21 - 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019 · ΤΕΥΧΟΣ 724 · 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ · WWW.ATHENSVOICE.GR · FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

ATHENS voice

No 1
FREE PRESS ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
(στοιχεία Focus Bari 2019)

20΄με τον Mick Hucknall των Simply Red

Του **Γιάννη Νένε**

Ο Γιάννος Περλέγκας θέλει να μιλήσουμε για τον gay σεξισμό

Της **Ερρικας Ρούσσου**

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Υγεία

Επιμέλεια: **Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη**

ΤΟ ΤΥΡΟΚΟΜΕΙΟ ΜΑΣ

FINEST CHEESE SELECTION

Αρσενικό Νάξου
125 g, 13.52€/ 1 Kg
1.69€

Λαδοτύρι Π.Ο.Π. Μυτιλήνης 250 g,
11.56€/ 1 Kg
2.89€

Φέτα Π.Ο.Π. βαρελίσια Τριπόλεως
500 g, 7.98€/ 1 Kg
3.99€



Βρείτε μία μεγάλη ποικιλία από παραδοσιακά ελληνικά τυριά στο τυροκομείο μας από 25.11.
Δείτε εδώ σε ποια καταστήματα είναι διαθέσιμα: **www.lidl-hellas.gr/to-tyrokomeio-mas**

20 ΧΡΟΝΙΑ

LIDL ΕΛΛΑΣ

www.lidl-hellas.gr

TasteVOICE

ΜΗΝ ΧΑΣΕΙΣ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ ΤΗΣ ATHENS VOICE

ΖΩΝΤΑΝΕΥΕΙ

ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΟΥ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ!



ΚΑΤΕΒΑΣΕ ΤΩΡΑ FREE TO APPLICATION ADAF AR

STAY TUNED...

ATHENS VOICES

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Κοπέλα κάπως (πολύ) μεθυσμένη πάει να πληρώσει σε μπαρ.

-Να σας πληρώσω με κάρτα;

-Αρκεί να μην είναι του μετρό.

(Παγκράτι, Αεράστατο, Τετάρτη μεσημέρι)

Πιτσιρίκια είναι αραγμένα στα σκαλιά της εκκλησίας, στην πλατεία στο Μοναστηράκι.

-Κάνουμε τίποτα;

-Οκέι.

Και συνεχίζουν να είναι ακίνητα κοιτάζοντας πέρα...

...Εκείνη την ώρα περνάει ένα τρίτο πιτσιρίκι, τους κοιτάζει και λέει:

-Τι κάνετε εκεί, ρε;

-ΤΙΠΟΤΑ! *του απαντάνε δυνατά οι άλλοι δύο και σκάνε στα γέλια.*

(Πέμπτη μεσημέρι)

Ακούστηκαν στη διάρκεια του δρόμου των 5 χλμ. «Race for the cure»

Νεαρός γύρω στα 25 τρέχει με φίλους του και λέει ασθμαίνοντας:

«Ρε φίλε, έχω να ιδρώσω έτσι από το '13».

Άλλος νεαρός τρέχει λέγοντας:

«Έλα!Έλα! Το 'χεις, ρε! Μπορείς!

(απευθυνόμενος στον σκύλο του που τρέχει πιο άνετα από αυτόν)

Πιτσιρικάς γύρω στα 14, καθώς βλέπει αρκετούς να τρέχουν δυναμικά γύρω του, λίγο μετά την εκκίνηση, απευθύνεται σε κυρία που είναι στην παρέα του λέγοντας:

«Αμάν! Τρέχουν πολύ γρήγορα!»

Και η κυρία απαντά:

«Γιάννη μου, μη σε νοιάζει. Τους βλέπεις όλους αυτούς που τρέχουν; Ε, σε λίγη ώρα θα περπατάνε».

(Ευχαριστούμε την Η.Μ. για τη συμβολή στα Voices)

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**

24 ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



Στην Καραγιώργη Σερβίας στο Σύνταγμα έργο του b. (thisismybworld)



Στην Καλαμιώτου έργο της Evisa Isabella Rose (@evisaisabellarose)



Στου Ψυρρή, έργο της Μελίνας Κοάν (@m.koan)

ΤΡΙΑ ΚΑΦΑΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΡΕΣΑΝ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΤΟ **ΕΞΩΦΥΛΛΟ** ΜΑΣ

Το εξώφυλλό μας σχεδιάζει η **Αριάδνη Βιτάσταλη**. Γεννημένη στη Θεσσαλονίκη το 1970, σπούδασε στη Σχολή Καλών Τεχνών του St. Etienne και στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών του Παρισιού. Έχει πραγματοποιήσει 4 ατομικές εκθέσεις και έχει συμμετάσχει σε 15 συλλογικές εκθέσεις. Έργα της βρίσκονται σε ιδιωτικές και δημόσιες συλλογές στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Αυτή την περίοδο παρουσιάζει την 5η ατομική της έκθεση με τίτλο «Ευτυχισμένες μέρες» στην γκαλερί Αστρολάβος - Δεξαμενή μέχρι τις 7/12.

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΕΛΟΣ

Μυρωδιά παρκετίνης

Της ΜΙΚΑΣ ΣΥΜΠΟΥΡΑ



Θυμάμαι πώς μύριζαν τα σπίτια παλιά. Μυρωδιά παρκετίνης! Η παρκετίνη τριβόταν κατευθείαν στα ξύλινα δρύινα πατώματα, στις σανίδες που ήταν τοποθετημένες σαν μπακλαβάς. Οι νοικοκυρές ή η βοηθός τους έπεφτε στα τέσσερα γονατιστή για να αλειφθεί καλά. Και μετά ακολουθούσε το τρίψιμο με ψιλό συρματάκι για να γυαλίσει. Όσες ήταν τυχερές είχαν και παρκετέζα. Η δικιά μας ήταν κομψή σαν κυρία του '50 και είχε χρώμα σιέλ-πράσινο. Η προετοιμασία αυτή γινόταν σε κάθε αλλαγή εποχής περίπου και κάθε φορά σχεδόν που περιμέναμε κόσμο. Η αλλαγή λοιπόν ξεκινούσε από το πάτωμα και ήταν οσφρητική, σε προετοίμαζε δηλαδή από τη μύτη ότι κάτι σημαντικό θα συνέβαινε, έξω από την καθημερινότητα. Μύριζε κερί μέλισσας. Μπορούσες βέβαια να γλιστρήσεις άσχημα αν ήσουν παιδί και έτρεχες. Υπήρχαν και τα πατάκια, μικρά τετράγωνα τσόχινα πανάκια που τα βάζαμε στα πόδια και τα σέρναμε για έξτρα γυαλάδα. Τα πανάκια σε περιμένανε στην είσοδο του δωματίου, ένα σε κάθε πόδι. Ήταν σαν απαγόρευση, ένα δωμάτιο όπου στην είσοδό του σε περιμένανε ένα ζεύγος πατάκια. Να μπει κανείς ή να μην μπει. Ήταν και αυτός ένας τρόπος το σπίτι να κρατηθεί καθαρό και το πάτωμα γυαλισμένο μέχρι τη στιγμή που θα είχαμε τραπέζι ή κόσμο. Τότε τα πατάκια αποσύρονταν. Μια δουλειά και αυτή προς εξαφάνιση ήταν το πλύσιμο και κρέμασμα των κουρτινών, όπως και το πλύσιμο των κρυστάλλων των πολυελαίων. Επίσης το σκούπισμα των ποτηριών με το χέρι, μια και δεν υπήρχαν πλυντήρια, με ποτηρόπανα. Ίσως η θεία μου η Σ. να είναι η τελευταία νοικοκυρά που τα κάνει όλα αυτά εκτός από το παρκετάρισμα. Τα πατάκια όμως της έχουν μείνει, σοβαρή υπενθύμιση ότι το δωμάτιο είναι συγυρισμένο. Όμως είναι σημαντικό αν είσαι παιδί να υπάρχει χρόνος για προετοιμασία. Και οι προετοιμασίες που αφορούν τη ζωή στο σπίτι είναι σημαντικές, έστω και αν αυτή είναι η μυρωδιά παρκετίνης που μου φέρνει πάντα στη μνήμη μια αίσθηση καθησυχασμού ότι τα πάντα βαίνουν καλώς.



Κεραμεικός

Της ΕΛΕΝΗΣ ΧΕΛΙΩΤΗ

Σήμερα βιάζομαι εγώ. Έχω αργήσει τραγικά πολύ, κάτι το οποίο με αγχώνει αφάνταστα. Δεν θέλω απλά να είμαι στην ώρα μου, θέλω να φτάνω νωρίτερα ώστε να αποσυμπιέζομαι πριν έρθει ο άλλος. Όταν, δε, φτάνει εκείνος πρώτα και τον βρίσκω στο σημείο συνάντησης, ενοχλούμαι κιόλας. Είμαι παράξενη, I know. Δεν ξέρω πώς έγινε αλλά έχω ήδη εισιτήριο οπότε περνάω από τις αργές, διαφανείς θύρες και κατεβαίνω δύο-δύο τα σκαλιά για την πλατφόρμα. Ο Μέρφι όμως δεν μου το χαρίζει και χάνω το τρένο.

Τώρα βρίσκομαι στη φάση που μ' έχουν πιάσει τα διαόλια μου και μου φταίνε τα πάντα. Εσύ, ναι εσύ, εκεί στο βάθος, γιατί αναπνέεις έτσι; Όσοι με γνωρίζουν καλά, κάπου εδώ θα είχαν ήδη απομακρυνθεί λίγο, δίνοντάς μου ένα 10λεπτο να πρεμήσω (σαν έναν δράκο που ξεφυσάει). Στον πρώην μου έστελνα warnings πριν φτάσει σπίτι: μόλις μπεις αγνόησέ με, it's one of those days. Η απάντηση συνήθως ήταν: διάλεξε σειρά, φέρνω MacDonald's. It's the little things.

Λίγα λεπτά αργότερα κάθομαι, ξεφυσώντας ακόμα, σε μία θέση με μία κυρία δίπλα μου, μια γιαγιούλα διαγώνια δεξιά μου, και ένα παλικάρι απέναντί μου, τον οποίο είχε πάρει ο ύπνος. Ξεκίνησα να τον χαζεύω, ασυναίσθητα αρχικά, μέχρι που κατάλαβα ότι κάτι μου θυμίζει. Μέχρι την επόμενη στάση είχα καταλάβει ποιος ήταν. Η τελευταία φορά που τον είδα ήταν Μάιος του 2014. Είχαμε πάει να δούμε το Godzilla στο σινεμά. Δεν την είδαμε ποτέ ολόκληρη την ταινία.

Δεν ήξερα εάν ήθελα να ξυπνήσει πριν φύγω. Καμιά φορά η τελευταία ανάμνηση με κάποιον έχει με το χρόνο διαστρεβλωθεί αρκετά ώστε να σε ευχαριστεί και να σε καθησυχάζει. Έτσι μπορεί η δημιουργία μιας καινούργιας, χρόνια μετά, να καταρρίψει τις όμορφες ψευδαισθήσεις σου. Τι μου 'χε μείνει απ' τον Ορέστη; Πολλά ξάγρυπνα βράδια, ένα κουτί με cupcakes, το έντονο βλέμμα του, και μια κυριακάτικη ανατολή.

Ο Μίλαν Κούντερα γράφει πως το πρόβλημα των ανθρώπων είναι το γεγονός ότι θεωρούν ευτυχία την επιθυμία για επανάληψη, ενώ η αλήθεια είναι ότι ο ανθρώπινος χρόνος πάει μόνο μπροστά, και όχι σε κύκλους. Το θέμα είναι ότι δεν μαθαίνουμε, γιατί όσες φορές έχουμε καταφέρει να δημιουργήσουμε μια λούπα, αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είναι το ίδιο... όχι πια. Γι' αυτό δεν θέλω να ξυπνήσει. Δεν είμαστε αυτοί που ήμασταν. Το σύμπαν στο οποίο ξαγρυπνήσαμε έχει μετακινηθεί μακριά μας, όντας ο καθένας μας ένας τεράστιος κύβος του Ρούμπικ, χωρίς λύση. Για κάποιους οι κινήσεις είναι στρατηγικές, ενώ για άλλους τυχαίες.

Την ώρα που φτάνουμε Κεραμεικό η κυριούλα που κάθεται δίπλα του κάνει μια άγαρμπη κίνηση και τον σκουντάει. Εκείνος ανασηκώνεται, ανοίγει τα μάτια και κοιτάει γύρω του. «Ελένη;» τον ακούω να λέει. Γαμώτο. «Γεια σου» του απαντώ αμήχανα. «Πώς είσαι;» με ρωτάει, λες και θα απαντήσω οτιδήποτε άλλο από «καλά». «Μια χαρά, εσύ;» (I hate small talk) «Και εγώ καλά, όπως τα ξέρεις. Καλό το Princess Bride;» (Είχε προφανώς δει την ιστορία μου στο ίνστα χθες βράδυ) «Γαμάτο, δεν το είχα ξαναδεί. Πώς γίνεται να μην έχει περάσει μέρα από πάνω σου, μου λες;» του λέω με ειλικρίνεια. Γελώντας μου απαντάει «α ρε Ελένη, πάντα έκανες τα καλύτερα κομπλιμέντα!» (Ανάθεμά με)

Στον Κεραμεικό... σκέφτομαι, εδώ όπου συναντηθήκαμε πρώτη φορά ένα βράδυ Σαββάτου στις 21.30, και χωριστήκαμε το επόμενο πρωί στις 6 σ' ένα «μπαλκόνι» στον Λυκαβητό. Με φίλησες πρώτη φορά στο La Vie en Rock στην Κολοκοτρώνη στις 4 το πρωί, θυμάσαι; Αντ' αυτού όμως τον ρωτάω εάν είναι καλά και πώς πέρασε στο τελευταίο του ταξίδι (είχα και εγώ δει την ιστορία του στο ίνστα). «Ήταν τέλεια, δεν το χορταίνω το Άμστερνταμ, στο 'χω πει!» μου απαντάει ενώ σκέφτομαι ότι ένα βράδυ μπροστά σ' έναν καθρέφτη με ρώτησε εάν προτιμώ να βλέπω ή να νιώθω. Θυμάσαι τι απάντησα;

Ο καθένας από εμάς είναι ένας τεράστιος κύβος του Ρούμπικ, χωρίς λύση

«Εσύ πήγες πουθενά φέτος;» συνέχισε. «Ναι, πήγα Βερολίνο, όπως κάθε χρόνο. Πέρασα πολύ όμορφα». Τον έβλεπα να μου χαμογελάει και σκεφτόμουν εκείνο το μικρό διαμέρισμα στον Άλιμο, την ανοιχτή μπαλκονόπορτα, να αποκοιμιέμαι για λίγο στην αγκαλιά του από την κούραση, το παιχνίδι γνώσεων που παίζαμε στις 3 τα ξημερώματα, το σοκολατένιο frosting του cupcake που έγλειψα απ' το μάγουλό του, και ότι εκείνο το βράδυ φορούσα το Ramones μπλουζάκι που είχα πάρει την ίδια μέρα. Θυμάσαι; Αλλά μετά με αφυπνίζουν τα λόγια του Tomino που σιγοτραγουδάω εμμονικά εδώ και 3 μέρες, when time occurs, don't make it right.

«Χάρηκα πολύ που σε είδα, Ορέστη μου. Θα τα πούμε» του είπα ενώ σηκώθηκα για να φύγω. Και αν μου πει να μείνω;

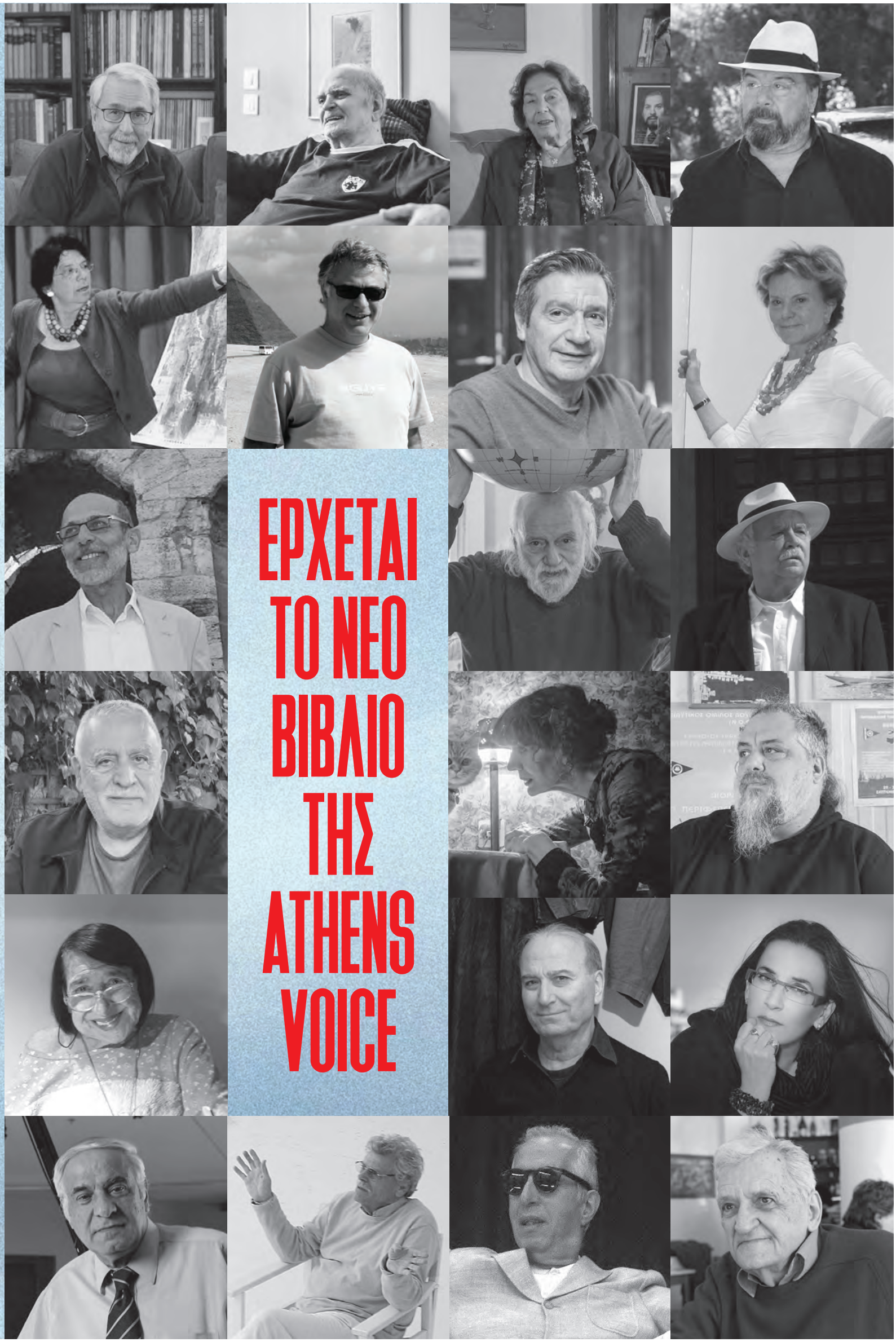
«Και εγώ, Ελενάκι, φιλιά». ●



21 ΥΠΕΡΟΧΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ *μιλούν για την* ΑΘΗΝΑ

Νάνος Βαλαωρίτης
Σωτήρης Γκορίτσας
Νίκος Δήμου
Μαρία Ευθυμίου
Ζυράννα Ζατέλη
Άλκη Ζέη
Πέγκυ Ζουμπουλάκη
Γιώργος Καμίνης
Μανόλης Κορρές
Μιχάλης Μυτακίδης
Λίνα Νικολακοπούλου
Λευτέρης Παπαδόπουλος
Λάκης Παπαστάθης
Τίτος Πατρίκιος
Γιάννης Πετρίδης
Κατερίνα Αγγελάκη Ρουκ
Διονύσης Σιμόπουλος
Θόδωρος Τερζόπουλος
Κωνσταντίνος Τζούμας
Κώστας Τσόκλης
Σταμάτης Φασουλής

ATHENS voicebooks



ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ATHENS VOICE

Η δυστυχία να είσαι αριστερός χωρίς Αριστερά

Η αντιαισθητική διακυβέρνηση με αριστερό πρόσημο

Του **ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ**



Σε μία αποστροφή της συνέντευξης του Λεωνίδα Καβάκου στην «Καθημερινή» της 18/11/2019, ο άρτιος καλλιτέχνης αιφνιδιάζει δηλώνοντας πως ο λόγος που τον ώθησε να εγκαταλείψει την Ελλάδα ήταν ο ΣΥΡΙΖΑ. «Μου δημιουργούσε τεράστια δυστυχία αυτή η αισθητική με αρνητικό πρόσημο». Ίσως ο εξαιρετικός βιολονίστας να συνέταξε με αυτή τη φράση τη σοβαρότερη ενδεχομένως καταγγελία κατά του συστήματος άσκησης εξουσίας που ανέλαβε τη διακυβέρνηση της χώρας από το 2015 έως το 2019. Η αισθητική με αρνητικό πρόσημο καλύπτει ένα ευρύ πεδίο δραστηριοτήτων. Από την άσκηση της καθημερινής πολιτικής έως τη διαμόρφωση του προγράμματος του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου. Από τη διαμόρφωση της πολιτικής περί ασφαλείας του πολίτη έως την αντιμετώπιση των καταλήψεων στα πανεπιστήμια. Από τις μαθητικές παρελάσεις (ή μάλλον τη μη διεξαγωγή τους που δυστυχώς δεν αποτολμήθηκε) έως τη διαχείριση αποβλήτων και σκουπιδιών από την Περιφέρεια Αττικής.

Η φράση του Λεωνίδα Καβάκου «σφάζει» με μια κλωστή από μετάξι. Μέσα σε δέκα λέξεις συμπυκνώνεται μία αποδόμηση που συμπεριλαμβάνει όλους τους τομείς της κυβερνητικής δραστηριότητας. Ακόμη και την εξωτερική πολιτική.

Αιφνιδιάζει και τον πλέον καλόπιστο παρατηρητή-σχολιαστή η μετωπική επίθεση κατά του ΣΥΡΙΖΑ σε όλα τα επίπεδα και για όλες τις δράσεις του όσο κυβερνούσε τη χώρα. Άνθρωποι που κανείς δεν θα τους χαρακτήριζε συντηρητικούς συμμετέχουν και αυτοί στη συστηματική αποδόμηση. Μέσα ενημέρωσης τα οποία πορεύτηκαν με κόπο υιοθετώντας τον σύγχρονο προοδευτικό λόγο ή εντρυφώντας στα σύγχρονα ρεύματα σκέψης και αισθητικής συμμετέχουν κι αυτά σε αυτή την ολιστική επιχείρηση αμφισβήτησης του συνόλου της πολιτικής τακτικής που ακολούθησε η κυβερνώσα αριστερά στα τεσσεράμισι χρόνια διακυβέρνησης.

Η ίδια η πρώην κυβερνητική παράταξη του σημαντικότατου 32% δεν είναι σε θέση να αμυνθεί ούτε να αντιτάξει σοβαρό αντιπαραθετικό λόγο σε αυτή τη μετωπική επίθεση. Είναι σαν να συμμάχησαν, ξαφνικά, παλαιοί αριστεροί, σύγχρονοι κεντροαριστεροί, ανεξάρτητοι της αριστερής όχθης, μοναχικοί οδοιπόροι της προοδευτικής παράταξης, με τους δεξιούς μηχανισμούς μιας Νέας Δημοκρατίας που επιχειρεί ή πασχίζει να πορευθεί με σύγχρονο βηματισμό.

Τι ακριβώς συμβαίνει και ο ΣΥΡΙΖΑ αδυνατεί να αρθρώσει μία πειστική απάντηση σε όσες κατηγορίες εκστομίζονται και εκτοξεύονται;

Ο Αλέξης Τσίπρας επιχείρησε να λάβει μέρος στην πορεία για το Πολυτεχνείο για να εγκαταλείψει τους συντρόφους του στο ύψος της Μεγάλης Βρετανίας, συμβολική διασταύρωση, διότι ένας πρώην πρωθυπουργός δεν θα μπορούσε να διαδηλώσει έξω από τη Βουλή και έξω από την Αμερικανική Πρεσβεία. Λάθος. Κάλλιστα θα μπορούσε. Αν υπήρχε σημαντικό θέμα και αξιόπιστος πολιτικός λόγος. Φαίνεται πως δεν υπήρχε τίποτε από τα δύο. Οι πάντες ωστόσο τον αποδόμησαν υπενθυμίζοντας τον φιλοαμερικανισμό του αλλά και τις αυστηρά προσωπικές κρίσεις του για τον Ντόναλντ Τραμπ.

Με λίγα λόγια ο πρώην κυβερνήτης της χώρας εμφανίζεται τέσσερις μήνες μετά τις εκλογές να έχει απολέσει το σύνολο του πολιτικού του κεφαλαίου μετά από τόσα χρόνια διακυβέρνησης. Μόνο ο Φρανσουά Ολάντ τα κατάφερε τόσο καλά όσο ο Αλέξης Τσίπρας.

Τι συνέβη ακριβώς αυτά τα 4,5 χρόνια κυβερνώσας αριστεράς ώστε ένα πλειοψηφικό κομμάτι της κοινωνίας να ενεργεί τόσο μεθοδικά με στόχο την αποδόμηση του πυρήνα του πολιτικού λόγου της υπαρκτής αριστεράς σε αυτήν τη χώρα;

Επιστρέφοντας στον βιολονίστα Λεωνίδα Καβάκο, η φράση «τεράστια δυστυχία από την αισθητική με αρνητικό πρόσημο» υποδηλώνει μία συνολική απόρριψη ενός πολιτικού και κατά συνέπεια πολιτισμικού μοντέλου που αναβάθμιζε την εικόνα του ελληνάρα βολεψάκια, ρεμπεσκέ και ψιλολούμπεν σε κυρίαρχη αντίληψη για το μέλλον αυτής τη χώρας. Πρόκειται για την αναδόμηση ενός σχήματος όπου ο θεσμικός υπόκοσμος με τους πολίτες συνηθισμένους στην αντικοινωνική δραστηριότητα του φιλοτομαρισμού, όλα αυτά με αριστερό - προοδευτικό πρόσημο, στήνουν ένα σχήμα αναφοράς όπου κυριαρχεί η κρατικοδίαιτη επιδοματική τακτική, η χαμηλού προφίλ παρανομία, η αποθέωση της μετριότητας και η αποφυγή πάση θυσία της σύγκρισης με το καλύτερο. Δηλαδή η καταδίκη και ακύρωση κάθε αξιολόγησης. Αυτή η αντίληψη δημιούργησε σε όλους τους τομείς της κοινων ικής δραστηριότητας, πυρήνες αντίδρασης.

Άνθρωποι διαφορετικών πολιτικών αποχρώσεων, πολίτες με προοδευτική αντίληψη για τα σημαντικά και τα μεγάλα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονες κοινωνίες, αντιλήφθησαν πως η υιοθέτηση του μοντέλου διακυβέρνησης του ΣΥΡΙΖΑ οδηγούσε δυστυχώς στην επανάληψη του φαύλου κύκλου που κατέληξε το 2007-2010 στην ολιστική πτώχευση ενός συστήματος διακυβέρνησης και αξιών. Το περίεργο είναι ότι η κυβερνώσα αριστερά του ΣΥΡΙΖΑ επιχείρησε να διασώσει αυτό το μοντέλο επιβάλλοντας για λόγους χρησιμότητας το νοικοκύρεμα των κρατικών εσόδων προκειμένου να επιχορηγείται (και να επιβιώνει) αενάως το πολιτικό σύστημα. Εκείνο που πτώχευσε τη χώρα. Το σύστημα που ξεκίνησε τη δημοφιλή πορεία του με το Βαθύ ΠΑΣΟΚ του Ανδρέα για να συνεχιστεί με τον Βαθύ Καραμανλισμό του Κώστα από την Πρώτη Σερρών για να καταλήξει στα χέρια του ΣΥΡΙΖΑ.

ΣΗΜΕΙΩΝΕΙ ΜΕ ΟΞΥΔΕΡΚΕΙΑ Ο ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΑΒΑΚΟΣ: «ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΛΑΘΟΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ ΤΙΠΟΤΑ»

Σημειώνει με οξυδέρκεια ο Λεωνίδας Καβάκος: «Το μεγαλύτερο λάθος που έγινε στην Ελλάδα είναι ότι βγαίνουμε από την κρίση χωρίς να έχουμε καταλάβει τίποτα. Μια κρίση κυρίως ηθική, αξιών, που θα έπρεπε να μας έχει φέρει μπροστά στο ερώτημα πώς μπορούμε να φτιάξουμε μια καλύτερη κοινωνία, την αντιμετωπίσαμε απλώς ως κρίση οικονομική, αριθμών... »

Ο ταλαντούχος μουσικός ζει ανιχνεύοντας αξίες ζωής ανάμεσα από τις νότες που σημείωνε στην παρτιτούρα ο Μπετόβεν. Παρατηρεί ωστόσο, αν και δεν είναι πολιτικός, πως η ελληνική κοινωνία ολοκλήρωσε μία δεκαετή πορεία σε συνθήκες κρίσης χωρίς την απαραίτητη άσκηση αυτογνωσίας που θα την έθετε μπροστά σε ένα κρίσιμο δίλημμα. Ή συνεχίζει ως έχει και αργά ή γρήγορα θα αυτοκαταστραφεί εκ νέου ή θα αλλάξει ρότα.

Συνήθως, στο παρελθόν, ήταν η Αριστερά που έθετε τέτοια ποιοτικά ερωτήματα. Από την εποχή του ΣΥΡΙΖΑ, των Podemos και του Μελανσόν, η Αριστερά έχει πάψει προφανώς γιατί δεν μπορεί να θέτει διλήμματα τέτοιου περιεχομένου. Ή, εν πάση περιπτώσει, αυτή η υπαρκτή Αριστερά. Θα δούμε στο μέλλον αν θα υπάρξει και άλλη εκδοχή της. A

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

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης
Αρχισυντάκτες Γιάννης Τσάκαλος, Έρρικα Ρούσσου

Συντακτική ομάδα: Ν. Αμανίτης, 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, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Ε. Κυριακίδου, Μ. Μαρμαρά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Ν. Νομικός, Ευτ. Παλλήκαρης, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Κ. Περρή, Μ. Προβατάς, Κ.Ρήγος, Ν. Σταμάτη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Σ. Τσιτσόπουλος, 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

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Direct Market Στεφανία Μουστάκη, Κατερίνα Μπουρνέλη, Βασίλης Ζαφειρούλης, Κρύστα Φωτεινοπούλου
Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
marketing@athensvoice.gr
Digital Advertorial Coordinator Έφη Ορφανάκου
efiorfanakou@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

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

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
Athens Voice Radio 102.5: 210 3648. 213
Αγγελίες: 210 3617. 369
Λογιστήριο: 210 3617. 170

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

ATHENS voice
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.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ

Είχα ακούσει κάποτε ότι υπάρχει κι άλλη Αθήνα, εκτός της πρωτεύουσάς μας και ψάχνοντας να βρω περισσότερες πληροφορίες ανακάλυψα ότι υπάρχουν συνολικά 60 ακόμα πόλεις στον κόσμο με το όνομα Αθήνα - οι περισσότερες βρίσκονται στις ΗΠΑ. Καλά, αυτό ίσως να το γνώριζες, αφού το 2010 είχε οργανωθεί για πρώτη φορά μια συνάντηση με τους δημάρχους όλων των Αθηνών του κόσμου στη δική μας Αθήνα. Τώρα όμως θα ήθελα να σου πω ότι ούτε η Σπάρτη μας είναι μοναδική.





Ήξερες ότι δεν υπάρχει μόνο μια Αθήνα;

Για την ακρίβεια, υπάρχουν άλλες 5 πόλεις στον κόσμο με το όνομα Σπάρτη και βρίσκονται και αυτές στις ΗΠΑ. Στο Νιου Τζέρσεϊ, το Μίσιγκαν, τηνΒόρεια Καρολίνα, το Ιλινόις και την Τζόρτζια υπάρχουν άνθρωποι που μπορεί να μην έχουν την ιστορία και τους μύθους που κυκλώνουν τη δική μας Σπάρτη, αλλά μοιράζονται την ίδια περηφάνια μαζί μας όταν ακούν τη λέξη «Σπαρτιάτης». Πριν λίγες ημέρες μάλιστα, είχαν την ευκαιρία να συνδεθούν ζωντανά με τους Έλληνες Σπαρτιάτες και όλοι μαζί να φωνάξουν το γνωστό «THIS IS SPARTA!».

Τι σύνδεση είχαν που κατάφεραν να συνομιλήσουν ταυτόχρονα με 5 πόλεις στην άλλη άκρη του κόσμου, ενώ εσένα σου κολλάει όταν μιλάς με τον κολλητό σου που μένει 5 τετράγωνα πιο κάτω ρωτάς; Χρησιμοποίησαν τη δύναμη των οπτικών ινών μέχρι το σπίτι (Fiber To The Home) που έφερε το COSMOTE Fiber, το μεγαλύτερο δίκτυο οπτικών ινών στην Ελλάδα! Ναι, πρόσφατα το Fiber To The Home έγινε διαθέσιμο σε 2500 σπίτια και επιχειρήσεις της Σπάρτης και η COSMOTE έδειξε στους κατοίκους της πόλης τις απεριόριστες δυνατότητες που φέρνει, μέσα από μια μεγάλη γιορτή. Εκτός από το Internet, στη Σπάρτη «έτρεξε» και το Fiberathlon, ένα παιχνίδι χαμένου θησαυρού μέσω augmented reality. Με το Fiberathlon κάθε δρομέας έτρεξε με τη βοήθεια του ειδικού Fiberathlon app πάνω στο δίκτυο Fiber To The Home της πόλης, μαθαίνοντας τα πάντα για αυτό. Οι 10 πιο γρήγοροι κέρδισαν μια σύνδεση COSMOTE Double play Fiberspeed 200Mbps δωρεάν για ένα χρόνο.







Η αλήθεια είναι ότι ζήλεψα λίγο. Σε μια καθημερινότητα που όλα τρέχουν ιλιγγιωδώς, αρνούμαι να δεχτώ ότι όταν θέλω να δω το επεισόδιο της αγαπημένης μου σειράς ή να παίξω ένα online παιχνίδι, το internet είναι πιο αργό κι από την καθυστέρηση. Εκτός από τη Σπάρτη, το Fiber To The Home του Ομίλου ΟΤΕ, με την μεγαλύτερη πληθυσμιακή κάλυψη στην χώρα, είναι ήδη διαθέσιμο και στο Π. Φάληρο, το Μαρούσι, το Γαλάτσι, το Χαλάνδρι, τον Παπάγο-Χολαργό, την Κηφισιά, τα Πατήσια, τον Άγιο Αρτέμιο, τους Αμπελόκηπους, τη Νέα Σμύρνη και το Ψυχικό στην Αθήνα. Στην Βόρεια Ελλάδα διατίθεται στους Δήμους Θεσσαλονίκης και Καλαμαριάς, στο Πανόραμα, την Ευκαρπία και το Ωραιόκαστρο. Τέλος, η οπτική ίνα μέχρι το σπίτι είναι διαθέσιμη και στον Δήμο Χανίων στην Κρήτη. Δεδομένου του ότι συνεχίζει να αναπτύσσεται δεν μπορώ παρά να ελπίζω ότι σύντομα θα φτάσει και στην πόρτα μας.

Αν θες να μάθεις αν έχεις κι εσύ πρόσβαση σε εγγυημένες ταχύτητες 100Mbps και 200Mbps με 100% οπτική ίνα μέχρι την πρίζα του σπιτιού σου, μπες στο www.cosmote.gr. Αν ναι, τότε μπορείς να πάρεις και επιδότηση μέσα από τη δράση Superfast Broadband. Μάθε περισσότερα στο **www.sfbb.gr.**

ΑΧΡΩΜΑΤΟΨΙΑ

Του **ΜΑΚΗ ΜΥΛΩΝΑ**

Όταν έφτασα στην αίθουσα του πρωινού, ήταν ήδη εκεί και συζητούσε με έναν εκ των υπολοίπων συνέδρων. Κάθισα μαζί τους και για αρχή αφέθηκα στη θαλπωρή του μπουφέ, χωρίς να συμμετέχω στη συζήτηση που είχαν. Ίσως επειδή ήταν μια συζήτηση που είχε επαναληφθεί αυτούσια το προηγούμενο βράδυ με διαφορετική σύνθεση αλλά με την ίδια πάντα στον ίδιο ρόλο. Όχι μόνο το προηγούμενο βράδυ αλλά και στο προηγούμενο συνέδριο. Υποθέτω και σε όλα τα προηγούμενα.

Ο λόγος της ήταν χειμαρρώδης. Μιλούσε δυνατά, διέκοπτε τον συνομιλητή της, γελούσε, απότομα σοβάρευε και ξανά από την αρχή. Ούτε κι εκείνος πάντως έδειχνε διάθεση υποχώρησης, έμοιαζε αληθινά έκπληκτος για το χρώμα του δέρματός της, πόσο μάλλον όταν αυτό συνοδευόταν κι από ένα διαβατήριο της ΕυρωπαϊκήςΈνωσης. Σε μια αποστροφή του λόγου της, μου απεύθυνε τον λόγο και μου έθεσε ένα ρητορικό όσο και αμείλικτο ερώτημα: ξέρεις πόσες φορές με έχουν περιγράψει ως «θυμωμένη μαύρη γυναίκα» σε διάφορες συσκέψεις;

Η ίδια πάντως δεν έδειχνε να πτοείται. Λίγες ώρες πριν, εν μέσω μιας απόπειρας λήψης μιας οικογενειακής selfie κατά τη λήξη του συνεδρίου, μας ζήτησε να πάμε λίγο πιο κοντά στο φως, καθώς διαφορετικά στη φωτογραφία θα αποτυπώνονταν μονάχα τα δόντια της. Γελάσαμε όλοι αυθόρμητα, η ίδια γελούσε με λυγμούς. Πριν προλάβουμε να αναρωτηθούμε αν ήταν σωστό που γελάσαμε με κάτι τέτοιο, η ίδια μας εξηγούσε πόσο πολύ είχε ταλαιπωρηθεί στη χώρα της όταν έβγαλε την πρώτη της ταυτότητα καθώς ο φωτισμός σε όλα τα φωτογραφικά στούντιο ήταν προσανατολισμένος στην ορθή αποτύπωση του λευκού προσώπου. Επιδείκνυε πάντως μια κάποια περιπαικτική συμπόνοια ως προς τους συμπατριώτες της από αυτήν τη νεαρά χώρα της ΕυρωπαϊκήςΈνωσης: Σκέψου να είμαι η πρώτη γυναίκα με τόσο υψηλές θέσεις στον επιχειρηματικό κόσμο, να είμαι και μαύρη.

Η αίθουσα του πρωινού είχε αρχίσει να γεμίζει. Στην παρέα μας προστέθηκε ακόμα μία σύνεδρος, πολίτης μιας εκ των ισχυρότερων χωρών της ΕυρωπαϊκήςΈνωσης. Παρακολουθούσε τη συζήτηση χωρίς να συμμετέχει, δείχνοντας απλώς να απολαμβάνει το πρωινό της. Μέχρι που η ζωηρή συνομιλήτριά μας αναφέρθηκε στα παιδιά της, «τα μόνα μαυράκια» σε ολόκληρη την πόλη, περιφέροντας το κινητό της στο τραπέζι με τους δυο υπέροχους γιους της στην κεντρική φωτογραφία. Όταν η συσκευή έφτασε στα χέρια της σιωπηλής συνέδρου, εκείνη χαμογέλασε. Όχι στιγμιαία. Πλατιά. Σήκωσε το βλέμμα της προς την ομήγυρη και μας συστήθηκε ξανά: ήμουν κι εγώ ένα τέτοιο παιδί.

Η έκπληξή μας δεν βρήκε τον χρόνο να εκδηλωθεί. Η κάποτε σιωπηλή σύνεδρος ήταν πια καταγιστική. Εκείνη δεν ήταν μαύρη. Δεν ήταν όμως και λευκή. Οι γονείς της χώρισαν όταν ήταν ακόμα μωρό. Ο εξωτικός μπαμπάς της δεν ήταν εκεί όταν μεγάλωνε, όταν ήταν το μόνο μη λευκό παιδί στο χωριό της σε κάποια βιομηχανική περιοχή της βόρειας Ευρώπης. Η λευκή γιαγιά της δεν μπορούσε να διαχειριστεί τις διαρκείς απορίες του κόσμου. Γιατί το εγγόνι σου είναι έτσι; Με ποιον κοιμήθηκε η κόρη σου; Την γκάστρωσε και την παράτησε ο ξένος; Μετά τις πρώτες βόλτες στο πάρκο με το βρεφικό καρότσι, η γιαγιά της κουράστηκε, γι' αυτό και φρόντιζε να την σκεπάζει ώστε να μη φαίνεται το χρώμα του δέρματός της και να αποφεύγει τις ερωτήσεις του κόσμου. Της το εξομολογήθηκε η ίδια με λυγμούς τη μέρα που έφευγε από το σπίτι για να σπουδάσει στη μεγάλη πόλη.

Ήταν εμφανές ότι είχε ακόμα πολλά να πει αλλά δεν έδειχνε να το θεωρεί απαραίτητο, εξάλλου απέναντί της είχε μια νεαρή μητέρα δυο παιδιών που μεγάλωναν όπως μεγάλωσε και εκείνη. Κάπως έτσι, επέλεξε να επιστρέψει στη σιωπή της. Η νεαρή μητέρα πήρε ξανά τον λόγο. Η πρώτη της γέννα ήταν πολύ δύσκολη. Όταν ξύπνησε μετά από ώρες, ήταν περασμένα μεσάνυχτα και στο δωμάτιο της κλινικής είδε μονάχα τον σύζυγό της να κοιμάται σε μια πολυθρόνα δίπλα της. Σηκώθηκε από το κρεβάτι της, βγήκε από το δωμάτιο και κινήθηκε προς τον χώρο της θερμοκοιτίδας. Όταν την είδε η νοσοκόμα που είχε βάρδια, έβαλε τις φωνές. Θεώρησε ότι πήγαινε να κλέψει κάποιο μωρό. Τι άλλο μπορεί να γυρεύει μια μαύρη γυναίκα στη θερμοκοιτίδα μέσα στη νύχτα;

Τις κοιτούσα και τις δυο με μεγάλη αμηχανία. Δεν ήξερα τι να πω. Η λαχειοφόρος της γέννας είχε υπάρξει μαζί μου γενναιόδωρη, τοποθετώντας με σε όλες τις πλειοψηφικές ή έστω ισχυρές δημογραφικές ομάδες της χώρας μου. Λευκός, άντρας, γηγενής, ετεροφυλόφιλος. Κρύφτηκα πίσω από τον Αντετοκούνμπο. Τους είπα ότι ζω στους καιρούς που ο πιο γνωστός Έλληνας είναι μαύρος, κάτι το εκπληκτικά αναπάντεχο. Η νεαρή μητέρα ανταποκρίθηκε με ενθουσιασμό, η καταγωγή τους είναι κοινή. Τον ξέρει, ξέρει την ιστορία του και «ρε φίλε, τι χέρια είναι αυτά που έχει». Μήπως τα πράγματα είναι λίγο καλύτερα πια; Η σιωπηλή σύνεδρος πήρε τον λόγο ξανά και ήταν σαφής: η πρόοδος που έχει επιτευχθεί απειλείται από την άποψη ότι το πρόβλημα πια λύθηκε κι ότι δεν υπάρχει πια λόγος να λέμε τα ίδια και τα ίδια. Το πρόβλημα δεν έχει λυθεί.

Η αίθουσα του πρωινού είχε πια αδειάσει. Η νεαρή μητέρα μάς αποχαιρέτησε βιαστικά καθώς ο γιος της ήθελε να της μιλήσει με βιντεοκλήση πριν πάει στο σχολείο. Για τους υπόλοιπους, οι όροι του αποχαιρετισμού καθορίστηκαν από την κληρωτίδα του ασανσέρ. Ανά όροφο, ακουγόταν κι από ένα «εις το επανιδείν». Το δωμάτιό μου ήταν στον τελευταίο όροφο, ακριβώς απέναντι από εκείνο της σιωπηλής συνέδρου. Κατά τη διάρκεια της μικρής διαδρομής, σχολιάσαμε τις πολύγλωσσες περιγραφές δίπλα στα πολύχρωμα κουμπάκια των ορόφων. Γαλλικά, φλαμανδικά, αγγλικά, γερμανικά. Παρατήρησα ότι σχεδόν πάντα οι πιο περίεργες λέξεις ήταν οι γερμανικές.

Χαμογέλασε γλυκόπικρα αλλά συμφώνησε μαζί μου. Εξάλλου, η αγαπημένη της λέξη μοιάζει σχεδόν ακατάληπτη. Farbenfehlsichtigkeit. **A**

Σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία. Γυναίκες με τα ό(π)λα μας.

Της **ΖΕΦΗΣ ΔΗΜΑΔΑΜΑ** *



Τα τελευταία χρόνια ξεκίνησαν σημαντικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης σχετικά με τη σεξουαλική παρενόχληση των γυναικών στην εργασία και όχι μόνο. Οι καμπάνιες αυτές έχουν στόχο την ώθηση των γυναικών να μιλήσουν και να καταγγείλουν ανάλογα περιστατικά! Ωστόσο, το δίλημμα παραμένει και περιστρέφεται γύρω από το τι είναι τελικά σεξουαλική παρενόχληση. Μια καλή κουβέντα; Ένα κομπλιμέντο; Μα αν είναι δυνατόν!

Η σεξουαλική παρενόχληση συμπεριλαμβάνει πολλές μορφές μεταξύ των οποίων εξευτελιστικές, απαξιωτικές παρατηρήσεις, αλλά και υπονοούμενα σχετικά με την εμφάνιση της εργαζόμενης, την ερωτική ή την προσωπική της ζωή αλλά και αγγίγματα ή ακριβά δώρα καθώς και την πίεση για προσωπικά ραντεβού ή σεξουαλική συνεύρεση. Στόχος είναι ο εκφοβισμός, η δημιουργία ενοχών αλλά και η ξεκάθαρη απειλή ότι αν δεν υποκύψει σύντομα θα υποστεί τις συνέπειες (υποβάθμιση ή απόλυση). Τα όρια αυτής της συμπεριφοράς πολλές φορές είναι δυσδιάκριτα –ιδιαίτερα στις πατριαρχικές μας κοινωνίες– με αποτέλεσμα πολλές γυναίκες να μην τα καταγγείλουν ποτέ, να μην αντιδρούν αλλά να υπομένουν στωικά το μαρτύριό τους...

Πρόσφατη έρευνα (Trades Union Congress, 2016) σε 1.500 περίπου Βρετανίδες ενήλικες γυναίκες κατέγραψε ότι οι μισές από τις γυναίκες (52%) που συμμετείχαν έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στον χώρο της εργασίας τους. Επιπλέον περίπου το 28% των γυναικών έχουν γίνει αντικείμενο σεξουαλικού σχολιασμού για την εμφάνισή τους, το 23% έχει βιώσει κάποιο ανεπιθύμητο άγγιγμα στο σώμα του και το 20% των γυναικών έχει δεχθεί ανεπιθύμητες σεξουαλικές προτάσεις, όλα τα παραπάνω εντός του εργασιακού χώρου.

Επίσης σε μεγάλη έρευνα που ολοκληρώθηκε μόλις τον Οκτώβριο του 2019 στις 5 μεγαλύτερες χώρες της ΕΕ (Γαλλία, Γερμανία, Ισπανία, Ιταλία, Βρετανία) [Jean Jaurès Foundation - Foundation for European Progressive Studies (FEPS)] προκύπτει ότι το 11% των γυναικών οδηγήθηκε «υπό πίεση» σε σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της καριέρας τους με άτομα του εργασιακού περιβάλλοντος και έχοντες εξουσία!

Μας εκπλήσσει; Δεν χρειάζεται να είσαι φανατική φεμινίστρια ή ακτιβίστρια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων για να αντιληφθείς τι συμβαίνει γύρω μας. Και εμείς οι ίδιες πιθανότατα έχουμε προσπεράσει, έχουμε αναρωτηθεί ή έχουμε τελικά αδιαφορήσει για ανάλογα περιστατικά. Τα ίδια τα θύματα, τις περισσότερες φορές απλώς υπομένουν την παρενόχληση, τη βία, γιατί πρόκειται για μια μορφή «αόρατης αλλά ωμής βίας», με αίσθημα ταπείνωσης, ενοχής, φόβου, ντροπής, επιβαρύνοντας μεσομακροπρόθεσμα την ψυχική και σωματική τους υγεία.

Ποτέ και πουθενά δεν πρέπει να είναι ανεκτή καμιά μορφή βίας κατά του ατόμου και δη κατά των γυναικών και φυσικά ούτε στον εργασιακό τους χώρο. Έχουμε νομοθετικά όπλα, έχουμε πολιτικές αλλά απαιτείται να είναι ξεκάθαρο ότι η σεξουαλική παρενόχληση δεν έχει θέση σε ένα σύγχρονο εργασιακό χώρο.

Τα συνδικάτα, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις πρέπει να απαιτούν οι επιχειρήσεις να λαμβάνουν μέτρα, στέλνοντας το μήνυμα της μηδενικής ανοχής απέναντι στη σεξουαλική παρενόχληση, με ισχυρές πολιτικές προστασίας για το προσωπικό ακόμη και με αυστηρότατες παραδειγματικές ποινές για όσους παρεκκλίνουν.

Ο ρόλος ωστόσο της καταγγελίας από το ίδιο το θύμα είναι αναγκαία είτε μιλώντας στην 24ωρη γραμμή SOS 15900 της Γενικής Γραμματείας Ισότητας Φύλων για τη Βία κατά των Γυναικών, είτε στην Επιθεώρηση Εργασίας και στον Συνήγορο του Πολίτη.

Στην Ελλάδα, η κατάσταση παραμένει δύσκολη και ελάχιστα περιστατικά αποκαλύπτονται. Παρά το ότι προβλέπεται από τον ποινικό κώδικα φυλάκιση από 3 μήνες έως 5 χρόνια (ανάλογα με την περίπτωση) για τους εργοδότες δυστυχώς σπάνια εφαρμόζεται γιατί σπανιότατα καταγγέλλονται ή φθάνουν τέτοια περαστικά στη δικαιοσύνη. Τα στόματα των γυναικών παραμένουν κλειστά παρά την ενδυνάμωση των κινημάτων σε διεθνές επίπεδο όπως το #Metoo , τα οποία αποκάλυψαν θλιβερά «κοινά μυστικά» δεκαετιών σε λαμπερούς καλλιτεχνικούς χώρους...

Είμαστε γυναίκες και έχουμε τα νομοθετικά όπλα αρκεί να μιλήσουμε! Χρειάζεται εκπαίδευση και έμφαση στην πρόληψη τέτοιων περιστατικών αλλά και ενθάρρυνση στα θύματα να καταγγείλουν ώστε οι υπαίτιοι να τιμωρηθούν. Απαίτησή μας η μηδενική ανοχή στη σεξουαλική παρενόχληση. ●

* *Η Ζ.Δ. είναι διδάσκουσα στο Τμήμα Διεθνών, Ευρωπαϊκών & Περιφερειακών Σπουδών, Πάντειο Πανεπιστήμιο, Αναπλ. Εκπρόσωπος Τύπου Κινήματος Αλλαγής, Αντιπρόεδρος Γυναικών Ευρωπαϊκού Σοσιαλιστικού Κόμματος*

ΦΥΛΛΑΔΙΟ
ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ
#apotalidl

ΤΟ **ΜΟΙΡΑΖΕΙΣ** ΕΣΥ,
ΒΟΗΘΑΣ ΑΥΤΟΥΣ
ΠΟΥ ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ!

20 ΧΡΟΝΙΑ

LIDL Ελλάς

Αποστολή μας ένα καλύτερο αύριο



Μπες στο
FYLLADIOPROSFORASAPOTALIDL.GR

ΓΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ

ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΟ ΚΑΛΟ

*Κάθε φορά που μοιράζεσαι το **Φυλλάδιο Προσφοράς #apotalidl**,*
*προσφέρεις **1€ σε προϊόντα** που θα δοθούν στους Οργανισμούς που στηρίζουμε:*

ΦΙΛΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΝΟΙΧΤΗ ΑΓΚΑΛΙΑ

Δίκτυο κοινωνικής αλληλεγγύης και αρωγής

Μπορούμε
Καμία μερίδα φαγητού χαμένη

Το χαμόγελο του παιδιού

Γιατί η αγάπη έχει αξία μόνο όταν τη μοιράζεις και τη μοιράζεσαι.

Στείλτε μας γράμμα ή carte-postale κα



ΓΡΑΨΤΕ σε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο και ταχυδρομήστε το με παραλήπτη την ATHENS VOICE, με το συλλεκτικό γραμματόσημο των ΕΛΤΑ κολλημένο στον φάκελό του.

Το ίδιο ισχύει και αν χρησιμοποιήσετε μία από τις 10 συλλεκτικές carte-postale

Ο ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
διαρκεί 2 μήνες και **4 τυχερά ζευγάρια**, που θα βγουν με κλήρωση, θα κερδίσουν υπέροχα ταξίδια συνολικής αξίας
€ 7.000!





Ταχυδρομήστε το γράμμα σας εδώ:

Athens Voice
Χαριλάου Τρικούπη 22
Αθήνα 10679

η ATHENS VOICE σας στέλνει ταξίδια

7ήμερη κρουαζιέρα
για 2 άτομα
με το Celestyal Crystal

▶ **Κωνσταντινούπολη, Τσανάκκαλε, Βόλος, Κρήτη (Ηράκλειο), Σαντορίνη, Μύκονος**
▶ Διαμονή σε δίκλινη εξωτερική καμπίνα
▶ Πλήρης διατροφή
▶ Απεριόριστη κατανάλωση ποτών
▶ 3 special εκδρομές: **Κωνσταντινούπολη** *(κρουαζιέρα στον Βόσπορο και Αγορά μπαχαρικών),* **Ηράκλειο** *(Μινωικό παλάτι της Κνωσσού),* **Σαντορίνη** *(εκδρομή στην Οία)*



4ήμερη κρουαζιέρα
για 2 άτομα
με το Celestyal Olympia

▶ **Μύκονος, Πάτμος, Κουσάντασι, Ρόδος, Κρήτη (Ηράκλειο), Σαντορίνη**
▶ Διαμονή σε δίκλινη εξωτερική καμπίνα
▶ Πλήρης διατροφή
▶ Απεριόριστη κατανάλωση ποτών
▶ 2 special εκδρομές: **Ρόδος** *(Ακρόπολη της Λίνδου και Κάστρο των Ιπποτών)* και **Κουσάντασι** *(Αρχαία Έφεσος)*

Celestyal Cruises

4ήμερο ταξίδι
για 2 άτομα στη Σαντορίνη

▶ Ακτοπλοϊκά εισιτήρια με τη **Blue Star Ferries**
▶ Μεταφορά από και προς το λιμάνι της Σαντορίνης με την **DNA Travel**
▶ Διαμονή σε δίκλινη σουίτα στο **Art Hotel**, με πρωινό στο δωμάτιο
▶ Ξενάγηση στην εικαστική έκθεση του βραβευμένου χώρου τέχνης **Aqua Gallery**
▶ Privé ξενάγηση στο **Βιομηχανικό Μουσείο Τομάτας «Δ. Νομικός»** στη Βλυχάδα
▶ Ξενάγηση στις περιοδικές εκθέσεις του **Santorini Arts Factory**



4ήμερο ταξίδι
για 2 άτομα στη Νάξο

▶ Ακτοπλοϊκά εισιτήρια με τη **Blue Star Ferries**
▶ Μεταφορά από και προς το λιμάνι της Νάξου
▶ Διαμονή σε δίκλινη σουίτα στο **Elaiolithos Luxury Retreat**
▶ Ημερήσια βιωματική τοπική εκδρομή γνωριμίας με την ιδιαίτερη παράδοση του νησιού

#REST@RT CULTURAL TOURISM
DNATRAVEL ... Because traveling is in our DNA
ELaiolithos LUXURY RETREAT IN NAXOS
AQUA VISTA HOTELS
ART hotel SANTORINI CATEDRAL. DEFINING HOSPITALITY

20΄ με τον MICK HUCKNA των Simply Red

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ *(panikoval500@gmail.com)*
Φωτό: DEAN CHALKLEY



Ο «κοκκινομάλλης» επέστρεψε με αυτό που κάνει καλά: γλυκιά soul funk μουσική

ALL



Είναι η ακαταμάχητη γοητεία που ασκεί επάνω σου η αυθεντική, γλυκιά soul. Τα κομμάτια των Simply Red, από το 1985 που εμφανίστηκε το γκρουπ, παραμένουν «θεραπευτικά» και διαχρονικά. Αυτό το είδος «λευκής soul» ή «Blue eyed soul», όπως ονομάζεται το νέο άλμπουμ τους, είναι ο παντοτινός ραδιοφωνικός ήχος. Και ο Mick Hucknall, σταρ αλλά με έναν δικό του αντι-τρόπο, μας μίλησε για τη ζωή και τις μουσικές του παραμένοντας πάντα Κόκκινος.

Το «Blue Eyed Soul» μοιάζει να είναι φτιαγμένο και να έχει το σωστό όνομα για να μείνει κλασικό. Τι πραγματικά σημαίνει η soul για εσάς προσωπικά; Είναι lifestyle; Είναι κατάσταση μυαλού; Άκουγα μουσική soul από τότε που ήμουν μικρό παιδί. Στη βορειοδυτική Αγγλία, στο Μάντσεστερ, η αφροαμερικάνικη μουσική ήταν τότε πολύ δημοφιλής. Αλλά πιστεύω ότι η soul για μένα είναι ένα αίσθημα, σαν μία έκφραση. Η ικανότητα να εκφράζεις τα αισθήματά σου.

Είναι και σωματική, χορευτική η αίσθηση αυτή; Ναι, εξαρτάται. Ένα μεγάλο μέρος της soul μουσικής είναι και μπαλάντες εκτός από ρυθμικά κομμάτια. Η χορευτική soul είναι περισσότερο αυτό που θα λέγαμε R & B και funk.

Σας αρέσει τα τραγούδια σας να μιξάρονται από άλλους σε χορευτικά remixes; Ναι, αν και δεν είναι πολύ βασικό σε αυτό που κάνουμε με τους Simply Red. Αλλά, ναι, πάντα ρεμιξάρονταν τα κομμάτια μας. Ακούω πρώτα τα remixes και διαλέγω αυτά που μου αρέσουν για να κυκλοφορήσουν.

Το άλμπουμ, εκτός από τις κλασικές slow «κόκκινες» στιγμές που τόσο καλά μπορούν να σε λιώνουν, περιλαμβάνει χορευτικά funk όπως το σέξι, φετιχιστικό *«Bad Boodz»* ή το ξεσηκωτικό και με μήνυμα *«Ring that bell»* (*«Sometimes we gotta fight for that right to be free»*) που αυτό τον καιρό είναι και το αγαπημένο του Mick Hucknall. Τον ρωτάω αν είναι ακόμα δραστήριος με το πολιτικό του, δημόσιο προφίλ όπως έχει υπάρξει και παλιότερα. «Με ενδιαφέρει πολύ η πολιτική αλλά, κατά παράξενο τρόπο, δεν νομίζω ότι αυτός ο δίσκος έχει να κάνει με την πολιτική. Είναι ένα άλμπουμ που, με πολλές έννοιες, θα μπορούσε κανείς να το ονομάσει «απόδραση» από την πολιτική της Βρετανίας».

Πιστεύετε ότι η Βρετανία θα «αποδράσει» από την Ευρώπη τελικά; Εεε… ελπίζω πως όχι. Υπάρχουν μεγάλες δυσκολίες στο να το καταφέρουν αυτό εξαιτίας των συνόρων με τη Βόρεια Ιρλανδία. Δεν νομίζω ότι οι άνθρωποι που υποστηρίζουν το Brexit έχουν αντιληφθεί ότι δεν μπορούμε απλά να σηκωθούμε να φύγουμε. Θα πάρει χρόνια επειδή υπάρχουν πολλά διαφορετικά θέματα να λυθούν. Ελπίζω ότι θα το καταλάβουν όλοι ότι είναι πραγματικά πολύ κακή ιδέα και ότι τελικά οι άνθρωποι θα επιλέξουν να μείνουμε. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια και ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν χρειάζεται αναμόρφωση. Υπάρχουν πολλά προβλήματα κι εκεί. Αλλά ακόμα και η Μάργκαρετ Θάτσερ ήθελε να παραμείνουμε στην Ευρωπαϊκή Ένωση και να διαπραγματευόμαστε «εντός».

Μπορεί ο κόσμος να σωθεί από τη μουσική; Υπάρχει έστω και μία ελπίδα; Νομίζω ότι τελικά οι άνθρωποι είναι εκείνοι που θα αλλάξουν τον κόσμο. Η μουσική είναι απλώς η έμπνευση. Ο καταλύτης.

Είπατε ότι δεν θέλατε να κάνετε «ένα σκοτεινό άλμπουμ που να αναφέρεται στην περασμένη σας ζωή». Παρ' όλ' αυτά υπήρξε κάποια σκοτεινή περίοδος στη ζωή σας; Ποιο από τα άλμπουμ σας θα μπορούσε να θεωρηθεί το πιο σκοτεινό; Η πιο σκοτεινή περίοδος της ζωής μου ήταν όταν κυκλοφόρησε το άλμπουμ «Blue», το 1998. Αλλά τα τελευταία 12 χρόνια είναι τα πιο ευτυχισμένα της ζωής μου. Κάτι που φαίνεται και σε αυτό, το καινούργιο μου άλμπουμ.

Πώς έχετε εξελιχθεί από την εποχή του «Picture Book» του 1985, μέχρι τις προσωπικές σας δουλειές, μέχρι την επανασύνδεση των Simply Red το 2015 και τώρα με τον νέο δίσκο; Πώς έχετε εξελιχθεί φωνητικά; Γενικά έχω υπάρξει περίεργος άνθρωπος, με την έννοια του ότι πάντα ψάχνω για κάτι καινούργιο, κάτι διαφορετικό. Μέσα σε όλα αυτά τα χρόνια έχω «εξερευνήσει» τη reggae, την τζαζ, λιγάκι τη house και την ποπ, αλλά αυτό το άλμπουμ είναι επικεντρωμένο στην soul και την r&b. Πριν ένα χρόνο περίπου, συζητούσα με έναν φίλο μου, μουσικό από την Ιρλανδία, ενώ είχαμε πιει μερικά ποτά και στο τέλος της κουβέντας μου λέει: «Σε βλέπω σαν έναν σπουδαίο soul τραγουδιστή» και σκέφτηκα ότι έτσι με βλέπει ο κόσμος. Σαν έναν τραγουδιστή της «γαλανομάτας soul». Και άρχισα να σκέφτομαι ότι πρέπει να κάνω έναν δίσκο επικεντρωμένο σε αυτό – στη soul, τη r&b και το funk.

Νιώθετε καθόλου flirty όταν βρίσκεστε στη σκηνή; Ελπίζω να χρησιμοποιώ τη σωστή λέξη, flirty. Τα καινούργια αυτά τραγούδια είναι όλα τόσο «υποσχόμενα» και funky που είμαι σίγουρος ότι το κοινό θα νιώθει κάπως έτσι. Δεν είμαι εναντίον του φλερτ, νομίζω ότι αυτό κάνει τον κόσμο να κινείται. Αλλά, γενικά, δεν φλερτάρω από σκηνής. Ερμηνεύω. Μου αρέσει όμως να επικοινωνώ από τη σκηνή. Να δίνω στον κόσμο ένα ωραίο αίσθημα αλλά δεν έχει απαραίτητα να κάνει με flirting. Δεν το αποδοκιμάζω πάντως.

Έχετε σκεφθεί ποτέ ότι τα τραγούδια των Simply Red μπορεί να είναι μέσα σε λίστες «τραγουδιών της κρεβατοκάμαρας»; Χαχα, αυτό είναι απολύτως στην επιλογή του καθένα. Είναι δική τους υπόθεση, ιδιωτική.

Περιλαμβάνεται η Ελλάδα στο πρόγραμμα της περιοδείας σας το 2020; Αυτή τη στιγμή δεν περιλαμβάνεται αλλά σχεδιάζουμε να περιοδεύσουμε και το 2021. Θέλουμε να παίξουμε σε φεστιβάλ. Οπότε, ελπίζω ότι θα έχει κάποιο καλό φεστιβάλ στην Ελλάδα για να εμφανιστούμε. Στην πραγματικότητα, δεν είμαι εγώ αυτός που παίρνει αυτές τις αποφάσεις. Έχω μία ομάδα επαγγελματιών ανθρώπων που ασχολούνται και οργανώνουν τις περιοδείες, κάτι που είναι πολύ σημαντικό αλλά και περίπλοκο. Πρέπει να υπολογίζεις ποιες αρένες είναι διαθέσιμες, ποιες ημερομηνίες, αν εκεί που κατευθύνεται η περιοδεία είναι βολικό για τους μουσικούς κ.λπ. Δεν μπορείς να παίζεις στη Στοκχόλμη και επόμενη στάση σου να είναι η Νάπολη. Πρέπει να πας Νάπολη, Ρώμη και μετά Μιλάνο.

Πηγαίνετε καθόλου στα κλαμπ τώρα; Υπήρξατε ποτέ party animal; Δεν πάω στα κλαμπ πια. Έχω μία κόρη 12 χρονών και ξυπνάω νωρίς κάθε πρωί, δεν έχω χρόνο για clubbing. Έχω έναν ευτυχισμένο γάμο, δεν γίνεται να κυνηγάω κορίτσια πλέον.

Ακολουθείτε τα social media; Πώς αντιδράτε στα τρολς; Εάν υποθέσουμε ότι υπάρχει άνθρωπος στη Γη που μπορεί ποτέ να τρολάρει τους Simply Red. Τα τρολς είναι ανασφαλή, δειλά άτομα και bullies. Κι εγώ είχα υποστεί bullying στα σχολικά μου χρόνια για τα κόκκινα μαλλιά μου. Τέτοια άτομα κρύβονται πίσω από την ανωνυμία τους τις περισσότερες φορές. Είναι άνθρωποι σε κατάθλιψη και προσπαθούν να προβάλουν τη δυστυχία τους επάνω σε άλλους. Συνήθως είναι αποτυχημένοι στη ζωή τους και μίζεροι, δεν έχω χρόνο να ασχολούμαι με αυτούς. Έτσι πρέπει να τους αντιμετωπίζεις, να τους αγνοείς. Κι αν μπουν ποτέ μπροστά σου και σε χτυπήσουν τότε να τους το ανταποδώσεις δυο φορές πιο δυνατά, αν και είναι το τελευταίο πράγμα που πρέπει να κάνεις. Δεν υποστηρίζω τη βία με κανέναν τρόπο. A

INFO
Το «Blue eyed soul» κυκλοφορεί από την BMG και στην Ελλάδα υποστηρίζεται από τη The Hubsters

Η ΓΥΝΑΙΚΑ *που* ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ *να μάθει στο* ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΟΙΝΟ *το τσάμικο*

Η Γεωργία Ηλιοπούλου, ιδρύτρια της ΛΑΒΡΥΣ και εμπνεύστρια του «The Thread», μιλάει στην ATHENS VOICE για την εξαγωγή πολιτισμού και εξηγεί πώς έφτιαξε την παράσταση της χρονιάς

Της **ΕΡΡΙΚΑΣ ΡΟΥΣΣΟΥ** - Φωτό: **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

Στον διεθνή τύπο, στην κατηγορία με τα πολιτιστικά, υπάρχουν κάποια κομμάτια που έχουν περιέργως πολλά ελληνικά ονόματα. Τα οποία με δυσκολία ξεχωρίζεις ανάμεσα στις διθυραμβικές κριτικές για τη μουσική, τον χορό, τα κουστούμια, το θέαμα. Ο Guardian, η Telegraph δηλώνουν ενθουσιασμένοι με το «The Thread», το ίδιο και το κοινό τους. Λίγο αργότερα, η Επίδαυρος κατάμεστη, θα υποκλιθεί μπροστά στο μεγαλείο του εντελώς διαφορετικού τρόπου προσέγγισης της ελληνικής παράδοσης σε ένα συναρπαστικό blend με τον σύγχρονο πολιτισμό.
Στο γραφείο της κυρίας Γεωργίας Ηλιοπούλου οι αφίσες από παραστάσεις που αποτελούν παραγωγές της, έχουν κατακτήσει τους τοίχους. Χορός, μουσική, παιδική παράσταση, όλα είναι γύρω μας και μας ακούν, ενώ μιλάμε για την πρώτη παραγωγή που αποφάσισε να τρέξει η ίδια από την αρχή μέχρι το τέλος.

ΤΟ «THE THREAD» ΩΣ ΙΔΕΑ

«Όλοι οι ξένοι φίλοι μου, οι καλλιτέχνες που καλούσα στην Ελλάδα, διάφοροι συνεργάτες, μου έλεγαν "εντάξει, είστε μια χώρα με τεράστια ιστορία αλλά καλλιτεχνικά σήμερα γιατί δεν σας βλέπουμε πουθενά;". Κάπως έτσι αποφάσισα να φτιάξω αυτή την παράσταση, απευθυνόμενη κυρίως στον διεθνή πολίτη και όχι μόνο στον Έλληνα. Και σύμφωνα με αυτόν τον θεατή, ο οποίος δεν θα έχει απαραίτητα σχέση ή επαφή με την κουλτούρα ή την ιστορία μας, σκέφτηκα ότι η παράσταση που πάω να κάνω θα πρέπει να μην είναι βασισμένη στην ελληνική γλώσσα». Ανοίγει μια παρένθεση με τα δάχτυλα και βάζει μέσα το εξής: «Έχω παρατηρήσει παρακολουθώντας θεατρικές παραστάσεις στο εξωτερικό ότι οι υπέρτιτλοι αποσπούν την προσοχή σε τέτοιο βαθμό που χάνεις την ουσία της δράσης στη σκηνή».

Κάπως έτσι, ήρθε ο χορός. «Είναι μια μορφή τέχνης η οποία εμπεριέχει τη μουσική και η κίνηση είναι μια παγκόσμια γλώσσα που όλοι κατανοούν».

Και το «νήμα» αρχίζει να μαζεύεται. Η ιδέα της Γεωργίας Ηλιοπούλου αρχίζει να παίρνει σάρκα, οστά, πιστούς και φανατικούς υποστηρικτές.

Μάζεμα πρώτο: Ο χορογράφος. «Χορογράφους έχουμε πολλούς και σημαντικούς. Όταν άρχισα να ψάχνω, όμως, συνειδητοποίησα ότι την εποχή εκείνη δεν υπήρχε μεγάλη διάθεση ενασχόλησης με την παράδοση. Έτσι σκέφτηκα ότι χρειάζομαι έναν χορογράφο ο οποίος, πρώτον, δεν θα είναι προκατειλημμένος ως προς το παραδοσιακό και, δεύτερον, θα έχει σχέση με τη διεθνή χορευτική γλώσσα».
Τον Russell Maliphant τον γνώρισε από τη Σιλβί Γκιγιέμ. «Είναι ένας άνθρωπος πολύ εσωστρεφής και πολύ επιμελής, επομένως είχα το εχέγγυο ότι θα ασχοληθεί με τη δική μας παράδοση». Έτσι, λοιπόν, τον Ιανουάριο του 2016, κατά τη διάρκεια μιας εξόδου για φαγητό στο Λονδίνο τού το προτείνει. Και εκείνος δέχεται αμέσως.

Αγαπημένο σημείο στην παράσταση. «Το σόλο τσάμικο που έφτιαξε ο Russell για τον χορευτή Αναστάση Καραχανίδη. Στο κομμάτι αυτό βλέπουμε πώς ο σύγχρονος χορογράφος συνέλαβε τον τσάμικο και τον απέδωσε με το δικό του τρόπο».

Μάζεμα δεύτερο: Ο συνθέτης. «Μια μέρα, περπατώντας στον δρόμο σκέφτηκα τον Βαγγέλη (σ.σ. Παπαθανασίου) και συγκεκριμένα τη μουσική του στην τελετή στο Παναθηναϊκό Στάδιο». Τον καλεί στο τηλέφωνο και εκείνος στο άκουσμα της πρότασης μένει αμίλητος. «Αυτό είναι ένα όνειρο που θέλω να κάνω εδώ και τριάντα χρόνια» της απαντά και μπαίνει και εκείνος στην ομάδα.

Από τον Μάρτιο του 2016 μέχρι τον Μάιο του 2017 κάθε δεύτερο Σαββατοκύριακο στο σπίτι του Βαγγέλη Παπαθανασίου στο Παρίσι θα προστίθενται συντελεστές. Μία από αυτούς θα είναι και η σχεδιάστρια Μαίρη Κατράντζου που θα επιμεληθεί τα κουστούμια και ο Michael Hulls που θα ασχοληθεί με τον ειδικά σχεδιασμένο φωτισμό. «Η μουσική του Βαγγέλη είναι διαφορετική από αυτό που ξέρουμε, στο Παρίσι ταξίδεψαν αρκετοί σολίστες για να συνεργαστούν μαζί του κατά τη διαδικασία της σύνθεσης. Ο σεβασμός του για την παραδοσιακή μουσική τον έκανε σε πολλά κομμάτια να λειτουργεί απλώς ως μουσικό χαλί για να καθίσει πάνω η λύρα ή η γκάιντα. Ο Russell αντίστοιχα συνεργάστηκε με δύο δασκάλους παραδοσιακών χορών, την Ελένη Σπαθιά και τον Τάκη Καραχάλιο, και έκανε μαζί τους την έρευνα που χρειαζόταν μέχρι να βουτήξει βαθιά σε αυτούς».

Μάζεμα τρίτο: Οι χορευτές. «Τον Ιούνιο του 2017 κάναμε οντισιόν για να βρούμε τους χορευτές. Καταλήξαμε σε 18, οι 12 εκ των οποίων ήταν σύγχρονου χορού και οι 6 παραδοσιακού». Για να είναι σίγουρη ότι οι χορευτές θέλουν να συνεργαστούν με μια προσωπικότητα όπως ο Russell, η Γεωργία Ηλιοπούλου αξιοποίησε τα χρόνια εμπειρίας της και διοργάνωσε ένα masterclass του χορογράφου, ώστε να δει πρώτα τους επαγγελματίες που ενδιαφέρονταν να συνεργαστούν με τον χορογράφο. Οι περισσότεροι χορευτές προέκυψαν από το εν λόγω σεμινάριο.

Χορευτές σύγχρονου Vs παραδοσιακού χορού: Η μάχη στις πρόβες. «Μας πήρε περίπου έξι μήνες μέχρι να φύγουν οι εντάσεις μεταξύ των χορευτών που δημιουργούνταν λόγω διαφορετικής νοοτροπίας και τεχνικής. Οι σύγχρονοι είναι πιο "ελεύθεροι" κινησιολογικά, χρησιμοποιούν διαφορετικό μυϊκό σύστημα ενώ από την άλλη οι παραδοσιακοί έχουν συνηθίσει να φορούν βαριά και πολύπλοκα κουστούμια, μπότες και στιβάνια. Μας πήρε πολύ χρόνο μέχρι να εντάξουμε τους μεν στους δε και να τους κάνουμε να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν».

Μάζεμα τέταρτο: Το όνομα. «Μου είχε κολλήσει στο κεφάλι το "Αριάδνη". Οι παραδοσιακοί χοροί είναι η απόδειξη της συνέχειας του ελληνικού πολιτισμού από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Ο μίτος της Αριάδνης ουσιαστικά είναι που βοηθάει τον Θησέα να βγει μέσα από τον λαβύρινθο και να ενταχθεί ξανά στη ζωή. Το "νήμα" ενώνει το χτες με το σήμερα, αλλά και οι περιοχές όλης της Ελλάδας ενώνονται με ένα αόρατο νήμα και περιγράφουν σε 90 λεπτά την ιστορία αυτού του τόπου. Το νήμα ενώνει πολιτισμούς, αλλά και κάτι άλλο ακόμα: Το νήμα ενώνει τον άνθρωπο με το σύμπαν. Το νήμα είναι ο τροφοδότης συμπαντικής θεϊκής ενέργειας.
Με αυτή την παράσταση θέλουμε να πούμε στον σύγχρονο άνθρωπο "Βγείτε από τον λαβύρινθο. Βρείτε το νήμα που θα σας βγάλει ξανά στη δράση και στη ζωή"».

Και εγένετο το «The Thread». «Είναι μια παράσταση που μυρίζει Ελλάδα και ταυτόχρονα δεν είναι folk. Είναι μια παράσταση σύγχρονου χορού, μια καινούργια πρόταση που λέει ότι πατώντας στο παρελθόν φτιάχνουμε το σήμερα ώστε να μπορέσουμε να χτίσουμε το αύριο».

Σαν ένα μικρό wikipedia - σχόλιο να πούμε κάπου εδώ ότι η παραγωγή έχει ήδη κερδίσει διθυραμβικές κριτικές στην παγκόσμια πρεμιέρα της στο Λονδίνο, τον περασμένο Μάρτιο, έχει ενθουσιάσει το απαιτητικό κοινό της Επιδαύρου και τώρα έρχεται στο Μέγαρο (21-24 Νοεμβρίου και 3-4-6-7-8 Δεκεμβρίου) για να ακούσει και το αθηναϊκό χειροκρότημα.

Όταν η Γεωργία Ηλιοπούλου αποφάσισε να ασχοληθεί με την εικόνα της Ελλάδας στο εξωτερικό. «Από το 1993 αποφάσισα ότι θέλω να στηρίξω Έλληνες καλλιτέχνες στο εξωτερικό. Το έκανα για πάρα πολλά χρόνια. Ωστόσο οι Έλληνες καλλιτέχνες δεν είναι όλοι ούτε της συνέπειας ούτε της συνέχειας, κουράζονται ή περιμένουν ότι μια τέτοια προσπάθεια μπορεί να ευοδωθεί σε ένα χρόνο. Αν το παρατάς στην πρώτη στροφή θα σε παρατήσει και αυτό. Από την άλλη δεν είμαστε μια χώρα που έχει χαράξει μια πολιτική γραμμή πάνω στον πολιτισμό και στηρίζει τέτοιες προσπάθειες ανοίγοντας δρόμους. Άρα ό,τι κάνουμε θα πρέπει να το κάνουμε μόνοι μας. Σε αυτή, λοιπόν, την προσπάθεια πολλοί εγκατέλειψαν και αυτό το θεώρησα ως μερική αποτυχία».

«Είναι πολύ μεγάλος ο αγώνας μου 30 χρόνια τώρα στην αγορά να κάνω παραγωγή υψηλού επιπέδου εκδηλώσεων στο θέατρο, στον χορό, στη μουσική. Και δεν ήταν εύκολο. Δεν υπάρχει τομέας στη μουσική που να μην έχω ασχοληθεί. Και στο παιδικό θέαμα και στο θέατρο δρόμου. Στόχος μου πάντοτε είναι μέσα από την παράσταση να περνάει μια αισθητική, να υπάρχει ένα σημείο "εκπαίδευσης" αλλά και ψυχαγωγίας. Η τέχνη είναι εκεί για να μας κάνει να ξεχνάμε την άθλια καθημερινότητα που μπορεί να ζούμε και να νιώθουμε καλύτεροι άνθρωποι. Αυτή την περίοδο που διανύουμε έχουμε ανάγκη την ανάταση ψυχής ίσως λίγο παραπάνω και αυτή η παράσταση σε αφήνει με μια αίσθηση χαράς».

Το χαμένο νήμα στην εξαγωγή ελληνικού πολιτισμού. Έπειτα σκέφτηκε ότι ίσως αυτό θα έπρεπε να γίνει θεσμικά για να πετύχει. «Όταν βρέθηκα το 2004 στον Οργανισμό Προβολής Ελληνικού Πολιτισμού είπα "τι ωραία, πλέον θα μπορούμε να κάνουμε κάτι για τη χώρα" και, όντως, εκείνη την περίοδο έκανα πολύ ενδιαφέροντα πράγματα για την Ελλάδα. Δημιούργησα το πρώτο Arts Market το οποίο παρόλο που συγκέντρωσε εξαιρετικούς καλλιτέχνες από τη μία πλευρά, αλλά και πολλούς σπουδαίους καλλιτεχνικούς διευθυντές από τον κόσμο ολόκληρο, έτσι ώστε να ξεκινήσει ένας πραγματικός διάλογος, με την αποχώρησή μου από τον Οργανισμό η προσπάθεια έπεσε στο κενό».
«Είναι κρίμα όμως γιατί έχουμε πολύ καλή πρώτη ύλη στον πολιτισμό, αλλά δεν έχουμε κανάλι επικοινωνίας. Για να συμβεί αυτό πρέπει να γίνει μέλημα της πολιτείας και όχι κάποιων μεμονωμένων ανθρώπων. Το "The Thread" είναι μια παράσταση που εκπροσωπεί απόλυτα το πνεύμα και το ήθος της ελληνικής φιλοσοφίας και τρία χρόνια τώρα αγωνίζομαι σχεδόν μόνη μου. Οι φίλοι μου είναι οι μόνοι που με στηρίζουν. Πέντε δέκα άνθρωποι μόνοι τους δεν γίνεται να φέρουν αποτέλεσμα. Χρειάζονται συμπράξεις. Δεν έχουμε παράδοση στη σύμπραξη της πολιτείας με την ιδιωτική πρωτοβουλία. Ας δούμε όμως το παράδειγμα τόσων άλλων χωρών. Ποτέ δεν λειτουργούν τα πράγματα χωρίς συνέργειες. Κανένας δεν μπορεί να επωμιστεί από μόνος του μια τόσο μεγάλη προσπάθεια. Στο "The Thread" π.χ. είμαστε μια ομάδα συνολικά 26 ατόμων, μόνο αυτός ο αριθμός πέρα από τον μισθό των χορευτών και των τεχνικών είναι ένα μεγάλο μπάτζετ για μεσαία και μικρά θέατρα του εξωτερικού. Δεν θα έπρεπε να έχουμε κάποια στήριξη για να κάνουμε 1.000 παραστάσεις αντί 50 ή 100;»

Μια απορία. «Πόσα εκατομμύρια ξοδεύει κάθε χρόνο το Υπουργείο Τουρισμού για να προβάλει τη χώρα διεθνώς μέσα από δίκτυα και φόρα; Κερδίσαμε όμως μέσα από αυτό ως χώρα. Πέτυχε η προσπάθεια γιατί υπάρχει συνέχεια και συνέπεια προς αυτή την κατεύθυνση, χρόνια τώρα. Ο Πολιτισμός γιατί να μην μπορεί να το κάνει; Όταν μάλιστα έχουμε τόσο πολλά έτοιμα πράγματα να ταξιδέψουμε ανά τον πλανήτη; Άσε που και για τον τουρισμό αυτόν καθ' εαυτόν ο πολιτισμός είναι ένα επιπλέον εργαλείο προβολής της ίδιας της χώρας».

Και μια ατάκα για κλείσιμο. «Η πολιτιστική διπλωματία είναι ουσιαστική για μια εξωστρεφή πολιτική μιας χώρας. Είναι ο ήπιος τρόπος να επικοινωνήσουν οι λαοί και να γνωριστούν ώστε να φτάσουν στην αλληλοκατανόηση. Η τέχνη είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο επικοινωνίας». A

INFO

«The Thread», *20-24 Νοεμβρίου, 3-4-6-7-8 Δεκεμβρίου, Αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη* **Πρωτότυπη μουσική:** Βαγγέλης Παπαθανασίου, **Σκηνοθεσία - χορογραφία**: Russell Maliphant, **Κοστούμια:** Μαίρη Κατράντζου, **Φωτισμοί:** Michael Hulls, **Διδασκαλία παραδοσιακών χορών:** Ελένη Σπαθιά, Τάκης Καραχάλιος, **Σύλληψη ιδέας** : Γεωργία Ηλιοπούλου **Συμπαραγωγή:** Μέγαρο Μουσικής Αθηνών - ΛΑΒΡΥΣ

Είναι κρίμα όμως γιατί έχουμε πολύ καλή πρώτη ύλη στον πολιτισμό, αλλά δεν έχουμε κανάλι επικοινωνίας.

Ο ΓΙΑΝΝΟΣ ΠΕΡΛΕΓΚΑΣ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ GAY ΣΕΞΙΣΜΟ

Της **ΕΡΡΙΚΑΣ ΡΟΥΣΣΟΥ** - Φωτό: **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

Από μια σχεδόν ατελείωτη σε μέγεθος αίθουσα ακούγεται μουσική. Το χρυσό κλουβί που βρίσκεται στη μια της άκρη στέκει μεγαλοπρεπές στον σουρεαλισμό του ενώ λίγο παραπέρα μια σειρά από πολύχρωμες καρέκλες αναμένει το κοινό της. Μια μπαταρισμένη κούκλα αράζει σε ένα ξεχαρβαλωμένο ντιβάνι που χωρίζει δύο πιάνα, ένα με ουρά και ένα χωρίς. Στο πρώτο, κάθεται ο Γιάννος Περλέγκας. Παίζει τον ρυθμό ενός παλιού ρεμπέτικου. Λίγες νότες μετά σηκώνεται, κατευθύνεται προς το ντιβάνι και λέει αρπάζοντας το λευκό ομοίωμα «αυτός είναι ο άλλος μου εαυτός, γι' αυτό είναι έτσι ψηλός».

Ήμασταν στις πρόβες του «Ωραία μου κυρία», λίγες μέρες πριν αυτό ανέβει στη σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στην Κεντρική Σκηνή του ΚΠΙΣΝ. Η συζήτηση ήταν αναπόφευκτο να ξεκινήσει από αυτό το νέο εγχείρημα και να καταλήξει στον πάντοτε αγαπημένο του Μπέρνχαρντ, να κάνει μια βόλτα από το βασίλειο των κοινωνικών ανισοτήτων για να καταλήξει στην πανταχού παρούσα τηλεόραση. Και με τα ρεμπέτικα; Τι έγινε με τα ρεμπέτικα;

«Ωραία μου κυρία». «Το "Ωραία μου κυρία" προκειμένου να γίνει ένα love story γυρνάει πίσω την Ελάιζα. Όταν βάζεις έναν χαρακτήρα όπως αυτή να επιστρέφει, υποταγμένη στην πατριαρχία, η οποία της έχει ανηλεώς υποταχτεί σε όλο το έργο, είναι μια σοβαρή παραχάραξη». Ανάβει τσιγάρο, ρουφάει μια τζούρα, φυσάει καπνό προς τα πίσω και καταλήγει: «Βεβαίως, αλλιώς μιούζικαλ δεν γινόταν. Ένα έργο του 1912, όπως ήταν ο "Πυγμαλίωνας", το πήρε η δεκαετία του '50 και του '60 και ιδεολογικά τού άλλαξε τα φώτα».

Οι 7 μήνες που πέρασε μαζί με τη δημιουργική ομάδα μελετώντας το κείμενο τους έδωσαν τη δυνατότητα να καταλάβουν «πώς μπορεί να γραφτεί ένα χαρούμενο τραγούδι για τον έρωτα σε μια σκηνή που βρίσκεται στην κόλαση. Το έργο αναγκαστικά ποτίζεται από μια ειρωνεία και μια βαθιά συνείδηση της ταξικότητας, της βρετανικής, αν θες, αποικιοκρατίας, η οποία ουσιαστικά πάει να δει, υποτίθεται, πιο συμπαθητικά τη γυναίκα αλλά ουσιαστικά της συμπεριφέρεται σαν να είναι μια ιθαγενής».

Μικρό σπόιλερ. «Ο Χίγκινς πρέπει να τιμωρηθεί κατά τη γνώμη μου, και τιμωρείται. Δεν μπορεί να έχει κάνει όλα αυτά που έχει κάνει και να του έρθει και το κορίτσι πίσω». Και ένα ακόμα: «Η παράσταση είναι πολύ κοντά στον "Πυγμαλίωνα" αλλά και στο "Κουκλόσπιτο" του Ίψεν».

Η Αδαής (γυναίκα) που νομίζει ότι κέρδισε τη θέση της. «Η θέση της γυναίκας στην κοινωνία μας δεν είναι αυτονόητη. Υπάρχει ακόμα πολύ έντονος σεξισμός. Δεν έχει τελειώσει η ιστορία της πατριαρχίας παρά τα όσα έχει κερδίσει η γυναίκα. Και σίγουρα και ο φεμινισμός έχει φταίξει σε κάποια πράγματα». Το χρυσό κλουβί ακριβώς απέναντι του τραβάει την προσοχή δημιουργώντας έναν βίαια καλό παραλληλισμό. Θα επιστρέψει στην κανονικότητα με ένα: «Γυναίκα μαέστρο, για παράδειγμα, εδώ δεν έχω δει ακόμα».

Politically correct, μια παρέμβαση. «Από την άλλη, και οι γυναίκες και οι άντρες έχουμε χαθεί στο politically correct. Έχω πρόβλημα με αυτό παρότι είμαι ο πρώτος που λέω ότι είναι πολύ σκληρή η αντιμετώπισή μας απέναντι στις γυναίκες. Υπάρχουν κάποιες εδραιωμένες αντιλήψεις στις οποίες μάλιστα δεν φαίνεται ο σεξισμός με την πρώτη».

Ανάβει άλλο ένα τσιγάρο. «Γίνονται κάποιες συνεχείς δήθεν μικροεπαναστάσεις οι οποίες καταντούν να είναι τζούφιες και εν τέλει γραφικές. Αν δεν δούμε ότι και το πρόβλημα των φύλων είναι και αυτό συμβιβασμένο με το ταξικό πρόβλημα τότε δεν νομίζω ότι μπορεί να υπάρξει αλλαγή».

Επερώτηση Γιάννου Περλέγκα: Για τον gay σεξισμό πότε θα μιλήσουμε; Εξηγεί ότι αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο φέρονται οι ομοφυλόφιλοι άνδρες στις γυναίκες. «Ο οποίος είναι κάτι παράδοξο αλλά υπάρχει και έχει φοβερά αποτελέσματα εκμετάλλευσης πάνω στους ανθρώπους. Είναι ένας ανάποδος σεξισμός ουσιαστικά».

Μια φιλοσοφική εκδοχή του θεάτρου και μια τυχοδιωκτική της κρίσης. «Το θέατρο κατ' αρχάς δεν πρέπει να ξεχνάει ότι έχει απεύθυνση. Σε αυτό το σφάλμα κυρίως πέφτει το λεγόμενο ποιοτικό θέατρο, γιατί το λεγόμενο "εμπορικό" θέατρο κατά έναν τρόπο είναι έντιμο: Στοχεύει στο ταμείο. Πολλές φορές το "μη εμπορικό" θέατρο μπορεί μεν να μη στοχεύει στο ταμείο αλλά πολλές φορές χάνεται και στην απεύθυνση. Ταυτόχρονα αυτό δεν σημαίνει ότι επειδή οφείλεις να απευθύνεσαι, πρέπει να το κάνεις αυτό σε μια μάζα».

Θυμωμένα θα σηκωθεί να κλείσει την πόρτα, περπατώντας προς αυτήν θα πει: «Έχουμε πήξει από τα δήθεν "κοινωνικά" έργα και τα έργα που αφορούν και καλά στην κρίση. Δεν αντέχω άλλο να ακούω ότι ο άλλος ευαγγελίζεται ότι κάνει θέατρο για την κρίση αναπαράγοντας την ίδια στιγμή την κρίση ως σκηνοθέτης ή ως παραγωγός».

Το "Ο αδαής και ο παράφρων" αρίθμησε 11.000 εισιτήρια στα τρία χρόνια που παίχτηκε. Όταν μοιράστηκε την επιθυμία του να το ανεβάσει στο θέατρο όλοι του έλεγαν «ποιον αφορά τώρα ένα έργο για μια σοπράνο που τραγουδάει Μότσαρτ ενώ καίγεται ο κώλος μας». Κουνώντας το κεφάλι προς τα κάτω θα μου εξηγήσει ότι κοινωνικό γίνεται κάτι το οποίο κατά κάποιον τρόπο δείχνεις ότι σε απασχολεί. «Δεν θα πουλήσω την κοινωνική μου ευαισθησία μέσα σε ένα θεατρικό έργο για την Ελλάδα ή την Ισπανία. Μια ολόκληρη θεατρική τάση εκμεταλλεύεται με τέτοιον τρόπο την επικαιρότητα που στο τέλος έχουμε αρχίσει και το χάνουμε».



Το στερεότυπο που μας ενώνει. «Η κακομοιριά. Ο θρήνος είναι συνυφασμένος με τον Έλληνα και δεν τελειώνει εύκολα. Πολλές φορές μπορεί να έχει δίκιο αλλά, άλλες, γίνεται ένα πολύ εύκολο καταφύγιο που οδηγεί στην απραξία».

Τα χρόνια της αυστηρότητας. «Ξαφνιάστηκα όταν πήρα το βραβείο Χορν γιατί πίστευα ότι θα το πάρει ο Κωνσταντίνος ο οποίος ήταν αδιανόητος στην παράσταση. Ούτως ή άλλως θεωρώ ότι στο "Γάλα" ήμουν συμπαθητικός σε σχέση με τα τότε. Κατά τα άλλα, ήταν μια διάκριση που είδα ως μια επιβράβευση της πορείας μου, με γλύκανε για κανένα μήνα και μετά μου "τελείωσε". Είχα μεγαλώσει τόσο αυστηρά σε σχέση με τις επιβραβεύσεις που έπρεπε να πω και τεχνητά αλλά και γιατί το έχω ως δεύτερη φύση "εντάξει, έγινε και αυτό πάμε παρακάτω"». Η παύση του εδώ θα κρατήσει περίπου ένα ολόκληρο λεπτό. Ο καπνός από το τσιγάρο του, σαν να τον ξυπνάει από λήθαργο θα του δώσει μιλιά. Απότομη. «Είμαι πολύ αυστηρός με τον εαυτό μου εκ μητρός».

Γιος του ηθοποιού Τίμου Περλέγκα και της ηθοποιού, αγωνίστριας και δημοσιογράφου Αριστέας Ελληνούδη, ο Γιάννος θεωρεί αναπόφευκτο το να γίνει ηθοποιός αλλά όχι πολιτικός. «Με την πολιτική δεν θα ασχολούμουν επ' ουδενί. Θα πεθάνω άμα κάνω κάτι τέτοιο. Εδώ δεν μπορώ με την εξουσία του σκηνοθέτη. Άσε που δεν είμαι οργανωτικός, ξέρω να λειτουργώ μόνο μέσα από το χάος». Άραγε η φήμη των γονιών του τον μπλόκαρε ή τον βοήθησε στην πορεία του ως ηθοποιός; «Και τα δύο. Είναι μεγάλο ξεπέρασμα το να σκοτώσεις τους γονείς σου. Δεν γίνεται να προχωρήσεις αλλιώς γι' αυτό και είναι μια θυσία που δεν την έχει πετύχει κανείς αυτονόητα».

Αυτός που δεν έφυγε. «Μου πέρασε η σκέψη να φύγω αλλά ήταν πολύ νωρίς δυστυχώς. Μπορούσα να το κάνω αμέσως μετά το σχολείο, είχα και τα πτυχία στη γλώσσα και όλα για να πάω στη Γαλλία. Μέχρι τότε έλεγα ότι θα πάω κατευθείαν να σπουδάσω σκηνοθεσία εκεί επειδή δεν τολμούσα να πω στη μητέρα μου ότι θα γίνω ηθοποιός». Δέκα ημέρες πριν δώσει εξετάσεις στη Σχολή του Εθνικού Θεάτρου της το είπε. Εκείνη του απάντησε «αν περάσεις, πέρασες. Εγώ δεν πληρώνω ιδιωτική σχολή για να γίνεις ηθοποιός».

Με το βλέμμα στραμμένο ξανά στο κλουβί που τώρα για κάποιο λόγο έμοιαζε μαύρο, είπε: «Δεν ξέρω ποια θα ήταν η εξέλιξή μου αν δεν είχα περάσει. Έπειτα, δυστυχώς ή ευτυχώς, εκεί συνάντησα τον Λευτέρη Βογιατζή και η δουλειά με πήρε φαλάγγι. Μετά φοβήθηκα να φύγω. Ήθελα να κατοχυρώσω εδώ τη θέση μου ως ηθοποιός».

Ήθελε τις σπουδές στο εξωτερικό γιατί δεν έζησε φοιτητική ζωή και «γιατί ήταν πολύ περίεργη η σχέση μου με τη μητέρα μου. Μετανιώνω που δεν έφυγα. Από την άλλη έχω τρέξει όλα αυτά τα χιλιόμετρα ως ηθοποιός, έχω κακοπάθει ως ηθοποιός, έχω κακοπαίξει ως ηθοποιός, και με δική μου ευθύνη και μέσα από τα λάθη πέρασα και στη σκηνοθεσία».

Μια υπερδύναμη. Θα ήθελε να είναι time traveler και να ταξιδέψει στον Μεσαίωνα. «Γιατί έχω μια εντύπωση ότι σε κάποια πράγματα ο Μεσαίωνας δεν ήταν τόσο σκοτεινός όσο νομίζουμε και ότι οι άνθρωποι ήταν πιο πολύ μαζί. Ο Διαφωτισμός έχει κάνει και κακό στους ανθρώπους, το λέει και ο Καντ. Α! Θα ήθελα να έχω πρόσβαση και στο 19ο αιώνα μετά τη Γαλλική επανάσταση».

Στο βάθος, Λευτέρης Βογιατζής. Τον γνώρισε πρώτη φορά στα δέκα του. Σε μια παράσταση του Τόμας Μπέρχαρντ τον οποίο όχι τυχαία θεωρεί μέχρι σήμερα έναν αξεπέραστο συγγραφέα. Τον συνάντησε στα 19 του. «Η αυστηρότητα του Λευτέρη έμοιαζε τόσο με εκείνη της μητέρας μου που ήταν μια φυσική συνέχεια για εμένα. Ήμουν άσπρο χαρτί στα χέρια του, μια ακτινογραφία που μπορούσε να δει τι έχω περάσει, γιατί μιλάω έτσι».

Τη φράση «Ο Λευτέρης σού έκανε μια οδυνηρή και επίπονη ψυχανάλυση με αφορμή ένα ρόλο» δεν ξέρω πόσες φορές την έχω ακούσει από τους ανθρώπους που συνεργάστηκαν μαζί του. Ο Γιάννος το πήγε ένα βήμα πιο μπροστά λέγοντάς μου ότι «Έπρεπε να περάσουν πολλά χρόνια για να καταλάβω ότι η υπευθυνότητα που εκείνος απαιτούσε δεν ερχόταν από κομπλεξισμό, όπως πίστευα τότε, αλλά από τη χαρά που ήξερε ότι θα μας προκαλέσει μόλις την πετύχουμε».

Πίνει λίγο από τον καφέ του και κουνά τα χέρια σε γροθιές. «Ο άνθρωπος αυτός μάτωνε. Και πρώτα από όλα για τον εαυτό του. Αυτό το πράγμα δεν μπορούσε να μη σε υποχρεώσει να ψάξεις μέσα σου και να ματώσεις και εσύ».

Άραγε υπάρχει τώρα, αντίστοιχός του; «Δεν υπάρχει Λευτέρης Βογιατζής στην εποχή μας, όμως αυτό δεν συμβαίνει γιατί δεν έχουμε μυαλά που μπορούν να εμβαθύνουν και να βουτήξουν εκεί που βούτηξε ο Λευτέρης. Φυσικά και έχουμε, απλά ο Λευτέρης είχε τη βίδα να το κάνει και, επιπλέον, έζησε σε μια περίοδο όπου είχε την οικονομική δύναμη να κάνει 7μηνες και 8μηνες πρόβες από δεκαέξι ώρες την ημέρα, με τους ηθοποιούς να πληρώνονται. Οι επιχορηγήσεις τότε ήταν πάρα πολύ μεγάλες και ο ίδιος έπαιρνε τεράστιες επιχορηγήσεις».

Τηλεόραση και προκατάληψη. Πιάσαμε να συζητάμε για το γνωστό μένος των παλιών, όπως ο Λευτέρης Βογιατζής, με τους τηλεοπτικούς ηθοποιούς. «Και εγώ αν είχα λυμένο το ταξικό μου θέμα, όπως ο Κουν και ο Βογιατζής, θα έλεγα ότι δεν θέλω να συνεργάζομαι με ηθοποιούς που κάνουν τηλεόραση. Γιατί είχαν ένα δίκιο από ένα σημείο και μετά. Ο ηθοποιός που κάνει μόνο τηλεόραση, ακόμα κι αν είναι ο καλύτερος, θα βρίσκεται σε ένα μέσο που χρησιμοποιεί κατά κόρον ετοιματζίδικες λύσεις. Ε, η δουλειά που έκανε ο Λευτέρης ήταν άλλη».

Τα κατά Γιάννο τρία αξεπέραστα σίριαλ: «The Wire», «Sopranos» και «Deadwood».

Relax... ρεμπέτης. Η αδυναμία του να παίζει ρεμπέτικα κρατάει χρόνια. Πολλές φορές, μάλιστα, τον έχουν καλύψει οικονομικά «απέναντι στο θέατρο». Πιάνει να μετρήσει τα χρόνια και μετά από ορισμένα σηκώματα δαχτύλων βρίσκει τον μαγικό αριθμό. Τα τελευταία 22 χρόνια με δυο φίλους και κουμπάρους του πια, έχουν ένα συγκρότημα και παίζουν μαζί. Κατά καιρούς έχουν φιλοξενήσει ονόματα όπως αυτό της Λένας Κιτσοπούλου, ενώ αυτή την περίοδο παίζουν με την Ηρώ Μπέζου.

Αν μπορούσε να ζωντανέψει έναν ρεμπέτη για να τον ακούσει live αυτός θα ήταν... «Μάλλον, ο Γιάννης Παπαϊωάννου».

Υ.Γ. ***Στον Γιάννο Περλέγκα οφείλουμε παραστάσεις όπως «Ο αδαής και ο παράφρων», η «Φλόρενς», το «Relax... mynotis», το αγαπημένο μου και πρώτο του (σκηνοθετικά) «Immanuel Kant» που ο ίδιος θέλει να επαναλάβει... αλλά τα θέατρα όχι και τόσο.***



INFO

Ο Γιάννος Περλέγκας ανεβάζει στην Εθνική Λυρική Σκηνή το μιούζικαλ «Ωραία μου Κυρία» από τις 21 Νοεμβρίου.



Η συγγραφέας Μανίνα Ζουμπουλάκη με τον σκηνοθέτη Νίκο Γεωργάκη και την ηθοποιό Φιλίππα Ταμπάρη



★★★★

Μανίνα Ζουμπουλάκη

Είμαι πιο κοντά στη μεσαία τάξη παρά στα Βόρεια ή Νότια Προάστια ★★★

*Μόλις ανέβηκε η «**Αφοσίωση**», το νέο θεατρικό έργο που έγραψε και παίζεται κάθε Τετάρτη στο Studio Μαυρομιχάλη. Ευκαιρία για μια κουβέντα περί σχέσεων, ξενοδοχείων, κεράτων, άστεγων εραστών και υπαρξιακών διλημμάτων.*

Συνέντευξη: ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
Φωτό: STUDIO ΚΑΛΦΟΜΑΝΩΛΗΣ

Μυρίζει πολύ Βόρεια Ελλάδα το έργο σου. Αλλά και οι ήρωες ανήκουν στη μεσαία τάξη. Ιδέα μου είναι;
Ναι, δεν μπορούσε να μην είναι από τη Βόρεια Ελλάδα η Άννα, μόνον έτσι εξηγείται η αίσθηση απομάκρυνσης /αποκοπής /μοναξιάς που τη βαραίνει σαν υγρασία... Το κουβαλάμε αυτό εμείς οι Βορειο-Ελλαδίτες, μαζί με τη μικρασιατική καταγωγή μας, ή, σαν να μην έφτανε αυτή, έχουμε και το βάρος της υγρής πατρίδας. Είμαι πιο κοντά στη μεσαία τάξη παρά στα Βόρεια ή Νότια Προάστια, οι κώδικες επικοινωνίας μου είναι πιο οικείοι, ζω εκατό χρόνια στο κέντρο ή τριγύρω. Με ανακουφίζουν τα περίπτερα που μένουν ανοιχτά όλη νύχτα, και τα μίνι μπακάλικα, και τα αναμμένα φωτάκια των ταξί στις πιάτσες. Δεν υπάρχει τίποτε πιο μεσοαστικό από αυτά τα τρία ανακουφιστικά πράγματα!

Πότε το έγραψες και σε τι φάση ήσουν; Πού στόχευες; Το έγραψα πριν 5 χρόνια, μετά από πολλές κουβέντες με μαμάδες γύρω στα 40-45, περίπου όταν μου κατέβηκε η ιδέα για τις «Μαμάδες στο παγκάκι» (που έγινε στη Nova φέτος). Πολλές ώρες σε πάρκα, πολλή αίσθηση «δεν είναι αρκετό αυτό που ζούμε»... για μένα πάντα είναι αρκετό αυτό που ζω, ό,τι κι αν είναι, επειδή ζω μαζί άλλες τρεις-τέσσερις ζωές/καταστάσεις ηρωίδων μου, οπότε είμαι κομπλέ. Αλλά η μαμά που τα παιδιά της είναι από 12 και πάνω, που ο άντρας της χολοσκάει με το τάλιρο, που δεν έχει τρελό ενδιαφέρον για τη δουλειά της, αν δουλεύει... γι' αυτήν τη γυναίκα, χρειάζεται κάτι παραπάνω η ζωή. Κι εκεί που πέφτει στη μίνι κατάθλιψη του «δεν είναι αρκετό», συνήθως χτυπάνε οι απώλειες, παθήσεις, της Παναγιάς τα μάτια. Και γίνεται ένα με το χώμα. Ο έρωτας, ή έστω το σεξ, την κάνουν να το ξεχνάει το χώμα της – αλλά και πάλι, χρειάζεται κάτι παραπάνω. Γι' αυτό προτείνω τον εθελοντισμό σαν φάρμακο στην κατάθλιψη...

Είναι αληθινή ιστορία, μυθοπλασία ή λίγο από το ένα και λίγο από το άλλο;
Μπλένταρα θεματάκια, αυτό κάνω πάντα. Τσιμπάω κουβέντες από δω κι από κει, αλλάζω ονόματα, ναι, τρομερό τέρας είμαι σε κάτι τέτοια, ίσως και σε άλλα τέτοια... ήμουν ήδη πάνω από 50 όταν το έγραψα, στην αρχή μάλιστα ως διήγημα, για ένα λογοτεχνικό περιοδικό της Δράμας. Μετά το σκεφτόμουν καιρό το θέμα, το ζάλιζα, με απασχολούν οι ωραίες παρέες, που σχεδόν βλέπεις ποιοι το κάνουν με ποιους και ποιοι σταμάτησαν να το κάνουν... Θα μου πεις, τι θέλω και ασχολούμαι; Ιδέα δεν έχω, είναι μέσα στα χόμπι μου. Δεν συλλέγω τίποτε, μόνο ιστορίες.

Υπήρξες άστεγη εραστής αλλά και άστεργη εραστής; Στέφανε, είμαι οκτακοσίων ετών, υπήρξα τα πάντα όλα, άστεγη, άστεργη, στοργική, συστεγασμένη, και καλά έκανα τελικά. Γελάω καμιά φορά όταν με θυμάμαι (τσικό) να έχω ενοχές, π.χ., για το Α ή το Β, που τελικά ήταν πταίσματα μπροστά στον καταιγισμό προδοσιών και τραυμάτων που σου σερβίρει η ζωή...

Γράφεις βιωματικά, εμπειρικά. Αυτό δεν είναι ρίσκο;
Χαχα, πήγα να αρχίσω «η αλήθεια είναι...», αλλά συνήθως, όταν το πάμε έτσι, θυμίζουμε φούμαρο. Χαίρομαι που το ρεπορτάζ πιάνει τόπο, κάνω εσωτερικό και εξωτερικό ρεπορτάζ όταν γράφω... αλλά δεν μπορώ να επεξεργαστώ την πραγματικότητά μου αν δεν τη γράψω. Η σωστή φράση είναι «η αλήθεια είναι ότι δεν επεξεργάζομαι τίποτε αν δεν το γράψω», κι επειδή ακούγεται φο μπιζού, στο λέω στρέιτ: δεν καταλαβαίνω τι μου συμβαίνει αν δεν το γράψω. Μόλις στρωθώ, φωτίζονται όλα σαν να τα χτυπάει προβολέας. Και καταλαβαίνω τα πάντα, ξαφνικά. Ή έτσι νομίζω...

Μίλα μου περισσότερα για τα ζεύγη των κερατάδων της «Αφοσίωσης». Ξεκίνησαν από πάθος, το πάθος έχει φυράνει τώρα πια, και ψάχνουν κάτι άλλο που θα τους κρατήσει μαζί. Πάντα κάτι ψάχνουμε στη ζωή. Απλώς μερικές φορές το έχουμε δίπλα μας και το ψάχνουμε αλλού... Οι δικοί μου, εδώ, αναζητούν έναν στόχο, ένα κοινό σκοπό. Αυτό που μας κάνει να ελπίζουμε είναι η κάθε μέρα που ξημερώνει, από μόνη της δηλαδή μας φορτώνει ελπίδα. Ή δεν απαντάω σωστά;

Γιατί τα γκομενικά για κάποιους έχουν μεγαλύτερα αξία από τις πολιτικές αναλύσεις;
Νομίζω μέχρι και τα πολιτικά είναι αφορμή για να περάσουμε στα γκομενικά. Γιατί λες θέλουνε όλοι να γίνουν δήμαρχοι, βουλευτές, υπουργοί; Καλά, μπορεί να σκοτώνονται για το καλό του τόπου, αλλά βασικά, κι αν βγάλεις το κίνητρο-χρήμα απέξω, το σεξαπίλ είναι αυτό που πάει μαζί με την καρέκλα. Οι άπειρες δυνατότητες να γκομενίσουν. Τι να σου πω, μπορεί να το πιάνω ντιπ λάθος, αλλά μερικές φορές το βλέπεις και στο μάτι τους, «θα πηδήξω το σύμπαν, απ' αυτήν εδώ την καρέκλα!»

Για πες μου τι απέγινε εκείνη η παρέα σου που μέχρι πρότινος ανταλλάσσατε γέλια και κουτσομπολιά στο Ζόναρς; Θα έρθουν στην παράσταση για χειροκρότημα; Είμαστε ακόμα αγαπημένη παρέα. Βρισκόμαστε μία στις τόσες, αν είμαστε δέκα άτομα συνολικά, τα καταφέρνουμε οι 6-7 – μας χτυπάνε κατά καιρούς ιώσεις, καταθλίψεις, αρρώστιες, αδυναμίες κλπ. Τα (μισά) παιδιά μου είναι μικρά ακόμα, και λυπάμαι πάντα που πρέπει να φύγω πρώτη από τις συναντήσεις μας, τους αφήνω να γελάνε και να κουτσομπολεύουν με μια νοσταλγία, ήδη. Ο Γιώργος Ευσταθίου έρχεται σε οτιδήποτε κάνω, ο χρυσός μου. Οι άλλοι, όποτε μπορούν. Δεν τους τραβάω από τον λαιμό – όταν είσαι πολλά χρόνια δεμένος/η με ανθρώπους, τους καταλαβαίνεις. Καταλαβαίνω το «δεν αντέχω να βγω από το σπίτι», μου συμβαίνει και μένα, ευτυχώς σπάνια. Όσο μεγαλώνουμε μειώνεται η ενέργειά μας, δεν αντέχουμε πολλά πολλά. Προσωπικά, μόνο να γράφω αντέχω χωρίς να πιτσικάρω, όλα τα υπόλοιπα με κουράζουν. Για φαντάσου, ε; Όχι ότι «έπιανα την πέτρα και την έστυβα», γιατί πάντα νύσταζα και δεν σήκωνα το αλκοόλ και γενικά ήμουν φλώρικο άτομο... Σε όλα πλην του γραψίματος δηλαδή – σ' αυτό είμαι μαραθωνοδρόμος κανονικός! A

Μόλις στρωθώ, φωτίζονται όλα σαν να τα χτυπάει προβολέας. Και καταλαβαίνω τα πάντα, ξαφνικά. Ή έτσι νομίζω...

INFO
«Αφοσίωση», κάθε Τετάρτη στις 18.50, μέχρι 19/2. Studio Μαυρομιχάλη (Μαυρομιχάλη 134, 2106453330). ***Σκηνοθεσία****: Νίκος Γεωργάκης.* ***Συγγραφέας****: Μανίνα Ζουμπουλάκη,* ***Παίζουν****: Φιλίππα Ταμπάρη, Νίκος Γεωργάκης.* ***Μουσική επιμέλεια****: Νίκος Γεωργάκης.* ***Ενδυματολόγος:*** *Μαίρη Σακελλαρίου.* ***Καλλιτεχνική επιμέλεια****: Φιλίππα Ταμπάρη.* ***Βίντεο παράστασης & τρέιλερ****: Πέτρος Καλφαμανώλης.* ***Διάρκεια****: 70΄. Χορηγός επικοινωνίας* ***ATHENS VOICE.***

ATHENS ID

Η πιο τρελή αθηναϊκή ιστορία που έχετε ακούσει; Δεν είναι τρελή, αλλά είναι άκρως αθηναϊκή: Ο Χατζιδάκις που περπατάει στο Παγκράτι και ακούει από ένα παράθυρο τη φωνή της Μούσχουρη και έτσι την κάνει τραγουδίστριά του.

Τα 3 πράγματα που σας αρέσουν περισσότερο στην πόλη; Ο περίπατος στην Διονυσίου Αρεοπαγίτου γύρω από την Ακρόπολη, το Athenee που θα το λέω πάντα Ζόναρς ο κόσμος να χαλάσει και για κάποιο ανεξήγητο λόγο όλη η Ακαδημίας. Την ανεβοκατεβαίνω με τα πόδια κι όλα έρχονται στη θέση τους.

Τα 3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα την έκαναν λίγο ομορφότερη; Η αγένεια, η κίνηση και ο θόρυβος. Ουτοπία ε;

Αν μπορούσατε να της αλλάξετε ένα πράγμα ποιο θα ήταν; Θα την έκανα ως εκ θαύματος πεντακάθαρη. Ευτυχώς, βλέπω πως ο νέος δήμαρχος έχει δώσει προτεραιότητα στην καθαριότητα και αυτό με γεμίζει χαρά. Επίσης, θα γύριζα την πλατεία Ομόνοιας ακριβώς όπως ήταν το '60.

Το πρώτο σας διαμέρισμα; Ως παιδί, ένα μικρό διαμέρισμα στον Άγ. Δημήτριο και αργότερα στη Βούλα. Ως ενήλικας, ένα μικρό στούντιο 28 τ.μ. στη Νέα Σμύρνη. Χωρίς γείτονες, αλλά με πολλά όνειρα και έρωτες.

Πού ζείτε τώρα; Εξακολουθώ να μένω στη Νέα Σμύρνη, σε μεγαλύτερο χώρο ευτυχώς.

Η πρώτη σας δουλειά στην Αθήνα; Τραγουδιστής τα βράδια, επιμελητής μυθιστορημάτων για έναν εκδοτικό οίκο το πρωί.

Ποιο είναι το πρώτο αθηναϊκό στιγμιότυπο που θυμάστε; Μία βόλτα με τη μητέρα μου στην Ερμού, γύρω στα 4 μου τα Χριστούγεννα. Θυμάμαι λαμπάκια και πολύ κόσμο παντού. Όνειρο.

Τι σας λείπει από την Αθήνα της παιδικής σας ηλικίας; Η απλότητα.

Αγαπημένος αθηναϊκός ήχος; Οι λατέρνες.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο; Όποιος έχει συνδεδεμένες τις αναμνήσεις του και τις συγκινήσεις του με την Αθήνα. Δεν χρειάζεται να έχει γεννηθεί ή μεγαλώσει εδώ.

Το καλύτερο σύνθημα που έχετε δει σε αθηναϊκό τοίχο; Ένα απλό «Κωνσταντίνα σ' αγαπώ!» που είδα προχθές σε έναν τοίχο. Όποιος το έγραψε, είναι φίλος μου. Τελεία και παύλα.

Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός φόβος σας; Να μη χάσουμε την ταυτότητα μας.

Ένα επίθετο που χαρακτηρίζει ακριβώς τους Αθηναίους; Αληθινοί.

Ένα επίθετο που δεν ταιριάζει καθόλου στους Αθηναίους; Ψύχραιμοι!

Ποιος σκηνοθέτης θα θέλατε να γυρίσει μια ταινία για την Αθήνα; Ο Λάνθιμος. Να δώσει τη ματιά του, απόλυτα ελληνική μεν, διεθνή δε.

Η πιο τυπική αθηναϊκή ταινία που έχετε δει; Η «Στέλλα» του Κακογιάννη.

Ποιο είναι το πιο ωραίο κτίριο στην πόλη; Ένα μόνο; Χτες που περνούσα Αλεξάνδρας και Πατησίων μέτρησα πάνω από 15 συγκλονιστικά κτίρια. Θα σας πω όμως την οδό Πατησίων 61. Στο κτίριο αυτό ζούσε η Μαρία Κάλλας. Τρελαίνομαι επίσης για το Ωδείο Αθηνών.

Ποιο στέκι της Αθήνας χάθηκε και σας λείπει; Το «Prunier», ένα υπέροχο γαλλικό εστιατόριο στο Κολωνάκι, και οι Λουκουμάδες «Αιγαίον» στην Πανεπιστημίου.

Πού θα πηγαίνατε έναν ξένο καλεσμένο σας; Στο Ηρώδειο, στο μουσείο της Ακρόπολης και στη θάλασσα στο Σούνιο.

Αγαπημένο street food και εστιατόριο; Η «Φάμπρικα του Ευφρόσυνου» στο Κουκάκι, η «Ράτκα» στο Κολωνάκι και το χοτ ντογκ στη Συγγρού έξω από το Πάντειο.

Αγαπημένη θεατρική αίθουσα; Το Παλλάς και το Θέατρο Ολύμπια. Πάνω από όλα όμως, στον κόσμο όλο, το Ηρώδειο.

Κάτι μοναδικά αθηναϊκό που αγαπάτε; Να κάθομαι στη Βουκουρεστίου έξω από το Παλλάς και να παρατηρώ τους Αθηναίους. Επίσης τρελαίνομαι για όλα τα τουριστικά μαγαζιά στην Πλάκα. Κάθε φορά που πάω βόλτα, αγοράζω τα πάντα.

Αν η Αθήνα ήταν ένα πρόσωπο, ποιο θα ήταν αυτό; Θα ήθελα να είναι ο Περικλής.

Μια συναυλία που δεν θα ξεχάσετε ποτέ; Η πρώτη μου συναυλία. Καλλιμάρμαρο, 1987: Μάνος Χατζιδάκις, Σταύρος Ξαρχάκος, Νάνα Μούσχουρη. Επίσης το «Σαν νηφαίστειο που ξυπνά» στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά με την Άλκηστη Πρωτοψάλτη.

Τι ετοιμάζετε για το επερχόμενο άλμπουμ με την Ευανθία Ρεμπούτσικα και τη Λίνα Νικολακοπούλου; Με συγκινεί πολύ το ότι οι δύο σπουδαίες αυτές γυναίκες ενώθηκαν ξανά μετά από 20 χρόνια για να γράψουν για τη φωνή μου. Την Ευανθία τη θαυμάζω από την εφηβεία μου, το «Αστέρι κι η ευχή» είναι ένας δίσκος που είχα λιώσει. Η Λίνα είναι η Βίβλος μου στο τραγούδι μαζί με τον Γκάτσο. Έλυσε υπαρξιακούς γρίφους στη ζωή μου μέσα από τον στίχο της, αλλά μου γέννησε και άλλα τόσα ερωτηματικά. Το να δουλεύουμε μαζί είναι ένα σπάνιο δώρο και είμαι πραγματικά περήφανος για τα κομμάτια που ετοιμάζουμε, θα είναι «άγκυρες» για την υπόλοιπη ζωή μου.

INFO

Ο Γιώργος Περρής αυτή την περίοδο ολοκληρώνει το νέο του άλμπουμ με την Ευανθία Ρεμπούτσικα και τη Λίνα Νικολακοπούλου, ενώ σύντομα θα κυκλοφορήσει το νέο του single «Lay Down Your Love» από το πρόσφατο άλμπουμ «Who I'm Meant to Be».

Ο ΓΝΩΣΤΟΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗΣ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΤΟΥ ΑΛΜΠΟΥΜ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΑΘΗΝΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΡΡΗΣ

«Ημουν τραγουδιστής τα βράδια και επιμελητής μυθιστορημάτων για έναν εκδοτικό οίκο το πρωί»

Επιμέλεια: **Γιώργος Δημητρακόπουλος**, Φωτό: **Πάνος Γιαννακόπουλος**



ATHENS voice

Radio Weekend



Εύη Γεωργίου



Ανδρονίκη Τσατσαρώνη



Γιώργος Πιέρρος, Γιώργος Κουβαράς



Δημήτρης Λιλής Athens Incoming



Κωστής Νικηφοράκης Black Athena



Χρήστο Αντωνίου Keep it real

ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Νίκος Δημόπουλος Flipside

102.5 ATHENS VOICE RADIO

Ακούτε τη Φωνή της Αθήνας

Η ΠΟΛΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Ο ιδρυτής του **MBike, Σπύρος Παπαγεωργίου**, μας γράφει τις πιο όμορφες ποδηλατικές διαδρομές

Επιμέλεια: **ΤΑΚΗΣ ΣΚΡΙΒΑΝΟΣ**

Είναι αλήθεια πως η Αθήνα δεν είναι αυτό που θα ονομάζαμε «ποδηλατική πρωτεύουσα». Αυτό όμως δε σημαίνει πως δεν υπάρχουν διαδρομές, σε διαφορετικές συνοικίες της πόλης, που μπορεί κάποιος να απολαύσει με ασφάλεια και πρεμία το ποδήλατό του.

Από το κέντρο στη θάλασσα

Δεν θα γινόταν να μην ξεκινήσουμε από τον σημαντικότερο ποδηλατόδρομο της Αθήνας: Ξεκινά από την αρχή της οδού Θεσσαλονίκης, κάτω από τη Γέφυρα Πουλόπουλου, στο Θησείο, και φτάνει (με δύο μικρές διακοπές) ως το ΚΠΙΣΝ και την Πλατεία Νερού. Είναι μια ευθεία περίπου 6 χιλιομέτρων – δεν γίνεται να χαθείτε.

Η διαδρομή είναι εύκολη, γρήγορη, απολαυστική και –κυρίως– επίπεδη!

Η χαρά της Φιλοθέης

Μια βόλτα στους δρόμους της Φιλοθέης –από την Καποδιστρίου ως την Κηφισίας και το Παλαιό Ψυχικό– αποδεικνύει πως υπάρχουν ακόμα μέρη στην Αθήνα για να κάνεις ποδήλατο! Φαρδείς δρόμοι, ήσυχοι, ένα ποταμάκι, πάρκα, συνάδελφοι δρομείς, σκυλάκια που κάνουν τη βόλτα τους αποτελούν το ιδανικό τοπίο για να απολαύσει κάποιος την ποδηλατάδα του στην «εξοχή». Ιδανική είσοδος από την Καποδιστρίου. Παίρνεις την Παπαφλέσσα, συνεχίζεις στην Αγ. Φιλοθέης και φτάνεις ως την Κηφισίας. Αυτό από μόνο του είναι 2 χλμ. πήγαινε και 2 χλμ. έλα. Αν είσαι αρκετά τεμπέλης και το κάνεις 5 φορές, έκανες 20 χλμ.! Αν σου αρέσουν οι εξερευνήσεις, μπορείς να πάρεις τη Γεωργίου Βεντήρη κατά μήκος του Ποδονίφτη, να επιστρέψεις μέσω της Ελληνικού Στρατού στην Παπαφλέσσα και από κει να κατευθυνθείς προς το Παλαιό Ψυχικό. Η βόλτα τελειώνει όταν αποφασίσεις πως… τελείωσε. Διαφορετικά μπορείς εύκολα να κάνεις 40 χιλιόμετρα, χωρίς ποτέ να βγεις από τα όρια του δήμου και να μην το καταλάβεις.

Από το Ιστορικό Τρίγωνο στον Κεραμεικό

Για τα παιδιά της πόλης, η καρδιά της Αθήνας προσφέρει αρκετές ευκαιρίες για ποδηλατικές εξερευνήσεις. Ξεκινάμε από τα πεζοδρομημένα στενά του Ιστορικού Τριγώνου, οδηγώντας αργά και προσεχτικά – δίνοντας πάντα προτεραιότητα στους πεζούς. Αφού ανακαλύψει κάποιος τις αλλαγές της διαμόρφωσης του Ιστορικού Τριγώνου μπορεί να περάσει απέναντι την Αθηνάς από τη Βύσσης και να περιπλανηθεί στου Ψυρρή. Από κει μπορεί να καταλήξει στην Πλατεία Αγίων Ασωμάτων, να ακολουθήσει τον πεζόδρομο της Ερμού, μπροστά από τον Κεραμεικό και να βγει στην Τεχνόπολη, στο Γκάζι. Από την Τεχνόπολη, δεξιά στην Ιάκχου, διασχίζεις την Ιερά Οδό (με προσοχή) και βρίσκεσαι στη Μεγάλου Αλεξάνδρου. Η Μεγάλου Αλεξάνδρου είναι σχετικά κεντρικός δρόμος και έχει κίνηση αλλά εδώ η χαρά είναι να περιπλανηθεί κάποιος στα στενάκια του Κεραμεικού, τους πεζοδρόμους και τις πλατείες. Η στάση για καφέ ή ποτό (ένα, όχι πολλά γιατί οδηγούμε) κρίνεται επιβεβλημένη.

Εθνικός Κήπος - Πλάκα - Θησείο

Με εκκίνηση τον Εθνικό Κήπο –και μια βόλτα εκεί– μπορεί κάποιος να περάσει εύκολα απέναντι στην Πλάκα από το φανάρι, στο ύψος της Βασ. Όλγας. Ακολουθώντας πορεία προς τα αριστερά, φτάνει εύκολα στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου και κατηφορίζει προς Θησείο. Εδώ υπάρχουν δύο επιλογές: να πάει προς Μακρυγιάννη, Πετράλωνα ή να φτάσει ως το σταθμό του τρένου του Θησείου και μετά αριστερά Πετράλωνα. Εκεί, αν θέλει να μεγαλώσει τη βόλτα, μπορεί να φτάσει εύκολα στη Θεσσαλονίκης και να πάρει τον ποδηλατόδρομο που λέγαμε πριν και να φτάσει Φάληρο.

Για mountain bike κοντά στην πόλη

Κλασικός προορισμός ποδηλάτου στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας, το Άλσος Συγγρού. Για να το ευχαριστηθείτε απαιτείται ένα ποδήλατο που να μπορεί να πατήσει σε βατούς χωματόδρομους – δηλαδή MTB, Trekking αλλά ακόμα κι ένα κλασικό πόλης, με λίγη προσοχή. Οι διαδρομές είναι πολλές, με πιο απλές τις εξωτερικές που κυκλώνουν το άλσος αλλά και τους ενδιάμεσους χωματόδρομους. Μπορείτε να περάσετε αρκετές ευχάριστες ώρες εκεί και στη συνέχεια, φεύγοντας από την κεντρική είσοδο, να κατευθυνθείτε προς Κηφισιά για μια μεγάλη βόλτα στους ποδηλατόδρομους της Κηφισιάς.

Η επιστροφή μπορεί να γίνει μέσα από το πάρκο της Κηφισιάς ως το τρένο και *φόρτωμα* του ποδηλάτου στο τελευταίο βαγόνι. **Α**



Ο Σπύρος Παπαγεωργίου είναι ιδρυτής του MBike, διοργανωτής του Athens Bike Festival και εθνικός συντονιστής για το Eurovelo στην Ελλάδα. Ασχολείται με το ποδήλατο σε όλες τις μορφές του τα τελευταία 20 χρόνια και χρησιμοποιεί –με χαρά– το ποδήλατό του για τις μετακινήσεις του αλλά και για άσκηση και αναψυχή.

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ**



Φθινόπωρο
Περιμένοντας τον χειμώνα με υγεία

Το φθινόπωρο φτάνει στο τέλος του και ο χειμώνας πλησιάζει. Με τα πρώτα κρύα έχουν έρθει και οι γνωστές ιώσεις της εποχής γι' αυτό και είναι σημαντικό να προσέχουμε ιδιαίτερα την υγεία μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Στο σημερινό τεύχος σάς ενημερώνουμε για τις τελευταίες εξελίξεις στον χώρο της υγείας, καθώς η πρόοδος της ιατρικής έχει καταφέρει να ζούμε και περισσότερο και καλύτερα. Καλό χειμώνα!

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΡΥΟΛΟ

Της **ΚΑΤΕ ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΟΥΣΗ***

Μαζί με τα πρώτα κρύα, τις βροχές και την υγρασία έρχονται και τα κρυολογήματα. Οι ιοί που κυκλοφορούν ανεξέλεγκτοι αυτή την εποχή αφού οι καιρικές συνθήκες είναι ιδανικές για την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό τους, βάζουν το ανοσοποιητικό σου... σε δοκιμασία. Ένας «δυνατός» οργανισμός μπορεί να ανταπεξέλθει ακόμη και σε μια ημέρα, αντίθετα ένας καταπονημένος οργανισμός ίσως χρειαστεί μερικές εβδομάδες. Η κακή διατροφή και οι «κραιπάλες» των Χριστουγέννων επίσης προκαλούν τις δυνάμεις σου, γι' αυτό άλλωστε κρυολογήματα και ιώσεις εμφανίζουν έξαρση συνήθως μετά τις γιορτές.

Είναι προτιμότερο να αντιμετωπίσεις το κάθε σύμπτωμα ξεχωριστά από το να «καταστέλλεις» τις άμυνες του οργανισμού σου με την ανεξέλεγκτη και σπασμωδική χρήση αντιβιοτικών και φαρμάκων ευρείας δράσης. Καταρροή και βουλωμένη μύτη, ξηρός και ερεθισμένος λαιμός είναι συνήθως τα πρώτα συμπτώματα του κρυολογήματος.

Η πρώτη γραμμή άμυνας *είναι μια κούπα ζεστό, δυνατό τσάι φασκόμηλο —δυο δόσεις από το βότανο (2κ.γ.) για μια κούπα νερό— τόσο ζεστό όσο μπορείς να αντέξεις. Χρησιμοποίησε τις τελευταίες γουλιές για να κάνεις γαργάρες, το φασκόμηλο ανακουφίζει τον πονεμένο λαιμό. Είναι ένα κολλώδες βότανο που προσκολλάται και θεραπεύει. Για την προετοιμασία του, ρίχνεις το νερό που έχει βράσει στο φασκόμηλο, αφήνεις να μουσκέψει για περίπου 5 λεπτά, σουρώνεις και πίνεις. Μη βράζεις το νερό μαζί με το βότανο γιατί έτσι καταστρέφονται τα πολύτιμα αιθέρια έλαια του φυτού.*

Εάν το κρυολόγημα επιμένει, *φροντίζεις να λαμβάνεις επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C. Ένα ζεστό ρόφημα με ίσες δόσεις από αχιλλέα (αλλιώς αγριαψιθιά ή μυριόφυλλο), μέντα και σαμπούκο κάθε τρεις ώρες ενδείκνυται σε τέτοιες περιπτώσεις. Η αχιλλέα είναι το αντιπυρετικό της φύσης, η μέντα διευκολύνει την αναπνοή και ο σαμπούκος αποσυμφορίζει το αναπνευστικό και καταπραΰνει τον ερεθισμένο λαιμό: ο συνδυασμός των τριών επαναφέρει την ισορροπία σε ολόκληρο το «σύστημα». Το φασκόμηλο με μια πρέζα πιπέρι καγιέν επίσης βοηθάει να πέσει ο πυρετός.*

Το τσάι με λεμόνι, *μέλι, γαρίφαλο, κανέλα και τζίντζερ είναι ένα ευχάριστο τονωτικό που μπορείς να απολαμβάνεις —και προληπτικά— τα κρύα απογεύματα του χειμώνα.*

Σε περιπτώσεις κρυολογήματος *πρέπει να πίνεις αρκετά υγρά, αλλά να μην περιορίζεσαι απαραίτητα στο νερό. Δοκίμασε αφεψήματα και φυσικούς χυμούς φρούτων, για παράδειγμα, αλλά απόφυγε το γάλα, τα γαλακτοκομικά και τα γλυκά (γενικά τη ζάχαρη) καθώς αυτά δημιουργούν περισσότερη βλέννα. Η βλέννα είναι η προσπάθεια του σώματος να απομακρύνει τις τοξίνες, μην το καταπιέζεις, θεράπευσέ το. Γι' αυτό δεν πρέπει να τις κρατάς μέσα σου αλλά να τις ξεφορτώνεσαι. Ένα σιρόπι από κρεμμύδια που θα λαμβάνεις κάθε δυο ώρες είναι ένα εξαιρετικό «αντιβλεννογόνο». Κόβεις το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες τις οποίες τοποθετείς σε στρώση 5 εκ. στη βάση ενός βάζου, από πάνω σκεπάζεις με 5 εκ. καστανή ζάχαρη ή μέλι, πιέζεις και συνεχίζεις με τον ίδιο τρόπο ώστε η τελευταία στρώση να είναι ζάχαρη ή μέλι. Αφήνεις το μείγμα για ένα βράδυ και το πρωί σουρώνεις αφαιρώντας και τη ζάχαρη που δεν έχει διαλυθεί, βάζεις το «σιρόπι» σε μπουκαλάκι και αποθηκεύεις σε δροσερό και σκοτεινό σημείο. Θα διατηρηθεί για περίπου 1 εβδομάδα. Παίρνεις 2 κουταλιές του γλυκού τρεις φορές την ημέρα ή κάθε δυο ώρες για να αντιμετωπίσεις τα ενοχλητικά συμπτώματα του κρυολογήματος (για ένα μικρό παιδί, η δοσολογία είναι η μισή, δηλαδή ένα κουταλάκι του γλυκού 3-6 φορές καθημερινά).*

Το χρένο είναι ιδανικό για μύτη που «τρέχει». *Μπορείς να κάνεις εισπνοές είτε*



"Η Kate Κουτρουμπούση έχει σπουδάσει Βοτανοθεραπεία στην Αγγλία. Το βιβλίο της «The Herbal Lexicon: In 10 Languages» κυκλοφορεί από τη Aeon Books ($25.19 / €22,65, σελ. 296). Μπορείτε να το αγοράσετε στο βιβλιοπωλείο των εκδόσεων Απόπειρα (Ναυαρίνου 18, Αθήνα), στο Λεξικοπωλείο (Στασίνου 13, Παγκράτι) ή να το παραγγείλετε στον εκδοτικό «free postage».

www.athens voice.gr
Διαβάστε περισσότερα για το βιβλίο

ΟΓΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ... ΦΥΣΙΚΑ



σε μορφή τσαγιού είτε με το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιώντας 5-6 σταγόνες σε ένα μπολ με βραστό νερό. Μέντα, πεύκο και δεντρολίβανο απελευθερώνουν το αναπνευστικό και δημιουργούν μια ευχάριστη αίσθηση «ζεστασιάς». Ο ευκάλυπτος επίσης, με τις αντισηπτικές του ιδιότητες και το ιδιαίτερο άρωμά του, εισχωρεί στους πνεύμονες και τους καθαρίζει, το ίδιο και το θυμάρι το οποίο «ανοίγει» τις αναπνευστικές οδούς, γι' αυτό και είναι ένα χρήσιμο βότανο σε όσους υποφέρουν από κρίσεις άσθματος.

Υπάρχουν φορές *που άνθρωποι «κρυωμένοι» επιμένουν να κυκλοφορούν ανάμεσά μας, σκορπίζοντας δεξιά κι αριστερά τα μικρόβια τους. Εάν ένα τέτοιο —ασυνείδητο— άτομο τύχει να σου κάνει επίσκεψη και δεν μπορείς εύκολα να του πεις «γύρισε σπίτι σου και μείνε εκεί», μπορείς να ρίξεις μερικές σταγόνες ευκαλύπτου σε ένα burner ή φρέσκα φύλλα σε ένα σκεύος με βραστό νερό και να το αφήσεις στον χώρο. Με αυτό τον τρόπο θα απολυμάνεις την ατμόσφαιρα και θα ανακόψεις τη φόρα των μικροβίων που... έρχονται κατά πάνω σου.*

Όπως ήδη κατάλαβες, *οι γαργάρες με φασκόμηλο είναι πολύ αποτελεσματικές στον ερεθισμένο λαιμό. Μπορείς να προσθέσεις στο μείγμα σου και λίγο θυμάρι το οποίο έχει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες. Τα τρυφερά και με χυμό φύλλα του λάχανου επίσης καταπραΰνουν τον ερεθισμένο λαιμό. Τύλιξέ τα γύρω από τον λαιμό σου και κράτησε το ιδιότυπο αυτό «φουλάρι» για περίπου 2-3 ώρες ή μέχρι να νιώσεις τα φύλλα να έχουν ξεραθεί ή στεγνώσει εντελώς. Εάν έχει κλείσει η φωνή σου ρίξε μια δόση μουστάρδας Colman's σε σκόνη σε ζεστό νερό και κάνε γαργάρα 3-4 φορές την ημέρα. Οι τραγουδιστές χρησιμοποιούν συχνά αυτή τη συνταγή. Ο χυμός λεμονιού με μέλι ανακουφίζουν επίσης τον λαιμό. Αν μάλιστα έχεις θυμαρίσιο μέλι, ακόμη καλύτερα.*

Αν νιώσεις το κρύωμα να «κατεβαίνει» *προς το στήθος, έχεις βήχα και ακροαστικά, ένα τσάι με αγγελική, αχιλλέα και ύσσωπο θα βοηθήσει πολύ. Μπορείς να κάνεις εντριβές στο στέρνο και την πλάτη με μια κλασική θεραπευτική αλοιφή όπως το Vicks, αλλά αν δεν έχεις κάτι τέτοιο εύκαιρο, μια εντριβή με λάδι και λίγο σκόρδο αποδεικνύεται εξίσου αποτελεσματική.*

Θυμήσου, σε οξείες περιπτώσεις, *πρέπει να πίνεις ένα τσάι από βότανα κάθε 3 ώρες, μέχρι τα συμπτώματα να αρχίσουν να υποχωρούν. Εάν οποιοδήποτε βότανο... δεν σου ταιριάζει και σε κάνει να νιώθεις «περισσότερο» άρρωστος, σταμάτησέ το και διάλεξε κάποιο άλλο. Χρησιμοποίησε οξύμελο για οποιαδήποτε μορφή βήχα. Το οξύμελο είναι ακριβώς αυτό που λέει το όνομά του, «οξύ και μέλι», και πρόκειται για μια συνταγή που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες.*

Γεμίζεις ένα βάζο με σκόρδο *που έχεις καθαρίσει και συνθλίψει σε κομμάτια και σκεπάζεις με μηλόξυδο. Αφήνεις να μουλιάσει για περίπου 15 μέρες, στραγγίζεις και προσθέτεις ίδια ποσότητα μελιού όση και το υγρό (ξύδι σκόρδου) που έχει μείνει. Τώρα είναι έτοιμο για χρήση: 1 κουταλάκι του γλυκού 3-4 φορές την ημέρα και για τα παιδιά τη μισή ποσότητα μέσα σε ένα ποτήρι ζεστό νερό.*

Πρόσθεσε γαρίφαλο *σε οποιοδήποτε αφέψημα φτιάξεις. Είναι μια αποτελεσματική άμυνα σε περιπτώσεις μολύνσεων του ανώτερου ή κατώτερου αναπνευστικού. Χρησιμοποίησε «ζεστά» μπαχαρικά, όπως κανέλα, γαρίφαλο, τζίντζερ, πιπέρι καγιέν, τους μήνες του χειμώνα. Πρόσθεσέ τα στο τσάι σου στο φαγητό ή στο πρωινό σου μπολ βρώμης, ως ένα απολαυστικό ξεκίνημα της ημέρα που επιπλέον «θωρακίζει» και τον οργανισμό σου. Τέλος, απίστευτο κι όμως αληθινό, αν πασπαλίσεις με λίγο πιπέρι καγιέν το εσωτερικό στις κάλτσες σου, θα νιώθεις ζεστή ολόκληρη τη μέρα!* ●

> Το τσάι με λεμόνι, μέλι, γαρίφαλο, κανέλα και τζίντζερ είναι ένα ευχάριστο τονωτικό που μπορείς να απολαμβάνεις -και προληπτικά- τα κρύα απογεύματα του χειμώνα.

4

Κούλης Γιαννουκάκος

ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ Ο **ΚΑΡΚΙΝΟΣ;**

Με σπουδές Βιοχημείας στο Παρίσι και ακολούθως στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και του NYU, όπου ασχολήθηκε με τη Μοριακή Ιατρική, ο δρ. Κούλης Γιαννουκάκος ασχολείται από το 1998 με την ανάλυση του DNA και ειδικότερα την ανίχνευση των μεταλλάξεων των γονιδίων BRCA1 και BRCA2, των δύο βασικών γονιδίων που όταν μεταλλάσσονται μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του μαστού. Μαζί με την οκταμελή ομάδα του στον Δημόκριτο έχει αναπτύξει, σε συνεργασία με κορυφαία ερευνητικά κέντρα και πανεπιστήμια στον κόσμο, μεθοδολογίες ανάλυσης της γενετικής προδιάθεσης στον καρκίνο του μαστού - ωοθηκών.

Της **ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ**

Δρ. Γιαννουκάκο, η περίπτωση του μικρού Παναγιώτη Ραφαήλ έστρεψε για μία ακόμα φορά τα φώτα της δημοσιότητας στον τομέα της γενετικής. Τι να περιμένουμε στο κοντινό μέλλον αναφορικά με τις σπάνιες γενετικές παθήσεις; Η σημαντικότερη πρόκληση σήμερα για τη γενετική είναι η θεραπεία των σπάνιων γενετικών παθήσεων. Υπάρχουν περίπου 5.000-6.000, οι πιο γνωστές είναι η κυστική ίνωση, η μεσογειακή αναιμία, οι μυοπάθειες και πολλές άλλες. Ένα μέρος τους είναι πάρα πολύ σοβαρές, εκδηλώνονται σε νέα ηλικία και συνδέονται με πολύ σοβαρά προβλήματα ποιότητας ζωής αλλά και αρκετές φορές με νοητική υστέρηση. Βεβαίως, παρουσιάζουν πολύ υψηλή θνησιμότητα. Μία από αυτές τις ασθένειες έγινε ευρέως γνωστή πρόσφατα μέσω του μικρού Παναγιώτη-Ραφαήλ ο οποίος πάσχει από νωτιαία μυϊκή ατροφία (Spinal Muscular Atrophy, SMA). Αυτό που δεν γνωρίζει ο κόσμος είναι ότι το συγκεκριμένο φάρμακο είναι πρώτη, μετά από πολλά χρόνια απαγορεύσεων, επιτυχημένη μορφή γονιδιακής θεραπείας, δηλαδή διόρθωσης ενός γονιδίου που δεν λειτουργεί σωστά. Το συγκεκριμένο φάρμακο εγκρίθηκε από τον FDA μόλις πριν 5 μήνες. Η επιτυχημένη ή μη πορεία του στο μέλλον θα αποτελέσει πυξίδα και για μια σειρά από άλλες γενετικές ασθένειες.

Τα γονιδιώματα, το γνωστό μας DNA, διαβάστηκε για πρώτη φορά το 2003. Από τότε πόσο έχει προχωρήσει η έρευνα για την πρόληψη και θεραπεία του καρκίνου; Η μελέτη του γονιδιώματος του ανθρώπου αλλά και όλων των έμβιων οργανισμών είναι πολύ σημαντική για την κατανόηση του φαινομένου της ζωής και για την πρόληψη και θεραπεία των ασθενειών. Όπως είπατε, το διάβασμά του ολοκληρώθηκε το 2003 αλλά ακόμα υπάρχουν μέρη του που δεν τα έχουμε εξερευνήσει επαρκώς γιατί παρουσιάζουν ιδιαίτερες δυσκολίες στην ανάλυσή τους. Το διάβασμα του DNA είναι ένα πρώτο βήμα αλλά δεν αρκεί γιατί αυτό που έχει σημασία είναι να καταλάβουμε πώς λειτουργεί και πώς συνδέεται με τις ασθένειες. Αυτή η έρευνα θα συνεχίζεται όσο υπάρχουν άνθρωποι στον πλανήτη γη. Ειδικότερα η εξέλιξη της έρευνας για τη θεραπεία του καρκίνου έχει σημειώσει τεράστια άλματα. Αλλά πρέπει να ξέρουμε ότι ο καρκίνος δεν είναι κάτι ενιαίο, υπάρχουν εκατοντάδες εάν όχι χιλιάδες διαφορετικοί καρκίνοι. Η πρόοδος σχετικά με τη θεραπεία δεν είναι η ίδια σε όλα τα είδη του καρκίνου. Για παράδειγμα πάρα πολλά χρόνια δεν υπήρχε καμία πρόοδος σχετικά με το μελάνωμα, ενώ τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια επανάσταση στην ασθένεια αυτή χάρη στην ανοσοθεραπεία. Επίσης τα τελευταία χρόνια υπάρχει εξαιρετικά σημαντική πρόοδος στην αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού, και πρόοδος για τον καρκίνο των ωοθηκών, ενώ σχετικά με τον καρκίνο του πνεύμονος ή του παγκρέατος η πρόοδος είναι πολύ μικρότερη.

Εσείς και η ομάδα σας στον Δημόκριτο ασχολείστε ειδικότερα με τα γονίδια BRCA1 και BRCA 2, τα δύο βασικά γονίδια που όταν μεταλλάσσονται μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του μαστού. Το ευρύ κοινό έμαθε για τον σημαντικό ρόλο που παίζει τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση αυτού του καρκίνου το τεστ στο οποίο υποβλήθηκε και η Αντζελίνα Τζολί και το οποίο την οδήγησε στο να λάβει την απόφαση να προχωρήσει σε προληπτική διπλή μαστεκτομή. Σε ποιο σημείο βρίσκεται σήμερα η έρευνα; Θα γίνει ρουτίνα; Η ανάλυση των γονιδίων αυτών έχει γίνει ρουτίνα ήδη, ιδιαίτερα μετά το «Angelina effect», αλλά οι αναλύσεις αυτές είναι πολύ σύνθετες και τα αποτελέσματά τους συχνά ερμηνεύονται δύσκολα. Δεν είναι μια απλή εξέταση τύπου χοληστερίνης. Επιπλέον η κλινική «μετάφραση» αυτών των αποτελεσμάτων ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο, ανάλογα με την ηλικία, την τεκνοποιία, το είδος του καρκίνου, τον χαρακτήρα του ανθρώπου και πολλούς άλλους παράγοντες. Οποιαδήποτε μοριακή ανάλυση που σχετίζεται με τον καρκίνο εμπεριέχει πολλές πιθανότητες λάθους λόγω της μεγάλης ετερογένειας του καρκίνου. Μπορεί δηλαδή σήμερα η εικόνα ενός μεταστατικού καρκίνου να είναι Α και μετά από μερικούς μήνες ή χρόνια Β, Γ, ή Δ.

Λέτε ότι ο καρκίνος δεν είναι κάτι ενιαίο. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να υπάρξει ΕΝΑ φάρμακο; Ακριβώς, ο καρκίνος δεν είναι μια ενιαία οντότητα, διαφέρει πάρα πολύ από όργανο σε όργανο και από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αντίθετα με ό,τι διακινείται στο διαδίκτυο για «τα φάρμακα που μας κρύβουν» δεν πρόκειται ποτέ να υπάρχει ΕΝΑ φάρμακο για τον καρκίνο γιατί το χαρακτηριστικό του είναι η ετερογένεια. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη τα οποία αντιστοιχούν σε διαφορετικές ασθένειες, οπότε είναι αδύνατον να υπάρξει ένα φάρμακο που θα έχει αποτέλεσμα σε εκατοντάδες διαφορετικές ασθένειες.



Soul / Body Mind

Η ασθένεια νωτιαία μυϊκή ατροφία μπήκε πρόσφατα στη ζωή μας λόγω του μικρού Παναγιώτη-Ραφαήλ και της συγκινητικής περιπέτειας της υγείας του. Αυτό που δεν γνωρίζουμε, μας εξηγεί ο δρ. Κούλης Γιαννουκάκος διακεκριμένος μοριακός γενετιστής, διευθυντής από το 1995 στο Εργαστήριο Μοριακής Διαγνωστικής στον Δημόκριτο, είναι ότι το φάρμακο που θα του χορηγηθεί είναι η πρώτη μετά από πολλά χρόνια απαγορεύσεων, επιτυχημένη μορφή γονιδιακής θεραπείας.

Μπορεί να ελπίσουμε ότι κάποτε θα υπάρξει «cancer-free» γενιά, ή ότι έστω δεν θα πεθαίνει κανείς από οποιαδήποτε μορφή καρκίνου και θα είναι όλες ιάσιμες; Ο καρκίνος είναι σύμφυτος με τη ζωή, όσο και εάν φαίνεται αντιφατικό. Είναι στη φύση του ανθρώπου, θα υπάρχει καρκίνος όσο υπάρχουν άνθρωποι. Όσο μεγαλώνουμε παθαίνουμε καρκίνο γιατί συνδέεται με τη γήρανση. Σχεδόν όλοι οι άντρες που θα ζήσουν μέχρι τα 85 χρόνια θα πάθουν καρκίνο στον προστάτη. Οι περισσότεροι καρκίνοι εμφανίζονται μετά τα 50-60 χρόνια. Υπάρχουν όμως και καρκίνοι σε νέες και πολύ νέες ηλικίες που συνήθως σχετίζονται με κληρονομικότητα. Κάποτε είχα πει ότι σε 50 περίπου χρόνια όλες οι μορφές καρκίνου θα είναι ιάσιμες. Στην πραγματικότητα είναι πολύ δύσκολο να προσδιορίσουμε το πότε για όλες τις μορφές καρκίνου. Σε κάποιες μορφές, όπως ο καρκίνος του μαστού, αυτό θα είναι κατά πάσα πιθανότητα γεγονός. Δεν μπορούμε να το πούμε όμως για όλες τις μορφές. Επίσης είναι καλό να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν «καλοί» και «κακοί» καρκίνοι, δηλαδή καρκίνοι οι οποίοι παρουσιάζουν πολύ μικρή θνησιμότητα (π.χ. καρκίνος του θυρεοειδούς) και καρκίνοι με υψηλή θνησιμότητα (π.χ. καρκίνος παγκρέατος). Επιπλέον είναι σημαντικό να τονίσω ότι ο μεταστατικός καρκίνος δεν θα μπορέσει ποτέ να ιαθεί πλήρως, τουλάχιστον με τις γνώσεις που έχουμε σήμερα, αλλά θα μπορεί να αντιμετωπίζεται ως χρόνια νόσος. Αυτό συμβαίνει γιατί εξελίσσεται ανάλογα με τη χημειοθεραπεία που λαμβάνει κάποιος-α με αποτέλεσμα να δημιουργούνται νέοι κλώνοι οι οποίοι θα αντιμετωπιστούν με άλλα φάρμακα κ.ο.κ.

Αν ο καρκίνος εξελίσσεται ανάλογα με τη χημειοθεραπεία, μπορούμε κάνοντας μοριακή διάγνωση να δώσουμε το κατάλληλο φάρμακο που να έχει σχέση με το γονιδίωμα του ασθενούς και δεν θα τον βλάπτει, θα μπορεί να το μεταβολίσει κ.ο.κ.; Πόσο σύντομα μπορούμε να ελπίσουμε για εξατομικευμένη ιατρική; Αυτό γίνεται και σήμερα σε μεγάλο αριθμό καρκίνων. Βεβαίως κάθε χρόνο βελτιώνονται πολλές θεραπείες ενώ άλλες αποσύρονται γιατί βρίσκονται νέες πιο αποτελεσματικές. Δεν υπάρχει φάρμακο χωρίς παρενέργειες, βεβαίως οδεύουμε σε όλο και περισσότερο εξατομικευμένες και αποτελεσματικές επιλογές με όσο το δυνατό μικρότερες παρενέργειες. Εξατομικευμένη Ιατρική υπάρχει και σήμερα, σε ορισμένα νοσήματα και εξελίσσεται διαρκώς. Για την απόλυτα εξατομικευμένη Ιατρική, όμως, θα χρειαστούν ακόμα κάποιες δεκαετίες.

Το γονιδίωμα του καθενός είναι διαφορετικό. Αυτή η ποικιλομορφία αποδεικνύει ότι επιζούν εκείνοι που το γονιδίωμά τους τούς επιτρέπει να προσαρμοστούν, όταν το περιβάλλον αλλάζει. Ποιο είναι όμως το τίμημα αυτής της προσαρμογής; Σχετίζεται με τις κληρονομικές αρρώστιες; Ακριβώς, κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός! Φέρει κατά το ήμισυ τις ιδιαιτερότητες των γονιδίων της μητέρας του και του πατέρα του. Αλλά φέρει ορισμένες λίγες μεταλλαγές (5-10) που δεν τις έχουν οι γονείς του και έχουν προκύψει τυχαία κατά τη διάρκεια του σχηματισμού του εμβρύου. Αυτές οι αλλαγές σε συνδυασμό με το υπόλοιπο γονιδίωμα συνεισφέρουν σε αυτό που αποκαλούμαι στη Γενετική «Εξέλιξη του Ανθρώπου». Δηλαδή την προσαρμογή του στις περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως έλεγε ο Δαρβίνος. Αντίθετα με ό,τι πιστεύεται δεν επιβιώνει ο ισχυρότερος αλλά ο προσαρμοστικότερος! Οι δύο πιο σημαντικοί παράγοντες είναι η «τύχη» και η «αναγκαιότητα», όπως περιέγραψε ο Ζακ Μονό και μας θύμισε πρόσφατα ο Πέτρος Τατσόπουλος με την περιπέτεια της υγείας του. Η εξέλιξη αυτή βέβαια παίρνει δεκάδες χιλιάδες χρόνια. Είναι άλλοι οι χρόνοι των επιστημών της γενετικής του ανθρώπου και της ιστορίας. Οι κληρονομικές ασθένειες θα υπάρχουν πάντα, δεν μπορούν να εξαλειφθούν. Μπορούν να μειωθούν μόνο σε κοινωνίες που έχουν προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για γενετικές ασθένειες. Μάλιστα είναι πιο συχνές σε κλειστές (γεωγραφικά ή πολιτισμικά) κοινωνίες με μεγάλη ενδογαμία (Ισλανδιά, Γάλλοι του Καναδά, Εβραίοι Εσκενάζυ κ.ά.). Και στην Ελλάδα έχουμε εντοπίσει μεταλλάξεις που κληροδοτούνται σε κλειστές κοινωνίες σε διάφορες περιοχές στην Κρήτη, στη Β. Ελλάδα στην Πελοπόννησο και αλλού.

Ποιες αρρώστιες έχουν κυρίως γενετική προδιάθεση, αυτές που εμφανίζονται μετά την αναπαραγωγική ηλικία ή στις νεότερες ηλικίες; Σε ποιες περιπτώσεις βοηθάει γενετική; Η γενετική βοηθάει στη διάγνωση ασθενειών σε νεότερες ηλικίες γιατί εφόσον υπάρχει προδιάθεση για μία ασθένεια (π.χ. καρκίνος) αυτή θα εμφανιστεί νωρίτερα. Η πλειονότητα των μη μεταδιδόμενων ασθενειών που εμφανίζονται μετά την αναπαραγωγική ηλικία σχετίζονται με τη γήρανση. Με απλά λόγια θα μπορούσαμε να πούμε ότι φθείρονται τα γρανάζια της γενετικής μηχανής του ανθρώπου με αποτέλεσμα να δημιουργούνται λάθη στο διάβασμα του DNA. Τα λάθη αυτά κάποιες φορές καταλήγουν στην εμφάνιση κάποιας ασθένειες σε συνδυασμό βέβαια με την περιβαλλοντική (συμπεριλαμβανομένου του τρόπου ζωής) επιβάρυνση. Η γενετική προδιάθεση υπεισέρχεται στις μεγαλύτερες ηλικίες αλλά ακόμα δεν έχουμε καταλάβει πώς. Για παράδειγμα ένα μεγάλο ποσοστό της τάξης του 30% των βαρέων καπνιστών (3 πακέτα την ημέρα για 40 χρόνια) θα αναπτύξουν καρκίνο του πνεύμονα, όχι όμως όλοι. Σίγουροι υπεισέρχονται εδώ γενετικοί παράγοντες τους οποίους δεν γνωρίζουμε σήμερα.

Μπορεί να μάθουμε τις γενετικές ασθένειες αλλά υπάρχει και το περιβάλλον, που επίσης παίζει ρόλο και το οποίο μεταβάλλεται. Σε ένα τόσο πολύπλοκο τοπίο πώς θα καταφέρουμε να δημιουργήσουμε ένα μοντέλο που θα αναλύει τους πολυμορφισμούς, τις μεταλλάξεις, ώστε να κατανοήσουμε τους μηχανισμούς μέσω των οποίων δρουν; Όπως αναφέραμε παραπάνω δεν αρκεί το διάβασμα του DNA, αλλά κυρίως χρειάζεται να κατανοηθεί η λειτουργία του. Οι αλληλεπιδράσεις των διαφόρων λειτουργιών αλλά και ο ρόλος των διαφόρων μεταλλάξεων και πολυμορφισμών είναι μια εξαιρετικά σύνθετη υπόθεση η οποία θα διερευνάται με αργούς ρυθμούς τους επόμενους αιώνες και χιλιετίες. ΟΛΕΣ οι ασθένειες επηρεάζονται και από το DNA και το περιβάλλον. Μερικές επηρεάζονται κυρίως από το DNA, όπως είναι η πλειονότητα των χιλιάδων μονογονιδιακών γενετικών ασθενειών όπως η μεσογειακή αναιμία, η κυστική ίνωση, η οζώδης σκλήρυνση, οι μυοπάθειες και πάρα πολλές άλλες. Άλλες ασθένειες επηρεάζονται περισσότερο από το περιβάλλον, όπως το κάπνισμα, η έκθεση σε χημικά καρκινογόνα, ακτινοβολίες κ.λπ. Όσον αφορά τις γενετικές ασθένειες, σήμερα έχουμε χαρακτηρίσει σχεδόν το σύνολό τους. Το πρόβλημα είναι πότε θα μπορέσουμε να τις θεραπεύσουμε!

Πόσο ρόλο παίζει η διατροφή; Πρέπει να είμαστε αδύνατοι; Η διατροφή και η άσκηση είναι αλληλένδετες και παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο σε πάρα πολλές ασθένειες, όπως οι καρδιαγγειακές νόσοι, ο διαβήτης, ο καρκίνος, οι νευροεκφυλιστικές κ.ά. Ένα πολύ μεγάλο μέρος των ασθενειών θα μπορούσε να αποφευχθεί. Όσον αφορά τις καρδιοπάθειες και τον διαβήτη είναι ευρέως γνωστό. Το αυξημένο σωματικό βάρος συνδέεται όμως και με διαφορετικές μορφές καρκίνου. Δυστυχώς η ογκολογική κοινότητα της Ελλάδας δεν έχει ακόμα αντιληφθεί πραγματικά τη σημασία της άσκησης. Εάν κάνει ο Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος μία έρευνα για τα ποσοστά των γιατρών που είναι υπέρβαροι, τα αποτελέσματα θα είναι συγκλονιστικά! Η άσκηση πρέπει να είναι συστηματική και καθοδηγούμενη, με δάσκαλο! Δεν μπορούμε να ασκηθούμε σοβαρά μόνοι μας, όπως δεν μπορούμε να μάθουμε μουσική, υποκριτική, φιλοσοφία, ιστορία, φυσική μόνοι μας. Το περπάτημα είναι καλύτερο από το τίποτα, αλλά δεν αρκεί! Το ανθρώπινο σώμα είναι πολύ σύνθετο και χρειάζεται συστηματική άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής για να μπορούμε να γερνάμε καλύτερα.

> Ο μεταστατικός καρκίνος δεν θα μπορέσει ποτέ να ιαθεί πλήρως, τουλάχιστον με τις γνώσεις που έχουμε σήμερα, αλλά θα μπορεί να αντιμετωπίζεται ως χρόνια νόσος.

Θα γίνει το γονιδίωμα εμπορεύσιμό είδος, θα διαφοροποιούμε τους ανθρώπους ανάλογα με το γονιδίωμά τους; (π.χ. σε επίπεδο ασφάλισης, αν κάποιος έχει παθολογικό γονίδιο) Είναι ήδη εμπορεύσιμο είδος, όπως όλα. Όσον αφορά την ασφάλιση θα πρέπει να απαγορεύεται η χρήση της γενετικής πληροφορίας για την ένταξη ή μη κάποιου-ας σε ένα ασφαλιστικό πρόγραμμα. Γι' αυτό χρειάζεται νομοθεσία που άλλες χώρες έχουν και άλλες όχι. Αυτό εκτιμώ ότι θα λυθεί μετά από 10-20 χρόνια όπου θα έχει γενικευθεί η χρήση του γονιδιώματος για κλινική χρήση και θα έχει φανεί ότι ΟΛΟΙ οι άνθρωποι έχουν προδιάθεση σε κάποια-ες ασθένεια-ες. Δεν υπάρχει απόλυτα υγιής άνθρωπος, όλοι έχουμε κάποια προδιάθεση σε κάτι, άρα δεν θα μπορούν να διαχωριστούν οι άνθρωποι σε υγιείς και ασθενείς. Βεβαίως κάποιες μορφές προδιάθεσης είναι σοβαρότερες από άλλες, αλλά αυτό όπως είπαμε πρέπει να ρυθμιστεί νομοθετικά.

Στο ίντερνετ βρίσκεις DNAkitstests και μάλιστα διαφημίζονται πολύ. Είναι αξιόπιστα; Υπάρχουν δύο ειδών, αυτά που αφορούν την κλινική διάγνωση τα οποία πρέπει να παραγγελθούν σε συνεργασία με ιατρούς που είναι απολύτως αξιόπιστα, και εκείνα που αφορούν την καταγωγή μας και γίνονται κυρίως λόγω της ανθρώπινης περιέργειας. Στο παρελθόν υπήρξε μεγάλος αριθμός μη αξιόπιστων τεστ στο διαδίκτυο. Αυτό το φαινόμενο έχει μειωθεί. Τα τεστ τώρα γίνονται από μεγάλες διεθνείς εταιρείες πολύ αξιόπιστες σε γενικές γραμμές. Στην Ελλάδα υπάρχει σοβαρό θέμα επειδή έχουν ανοίξει πολλές μικρές εταιρείες που δεν έχουν την κατάλληλη τεχνογνωσία και ελαφρώς «τσαλαβουτούν».

Σε τι ωφελεί κάποιον να μάθει το γονιδίωμά του ή τα γονίδιά του και πόσο στοιχίζει; Αυτό είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα ερώτηση. Βεβαίως μπορεί να μάθει το γονιδίωμά του όποιος-α το θελήσει με ένα κόστος 150-1.000 ευρώ ανάλογα με το βάθος της ανάλυσης. Σήμερα διάφορες εταιρείες, όπως σας είπα, παρέχουν έναντι μικρού κόστους 150-200 ευρώ ανάλυση του DNA που περισσότερο χρησιμοποιείται για να δούμε πόσο τοις εκατό είμαστε Ευρωπαίοι, μαύροι, Κινέζοι κ.λπ. και επιπλέον πόσο τοις εκατό Έλληνες, Τούρκοι, Σουηδοί κ.λπ. Αυτό γίνεται κυρίως για διασκέδαση, δεν έχει κάποια κλινική σημασία. Το ερώτημα είναι ποια θα είναι τα οφέλη από αυτή την πληροφορία. Βεβαίως αναλύεται το γενετικό υλικό χιλιάδων ανθρώπων στον κόσμο στοχευμένα για να εξηγήσουμε την εμφάνιση γενετικών ασθενειών σε οικογένειες. Υπάρχει δηλαδή μια χρήση αυτής της πληροφορίας που είναι διασκεδαστική και μια άλλη που έχει να κάνει με την πραγματική ζωή και τα προβλήματά της. Η επιστήμη δεν βρίσκεται ακόμα στο επίπεδο του να μπορεί κάποιος να αναλύσει όλο το DNA του και να μπορεί να εξάγει όλη τη χρήσιμη πληροφορία για τη ζωή του. Αυτό θα γίνεται σίγουρα σε λίγες 10ετίες αφού εξοικειωθούμε με τα προβλήματα βιοηθικής που προκύπτουν, όπως «θέλω να ξέρω εάν νοσήσω αργότερα;», «θέλω να ξέρω εάν τα παιδιά μου θα έχουν κάποια προδιάθεση σε κάποια ▶

ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ;

ασθένεια;», «θέλω να κάνω προεμφυτευτικό έλεγχο σε περίπτωση εξωσωματικής γονιμοποίησης;» και πολλά άλλα. Και για να ευθυμήσουμε λίγο, κατάγονται οι νεοέλληνες από τους αρχαίους έλληνες;

Ενδιαφέρον ερώτημα! Τι απάντηση δίνει η επιστήμη; Ακόμα κι αν υποθέσουμε ότι ο Σωκράτης, ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης, ο Μέγας Αλέξανδρος και άλλοι αρχαίοι Έλληνες έκαναν πολλά παιδιά (που μάλλον δεν έκαναν) και εκείνα άλλα παιδιά κ.ο.κ. έχουν περάσει περίπου 125 γενιές από τότε (μία γενιά=20 χρόνια). Όσον αφορά δε Μινωίτες και Μυκηναίους αναφερόμαστε σε 200-250 γενιές. Σε όλο αυτό το διάστημα έχουν συμβεί πόλεμοι, ανταλλαγές πληθυσμών και βεβαίως επιμιξίες ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικών καταγωγών. Ο ελληνικός πληθυσμός ανήκει γενετικά στην ευρύτερη ευρωπαϊκή οικογένεια. Οι άλλες τέσσερις γενετικές οικογένειες είναι η Αφρικανική, η Ασιατική, της Λατινικής Αμερικής και των Αβοριγίνων της Αυστραλίας. Ακόμα και εάν υποθέσουμε λοιπόν ότι υπάρχουν απόγονοι των Αρχαίων Ελλήνων στη σύγχρονη Ελλάδα αυτοί θα αντιπροσωπεύουν στην καλύτερη των περιπτώσεων το 5% του ελληνικού πληθυσμού. Δεν υπάρχει γενετική καθαρότητα πουθενά και για κανέναν, αυτή η έννοια προέκυψε στις αρχές του 20ού αιώνα με αποκορύφωμα τον Χίτλερ, αλλά ήταν πολύ αντιδραστική και αντιεπιστημονική γι' αυτό και πολεμήθηκε από τους σοβαρούς ανθρώπους και επιστήμονες.

Εκτός πάντως από τα ατομικά «θέλω» εγείρονται ασφαλώς και άλλα σοβαρά ηθικά, νομικά και κοινωνικά ζητήματα... Πάρα πολλά. Αρχικά τα ηθικά θέματα ανήκουν στη δικαιοδοσία της Νομικής επιστήμης όπου έχει δημιουργηθεί ο ειδικός κλάδος που προαναφέρα, της Βιοηθικής. Επιλεκτικά μπορώ να αναφέρω μερικά ζητήματα: πρέπει να γνωρίζουμε το DNA όλων των ανθρώπων μιας κοινωνίας; Μπορεί αυτό να δημιουργήσει διακρίσεις στο πλαίσιο μιας κοινωνίας; Ποιος διαχειρίζεται όλη αυτή την πληροφορία, το κράτος, οι εταιρείες; Τι συνέπειες έχει κάποιος εργοδότης που θα χρησιμοποιήσει παράνομα ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες του DNA για να προσλάβει ή μη κάποιον-α; Τα ηθικά διλήμματα λύνονται εν μέρει με την πρόοδο των επιστημών αλλά πρέπει να εξοικειωθούν και οι κοινωνίες γιατί πολύ συχνά υπάρχει αντίδραση στην επιστημονική πρόοδο. Κάποια θα εξακολουθούν να υπάρχουν και να απασχολούν την ανθρωπότητα για αιώνες, όπως π.χ. το δικαίωμα του να γνωρίζω εάν το παιδί μου θα πάσχει από μία σοβαρή γενετική ασθένεια και κατά συνέπεια το δικαίωμα στη διακοπή της εγκυμοσύνης, ή το εάν θέλω ή όχι να γνωρίζω ότι έχω προδιάθεση για μία νόσο. Αυτά σχετίζονται συνήθως με θρησκευτικές απόψεις, οι οποίες δεν μπορεί παρά να είναι σεβαστές.

Είναι η επιστήμη και η θρησκεία συμβατές; Η διανοητική εξέλιξη ενός επιστήμονα είναι μια μακροχρόνια διαδικασία. Νομίζω, δηλαδή, ότι λογική εξέλιξη ενός επιστήμονα που μελετά για δεκαετίες τη γενετική του ανθρώπου, ακόμα και εάν σε μικρή ηλικία είναι θρησκευόμενος, δεν μπορεί να είναι άλλη από την απομάκρυνση από τη θρησκεία. Η βασική διαφορά της επιστήμης και της θρησκείας είναι ότι η επιστήμη θεωρεί ότι οποιαδήποτε θεωρία πρέπει να τεκμηριώνεται με αδιάσειστα επιχειρήματα. Γι' αυτό δεν μπορεί ένας καταξιωμένος επιστήμονας, ιδιαίτερα στον τομέα της γενετικής να είναι θρησκευόμενος. Για ένα γενετιστή θεωρείται απολύτως προφανές ότι η ζωή όλων των ειδών (ανθρώπων, ζώων, φυτών) ξεκίνησε στην Αφρική, δεν είναι μια θεωρία που μπορεί να αντικατασταθεί αύριο. Μπορεί να υπάρχουν διαφωνίες στην επιστημονική κοινότητα για το πότε βγήκε ο άνθρωπος από την Αφρική, εάν ήταν πριν από 65.000 ή 100.000 ή 200.000 χρόνια, αλλά δεν διαφωνεί κανείς ότι η ζωή δημιουργήθηκε πριν εκατομμύρια χρόνια αποκλειστικά και μόνο στην Αφρική και ότι από την εξέλιξη των ειδών προέκυψε ο άνθρωπος ο οποίος σιγά-σιγά άρχισε να ανακαλύπτει την υφήλιο μετακινούμενος με τα πόδια.

Αυτές οι ανακαλύψεις, λοιπόν, μπορεί να θεωρηθούν εχθροί της πίστης; Όπως η ιστορική έρευνα είναι ο μεγαλύτερος εχθρός του εθνικισμού έτσι κι η γενετική είναι η μεγαλύτερος εχθρός της πίστης σχετικά με την καταγωγή της ζωής. Βεβαίως η συνεισφορά των διαφόρων θρησκειών στην ανάπτυξη των τεχνών και των ανθρωπιστικών επιστημών αλλά και των κοινωνιών εν γένει είναι εξαιρετικά σημαντική. Σέβομαι απόλυτα τους φίλους και γνωστούς που θρησκεύονται χωρίς να μπορώ να τους κατανοήσω απόλυτα. Εν μέρει καταλαβαίνω, αλλά από τη στιγμή που η πίστη ικανοποιεί μια εσωτερική ανάγκη πολλών ανθρώπων δεν μου πέφτει λόγος να κριτικάρω αυτή τη στάση των ανθρώπων.

Ας αλλάξουμε θέμα. Η βιοτεχνολογία αναζωογόνησης, επαναφοράς νεότητας (rejuvenation) θα περιλαμβάνει γονιδιακές θεραπείες ή μόνο φαρμακολογική /περιοδική ανάπλαση του δέρματος; Μέχρι σήμερα η βιοτεχνολογία αναζωογόνησης περιλαμβάνει κυρίως φαρμακευτικές βιολογικές ή χημικές ουσίες. Είναι εξαιρετικά απίθανο τις επόμενες δεκαετίες να υπάρξουν γονιδιακές θεραπείες στον τομέα αυτό. Παρότι το οικονομικό διακύβευμα είναι τεράστιο το εγχείρημα προσκρούει στο γεγονός ότι η γονιδιακή θεραπεία είναι περισσότερο αποτελεσματική εάν γίνεται σε πολύ μικρή ηλικία που ακόμα ο οργανισμός αναπτύσσεται. Επίσης θα έχουμε άμεσα αποτελέσματα σε ασθένειες που προσβάλλουν ένα και μόνο και καλά εντοπισμένο όργανο του σώματος όπως το μάτι (τυφλοί), η ο μυελός των οστών λευχαιμίες. Δεν μπορεί με άλλα λόγια να γίνει σήμερα ή τις επόμενες δεκαετίες γονιδιακή θεραπεία που να αφορά όλα τα όργανα του σώματος ώστε να τα αναζωογονήσει ολικώς. Δεν μπορούμε να αποκλείσουμε κάποια γονιδιακή θεραπεία για το δέρμα, βέβαια, αλλά φαίνεται δύσκολο.

Είναι δυνατόν να σχεδιαστούν θεραπείες για να αποφευχθεί η γήρανση; Για τα επόμενα 100 χρόνια μπορούμε να πούμε με σιγουριά πως όχι. Από εκεί και πέρα είναι δύσκολο να προβλέψουμε.

Θα μπορούσαν στοχευμένες γονιδιακές θεραπείες βασισμένες σε ό,τι γνωρίζουμε να επεκτείνουν τη ζωή; Βεβαίως μπορούν να επεκτείνουν τη ζωή σε συγκεκριμένες ομάδες ασθενών, όπως ο μικρός Παναγιώτης-Ραφαήλ. Επίσης μπορεί να υπάρξει τις επόμενες δεκαετίες γονιδιακή θεραπεία για κάποιες μορφές καρκίνου. Δεν μπορούν όμως να επεκτείνουν τη ζωή σε όλο τον κόσμο. Στην επέκταση του προσδόκιμου ζωής συμβάλλουν σίγουρα οι ιατρικές υπηρεσίες αλλά και η άσκηση και η διατροφή, αλλά περισσότερο ίσως από όλα συμβάλλουν οι κοινωνικές συνθήκες που επικρατούν στους συγκεκριμένους τόπους. Στην Αρχαία Ελλάδα το προσδόκιμο ζωής ήταν 25 χρόνια γιατί υπήρχε εξαιρετικά υψηλή παιδική θνησιμότητα. Σήμερα σε ορισμένες χώρες της Αφρικής το προσδόκιμο ζωής δεν ξεπερνάει τα 45 χρόνια, ενώ στην Ευρώπη ξεπερνάει τα 80...

Στην Ελλάδα, είναι αναγνωρισμένη η ειδικότητα της γενετικής; Υπάρχει το κατάλληλο θεσμικό πλαίσιο συνεργασίας γενετιστών με γιατρούς; Αυτό αποτελεί μεγάλη πληγή του χώρου της γενετικής στην Ελλάδα. Δυστυχώς τα πρώτα βήματα έγιναν μόλις πέρυσι με την ψήφιση της ειδικότητας της Εργαστηριακής Γενετικής (αφορά βιοεπιστήμονες) και της Ιατρικής Γενετικής (αφορά ιατρούς). Παρόλα αυτά τα βήματα είναι πολύ αργά και εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να μην υπάρχει αναγνωρισμένος γενετιστής στην Ελλάδα. Ο Σύνδεσμος Ιατρικών Γενετιστών Ελλάδος προσπαθεί πάντως και ίσως έχουμε αποτελέσματα στο άμεσο μέλλον. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ειδικότητες αυτές υφίστανται στην Ευρώπη και την Αμερική εδώ και αρκετές δεκαετίες. Όσο δεν υπάρχουν αναγνωρισμένοι από το κράτος γενετιστές θα δημιουργούνται πολύ σοβαρά προβλήματα στη συνεργασία γενετιστών και ιατρών. Ελπίζουμε ότι αυτή η δυσαρμονία θα διορθωθεί άμεσα.

> Δεν υπάρχει γενετική καθαρότητα πουθενά και για κανέναν, αυτή η έννοια προέκυψε στις αρχές του 20ού αιώνα με αποκορύφωμα τον Χίτλερ, αλλά ήταν πολύ αντιδραστική και αντιεπιστημονική γι' αυτό και πολεμήθηκε από τους σοβαρούς ανθρώπους και επιστήμονες.

Απ' ό,τι διαβάζω το Εργαστήριο Μοριακής Διαγνωστικής του Δημόκριτου είναι το μοναδικό εργαστήριο στην Ελλάδα... Το εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα υπολείπεται των άλλων ευρωπαϊκών χωρών στο ότι δεν υπάρχουν δυστυχώς σοβαρές πολιτικές υποστήριξης της έρευνας και της καινοτομίας διαχρονικά. Αυτό είναι ανεξάρτητο από τα πολιτικά κόμματα και ο λόγος είναι ότι πολιτικές αυτού του τύπου δεν έχουν βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα, κάτι το οποίο δεν αρέσει στους πολιτικούς γιατί δεν αποφέρει πολιτικά οφέλη. Ούτε υπάρχουν πολιτικές υποστήριξης των νέων επιστημόνων που έρχονται από το εξωτερικό. Στη δική μου περίπτωση αυτό μεταφράστηκε σε 3-5 χρόνια «προσαρμογής» σε συνθήκες πολύ δύσκολες και μη φιλικές για την ανάπτυξη της έρευνας. Δημιούργησα το εργαστήριο Μοριακής Διαγνωστικής το 1998 το οποίο αργότερα εξελίχθηκε σε εργαστήριο αναφοράς στον τομέα της γενετικής προδιάθεσης στον καρκίνο του μαστού-ωοθηκών στην αρχή και στη συνέχεια του καρκίνου ως σύνολο. Εξακολουθεί να είναι το μόνο στο δημόσιο τομέα, έχουν αναπτυχθεί διάφορες εταιρείες τα τελευταία χρόνια οι οποίες όμως παρέχουν αποκλειστικά υπηρεσίες, δεν ασχολούνται ερευνητικά με το θέμα.

Ποιοι είναι τελικά οι λόγοι που υπάρχει τέτοια υστέρηση στην Ελλάδα στον τομέα της γενετικής; Ο τομέας της Γενετικής του Ανθρώπου και του υποσυνόλου της Γενετικής του Καρκίνου δυστυχώς υστερεί σε μεγάλο βαθμό σε σχέση με άλλες ειδικότητες που έχουν αναπτυχθεί τις τελευταίες δεκαετίες. Υπάρχουν ενδιαφέροντες ιστορικοί λόγοι που θα ήθελα να αναφέρω. Η ερευνητική κοινότητα στην Ελλάδα δομήθηκε κυρίως γύρω από την πολύ ισχυρή προσωπικότητα του αείμνηστου Καθηγητή Γενετικής Φώτη Καφάτου ο οποίος όμως εστίαζε σε βασικούς μηχανισμούς της ζωής χρησιμοποιώντας ως πειραματικά μοντέλα τη μύγα δροσόφιλα, τη ζύμη, το ποντίκι και άλλα. Η κοινότητα αυτή «σνόμπαρε» οτιδήποτε συνδεόταν με κλινική έρευνα γιατί θεωρούσε και θεωρεί ακόμα ότι δεν είναι σοβαρή έρευνα. Παράλληλα είναι εξ ίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι η Γενετική του Ανθρώπου είναι μια ειδικότητα «υβρίδιο» ανάμεσα στην Ιατρική και τις βασικές επιστήμες. Η ανάπτυξή της λοιπόν προσκρούει ακόμα σε παγιωμένα συμφέροντα ιατρικών ειδικοτήτων όπως η Μικροβιολογία, η Βιοπαθολογία, η Ογκολογία, η Παιδιατρική, η Ενδοκρινολογία και άλλες. Η σύγκρουση των συμφερόντων αυτών οδήγησε στο να υπάρχουν σήμερα τον αιώνα της επανάστασης της γενετικής πολλοί λίγοι-ες καθηγητές-τριες Γενετικής του Ανθρώπου ή Ιατρικής Γενετικής στις Ιατρικές Σχολές της χώρας. Ακόμα και τώρα η Ιατρική Γενετική διδάσκεται σε λίγες Ιατρικές σχολές της χώρες και συνήθως είναι μάθημα επιλογής. Παρά την τεράστια εξέλιξη που έχει η συγκεκριμένη επιστήμη διεθνώς, δεν αναπτύσσεται επαρκώς στην Ελλάδα. ●

Ενημερώνομαι.
Προλαμβάνω.

Συμβουλευτείτε κι εσείς
τον παιδίατρό σας
για τη Μηνιγγίτιδα Β.



Εκστρατεία Ενημέρωσης για τη Μηνιγγίτιδα Β

Η Μηνιγγιτιδοκοκκική νόσος τύπου Β (γνωστή και ως Μηνιγγίτιδα Β) παρουσιάζεται χωρίς προειδοποίηση, με πρώιμα συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά μιας απλής ίωσης και εξελίσσεται ραγδαία, εντός 24 ωρών.[1] Είναι μία σπάνια νόσος που μπορεί να προκαλέσει ωστόσο ισόβιες αναπηρίες ή και θάνατο.[2]

Την τελευταία τριετία έχουν καταγραφεί στη χώρα μας 81 κρούσματα Μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου τύπου Β, εκ των οποίων τα 5 ήταν θανατηφόρα.[3]

Από το 2013, κατέστη εφικτός ο εμβολιασμός κατά της Μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου τύπου Β. Σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών, ο εμβολιασμός ενάντια στη Μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου Β συστήνεται και αποζημιώνεται για τις ομάδες υψηλού κινδύνου.[4]

Ο εμβολιασμός για τον Μηνιγγιτιδόκοκκο τύπου Β είναι το αποτελεσματικότερο μέτρο πρόληψης.[5]

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ άμεσα τον παιδίατρό μου
#Enimeronomai #Prolamvano
www.enimeronomai-prolamvano.gr

[1] Thompson MJ, Ninis N, Perera R, et al. Clinical recognition of meningococcal disease in children and adolescents. Lancet.2006;367(9508):397-403.
[2] Meningococcal meningitis factsheet No 141. World Health Organization website. Updated January 2018. Last Accessed January 29, 2019.
[3] ΕΚΑΜ 2018: http://www.nsph.gr/default.aspx?page=tdy_minigitida
[4] Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων 2017
[5] Joint Committee On Vaccination and Immunisation minutes. June 2016 pg 13

Ενημερώνομαι.
Προλαμβάνω.

#Enimeronomai
#Prolamvano

gsk

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

GR/CORPV/0002/18(1) ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΙΣΧΥΟΣ: 02/2019-02/2021

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.

8

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ DEMO
«ΕΙΝΑΙ ΕΥΘΥΝΗ... ΜΑΣ»

Δράσεις για την Κοινωνία, το Περιβάλλον και τους Εργαζόμενους

Στην εταιρεία DEMO με βάση τις αρχές και αξίες, τη στρατηγική, τις δραστηριότητες, την αγορά, τη γειτνίαση και το κοινωνικό σύνολο, κάθε χρόνο προσδιορίζουν ποιοι είναι οι κοινωνικοί εταίροι (stakeholders) που επηρεάζουν ή/και επηρεάζονται σημαντικά από τις επιχειρηματικές δραστηριότητές της. Έτσι, δημιουργούνται σχέσεις με τα ενδιαφερόμενα μέρη, ώστε η βιομηχανία να μπορεί να αντιδρά στις ανάγκες τους, να ελαχιστοποιεί τους κινδύνους από τη λειτουργία της και να αξιοποιεί τα πλεονεκτήματα που δημιουργούν αυτές οι συνέργειες.

Κοινωνική υπευθυνότητα

Για την DEMO επιτυχημένη επιχειρηματικότητα δεν αποτελεί μόνο η πρόοδος της εταιρείας και η επίτευξη θετικών οικονομικών αποτελεσμάτων, αλλά και η κοινωνική υπευθυνότητα και η βιώσιμη ανάπτυξη, τομείς που αποτελούν στρατηγικό πυλώνα για ολόκληρη τη φαρμακοβιομηχανία.

Για τον λόγο αυτό η εταιρεία έχει καταρτίσει και υλοποιεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα **Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης** με πυλώνες το περιβάλλον, τους εργαζόμενους, την αγορά και την κοινωνία. Επίσης παράγει φαρμακευτικά προϊόντα ειδικής σύστασης για σπάνιες παθήσεις, τα οποία παραγγέλνονται ακόμα και για έναν και μοναδικό ασθενή, μετά από χορήγηση ειδικής άδειας από τις αρχές. Η εταιρεία εφαρμόζει εθελοντικά προγράμματα ανακύκλωσης ή προγράμματα αξιολόγησης προμηθευτών τα οποία συνάδουν με τις κατευθυντήριες οδηγίες του ΟΗΕ. Λόγω της φύσεως της βιομηχανίας ιδιαίτερο μέλημα έχει για τους εργαζόμενους (παραγωγή αλλά και επιστημονικό προσωπικό), αυτό που ονομάζουμε ευπαθείς ομάδες, είτε αυτά είναι παιδιά, είτε κάτοικοι απομακρυσμένων νησιών, είτε φυλακές, είτε ιδρύματα. Για την κοινωνική της προσφορά η εταιρεία έχει βραβευτεί επανειλημμένα σε διοργανώσεις του κλάδου.

Περιβάλλον

Η εταιρεία ανακυκλώνει και διαχειρίζεται με δικά της μέσα τη συλλογή των στερεών αποβλήτων. Διασφαλίζει τη σωστή διαχείριση των κτιρίων και καταγράφει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, εξοικονομώντας παράλληλα ενέργεια από σύγχρονα συστήματα φωτισμού.

Το 2018 υπήρξε αύξηση στους δείκτες ανακύκλωσης:

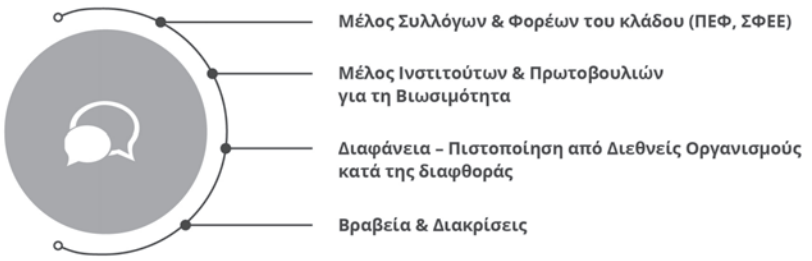
- Ανακύκλωση πλαστικού 1.295,51tn/έτος (από 1.175tn το 2017)
- Ανακύκλωση χαρτιού 242,29tn/έτος (220tn το 2017)
- Ανακύκλωση ηλεκτρικών συσκευών 717kg (680kg το 2017)
- Ανακύκλωση μπαταριών 38kg
- Ανακύκλωση λαδιών 1700kg (1400kg το 2017)
- Στερεά απόβλητα 417,47tn / έτος (380tn το 2017)



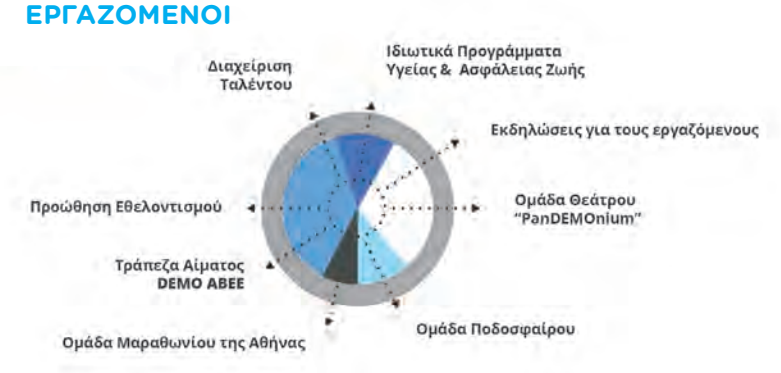
Κοινωνική ευθύνη σε 4 πυλώνες

Η βιώσιμη Ανάπτυξη και η Υπεύθυνη Επιχειρηματικότητα αποτελούν δέσμευση για την **DEMO**









> Για την **DEMO** επιτυχημένη επιχειρηματικότητα δεν αποτελεί μόνο η πρόοδος της εταιρείας και η επίτευξη θετικών οικονομικών αποτελεσμάτων, αλλά και η κοινωνική υπευθυνότητα και η βιώσιμη ανάπτυξη, τομείς που αποτελούν στρατηγικό πυλώνα για ολόκληρη τη φαρμακοβιομηχανία.

900+ εργαζόμενοι

57.000τ.μ. συνολική έκταση

85+ χώρες δραστηριοποίησης

2000+ εγκεκριμένα σκευάσματα

59% των εργαζομένων είναι ηλικίας κάτω των 40 ετών

4 μονάδες παραγωγής

81% της ετήσιας παραγωγής εξάγεται σε 5 ηπείρους

18+ βραβεία για την επιχειρηματική πορεία και την κοινωνική υπευθυνότητα

Εκπαίδευση

Το 2018 διεξήχθησαν 417 εσωτερικές εκπαιδεύσεις στις οποίες συμμετείχαν σχεδόν όλοι οι εργαζόμενοι, ενώ χρηματοδοτεί κάθε χρόνο μεταπτυχιακά προγράμματα μέσα από το πρόγραμμα **«Διαχείρισης Ταλέντων»** που διαθέτει. Συμμετέχει σε ημερίδες σταδιοδρομίας και οργανώνει επισκέψεις νέων φοιτητών και αποφοίτων στην επιχείρηση. Ταυτόχρονα ανέπτυξε το 2018 και για πρώτη φορά ένα ετήσιο **πρόγραμμα Υποτροφιών και Πρακτικής Άσκησης** στην ίδια τη βιομηχανία, με τίτλο **"StartYour Journey"**. Το φετινό πρόγραμμα υποτροφιών και πρακτικών ασκήσεων (2019) ανέδειξε 15 επιστήμονες. Στην DEMO λειτουργεί ειδικό τμήμα Υγείας και Ασφάλειας, ετησίως διενεργούνται ασκήσεις για την αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης ενώ υπάρχει ομάδα εργαζομένων εκπαιδευμένη κατάλληλα (Α΄ Βοήθειες, πυρόσβεση κ.λπ.).

Φροντίδα και προσφορά

Ακόμη, στην εταιρεία λειτουργεί από το τέλος του 2016 γυναικολογικό ιατρείο, στο οποίο οι γυναίκες εργαζόμενες εξετάζονται δωρεάν με TEST PAP ή/και ψηλάφηση μαστού. Τον Μάιο του 2018 διοργανώθηκε για δωδέκατη συνεχόμενη χρονιά η ημέρα εθελοντικής αιμοδοσίας των εργαζομένων. Εθελοντικά επίσης συγκέντρωσαν ρούχα, παπούτσια και πολλά είδη για τα hot spots των προσφύγων, ενώ η εταιρεία υποστηρίζει τον Οργανισμό MAKE A WISH συμμετέχοντας στον Μαραθώνιο της Αθήνας με μία ομάδα από 91 εργαζόμενους. Τέλος, συστάθηκε το 2018 και θεατρική ομάδα των εργαζομένων, η "PanDEMOnium", με στόχο παιδικές παραστάσεις σε ΜΚΟ, νοσηλευτικά ιδρύματα παίδων κ.λπ. **Το 2019 η panDEMOnium παρουσίασε την παράσταση ΟΔΥΣΣΕΒΑΧ στην ογκολογική μονάδα παίδων «ΕΛΠΙΔΑ»,** ενώ για τη χρονιά 2019 - 2020 η ομάδα της θα παρουσιάσει **το έργο «Ο Μικρός Πρίγκιπας».**

Αρωγή και χορηγίες

Η DEMO στηρίζει τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες προμηθεύοντας δωρεάν με φάρμακα, υλικά και μηχανήματα, αποκεντρωμένα ιατρεία νησιών του Αιγαίου, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, κοινωνικά φαρμακεία και άλλα. Υποστηρίζει σταθερά το **«MAKE A WISH»**, τον **«ΕΡΜΗ»**, το **«Χαμόγελο του Παιδιού»**, την **«Ομάδα Αιγαίου»**, την **«ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΟΝΙΜΗ»**, ορφανοτροφεία και καταστήματα κράτησης.

Τέλος είναι υπερήφανος χορηγός: του **Παραολυμπιονίκη στο Αλπικό Σκι Μάκη Καλαρά,** του νεαρού **αθλητή ξιφασκίας του Παναθηναϊκού Σάββα Καββαδία**, στηρίζοντάς τον στις συμμετοχές του στα ευρωπαϊκά και παγκόσμια Πρωταθλήματα, και του νέου **αθλητή ιστιοπλοΐας Παναγιώτη Ματσαδέ.** ●

Soul/Body Mind

ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ



ΣΜΑΡΑΓΔΑ ΚΑΡΥΔΗ

ΜΑΡΙΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ

#foramelefko

Συμμετέχουμε όλοι σε μια κοινή προσπάθεια
για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση
για τον καρκίνο του πνεύμονα!

Μάθε περισσότερα στο **foramelefko.gr**

foramelefko_poster5_1019

Υπό την αιγίδα των

ΕΛΛΟΚ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ | ΕΟΠΕ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Μια πρωτοβουλία της

Roche

10

«ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΙ - ΘΩΡΑΚΙΖΟΜΑΙ»

Η αξία του εμβολιασμού για την υγεία μας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, με την εξαίρεση του καθαρού πόσιμου νερού, καμία άλλη παρέμβαση στη δημόσια υγεία δεν έχει συμβάλει περισσότερο στη μείωση των θανάτων παγκοσμίως, όσο τα εμβόλια.

«Κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν» **(Ιπποκράτης)**

Τα εμβόλια αποτελούν το κατεξοχήν μέτρο πρόληψης για την εξάλειψη των μεταδοτικών νοσημάτων και τον αποτελεσματικότερο τρόπο προστασίας έναντι θανατηφόρων λοιμωδών νόσων. Πριν από τα εμβόλια, τα λοιμώδη νοσήματα απειλούσαν την υγεία και τις ζωές δεκάδων χιλιάδων παιδιών και ενηλίκων κάθε χρόνο.

Ο εμβολιασμός βοηθά στην καταπολέμηση της μικροβιακής αντοχής καθώς μειώνει δραστικά τη χρήση αντιβιοτικών, συμβάλλει στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη μειώνοντας τις επιδημίες, την απώλεια της παραγωγικότητας, τις εισαγωγές σε νοσοκομεία και το υψηλό κόστος των θεραπειών, περιορίζοντας με αυτό τον τρόπο τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των ασθενειών στην κοινωνία.

Ο ρόλος και η αξία του εμβολιασμού στη δημόσια υγεία

Η επανεμφάνιση παλαιότερων ασθενειών είναι ένας υπαρκτός κίνδυνος που οφείλεται όχι μόνο στον πλημμελή εμβολιασμό των παιδιών αλλά και στη μείωση της προστασίας των ενηλίκων από ανεπαρκείς επαναληπτικές δόσεις εμβολίων. Τα εμβόλια μας βοηθούν να αναπτύξουμε ανοσία χωρίς να χρειάζεται πρώτα να αρρωστήσουμε. Ο εμβολιασμός προλαμβάνει την αρρώστια, θωρακίζει την υγεία και σε αυτό το σκοπό θα πρέπει να συνδράμουν η Πολιτεία, οι Επαγγελματίες Υγείας, αλλά και οι πολίτες. Τα οφέλη των εμβολίων για τη δημόσια υγεία έχουν αναδειχθεί μέσα στα τελευταία 100 και πλέον χρόνια σώζοντας εκατομμύρια ζωές, προστατεύοντας πολύ περισσότερες και εξοικονομώντας οικονομικούς πόρους για το σύστημα υγείας. Η διασφάλιση της δημόσιας υγείας μέσω των εμβολιασμών είναι ευθύνη όλων μας: της πολιτείας, της επιστημονικής κοινότητας, του φαρμακευτικού κλάδου αλλά και κάθε πολίτη ξεχωριστά.

Το εμβόλιο δεν αφορά μόνο τον εμβολιαζόμενο, αφορά ολόκληρη την κοινωνία, διότι όταν εμβολιάζεται ένας ικανοποιητικός αριθμός ατόμων έναντι μιας ασθένειας, τότε η νόσος δεν διασπείρεται και αυτή η «ανοσία κοινότητας» προστατεύει και εκείνους που δεν έχουν εμβολιαστεί, μεταξύ των οποίων και πολύ ευπαθή άτομα, όπως οι ανοσοκατασταλμένοι, τα οποία για ιατρικούς λόγους δεν μπορούν να εμβολιαστούν τα ίδια. Γι' αυτό τον λόγο ο εμβολιασμός, πέρα από δικαίωμα και ευθύνη όλων μας, είναι η ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη παρέμβαση που έχει ποτέ ανακαλυφθεί για την προστασία της δημόσιας υγείας.

Τα οφέλη του εμβολιασμού σε αριθμούς

Έως 3.000.000 ζωές σώζονται κάθε χρόνο λόγω του εμβολιασμού σ' όλο τον κόσμο

20.400.00 θάνατοι παιδιών αποτράπηκαν μεταξύ 2000-2016 λόγω του εμβολιασμού κατά της ιλαράς

10.000.000 θάνατοι αποτράπηκαν μεταξύ 2010-2015 λόγω του εμβολιασμού σε ολόκληρο τον κόσμο

26 σοβαρές ασθένειες μπορούν να προληφθούν μέσω του εμβολιασμού

0 κρούσματα πολιομυελίτιδας καταγράφονται από το 2002 στην Ελλάδα λόγω του εμβολιασμού

> Τα **εμβόλια** αποτελούν το κατεξοχήν μέτρο πρόληψης για την εξάλειψη των μεταδοτικών νοσημάτων και τον αποτελεσματικότερο τρόπο προστασίας έναντι θανατηφόρων λοιμωδών νοσων.

«Εμβολιάζομαι-Θωρακίζομαι»

Η μεγάλη ενημερωτική εκστρατεία της MSD για την αξία του εμβολιασμού

Η φαρμακευτική εταιρεία MSD με 100 χρόνια ιστορίας στην πρώτη γραμμή της έρευνας για την πρόληψη και αντιμετώπιση απειλητικών για την ανθρώπινη ζωή ασθενειών, με την εκστρατεία *«Εμβολιάζομαι-Θωρακίζομαι»* επιδιώκει την αφύπνιση του κοινού για την αξία του εμβολιασμού.

Πρωτοπόρος στην ανακάλυψη, παραγωγή και διάθεση εμβολίων για παιδιά, εφήβους και ενήλικες, η MSD αντιλαμβάνεται την ευθύνη για την κάλυψη των σύγχρονων αναγκών του πληθυσμού σε θέματα υγείας συνεισφέροντας στην πρόληψη νοσημάτων όπως η ιλαρά, η παρωτίτιδα, η ερυθρά, η ανεμοβλογιά, η γαστρεντερίτιδα από ροταϊό, η ηπατίτιδα Α και Β, η πνευμονιοκοκκική νόσος, ο έρπης ζωστήρας, ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας αλλά και άλλοι καρκίνοι που προκαλούνται από τον ιό HPV.

Η ιστοσελίδα *thorakizomai.gr* αποτελεί μία βασική πηγή έγκυρης ενημέρωσης των πολιτών για την αποτελεσματικότητα, την ασφάλεια και τα οφέλη των εμβολίων.



ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ - ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ

Γιατί έχουμε αύξηση ακρωτηριασμών τα τελευταία χρόνια



Ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων με διαβήτη σε όλο τον πλανήτη και φυσικά στη χώρα μας χάνουν τα δάχτυλα των ποδιών ή και ακρωτηριάζουν τα άκρα τους μέχρι τη μέση ηλικία, σύμφωνα με μελέτη που υποδηλώνει αναστροφή μετά από χρόνια προόδου κατά των ακρωτηριασμών στον Σακχαρώδη Διαβήτη, αναφέρει ο **Αντώνιος Λέπουρας MD, Ειδικός Παθολόγος-Διαβητολόγος, Διευθυντής του Διαβητολογικού Κέντρου και της Παθολογικής-Διαβητολογικής Κλινικής του METROPOLITAN General.** Οι αυξήσεις ήταν πιο έντονες στους νεαρούς ενήλικες με ΣΔτ1, ηλικίας 18 έως 44 ετών, καθώς και στους μεσήλικες ηλικίας 45 έως 64 ετών.



ο **Αντώνιος Λέπουρας** MD, Ειδικός Παθολόγος-Διαβητολόγος, Διευθυντής του Διαβητολογικού Κέντρου και της Παθολογικής-Διαβητολογικής Κλινικής του METROPOLITAN General.

Πού οφείλεται το διαβητικό πόδι

Όταν τα άτομα με διαβήτη έχουν ανεπαρκώς ελεγχόμενο σάκχαρο του αίματος, με την πάροδο του χρόνου αυτό προκαλεί ενεργοποίηση παραγόντων φλεγμονής, με αποτέλεσμα σημαντικές βλάβες στο αγγειακό σύστημα ιδίως στη μικροκυκλοφορία των άκρων, περιορίζοντας ή εξαφανίζοντας τη ροή του αίματος στα άκρα, κυρίως στα πόδια και το πέλμα. Αυτό ονομάζεται μικροαγγειοπάθεια, η οποία με τη σειρά της οδηγεί λόγω τροφικών αλλοιώσεων σε βλάβη των περιφερικών νευρικών ινών και του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Ο κίνδυνος ακρωτηριασμού οφείλεται σε ένα συνδυασμό μειωμένης αίσθησης στα πόδια λόγω νευρικής βλάβης από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και μειωμένης επουλωτικής ικανότητας, αλλά και μειωμένης αμυντικής ικανότητας στις λοιμώξεις των ιστών, που οφείλεται στις διαταραχές της αιματικής κυκλοφορίας στα μικρά και μεγαλύτερα αιμοφόρα αγγεία των άκρων.

Με την έλλειψη αίσθησης στα κάτω άκρα, οι άνθρωποι μπορεί να μην παρατηρήσουν πληγές, βλάβες και λοιμώξεις που αναπτύσσονται μέχρις ότου τα προβλήματα αυτά γίνουν τόσο εκτεταμένα ώστε να μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο με ακρωτηριασμό του κατεστραμμένου τμήματος του ποδιού.

Διαβητικό πόδι - Ακρωτηριασμοί και πώς θα το προλάβουμε

Εάν τα άτομα με ΣΔ προσπαθήσουν να έχουν καλό έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα τους, τότε ο κίνδυνος ακρωτηριασμών μειώνεται δραστικά, ιδίως αν αυτός έλεγχος υπάρχει από τα πρώτα χρόνια έναρξης του ΣΔ. Το σημαντικότερο όμως είναι να επιτυγχάνουν τους στόχους καλής ρύθμισης χωρίς υπογλυκαιμίες. Συχνές υπογλυκαιμίες, παρότι μπορεί να εμφανίζονται σαν καλή ρύθμιση σε επίπεδο Γλυκοζυλιωμένης Αιμοσφαιρίνης(HbA1c), πρέπει να αποφεύγονται διότι μακροχρόνια βλάπτουν πολύ περισσότερο από μια μέτρια ρύθμιση. Φυσικά χρειάζεται εκπαίδευση και τακτική επικοινωνία με τον ειδικό ή την ομάδα που τους παρακολουθεί. Χρειάζεται να μην καπνίζουν και να λαμβάνουν τακτικές εξετάσεις ποδιών από ποδολόγο ή τον ειδικό ιατρό.

> Οι ακρωτηριασμοί μπορούν να αποφευχθούν με έγκαιρη θεραπεία και παρακολούθηση από εξειδικευμένο Διαβητολογικό ιατρείο μαζί με τη βοήθεια ποδολόγου, αγγειοχειρουργού, επεμβατικού ακτινολόγου και με τη χρήση ειδικά σχεδιασμένων υποδημάτων για τη μείωση του κινδύνου έλκους.



Διαβητολογικό Κέντρο METROPOLITAN General

Το Κέντρο στελεχώνεται από εξειδικευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό και στοχεύει στην αποτελεσματική πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση, εξατομικευμένη θεραπεία και σφαιρική αντιμετώπιση του Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ).

Στο Διαβητολογικό Κέντρο λειτουργούν:

Ιατρείο Πρόληψης Διαβήτη Πραγματοποιείται πλήρης και εξατομικευμένος έλεγχος (check up) καθώς και παρακολούθηση από εξειδικευμένους ιατρούς με οδηγίες πρόληψης και εξετάσεις για έγκαιρη διάγνωση. Το check up προβλέπει με αρκετές πιθανότητες τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τόσο για το νεανικό (τύπος 1) όσο και για των ενηλίκων (τύπος 2). Η πρόληψη στον τύπο 2 είναι απόλυτα εφικτή στο στάδιο του προδιαβήτη. Στον τύπο 1, όμως, «πρόληψη» σημαίνει έγκαιρη και καλή ρύθμιση του διαβήτη αφού η εκδήλωσή του είναι αιφνίδια.

Ιατρείο Ρύθμισης Διαβήτη Η αντιμετώπιση της πάθησης γίνεται σφαιρικά και δεν στοχεύει μόνο στη μείωση των τιμών της γλυκόζης αλλά και στη σωστή ρύθμιση και παρακολούθηση όλων των παραγόντων κινδύνου (π.χ. χοληστερόλη, υπέρταση), στην πρόβλεψη του κινδύνου και στην εξατομίκευση της θεραπευτικής αγωγής ανά ηλικία, τρόπο ζωής και εργασίας.

Ιατρείο Διαβητικού Ποδιού Με την ευθύνη διαβητολόγου και τη συνεργασία ειδικού ποδολόγου μαζί με εξειδικευμένη νοσηλεύτρια γίνεται περιποίηση πάσης φύσεως προβλημάτων που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα κάτω άκρα (έλκη, εισχωρήσεις ονύχων, μυκητιάσεις κ.λπ.). Με την κατάλληλη περιποίηση αλλά και εκπαίδευση για τη φροντίδα των ποδιών, καθώς και την πιθανή χρήση ορθωτικών-θεραπευτικών υποδημάτων, μπορούν να προληφθούν ή και να θεραπευτούν όλα τα σοβαρά προβλήματα στα πόδια.

Ιατρείο Διαβητικής Νευροπάθειας (Πόνου) Διενεργείται έλεγχος για διαβητική νευροπάθεια και αντιμετωπίζονται όλα τα προβλήματα που σχετίζονται με τον διαβήτη και το νευρικό σύστημα.

Ιατρείο Υπερλιπιδαιμίας και Διαβητικών Αγγειακών Παθήσεων Σε συνεργασία με το Τμήμα Επεμβατικής Ακτινολογίας, εξειδικευμένους καρδιολόγους και αγγειοχειρουργούς της Κλινικής, ρυθμίζονται δύσκολες περιπτώσεις υπερλιπιδαιμίας και αντιμετωπίζονται στενώσεις αγγειακές, καρδιάς, αγγείων κάτω άκρων κ.λπ. ●

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο ρόλος της αυτομέτρησης στη διαχείριση του διαβήτη



Soul/Body Mind

Τα επίπεδα γλυκόζης αίματος είναι κυμαινόμενα κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά και κάθε ημέρα εξαιτίας των φυσιολογικών εναλλαγών της καθημερινότητας. Ο μοναδικός τρόπος για τα άτομα με διαβήτη να γνωρίζουν πόσο καλά χειρίζονται τον διαβήτη τους κάθε μέρα είναι με τον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου τους με ένα αξιόπιστο και ακριβές σύστημα αυτομέτρησης.

Η συχνότητα και ο χρόνος μέτρησης εξαρτάται από τον λόγο για τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί η πληροφορία. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο έχει σταθερό σάκχαρο, τότε το επίπεδο της γλυκόζης του αρκεί να μετριέται 2 φορές την εβδομάδα, ενώ εάν έχει μεταβαλλόμενο σάκχαρο, τότε το άτομο πρέπει να κάνει μετρήσεις αρκετές φορές μέσα στην ίδια ημέρα.

Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην επιλογή ενός συστήματος παρακολούθησης

Η επιλογή του κατάλληλου συστήματος μέτρησης (μετρητής και ταινίες) σχετίζεται όχι μόνο με τα **επίπεδα ακριβείας,** που αυτό τεκμηριωμένα μπορεί να προσφέρει, αλλά και με την **ευκολία χρήσης** του, συμπεριλαμβανομένων των εργαλείων διαχείρισης και ερμηνείας των αποτελεσμάτων μέτρησης.

Διαφορετικοί μετρητές έχουν διαφορετικά επίπεδα ακριβείας ακόμη και αν πληρούν τις απαιτήσεις με βάση τα διεθνή πρότυπα. Μια ανακριβής μέτρηση αλλά και διαρκώς ανακριβείς μετρήσεις της γλυκόζης αίματος μπορεί να επιφέρουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, όπως υπεργλυκαιμικά επεισόδια που δεν εντοπίζονται, λάθος υπολογισμό δοσολογίας ινσουλίνης με αποτέλεσμα μια σοβαρή υπογλυκαιμία, αλλά και μη σωστή ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα συνολικά.

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή ενός συστήματος αυτοπαρακολούθησης γλυκόζης αίματος ως προς την ακρίβεια και αξιοπιστία του, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις ατόμων με διαβήτη που λαμβάνουν ινσουλίνη ή εκκριταγωγά ινσουλίνης. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν, μεταξύ άλλων, όλα τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 αλλά και διαβήτη τύπου 2 σε ινσουλίνη.

CONTOUR® NEXT : Η νέα εποχή των συστημάτων παρακολούθησης γλυκόζης αίματος



Όλοι οι μετρητές επόμενης γενιάς, με βασικούς τους **CONTOUR®XT** και **CONTOUR®NEXT ONE,** σε συνδυασμό με τις **ταινίες CONTOUR®NEXT,** προσφέρουν τεκμηριωμένα τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και αξιοπιστία στην ελληνική αλλά και παγκόσμια αγορά, που ξεπερνούν και υπερκαλύπτουν τις ελάχιστες απαιτήσεις ακρίβειας ISO 15197:2015. Έτσι, παρέχουν μέγιστα επίπεδα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στα αποτελέσματα μέτρησης.

Η διαδικασία μέτρησης γίνεται σε **3 μόνο απλά** βήματα: **1)** άνοιγμα του μετρητή με εισαγωγή ταινίας μέτρησης **2)** λήψη ελάχιστης ποσότητας αίματος (μόνο 0.6μL) και γρήγορη ανάγνωση αποτελέσματος με μεγάλα ευδιάκριτα ψηφία **3)** κλείσιμο του μετρητή με την αφαίρεση της ταινίας μέτρησης.

Μια σειρά χαρακτηριστικών καθιστούν τα συστήματα αυτά μοναδικά στο είδος τους αν λάβει κανείς υπόψη του το μέγεθος και την ποιότητα των οθονών τους, καθώς και τη φωτιζόμενη θύρα ταινιών μέτρησης σε 4 διαφορετικά χρώματα (λευκό για μέτρηση στο σκοτάδι, κόκκινο για ένδειξη αποτελέσματος κάτω από το εύρος στόχου, πράσινο για ένδειξη αποτελέσματος εντός στόχου και κίτρινο για ένδειξη αποτελέσματος πάνω από το εύρος στόχου).



Η εγγύηση καλής λειτουργίας των μετρητών είναι 5 χρόνια. Επίσης, οι ταινίες μέτρησης διαθέτουν τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, 24 μήνες, διατηρώντας σταθερή τη δράση τους εφόσον φυλάσσονται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή στο ειδικό φιαλίδιό τους. Συνολικά τόσο ο μετρητής όσο και οι ταινίες CONTOUR®, ακόμη και αν βρεθούν σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας, η κανονική τους λειτουργία δεν επηρεάζεται, αρκεί να τοποθετηθούν σε θερμοκρασία δωματίου για 20 λεπτά, ώστε να επανέλθουν σε κατάσταση κανονικής λειτουργίας.

Η ίδια φιλοσοφία απλότητας και ευκολίας χρήσης χαρακτηρίζει και την εφαρμογή διαχείρισης διαβήτη CONTOUR®DIABETES. Όσοι διαθέτουν smartphone ή tablet μπορούν να επωφεληθούν από τις λειτουργίες της εφαρμογής που εκτός από ένα πολύ εύκολο και κατανοητό ψηφιακό ημερολόγιο, αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο επικοινωνίας και διασύνδεσης των ατόμων με διαβήτη τόσο με τους οικείους τους αλλά κυρίως και με τους επαγγελματίες υγείας που τα παρακολουθούν.

> Ανακριβείς μετρήσεις της γλυκόζης αίματος μπορεί να επιφέρουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, όπως υπεργλυκαιμικά επεισόδια, λάθος υπολογισμό δοσολογίας ινσουλίνης και μη σωστή ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Τα συστήματα **CONTOUR®NEXT** αποτελούν τον ιδανικό σύμμαχο κάθε ατόμου με διαβήτη αλλά και των επαγγελματιών υγείας που τα υποστηρίζουν.

Όλα αυτά καθιστούν τα συστήματα επόμενης γενιάς **CONTOUR®NEXT** τον ιδανικό σύμμαχο κάθε ατόμου με διαβήτη αλλά και των επαγγελματιών υγείας που τα υποστηρίζουν, βοηθώντας τους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τον διαβήτη τους. ●

Μαθαίνοντας πως η διαχείριση του διαβήτη μου είναι και θέμα επιλογών, όχι μόνο περιορισμών. Αυτό είναι διαφωτιστικό.

Η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES έγινε εξυπνότερη. Χάρη στις νέες δυνατότητες, μπορείτε να ανακαλύπτετε τον διαβήτη σας όπως ποτέ πριν και να παρακινείστε να παραμένετε στο σωστό δρόμο με τα πλάνα διαχείρισής του.



Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και την ενημερωμένη εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στη διεύθυνση: www.contournextone.gr

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care και το Contour είναι εμπορικά σήματα ή/και εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα Bluetooth® είναι εμπορικά σήματα κατατεθέντα ιδιοκτησία της Bluetooth SIG, Inc., και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων στο παρόν έγγραφο γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. © Copyright 2017 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Ημερομηνία σύνταξης: Ιούνιος 2017. Κωδικός:L.GR.ADC.03.2018.51620

ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ

Περιορισμοί, επιβαρύνσεις και ποιότητα ζωής ατόμων με αιμορροφιλία



Soul / Body Mind

Η αιμορροφιλία είναι μια σπάνια νόσος του αίματος, η οποία προσβάλλει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού (στην Ελλάδα οι ασθενείς υπολογίζονται περίπου σε 1.000 άτομα), προκαλώντας μείωση της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής. Ταξινομείται ανάλογα με το επίπεδο σοβαρότητάς της σε ήπιας, μέτριας ή βαριάς μορφής, ανάλογα με τα επίπεδα των παραγόντων πήξης στο αίμα. Η ποιότητα ζωής των ατόμων με αιμορροφιλία μειώνεται όσο η βαρύτητα της νόσου αυξάνεται. Τα άτομα με βαριά αιμορροφιλία έχουν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής σε σχέση με εκείνα με ήπιας/μέσης βαρύτητας νόσο αλλά και του φυσιολογικού πληθυσμού. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αιμορροφιλία ζουν πέρα από το φυσιολογικό, αλλά αποδέχονται τον πόνο σαν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους.

Η ζωή με αιμορροφιλία

Οι διαστάσεις της ποιότητας ζωής οι οποίες επηρεάζονται περισσότερο από τη νόσο είναι αυτές που σχετίζονται κυρίως με τη σωματική λειτουργικότητα. Τα περισσότερα προβλήματα έχουν να κάνουν με την κινητικότητα και τον πόνο/δυσφορία, με τα λιγότερα να αφορούν στο άγχος/κατάθλιψη που μπορεί να επιφέρει η νόσος. Η ηλικία επίσης είναι σημαντικός παράγοντας επίδρασης στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αιμορροφιλία, αφού όσο αυξάνεται η ηλικία επιβαρύνεται η γενική υγεία, η σωματική λειτουργικότητα, αλλά και ο σωματικός πόνος των ατόμων με αιμορροφιλία.

Τα κύρια συμπτώματα της αιμορροφιλίας αφορούν σε μακράς διάρκειας αιμορραγίες –συνεπεία χειρουργικών επεμβάσεων ή τραυματισμού– οι οποίες προσβάλλουν τους μυς και τις αρθρώσεις, ειδικότερα τα γόνατα, τους αγκώνες και τα ισχία. Τα συμπτώματα αυτά προκαλούν συχνά μόνιμη βλάβη στις αρθρώσεις, σοβαρό πόνο, ανικανότητα και γενικότερα βλάβη στη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής των ατόμων με αιμορροφιλία.

Ανεκπλήρωτες ανάγκες των ατόμων που ζουν με αιμορροφιλία

Νέα εθνογραφική έρευνα που δόθηκε στη δημοσιότητα από τη Sobi™ *(www.sobi.com/)* έδειξε ότι παρά τις εξελίξεις που αφορούν στις θεραπευτικές προσεγγίσεις τα τελευταία χρόνια, τα άτομα που ζουν με αιμορροφιλία εξακολουθούν να «κουβαλούν» το φορτίο της νόσου και η «φυσιολογική ζωή» περιλαμβάνει περιορισμούς και συχνή επιβάρυνση σε καθημερινή βάση. Η μελέτη κατέδειξε ότι εξακολουθεί να υπάρχει ανεκπλήρωτη ανάγκη για περισσότερο ευέλικτες και εξατομικευμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις που να επιτρέπουν στα άτομα με αιμορροφιλία να ζουν τη ζωή τους χωρίς να περιορίζεται από τη διαταραχή αυτή στο αίμα. «Από τη μελέτη διαπιστώθηκε επίσης ότι οι τρέχουσες θεραπευτικές προσεγγίσεις ενδέχεται να είναι ακόμη και ανεπαρκείς όσον αφορά τη διασφάλιση της βασικής προστασίας», δήλωσε ο Armin Reininger, Head of Medical & Scientific Affairs στη Sobi™.

> Η καμπάνια **«Κόκκινη Κλωστή»** στοχεύει να παρακινήσει τους ασθενείς να λάβουν τη σωστή ενημέρωση αναφορικά με τη διαχείριση του πόνου, ώστε να ζήσουν τη ζωή που επιθυμούν και αξίζουν.

«ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΛΩΣΤΗ»

Καμπάνια Ενημέρωσης για την Αιμορροφιλία

Ο Σύλλογος Προστασίας Ελλήνων Αιμορροφιλικών (Σ.Π.Ε.Α.) και η βιοφαρμακευτική εταιρεία Sobi™, με στόχο την παρότρυνση των αιμορροφιλικών ασθενών να ενημερωθούν από τους ειδικούς για τις νέες δυνατότητες που προσφέρει η πρόοδος στη φροντίδα κατά της αιμορροφιλίας, υλοποιούν την πανελλαδική ενημερωτική εκστρατεία «Κόκκινη Κλωστή», η οποία ενθαρρύνει την κοινότητα των αιμορροφιλικών να μη συμβιβάζεται με τον πόνο. «Μην αφήνεις τον πόνο να σε σταματά. Αντιμετώπισέ τον. Ρώτησε τον γιατρό σου», είναι το κεντρικό μήνυμα της καμπάνιας που αναφέρεται στα διαφορετικά συμπτώματα και προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος με αιμορροφιλία. Πέραν του σωματικού πόνου που βιώνουν οι άνθρωποι που ζουν με αιμορροφιλία, αντιμετωπίζουν και συναισθηματικές επιπλοκές, λόγω των συμβιβασμών που αναγκάζονται να κάνουν σε πολλές πτυχές της ζωής τους. Οι αιμορροφιλικοί ασθενείς πρέπει να αναπτύξουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης του πόνου, καθώς τα επαναλαμβανόμενα επεισόδια οξέος πόνου με την πάροδο του χρόνου οδηγούν ολοένα και περισσότερο σε σοβαρές διαταραχές της ψυχικής διάθεσης και της ευεξίας, της κινητικότητας και της συνολικής ποιότητας ζωής τους. Η εφαρμογή της ψυχο-εκπαίδευσης, η συμβουλευτική για θέματα υγείας αλλά και η ψυχοθεραπεία είναι τρόποι παρέμβασης που συνδυάζονται με την ιατρική θεραπεία με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και των ψυχολογικών επιδράσεων της αιμορροφιλίας. Η σωστή ενημέρωση είναι το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Για περισσότερες πληροφορίες:
www.hemophiliasociety.gr,
www.liberatelife.gr/kokkini-klosti



15

ΚΑΠΝΙΣΜΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΠΝΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Αποτελέσματα της πρώτης ελληνικής μελέτης



Σ τις μέρες μας παρατηρείται αύξηση της χρήσης του ηλεκτρονικού τσιγάρου και των νέων προϊόντων θέρμανσης καπνού (Heat-not-Burn Cigarette).

Με αφορμή πρόσφατη μελέτη για τις επιπτώσεις του καπνίσματος συμβατικού τσιγάρου ή των νέων καπνικών προϊόντων, ο **Δρ. Ιγνάτιος Οικονομίδης MD,PhD, FESC, Αναπληρωτής Καθηγητής Καρδιολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή,** μας ενημερώνει σχετικά με τα ευρήματα/αποτελέσματα.

Επιδημιολογική μελέτη, που διεξήχθη σε πληθυσμό 12.696 ενήλικων ατόμων στην Αγγλία, από τον Μάρτιο έως τον Απρίλιο του 2017, έδειξε ότι το 9,3% γνώριζε τα προϊόντα θέρμανσης καπνού και το 1,7% τα είχε δοκιμάσει. Περίπου 200.000 άτομα στην Ελλάδα έχουν μεταβεί από το συμβατικό καιόμενο τσιγάρο στο νέο προϊόν θέρμανσης καπνού σύμφωνα με στοιχεία της εταιρείας παραγωγής τους. Η μακροπρόθεσμη επίδραση, στο έτος ή και σε περισσότερα έτη, των προϊόντων θέρμανσης καπνού στην καρδιαγγειακή λειτουργία και στην επίπτωση καρδιαγγειακών συμβαμάτων, όπως το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου και το εγκεφαλικό επεισόδιο, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς, τονίζει ο **Δρ. Οικονομίδης.**

Στο εργαστήριο Προληπτικής Καρδιολογίας της Β΄ Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου «Αττικόν», συνεχίζει ο Δρ. Οικονομίδης, μελετήσαμε την επίδραση των προϊόντων θέρμανσης καπνού σε χρόνιους καπνιστές. **Συγκεκριμένα ερευνήθηκε** η μεταβολή της αρτηριακής σκληρίας, της ενδοθηλιακής λειτουργίας, του καρδιακού έργου και της στεφανιαίας εφεδρείας. Διενεργήθηκαν μετρήσεις του εκπνεόμενου μονοξειδίου του άνθρακα και μετρήσεις της συστολικής και αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, μετρήθηκε με βιοχημικούς δείκτες το οξειδωτικό φορτίο και η ενεργοποίηση των αιμοπεταλίων, που συμβάλλουν στην αρτηριακή θρόμβωση. Οι μετρήσεις αυτές διενεργήθηκαν μετά το κάπνισμα ενός συμβατικού τσιγάρου καπνού και διαδοχικά μετά την πάροδο μίας ώρας μετά τη χρήση μίας ράβδου καπνού των νέων προϊόντων θέρμανσης καπνού (οξεία φάση). Οι ίδιες μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν και με το πέρας ενός μηνός χρήσης μόνο των προϊόντων θέρμανσης καπνού και συγκρίθηκαν με εκείνες των χρόνιων καπνιστών συμβατικού τσιγάρου (χρόνια φάση).

Τα αποτελέσματα της μελέτης στην οξεία φάση έδειξαν **μία σημαντική επιβάρυνση της αγγειακής λειτουργίας μετά το κάπνισμα ενός συμβατικού τσιγάρου καπνού.** Παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του εκπνεόμενου μονοξειδίου και ενεργοποίηση των θρομβωτικών μηχανισμών. Επιπλέον, αυξήθηκαν σημαντικά οι δείκτες του οξειδωτικού φορτίου, με αποτέλεσμα τη μεταβολή της ισορροπίας μεταξύ των προ-οξειδωτικών και των αντιοξειδωτικών συστημάτων μέσα στο κύτταρο. Η αύξηση αυτή μπορεί να προκαλέσει κυτταρικό θάνατο ή στην καλύτερη περίπτωση σοβαρή κυτταρική δυσλειτουργία με αποτέλεσμα να ευνοείται η αρτηριακή σκλήρυνση και η θρόμβωση στα στεφανιαία αγγεία, που τελικά οδηγεί στο οξύ στεφανιαίο επεισόδιο.

Αντίθετα, δεν διαπιστωθήκαν αξιόλογες μεταβολές στους αγγειακούς και βιοχημικούς δείκτες μετά τη χρήση μιας ράβδου καπνού των νέων προϊόντων θέρμανσης καπνού στο ίδιο άτομο. Ένα μήνα μετά τη χρήση μόνο των προϊόντων θέρμανσης καπνού, παρατηρήθηκε **σημαντική μείωση των δεικτών του οξειδωτικού φορτίου, καθώς και της ενεργοποίησης των μηχανισμών θρόμβωσης.** Παρόμοια ευρήματα διαπίστωσε πρόσφατη μελέτη Ιταλών επιστημόνων. Επιπλέον στη δική μας μελέτη, δηλώνει ο **Δρ. Οικονομίδης,** παρατηρήσαμε βελτίωση των δεικτών της αγγειακής και μυοκαρδιακής λειτουργίας και της στεφανιαίας εφεδρείας ροής μετά από ένα μήνα διακοπής του συμβατικού τσιγάρου και χρήσης νεότερων καπνικών προϊόντων.

Η σημαντική αυτή βελτίωση των τιμών όλων των δεικτών της καρδιαγγειακής λειτουργίας στη μηνιαία αξιολόγηση μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι τα προϊόντα θέρμανσης καπνού προκαλούν μικρότερη αγγειακή και καρδιακή επιβάρυνση σε σύγκριση με το κάπνισμα συμβατικού τσιγάρου.

Βέβαια, απαιτούνται ακόμη πολλές μελέτες προκειμένου να αποσαφηνιστεί ο ρόλος που θα μπορούσαν να διαδραματίσουν τα νέα προϊόντα θέρμανσης καπνού στη βελτίωση της Δημόσιας Υγείας. Η έρευνα θα πρέπει να επικεντρωθεί και στο κατά πόσο τα νέα προϊόντα θέρμανσης καπνού δεν προσελκύουν μη καπνιστές, ιδιαίτερα εφήβους και παιδιά, με αποτέλεσμα να αποκτήσουν καπνιστική συμπεριφορά. Επίσης, θα πρέπει να διερευνηθεί εάν η χρήση τους επηρεάζει αποτρεπτικά και αρνητικά τους καπνιστές συμβατικού τσιγάρου, που σκοπεύουν να διακόψουν το κάπνισμα, και αν τελικά η χρήση τους μπορεί να οδηγήσει στην απενοχοποίηση της συνήθειας του καπνίσματος ειδικά στις νέες ηλικίες.

Ως επιστημονική κοινότητα στόχος μας είναι η διακοπή του καπνίσματος σε οποιαδήποτε μορφή. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο με τη χρήση υγρών με διαδοχικά μειούμενη περιεκτικότητα σε νικοτίνη έχει χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος διακοπής καπνίσματος με παρόμοια αποτελέσματα με τις εγκεκριμένες φαρμακευτικές αγωγές (π.χ. τσίχλες νικοτίνης). Η χρήση των νέων προϊόντων θέρμανσης καπνού δεν αποτελεί μέθοδο διακοπής καπνίσματος. Όμως χρόνιοι καπνιστές, οι οποίοι δοκίμασαν τους επιστημονικά ενδεδειγμένους τρόπους διακοπής καπνίσματος και απέτυχαν περισσότερες από μία φορά, θα μπορούσαν δυνητικά να χρησιμοποιήσουν τα προϊόντα θέρμανσης καπνού, ώστε να μειώσουν τη βλάβη στην υγεία τους από το κάπνισμα συμβατικού καπνίσματος. Από αυτούς του καπνιστές αποκλείονται ορισμένες ομάδες πληθυσμού, όπως οι έφηβοι, οι έγκυες και τα παιδιά. Η πολιτική «μείωσης κίνδυνου» με την αλλαγή από τη χρήση συμβατικού τσιγάρου στη χρήση νεότερων καπνικών προϊόντων έχει υιοθετηθεί από χώρες όπως η Μεγάλη Βρετανία και η Ιαπωνία, χώρες με μεγάλο αριθμό καπνιστών και νοσηρότητα και θνητότητα από το κάπνισμα.

Στόχος της Επιστημονικής Ομάδας του Εργαστηρίου Προληπτικής Καρδιολογίας στο νοσοκομείο «Αττικόν» είναι η πρόληψη και η προαγωγή της υγείας του ατόμου και του συνόλου. Κατά την προσπάθεια αυτή, και λαμβάνοντας υπόψη τα ερωτήματα και τις απορίες των ασθενών μας, αφού πλέον το κάπνισμα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως χρόνια νόσος, μελετήσαμε κατά τα έτη 2016-2018 και την επίδραση των προϊόντων ατμίσματος, όπως το ηλεκτρονικό τσιγάρο, στην καρδιαγγειακή λειτουργία. Τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύθηκαν προσφάτως στο Ιατρικό Περιοδικό Circulation, έδειξαν ότι η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου προκαλεί μικρότερη αύξηση των τιμών της αρτηριακής σκληρίας και του φορτίου του οξειδωτικού στρες σε σύγκριση με το κάπνισμα ενός μόνου συμβατικού τσιγάρου. ●

> Τα προϊόντα **θέρμανσης καπνού** προκαλούν μικρότερη αγγειακή και καρδιακή επιβάρυνση σε σύγκριση με το κάπνισμα συμβατικού τσιγάρου.



Δρ. Ιγνάτιος Οικονομίδης
MD,PhD, FESC, Αναπληρωτής Καθηγητής Καρδιολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή
Υπεύθυνος Εργαστηρίου Υπερηχοκαρδιογραφίας και Προληπτικής Καρδιολογίας, Νοσοκομείο Αττικό
Nucleus member of ESC WG Aorta&Peripheral Circulation
Γενικός Γραμματέας του Ελληνικού Κολεγίου Καρδιολογίας
Πρόεδρος της ΟΕ Αορτής & Περιφερικών Αγγείων της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΟΚΟΚΚΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Προλαμβάνεται και θεραπεύεται μόνο μέσω του έγκαιρου εμβολιασμού



«Ακόμα ένα κρούσμα μηνιγγίτιδας καταγράφηκε στις αρχές Νοεμβρίου σε βρέφος 6 μηνών στην Καρδίτσα»

Η μηνιγγίτιδα είναι μια σοβαρή και ιδιαίτερα επικίνδυνη νόσος. Τα πρώτα συμπτώματα προσομοιάζουν με αυτά μιας απλής γρίπης τα οποία μπορεί να μας ξεγελάσουν και να μην τα θεωρήσουμε σημαντικά. Η μηνιγγίτιδα δεν κάνει διακρίσεις, προσβάλλει μωρά, νήπια και νεαρούς ενήλικες, εξελίσσεται ταχύτατα και μέσα σε 24 μόλις ώρες μπορεί να προκαλέσει μόνιμες αναπηρίες ή να οδηγήσει ακόμα και σε θάνατο. Περίπου 1 στα 10 άτομα που προσβάλλονται από τη νόσο, πεθαίνει, ενώ 1 στα 5 άτομα που επιβιώνει εμφανίζει μόνιμες αναπηρίες, όπως εγκεφαλική βλάβη, απώλεια ακοής ή μαθησιακές δυσκολίες. Οι πιο ευάλωτες ομάδες είναι τα βρέφη ηλικίας κάτω του ενός έτους και τα νήπια ηλικίας 1 έως 4 ετών.

Ενημέρωση - Πρόληψη

Η εφαρμογή των βασικών κανόνων υγιεινής όπως το συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών και η τήρηση του εμβολιαστικού προγράμματος είναι τα μέσα για τη μείωση των περιστατικών. Γιατί η μηνιγγίτιδα μπορεί να προληφθεί. Ο καλύτερος τρόπος να προλάβουμε μια ασθένεια είναι η σωστή ενημέρωση και, δυστυχώς, υπάρχουν πολλοί γονείς που δεν γνωρίζουν λεπτομέρειες σχετικά με τη μηνιγγίτιδα Β, ούτε για τα διαθέσιμα εμβόλια. Γονείς και παιδίατροι πρέπει να λειτουργήσουν με κοινό στόχο την πρόληψη για την καταπολέμηση της ασθένειας. Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης των λοιμωδών νοσημάτων –και ειδικά της μηνιγγίτιδας Β– είναι ο εμβολιασμός. Η μηνιγγίτιδα προλαμβάνεται και θεραπεύεται μόνο μέσω του έγκαιρου εμβολιασμού.

Η σημασία του εμβολιασμού

Ο εμβολιασμός αποτελεί τη μόνη και ουσιαστική πρόληψη δεδομένου ότι 1 στους 10 ενήλικες φέρει το βακτήριο της νόσου Μηνιγγίτιδας Β ασυμπτωματικά και μπορεί να μεταφέρει τη νόσο σε νεαρά μέλη της οικογένειάς του μέσω καθημερινών συνηθειών όπως το φιλί, ο βήχας και το φτάρνισμα. Στα αρχικά στάδια της νόσου, όμως, τα συμπτώματα μοιάζουν με αυτά της απλής γρίπης: υψηλός πυρετός, πονοκέφαλος, αυχενική δυσκαμψία, εμετός, φωτοφοβία, αιμορραγικό εξάνθημα, και δημιουργεί την εσφαλμένη εντύπωση ότι πρόκειται για ένα απλό κρυολόγημα που «θα περάσει γρήγορα», ωστόσο εξελίσσεται ραγδαία, είναι ιδιαιτέρως σοβαρή, καθώς μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο.
Ο μοναδικός τρόπος για την αποτελεσματική και ασφαλή πρόληψη της Μηνιγγίτιδας Β είναι η έγκαιρη έναρξη και ολοκλήρωση του εμβολιασμού των παιδιών, ο οποίος μπορεί να ξεκινήσει από την ηλικία των 2 μηνών και πάνω. Ο εμβολιασμός κατά των υπόλοιπων τύπων μηνιγγίτιδας είναι επίσης απαραίτητος, ωστόσο δεν προστατεύει τα παιδιά από τη μηνιγγίτιδα τύπου Β. ●

> Η **μηνιγγίτιδα** είναι ιδιαιτέρως σοβαρή νόσος, καθώς μπορεί να εξελιχθεί ραγδαία και να οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο. Ο μόνος τρόπος θεραπείας είναι η πρόληψη μέσω του έγκαιρου εμβολιασμού.

Κρούσματα μηνιγγίτιδας ανά την Ελλάδα και φέτος

Οι γονείς επιβάλλεται να επισκεφτούν τον παιδίατρό τους και να ενημερωθούν για τη νόσο και τη σημασία της πρόληψης με αφορμή τις επικείμενες ιώσεις του χειμώνα, και δεδομένου ότι μέσα στη χρονιά καταγράφηκαν κρούσματα σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, με το πιο πρόσφατο κρούσμα Μηνιγγίτιδας Β στις αρχές Νοεμβρίου στην Καρδίτσα σε βρέφος 6 μηνών. Το παιδί νοσηλεύτηκε στο νοσοκομείο, όπου παρέμεινε λίγες ημέρες και ταυτοποιήθηκε με Μηνιγγίτιδα τύπου Β. Χάρη στις συντονισμένες προσπάθειες των θεραπόντων ιατρών, το μικρό παιδί διέφυγε τον κίνδυνο για τη ζωή του και σήμερα είναι καλά στην υγεία του. Επίσης, πρόσφατα δύο κρούσματα ιογενούς μηνιγγίτιδας καταγράφηκαν σε παιδάκια στην Ηγουμενίτσα και την Κρήτη, καθώς και σε μία νεαρή κοπέλα στη Ρόδο, αυξάνοντας την ανησυχία γονέων και ιατρών.


55
ΧΡΟΝΙΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ
ΕΡΕΥΝΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ
3 εργοστάσια - Υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις - Βιοκλιματική εφαρμογή
ΠΑΡΑΓΩΓΗ - Τεχνολογία αιχμής
530 εργαζόμενοι
ΕΡΕΥΝΑ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ - Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα
Συνεργασία με Ερευνητικά Κέντρα & Ακαδημαϊκά Ιδρύματα
Καινοτόμες λύσεις - Επαναστατικά επιτεύγματα
22 βραβεία & διακρίσεις - 32 διεθνή διπλώματα ευρεσιτεχνίας
Εξαγωγές σε 61 χώρες
ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ - Ηθική - Ακεραιότητα
Σεβασμός στο περιβάλλον ❤ Αλληλεγγύη
OFET
GROUP OF PHARMACEUTICAL COMPANIES
UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.
InterMed
PHARMABELLE
LIMITED
www.uni-pharma.gr • www.intermed.com.gr • www.pharma-belle.com

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Εξελίξεις στη θεραπεία του ALK θετικού καρκίνου του πνεύμονα



Soul / Body Mind



Θεοφάνης Ειρ. Φλώρος, Παθολόγος Ογκολόγος – Στρατιωτικός Ιατρός Αναπλ. Διευθυντής Ογκολογικής Κλινικής Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών Συνεργάτης, 1η Ογκολογική Κλινική Ερρίκος Ντυνάν

Ο καρκίνος του πνεύμονα παραμένει η πρώτη αιτία θανάτου από νεοπλασίες στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Συνήθως σχετίζεται με την κατανάλωση προϊόντων καπνού, με το 90% των περιπτώσεων να αφορά τρέχοντες ή παλαιότερους καπνιστές, ενώ το 15% περίπου των καπνιστών πρόκειται να νοσήσουν από καρκίνο του πνεύμονα.

Τα δεδομένα για τη χώρα μας, τονίζει ο **Θεοφάνης Ειρ. Φλώρος, Παθολόγος Ογκολόγος - Στρατιωτικός Ιατρός Αναπλ. Διευθυντής Ογκολογικής Κλινικής Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών Συνεργάτης, 1η Ογκολογική Κλινική Ερρίκος Ντυνάν,** είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά, αφού η Ελλάδα είναι η δεύτερη χώρα σε κατανάλωση προϊόντων καπνού στην Ευρωπαϊκή Ένωση μετά την Πολωνία και η χώρα με τη μεγαλύτερη επίπτωση καρκίνου του πνεύμονα σε ηλικίες κάτω των 45 ετών.

Η αντιμετώπιση της νόσου αυτής έχει αλλάξει δραματικά την τελευταία δεκαετία, συνεχίζει ο **Θεοφάνης Ειρ. Φλώρος.** Υπάρχει μεγαλύτερη κατανόηση της αιτιοπαθογένεσής της καθώς και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που μπορεί να παρουσιάζει κάθε ασθενής. Από την απλή κατηγοριοποίηση μεταξύ Μικροκυτταρικού (ΜΚΠ) και μη-μικροκυτταρικού καρκίνου πνεύμονα (ΜΜΚΠ) που ίσχυε στο παρελθόν, πλέον αναγνωρίζονται περισσότερες των 10 υποκατηγορίες του ΜΜΚΠ, οι οποίες οφείλονται σε διακριτές γονιδιακές αλλοιώσεις (μεταλλάξεις). Από την άκριτη χορήγηση χημειοθεραπείας έχουμε πλέον την ικανότητα να επιλέγουμε μεταξύ περισσότερο αποτελεσματικών και εξατομικευμένων μορφών θεραπείας και κανένας ασθενής δεν πρέπει πλέον να λαμβάνει αρχικά μόνο χημειοθεραπεία εάν δεν έχει προηγηθεί ο κατάλληλος γονιδιακός/ανοσολογικός έλεγχος.

ALK-θετικός καρκίνος του πνεύμονα

Μια μορφή καρκίνου πνεύμονα που συνήθως προσβάλλει νεότερα άτομα (διάμεση ηλικία 52 έτη) και άτομα με ελαφρύ ιστορικό καπνίσματος ή μη καπνιστές είναι ο ALK-θετικός καρκίνος του πνεύμονα. Οφείλεται στην «αναστροφή» (inversion) γενετικού υλικού στο χρωμόσωμα 2 και εμφανίζεται στο 4-5% των ασθενών με ΜΜΚΠ. Η ονομασία του (Anaplastic Lymphocyte Kinase, ALK) παραπέμπει στην παλαιότερη παρατήρηση της χρωμοσωμικής αυτής αλλοίωσης σε μορφές λεμφώματος (ένα είδος αιματολογικής κακοήθειας). Η αναγνώρισή του ως αίτιο πρόκλησης αδενοκαρκινώματος του πνεύμονα έγινε πολύ αργότερα (2007) κατά την προσπάθεια αιτιολόγησης της ανάπτυξης του καρκίνου αυτού σε μη καπνιστές ασθενείς στην Ιαπωνία. Στον ALK(+) ΜΜΚΠ, το γονίδιο της ALK «αναστρέφει» τη φορά του δημιουργώντας ένα καινούργιο γονιδιακό προϊόν το οποίο οδηγεί στην έκφραση μιας πρωτεΐνης η οποία προάγει τη διαφυγή του κυττάρου από τον ομοιοστατικό έλεγχο του οργανισμού αυξάνοντας την ικανότητα πολλαπλασιασμού και επιβίωσης των καρκινικών κυττάρων μέσω της διαρκούς (constant) ενεργοποίησης αντίστοιχων μοριακών «μονοπατιών» (pathways). Η φαρμακευτική αναστολή της πρωτεΐνης ALK προκαλεί διακοπή του πολλαπλασιασμού των καρκινικών κυττάρων και κυτταρικό τους θάνατο. Η ανίχνευση της γονιδιακής αυτής ιδιαιτερότητας μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους οι οποίοι εξαρτώνται από την εμπειρία και το γνωστικό επίπεδο του ιατρού και μπορούν να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την επιλογή της κατάλληλης φαρμακευτικής θεραπείας («υπο-κατηγορίες» της ALK-θετικότητας).

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Στο ανεγχείρητο ή μεταστατικό στάδιο του ALK(+) ΜΜΚΠ, υπάρχουν επί του παρόντος τέσσερις εγκεκριμένες φαρμακευτικές ουσίες για τη θεραπευτική του αντιμετώπιση οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι προσφέρουν ασύγκριτα μεγαλύτερο κλινικό όφελος σε σχέση με τη χρησιμοποιούμενη στο παρελθόν καθιερωμένη χημειοθεραπεία. Το **crizotinib** αποτέλεσε χρονικά τον πρώτο αναστολέα της ALK με την ανάπτυξη έκτοτε πλειάδας φαρμακευτικών παραγόντων με πιο αυξημένη δραστικότητα όπως τα **alectinib, ceritinib** και **brigatinib** (2ης γενιάς) ή πιο πρόσφατα το lorlatinib (3ης γενιάς) τα οποία έχουν λάβει έγκριση για τη θεραπεία πρώτης, δεύτερης ή τρίτης γραμμής για τον ανεγχείρητο ή μεταστατικό ALK(+) ΜΜΚΠ.

> Το **alectinib** είναι ένας δεύτερης γενιάς ισχυρός αναστολέας της **ALK** και αποτελεί την αποτελεσματικότερη θεραπευτική αγωγή για τη θεραπεία των ασθενών με ALK(+) καρκίνο του πνεύμονα και πρόληψη/αντιμετώπιση των μεταστάσεων του ΚΝΣ στην 1η γραμμή.

Το alectinib είναι ένας δεύτερης γενιάς ισχυρός αναστολέας της ALK, ο οποίος συγκρίθηκε με το crizotinib σε μη προθεραπευμένους ασθενείς με ALK(+) μεταστατικό ΜΜΚΠ. Στη μεγάλη κλινική μελέτη φάσης III ALEX, διαπιστώθηκε ότι το διάστημα επιβίωσης χωρίς εξέλιξη της νόσου στους ασθενείς που έλαβαν alectinib υπερτριπλασιάστηκε, ξεπερνώντας τα τρία χρόνια (38,6 μήνες) έναντι των ασθενών που έλαβαν crizotinib (10,9 μήνες). Αξιοσημείωτη είναι επίσης η ανώτερη αποτελεσματικότητα του alectinib σε σύγκριση με το crizotinib στην αντιμετώπιση ή/και πρόληψη παρουσίας μεταστάσεων στο κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ) κατά την αρχική εκτίμηση. Η εμφάνιση εγκεφαλικών μεταστάσεων είναι πολύ συχνό φαινόμενο στο ALK(+) καρκίνωμα του πνεύμονα και αποτελούσε την κύρια αιτία αποτυχίας των προηγούμενων θεραπειών. Η αυξημένη αποτελεσματικότητα του alectinib είναι αναμενόμενη λόγω του ειδικού σχεδιασμού του φαρμάκου για αυξημένη διείσδυση στο ΚΝΣ με μόνο 12% των ασθενών που έλαβαν alectinib να παρουσιάζουν εξέλιξη της νόσου στο ΚΝΣ έναντι 45% των ασθενών που έλαβαν crizotinib. Την τρέχουσα περίοδο, το alectinib αποτελεί την αποτελεσματικότερη θεραπευτική αγωγή για τη θεραπεία των ασθενών με ALK(+) καρκίνο του πνεύμονα και πρόληψη/αντιμετώπιση των μεταστάσεων του ΚΝΣ στην 1η γραμμή (μη-προθεραπευμένοι ασθενείς). ●

ΒΛΕΠΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ.



ΙΑΣΩ
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Ο ΠΙΟ ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΟΣ ΜΑΓΝΗΤΙΚΟΣ
ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ 3 TESLA, **ΗΡΘΕ ΣΤΟ ΙΑΣΩ.**



ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Σύγχρονες αγωγές με υψηλή αποτελεσματικότητα και «φιλική χορήγηση»



ΦΩΤΟ: JESPER AGGERGAARD



Καπώνη Γ. Αφροδίτη
Νευρολόγος, Διευθύντρια Α Νευρολογικής Κλινικής Metropolitan General

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ) είναι ένα χρόνιο αυτοάνοσο νόσημα που προσβάλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Αποτέλεσμα αυτής της προσβολής, εξηγεί η κ. Καπώνη Γ. Αφροδίτη, Νευρολόγος, Διευθύντρια Α΄ Νευρολογικής Κλινικής Metropolitan General, είναι η εμφάνιση κλινικών συμπτωμάτων κατά επεισόδια, των λεγόμενων υποτροπών. Οι υποτροπές αυτές εκδηλώνονται συνήθως ως μείωση της όρασης του ενός οφθαλμού, διπλωπία, επίμονες δυσαισθησίες ή μυϊκή αδυναμία κάτω ή και άνω άκρων, αστάθεια βαδίσεως, διαταραχές της ούρησης, της αφόδευσης ή της στύσης. Από τον έλεγχο με μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου και νωτιαίου μυελού είναι τυπική της πάθησης η εμφάνιση χαρακτηριστικών βλαβών στη λευκή ουσία.

Διάγνωση - Θεραπεία

Αμέσως μόλις τεθεί η διάγνωση της ΠΣ, η οποία μάλιστα με τα καινούργια κριτήρια γίνεται σε εξαιρετικά πρώιμα στάδια, οι ασθενείς πρέπει να ξεκινούν άμεσα αγωγή με φάρμακα που τροποποιούν το ανοσοποιητικό τους σύστημα, επιφέροντας έτσι ιδανικά την εξαφάνιση ή τη μείωση αφενός των υποτροπών της νόσου και αφετέρου των βλαβών στη μαγνητική τομογραφία. Πέρα όμως από αυτά, το πιο σημαντικό είναι **η χορηγούμενη θεραπεία να προλαμβάνει την εμφάνιση ή επιδείνωση της αναπηρίας.** Στόχος είναι η αγωγή να ελέγχει μακροπρόθεσμα τη νόσο ώστε οι ασθενείς, που είναι στην πλειονότητά τους νέοι σε ηλικία, να μπορούν να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή χωρίς εμπόδια κινητικά ή νοητικά. Επιπλέον, η αγωγή πρέπει να εξασφαλίζει στον πάσχοντα μακροχρόνια ασφάλεια, καλή ποιότητα ζωής και ικανότητα εργασίας.

Νέες από του στόματος αγωγές

Οι ασθενείς με ΠΣ έχουν πλέον πρόσβαση σε νέες αγωγές, που λαμβάνονται από το στόμα και δεν χρειάζεται πια να κάνουν ενέσεις σε ημερήσια ή εβδομαδιαία βάση. Δύο per os (χορηγούμενες από το στόμα) θεραπείες έχουν εγκριθεί για χορήγηση σε νεοδιαγνωσμένους ασθενείς (θεραπείες 1ης γραμμής) με υποτροπιάζουσα ΠΣ: η **Τεριφλουνομίδη και ο Φουμαρικός Διμεθυλεστέρας (DMF).** Η Φινγκολιμόδη (Fingolimod) είναι επίσης ένα per os φάρμακο για την ΠΣ αλλά είναι φάρμακο δεύτερης γραμμής, δηλαδή χορηγείται εάν αποτύχουν τα φάρμακα 1ης γραμμής. Όμως, είναι οι νέες από του στόματος αγωγές αποτελεσματικές και ασφαλείς και σε τι βάθος χρόνου έχουν μελετηθεί ώστε οι γιατροί και οι ασθενείς με ΠΣ να είναι σίγουροι για την επιλογή τους;
Ο Φουμαρικός Διμεθυλεστέρας που είναι η πιο πρόσφατα εγκεκριμένη αγωγή που λαμβάνεται από το στόμα έχει πλέον στοιχεία που φτάνουν τα 10 έτη χορήγησης. Αυτά τα στοιχεία ανακοινώθηκαν στο πρόσφατο πανευρωπαϊκό συνέδριο για την Πολλαπλή Σκλήρυνση (ECTRIMS) που έγινε στη Στοκχόλμη τον Σεπτέμβριο του 2019 και έδειξαν ότι το φάρμακο, το οποίο ήδη έχει δείξει μια σημαντική αποτελεσματικότητα καθώς μειώνει κατά 50% τις υποτροπές στα 2 έτη χορήγησης, διατηρεί αυτή την υψηλή αποτελεσματικότητα στους ασθενείς που συνεχίζουν να το λαμβάνουν έως και για 10 έτη. Φαίνεται λοιπόν ότι ο ρυθμός υποτροπών ανά έτος διατηρείται πολύ χαμηλός σε επίπεδα τέτοια που αντιστοιχούν σε μία μόνο υποτροπή ανά 10 έτη. Επιπρόσθετα, η αναπηρία αυτών των ασθενών που λαμβάνουν το φάρμακο για μέχρι και 10 έτη διατηρείται χαμηλή και μάλιστα πάνω από 6 στους 10 δεν εμφάνισαν επιδείνωση της αναπηρίας. Τέλος, φαίνεται ότι η επίδραση της θεραπείας είναι θετική στην ποιότητα ζωής των ασθενών αυτών. Σημαντικό είναι επίσης να αναφερθεί ότι η ασφάλεια του Φουμαρικού Διμεθυλεστέρα είναι πολύ καλή και δεν προέκυψαν νέες ανεπιθύμητες ενέργειες πέραν των ήδη γνωστών από την πρώτη κυκλοφορία του φαρμάκου.

> Οι σύγχρονες αγωγές προσφέρουν μακροχρόνια εξαιρετικό έλεγχο της πορείας της νόσου, έτσι ώστε οι ασθενείς με ΠΣ να μπορούν να ζουν μια φυσιολογική ζωή χωρίς εμπόδια κινητικά ή νοητικά.

Μια άλλη μελέτη που παρουσιάστηκε στο ECTRIMS αφορούσε ανασκόπηση μεταναλύσεων συγκριτικών μελετών για την αποτελεσματικότητα του DMF έναντι των άλλων ανοσοτροποποιητικών φαρμάκων 1ης γραμμής (Οξική Γλατιραμέρη, Ιντερφερόνη β, Τεριφλουνομίδη) ως προς τη μείωση των υποτροπών σε ασθενείς με Υποτροπιάζουσα ΠΣ. Στη μελέτη αυτή διαπιστώθηκε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα του Φουμαρικού Διμεθυλεστέρα έναντι των άλλων φαρμάκων.
Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο Φουμαρικός Διμεθυλεστέρας, αν και είναι το νεότερο εγκεκριμένο φάρμακο από το στόμα, έχει τη μεγαλύτερη κλινική εμπειρία από τα άλλα δύο από του στόματος λαμβανόμενα φάρμακα που κυκλοφορούν, καθώς περισσότεροι από 415.000 ασθενείς παγκοσμίως έχουν λάβει τη συγκεκριμένη θεραπεία.
Το ευχάριστο, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους γιατρούς, είναι ότι πλέον υπάρχουν σύγχρονες αγωγές που προσφέρουν μακροχρόνια εξαιρετικό έλεγχο της πορείας της νόσου, έτσι ώστε οι ασθενείς με ΠΣ να μπορούν να ζουν μια φυσιολογική ζωή. ●



www.demo.gr

Προοπτική για την Ελληνική Οικονομία

Στη DEMO, περισσότερο από 50 χρόνια, δημιουργούμε ποιοτικά φάρμακα «ισχυρής δράσης» για την Ελληνική Οικονομία.
Με επίκεντρο την έρευνα, την καινοτομία και την υγιή επιχειρηματική ανάπτυξη, παράγουμε τα φαρμακευτικά μας προϊόντα στην Ελλάδα, στο μεγαλύτερο εργοστάσιο της ΝΑ Ευρώπης.
Συνεχίζουμε τις επενδύσεις στη χώρα και στους ανθρώπους, εξασφαλίζοντας εκατοντάδες θέσεις εργασίας και νέες ευκαιρίες απασχόλησης.
Αυτή είναι η δική μας δραστική ουσία:
Επενδύσεις στην Ανάπτυξη της Οικονομίας.

900+
εργαζόμενοι

59%
των εργαζομένων είναι ηλικίας κάτω των 40 ετών

57.000τ.μ.
συνολική έκταση

4
μονάδες παραγωγής

85+
χώρες δραστηριοποίησης

81%
της ετήσιας παραγωγής εξάγεται σε 5 ηπείρους

2000+
εγκεκριμένα σκευάσματα

18+
βραβεία για την επιχειρηματική πορεία και την κοινωνική υπευθυνότητα

Ελληνικά Φάρμακα με Παγκόσμια Εμβέλεια

DEMO ΑΒΕΕ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

22

ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ



Soul / Body Mind

Η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι πολύ συχνή και οδηγεί στη γέννηση χιλιάδων βρεφών κάθε χρόνο στη χώρα μας. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία της Ανεξάρτητης Αρχής Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής (ΕΑΙΥΑ), περισσότεροι από 25.000 κύκλοι εξωσωματικής πραγματοποιούνται ετησίως στη χώρα μας, με τον έναν στους τρεις να οδηγεί σε κύηση.

Ποιες είναι, όμως, οι ενδείξεις για εξωσωματική γονιμοποίηση; Και πότε πρέπει να απευθύνεται ένα ζευγάρι στον γιατρό;

«Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής (ASRM), ένα ζευγάρι πρέπει να απευθύνεται στον γιατρό εάν δεν γίνει εφικτή μία εγκυμοσύνη έπειτα από συστηματικές προσπάθειες», απαντά ο **μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος, MD, MSc, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life.** «Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι στις γυναίκες ηλικίας κάτω των 35 ετών, η ιατρική συμβουλή είναι απαραίτητη εάν περάσουν 12 μήνες συστηματικού σεξ χωρίς προφυλάξεις, δίχως να επιτευχθεί σύλληψη. Στις μεγαλύτερης ηλικίας γυναίκες, η ιατρική συμβουλή πρέπει να επισπεύδεται. Συνιστάται έπειτα από 6 μήνες συχνών ερωτικών επαφών χωρίς προφυλάξεις, διότι η ηλικία είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για υπογονιμότητα στη γυναίκα». Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει πως όλα τα ζευγάρια πρέπει να περιμένουν 6 ή 12 μήνες πριν απευθυνθούν στον γιατρό. Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις κατά τις οποίες πρέπει να ζητούν ιατρική βοήθεια πολύ νωρίτερα και για τις οποίες ενδέχεται να χρειασθεί εξωσωματική γονιμοποίηση.

Ύποπτα συμπτώματα

Ορισμένες ενδείξεις και συμπτώματα, λ.χ., πρέπει να εγείρουν υπόνοιες ότι υπάρχει πρόβλημα υπογονιμότητας και να οδηγήσουν τον/την ασθενή στον γιατρό για έλεγχο. **Στις γυναίκες** τα ύποπτα συμπτώματα για υπογονιμότητα είναι η ακατάστατη έμμηνος ρύση, η επώδυνη ή «βαριά» περίοδος, η απουσία εμμήνου ρύσεως, διάφορες ενδείξεις ορμονικών διαταραχών (π.χ. επίμονη ακμή, μειωμένη ερωτική επιθυμία, αυξημένη τριχοφυΐα σε ασυνήθιστα μέρη του σώματος, λέπτυνση των μαλλιών, ανεξήγητη αύξηση του σωματικού βάρους) και ο πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή. **Αντίστοιχα στους άνδρες,** ύποπτες για υπογονιμότητα είναι οι αλλαγές στην ερωτική επιθυμία, ο πόνος ή η διόγκωση των όρχεων, οι δυσκολίες στη διατήρηση της στύσης, τα προβλήματα εκσπερμάτισης και οι μικροί, σκληροί όρχεις.

Ενδομητρίωση και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

Υπάρχουν επίσης αρκετές παθήσεις οι οποίες είναι γνωστό ότι μακροπρόθεσμα μπορεί να πλήξουν τη γονιμότητα. «Κλασικά παραδείγματα τέτοιων παθήσεων στις γυναίκες είναι η ενδομητρίωση και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών», λέει ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών αποτελεί την πιο συχνή αιτία γυναικείας υπογονιμότητας, ενώ από τις γυναίκες με ενδομητρίωση οι περίπου τέσσερις στις δέκα αντιμετωπίζουν πρόβλημα υπογονιμότητας».

Το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών πα-

ΦΩΤΟ: KELLY SIKKEMA@KELLYSIKKEMA





Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος MD, MSc
Ιατρός Αναπαραγωγής
Μαιευτήρας - Χειρουργός - Γυναικολόγος
Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου Μαιευτηρίου ΙΑΣΩ

ρατηρείται στο 10-15% των γυναικών αναπαραγωγικής ηλικίας. Προκαλεί ασταθή εμμηνόρροια, υπερπαραγωγή ανδρογόνων (είναι οι ορμόνες του ανδρικού φύλου) ή/και πολλές κύστεις στις ωοθήκες. Το συχνότερο πρόβλημα γονιμότητας που αντιμετωπίζουν οι πάσχουσες από αυτό είναι η διαταραχή της ωοθυλακιορρηξίας. Επιπλέον, τα αυξημένα επίπεδα των ανδρογόνων όπως η τεστοστερόνη μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ποιότητα των ωαρίων.

Αντίστοιχα, η ενδομητρίωση μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα με πολλούς τρόπους. Μπορεί, λ.χ., να διαταράξει την ανατομία της πυέλου, να προκαλέσει συμφύσεις, να δημιουργήσει ουλές στις σάλπιγγες ή φλεγμονή στις δομές της πυέλου, καθώς και να διαταράξει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Μερικές φορές οδηγεί στη δημιουργία κύστεων (λέγονται ενδομητριώματα) μέσα στις ωοθήκες, ενώ άλλες επιφέρει ενδοκρινική δυσλειτουργία (π.χ. αναστολή της ωοθυλακιορρηξίας, μη φυσιολογική ανάπτυξη ωοθυλακίων, ανεπάρκεια του ωχρού σωματίου). Μπορεί επίσης να μειώσει την ικανότητα εμφύτευσης των εμβρύων στο έδαφος της μήτρας και να οδηγήσει σε αυτόματες αποβολές.

Αυτοάνοσα, ινομυώματα και πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια

Άλλες παθήσεις που σχετίζονται με μειωμένη γονιμότητα είναι ορισμένα αυτοάνοσα νοσήματα, όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, ο διαβήτης τύπου 1, η αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, το αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο και η κοιλιοκάκη. Οι παθήσεις αυτές μπορεί να προκαλέσουν ωοθηκική ανεπάρκεια, να δυσκολέψουν την εμφύτευση του εμβρύου στη μήτρα αλλά και να αυξήσουν τον κίνδυνο αποβολής. Στους άνδρες μπορεί να προκαλέσουν ανεπάρκεια των όρχεων, με συνέπεια να μειώσουν τη γονιμότητά τους. Ειδικά ο **ερυθηματώδης λύκος** και ο **διαβήτης τύπου 1** μπορεί επίσης να προκαλέσουν φλεγμονή στα αιμοφόρα αγγεία (αγγειίτιδα) η οποία με τη σειρά της μπορεί να πλήξει τη γονιμότητα ανδρών και γυναικών.

Ακόμα και τα **ινομυώματα της μήτρας** μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα, παρεμποδίζοντας λ.χ. τη σύλληψη ή οδηγώντας σε πολλαπλές αποβολές ή πρόωρη έναρξη του τοκετού. Το ίδιο και η πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια που προσβάλλει γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών, προκαλώντας εξάντληση ή υπολειτουργία των ωοθυλακίων. Από τις γυναίκες με πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια, μόνο το 10% καταρθώνουν να μείνουν έγκυοι με φυσικό τρόπο.

> Αν έπειτα από συστηματικές προσπάθειες δεν επιτευχθεί εγκυμοσύνη, το ζευγάρι πρέπει να απευθύνεται στον γιατρό. Περισσότεροι από 25.000 **κύκλοι εξωσωματικής** πραγματοποιούνται ετησίως στη χώρα μας, με τον έναν στους τρεις να οδηγεί σε κύηση.

Άλλες ενδείξεις

«Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι η εξωσωματική γονιμοποίηση αρχικά επινοήθηκε για γυναίκες με **προβλήματα στις σάλπιγγες»,** τονίζει ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Οι λοιμώξεις της πυέλου, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, οι εγχειρήσεις στην πύελο αλλά και βαριές καταστάσεις, όπως η περιτονίτιδα, μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία συμφύσεων στις σάλπιγγες και σε ελαττωματική λειτουργία των σαλπίγγων. Επιπλέον, η εισβολή βακτηρίων και ιών μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές όπως η **σαλπιγγίτιδα**, που μπορεί να συνοδεύεται από συλλογή υγρού ή/και πύου. Τα προβλήματα αυτά έχουν ως συνέπεια να καταστρέφονται τα τριχίδια των σαλπίγγων που είναι υπεύθυνα για τη μεταφορά του ωαρίου και του εμβρύου μετά τη γονιμοποίηση, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται η γονιμότητα».

Η εξωσωματική γονιμοποίηση μπορεί επίσης να ενδείκνυται για γυναίκες που είχαν δύο ή περισσότερες **συνεχόμενες αποβολές,** καθώς και για άνδρες και γυναίκες με **ιστορικό καρκίνου** για τον οποίο υποβλήθηκαν σε χημειοθεραπεία ή/και ακτινοθεραπεία στην περιοχή της πυέλου, έχοντας όμως πρώτα καταψύξει ωοθηκικό ή ορχικό ιστό (κρυοσυντήρηση).

Η εξωσωματική γονιμοποίηση μπορεί επίσης να είναι η λύση και για τα ζευγάρια με **ανεξήγητη υπογονιμότητα,** όταν έχουν αποτύχει όλες οι άλλες μέθοδοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να αποκτήσουν υγιές παιδί ζευγάρια με **ιστορικό σοβαρών κληρονομούμενων νοσημάτων.** Σε τέτοια περίπτωση, γίνεται προεμφυτευτική γενετική διάγνωση στα παραγόμενα έμβρυα, ώστε να μεταφερθούν στη μήτρα της γυναίκας μόνο τα υγιή. Τέλος, η εξωσωματική γονιμοποίηση μπορεί να είναι λύση και για τις γυναίκες οι οποίες επιθυμούν να καθυστερήσουν την απόκτηση παιδιού και επιλέγουν την κρυοσυντήρηση ωαρίων σε νεότερη ηλικία για μελλοντική χρήση. ●

ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΗΝ **ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ**

Σημαντικές ανακοινώσεις της Bristol-Myers Squibb στο πλαίσιο του Συνεδρίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ιατρικής Ογκολογίας

Η παγκόσμια βιο-φαρμακευτική εταιρεία Bristol-Myers Squibb, η οποία αναπτύσσει και παρέχει καινοτόμα φάρμακα που βοηθούν ασθενείς με σοβαρές νόσους, στο πλαίσιο του συνεδρίου της **Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ιατρικής Ογκολογίας (ESMO 2019)**, ανακοίνωσε αποτελέσματα από **3 επιστημονικές μελέτες:**

1. στον **προχωρημένο μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα**
2. στο **μελάνωμα σταδίου III ή IV,** μετά από πλήρη χειρουργική εξαίρεση
3. στο **προχωρημένο μεταστατικό μελάνωμα**

Μη Μικροκυτταρικός Καρκίνος Πνεύμονα

Σχετικά με τον μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα από το Μέρος 1 της μελέτης Φάσης 3 **CheckMate-227,** η οποία αξιολόγησε το **nivolumab** σε συνδυασμό με χαμηλή δόση **ipilimumab,** ως θεραπεία πρώτης γραμμής, σε ασθενείς με προχωρημένη μορφή της νόσου. **Ο συνδυασμός nivolumab με χαμηλή δόση ipilimumab πέτυχε το ανεξάρτητο συμπρωτεύον καταληκτικό σημείο της συνολικής επιβίωσης,** καταδεικνύοντας μεγαλύτερο όφελος σε σύγκριση με τη χημειοθεραπεία. **Το ποσοστό διετούς επιβίωσης για τους ασθενείς, που έλαβαν το συνδυαστικό σχήμα θεραπείας, ήταν 40%.** Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα **αντιπροσωπεύουν την πρώτη και μοναδική μέχρι τώρα φορά** που μία διπλή ανοσο-ογκολογική θεραπεία καταδεικνύει ανώτερη συνολική επιβίωση έναντι της χημειοθεραπείας, στην πρώτη γραμμή προχωρημένου μη μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα. Ο μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί τον **τρίτο τύπο καρκινικού όγκου, όπου ο συνδυασμός nivolumab με ipilimumab** καταδεικνύει όφελος ως προς τη συνολική επιβίωση. Όπως δήλωσε **ο ερευνητής Martin Reck, M.D., Ph.D.,** από την Πνευμονολογική Κλινική Grosshansdorf του Γερμανικού Κέντρου Ερευνών για τον Πνεύμονα, που συμμετείχε στη μελέτη: «Τα συγκεκριμένα δεδομένα δείχνουν ότι η διπλή ανοσο-ογκολογική θεραπεία έχει τη δυνατότητα **να παρέχει ανταποκρίσεις με διάρκεια, βάθος και ξεκάθαρο όφελος επιβίωσης,** στην πρώτη γραμμή θεραπείας του προχωρημένου μη μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα, χωρίς να είναι απαραίτητη η λήψη χημειοθεραπείας».

Μεταστατικό Μελάνωμα

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου ανακοινώθηκε ότι σε ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική εξαίρεση μελανώματος υψηλού κινδύνου, η επικουρική θεραπεία με nivolumab **εξακολουθεί να καταδεικνύει παρατεταμένη επιβίωση,** χωρίς υποτροπή της νόσου, στα τρία έτη. Αυτό έδειξε τριετής ανάλυση από τη μελέτη Φάσης 3 CheckMate-238, που αποτελεί τη μεγαλύτερη σε διάρκεια παρακολούθηση οποιουδήποτε αναστολέα του PD-1, όσον αφορά στην επικουρική θεραπεία για το μελάνωμα.

> Ο μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί **τον τρίτο τύπο καρκινικού όγκου, όπου ο συνδυασμός nivolumab με ipilimumab** καταδεικνύει όφελος ως προς τη συνολική επιβίωση.

«Για τους ασθενείς, που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική εξαίρεση προχωρημένου μελανώματος, με υψηλό κίνδυνο υποτροπής, **τα συγκεκριμένα δεδομένα είναι ιδιαιτέρως σημαντικά.** Παρέχουν **πρόσθετη υποστήριξη,** καταδεικνύοντας τα μακροπρόθεσμα οφέλη της επικουρικής θεραπείας με nivolumab στη μείωση των υποτροπών της νόσου» δήλωσε ο **Jeffrey S. Weber, M.D., Ph.D.,** ερευνητής της μελέτης και αναπληρωτής διευθυντής στο Κέντρο Καρκίνου Perlmutter του Ιατρικού Κέντρου Langone του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης.

Προχωρημένο Μεταστατικό Μελάνωμα

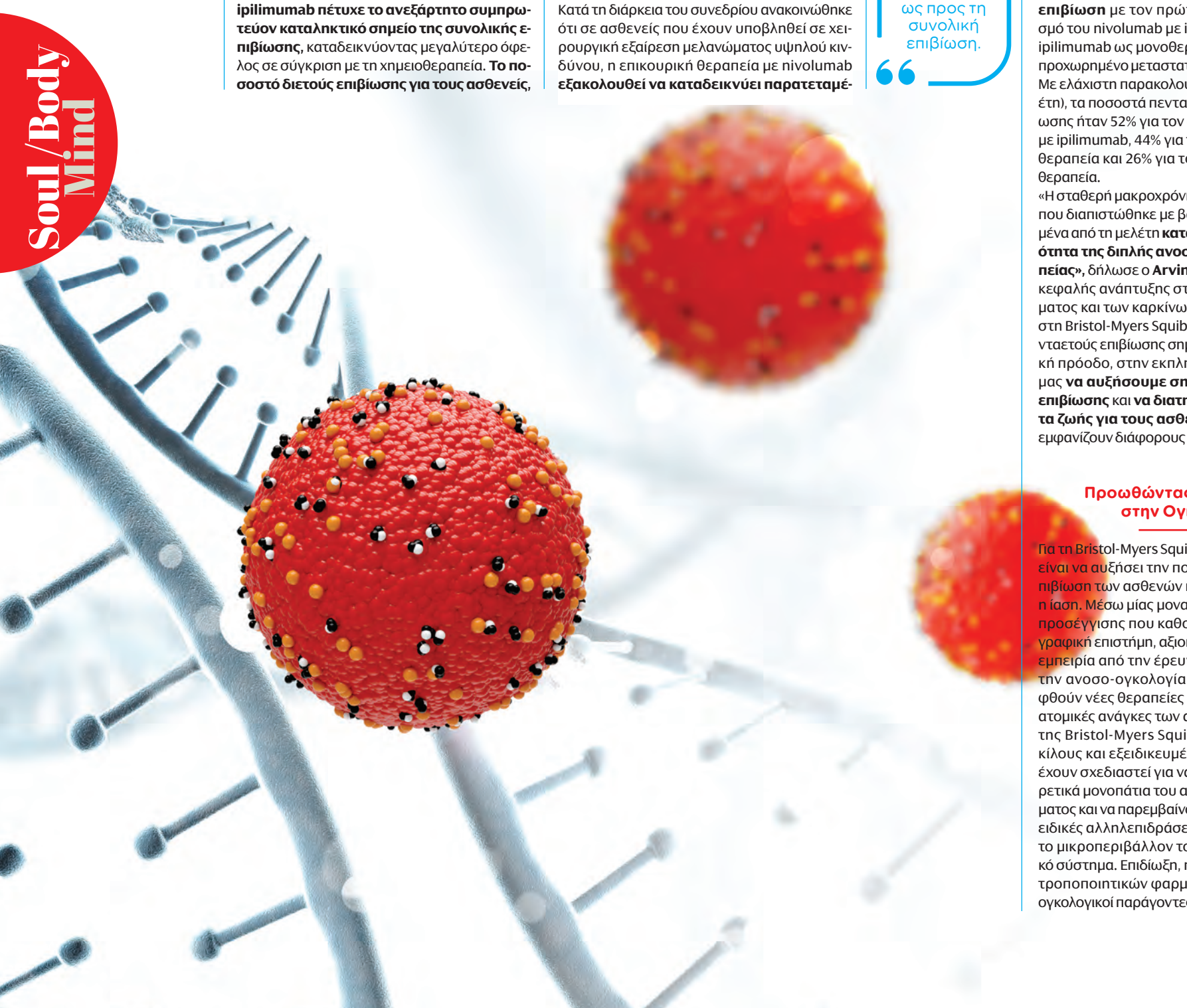
Επίσης, ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα πενταετούς παρακολούθησης από τη μελέτη Φάσης 3 CheckMate-067, η οποία συνεχίζει να **καταδεικνύει βελτιωμένη συνολική επιβίωση** με τον πρώτης γραμμής συνδυασμό του nivolumab με ipilimumab, έναντι του ipilimumab ως μονοθεραπεία, σε ασθενείς με προχωρημένο μεταστατικό μελάνωμα.

Με ελάχιστη παρακολούθηση 60 μηνών (πέντε έτη), τα ποσοστά πενταετούς συνολικής επιβίωσης ήταν 52% για τον συνδυασμό nivolumab με ipilimumab, 44% για το nivolumab ως μονοθεραπεία και 26% για το ipilimumab ως μονοθεραπεία.

«Η σταθερή μακροχρόνια αποτελεσματικότητα που διαπιστώθηκε με βάση τα πενταετή δεδομένα από τη μελέτη **καταδεικνύει τη σπουδαιότητα της διπλής ανοσο-ογκολογικής θεραπείας»,** δήλωσε ο **Arvin Yang, M.D., Ph.D.,** επικεφαλής ανάπτυξης στον τομέα του μελανώματος και των καρκίνων του ουρογεννητικού στη Bristol-Myers Squibb. «Το ορόσημο της πενταετούς επιβίωσης σηματοδοτεί συναρπαστική πρόοδο, στην εκπλήρωση της αποστολής μας **να αυξήσουμε σημαντικά τα ποσοστά επιβίωσης** και **να διατηρήσουμε την ποιότητα ζωής για τους ασθενείς με καρκίνο,** που εμφανίζουν διάφορους τύπους όγκων».

Προωθώντας την Έρευνα στην Ογκολογία

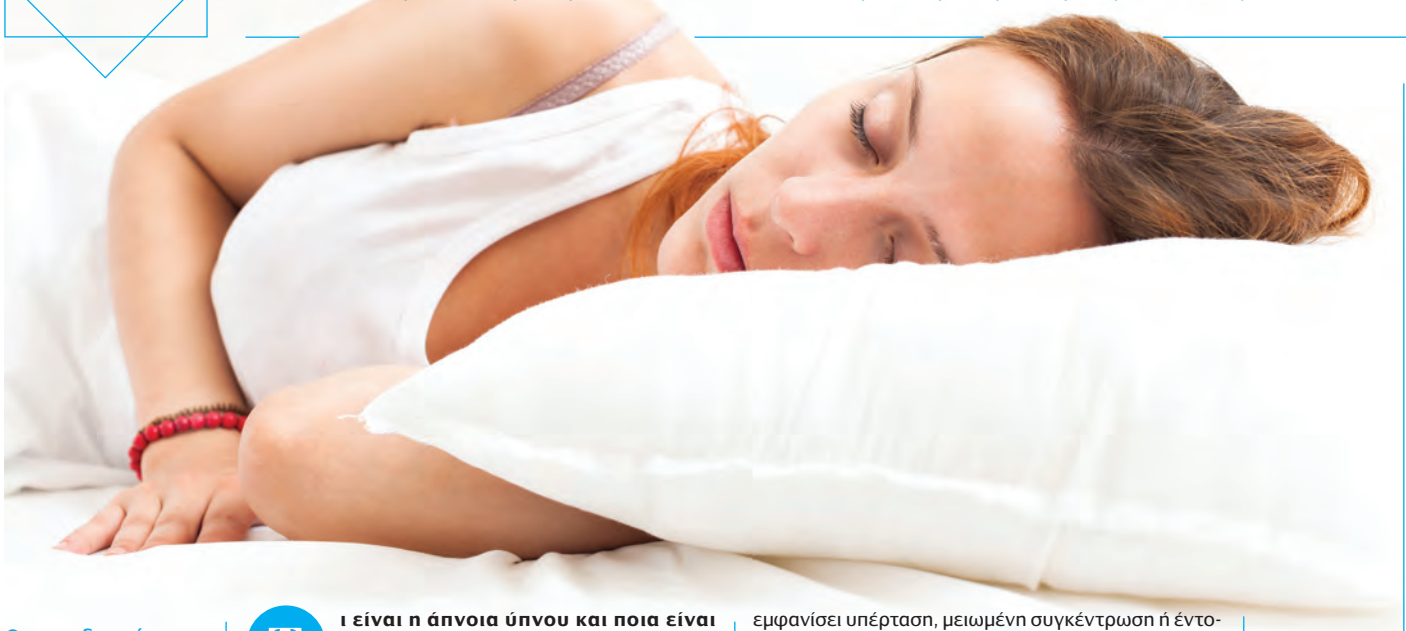
Για τη Bristol-Myers Squibb στόχος της έρευνας είναι να αυξήσει την ποιοτική μακροχρόνια επιβίωση των ασθενών και να καταστεί εφικτή η ίαση. Μέσω μίας μοναδικής διεπιστημονικής προσέγγισης που καθοδηγείται από τη μεταγραφική επιστήμη, αξιοποιείται η επιστημονική εμπειρία από την έρευνα στην ογκολογία και την ανοσο-ογκολογία (I-O) για να ανακαλυφθούν νέες θεραπείες προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες των ασθενών. Οι ερευνητές της Bristol-Myers Squibb αναπτύσσουν ποικίλους και εξειδικευμένους παράγοντες που έχουν σχεδιαστεί για να στοχεύουν σε διαφορετικά μονοπάτια του ανοσοποιητικού συστήματος και να παρεμβαίνουν στις περίπλοκες και ειδικές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στον όγκο, το μικροπεριβάλλον του και το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιδίωξη, η δυνατότητα παροχής τροποποιητικών φαρμάκων, όπως οι ανοσο-ογκολογικοί παράγοντες, στους ασθενείς. ●



25

ΑΠΝΟΙΑ ΥΠΝΟΥ

Όταν το ροχαλητό γίνεται επικίνδυνο για την υγεία μας και πώς ο οδοντίατρος μπορεί να μας βοηθήσει



Ο εκπαιδευμένος στην οδοντιατρική αντιμετώπιση διαταραχών ύπνου, οδοντίατρος-προσθετολόγος, **Κωνσταντίνος Τσούτης,** μας εξηγεί πότε το ροχαλητό μπορεί να συνδέεται με την υπνική άπνοια, μια νόσο που σύμφωνα με νεότερες εξελίξεις και τεχνικές, μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και από οδοντιάτρους.



Κωνσταντίνος Τσούτης
Οδοντίατρος-Προσθετολόγος.
Μετεκπαιδευθείς στην οδοντιατρική αντιμετώπιση διαταραχών ύπνου
www.sleepmedicine.gr
www.identical.gr

Τι είναι η άπνοια ύπνου και ποια είναι η σχέση της με το ροχαλητό; Πρόκειται για μια πολύ συχνή διαταραχή ύπνου που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια διακοπής της αναπνοής την ώρα που κοιμόμαστε. Προκαλείται από υπερβολική χαλάρωση των μυών του φάρυγγα και της γλώσσας, με αποτέλεσμα να έχουμε απόφραξη του αεραγωγού και μείωση της οξυγόνωσης του οργανισμού.
Το ροχαλητό αποτελεί ένα σύμπτωμα της υπνικής άπνοιας. Γνωρίζουμε ότι άτομα με άπνοια ροχαλίζουν συστηματικά και έντονα και κάποιες στιγμές σταματούν να αναπνέουν. Αυτές οι διακοπές στην αναπνοή επαναλαμβάνονται πολλές φορές μέσα στη νύχτα και διαταράσσουν σημαντικά την ποιότητα του ύπνου. Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι το ροχαλητό δεν είναι κάτι φυσιολογικό, αποτελεί ένδειξη στένωσης του αεραγωγού και τα άτομα που ροχαλίζουν συχνά μπορεί είτε να έχουν άπνοια και να μην το γνωρίζουν, είτε να αναπτύξουν άπνοια στο μέλλον.

Πρόκειται για μια επικίνδυνη κατάσταση; Πού μπορεί να οδηγήσει; Όταν δεν αναπνέουμε καλά δεν μπορούμε να κοιμηθούμε καλά και όταν δεν έχουμε ποιοτικό ύπνο επηρεάζεται ο οργανισμός μας στο σύνολό του. Η υπνική άπνοια είναι μια σοβαρή και επικίνδυνη νόσος για δύο λόγους: Πρώτον, γιατί είναι παγκοσμίως επιβεβαιωμένο ότι είναι υποδιεγνωσμένη, δηλαδή πολλοί έχουν το πρόβλημα χωρίς να το γνωρίζουν. Αυτό συμβαίνει γιατί το συγκεκριμένο πρόβλημα εμφανίζεται κατά τη διάρκεια του ύπνου, με αποτέλεσμα να μην το αντιλαμβανόμαστε, αλλά και γιατί εξελίσσεται σταδιακά, με τον οργανισμό μας να προσαρμόζεται σε κάποιο βαθμό και επομένως να μην του δίνουμε τη δέουσα σημασία. Δεύτερον, η μείωση του οξυγόνου στον οργανισμό και ο διαταραγμένος ύπνος επηρεάζουν συνολικά τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική και συναισθηματική υγεία. Πιο συγκεκριμένα, η άπνοια έχει συσχετιστεί με πολλά σοβαρά νοσήματα, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσο, παχυσαρκία, δυσκολία στην απώλεια βάρους ακόμη κι όταν κάποιος κάνει δίαιτα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, σεξουαλική δυσλειτουργία, ακόμα και με κάποιες μορφές καρκίνου.
Ως προς την πνευματική υγεία, συσχετίζεται με απώλεια μνήμης, μειωμένη συγκέντρωση και ικανότητα μάθησης, δυσκολία στη διαχείριση προβλημάτων, ενώ μπορεί να οδηγήσει και σε σοβαρά νοσήματα έκπτωσης της πνευματικής λειτουργίας, όπως είναι η άνοια και η νόσος Alzheimer. Ως προς τη συναισθηματική υγεία, έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με ευερεθιστότητα, στρες και αγχώδεις διαταραχές, καθώς και με κατάθλιψη. Εκτός από τις αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής μας, η άπνοια λόγω των σοβαρών επιδράσεων στη γενική μας υγεία μειώνει και το προσδόκιμο επιβίωσης όσων πάσχουν από αυτήν. Συγκεκριμένα, το ποσοστό θνησιμότητας στους ανθρώπους με υπνική άπνοια φτάνει στη 15ετία από την εμφάνιση της νόσου έως και το 40%. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών εμπλέκονται σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα και δυστυχήματα, καθώς έχει βρεθεί ότι η οδηγική συμπεριφορά ενός ανθρώπου με άπνοια είναι αντίστοιχη με κάποιον που έχει καταναλώσει ποσότητα αλκοόλ πάνω από το επιτρεπτό όριο.

Υπάρχουν κάποια σημάδια που μπορούν να μας θορυβήσουν ώστε να επισκεφθούμε τον γιατρό; Τα τυπικά συμπτώματα είναι το έντονο και επαναλαμβανόμενο ροχαλητό, η υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και η κόπωση. Επίσης, αν εκδηλωθεί χωρίς σαφή αίτια κάποιο από τα συμπτώματα στα οποία αναφερθήκαμε νωρίτερα, όπως το να πάρει κανείς βάρος απότομα, να εμφανίσει υπέρταση, μειωμένη συγκέντρωση ή έντονο στρες θα πρέπει να επισκεφτούμε γιατρό. Ως προς την ποιότητα του ύπνου, οι ασθενείς συχνά ξυπνούν ιδρωμένοι λόγω της έντονης προσπάθειάς τους να αναπνεύσουν κατά τη διάρκεια των επεισοδίων της άπνοιας, σηκώνονται αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας για να πάνε στην τουαλέτα, ή ξυπνούν τη νύχτα με το αίσθημα ότι πνίγονται. Συχνά, μάλιστα, μετά από ένα τέτοιο επεισόδιο δεν μπορούν να ξανακοιμηθούν εύκολα και παρουσιάζουν αϋπνία. Το τελευταίο σύμπτωμα παρατηρείται έντονα κυρίως σε γυναίκες που βρίσκονται κοντά ή μετά την ηλικία της εμμηνόπαυσης. Η μη διεγνωσμένη και συνεπώς μη θεραπευμένη άπνοια σε γυναίκες θεωρείται μία από της βασικότερες αιτίες μετεμμηνοπαυσιακής κατάθλιψης.

Άπνοια ύπνου μπορεί να εκδηλώσει ο καθένας από εμάς; Υπάρχουν προδιαθεσικοί παράγοντες; Κλασικοί προδιαθεσικοί παράγοντες είναι η παχυσαρκία, η ηλικία (όσο μεγαλώνουμε αυξάνεται και η πιθανότητα να εμφανίσουμε άπνοια), το φύλο (οι άνδρες την παρουσιάζουν συχνότερα), συνήθειες όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, η μεγάλη περιφέρεια τραχήλου (λαιμού), καθώς και κάποιοι ενδοστοματικοί προδιαθεσικοί παράγοντες που μπορούν να ελεγχθούν από τον οδοντίατρο, όπως είναι το μεγάλο μέγεθος της γλώσσας, το μικρό μέγεθος της κάτω γνάθου, οι υπερτροφικές αμυγδαλές και η μεγάλη σταφυλή (το τελείωμα του ουρανίσκου). Πρόκειται για παράγοντες που επηρεάζουν την ανατομία και μέχρι πρόσφατα πιστεύαμε ότι μόνο αυτοί είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη άπνοιας. Τώρα ξέρουμε ότι υπάρχουν και μη ανατομικοί παράγοντες που προκαλούν άπνοια και σχετίζονται με τη φυσιολογία της αναπνοής, τη λειτουργία των μυών που κρατούν ανοιχτό τον αεραγωγό και τη φυσιολογία του ύπνου. Αυτά τα νεότερα δεδομένα εξηγούν γιατί κάποιοι ασθενείς που δεν έχουν τους συνήθεις προδιαθεσικούς παράγοντες, για παράδειγμα είναι νεότεροι σε ηλικία και με φυσιολογικό βάρος, εμφανίζουν επίσης το πρόβλημα της άπνοιας. Συνεπώς, άπνοια μπορεί να εκδηλώσει ο καθένας από εμάς λόγω ανατομικών ή μη ανατομικών προδιαθεσικών παραγόντων και καλό είναι να ζητήσει βοήθεια αν θεωρεί ότι τον αφορούν κάποια από τα σημεία και συμπτώματα στα οποία αναφερθήκαμε νωρίτερα.



Πώς αντιμετωπίζονται αυτά τα προβλήματα στο οδοντιατρείο; Πρόκειται για μόνιμη αντιμετώπιση; Ο ρόλος του οδοντίατρου στην αντιμετώπιση της άπνοιας είναι διπλός, γιατί μπορεί να εμπλακεί και στη διάγνωση και στη θεραπεία. Σχετικά με τη διάγνωση, ο οδοντίατρος είναι σε θέση να αξιολογήσει τα ανατομικά χαρακτηριστικά που αποφράσσουν τον αεραγωγό, με κυριότερα το μέγεθος της γλώσσας και την ύπαρξη φθοράς στα δόντια που οφείλεται σε τρίξιμό τους κατά τον ύπνο, καθώς έχει βρεθεί μεγάλη συσχέτιση μεταξύ της άπνοιας και του τριξίματος των δοντιών κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με τη λήψη ιστορικού σχετικά με την ύπαρξη ροχαλητού, υπνηλίας ή κακής ποιότητας ύπνου, μπορούν να οδηγήσουν τον οδοντίατρο να υποψιαστεί το πρόβλημα και να συμβουλεύσει τον ασθενή να προβεί σε μια μελέτη ύπνου που θα επιβεβαιώσει τη διάγνωση. Η μελέτη ύπνου μπορεί να γίνει σε κάποιο κέντρο ύπνου ενός νοσοκομείου ή ακόμη και στο σπίτι του ασθενούς με τη βοήθεια φορητής συσκευής που μπορεί να του χορηγήσει ένας γιατρός ή ένας οδοντίατρος που ειδικεύεται στις διαταραχές ύπνου. Ένα μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι συχνά ο οδοντίατρος μπορεί να υποψιαστεί το πρόβλημα σε πολύ πρώιμο στάδιο, πριν ο ασθενής αναπτύξει σοβαρά συμπτώματα. Στο πρώιμο στάδιο το πρόβλημα είναι πιο ήπιο και η αντιμετώπισή του πιο εύκολη.
Η κλασική θεραπεία της άπνοιας είναι η χρήση αναπνευστικής συσκευής CPAP, που χορηγούν γιατροί που ασχολούνται με τις διαταραχές ύπνου και διοχετεύει με πίεση στον ασθενή αέρα, μέσω τη μύτης και του στόματος, ανοίγοντας με αυτό τον τρόπο τον αεραγωγό. Η θεραπεία αυτή είναι αποτελεσματική σε μεγάλο βαθμό, αλλά δυστυχώς τα ποσοστά συμμόρφωσης των ασθενών με τη χρήση της συσκευής είναι πολύ χαμηλά και περίπου 50% από αυτούς δεν ακολουθούν τη θεραπεία, κυρίως λόγω ενοχλήσεων που τους προκαλεί η συσκευή και μειωμένης άνεσης κατά τον ύπνο.
Ωστόσο, εδώ και περισσότερο από 20 χρόνια χρησιμοποιούνται διεθνώς με μεγάλη επιτυχία, ειδικού τύπου ενδοστοματικοί νάρθηκες για την αντιμετώπιση της άπνοιας, που κατασκευάζονται από κατάλληλα ειδικευμένους οδοντιάτρους. Οι νάρθηκες αυτοί διατηρούν μηχανικά ανοιχτό τον αεραγωγό, συγκρατώντας την κάτω γνάθο, και έμμεσα και τη γλώσσα, σε μια θέση που δεν της επιτρέπει να πέσει πίσω προς τον φάρυγγα και να προκαλέσει την άπνοια. Πρόκειται για αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδο, η οποία θεραπεύει πλήρως το πρόβλημα όταν η άπνοια είναι ήπιας και μέσης βαρύτητας, αλλά ενδείκνυται επίσης και σε περιπτώσεις ασθενών που έχουν μεγάλης βαρύτητας πρόβλημα και δεν μπορούν να ανεχθούν τη συσκευή CPAP. Στα πλεονεκτήματα αυτής της θεραπείας, πέρα από την αποτελεσματικότητα, συγκαταλέγεται η άνεση του ασθενή και η ευκολότερη αποδοχή της σε σύγκριση με τη CPAP.

> Ο ρόλος του οδοντίατρου στην αντιμετώπιση της **άπνοιας** είναι διπλός, γιατί μπορεί να εμπλακεί και στη διάγνωση και στη θεραπεία.

Η οδοντιατρική αντιμετώπιση της άπνοιας είναι μόνιμη και διά βίου. Για να υπάρχει, όμως, αποτελεσματικότητα πρέπει να γίνεται από κατάλληλα ειδικευμένο οδοντίατρο και ο ασθενής να παρακολουθείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να πραγματοποιούνται οι απαραίτητες ρυθμίσεις στον νάρθηκα και να διατηρείται η λειτουργία του σε βάθος χρόνου.

Τι προτείνετε σε κάποιον που υποψιάζεται ότι πάσχει από άπνοια ύπνου; Όταν κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα ή χαρακτηριστικά είναι γνώριμα στην καθημερινότητα κάποιου και ειδικά αν αισθάνεται ότι δεν κοιμάται καλά, το πρώτο βήμα για να διαφυλάξει τη συνολική του υγεία είναι να μελετήσει τον ύπνο του, με τη βοήθεια και τις συμβουλές κατάλληλα εξειδικευμένου για τη συγκεκριμένη νόσο κλινικού. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το πρόβλημα της υπνικής άπνοιας είναι πολύ συχνότερο στον γενικό πληθυσμό από όσο πιστεύαμε παλαιότερα και ότι πολλά άτομα νοσούν χωρίς να το γνωρίζουν. Η διάγνωση είναι εύκολη και, εκτός από την κλασική μελέτη ύπνου σε νοσοκομείο, υπάρχει η δυνατότητα στις μέρες μας να αξιολογηθεί η ποιότητα του ύπνου με φορητή συσκευή που τη χρησιμοποιεί ο εξεταζόμενος ενώ κοιμάται στο οικείο περιβάλλον του σπιτιού του. Τέλος, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η θεραπεία της άπνοιας ύπνου, είτε αυτή γίνει με συσκευή CPAP είτε με οδοντιατρικό νάρθηκα, είναι μια αξιόπιστη και μη φαρμακευτική θεραπεία, που γλιτώνει τον ασθενή από σοβαρά και επικίνδυνα για τη ζωή του νοσήματα. Εάν κάποιος πάσχει από άπνοια ύπνου και ακολουθήσει την απαιτούμενη θεραπεία, θα βελτιώσει σημαντικά τη συνολική ποιότητα της ζωής του και το προσδόκιμο επιβίωσής του. A

ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Τα 5 συχνότερα, σε εμφάνιση, ΩΡΛ προβλήματα στα παιδιά

Τα ΩΡΛ προβλήματα είναι πολύ συχνά στα παιδιά, κάτι που σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι για τα συμπτώματα ώστε, αν χρειαστεί, να επισκεφτούν άμεσα τον ειδικό Ωτορινολαρυγγολόγο. Τα παιδιά συγχρωτίζονται συχνά και λόγω του ασθενέστερου ανοσοποιητικού τους είναι πιο πιθανό να προσβληθούν από κάποια λοίμωξη, αναφέρει η **Δρ. Ανατολή Παταρίδου, MD, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής-τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr)**, η οποία στη συνέχεια μας περιγράφει αυτά τα προβλήματα και μας εξηγεί πώς αντιμετωπίζονται.



Δρ. Ανατολή Παταρίδου, MD, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής-τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr)

Οξεία Μέση Ωτίτιδα

Πρόκειται για τον βασικότερο λόγο για τον οποίο οι γονείς θα επισκεφτούν τον ΠαιδοΩΡΛ. Η οξεία μέση ωτίτιδα είναι φλεγμονή κατά την οποία εμφανίζεται πύον πίσω από το τύμπανο. Προκαλείται συνήθως από βακτήρια και συχνά είναι επακόλουθο κρυολογήματος ή λοίμωξης. Συμπτώματα είναι το τράβηγμα των αυτιών, η ζαλάδα, η μειωμένη ανταπόκριση όταν του μιλάτε, υπερβολικό κλάμα, πυρετός, υγρό από το αυτί και κακή συμπεριφορά. Για την οξεία μέση ωτίτιδα συνιστάται άμεση χορήγηση αντιβιοτικών σε παιδιά πολύ μικρής ηλικίας για την αποφυγή πιθανών επιπλοκών, όπως μαστοειδίτιδα, μηνιγγίτιδα, επισκληρίδιο ή εγκεφαλικό απόστημα, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά ο γιατρός θα παρακολουθήσει τα συμπτώματα για δύο ημέρες και εφόσον δεν βελτιωθούν τότε θα χορηγήσει αντιβιοτικά.

Εκκριτική Ωτίτιδα

Η εκκριτική ωτίτιδα είναι μια πολύ συχνή πάθηση στα παιδιά, όπου το μέσο αυτί γεμίζει με υγρό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ακοής, είτε στο ένα είτε και στα δύο αυτιά. Αν το παιδί δεν σας ακούει, δυσκολεύεται να ακολουθήσει μια συζήτηση ή δυναμώνει υπερβολικά την ένταση της τηλεόρασης, τότε αυτά μπορεί να είναι σημάδια εκκριτικής ωτίτιδας. Η εκκριτική ωτίτιδα χαρακτηρίζεται και «ύπουλη» ωτίτιδα καθώς το παιδί δεν παρουσιάζει πόνο. Ο ειδικός Ωτορινολαρυγγολόγος με ένα πλήρη ακοολογικό έλεγχο θα εντοπίσει αν υπάρχει υγρό στα αυτιά. Αρχικά προτείνεται συντηρητική αγωγή και παρακολούθηση και αν αυτό δεν αρκεί, χειρουργική αντιμετώπιση με παρακέντηση τυμπάνου και τοποθέτηση σωληνίσκων καθώς επίσης και αδενοτομή.



> Οι γονείς δεν πρέπει να υπεραπλουστεύουν τις ενδείξεις, εφόσον αντιληφθούν ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα, πρέπει να επισκεφθούν άμεσα τον Ωτορινολαρυγγολόγο για να έχουν την κατάλληλη θεραπεία.

Ροχαλητό - Άπνοια στον ύπνο

Ροχαλητό είναι ο κραδασμός που παράγεται κατά τον ύπνο, όταν συμπίπτουν τα τοιχώματα του ανώτερου αναπνευστικού, λόγω αυξημένης αντίστασης στη δίοδο του αέρα. Όταν μιλάμε για άπνοια στον ύπνο εννοούμε την περιοδική παύση της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τα παιδιά που κάνουν άπνοιες μπορεί να ροχαλίζουν, να αισθάνονται μονίμως κουρασμένα κατά τη διάρκεια της ημέρας, να έχουν προβλήματα συγκέντρωσης στο σχολείο και διάφορα θέματα συμπεριφοράς, όπως έντονη νευρικότητα. Η συνηθέστερη αιτία άπνοιας στα παιδιά είναι οι διογκωμένες αμυγδαλές και τα κρεατάκια, που συνήθως αντιμετωπίζονται με χειρουργική αφαίρεση.

Αμυγδαλίτιδα

Η αμυγδαλίτιδα συνήθως προκαλείται από ιογενή λοίμωξη αλλά μπορεί να είναι βακτηριακή και να εμφανίζει διάφορα συμπτώματα, όπως κεφαλαλγία, βήχα, πόνο στα αυτιά, δυσκαταποσία, βραχνάδα, αίσθημα ναυτίας, αίσθημα έντονης κούρασης και υψηλό πυρετό. Ο Ωτορινολαρυγγολόγος, μετά από έναν έλεγχο, θα είναι σε θέση να μας ενημερώσει για το επόμενο βήμα. Στα μικρά παιδιά, η αμυγδαλίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με αντιβίωση, παυσίπονα, σπρέι και σωστή ενυδάτωση. Αν όμως κάνει επαναλαμβανόμενη την εμφάνισή της, τότε προτείνεται χειρουργική αντιμετώπιση με αμυγδαλεκτομή για μόνιμη επίλυση του προβλήματος και καλύτερη ποιότητα ζωής του παιδιού.

Αλλεργική Ρινίτιδα

Η αλλεργική ρινίτιδα προκαλείται από φλεγμονή στη μύτη και αποτελεί μια πάθηση τα κρούσματα της οποίας αυξάνονται ραγδαία χρόνο με το χρόνο. Η αλλεργική ρινίτιδα προκαλεί έντονη συμφόρηση ή καταρροή, οπισθορινικές εκκρίσεις, δυσκολία όσφρησης, και στα παιδιά επίμονο βήχα. Σε πολλές περιπτώσεις η ρινίτιδα προκαλείται από κάποια αλλεργική αντίδραση. Η θεραπεία της ποικίλει ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή και ο ειδικός γιατρός θα προτείνει την κατάλληλη για το κάθε παιδί, ανάλογα με τα ευρήματα που θα προκύψουν από τη διάγνωση. Συνήθως η θεραπεία συμπεριλαμβάνει πλύσεις, αποσυμφορητικά σπρέι και αντιισταμινικά. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας είναι πολύ σημαντική, καθώς αν την αγνοήσουμε μπορεί επιδεινωθεί και να εξελιχθεί σε χρόνια ιγμορίτιδα.

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση, καταλήγει η Δρ. Ανατολή Παταρίδου, είναι το κλειδί για τη σωστή αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Ο Ωτορινολαρυγγολόγος είναι εκείνος που θα προτείνει την κατάλληλη θεραπεία. Σήμερα έχουμε τη δυνατότητα, χρησιμοποιώντας τις ραδιοσυχνότητες για την αμυγδαλεκτομή, τα ενδοσκόπια και κάποια ειδικά εργαλεία με τα οποία αφαιρούμε τα κρεατάκια, οι επεμβάσεις να είναι ριζικές, να μη μένουν υπολείμματα που οδηγούν το παιδί πάλι σε φλεγμονές και σε ένα δεύτερο χειρουργείο. Και το πιο σημαντικό, με τις νέες τεχνικές το παιδί δεν ταλαιπωρείται, δεν πονάει και έχει μια εύκολη μετεγχειρητική ανάρρωση. ●



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.

GENAD.MSCORP/2.2017

GENESIS pharma

28

ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ ΚΑΙ ΓΟΝΑΤΟΣ

Οι πλέον σύγχρονες χειρουργικές τεχνικές με μέγιστη ασφάλεια για τον ασθενή



Soul / Body / Mind

Η οστεοαρθρίτιδα είναι το πιο συχνό νόσημα του μυοσκελετικού συστήματος με κύριο σύμπτωμα τον πόνο κατά τη βάδιση ή την άνοδο και κάθοδο σκάλας, ενώ σε προχωρημένο στάδιο προκαλείται και νυχτερινός πόνος. Η θεραπεία στα πρώιμα στάδια περιλαμβάνει χαμηλής έντασης ασκήσεις, φυσικοθεραπεία και φαρμακευτική αγωγή. Όταν η συντηρητική αγωγή στο προχωρημένο στάδιο δεν υποχωρεί, τότε ακολουθεί η χειρουργική αγωγή δηλαδή η ολική αρθροπλαστική ισχίου ή γόνατος.

Ολική αρθροπλαστική ισχίου

Η ολική αρθροπλαστική ισχίου ήταν η επέμβαση του 20ού αιώνα αφού ο ασθενής με οστεοαρθρίτιδα αποκαθίστατο με πλήρη δραστηριότητα. Κατά τη διάρκεια της επέμβασης αντικαθίστανται η κεφαλή του μηριαίου και η κοτύλη με μέταλλο και πλαστικό. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται σήμερα (τιτάνιο, κεραμικό κ.ά.) έχουν πολύ μεγαλύτερη διάρκεια επιβίωσης.

Σύγχρονες τεχνικές

Υπάρχουν διαφορετικές χειρουργικές μέθοδοι της ολικής αρθροπλαστικής ισχίου που εφαρμόζονται με πολύ μεγάλη επιτυχία στο ΥΓΕΙΑ. Όλες οι τεχνικές προσπέλασης προσφέρουν μικρή τομή δέρματος, μικρή απώλεια αίματος καθώς και γρήγορη κινητοποίηση και αποκατάσταση.

● **Τεχνική AMIS** Πρόκειται για ελάχιστης επεμβατικότητας πρόσθια προσπέλαση η οποία δεν δημιουργεί τραυματισμό στους μυς και προσφέρει γρήγορη κινητοποίηση και άμεση αποκατάσταση.

● **Τεχνική Superpath** Πρόκειται για ελάχιστης επεμβατικότητας οπίσθια προσπέλαση η οποία προσφέρει ατραυματική τεχνική στους μυς (κανένας μυς δεν κόβεται), άμεση κινητοποίηση και τάχιστη αποκατάσταση.

● **Τεχνική Miniposterior** Με την τεχνική αυτή γίνεται οπίσθια προσπέλαση του ισχίου η οποία προσφέρει μικρή βλάβη στους μυς, μικρή αιμορραγία και γρήγορη κινητοποίηση.

Ολική αρθροπλαστική γόνατος

Η ολική αρθροπλαστική γόνατος αποτελεί εξαιρετική θεραπευτική λύση της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος. Προσφέρει απαλλαγή από τον πόνο και πλήρη αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ασθενούς. Κατά τη διάρκεια της ολικής αρθροπλαστικής γίνεται προσεκτικός χειρισμός των μαλακών μορίων και κυρίως η διατήρηση των πλαγίων συνδέσμων για καλύτερο τελικό αποτέλεσμα. Η κινητοποίηση είναι άμεση με πλήρη φόρτιση.

● **Κλασική ολική αρθροπλαστική γόνατος** Η ολική αρθροπλαστική γόνατος από τις αρχές της δεκαετίας του 1980 έχει αντίστοιχα αποτελέσματα με τις ολικές αρθροπλαστικές ισχίου. Υπάρχουν διαφόρων τύπων ολικές αρθροπλαστικές γόνατος ανάλογα με την οστική ή συνδεσμική βλάβη του γόνατος.

> Η ακριβής τοποθέτηση της νέας άρθρωσης με το ρομποτικό **σύστημα MAKO** η οποία πραγματοποιείται αποκλειστικά από πιστοποιημένους ορθοπαιδικούς χειρουργούς, αυξάνει σε μεγάλο βαθμό τη διάρκεια των εμφυτεύσιμων υλικών, πέραν των 15 χρόνων, ενώ οι ασθενείς περπατούν το αργότερο 24 ώρες μετά την επέμβαση.



● **Πρωτόκολλο Fast track**

Το πρωτόκολλο Fast Track γρήγορης αποκατάστασης αποτελεί συνολική αντιμετώπιση της επέμβασης αρθροπλαστικής ισχίου και γόνατος, τόσο διεγχειρητικά όσο και μετεγχειρητικά. Χρησιμοποιεί ειδική παυσίπονη και αντιφλεγμονώδη αγωγή, η οποία υπό κατάλληλες προϋποθέσεις επιτρέπει άμεση –σε λίγες ώρες– κινητοποίηση και έξοδο από το νοσοκομείο ακόμα και την ημέρα του χειρουργείου.

Επεμβάσεις αρθροπλαστικής γόνατος και ισχίου με το Ρομποτικό Σύστημα MAKO*

Σε όλες τις επεμβάσεις ρομποτικής ορθοπαιδικής πραγματοποιείται ειδική τομογραφία πολύ υψηλής ανάλυσης, με απόλυτο σεβασμό στην ανατομία κάθε ατόμου και προσαρμογή της νέας άρθρωσης σύμφωνα με τις ανατομικές συνθήκες. Στις επεμβάσεις αυτές η ακρίβεια στην προπαρασκευή των οστών και η τοποθέτηση των εμφυτευμάτων δίνουν ένα εξαιρετικό χειρουργικό αποτέλεσμα ως προς την κινητικότητα, την αποκατάσταση και την ανατομικότητα της άρθρωσης, που προσομοιάζει απόλυτα στο ανθρώπινο γόνατο ή ισχίο. Επίσης, η ακριβής τοποθέτηση της νέας άρθρωσης με το MAKO αυξάνει σε μεγάλο βαθμό τη διάρκεια των εμφυτεύσιμων υλικών, πέραν των 15 χρόνων, ενώ οι ασθενείς περπατούν το αργότερο 24 ώρες μετά την επέμβαση.

Το ρομποτικό σύστημα MAKO χρησιμοποιείται αποκλειστικά από πιστοποιημένους ορθοπαιδικούς χειρουργούς και εγγυάται στον ασθενή εξατομικευμένο προσχεδιασμό της επέμβασης, ελάχιστη επεμβατικότητα, λιγότερο πόνο, γρηγορότερη ανάρρωση και λιγότερο χρόνο παραμονής στο νοσοκομείο.

Μετά την επέμβαση αρθροπλαστικής, ο ασθενής λαμβάνει μια **«Ταυτότητα Ασθενούς» (Mako Patient I.D.)**, η οποία διασφαλίζει ότι η επέμβαση πραγματοποιήθηκε σε θεραπευτήριο που διαθέτει το γνήσιο ρομποτικό σύστημα ορθοπαιδικής χειρουργικής MAKO του οίκου Stryker (ΗΠΑ), ότι ο ορθοπαιδικός χειρουργός που την πραγματοποίησε εκπαιδεύτηκε σε εξειδικευμένο εκπαιδευτικό κέντρο του εξωτερικού και είναι πιστοποιημένος για τη συγκεκριμένη πρωτοποριακή και εξαιρετικά προηγμένη χειρουργική τεχνική.

Στην Ελλάδα το ρομποτικό σύστημα MAKO υπάρχει αποκλειστικά στο ΥΓΕΙΑ και στο Metropolitan Hospital.



ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΗ
JCI

ΤΟ ΥΓΕΙΑ #Νο 1 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Το ΥΓΕΙΑ παραμένει στην επίλεκτη κατηγορία των διαπιστευμένων οργανισμών υγείας παγκοσμίως, έχοντας λάβει για μια ακόμη τριετία τη **Χρυσή Σφραγίδα Έγκρισης** (Gold Seal of Approval®) από τον διεθνή Οργανισμό **Joint Commission International***.

Η **Χρυσή Σφραγίδα Έγκρισης** δηλώνει τη συνεχή συμμόρφωση του ΥΓΕΙΑ προς το διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο και αποτελεί σύμβολο ποιότητας που αντανακλά τη δέσμευση του ΥΓΕΙΑ στην παροχή ασφαλούς και αποτελεσματικής φροντίδας προς τους ασθενείς.

*Το ΥΓΕΙΑ, κατέχει τη Διαπίστευση JCI από το 2010.

FRANK&FAME

Ερυθρού Σταυρού 4 & Κηφισίας
151 23 Μαρούσι, Αθήνα
T: 210 68 67 000

www.hygeia.gr
facebook/HygeiaHospital
linkedin/company/HygeiaHospital
youtube/user/ygeiahospital
instagram/hygeia.gr

υγεία
Με ευθύνη για τη ζωή

ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Η σημασία του εμβολιασμού και της διά βίου πρόληψης ενάντια στη νόσο



Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι για να μεγαλώνουμε με υγεία πρέπει να υιοθετήσουμε διά βίου προληπτικές συμπεριφορές σε θέματα υγείας. Οι συμπεριφορές αυτές περιλαμβάνουν τον εμβολιασμό καθώς και προληπτικούς ελέγχους. Επίσης πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος της ισορροπημένης διατροφής σε συνδυασμό με την αποχή από το κάπνισμα και την τακτική άσκηση, για τη βελτίωση της διάρκειας και της ποιότητας ζωής.

Τα στοιχεία των μελετών δείχνουν ότι το παγκόσμιο φαινόμενο της αύξησης της ηλικίας του πληθυσμού επιβαρύνει ολοένα και περισσότερο τα συστήματα υγείας και τις οικονομίες παγκοσμίως. Κυβερνήσεις, οργανισμοί και οι πολίτες καλούνται τώρα να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα που σχετίζονται με έναν πληθυσμό του οποίου ο μέσος όρος ηλικίας συνεχίζει να αυξάνεται.

Η αύξηση της αναλογίας ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στις κοινωνίες μας μπορεί να εξηγηθεί εν μέρει από την αύξηση του προσδόκιμου ζωής – μια συνεχή τάση κατά τις τελευταίες δεκαετίες σε συνδυασμό με τους μειούμενους δείκτες γονιμότητας. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, το διάστημα 2010-2060, η μέση ηλικία αναμένεται να αυξηθεί από τα 40,9 έτη στα 47,6 έτη, ενώ τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω θα αποτελούν το 29,5% του πληθυσμού της Ευρώπης έως το 2060 (17,4 % το 2010). Επίσης η αναλογία των ατόμων ηλικίας 80 ετών και άνω αναμένεται να τριπλασιαστεί σχεδόν μέσα στο ίδιο διάστημα.

Η Ελλάδα εμφανίζει συμπτώματα δημογραφικής γήρανσης, καθώς το ποσοστό των ηλικιωμένων άνω των 65 ετών αναμένεται να φθάσει το 32% έως το 2050, από 18% που είναι σήμερα. *(Πηγή: επεξεργασία στοιχείων από United Nations, World Population Prospects και OECD 2012)* Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ένας από τους παράγοντες αύξησης της δαπάνης υγείας δεν προκαλείται από αυτή καθ' αυτήν τη γήρανση του πληθυσμού, αλλά από τη γήρανση χωρίς καλή υγεία. *(Πηγή: The World Health Organization. Active ageing: A policy framework. Geneva: World Health Organization, 2001)* Επίσης, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας λόγω της φυσικής αποδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος καθίστανται ολοένα και πιο ευπαθείς σε νόσους που προλαμβάνονται με εμβολιασμό (π.χ. η πνευμονιοκοκκική πνευμονία, γρίπη, τέτανος και ηπατίτιδα Β). (Πηγή: Maggi, Stefania. 2010. "Vaccination and healthy aging." Expert Review of Vaccines. 9 (3s): 3-6.)

Γιατί θεωρείται αναγκαίος ο εμβολιασμός ενάντια της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας;

Η πνευμονιοκοκκική νόσος αποτελεί μια σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας, με ένα φορτίο 1,6 εκατομμυρίων θανάτων ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο και θύματα κυρίως βρέφη και ηλικιωμένους. Αξίζει δε να σημειωθεί ότι οι ασθενείς με πνευμονιοκοκκική πνευμονία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για παράλληλη εμφάνιση οξέος καρδιακού συμβάματος, όπως το έμφραγμα μυοκαρδίου, η σοβαρή αρρυθμία και η εμφάνιση ή η επιδείνωση συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας.

Ποιο είναι το οικονομικό φορτίο της πνευμονίας;

Η πνευμονία της κοινότητας ενέχει και υψηλό οικονομικό κόστος για το ελληνικό σύστημα υγείας, κυρίως λόγω του κόστους νοσηλείας. Σε μελέτη που εκπονήθηκε από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας σε συνεργασία με το Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία», το μέσο άμεσο κόστος της πνευμονίας κοινότητας για τους νοσηλευόμενους ασθενείς (μέση διάρκεια νοσηλείας 11,35 ημέρες) υπολογίστηκε στα €7.406,56, όταν το αντίστοιχο κόστος στους εξωτερικούς ασθενείς δεν υπερέβη τα €110.

Ποιοι πρέπει να κάνουν το εμβόλιο και ποιες ομάδες διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να νοσήσουν;

Στην Ελλάδα ο εμβολιασμός για πνευμονιόκοκκο συστήνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών (ΕΠΕ 2018-19) σε όλους τους ενήλικες άνω των 65 ετών (η ηλικία αποτελεί αυτοτελή παράγοντα κινδύνου), καθώς και για ενήλικες 19 έως 64 ετών που ανήκουν στις ομάδες κινδύνου για σοβαρές πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις, όπως ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, με χρόνια καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα, ανοσοκατεσταλμένοι ασθενείς, όπως επίσης κι όλο το υγειονομικό προσωπικό, αλλά και οι συστηματικοί καπνιστές.

> Ο εμβολιασμός για **πνευμονιόκοκκο** συστήνεται για όλους τους ενήλικες και για άτομα που ανήκουν στις ομάδες κινδύνου, καθώς η νόσος αποτελεί σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας σε παγκόσμιο επίπεδο με θύματα κυρίως βρέφη και ηλικιωμένους.

Πώς συσχετίζονται η πνευμονία με τη γρίπη; Πρέπει να γίνονται ταυτόχρονα και τα δύο εμβόλια;

Η σοβαρή γρίπη μπορεί να επιπλακεί με πνευμονιοκοκκική πνευμονία, αυξάνοντας τις νοσηλείες και τους θανάτους. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η λοίμωξη από γρίπη διευκολύνει τη μόλυνση και νόσηση από πνευμονιόκοκκο σε ανθρώπους όλων των ηλικιών. Συνεπώς είναι σημαντικό οι ασθενείς που έχουν ένδειξη (π.χ. ενήλικες 65+ ετών, ασθενείς με χρόνια νοσήματα) να λάβουν ταυτόχρονα τους συνιστώμενους εμβολιασμούς τόσο για τον πνευμονιόκοκκο όσο και την εποχική γρίπη. Η πνευμονία της κοινότητας ενέχει υψηλό οικονομικό κόστος για το ελληνικό σύστημα υγείας, κυρίως λόγω του κόστους νοσηλείας. Επομένως, η ανοσοποίηση των ενηλίκων επιτρέπει να «μεγαλώνουν με υγεία», καθιστώντας δυνατή την ενεργό και παραγωγική γήρανση. ●





Θησέας
ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

επιστήμη υπέρ ανθρώπου

Ένα σύγχρονο Κέντρο Αποθεραπείας & Αποκατάστασης στην καρδιά της Αθήνας



Δημιουργούμε τις συνθήκες για ένα καλύτερο μέλλον

Ο «ΘΗΣΕΑΣ» είναι Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Ημερήσιας και Κλειστής Νοσηλείας για ασθενείς με νευρολογικές, μυοσκελετικές, καρδιολογικές, αναπνευστικές παθήσεις και αθλητικές κακώσεις, που η αποκατάστασή τους απαιτεί ολιστική και εξατομικευμένη προσέγγιση.

Οι άριστες κλινικές εγκαταστάσεις, οι επανδρωμένοι με ρομποτικά μηχανήματα θεραπευτικοί χώροι, η θεραπευτική πισίνα με υδατοδιάδρομο και τα επιστημονικά εργαστήρια συμβάλλουν στην ταχύτερη και αποτελεσματικότερη πρόοδο των ασθενών.

Στον «ΘΗΣΕΑ» συνδυάζουμε την επιστημονική κατάρτιση, την τεχνογνωσία, την εμπειρία, τις καινοτόμες θεραπείες με την υψηλή τεχνολογία, για να φτάσουμε στο βέλτιστο αποτέλεσμα.

DESIGNED BY SHAPE.COM.GR



ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΘΗΣΕΑΣ
Λεωφ. Συγγρού 202 & Αγ. Πάντων, Καλλιθέα
Γενικές πληροφορίες: 214 100 6000
www.theseusrehab.gr

32

THE BETTER ME FITNESS STUDIO

Όταν η γυμναστική γίνεται φιλοσοφία και σε φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στον εαυτό σου







Η **απόλυτη εξειδίκευση** και διαρκής καινοτομία είναι το μυστικό επιτυχίας του The Better Me, του fitness studio που έχει μπει στην καθημερινότητα όλων όσοι αγαπούν τον εαυτό τους και την άσκηση στα βόρεια προάστια. Εδώ, ο κάθε ασκούμενος είναι διαφορετικός: Οι ανάγκες του, οι «επίκαιρες» δυνατότητές του, τα θέλω και οι στόχοι του. Και βάσει αυτών σχεδιάζεται και το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει, πάντα με την επίβλεψη προπονητή, ώστε να μπορέσει να βγάλει τον καλύτερο εαυτό του. Όλα αυτά με τη βοήθεια των πιο σύγχρονων συστημάτων προπόνησης στον χώρο του fitness.

Σε ένα απόλυτα μοντέρνο περιβάλλον, εναρμονισμένο με eco consciousness πρακτικές θα βρείτε υπηρεσίες personal training και semi personal (με ολιγομελή τμήματα, το πολύ 4 ατόμων), ενώ προτείνονται τρία διαφορετικά είδη προπόνησης: Functional Training, GoFlo Trainer και Surfset Fitness.

Extra tip: Πολύ σημαντικό το ότι γίνεται πλήρης παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο της καρδιακής συχνότητας και της ζώνης άσκησης του κάθε συμμετέχοντα στο πρόγραμμα, κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

▶ *Αγία Παρασκευή, Αιγαίου Πελάγους 7, 2130122843, fb: The Better ME - Fitness Studio Instagram: the_better_me_fitness_studio*



ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΗ

Πρόκειται για αποτελέσματα από την ενδιάμεση ανάλυση της μελέτης «APRAISAL», τα οποία ανακοινώθηκαν πρόσφατα στο **15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας**, που πραγματοποιήθηκε 31 Οκτωβρίου - 3 Νοεμβρίου 2019 στη Θεσσαλονίκη, και αποτελούν τα πρώτα ελληνικά δεδομένα καθημερινής κλινικής εμπειρίας που παρουσιάζονται για την απρεμιλάστη, μία από του στόματος χορηγούμενη θεραπεία. Η ενδιάμεση αυτή ανάλυση συμπεριέλαβε 100 ασθενείς από 18 δερματολογικά κέντρα, που είχαν κατά κανόνα μέτριας βαρύτητας ψωρίαση και έλαβαν έως και 6 μήνες θεραπεία με απρεμιλάστη από του στόματος, 30 mg, δύο φορές την ημέρα.
Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως η απρεμιλάστη αποτελεί μια **αξιόπιστη θεραπευτική επιλογή** στην αντιμετώπιση της μέτριας κατά πλάκας ψωρίασης, καθώς βελτίωσε σημαντικά τόσο τους κλινικούς δείκτες αξιολόγησης της νόσου, όσο και δείκτες για την ποιότητα ζωής των ασθενών.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΟΦΕΤ στα SALUS INDEX AWARDS 2019

Με ένα σημαντικό βραβείο που αφορά στο συνολικό του πρόγραμμα σε θέματα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, το οποίο περιλαμβάνει στήριξη ευπαθών κοινωνικών ομάδων σε απομακρυσμένες περιοχές, προστασία του περιβάλλοντος και του θαλάσσιου οικοσυστήματος, καθώς και τη στήριξη της νέας γενιάς, διακρίθηκε ο **Όμιλος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη** στο πλαίσιο της εκδήλωσης SALUS INDEX AWARDS 2019 που οργάνωσε στις 6 Νοεμβρίου σε κεντρικό ξενοδοχείο ο εκδοτικός Οργανισμός New Times Publising. Το βραβείο παρέλαβε ο **Σταμάτης Λυγίζος**, Sales & Marketing Director Uni-Pharma S.A. Pharmaceutical Laboratories, από τον Καθηγητή Οικονομικών της Υγείας και Κοινωνικής Πολιτικής, του τμήματος Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης του ΕΚΠΑ, **Γιάννη Υφαντόπουλο**. «Πρόκειται για ένα δυναμικό πρόγραμμα αιχμής» τόνισε ο κ. Λυγίζος, το οποίο εκπορεύεται από τη διοίκηση με επικεφαλής τις κυρίες Ιουλία και Ειρήνη Τσέτη και έχει «αγκαλιαστεί» από όλους τους εργαζομένους. Το σύνθημα που κυριαρχεί στον όμιλο είναι U&I Care. U&I Uni-Pharma & InterMed αλλά ταυτόχρονα «Εσύ και Εγώ Μαζί Νοιαζόμαστε».



Οι UNI-PHARMA & INTERMED στηρίζουν το Παιδικό Φεστιβάλ Υγείας, Διατροφής & Αθλητισμού

Πλήθος κόσμου βρέθηκε στο 3ο Παιδικό Φεστιβάλ Υγείας, Διατροφής και Αθλητισμού το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου 2019 στο περίπτερο 12 της ΔΕΘ. Οι φαρμακοβιομηχανίες **Uni-Pharma & InterMed** του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη στήριξαν την εκδήλωση καθώς, μέσα από το πρόγραμμα Κοινωνικής Εταιρικής Ευθύνης που υλοποιούν, βρίσκονται πάντα κοντά στις ευπαθείς ομάδες της κοινωνίας και κοντά στους ασθενείς και στις ανάγκες τους. Το φεστιβάλ είχε σκοπό τη διεξαγωγή δράσεων για παιδιά και γονείς, ενώ είχε και φιλανθρωπική χροιά, καθώς πραγματοποιήθηκε για τη στήριξη του Συλλόγου γονέων παιδιών με νεοπλασματικές ασθένειες Βορείου Ελλάδος «**ΛΑΜΨΗ**».

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ & ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ

Οι θησαυροί του οργανισμού μας



Η υγεία του εντέρου είναι εξαιρετικά σημαντική γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά και τα οφέλη που παρέχουν στην υγεία μας όταν λαμβάνονται στις κατάλληλες ποσότητες. Το άγχος, η κακή διατροφή, το στρες, το κάπνισμα και τα φάρμακα είναι αιτίες που μπορούν να διαταράξουν την ισορροπία των βακτηρίων του εντέρου γι' αυτό και η λήψη προβιοτικών και πρεβιοτικών θεωρείται απαραίτητη σε κάποιες περιπτώσεις.

Προβιοτικά ονομάζονται οι ζωντανοί μη παθογόνοι μικροοργανισμοί που προσλαμβάνει ο ανθρώπινος οργανισμός μέσω της διατροφής ή συμπληρωμάτων διατροφής, κατοικούν στο έντερο, επιβιώνουν κατά τη διάρκεια της πέψης και αποκαλούνται «ωφέλιμα βακτήρια». Ο κύριος ρόλος τους είναι να επιτίθενται στα παθογόνα μικρόβια του εντέρου, όταν αυτά απειλούν την υγεία του σώματος. Συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και κατά συνέπεια του ανοσοποιητικού συστήματος, προστατεύουν τον οργανισμό από μολύνσεις, βοηθούν στη διάσπαση των πρωτεϊνών και των λιπών στο πεπτικό σύστημα, βελτιώνοντας έτσι την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών.

Τα πρεβιοτικά δεν είναι ζωντανοί οργανισμοί αλλά συστατικά των τροφών που περιέχουν άπεπτες φυτικές ίνες. Αποτελούν την τροφή των προβιοτικών και ευνοούν την ανάπτυξη και τη διατήρησή τους.

THERACTIV BIOTIC

Προβιοτικά & Πρεβιοτικά με σύμπλεγμα βιταμινών Β
Είναι ένα δυναμικό δίδυμο για την καλή υγεία τόσο του γαστρεντερικού συστήματος όσο και ολόκληρου του οργανισμού καθώς δρουν μαζί. Ο συνδυασμός τους προσφέρει τόσο τα καλά βακτήρια που χρειαζόμαστε, όσο και την τροφή τους που ενισχύει το μικροβίωμα του εντέρου. Συμμετέχουν στον μεταβολισμό των τροφών και στη σύνθεση ενζύμων και βιταμινών. Το σύμπλεγμα των βιταμινών Β που περιέχει το Theractiv Biotic είναι απαραίτητο για την καλή υγεία του οργανισμού καθώς ανεβάζει τα επίπεδα της ενέργειας.

Το Theractiv Biotic είναι:

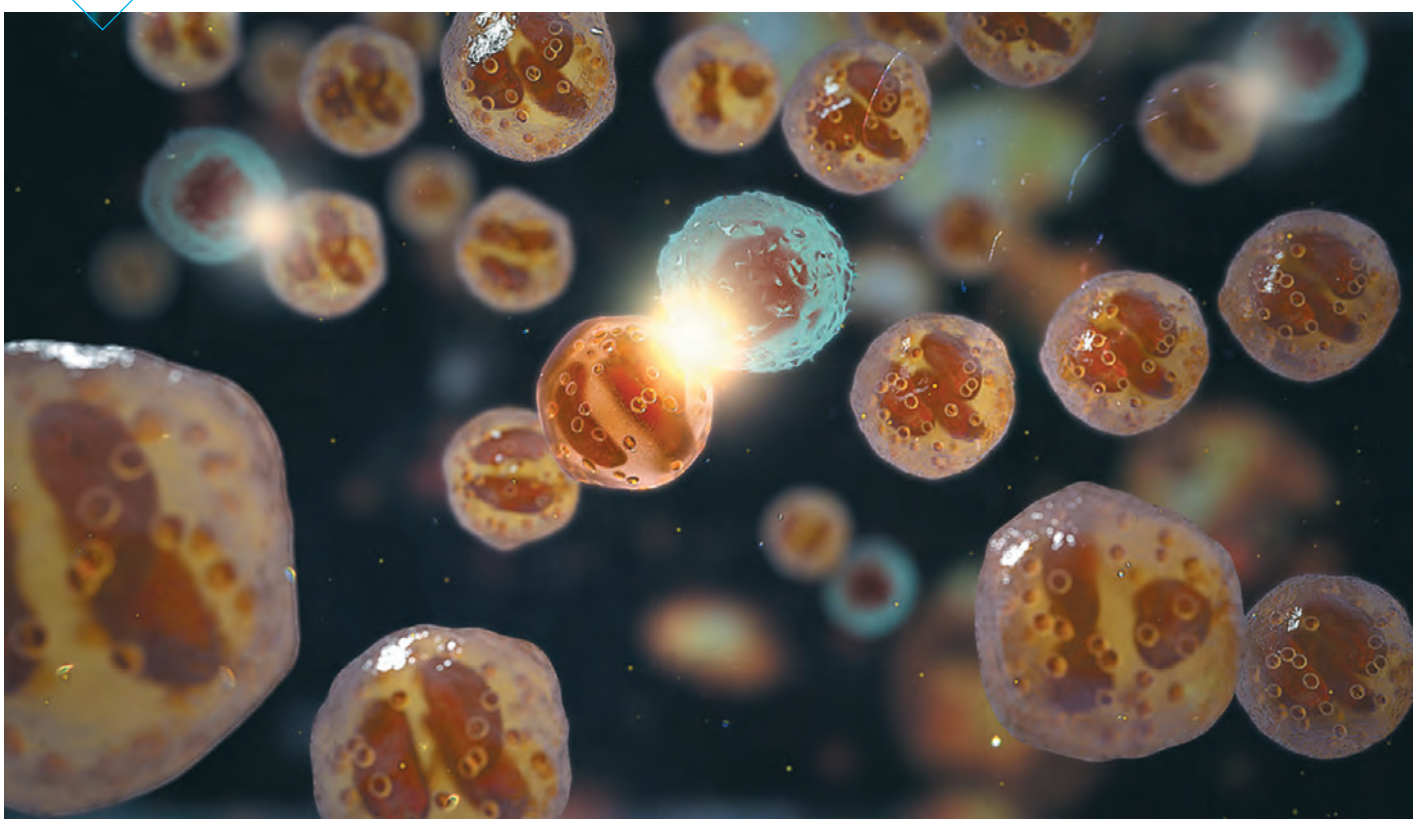
- Συμβιωτικό συμπλήρωμα διατροφής για ενήλικες & παιδιά άνω των 2 ετών.
- Συμβάλλει στην ανακούφιση γαστρεντερικών διαταραχών όπως η δυσκοιλιότητα, η διάρροια που προκαλείται από τη λήψη αντιβίωσης, οι φλεγμονές του εντέρου, η ελκώδης κολίτιδα.
- Με τη χρήση του Theractiv Biotic, σύντομα θα αισθανθείτε ευεξία, θα μπορείτε να έχετε πιο εύκολη απώλεια βάρους, υγιές και λαμπερό δέρμα, καλύτερη διάθεση και ένα πιο δυνατό ανοσοποιητικό.
- Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε προβιοτικά στελέχη (10 δις ζώντα βακτήρια ανά φιαλίδιο).
- Περιέχει Φρουκτο-Ολιγοσακχαρίτες (FOS), με επιστημονικά επιβεβαιωμένη πρεβιοτική δράση.
- Περιέχει σύμπλεγμα βιταμινών Β.
- Αποκαθιστά την ισορροπία της εντερικής χλωρίδας.
- Είναι πόσιμο διάλυμα, με ευχάριστη γεύση, ιδανικό για παιδιά και για άτομα που δεν μπορούν να καταπιούν κάψουλες.

Χωρίς γλουτένη και λακτόζη



ASTRAZENECA ΕΛΛΑΔΑΣ: 30 ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΒΟΛΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Θέτοντας ως προτεραιότητα την Υγεία και τον Ασθενή, η βιοφαρμακευτική εταιρεία AstraZeneca γιορτάζει τα 30 χρόνια λειτουργίας της στην Ελλάδα



Το 2019 αποτελεί ορόσημο για τη βιοφαρμακευτική εταιρεία AstraZeneca, καθώς γιορτάζει τη συμπλήρωση των 30 χρόνων λειτουργίας της στη χώρα μας. Για 30 χρόνια τώρα, η AstraZeneca Ελλάδας, πιστή στη δέσμευσή της να δημιουργήσει θετική επίδραση στην κοινωνία συμβάλλει ουσιαστικά στην υγεία, υποστηρίζει τον Έλληνα ασθενή και κάνει πράξη τις αξίες της προσφέροντας καινοτόμες θεραπείες αλλά και υπηρεσίες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής χιλιάδων ανθρώπων.

Για την AstraZeneca, **καινοτομία, αξιοπιστία, κοινωνική υπευθυνότητα,** είναι οι 3 βασικοί πυλώνες της ταυτότητάς της και ο πυρήνας όλων των δραστηριοτήτων της. Οι αξίες «ακολουθούμε την επιστήμη», «δίνουμε προτεραιότητα στον ασθενή», «στοχεύουμε στη νίκη», «κάνουμε το σωστό», «έχουμε επιχειρηματικό πνεύμα», είναι αυτές που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί και αποτυπώνουν τη φιλοσοφία τόσο της εταιρείας όσο και των εργαζομένων της.

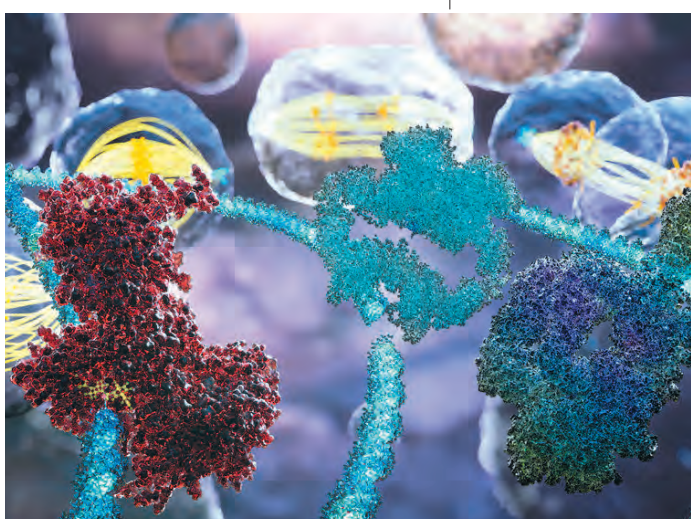
Προσφορά στην Υγεία και την Οικονομία

Με προτεραιότητά της τη δημιουργία προστιθέμενης αξίας, όχι μόνο για τους ασθενείς αλλά και για το σύνολο της κοινωνίας, η **AstraZeneca** συμβάλλει σημαντικά στη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας και της εγχώριας οικονομίας, συνεισφέροντας ουσιαστικά στην ποιότητα ζωής και στην παραγωγικότητα χιλιάδων ανθρώπων. Το 2018 πάνω από 12 εκατ. συσκευασίες φαρμάκων της χρησιμοποιήθηκαν από Έλληνες ασθενείς. Ο κύκλος εργασιών της ανήλθε στα 125 εκατ. ευρώ, οι εκπτώσεις και οι επιστροφές στο σύστημα υγείας ανήλθαν στα 32 εκατ. ευρώ, ενώ οι εργοδοτικές εισφορές στα 2,2 εκατ. ευρώ. Ταυτόχρονα, οι επενδύσεις για κλινικές μελέτες στην Ελλάδα αυξάνονται κάθε χρόνο, προσφέροντας πρόσβαση στις καινοτόμες θεραπείες της σε ολοένα περισσότερους ασθενείς. Η εταιρεία απασχολεί 200 εργαζόμενους, έχοντας δημιουργήσει ένα εξαιρετικό περιβάλλον. Οι νέες εγκαταστάσεις της σχεδιάστηκαν βάσει των αρχών της εργασιακής στρατηγικής iWORK, ώστε να ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες και να προσφέρουν βελτιωμένη εργασιακή καθημερινότητα στους εργαζομένους της.

Καινοτομία

Με αφετηρία, γνώμονα και όριο πάντα την επιστήμη, η AstraZeneca καινοτομεί κάνοντας πράξη το όραμά της να βελτιώσει τη ζωή των ανθρώπων. Για περισσότερα από 30 χρόνια, οι συνεργάτες της AstraZeneca υπερβαίνουν τα όρια της επιστήμης. Τα 30 χρόνια κατά τα οποία η εταιρεία δραστηριοποιείται στην Ελλάδα έχει προσφέρει στους Έλληνες ασθενείς 113 καινοτόμα φάρμακα για την αντιμετώπιση σοβαρών παθήσεων, επικεντρώνοντας την έρευνά της στις αναπνευστικές, καρδιαγγειακές, νεφρικές, μεταβολικές και ογκολογικές παθήσεις. Επενδύοντας στη διενέργεια κλινικών μελετών και τη συστηματική υποστήριξη του ερευνητικού έργου Ελλήνων επιστημόνων και ακαδημαϊκών ιδρυμάτων, υλοποίησε τα τελευταία χρόνια 28 κλινικές μελέτες, σε συνεργασία με 450 ερευνητές, για θεραπείες σοβαρών νοσημάτων. Και συνεχίζει, μέσω της καινοτόμου επιστημονικής έρευνας να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για περαιτέρω ανάπτυξη, μέσα από ένα διευρυμένο πρόγραμμα κλινικών μελετών, για την ανάπτυξη νέων καινοτόμων προϊόντων και εξατομικευμένων θεραπειών. Στα επόμενα 4 χρόνια η εταιρεία θα θέσει σε κυκλοφορία 10 νέες καινοτόμες θεραπείες οι οποίες στοχεύουν σε 21 ενδείξεις.

> Η **AstraZeneca** καλύπτει πραγματικές ανάγκες μέσα από δωρεά φαρμακευτικών σκευασμάτων, εθελοντική εργασία και προσφορά ειδών πρώτης ανάγκης ή υλικού εξοπλισμού για την ανακούφιση συνανθρώπων μας που έχουν ανάγκη ή δοκιμάζονται από φυσικές καταστροφές.



Αξιοπιστία

Το όνομα **AstraZeneca** τριάντα χρόνια τώρα τέχει καταστεί συνώνυμο των καινοτόμων και αξιόπιστων φαρμάκων. Το αποδεικνύουν άλλωστε και τα 3 Βραβεία Prix Galien με τα οποία διακρίθηκε τα τελευταία χρόνια, αλλά κυρίως οι εκατοντάδες χιλιάδες Έλληνες ασθενείς που έχει βοηθήσει να αποκτήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Οι δράσεις της αποσκοπούν στην κάλυψη των αναγκών των ασθενών και στη διασφάλιση της απρόσκοπτης και έγκαιρης πρόσβασης στις απαραίτητες θεραπείες.
Όπως: Τα 3 συνεχιζόμενα Προγράμματα πρώιμης πρόσβασης, αλλά και τα 3 που βρίσκονται υπό έγκριση. Το Πρόγραμμα υποστήριξης ασθενών με διαβήτη τύπου 2. Τα Προγράμματα ελέγχου μεταλλάξεων για τον καρκίνο του πνεύμονα και τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών από τα οποία έχουν ωφεληθεί χιλιάδες Έλληνες.

Κοινωνική υπευθυνότητα

Η AstraZeneca καλύπτει πραγματικές ανάγκες των συνανθρώπων μας, μέσα από δωρεά φαρμακευτικών σκευασμάτων για την ανακούφιση ανθρώπων που δοκιμάζονται από τις φυσικές καταστροφές. Υποστηρίζει το έργο κοινωφελών μη κυβερνητικών οργανισμών μέσω της εθελοντικής εργασίας, προσφοράς ειδών πρώτης ανάγκης ή υλικού εξοπλισμού. Η τελευταία τέτοιου είδους πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε πριν λίγες εβδομάδες, με τη δωρεά εξοπλισμού γραφείου από τις προηγούμενες εγκαταστάσεις της σε 30 οργανισμούς - μέλη του δικτύου ΔΕΣΜΟΣ.
Επίσης, επιχορηγεί διαγνωστικές εξετάσεις ασθενών σε οικονομική αδυναμία και υλοποιεί δράσεις και εκστρατείες ενημέρωσης για την πρόληψη σοβαρών παθήσεων, όπως ο καρκίνος, η ΧΑΠ και το άσθμα. Προσπαθεί να μειώνει το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, εντάσσοντας την ανακύκλωση και την υιοθέτηση «πράσινων» τακτικών στην καθημερινότητά της. Παράλληλα, εγκαινίασε το τετραετές πρόγραμμα «Προστατεύουμε το περιβάλλον... με πράξεις», αποδεικνύοντας την περιβαλλοντική ευσυνειδησία της στην πράξη, «αφαιρώντας» 450 κιλά απορριμμάτων από 5 ακτές της χώρας. ●

AstraZeneca 30 YEARS IN GREECE GROWTH THROUGH INNOVATION

AstraZeneca

Where Science meets the patients

Στην AstraZeneca στηρίζουμε ενεργά τον Έλληνα ασθενή συνεχίζοντας να επενδύουμε στην υλοποίηση Κλινικών Μελετών στην Ελλάδα.

Αποστολή μας είναι να υπερβαίνουμε τα όρια της επιστήμης δημιουργώντας φάρμακα που αλλάζουν τη ζωή των ασθενών.

Αυτή η δέσμευση αποτελεί τον κινητήριο μοχλό της συνεχούς προσήλωσής μας στο να ανακαλύπτουμε, να αναπτύσσουμε και να παρέχουμε τα καινοτόμα φάρμακα που ο κόσμος χρειάζεται για την αντιμετώπιση σύνθετων και δύσκολων νοσημάτων όπως ο καρκίνος, τα καρδιακά νοσήματα, ο διαβήτης, η ΧΑΠ και το άσθμα.

AstraZeneca. What science can do.



OTH/00206/1/0119

ΤΟ ΙΑΣΩ ΕΓΚΑΙΝΙΑΣΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΣΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

«Η φροντίδα της γυναίκας είναι στο DNA μας», τόνισε ο Dr. Γεώργιος Σταματίου, Πρόεδρος του Ομίλου ΙΑΣΩ, στα εγκαίνια του κέντρου, συμπληρώνοντας ότι «κύριο μέλημά μας είναι κάθε γυναίκα που επισκέπτεται το ΙΑΣΩ να απολαμβάνει κορυφαίες υπηρεσίες υγείας σε ένα περιβάλλον που της προσφέρει απόλυτη σιγουριά και ασφάλεια».

Το ΙΑΣΩ επενδύει και καινοτομεί με τεχνολογία αιχμής στην υπηρεσία των ασθενών, παρέχοντας ολοκληρωμένες και εξειδικευμένες υπηρεσίες που αφορούν την πρόληψη και αντιμετώπιση των παθήσεων του μαστού αλλά και αποκατάστασή του όποτε αυτό απαιτείται.

Με γνώμονα την καλύτερη φροντίδα της γυναίκας, το ΙΑΣΩ δημιούργησε το μεγαλύτερο και πιο σύγχρονο Κέντρο Μαστού στην Ελλάδα. Οι νέες υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις, οι οποίες στεγάζουν την Α' και τη Β΄ Κλινική Μαστού, δημιουργήθηκαν στην «καρδιά» της μεγαλύτερης Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής στην Ευρώπη για να προσφέρουν την καλύτερη εμπειρία σε κάθε γυναίκα.

Το νέο κέντρο μαστού διαθέτει δύο υπερσύγχρονους μαστογράφους, καθώς και τον πιο εξελιγμένο μαγνητικό τομογράφο 3 TESLA που πρόσφατα εγκαταστάθηκε. Επίσης είναι η μόνη κλινική που διαθέτει τέσσερις γραμμικούς επιταχυντές.

Επιπλέον, διαθέτει μονάδα επιμέτρησης γυναικών μεγάλου κινδύνου για καρκίνο μαστού, μονάδα ψυχολογικής υποστήριξης με ειδική ψυχο-ογκολόγο, τμήμα στατιστικών αναλύσεων και εσωτερικό ογκολογικό συμβούλιο.





Στο Κέντρο Μαστού αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά ειδικές ομάδες ασθενών όπως:

- Οι γυναίκες που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού κάτω των 35 ετών.
- Οι γυναίκες που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της κυήσεως.
- Οι άτοκες νεαρές ασθενείς όπου δίνεται η δυνατότητα διατήρησης της γονιμότητας με στόχο να μπορούν να τεκνοποιήσουν μετά τη θεραπεία τους και κατά τον χρόνο που θα το επιτρέπει η γενική τους κατάσταση.
- Ασθενείς που ολοκλήρωσαν τη θεραπεία τους και κρίθηκε ότι μπορούν να τεκνοποιήσουν. Οι ασθενείς αυτές παρακολουθούνται σε συνεργασία με το τμήμα της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής (Την τελευταία τριετία έχουν γεννηθεί περίπου 50 παιδιά η μητέρα των οποίων νόσησε από καρκίνο μαστού.)

Και βέβαια, δεν θα μπορούσε το μεγαλύτερο Κέντρο Μαστού στην Ελλάδα να μην πρωτοπορήσει για ακόμα μια φορά. Στο πλαίσιο, του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Δίπλα σας», το ΙΑΣΩ προχωρά, μετά από το απαραίτητο screening, σε παροχή απολύτως δωρεάν διαγνωστικής και χειρουργικής θεραπείας σε 18 γυναίκες ετησίως. Απόλυτοι υποστηρικτές αυτής της πρωτοβουλίας πάντα οι γιατροί καθώς και όλο το νοσηλευτικό και διοικητικό προσωπικό.

Πανελλήνια Αποκλειστικότητα

Εξειδικευμένη αντιμετώπιση στην ακράτεια ούρων

Επαναστατική θεραπεία με βαθιά νευροδιέγερση

Σε μόλις 50 λεπτά

Χωρίς πόνο, μη επεμβατική

Οι ασθενείς είναι πλήρως ντυμένοι κατά τη διάρκεια της θεραπείας

Εγκεκριμένο από τον αμερικανικό οργανισμό FDA

Κάθε θεραπεία ισοδυναμεί με 1.500 ασκήσεις KEGEL



Κλινικές ενδείξεις:
- Ακράτεια ούρων (όλων των τύπων)
- Χρόνιο πυελικό άλγος
- Ενίσχυση των μυών του πυελικού εδάφους μετά τον τοκετό
- Υπερπλασία
- Προστατίτιδα
- Στυτική δυσλειτουργία
- Ακράτεια κοπράνων
- Σεξουαλική αναισθησία

Προτεινόμενη θεραπεία:
- Αριθμός θεραπειών: 5-7 θεραπείες
- Συχνότητα: 1 ή 2 φορές την εβδομάδα

Συνήθεις ερωτήσεις:

Είναι η θεραπεία επώδυνη; Οι ασθενείς δεν αισθάνονται καμία ενόχληση ή πόνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας, δεδομένου ότι η θεραπεία γίνεται με μη επεμβατικό τρόπο.

Σε πόσες θεραπείες θα διαπιστώσω τα πρώτα αποτελέσματα; Τα αποτελέσματα σε ορισμένες περιπτώσεις είναι άμεσα, από τις πρώτες θεραπείες.

Πόσο σύντομα θα επιστρέψω στις καθημερινές δραστηριότητες μου; Αμέσως! Μετά την κάθε συνεδρία σας μπορείτε να επιστρέψετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα, ακόμη και στην εργασία σας.

Πληροφορίες: Δοκιμή δωρεάν κατόπιν ραντεβού.
www.athensphysiocenter.gr, Σάββατο ανοιχτά, 2107754051, 2155355079, 6973 028818

Οι εξαρτήσεις · Αίτια, μηχανισμοί, εκδηλώσεις, αντιμετώπιση

Επιστημονική επιμέλεια:
Θωμάς Παπαρρηγόπουλος, Χριστίνα Δάλλα,
Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης



Η εξάρτηση είναι στενά συνυφασμένη με την ίδια τη φύση του ανθρώπου, ο οποίος επιδιώκει την ευχαρίστηση και την ηδονή, αλλά εγκλωβίζεται στην καταναγκαστική τους αναζήτηση, χάνοντας συχνά τον έλεγχο της συμπεριφοράς του. Σήμερα, η επιστημονική κοινότητα θεωρεί ότι η εξάρτηση είναι μια χρόνια νόσος του εγκεφάλου, την οποία επηρεάζουν περιβαλλοντικοί, φαρμακολογικοί και γενετικοί-βιολογικοί παράγοντες. Αυτή την αντίληψη έχουν υιοθετήσει και οι ειδικευμένοι επιστήμονες αυτού του βιβλίου, το οποίο απευθύνεται σε φοιτητές, σε επαγγελματίες του χώρου της υγείας, αλλά και στο ευρύτερο αναγνωστικό κοινό που θέλει να ενημερωθεί υπεύθυνα για το συγκεκριμένο θέμα.

Υπό την Αιγίδα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Προφυλαχθείτε από το αναπάντεχο

Pfizer



Διατήρησε την ανάσα σου δυνατή!

ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΟΚΟΚΚΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑΣ.

Κάνουμε την πρόληψη πράξη ζωής!

PFIZER HELLAS A.E., Λ. Μεσογείων 243, 15451 Νέο Ψυχικό, Τηλ.: 2106785800

ΠΟΙΟΣ **ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ;**

- Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά
- Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας
- Τα άτομα με χρόνιες παθήσεις, π.χ. διαβήτη, άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), χρόνια καρδιακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο, κ.α.
- Τα άτομα με παθήσεις που προκαλούν διαταραχές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως η λοίμωξη από τον ιό HIV*, καθώς και οι ασθενείς που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική θεραπεία
- Οι συστηματικοί καπνιστές

Η πνευμονιοκοκκική πνευμονία είναι μια απειλητική για τη ζωή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Ενημερωθείτε σήμερα για την πρόληψη της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας!

PP-VAC-GRC-0124-SEP18

** HIV: Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας*

ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ: ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ

Για την αρθροπλαστική γόνατος και ισχίου





Στέφανος Αναστασόπουλος
Διευθυντής Ορθοπαιδικός, Ευρωκλινική Αθηνών

Η οστεοαρθρίτιδα του γόνατος και του ισχίου αποτελεί εκφυλιστικού τύπου πάθηση, κατά την οποία η προοδευτική φθορά του χόνδρου και των υπολοίπων ενδαρθρικών στοιχείων οδηγεί στη βαθμιαία καταστροφή της άρθρωσης. Πρόκειται για ένα συχνό πρόβλημα, που αφορά ένα μεγάλο αριθμό ασθενών, ο οποίος στο μέλλον αναμένεται να αυξηθεί εντυπωσιακά.

Τα κύρια σημεία της κλινικής εικόνας της πάθησης είναι ο πόνος, η διόγκωση, ο κριγμός, η δυσκαμψία και η παραμόρφωση. Τα στοιχεία αυτά οδηγούν σε προοδευτική μείωση της κινητικότητας της άρθρωσης, σε επιδεινούμενη δυσχέρεια βάδισης και, τελικά, σε απώλεια της ποιότητας ζωής, με σαφή συναισθηματική επιβάρυνση.
Η θεραπεία εκλογής της προχωρημένης οστεοαρθρίτιδας είναι η ολική αρθροπλαστική. Πρόκειται για επέμβαση αντικατάστασης των φθαρμένων τμημάτων της άρθρωσης, με προθέσεις αποτελούμενες από κράματα μετάλλων και πολυαιθυλένιο. Η επέμβαση αυτή αποτέλεσε πραγματική επανάσταση και άλλαξε σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας στην Ορθοπαιδική

Ένα σημαντικό τεχνολογικό επίτευγμα στις επεμβάσεις αρθροπλαστικής γόνατος και ισχίου αποτέλεσε η χρήση Ηλεκτρονικών Συστημάτων Ρομποτικής Υποβοήθησης. Πρόκειται για ψηφιακά συστήματα τα οποία καταγράφουν τις ανατομικές ιδιαιτερότητες της άρθρωσης του κάθε ασθενούς και καθοδηγούν τον χειρουργό στο να εκτελέσει την επέμβαση με απόλυτη ακρίβεια και με άριστο αποτέλεσμα. Έτσι ο χειρουργός, κάνοντας χρήση της ψηφιακής υποβοήθησης του συστήματος, μπορεί να καθορίζει τα ανατομικά στοιχεία επάνω στα οποία με πολύ μεγάλη ακρίβεια πραγματοποιεί τις οστεοτομίες αλλά και να επεμβαίνει στην εξισορρόπηση των μαλακών μορίων της άρθρωσης με μικρομετρική ψηφιακή ακρίβεια.
Η χρήση ανάλογων συστημάτων αποτελεί την πιο εξελιγμένη μέθοδο εκτέλεσης επεμβάσεων αρθροπλαστικής, καθώς παντρεύεται με τον καλύτερο τρόπο η ικανότητα και εμπειρία του χειρουργού με την ψηφιακή τεχνολογία.

Η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας συνδυάζεται και επιτρέπει την εκτέλεση προσπελάσεων-επεμβάσεων ελάχιστης επεμβατικότητας στο γόνατο αλλά και στο ισχίο.

Ακολουθώντας τις εξελίξεις και την πρακτική διεθνών αναγνωρισμένων κέντρων, εγκαταστάθηκε πρόσφατα στην Ευρωκλινική Αθηνών ο πρώτος στην Ελλάδα ρομποτικός πλοηγός KNEE3 της γερμανικής εταιρείας BRAINLAB, η οποία θεωρείται πρωτοπόρος σε υψηλής τεχνολογίας συστήματα υποστήριξης χειρουργικών επεμβάσεων και ήδη έχουν εκτελεστεί οι πρώτες αρθροπλαστικές από τον κ. Αναστασόπουλο με μεγάλη επιτυχία. Η πρόθεση που χρησιμοποιείται είναι το ATTUNE KNEE, ένα καινοτόμο και ολοκληρωμένο σύστημα γόνατος της εταιρείας Johnson & Johnson, που συνδυάζει πρωτοποριακή σχεδίαση, κινηματική, μηχανική και άριστα υλικά για την επίτευξη τέλειου αποτελέσματος.

> Ακολουθώντας τις εξελίξεις και την πρακτική διεθνών αναγνωρισμένων κέντρων, εγκαταστάθηκε πρόσφατα στην **Ευρωκλινική Αθηνών** ο πρώτος στην Ελλάδα ρομποτικός πλοηγός KNEE3 της γερμανικής εταιρείας BRAINLAB.

Τα **πλεονεκτήματα** του εν λόγω πρωτοποριακού συστήματος συνοψίζονται στα εξής:
▶ Εξασφαλίζει απόλυτη ακρίβεια στην εκτέλεση της επέμβασης.
▶ Δεν απαιτείται προεγχειρητικός σχεδιασμός με MRI ή CT. Ο σχεδιασμός γίνεται στο χειρουργείο από τον χειρουργό με τη χρήση του πλοηγού, διαδικασία σαφώς πιο ακριβής και αξιόπιστη, χωρίς αναμονές και επιβάρυνση του ασθενούς με ακτινοβολία.
▶ Ελέγχει διεγχειρητικά τη συμπεριφορά της άρθρωσης του γόνατος και των συνδέσμων, επιτυγχάνοντας άριστη εξισορρόπηση των μαλακών μορίων.
▶ Προσαρμόζει την επέμβαση στα ιδιαίτερα ανατομικά χαρακτηριστικά του ασθενούς.
▶ Επιτρέπει στον χειρουργό να τροποποιεί τα βήματά του κατά την κρίση του και να ελέγχει το αποτέλεσμα.
▶ Δεν περιορίζει τις κινήσεις του χειρουργού, απλά ελέγχει και προτείνει.
▶ Επιτρέπει τη χρήση ελάχιστων και μικρότερων εργαλείων σε σχέση με τη συμβατική επέμβαση.
▶ Καταγράφει με απόλυτο τρόπο το αρχικό πρόβλημα και το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο και αξιολογεί με μετρήσιμες παραμέτρους.

Τα πλεονεκτήματα αυτά εξασφαλίζουν στον ασθενή:
▶ Άριστο λειτουργικό αποτέλεσμα
▶ Μεγάλη διάρκεια του καλού αποτελέσματος (άνω των 15 ετών)
▶ Άμεση μετεγχειρητική κινητοποίηση
▶ Σημαντική μείωση του χρόνου της επέμβασης και της νοσηλείας
▶ Σημαντική μείωση της απώλειας αίματος, του μετεγχειρητικού πόνου και των πιθανών επιπλοκών
▶ Δυνατότητα να χειρουργηθούν σε επιλεγμένους ασθενείς ταυτόχρονα και τα δύο γόνατα.

Το κόστος της επέμβασης ελάχιστα διαφέρει από το αντίστοιχο των κλασικών μεθόδων.

Ταυτόχρονα και στα δύο γόνατα

Οι ασθενείς που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα γόνατος στην πλειοψηφία τους εμφανίζουν το πρόβλημα και στα δύο πόδια. Η συνήθης τακτική είναι να χειρουργούνται στο ένα και μετά από 4-6 μήνες και στο άλλο. Είναι αυτονόητα βολικό να χειρουργηθούν ταυτόχρονα και στα δύο γόνατα, είναι όμως ασφαλές; Με τη μέθοδο της ρομποτικής πλοήγησης και με δεδομένη την ελαχιστοποίηση των επιπλοκών και της συνολικής επιβάρυνσης του οργανισμού (πόνος, αιμορραγία, πνευμονική εμβολή, φλεγμονές) η επέμβαση εκτελείται σε επιλεγμένους ασθενείς, με ασφάλεια ταυτόχρονα και στα δύο γόνατα.
Στην Ευρωκλινική Αθηνών εκτελούνται από τον κ. Αναστασόπουλο και την ομάδα του «διπλές» επεμβάσεις με ασφάλεια, εξαιρετικά αποτελέσματα και ταχύτατη αποκατάσταση. ●

ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΙ. ΘΩΡΑΚΙΖΟΜΑΙ.
Εκστρατεία Ενημέρωσης για τον Εμβολιασμό



Σύμφωνα με τους υπολογισμούς του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

20.400.000

θάνατοι παιδιών αποτράπηκαν

μεταξύ 2000-2016 λόγω του εμβολιασμού
κατά της ιλαράς, σε ολόκληρο τον κόσμο[1]

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, με την εξαίρεση του καθαρού πόσιμου νερού, καμία άλλη παρέμβαση στη δημόσια υγεία δεν έχει συμβάλει περισσότερο στη μείωση των θανάτων παγκοσμίως, όσο τα εμβόλια.[2]

www.thorakizomai.gr

GR-NON-00057

Βιβλιογραφία:
1. World Health Organization - 2018 ASSESSMENT REPORT OF THEGLOBAL VACCINE ACTION PLAN. Available at https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/276967/WHO-IVB-18.11-eng.pdf?ua=1. Accessed June, 2019.
2. World Health Organization, UNICEF, the World Bank - State of the world's vaccines and immunization Third edition. Available at https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44169/9789241563864_eng.pdf;jsessionid=C37E807F9440FF9A926A3B5B725B173A?sequence=1. Accessed June, 2019.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ

MSD INVENTING FOR LIFE

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ

ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Αποκατάσταση κηλών του κοιλιακού τοιχώματος

Πριν από μερικά χρόνια οι συζητήσεις της ιατρικής κοινότητας σχετικά με τη χειρουργική αποκατάσταση των κηλών εστίαζαν στον τύπο του πλέγματος που θα χρησιμοποιηθεί, ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι επιπλοκές της ανοικτής χειρουργικής μεθόδου και οι πιθανότητες επανεμφάνισης του προβλήματος. Με την ανάπτυξη της λαπαροσκοπικής χειρουργικής το κέντρο βάρους μετατοπίσθηκε. Πλέον, οι περισσότερες συζητήσεις αφορούν τη σύντομη επάνοδο του ασθενή στην καθημερινότητά του και την ελαχιστοποίηση του χρόνιου μετεγχειρητικού πόνου.



Δρ. Σπυρόπουλος Κ. Χαράλαμπος
MD, PhD, FACS
Χειρουργός Διευθυντής
Γ΄ Χειρουργικής Κλινικής
Metropolitan General
www.esurgery.gr
info@esurgery.gr

Η ρομποτική χειρουργική είναι μία νέα «έξυπνη» χειρουργική τεχνολογία που έρχεται να σφραγίσει και να ενισχύσει τα οφέλη της λαπαροσκοπικής μεθόδου, διευρύνοντας ακόμη περισσότερο τις χειρουργικές δυνατότητες.

Ο Γενικός Χειρουργός **Δρ. Χαράλαμπος Σπυρόπουλος** MD, PhD, FACS, Διευθυντής Γ΄ Χειρουργικής Κλινικής Metropolitan General, έχει ασχοληθεί εκτενώς με τις χειρουργικές μεθόδους αποκατάστασης κηλών, έχοντας εξειδικευθεί στην ελάχιστα χειρουργική αντιμετώπιση τους στο νοσοκομείο DRK-Krankenhaus Clementinenhaus, στο Ανόβερο της Γερμανίας. Ταυτόχρονα, είναι πιστοποιημένος Χειρουργός στην εκτέλεση Ρομποτικών Χειρουργικών επεμβάσεων στο κέντρο αναφοράς στην πανευρωπαϊκή ρομποτική χειρουργική, το νοσοκομείο Misericordia, στο Grosseto της Ιταλίας. Του ζητήσαμε να μας πει περισσότερα.

Τι είναι κήλη; Η κήλη προκαλείται όταν κάποιο από τα όργανα που βρίσκονται στο εσωτερικό της κοιλιάς προβάλλουν εκτός των μυϊκών τοιχωμάτων αυτής. Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται ένα εξόγκωμα που προβάλλει κάτω από το δέρμα, στο συγκεκριμένο σημείο.
Ανάλογα με την περιοχή εμφάνισης, οι κήλες διακρίνονται σε:
• Βουβωνοκήλη
• Μηροκήλη
• Ομφαλοκήλη
• Επιγαστρική κήλη
• Μετεγχειρητική κήλη
Η κήλη μπορεί να εμφανιστεί σε άνδρες και σε γυναίκες, υπάρχουν όμως ορισμένοι παράγοντες που επαυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισής της ανάλογα με την περίσταση. Η βουβωνοκήλη, για παράδειγμα, έχει πολύ μεγαλύτερα ποσοστά εμφάνισης στους άνδρες.

Ποιοι είναι οι βασικότεροι παράγοντες που ευνοούν τη δημιουργία κήλης; Η πιθανότητα δημιουργίας μιας κήλης μπορεί να ενισχύεται καθαρά από γενετικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη σωματοδομή του κάθε ανθρώπου. Υπάρχουν ωστόσο ορισμένοι παράγοντες οι οποίοι, ανεξάρτητα ή συνδυαστικά μεταξύ τους, ευνοούν την εμφάνισή της, όπως η βαριά χειρωνακτική εργασία, ο χρόνιος βήχας, η δυσκοιλιότητα, η απότομη αύξηση του σωματικού βάρους και η παχυσαρκία, η υπερτροφία του προστάτη στους άνδρες, η εγκυμοσύνη στις γυναίκες. Σε γενικές γραμμές, οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει αύξηση της πίεσης στην κοιλιά αποτελεί δυνητικό παράγοντα δημιουργίας κήλης.

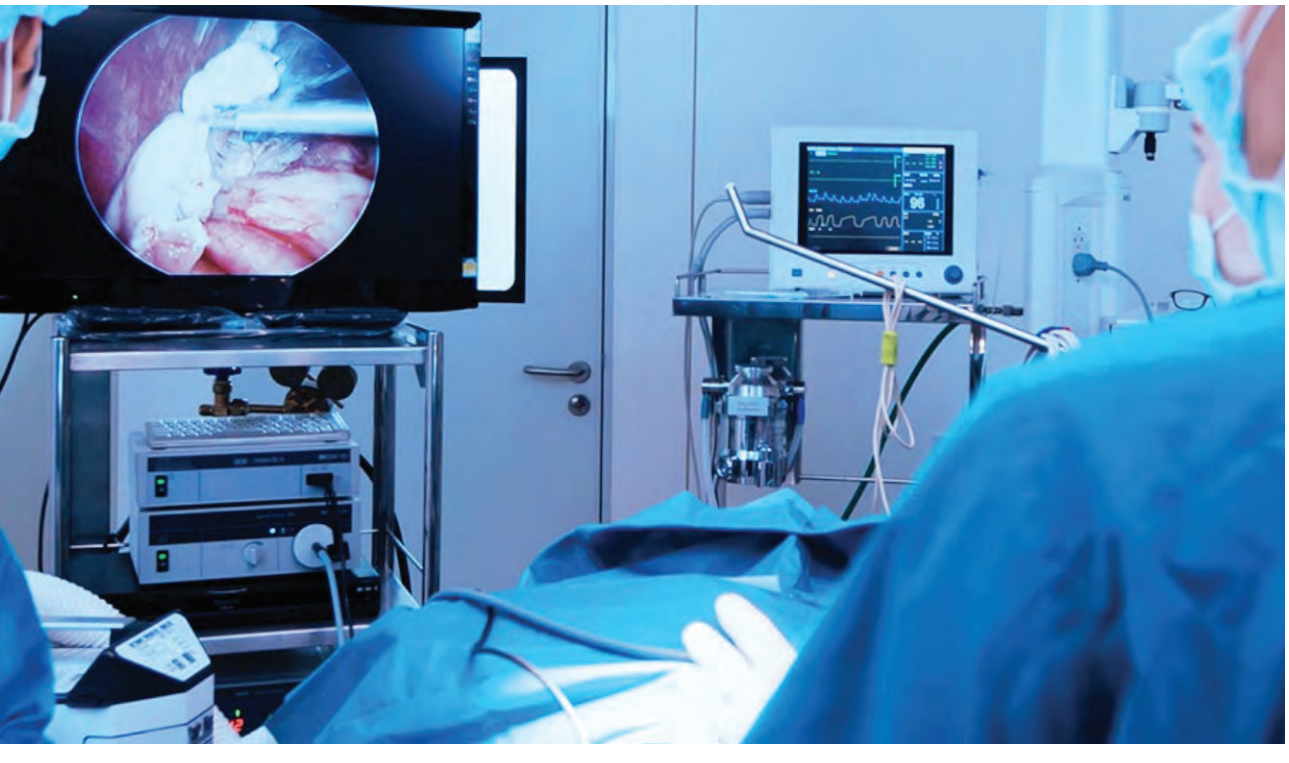
Τι θεραπευτικές επιλογές υπάρχουν για την αντιμετώπιση μιας κήλης; Η οριστική θεραπεία της κήλης είναι μόνο χειρουργική. Δεν υπάρχουν συντηρητικοί τρόποι αντιμετώπισης, ενώ η καθυστέρηση της χειρουργικής επιδιόρθωσης ενέχει σοβαρούς κινδύνους για τον ασθενή. Ακόμα και μικρές κήλες, με ελάχιστα ή καθόλου συμπτώματα, πρέπει να αντιμετωπίζονται άμεσα από έναν εξειδικευμένο χειρουργό. Σε διαφορετική περίπτωση υπάρχει ο κίνδυνος εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών, όπως η περίσφιξη, που είναι δυνητικά επικίνδυνες.

Τι δυνατότητες προσφέρει η ρομποτική χειρουργική στη διόρθωση των κηλών; Η ρομποτική χειρουργική χαρακτηρίζεται ως η μεγαλύτερη επανάσταση του 21ου αιώνα στον τομέα της χειρουργικής. Ο τίτλος αυτός δεν είναι υπερβολικός, αν αναλογιστεί κανείς τις δυνατότητες που προσφέρει η μέθοδος. Το σύνολο των επεμβάσεων που μέχρι τώρα διενεργούνταν λαπαροσκοπικά μπορεί πλέον να πραγματοποιηθεί ακόμη πιο λεπτομερώς με τη ρομποτική τεχνολογία και το μοναδικό, μέχρι σήμερα, χειρουργικό σύστημα Da Vinci®. Κατά τη διάρκεια μιας ρομποτικής επέμβασης ο επιβλέπων χειρουργός κάθεται μπροστά στην οθόνη μιας ρομποτικής κονσόλας. Η κάμερα του ρομποτικού συστήματος του παρέχει μεγεθυμένη τρισδιάστατη προβολή του χειρουργικού πεδίου. Από την κονσόλα χειρίζεται τους πολλαπλούς αρθρωτούς βραχίονες του συστήματος και εκτελεί τους χειρουργικούς χειρισμούς με απόλυτη ακρίβεια.

> Η ρομποτική χειρουργική είναι μία νέα «έξυπνη» χειρουργική τεχνολογία που έρχεται να σφραγίσει και να ενισχύσει τα οφέλη της λαπαροσκοπικής μεθόδου, διευρύνοντας ακόμη περισσότερο τις χειρουργικές δυνατότητες.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της ρομποτικής χειρουργικής έναντι των άλλων χειρουργικών μεθόδων;
• Τόσο η ρομποτική, όσο και η λαπαροσκοπική χειρουργική είναι ελάχιστα επεμβατικές μέθοδοι που διενεργούνται μέσω μικροτομών. Η διαφορά είναι πως, κατά τη διενέργεια μιας λαπαροσκοπικής επέμβασης, ο χειρουργός χειρίζεται με τα ίδια του τα χέρια τα χειρουργικά εργαλεία ενώ σε μια ρομποτική επέμβαση ελέγχει τα όργανα μέσω της ρομποτικής κονσόλας. Με αυτό τον τρόπο, κάθε κίνηση του χεριού του αναπαράγεται από το σύστημα Da Vinci, σε πραγματικό χρόνο, αλλά χωρίς κανένα «τρέμουλο» που φυσιολογικά έχει το ανθρώπινο χέρι. Οι ρομποτικοί βραχίονες, πάντα υπό την καθοδήγηση του χειρουργού, έχουν δυνατότητα κίνησης 360° μέσα στο χειρουργικό πεδίο, ενώ αρθρώνονται ακόμη και στα άκρα τους (7 βαθμοί ελευθερίας κίνησης). Αυτό παρέχει στον χειρουργό εκτεταμένη δυνατότητα και ευρύτητα κινήσεων, οι οποίες διενεργούνται με απόλυτη ακρίβεια και έλεγχο. • Ελαχιστοποιείται ο τραυματισμός των ιστών. Λόγω καλύτερης ορατότητας και ακριβέστερων κινήσεων προστατεύονται οι περιβάλλοντες ιστοί, δεν υπάρχει απώλεια αίματος και είναι απών ο μετεγχειρητικός πόνος
• Ταχύτερη ανάρρωση. Ο ασθενής μπορεί να εξέλθει την ίδια ημέρα από το νοσοκομείο και να επιστρέψει άμεσα στις καθημερινές του δραστηριότητες
• Η ρομποτική χειρουργική προσφέρει τη δυνατότητα πλήρους και λεπτομερούς σχεδιασμού της χειρουργικής διαδικασίας από πριν. Αυτό καθίσταται δυνατό μέσω προσομοίωσης της επέμβασης για τον συγκεκριμένο ασθενή με τη χρήση της ρομποτικής κονσόλας.
• Με χρήση ειδικής ανοσοφθορίζουσας «όρασης» ο γιατρός μπορεί να αναγνωρίσει ευαίσθητες αγγειακές ανατομικές δομές.
• Δίνει τη δυνατότητα «ανάστροφης» διενέργειας χειρουργικών χειρισμών και συρραφής, εντός του κοιλιακού τοιχώματος.
• Τέλος, υπάρχει σημαντική βελτίωση του αισθητικού αποτελέσματος, λόγω μικρότερων τομών.

Πώς μπορούμε να γνωρίζουμε αν μια ρομποτική επέμβαση είναι η κατάλληλη επιλογή για μας; Η χρήση της ρομποτικής τεχνολογίας έχει δώσει τη δυνατότητα οριστικής και αποτελεσματικής αντιμετώπισης κηλών του κοιλιακού τοιχώματος με τεχνικές που είναι εξαιρετικά δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να διενεργηθούν με την κλασική λαπαροσκοπική προσπέλαση. Σε κάθε περίπτωση, μόνο ο χειρουργός μπορεί να προτείνει την καταλληλότερη και ασφαλέστερη μέθοδο για την αντιμετώπιση του προβλήματος του κάθε ασθενούς. **Α**



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

MLTGR1800291-01 / 22.01.2018

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

Bristol-Myers Squibb
Μαζί μπορούμε να νικήσουμε

ΓΙΑ ΘΥΜΙΣΕ ΜΟΥ...

Η ταινία της για το Αλτσχάιμερ που συγκίνησε την Κρήτη έρχεται στην Αθήνα

Της **ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ**

Ολα ξεκινούν όταν ένα «group therapy» φροντιστών ατόμων με Αλτσχάιμερ συναντιούνται με σκοπό να μιλήσουν για τους φόβους, τις ενοχές, τις άσχημες και καλές στιγμές που έζησαν. Μέσα στην ομάδα αυτή βρίσκεται η Ελένη. Πρόκειται για μία νέα φροντίστρια, που δεν μπορεί να δεχτεί πως η μητέρα της δεν θα τη θυμάται. Στιγμές έντονης αγωνίας και πόνου διαδραματίζονται και πρωταγωνιστούν στη ζωή της. Όχι όμως για πολύ. Γιατί κάποια στιγμή φτάνει η ώρα της αποδοχής...

Το Αλτσχάιμερ, η επιδημία του 21ου αιώνα όπως έχει χαρακτηριστεί, είναι η πιο συχνή αιτία άνοιας. Στην Ελλάδα πάσχουν από άνοια ήδη περισσότεροι από 200.000 άνθρωποι, αριθμός που αναμένεται να τριπλασιαστεί μέχρι το 2050. Η καθημερινότητα γίνεται από αφόρητη έως τρομακτική για τους ασθενείς, αλλά και πολύ ψυχοφθόρα για τους ανθρώπους που ζουν μαζί τους και αναλαμβάνουν τον ρόλο του φροντιστή.

Η **Μαρία Σβολιαντοπούλου** μεγάλωσε σε ένα σπίτι που ο παππούς και η γιαγιά είχα άνοια και οι γονείς της είχαν αναλάβει τη μόνιμη φροντίδα τους. Σήμερα, στα 25 της, είναι ψυχολόγος και αποφάσισε να γράψει ένα σενάριο που να απευθύνεται σε όσους βιώνουν την ίδια κατάσταση στο σπίτι τους. Η κίνησή της αγκαλιάστηκε με πολλή αγάπη και το αποτέλεσμα ήταν μια ταινία στην οποία δούλεψαν δεκάδες άτομα, απόλυτα εθελοντικά.

Τα γυρίσματα έγιναν στο Ηράκλειο Κρήτης και συμμετείχαν περισσότεροι από 80 εθελοντές επαγγελματίες και μη από όλους τους κλάδους, ενώ στην ταινία έδωσαν το «παρών» αφιλοκερδώς και δημοφιλείς ηθοποιοί σε guest ρόλους, όπως οι Γιώργος Κιμούλης, Γιάννης Ζουγανέλης, Κώστας Αποστολάκης, Κάρμεν Ρουγγέρη, Γιώργος Χρανιώτης, Τάνια Ρόκκα και Γιάννης Τσουρουνάκης.

Το «Για θύμισέ μου...», που είναι αφιερωμένο στους «αφανείς ήρωες», τους φροντιστές ατόμων που νοσούν με Αλτσχάιμερ, έκανε πρεμιέρα στις 30 Οκτωβρίου στο Ηράκλειο Κρήτης, σε μια προβολή που ήταν ήδη sold out, όπως και οι επόμενες πέντε που ακολούθησαν στα Χανιά, το Ρέθυμνο και τον Άγιο Νικόλαο. Τώρα, η ταινία συνεχίζει το ταξίδι της στην Αθήνα στις 24 Νοεμβρίου και τα έσοδα από την προβολή της θα διατεθούν στην Αλληλεγγύη, Εταιρία Νόσου Alzheimer, Συναφών Διαταραχών και Υγιούς Γήρανσης Ηρακλείου.

INFO *24/11, Cinemax Νιρβάνα 1, 11.00. Προπώληση εισιτηρίων στο Νιρβάνα Cinemax και στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.*
Με την υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης και του Ομίλου ΚρήτηTV στην επικοινωνία. Η ταινία τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Ηρακλείου, της Ελληνικής Αστυνομίας, του Πανελλήνιου Οργανισμού Νόσου Alzheimer, της Εταιρίας Alzheimer Αθηνών και φυσικά της Αλληλεγγύης, Εταιρίας Νόσου Alzheimer, Συναφών Διαταραχών και Υγιούς Γήρανσης Ηρακλείου. Δείτε περισσότερα στο giathimisemou.wordpress.com. ●



> Το **Αλτσχάιμερ,** η επιδημία του 21ου αιώνα όπως έχει χαρακτηριστεί, είναι η πιο συχνή αιτία άνοιας

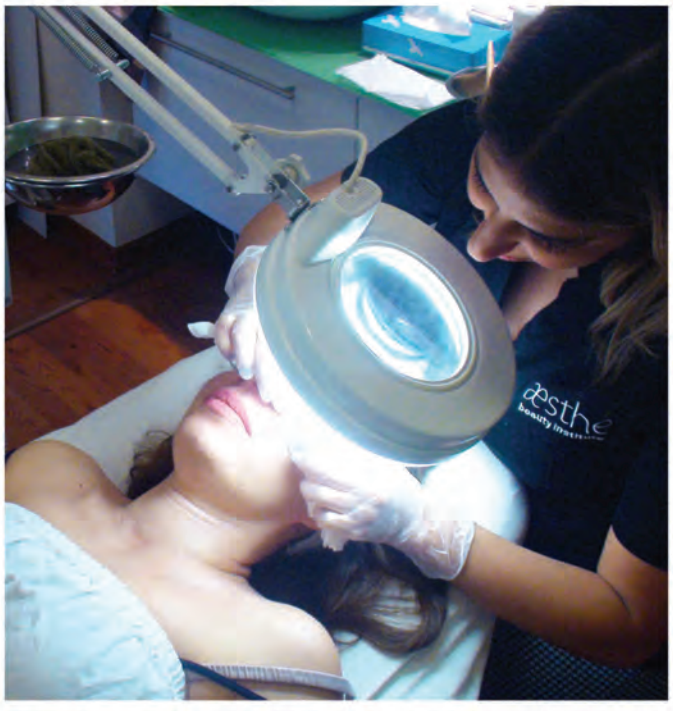
ΦΩΤΟ: PAVLOS VERIGOS

Soul / Body / Mind









æsthé
beauty institute
&
Medik8®
PROFESSIONAL

Πώς θα αποκτήσεις το δέρμα των ονείρων σου

Στην καρδιά της πόλης, στο Κολωνάκι, σ' έναν χώρο ζεστό και φιλόξενο που αποπνέει ηρεμία και χαλάρωση, γεννήθηκε πριν 9 χρόνια το ινστιτούτο Aesthé. Εδώ εκφράζεται η ομορφιά, κάθε περίπτωση αντιμετωπίζεται ατομικά και αποκλειστικός στόχος είναι η παροχή υπηρεσιών υψηλής ποιότητας από ανθρώπους με γνώσεις και μεγάλη εμπειρία στον χώρο της αισθητικής.

Κάθε επίσκεψη σε ένα ινστιτούτο ομορφιάς οφείλει να σε ανανεώνει, πρώτα εσωτερικά και μετά εξωτερικά και σε αυτό ακριβώς εστιάζουν οι επαγγελματίες του Aesthé. Είτε αναζητάς την απλή χαλάρωση μετά από μια δύσκολη ημέρα, είτε τη σοβαρή αντιμετώπιση καταστάσεων όπως η ακμή, οι πανάδες, οι ρυτίδες ή η κυτταρίτιδα, εδώ θα βρεις τον κατάλληλο συνδυασμό αγωγών και καλλυντικών προϊόντων που στοχεύουν στις δικές σου μοναδικές ανάγκες, πάντα σε ανταγωνιστικές τιμές.

Αν ονειρεύεσαι λοιπόν δέρμα αλαβάστρινο και λαμπερό, βρίσκεσαι στο κατάλληλο μέρος, αφού ο επαγγελματισμός των αισθητικών του Aesthé συναντά τα επαγγελματικά προϊόντα περιποίησης προσώπου Medik8. Το brand από τη Μεγάλη Βρετανία που δημιουργεί καινοτόμες φόρμουλες και θεραπείες, με απόλυτα vegan και eco-friendly προσανατολισμό, έχει πλέον μια ολοκληρωμένη σειρά Combination Lifestyle Peels ιατρικού επιπέδου, με άμεσα ορατά αποτελέσματα, λιγότερο ερεθισμό και χρόνο αποθεραπείας. Η τεχνολογία βραδείας αποδέσμευσης που περιέχεται στα peels μεταφέρει τα οξέα σταδιακά ώστε να μην ταλαιπωρείται το δέρμα.

Εδώ, οι θεραπευτές του Aesthé θα σου εξηγήσουν τι είναι το "12 weeks to WOW", το πρόγραμμα εντατικής θεραπείας που συνδυάζει επαγγελματικές συνεδρίες περιποίησης και φροντίδα στο σπίτι και θα δημιουργήσουν το κατάλληλο πρόγραμμα για εσένα ανάλογα με τις ανάγκες της επιδερμίδας σου. Το Φθινόπωρο και ο Χειμώνας είναι η ιδανική περίοδος για να ξεκινήσεις την ολοκληρωμένη αγωγή με peels αφού η μειωμένη ηλιοφάνεια ευνοεί τις δραστικές θεραπείες απολέπισης. Εδώ, θα έχεις την ευκαιρία να νιώσεις τη δραστικότητα των peels, να ανανεώσεις σε βάθος το δέρμα σου ώστε να γίνει λαμπερό ενόψει και των εορτών και να χαλαρώσεις γνωρίζοντας ότι η ομορφιά σου είναι σε καλά χέρια.

Δεινοκράτους 99, 2107242883
www.aesthe.gr, Fb: @aestheGR
Insta: @aesthebeauty
www.medidrops.gr,
Instagram Medik8greece



Το νέο γυναικείο μας site είναι στον αέρα!

LOOKmag.gr

Ένα φρέσκο γυναικείο site που δοκιμάζει τα τελευταία trends, περπατάει στο κόκκινο χαλί, βρίσκεται στην πρώτη σειρά των πιο πολυσυζητημένων ντεφιλέ και μοσχοβολάει αρώματα.

ΤΙ ΦΟΡΑΕΙ Η ΑΘΗΝΑ;
Πού γίνεται το καλύτερο shopping της πόλης;

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΝΕΑ TRENDS;
Πού συχνάζουν τα κορίτσια με τις φίλες τους;
Τα πιο όμορφα ρούχα, οι πραγματικές ευκαιρίες, τα πολύχρωμα bazaar, τα καινούργια πρόσωπα, τα νέα στέκια, τα μυστικά και οι εκπλήξεις στους δρόμους της πόλης.

ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ
Δημιουργικές παρέες και υπέροχα πρόσωπα.
Καινούργια προϊόντα και αγαπημένες συνήθειες.
Ρούχα, αξεσουάρ, μυστικά και δώρα, όλα online, στο πιο μοντέρνο περιοδικό δρόμου.

STREET FASHION, ΠΡΟΣΩΠΑ, ΤΑΣΕΙΣ, ΜΟΔΕΣ
Οδηγός αγοράς για Αθήνα και Θεσσαλονίκη.
Η κομψή πλευρά της πόλης όπως την καταγράφει η γυναικεία ομάδα της **ATHENS VOICE**.

Απευθύνετε στις νέες μοντέρνες δυναμικές γυναίκες και είναι σχεδιασμένο κυρίως για την πιο σημαντική οθόνη της ζωής μας, του smartphone!

ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ
look.athensvoice.gr

Με νέο look, νέες λειτουργίες και ακόμα πιο ενδιαφέρον περιεχόμενο είναι ήδη εδώ.

Le Style

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Τα βλέπω όλα καρό

Καρό όπως λέμε Rock 'n' Roll. Καρό όπως λέμε stylish. Καρό όπως λέμε **Benetton**. Από τη Σκωτία μέχρι τον Καναδά κι από το Παρίσι μέχρι το Τόκιο, τα χρώματα που κυριαρχούν αυτή τη σεζόν είναι το μαύρο και το κόκκινο σε συνδυασμό με το λευκό και το γκρι, με καρό και ριγέ μοτίβα. Βαμβακερά πουκάμισα, καρό μπουφάν με δερμάτινες λεπτομέρειες, πλεκτά με μπαλώματα και παντελόνια με πανκ τρουκς ή μεταλλικά φερμουάρ είναι τα must have κομμάτια της νέας συλλογής Black Pop της Benetton για να ανανεώσεις το στιλ σου.

gr.benetton.com



PUMA
Αθλητικό παπούτσι Alteration Karl, συλλογή Puma x Karl Lagerfeld € 149,99



CALZEDONIA
Καλτσάκια €5,95



SPRINGFIELD
Μακρύ παλτό €99,99



SWATCH
Ρολόι Square 2.0, σειρά Futuristic Flik Flak, €45

KALOGIROU
Τσάντα Salvatore Ferragamo





TOMS
Slippers €65

Η μόδα ξεθωριάζει, το καρό ποτέ



SISLEY
Μακριά φούστα, €69,95



VASSILIS ZOULIAS
Γυναικείο άρωμα The Bow



MAVALA
Βερνίκι νυχιών



BIOTHERM
Κρέμα προσώπου ημέρας



NAPAPIJRI
Puffer μπουφάν €599



CARPISA
Σακίδιο πλάτης €39,95

GLAMAZON

Beauty Queens

Ως πού μπορεί να φτάσει μια γυναίκα προκειμένου να δείχνει νέα και όμορφη; Γιατί μετά από πολλές-πολλές επεμβάσεις το κεφάλι δείχνει μεγάλο και το σώμα λεπτό σαν μίσχος;

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Ουσίες. Τεράστιες θυσίες με πόνο και πομφούς. «Θα φύγουν το πολύ σε μια ώρα». Και μελανιές, αν το χέρι δεν είναι έμπειρο ή ελαφρύ. Και αυτές υποτίθεται θα εξαφανιστούν. Υπάρχει πάντα και το κονσίλερ. Το πορτοκαλί χρώμα εξουδετερώνει τα σημάδια από τον ήλιο. Και το πράσινο σβήνει τις κοκκινίλες. Το σομόν είναι για τους κύκλους κάτω από τα μάτια. Phd στα κονσίλερς. Για να περάσει τώρα η μελανιά ή οι μελανιές οι ώρες πολλαπλασιάζονται και γίνονται μέρες. Θυσίες με ενέσεις. Ενέσιμες θυσίες. Και άλλες καθόλου επεμβατικές ή αποκλειστικά επεμβατικές. Και μια εμμονή στο θέμα. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι πέριξ της πλατείας Συντάγματος, με ακτίνα έως την πλατεία Κολωνακίου, όπου βρίσκονται ινστιτούτα ομορφιάς, δεκάδες νεαροί άνδρες και νεαρές γυναίκες «ψαρεύουν» πελάτισσες στον δρόμο. Πραγματικό ψάρεμα. Και πολλές γυναίκες ευάλωτες γενικώς ή εκείνη τη χρονική στιγμή την έχουν πατήσει και έχουν αγοράσει πανάκριβα πακέτα. «Να σας πωωω κάτιιι». Ή «πάρτε ένα δωρεάν μολύβι ματιών»... Αυτό το μεροκάματο είναι πράγματι δύσκολο. Μια βόλτα στην Ερμού θα σας πείσει. Ευάλωτες. Αυτή είναι η λέξη κλειδί.

Η Μπρουκ Σιλντς, η οποία πρόσφατα φωτογραφήθηκε με τις ρυτίδες της, την ομορφιά της και την κορμάρα της, είχε πει πως δεν θα έκανε ποτέ λίφτινγκ, γιατί είχε δει τι τράβηξε η μητέρα της μέχρι να αναρρώσει. Το αποτέλεσμα μπορεί να ήταν εξαιρετικό, ήταν εξήντα και έδειχνε σαράντα. Μαμά και κόρη συνομήλικες. Μόνο η Μπρουκ όμως ξέρει τι τράβηξε η μάνα για να μαζέψει το διπλοσάγονο, να τσιτώσει τον λαιμό και να εξαφανίσει τα μαγουλάκια μαριονέτα, όπως αυτά που έχει η θεία Άνγκελα. Την τιμώ, όπως και την Καμίλα του Καρόλου που δεν δίνει δεκάρα για ρυτίδες κ.λπ.

Ως πού μπορεί να φτάσει μια γυναίκα προκειμένου να δείχνει νέα

και όμορφη; Γιατί μετά από πολλές-πολλές επεμβάσεις το κεφάλι δείχνει μεγάλο και το σώμα λεπτό σαν μίσχος; Σαν εκείνα τα κουκλάκια, από σκυλάκια μέχρι τον σούπερμαν, με το υπερμέγεθες κεφάλι. Κάποτε τα έβαζαν οι οδηγοί στο ταμπλό πάνω από το τιμόνι και το κεφάλι κουνιόταν, πήγαινε πέρα-δώθε χωρίς σταματημό.

Δεν υπάρχει κάποιος ή κάποια που να μην έχει δει τις γυναίκες με τα μεγάλα κεφάλια. Είναι διεθνής τάση. Όσο πιο πολλά τα λεφτά, τόσο πιο μεγάλο το κεφάλι. Θα μου πείτε, ζηλεύεις και τα λες. Δεν έχεις possibilities και σκας. Άλλη κουβέντα αυτή, μια άλλη φορά. Τώρα, αυτή η κεφάλα μοιάζει έτοιμη να εκραγεί. Κι εκείνη που κοιτάζεται στον καθρέφτη, δεν γίνεται, πρέπει να νιώθει ικανοποιημένη. Κι όσοι την αγαπούν δεν της λένε τίποτα; Κι αυτό το έρμο το παραφουσκωμένο κεφάλι νομίζει πώς έχει σβήσει από πάνω του τα πάντα. Ό,τι του θύμιζε πως κάποτε υπήρξε νέο, λίγο μεγαλύτερο, μεσόκοπο και ακόμη γηραιότερο και κουβαλούσε όλα όσα έζησε. Το σώμα και το πρόσωπο έχουν μνήμη. Χαρές και ξενύχτια έχουν χωρέσει ως διά μαγείας στους κύκλους κάτω από τα μάτια. Απώλειες και βασανιστικοί έρωτες σκάλισαν το μέτωπο και χίλια δύο άλλα συστατικά της ζωής μπορεί να κούρασαν και να έφθειραν, αλλά η ζωή είναι εδώ. Ακόμη γελάει. Τέλος πάντων, οι γυναίκες πιέζονται. Τα γνωστά στερεότυπα, η ανάγκη να μη δείχνουν ότι μεγαλώνουν. Παντού και στον εργασιακό τους χώρο. Θέλουν να είναι μάχιμες σε όλους τους στίβους. Και τα παιδιά είναι σκληρά. Άλλωστε όλες κάτι κάνουν λίγο ή πολύ. Κι εκείνες που αφήνονται στο χρόνο χωρίς πανοπλία, χωρίς καμία ασπίδα δέχονται κριτική. Χάλια είσαι, άκουσα να λένε σε μια γυναίκα 42 χρονών, μητέρα τριών παιδιών και σούπερ σπουδαγμένη, όμορφη, απλά με ρυτίδες στο μέτωπο και τις φυσιολογικές σακούλες κάτω από τα μάτια. Πω, πω... πρέπει να κάνεις επειγόντως κάτι!

Ας μπει ένα μέτρο, λέω εγώ. Ας το βάλουμε μόνες μας. Εντάξει, καλή είναι η ανάκτηση της αυτοπεποίθησης με αυτό τον τρόπο εάν έτσι νομίζετε, αλλά με αυτοσεβασμό. Δάκρυα στα μάτια μου 'ρχονται, όταν αναπολώ εκείνη τη στιγμή. Δεν είναι κάτι που έζησα. Είναι μια σκηνή που είδα σε μια ταινία. Η Γκόλντι Χόουν, που έχει εγκαταλειφθεί από τον σύζυγό της, προσπαθεί μάταια να ανάψει και να κρατήσει το τσιγάρο της στα παραφουσκωμένα χείλη. Θεά. Για εκτός μέτρου καταστάσεις υπάρχει η ταινία-σταθμός *«Ο θάνατος σου πάει πολύ»* με πρωταγωνίστριες την Γκόλντι Χόουν και τη Μέριλ Στριπ, οι οποίες υποδύονται δύο «φίλες» που διακατέχονται από τη μανία του λίφτινγκ.



ΤΟ WHITE CABARET ΤΗΣ INTIMISSIMI ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΒΕΡΟΝΑ

Όλα όσα είδαμε στο fashion show που μας ταξίδεψε στα παριζιάνικα Folies Bergère

Της ΝΙΚΟΛΕΤΤΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗ



Εσύ έχεις βρεθεί ποτέ σε έναν χώρο τύπου café chantant, με χορευτές που μοιάζουν βγαλμένοι από καμπαρέ, έναν σαξοφωνίστα και ακροβάτες; Εμείς ναι, αφού βρεθήκαμε στη Βερόνα και συγκεκριμένα στο **White Cabaret fashion show** της **Intimissimi**.

Ένα νέο ολόλευκο Folies Bergère γεννήθηκε στην πόλη της Ιταλίας, για να μας συστήσει όλα τα νέα κομμάτια για τη σεζόν **Φθινόπωρο/Χειμώνας 2019-20**. Χορεύτριες με λευκά δαντελένια εσώρουχα, πέρλες και λαμπαντέρ στο κεφάλι έκαναν την αρχή, πρώτα χορεύοντας αργά και αισθησιακά και στη συνέχεια γρήγορα και με ενέργεια, με την εμφάνιση του σαξοφωνίστα στη σκηνή και δύο ακροβατών που έκλεψαν τα βλέμματα όλων όσων βρισκόμασταν εκεί.

Όλα αυτά ήταν μόνο η προθέρμανση για το εντυπωσιακό show που επρόκειτο να ακολουθήσει. Η μουσική δυνάμωσε, το beat έγινε πιο έντονο και τα μοντέλα έκαναν την είσοδό τους στην πασαρέλα. Μοντέλα που είχαν όλα τα στοιχεία ώστε να μην μπορείς να πάρεις τα μάτια σου από πάνω τους: εσώρουχα με λάμψεις, boudoir αισθητική, dévoré βελούδο με κρόσσια και δαντέλες, λαμπερό μακιγιάζ με στρας επιμελημένο από την **Global Senior Artist** της **MAC Cosmetics**, **Michele Magnani**, και χτενίσματα με πέρλες και κρυστάλλινες λεπτομέρειες από τον **Franco Gobbi**, **hairstylist** και **global ambassador** του **milk_shake**. Αν απορείτε, πηγή έμπνευσης ήταν η performer Joséphine Baker.

Φυσικά το show δεν περιορίστηκε σε αυτά. Τη θέση της lingerie συλλογής στην πασαρέλα πήραν μεταξένιες πιτζάμες, ζακέτες και παντελόνια ιδανικά για χουχούλιασμα στο σπίτι και ανανεωμένα σύνολα για έξω από αυτό. Στα τελευταία είδαμε κιμονό, παντελόνες, μακριά φορέματα, μεταξωτά tops και σορτς, με όλα τους να υπηρετούν μία αισθητική αισθησιακής κομψότητας. Στην πασαρέλα, όμως, είδαμε και τους άντρες της Intimissimi Uomo. Ο χώρος γέμισε με νέα σχέδια από πιτζάμες, άνετες ρόμπες και παντελόνια, αλλά και από τα κλασικά και χαρακτηριστικά πλέον αντρικά κομμάτια της εταιρείας, δηλαδή τα πλεκτά και τα boxer της.

Το fashion show δεν είναι ο μόνος λόγος που θα θυμόμαστε το White Cabaret της Βερόνα για αρκετό καιρό ακόμα. Πριν μπούμε στον καμπαρέ χώρο της επίδειξης, είχαμε την ευκαιρία να περιπλανηθούμε στη Fashion Gallery της Intimissimi που με κάθε πόρτα που πέρναγες γινόταν πιο εντυπωσιακή και έκρυβε ακόμα μία έκπληξη.

Η αρχή γινόταν με μία ολόλευκη αίθουσα με λευκές κουρτίνες, λευκές μπάλες που κρέμονταν από το ταβάνι και τη μουσική ενός πιάνου να τη γεμίζουν, ενώ κούκλες ντυμένες με πέρλες και Intimissimi εσώρουχα σε περιτριγύριζαν. Όσο προχωρούσες ένα φωτεινό καρουζέλ εμφανιζόταν μπροστά σου, ενώ αριστερά και δεξιά κομμωτές της milk_shake σε περίμεναν για να σου πλέξουν τα μαλλιά και λίγο πιο πέρα θάλαμοι από κρόσσια σε καλούσαν να ακούσεις τη μουσική της Intimissimi. Στο φινάλε της, η Fashion Gallery κατέληγε στους άντρες και την **Intimissimi Uomo**, με έναν χώρο με τα χαρακτηριστικά αντρικά κομμάτια της εταιρείας και μία neon επιγραφή να μας υπενθυμίζει ότι «Και οι σούπερ ήρωες φοράνε εσώρουχα».

20ό ΔΙΕΘΝΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ BAZAAR

Της **ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ**

Αν είναι να διαλέξετε ένα bazaar φέτος για να πάτε, τουλάχιστον διαλέξτε το πιο multi-culti, πολύχρωμο και εξωτικό που διοργανώνει το Φ.Σ. «Οι Φίλοι του Παιδιού» με τη συμμετοχή 40 πρεσβειών και 16 chefs.

Σ το μπαζάρ των Πρεσβειών με έφεραν κάποια Χριστούγεννα πριν οι… μαρμελάδες του Μανώλη Περατικού. Ήταν τόσο απίστευτα νόστιμες, σε φανταστική συσκευασία και τόσο πολύ του γούστου μου, που θα έφτανα και στη Γη του Πυρός για να αποκτήσω ένα βαζάκι. Θυμάμαι όμως πως από την πρώτη κιόλας επίσκεψη σ' αυτό το bazaar, οι μαρμελάδες πέρασαν γρήγορα σε δεύτερο πλάνο.

Γιατί καθώς έμπαινα ανυποψίαστη στον χώρο της Helexpo έσκασε ξαφνικά μπροστά στα μάτια μου ένα τεράστιο πυροτέχνημα από κόσμους, κουλτούρες, γλώσσες, μουσικές και μυρωδιές που νόμιζα ότι ζούσα σε παραμύθι. Περίπτερα το ένα μετά το άλλο, κολλητά, από κάθε γωνιά του πλανήτη, γεμάτα με πραμάτειες από τις χώρες προορισμού, μουσικές, φαγητά, υφάσματα φανταστικά. Έβλεπες τις σημαίες των χωρών και προσανατολιζόσουν. Δεν ήξερα τι να πρωτοδιαλέξω. Ένα χαλάκι από το Ιράν, μια βεντάλια από την Ιαπωνία ή ένα πολύχρωμο ριχτάρι από τη Σενεγάλη;

Τα χρόνια που ακολούθησαν πήγαινα και πηγαίνω ανελλιπώς κάθε Νοέμβριο σε αυτή τη multi culti γιορτή που διοργανώνει με τρομερή επιτυχία το Φιλανθρωπικό Σωματείο **«Οι φίλοι του Παιδιού»** και στο οποίο παίρνουν μέρος αν όχι όλες, τουλάχιστον οι περισσότερες πρεσβείες της Αθήνας. Για τα δικά μου μέτρα, ουσιαστικά αυτό το bazaar των Πρεσβειών εγκαινιάζει τη μακριά περίοδο των εορτών στην πόλη μας.

Φέτος, το Φιλανθρωπικό Σωματείο «Οι Φίλοι του Παιδιού» διοργανώνει αισίως το 20ό Διεθνές Χριστουγεννιάτικο Παζάρι, μια χαρούμενη γιορτή των λαών με γεύσεις, μουσικές, ήθη και έθιμα από τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα. Θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 23 και την Κυριακή 24 Νοεμβρίου στο χώρο της Helexpo Maroussi.

Με τη συμμετοχή 40 περίπου πρεσβειών, μέσα σε έναν χριστουγεννιάτικα διακοσμημένο χώρο θα μπορέσετε να κάνετε τα ψώνια σας αγοράζοντας σπιτικά γλυκά, χριστουγεννιάτικα στολίδια, ρούχα, βιβλία, παιχνίδια, μοναδικά δώρα για εσάς και τους αγαπημένους σας, καθώς και λαχνούς με πλούσια δώρα. Ειδικά αυτή τη χρονιά, στο Bazaar του Σωματείου θα παρευρεθούν από τον Σύλλογο Les Chef des Ambassades, **16 Σεφ Πρεσβειών** οι οποίοι με την ευγενική προσφορά τους θα ετοιμάσουν ιδιαίτερες λιχουδιές για τους επισκέπτες της εκδήλωσης.

Μπορείτε να έρθετε μόνοι ή με τους φίλους σας και τα παιδιά σας να διασκεδάσετε και ταυτόχρονα να ενισχύσετε το έργο του Φιλανθρωπικού Σωματείου «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ» που έχει ως στόχο τη στήριξη του παιδιού που ζει κάτω από το όριο της φτώχειας. Στα 32 χρόνια λειτουργίας του, το Σωματείο έχει στηρίξει 14.200 παιδιά και 6.180 άπορες οικογένειες. «Γίνε κι εσύ φίλος» στηρίζοντας το έργο του Σωματείου.

Χορηγός επικοινωνίας είναι η ATHENS VOICE.



HELEXPO MAROUSSI
(Λ. Κηφισίας 39)
23 & 24/11,
10 π.μ. - 8.00 μμ.
είσοδος ελεύθερη



ΠΡΕΣΒΕΙΕΣ – ΠΡΟΞΕΝΕΙΑ ΧΩΡΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

ΑΙΘΙΟΠΙΑ ΑΚΤΗ ΕΛΕΦΑΝΤΟΣΤΟΥ ΑΡΜΕΝΙΑ ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ ΒΙΕΤΝΑΜ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΓΚΑΜΠΙΑ ΓΚΑΝΑ ΔΟΜΙΝΙΚΑΝΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΖΑΜΠΙΑ ΖΙΜΠΑΜΠΟΥΕ ΗΠΑ ΙΝΔΟΝΗΣΙΑ ΙΡΑΝ
ΙΤΑΛΙΑ ΚΕΝΥΑ ΚΟΛΟΜΒΙΑ ΚΟΣΣΟΒΟ ΚΥΠΡΟΣ ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ ΜΑΔΑΓΑΣΚΑΡΗ ΜΑΛΑΙΣΙΑ ΜΑΡΟΚΟ
ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ ΜΟΛΔΑΒΙΑ ΜΠΑΓΚΛΑΝΤΕΣ ΝΟΤΙΟΣ ΑΦΡΙΚΗ ΟΥΓΓΑΡΙΑ ΟΥΚΡΑΝΙΑ
ΠΑΚΙΣΤΑΝ ΠΑΛΑΙΣΤΙΝΗ ΣΛΟΒΑΚΙΑ ΤΑΪΛΑΝΔΗ ΤΟΥΡΚΙΑ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ

Επιπλέον θα υπάρχει ένα περίπτερο της Laasa (Living in Athens Ambassadors' Spouses' Association) καθώς και του συλλόγου Chefs des Ambassades

CITY GUIDE

Ο Mike Scott μιλά για τους Waterboys πριν από τις 2 πολυαναμενόμενες συναυλίες στην Αθήνα

Οι Waterboys είναι ένα ξεχωριστό κεφάλαιο της μουσικής ιστορίας. Δημιουργός τους ο mastermind Mike Scott, που ξεκίνησε το 1983 με ένα διευρυμένο μείγμα από διαφορετικές επιρροές αδιαφορώντας πάντα για τα κυρίαρχα ρεύματα. Με λογοτεχνικές αναφορές, ποιητικούς στίχους και επιρροές από τους ροκ ήρωες των 60s-70s όπως ο Dylan, οι Stones, οι Beatles, ο Van Morrison, οι Velvet Underground. Διάλεξε άλλωστε το όνομα του γκρουπ από στίχους του Lou Reed. Είναι πάνω από όλα το προσωπικό όχημα ενός υπερσυγκεντρωτικού leader με sixties υπόβαθρο που ήθελε συνεχώς να εξελίσσει και να αλλάζει τον ήχο του. Από το συγκρότημα έχουν περάσει περισσότεροι από 85 διαφορετικοί μουσικοί. Ο Mike Scott έρχεται με 7μελές σχήμα για δύο εμφανίσεις –μετά το γρήγορο sold out της πρώτης μέρας– στις 21&22 Νοεμβρίου στο Piraeus 117 Academy. Λίγο πριν μιλήσαμε μαζί του για τους Clash, τη νοσταλγία, την ιστορία των Waterboys και την αξία της μουσικής σήμερα.

Πώς σχεδιάζετε κάθε νέο σας βήμα όλα αυτά τα χρόνια της πορείας σας; Δεν το αναλύω ποτέ. Γράφω τραγούδια, τα ακούω, τα δοκιμάζω live, τα ξαναγράφω. Μια πολύ φυσική, οργανική διαδικασία. Άλλες φορές ξεκινάω από τη μουσική και άλλες από τους στίχους.

Τι έχει αλλάξει από το ξεκίνημά σας στις αρχές του '80; Ο τρόπος που σχετιζόμαστε με τη μουσική έχει αλλάξει ριζικά. Από την έκρηξη του πανκ και μετά η μουσική έχει κατακερματιστεί με χιλιάδες είδη, ενώ μετατράπηκε σε μια μοναδική προσωπική εμπειρία όταν όλοι ξεκίνησαν να ακούνε με ακουστικά στον δρόμο. Τις δεκαετίες του '60 και του '70 ακούγαμε μουσική όλοι μαζί. Παρακολουθούσαμε τα ίδια τηλεοπτικά προγράμματα. Ακούγαμε τις ίδιες ραδιοφωνικές εκπομπές. Ακούγαμε τα ίδια τραγούδια σχεδόν ταυτόχρονα. Όλοι αγοράζαμε τα ίδια άλμπουμ. Σήμερα ο καθένας είναι στον δικό του μικρόκοσμο. Έναν όμορφο αλλά αυτόνομο μικρόκοσμο. Η μουσική δεν έχει την ίδια δύναμη να ενώσει τον κόσμο ή να διαδώσει άμεσα μια ιδέα.

Στο αυτοβιογραφικό «Ladbroke Grove Symphony» γράψατε μια ωδή στην παλιά σας γειτονιά στο Λονδίνο, όπου ζήσατε στις αρχές των 80s φτιάχνοντας κομμάτια σαν το «The Whole of The Moon». Στην πραγματικότητα είχα δύο διαφορετικά στούντιο στο Landbroke Grove τη δεκαετία του '80. Στο πρώτο (Redshop Studio) έγραψα κομμάτια όπως τα «Savage Earth Heart», «Rags», «All The Things She Gave Me», «The Big Music». Στο δεύτερο γράφτηκαν τα «Pan Within», «Don't Bang the Drum», «The Whole of the Moon».

Λίγο πριν το ξεκίνημα των Waterboys είχατε σχηματίσει τους The Red And The Black; Γιατί άλλαξε το όνομα; Δεν ξέρω. Νομίζω πως το Waterboys είναι καλύτερο όνομα για συγκρότημα. Το Red and the Black είναι πιο περίεργο. Δεν είχα διαβάσει το βιβλίο του Σταντάλ. Ξέρω ότι ήταν ο τίτλος από ένα μυθιστόρημά του αλλά στα αλήθεια το είχα διαλέξει από ένα τραγούδι των Blue Oyster Cult. Ήμουν μεγάλος φαν τους στην εφηβεία μου.

Ισχύει ότι το Waterboys το διαλέξατε από το τραγούδι του Lou Reed; Ναι, από τους στίχους του «Kids».

Από Velvets μέχρι Van Morrison και τον ήχο της Motown, είχατε πάντα επιρροές από πολλά είδη; Πάντα ήμουν ανοιχτός σε διαφορετικά είδη. Ακόμη και στην περίοδο του πανκ, που είχα το γκρουπ Another Pretty Face, κανείς δεν μας χαρακτήριζε πανκ ή new wave συγκρότημα γιατί παίζαμε διαφορετικά. Θυμάμαι εκείνη την περίοδο ακούγαμε πολλή soul μουσική.

Πόσο συχνά γράφετε; Διαρκώς υπάρχει κάτι καινούργιο. Τις περισσότερες φορές γράφω στο στούντιο αλλά κάποιες φορές γεννιούνται ιδέες και στον δρόμο. Για παράδειγμα στο άλμπουμ «Out Of All This Blue» το τραγούδι «Nashville, Tennessee» γράφτηκε τη μέρα της συναυλίας μας στο Νάσβιλ. Το έγραψα για να το παίξουμε ζωντανά το ίδιο βράδυ. Ένα από τα πιο όμορφα πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή μου είναι να φτιάχνω ιστορίες και τραγούδια με τα παιδιά μου. Όταν έρχομαι στο στούντιο για να γράψω το μυαλό μου έχει ήδη ξεκινήσει όπως και η δημιουργικότητά μου. Και αυτό σίγουρα βοηθά.

Τι να περιμένουμε από τις εμφανίσεις σας στην Αθήνα; Θα είμαστε 7 άτομα στη σκηνή με δύο φοβερές τραγουδίστριες, που μάλιστα είναι μπροστά στη σκηνή. Θα παίξουμε αρκετά κομμάτια από τα τελευταία τρία άλμπουμ. Διαμορφώνω κάθε μέρα το setlist. Στην αμερικανική περιοδεία είχαμε έναν κορμό τραγουδιών που έμεινε ίδιος αλλά πάντα υπάρχουν εκπλήξεις της τελευταίας στιγμής. **- Γ. Δημητρακόπουλος**

www.athens voice.gr
Δείτε όλη τη συνέντευξη

INFO
Piraeus 117 Academy, Πειραιώς 117 (Μετρό Κεραμεικός) Είσοδος €36, €60. Προπώληση hunteragency.gr και viva.gr, 11876, Hunter Agency, Πανεπιστημίου 42 (εντός στοάς), 2103608366, Reload, Seven Spots, Καταστήματα Wind, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Yoleni's (Σόλωνος 9) και Viva Spot Τεχνόπολης. Στις 21&22/11.



Exotic Izakaya Το κρυφό ιαπωνικό «ταβερνάκι» πάνω από ένα bar

ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ
Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Το Χαλάνδρι έχει τη δική του πιάτσα, το δικό του κοινό, τίποτα δεν έχει να φοβηθεί από τα μπαράκια του κέντρου. Η δική του νυχτερινή ζωή είναι πόλος έλξης για όλα τα Βόρεια Προάστια. Στέκι ξακουστό και το *White Monkey*, ένα από τα καλύτερα tiki bar της Αθήνας. Σαββατόβραδο και γίνεται χαλασμός, τι κι αν είναι ακόμα νωρίς; Τα cocktails πηγαινοέρχονται σε χαβανέζικα ποτήρια, ο κόσμος χορεύει, η μουσική είναι από μόνη της αρκετή για να αλλάξει η διάθεση. Στην είσοδο, όλη αυτή η χαρούμενη ατμόσφαιρα σε μαγνητίζει, όμως ακόμα δεν έχεις δει τον άσο που κρυμμένος κάτω από το μανίκι περιμένει –υπομονετικά– τη σειρά του. Για να τον ανακαλύψεις, δεν έχεις παρά να ανέβεις τα σκαλιά που οδηγούν στον πάνω όροφο. Ξέρεις ότι έφτασες στον προορισμό σου μόλις δεις τη φωτεινή, νέον επιγραφή: Exotic Izakaya.

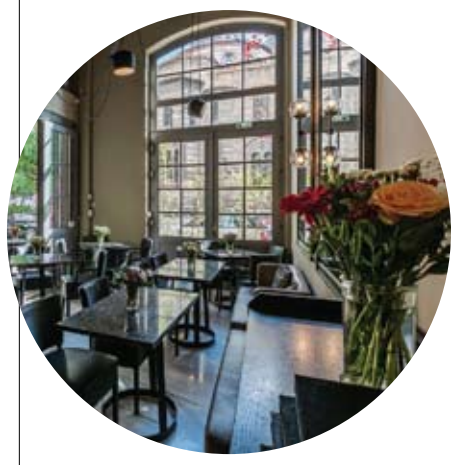
«Izakaya σημαίνει ταβερνάκι στα ιαπωνικά» λέει ο **Στάθης Χρηστίδης**. Ο Στάθης εκτός από σεφ είναι και συνιδιοκτήτης (μαζί με τον **Άλεξ Κυριακόπουλο**) αυτού του σχεδόν κρυφού εστιατορίου που εδώ και ένα χρόνο έχει στηθεί στον πάνω όροφο του *White Monkey*. Στη σάλα μόλις πέντε τραπέζια ενισχύουν την αίσθηση μιας παρεΐστικης… συνωμοσίας. Νιώθεις περίπου σαν να παίρνεις μέρος σε κάτι μυστικό, που πρέπει να παραμείνει κρυφό σαν ένα speakeasy bar την περίοδο της ποτοαπαγόρευσης. Ο Στάθης βρίσκεται διαρκώς ανάμεσα στους θαμώνες, σερβίρει κάθε τραπέζι, εξηγεί αναλυτικά το κάθε πιάτο. Αν και μόλις 26 χρονών έχει ήδη δουλέψει με γνωστούς σεφ (ξεκίνησε με τον Γιώργο Βενιέρη και για χρόνια υπήρξε δεξί χέρι του Δημήτρη Κατριβέση), έχει δοκιμάσει την τύχη του στο εξωτερικό και έχει ταξιδέψει πολύ, γεγονός που αποτυπώνεται στο μενού.



Γρ. Γυφτοπούλου 6, Χαλάνδρι, 6940852889, Fb: @whitemonkey.izakaya, Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Σάβ.:20.00-00.00, Κυριακή κλειστά

Αρχίσαμε με το Seabass Ceviche, λαυράκι με γάλα τίγρης, κόλιανδρο, ντομάτες cherry και καλαμπόκι, και τη Poke Beef Salad με jalapeno, ρύζι, wakame, πράσο, μήλο και yusu soy, δύο πιάτα που σύμφωνα με τον Στάθη έχουν σκόπιμα ανεβασμένη την οξύτητα και ιδανικά σερβίρονται στην αρχή του γεύματος για να «ανοίξουν τον ουρανίσκο». Συνεχίσαμε με μάγουλα σαλαχιού με kimchee sauce, ψητές ντομάτες, βασιλικό, και κράκερ ρυζιού με shichimi, αλλά και δύο ρολάκια: Tuna Roll με τόνο, λαχανικά, wasabi, και citrus mayo, και τα signature Suzuki Jalapeno Roll με λαυράκι, αγγούρι, αβοκάντο, jalapeno, μαγιονέζα και jalapeno soya. Το υπέροχο με τα πιάτα του Στάθη είναι ότι όλες οι γεύσεις (γλυκό, πικρό, ξινό, αλμυρό) είναι εδώ, μπορείς εύκολα να τις ξεχωρίσεις, ταυτόχρονα όμως βρίσκονται σε τέτοια ισορροπία μεταξύ τους που το τελικό αποτέλεσμα είναι αδύνατον να σε αφήσει ασυγκίνητο. Δεν είναι η κουζίνα που θα ανασύρει στο μυαλό σου γευστικές αναμνήσεις, είναι όμως η κουζίνα που μέσα της θα ανακαλύψεις καινούργια μονοπάτια και θα θες να τα περπατήσεις ξανά και ξανά.

«Η βάση μου είναι η ιαπωνική κουζίνα με περουβιανά στοιχεία» μου λέει στο τέλος ο Στάθης ενώ ακουμπάει στο τραπέζι το γλυκό, την Pina Colada με καρύδα, lime, ανανά, spicy miso, ρούμι και λευκή σοκολάτα (το τέλειο τέλος). *«Από εκεί και πέρα όμως ενσωματώνω στοιχεία από κουζίνες που έχω γνωρίσει στα ταξίδια μου, από τη Λατινική Αμερική, το Μαϊάμι, την Ισπανία, την Καραϊβική. Έχω δουλέψει σε πολλά διάστερα και τριάστερα εστιατόρια, αλλά θα θυμάμαι πάντα μια ψαροταβέρνα στο πιο μικρό νησί από τις Μπαχάμες, όπου βουτάγαμε για να πιάσουμε τους αστακούς. Δεν έχω ανακαλύψει πουθενά τον εαυτό μου όσο σε εκείνο το ψαροχώρι. Αυτό που προσπαθώ στο Exotic Izakaya είναι να κάνω την ιαπωνική Fusion/Nikkei κουζίνα προσιτή σε όλους. Για τα ψάρια συνεργάζομαι με καΐκι, ενώ τον Ιούνιο και τον Ιούλιο, τους μήνες που δεν υπάρχει φρέσκο ψάρι, το εστιατόριο κλείνει».* Μέχρι τότε όμως προλαβαίνεις να εξερευνήσεις όλο τον κατάλογο. Και όταν το κάνεις, θυμήσου ότι βρίσκεσαι πάνω από ένα tiki bar με –ομολογουμένως– τρομερά cocktails…



By the Glass
7 χρόνια να τα πιεις στο ποτήρι

Όταν το 2012 εμφανίστηκε στη Στοά Ράλλη τα wine bars ήταν μετρημένα στα δάχτυλα, το οινόφιλο κοινό ήταν μικρό και το κέντρο ταλαιπωρημένο. Τίποτα όμως δεν εμπόδισε αυτή τη γωνιά-αυθεντία πάνω στο κρασί να ανθίσει και να γίνει ένα από τα πιο σταθερά στέκια της πόλης. Σήμερα, με 500 ελληνικές και ξένες ετικέτες κρασιού, παλιές ελληνικές σοδειές, fine wines, μεγάλη ποικιλία σε σαμπάνιες και αφρώδεις οίνους, αποστάγματα και dessert wines, 200 ετικέτες να σερβίρονται και σε ποτήρι, το By the Glass δίκαια θεωρείται ένα από τα πιο ενημερωμένα wine bars της Αθήνας.

Μετά από όλα αυτά τα χρόνια που πέρασαν γεμάτα γέλια, κέφι, φίλους και πολύ κρασί, το By the Glass γιορτάζει τα 7α γενέθλιά του το Σάββατο 23 Νοεμβρίου. Από τις 14.00 το μεσημέρι μάς περιμένει με ειδικό μενού για την ημέρα και ζωντανή μουσική από τη Ροζάνα Μάιλαν και τους Key Royale (τα ωραία κρασιά εννοούνται).

Γ. Σουρή 3 & Φιλελλήνων, Στοά Ράλλη, Σύνταγμα, 2103232560

Από τον **ΔΗΜΗΤΡΗ ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ**



Μεσοπολεμικοί έρωτες σε καιρό εθνικής κρίσης

Στράτη Μυριβήλη, **«Η δασκάλα με τα χρυσά μάτια»** σε σκηνοθεσία - διασκευή Πέτρου Ζούλια, στο Θέατρο Βέμπο

Φωτογραφίες: Μαριλένα Αναστασιάδου. Παραγωγή: Θεατρικές Επιχειρήσεις Τάγαρη.

Ένα από τα εμβληματικότερα μυθιστορήματα της γενιάς του '30, «Η Δασκάλα με τα Χρυσά Μάτια» (1933) του Στράτη Μυριβήλη, τυγχάνει μιας ικανοποιητικής διασκευής για το θέατρο από τον σκηνοθέτη της παράστασης, τον Πέτρο Ζούλια. Μυθιστόρημα δύσκολο να δραματοποιηθεί, καθώς είναι όχι μόνο πολυπρόσωπο αλλά και πολυτοπικό που μόνον ένα εμπορικό θέατρο με μεγάλη σκηνή, όπως το Θέατρο Βέμπο θα μπορούσε να φιλοξενήσει.

Πράγματι, η περιστρεφόμενη, στο κέντρο της, σκηνή εξασφάλισε τις γρήγορες εναλλαγές εικόνων-τόπων των οποίων οι εξαιρετικοί φωτισμοί του **Λευτέρη Παυλόπουλου** δημιούργησαν τις αναγκαίες χρονοτοπικές μετατοπίσεις. Καλοβαλμένα σκηνικά, χωρίς υπερβολική αναπαραστατική εκζήτηση, ως λειτουργικοί δείκτες των εναλλασσόμενων χώρων από την Αθανασία Σμαραγδή, επέτρεπαν το άνοιγμα της φαντασίας του θεατή.

Η μουσική της **Ευανθίας Ρεμπούτσικα** έντυνε διακριτικά την όλη παράσταση με οικείους ήχους, τονίζοντας, όταν έπρεπε, δραματικές καταστάσεις.

Το μυθιστόρημα του Μυριβήλη τοποθετείται στην αμέσως μετά τη Μικρασιατική καταστροφή περίοδο, όταν ο έφεδρος ανθυπολοχαγός Λεωνής Δρίβας επιστρέφει στην πατρίδα του Μυτιλήνη, έχοντας αναλάβει την υποχρέωση να παραδώσει στη χήρα του νεκρού συμπολεμιστή του Βρανά κάποια ενθύμια. Η γνωριμία του με την αρχικά απόμακρη και επιθυμητή από τους άντρες του χωριού δασκάλα Σαπφώ Βρανά, αμφίθυμη στην αρχή, σύντομα θα μεταστραφεί σε ανομολόγητο έρωτα που πρέπει να παραμείνει κρυφός λόγω του επαρχιακού κακεντρεχούς περιβάλλοντος του χωριού.

Το αντιπολεμικό έργο του Μυριβήλη, όπως εκφράζεται μέσα από τις αιρετικές, για τον αστικό περίγυρο, απόψεις του Λεωνή, συναντά μια μάλλον πατριωτική σκηνοθετικά έναρξη –με τους στρατιώτες να άδουν τον εθνικό ύμνο– ή μπολιάζεται από δημοτικούς χορούς στρατιωτών – οράματα του ετοιμοθάνατου Βρανά. Σύντομα, ωστόσο, τα μάλλον περιττά αυτά στοιχεία εκλείπουν για να δώσουν τη θέση τους σε μετρημένες, σε σχέση με το μυθιστόρημα, αλλά αποκαλυπτικές πολιτικές και κοινωνικές νύξεις, ενώ μετριάζεται και ο αντικομμουνισμός του Μυριβήλη, καθώς απουσιάζουν στην παράσταση οι εκτενείς επιχειρηματολογίες κατά του κομμουνισμού που εκθέτει ο Λεωνής σε νεαρούς φιλοκομμουνιστές φοιτητές, οι οποίοι, έχοντας εκτιμήσει τις θέσεις του, τον εκλαμβάνουν ως συνοδοιπόρο τους, επιχειρώντας να τον κάνουν μέτοχο των (ματαιωμένων τελικά) διεκδικήσεων σχετικά με τους εκεί πρόσφυγες.

Γύρω από τα δύο κεντρικά πρόσωπα κινείται ένας ολόκληρος κόσμος που φέρει όλα τα επαρχιακά χαρακτηριστικά και νοοτροπίες της μεσοπολεμικής Ελλάδας, χαρακτηριστικά που δεν διαφέρουν πολύ από τα σημερινά, του ρουσφετιού και της διαφθοράς συμπεριλαμβανομένων.

Εκείνο που λείπει από τη διασκευή είναι, ωστόσο, η χαρακτηριστική γλώσσα του Μυριβήλη όπως και η ιδιόλεκτος των προσώπων που στερεί το έργο από την ταυτότητά του αλλά και την εποχή του. Παρόλα αυτά, τα κοστούμια της **Ντένης Βαχλιώτη** δημιουργούν πλουσιοπάροχα τις δέουσες αναφορές στην εποχή χωρίς να χάνουν τη θεατρικότητά τους.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι ερμηνείες των ηθοποιών ρέουν χωρίς προσκόμματα, υποβοηθούμενες από την κινησιολογία/χορογραφία του **Φώτη Διαμαντόπουλου**. Οι μάλλον αναγκαίες για τον χώρο ψείρες στερούν, ως συνήθως, τις τονικότητες της φωνής τους, μεταφέροντας μια μάλλον διεκπεραιωτική εκφορά λόγου που στις πολυπρόσωπες σκηνές δεν είναι εμφανές ούτε ποιο πρόσωπο μιλάει. Παρόλα αυτά, η παράσταση στηρίζεται σε ένα καλοδουλεμένο και σωστά ενορχηστρωμένο από τον σκηνοθέτη σύνολο, ενώ η υπόθεση ξετυλίγεται με σαφήνεια.

Στις επιμέρους ερμηνείες, η **Λένα Παπαληγούρα** υιοθετεί μια εξ αρχής και έως τέλους σκληρή προσέγγιση του ρόλου της Δασκάλας, αγέρωχη, άκαμπτη και ανέκφραστη ακόμη και στις πιο ευάλωτες στιγμές της. Έτσι, ακόμη και η αποδοχή του έρωτά της προς τον Λεωνή δεν αλλάζει τη μονοδιάστατη ερμηνεία της, κάνοντάς τη να μοιάζει ως αναγκαστική υποχώρηση χωρίς συναίσθημα. Διαγράφει τον ρόλο, δεν τον ενσαρκώνει, παραμένοντας πρώτιστα η Παπαληγούρα. Περισσότερο ευέλικτη, αντίθετα, η προσαρμοσμένη εντυπωσιακά στον ρόλο της ως καλόβουλη αδελφή του Λεωνή, Αδριανή, η **Γιούλικα Σκαφιδά**, ενώ ο **Κωνσταντίνος Ασπιώτης** δίνει, σε κάποιες σκηνές, περισσότερο με τη γλώσσα του σώματος και λιγότερο με την εκφραστικότητα του προσώπου του τις συναισθηματικές εναλλαγές του Λεωνή, αποφεύγοντας ευσυνείδητα την ηθογραφία του προσώπου.

Πλήρως ενταγμένοι στις ανάγκες μιας μεγάλης σκηνής και φιλόδοξης παραγωγής βρίσκονται ο έμπειρος **Γιώργος Κωνσταντίνου** (Δήμαρχος), η πληθωρική **Χριστίνα Τσάφου** (γυναίκα του), ο **Γιώργος Γιαννόπουλος** (Εργοστασιάρχης Δαφνής), ο εύπλαστος **Σταύρος Μερμήγκης**, η **Αλεξία Μουστάκα** (κ. Δαφνή), ο **Ντίνος Σπυρόπουλος** (Νομάρχης), παραπέμποντας σε οικείες από τον παλιό κινηματογράφο διαγραφές προσώπων και συμπεριφορών.

Στο ίδιο πλαίσιο, ευχάριστες νότες οι κόρες του Δημάρχου **Άννα Κωνσταντίνου** και **Αλίκη Ζαχαροπούλου**, σωστός ο **Αλμπέρτο Φάις** (Δάσκαλος), πειστικός ο **Μάρκος Παπαδοκωνσταντάκης** (Βρανάς). **Πατρίκιος Κωστής** (Γιατρός), **Ευφροσύνη Σακελλαρίου** (Σουλτάνα), **Μιχάλης Λεβεντογιάννης** (Μένος) συμπληρώνουν την πολυπρόσωπη διανομή μαζί με τους **Β. Λέμπερο**, **Χρ. Ζαχαριάδη**, **Όλγα Σκιαδαρέση**, **Αν. Λόντου**, **Β. Κρανιώτη**.

Μια παράσταση εμπορικών προδιαγραφών που επικοινωνεί με τον δέοντα σεβασμό προς το ευρύ κοινό της ένα από τα σημαντικότερα μυθιστόρημα του Μυριβήλη. **Α**

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

32ο ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

14 μέρες, 60 ταινίες που θα προβληθούν σε 2 αίθουσες (ΤΡΙΑΝΟΝ και ΑΝΔΟΡΑ), 13 σημαντικές πρεμιέρες, ειδικές προβολές και 5 αφιερώματα από τα οποία ξεχωρίζει το αφιέρωμα στον μεγάλο Στάνλεϊ Κιούμπρικ.

Η αυλαία του 32ου Πανοράματος, στο οποίο όπως κάθε χρόνο τη θέση του καλλιτεχνικού διευθυντή κρατά ο γνωστός κριτικός κινηματογράφου **Νίνος Φένεκ Μικελίδης**, ανοίγει την Πέμπτη 21/11 στις 20.30 στον κινηματογράφο ΤΡΙΑΝΟΝ με την προβολή του νέου φιλμ του Ελία Σουλεϊμάν *«It must be heaven»*. Ο παλαιστίνιος δημιουργός της *«Θεϊκής παρέμβασης»* που έκανε θραύση στη χώρα μας, περιγράφει και πάλι μια σουρεαλιστική ανάγνωση της πραγματικότητας που αυτή άπτεται της πολιτικής, της ιστορίας αλλά και της τέχνης, αφού μεγάλο κομμάτι του σεναρίου ποντάρει στις προσωπικές δοκιμασίες του Σουλεϊμάν κάθε φορά που αναζητούσε παραγωγούς για τις ταινίες του. Η πρεμιέρα του φιλμ θα δοθεί παρουσία του σκηνοθέτη ενώ η τελετή λήξης είναι προγραμματισμένη για τις 4 Δεκεμβρίου.

Στο διεθνές διαγωνιστικό τμήμα συμμετέχουν 10 ταινίες σε πρώτη προβολή στην Αθήνα, ενώ ανάμεσά τους συναντάμε και τρεις ελληνικές. Αναλυτικά θα προβληθούν τα *«Entwined»* του Μίνωα Νικολακάκη, *«Ανάκριση»* του Παναγιώτη Πορτοκαλάκη, *«Εξορία»* του Βασίλη Μαζωμένου, *«Ajvar»* της Ανα Μαρί Ροσί, *«Etre Vivantetle Savoir»* του Αλέν Καβαλιέ, *«I Will Cross Tomorrow»* της Σεπιντέ Φαρσί, *«GhostTropic»* του Μπας Ντεβός, *«My Thought sare Silent»* του Αντόνιο Λούκιτς, *«Passed by Sensor»* της Σερχάτ Καραασλάν και *«Stitches»* του Μιροσλάβ Τερζίκ.

Το αφιέρωμα **«20 χρόνια χωρίς τον Kubrick»** γίνεται σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ένωση Κριτικών Κινηματογράφου και θα προβληθούν μερικές από τις πιο σημαντικές ταινίες του μεγάλου δημιουργού που σημάδεψε με την παρουσία του την ιστορία της έβδομης τέχνης (*«Λολίτα»*, *«SOS Πεντάγωνο καλεί Μόσχα»*, *«2001: Οδύσσεια του Διαστήματος»*, *«Το Κουρδιστό Πορτοκάλι»*, *«Η λάμψη»*, *«Μπάρι Λίντον»*, *«Μάτια ερμητικά κλειστά»*) τις οποίες θα προλογίσουν οι σκηνοθέτες Κώστας Φέρρης και Δημήτρης Παναγιωτάτος, και οι κριτικοί κινηματογράφου - μέλη της Π.Ε.Κ.Κ. Τάσος Γουδέλης, Κωνσταντίνος Καϊμάκης, Ιφιγένεια Καλαντζή, Νίνος Φένεκ Μικελίδης και Χρήστος Σκυλλάκος.

Ακόμη ξεχωρίζει το αφιέρωμα στους **Ευρωπαίους Κωμικούς** (θα προβληθούν οι ταινίες: *«Θανάσης πάρε τ' όπλο σου»*, *«Μοντέρνοι καιροί»*, *«Ο κλέψας του κλέψαντος»*, *«Οι διακοπές του κύριου Ιλό»*, *«Το νόημα της ζωής»*, *«Yoyo»* και επιλογή ταινιών με τους Σταν Λόρελ και Όλιβερ Χάρντι), καθώς και το αφιέρωμα **«Το φιλμ νουάρ στο ελληνικό σινεμά»** με προβολή των ταινιών *«Εγκλημα στα παρασκήνια»* του Ντίνου Κατσουρίδη (1960), *«Εφιάλτης»* του Ερρίκου Ανδρέου (1961), *«Η Αναμέτρηση/ Επικίνδυνο παιχνίδι»* του Γιώργου Καρυπίδη (1982), *«Η νύχτα με τη Σιλένα»* του Δημήτρη Παναγιωτάτου (1986), *«Η παρεξήγηση»* του Δημήτρη Σταύρακα (1983), *«Κλειστή στροφή»* του Νίκου Γραμματικού (1991), *«Μαχαιροβγάλτης»* του Γιάννη Οικονομίδη (2010), *«Μπιγκ Χιτ»* του Κάρολου Ζωναρά (2012), *«Ο ζεστός μήνας Αύγουστος»* του Σωκράτη Καψάσκη (1966), *«Πανικός»* του Σταύρου Τσιώλη (1969).

Ακόμη ένα αφιέρωμα αφορά στο **Woodstock** και τη χρονιά που άλλαξε το Hollywood. Θα προβληθούν οι ταινίες: «Alice's Restaurant» του Άρθουρ Πεν, *«Butch Cassidy & the Sun dance Kid»* του Τζορτζ Ρόι, *«Midnight Cowboy»* του Τζον Σλεσιντζερ, *«Tell Them Willie Boy is Here»* του Έιμπραμ Πολόνσκι, το *«They Shoot Horses, Don' t They»* του Σίντνεϊ Πόλακ, το *«Wild Bunch»* του Σαμ Πέκινπα, το *«Zabriskie Point»* του Μικελάντζελο Αντονιόνι και το *«Woodstock»* του Μάικλ Γούαντλι.

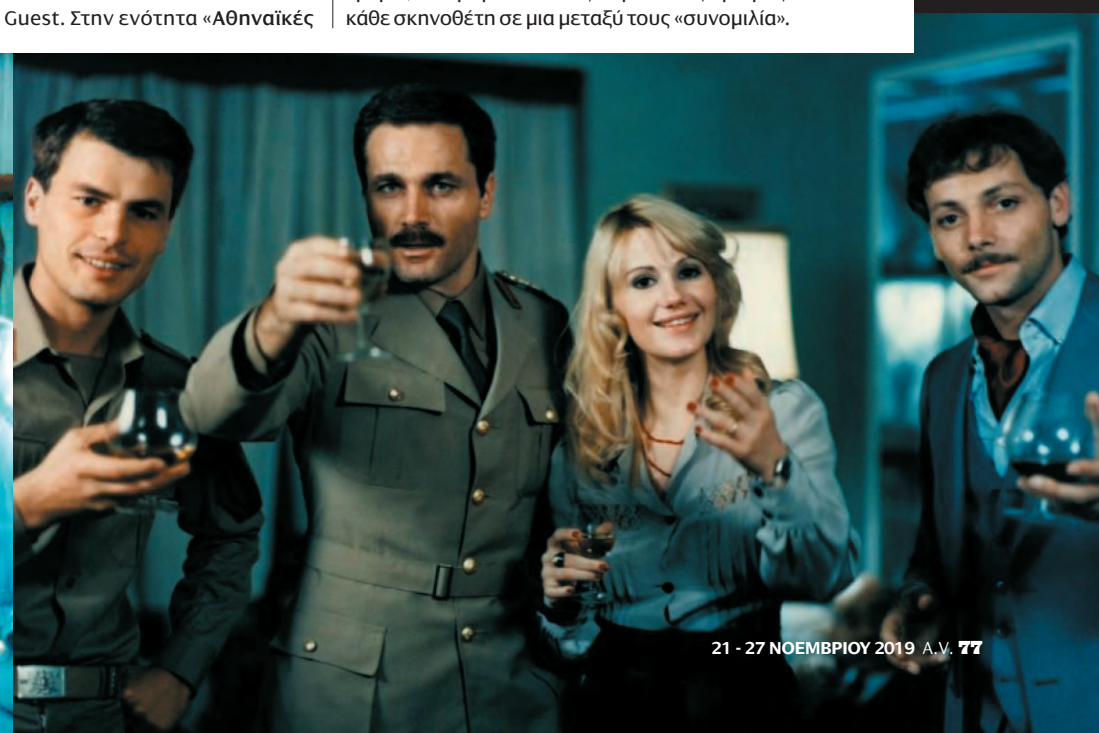
Τέλος, στο 32ο Πανόραμα Ευρωπαϊκού Κινηματογράφου διοργανώνονται επίσης μικρά αφιερώματα στην Αντουανέττα Αγγελίδη και την Αλίντα Δημητρίου, ενώ στο τμήμα «Ειδικές Προβολές» θα προβληθούν το *«Εργαστήρι του Δρ. Καλιγκάρι»* σε μουσική σύνθεση του Νίκου Πλάτανου και η *«Κάθοδος των 9»* του προσφάτως εκλιπόντα Χρήστου Σιοπαχά.



10ο Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου Αθήνας

Το Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου της Αθήνας κλείνει φέτος τα δέκα χρόνια και θα διεξαχθεί από τις 20 Νοεμβρίου έως τις 5 Δεκεμβρίου 2019 στην **Ταινιοθήκη** (αίθουσες Α, Β) και το **Exile Room**, με κάποιες από τις δράσεις του να φιλοξενούνται και στο **Γαλλικό Ινστιτούτο**, φιλοδοξώντας να αναδείξει ό,τι πιο φρέσκο και ρηξικέλευθο έχει συμβεί στον παγκόσμιο κινηματογράφο. Το φετινό **Διεθνές Διαγωνιστικό Τμήμα** του 10ου ΦΠΚΑ περιλαμβάνει εννέα ταινίες, μυθοπλασίας αλλά και ντοκιμαντέρ, νέων κατά βάση σκηνοθετών που έρχονται από σπουδαία φεστιβάλ (από τις Κάννες έως το Λοκάρνο), σχεδόν όλες σε πανελλαδική πρεμιέρα. Θα πραγματοποιηθούν αφιερώματα στον σπουδαίο πορτογάλο σκηνοθέτη **Manoelde Oliveira** (12 ταινίες, οι περισσότερες σε πανελλαδική ή αθηναϊκή πρεμιέρα), στον διακεκριμένο ιταλό σκηνοθέτη **Marco Bellocchio**, στην πρωτοποριακή και τολμηρή γαλλίδα σκηνοθέτιδα **Marie Losier** αλλά και στην σημαντική ελληνίδα ντοκιμαντερίστα **Εύα Στεφανή**. Προσκεκλημένος του 10ου ΦΠΚΑ θα είναι επίσης ο διακεκριμένος γάλλος ντοκιμαντερίστας **Florent Marcie** για τον οποίο το φεστιβάλ έχει ετοιμάσει ξεχωριστή ενότητα. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ακόμα: **Φεστιβάλ Φοιτητικού Κινηματογράφου**, το ενδιαφέρον αφιέρωμα «**Sexual liberations, Visual revolutions**», κι ένα ακόμα στον αμερικανικό πειραματικό και πρωτοποριακό κινηματογράφο με ταινίες του κινηματογραφιστή, επιδραστικού καλλιτέχνη και επιμελητή του έργου του Γκρέγκορι Μαρκόπουλος **Robert Beavers**, αλλά και της σημαντικής καλλιτέχνιδας του πειραματικού αμερικανικού κινηματογράφου Suzan Pitt, σε επιμέλεια του διευθυντή του Harvard Film Archive καθηγητή Haden Guest. Στην ενότητα «**Αθηναϊκές Πρεμιέρες**» θα προβληθεί μεταξύ άλλων, η νέα βραβευμένη με Χρυσή Λεοπάρδαλη στο Λοκάρνο, ταινία του Πέδρο Κόστα *«Vitalina Varela»*. Παράλληλα, συνεχίζονται οι γνωστές ενότητες του ΦΠΚΑ «**Some like it short**» (με ελληνικές και ξένες επιλογές μικρού μήκους) και «**Αποκατεστημένες και υπέροχες**». Ο ελληνικός κινηματογράφος εκπροσωπείται με δύο αφιερώματα: το «**Μοντέρνο ως πείραμα**» και το «**Κάτι τρέχει με την οικογένεια**», που περιλαμβάνουν ταινίες σταθμούς στην ελληνική κινηματογραφία αλλά και μικρού μήκους με θέμα την οικογένεια. Τέλος, με αφορμή το αμερικανικό ντοκιμαντέρ πρόσφατης παραγωγής *«Hitchcock/Truffaut»* (βασισμένο στο ομώνυμο βιβλίο το οποίο καταγράφει τη σειρά συνεντεύξεων του Άλφρεντ Χίτσκοκ προς τον Φρανσουά Τριφό), θα προβληθεί ένας σημαντικός αριθμός ταινιών του κάθε σκηνοθέτη σε μια μεταξύ τους «συνομιλία».





ΣΙΝΕΜΑ

Του **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ**



critic's **CHOICE**

Ο Ιρλανδός (THE IRISHMAN) **** ½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μάρτιν Σκορσέζε ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ρόμπερτ Ντε Νίρο, Αλ Πατσίνο, Τζο Πέσι, Χάρβεϊ Καϊτέλ

Τις μεγαλειώδεις ταινίες δεν τις ερμηνεύεις ή τις κατανοείς. Απλώς τις απολαμβάνεις. Κάπως έτσι είδαμε τον *«Ιρλανδό»* που κρατά σχεδόν 3,5 ώρες σοκ και δέους. Το τελευταίο φιλμ του Σκορσέζε είναι ένα κράμα ανατριχίλας και πικρής μελαγχολίας. Κι όπως θα έλεγε κάποιος από τους εμβληματικούς χαρακτήρες του, «ξεκαθάρισμα λογαριασμών» με το παρελθόν. Ένα έπος ζωής που, όπως συμβαίνει σε κάθε μεγάλο δημιουργό, είναι μια αυστηρά προσωπική υπόθεση. Ο Σκορσέζε στα 77 του αγγίζει το ταβάνι της τέχνης του με ένα φιλμ που εμπεριέχει όλες τις εμμονές, τις αρετές και τις αδυναμίες του (με τη θετική έννοια) και τις παρουσιάζει από τη δική του αυστηρά προσωπική ματιά. Ο Μπέργκμαν το έπραξε θαυμάσια βουτώντας στα ενδότερα της οικογένειας, ο Κιούμπρικ χάθηκε δημιουργικά στις δαιδαλώδεις διαδρομές του μυαλού, ο Χίτσκοκ χρησιμοποίησε τον φόβο για να μιλήσει για τα πιο νοσηρά ένστικτα του ανθρώπου. Το magnum opus του Σκορσέζε είναι φτιαγμένο από τα υλικά της θρησκείας και της Μαφίας. Στη *«Σιωπή»* έκλεισε τις εκκρεμότητές του με τον Θεό. Τώρα ήρθε η στιγμή να μοιραστεί τη δική του αλήθεια γύρω από το οργανωμένο έγκλημα στις ΗΠΑ. Καμιά ηρωοποίηση, γοητεία, συγχώρεση. Μόνο σκοτάδι, βία και φιγούρες βαπτισμένες στο αίμα – μαθήματα υποδειγματικού μοντάζ ξανά από τη Θέλμα Σκουνμέικερ. Για να οδηγηθεί στην πλήρη απομυθοποίηση των μαφιόζων ο Μάρτι επιστρατεύει την αληθινή ιστορία του Τζίμι Χόφα, διορισμένου από τη Μαφία προέδρου της ένωσης των φορτηγατζήδων, μέσω του βιβλίου του Τσαρλς Μπραντ *«I Heard You Paint Houses»*. Ο τίτλος είναι ένας κωδικός επικοινωνίας για τους εκτελεστές της Μαφίας που ακούγεται συχνά στο φιλμ, ενώ το στόρι βασίζεται μεν στις αναμνήσεις του Φρανκ Σίραν (αρχιεκτελεστή που υποδύεται με αφοσίωση ο Ρόμπερτ ντε Νίρο που υποδύεται χάρη στα ειδικά εφέ όλες τις ηλικίες του χαρακτήρα του) αλλά φωτογραφίζει τον Χόφα, ενώ ανατρέχει στη σύγχρονη αμερικανική ιστορία και κυρίως στον εναγκαλισμό οργανωμένου εγκλήματος και πολιτικής. Η εκλογή του JFK με τις ευλογίες της Μαφίας, το στρατιωτικό φιάσκο των Αμερικάνων στην Κούβα, η δολοφονία Κένεντι, η σύγκρουση του Χόφα με τον Ρόμπερτ Κένεντι, η δολοφονία του δεύτερου και η ανεξιχνίαστη εξαφάνιση του πρώτου. Η πραγματική αξία του «Ιρλανδού» είναι ότι ξεπερνάει τις σπάνιες καλλιτεχνικές αρετές ενός πραγματικά σπουδαίου φιλμ προκειμένου να αναδειχτεί ο πολιτικός σχολιασμός του σκηνοθέτη πάνω στη γιγάντωση της Αμερικής στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα. Αρχίζει με την επιστροφή του πρωταγωνιστή από έναν πόλεμο που τον έφερε για πρώτη φορά σε επαφή με την κτηνωδία –το περιστατικό με τους Ιάπωνες αιχμαλώτους που σκάβουν τον λάκκο τους είναι ένα εφιαλτικό στιγμιότυπο που θα ακολουθεί πιστά τον Φρανκ Σίραν– και τελειώνει με το απλανές βλέμμα του απέναντι στην κάμερα και την ίδια την Ιστορία. Ο Σίραν είναι ο φορτηγατζής που από ένα τυχαίο συμβάν θα βρεθεί στο πλευρό ενός ισχυρού capo της Μαφίας, του Ράσελ Μπαφαλίνο (η πιο αλησμόνητη ερμηνεία του έργου ανήκει στον τρομακτικά ανέκφραστο Τζο Πέσι) κι έκτοτε θα αναλάβει τις πιο βρώμικες δουλειές. Ο «Ιρλανδός» είναι η επιτομή όλων των αντιηρώων του σκορσεζικού γκανγκστερικού σύμπαντος. Μια αριστοτεχνικά μελετημένη παραβολή πάνω στη βαρβαρότητα της ζωής, τα βρώμικα πολιτικά παιχνίδια και τη συγχώρεση που δεν έρχεται ποτέ. Ένα έργο ζωής από όπου κι αν το δει κανείς.

JUST THE FACTS

Ο Ιρλανδός (**½)**
Το ξεκαθάρισμα λογαριασμών του Μάρτιν Σκορσέζε

Υπάρχει Θεός, το όνομα της είναι Πετρούνια (***)
«Κι αν ο Θεός είναι γυναίκα;»

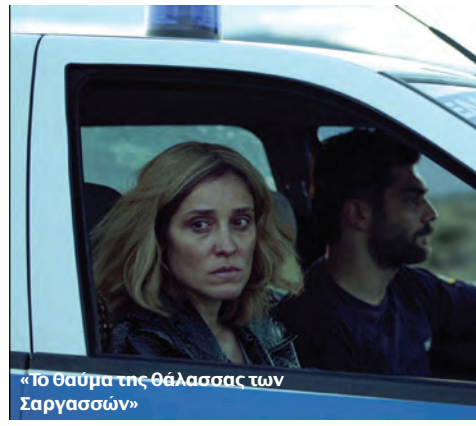
Το Θαύμα της Θάλασσας των Σαργασσών (***)
Το μυστήριο της κλειστής κοινωνίας

Οι Άγγελοι του Τσάρλι (*)
Angels: The Next Generation

RBG: Μια ζωή για τη δικαιοσύνη (***)
Wonderwoman



«Υπάρχει Θεός, το όνομα της είναι Πετρούνια»



«Το θαύμα της θάλασσας των Σαργασσών»



«Οι Άγγελοι του Τσάρλι»

ΑΚΟΜΗ

▶ Το **«RBG: Μια ζωή για τη δικαιοσύνη»** *(RBG)* (***) των Τζούλι Κόεν και Μπέτσι Γουέστ αφηγείται τη συναρπαστική ζωή μιας χαρισματικής και εμβληματικής γυναίκας. Η Ρουθ Μπέιντερ Γκίνσμπεργκ, η δεύτερη γυναίκα αντιπρόεδρος του Ανωτάτου Δικαστηρίου των ΗΠΑ, αφιέρωσε τη ζωή της στον αγώνα για τη βελτίωση της θέσης της γυναίκας στην Αμερική αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Γνωστή και ως RBG, έχει καταφερθεί ανοιχτά ενάντια στον Τραμπ και έχει κερδίσει υποθέσεις που επέτρεψαν στις γυναίκες να στέκονται ισότιμα απέναντι στους άντρες συναδέλφους τους στη δουλειά αλλά και στο σπίτι. Το φιλμ ήταν υποψήφιο για το όσκαρ ντοκιμαντέρ.







«Δεν έχω πρόβλημα ούτε με τους καθολικούς, ούτε με τους ιρλανδούς. Τα πλουσιόπαιδα δεν εμπιστεύομαι» («Ο Ιρλανδός»)

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

☛ *Αμερικανικοί κακόφημοι δρόμοι*

Υπάρχει Θεός, το όνομά της είναι Πετρούνια
(GOD EXISTS, HER NAME IS PETRUNIJA) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τεόνα Στρούγκαρ Μιτέφσκα ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ζορίκα Νουσέβα, Λαμπίνα Μιτέφσκα, Στεφάν Βουζίσικ, Σουάντ Μπεγκόφσκι

Τη μέρα των Θεοφανείων σε μια μικρή πόλη της Βόρειας Μακεδονίας, μια γυναίκα, η Πετρούνια, βουτάει στα νερά –παρά την παράδοση που θέλει μόνο τους άντρες να παίρνουν μέρος στο τελετουργικό– και πιάνει τον σταυρό κατά τη διάρκεια του αγιασμού των υδάτων. Εξοργισμένοι που έμειναν με άδεια χέρια, οι άντρες την κατηγορούν για ασέβεια.

Οξεία κριτική και δηκτική ματιά πάνω στα ξεπερασμένα θρησκευτικά και κοινωνικά πρότυπα από μια ταινία που βασίζεται σε ένα πραγματικό συμβάν που συνέβη το 2014 στη μικρή πόλη Στιπ και πήρε μεγάλες διαστάσεις στα ΜΜΕ λόγω της άρνησης της κοπέλας να παραδώσει τον σταυρό. Η σκηνοθέτιδα ποντάρει μεν στη δύναμη της ιστορίας (ένα περιστατικό που αναδεικνύει το συντηρητικό πρόσωπο μιας οπισθοδρομικής κοινωνίας που θεωρεί ακόμη και σήμερα τις γυναίκες κατώτερα όντα) αλλά πετυχαίνει ακόμη περισσότερα σκιαγραφώντας άψογα τον χαρακτήρα της Πετρούνια. Μιας κοπέλας ασχημούλας και ανασφαλούς που παρότι βιώνει καθημερινά την ταπείνωση (είτε από το σπίτι της είτε από τον περίγυρο) δεν το βάζει κάτω. Μάλιστα η πράξη της έχει ακόμη μεγαλύτερη σημασία καθώς δεν πιστεύει στις φεμινιστικές αξίες: για εκείνη υπάρχουν πιο κρίσιμα πράγματα να την απασχολούν στη σκληρή, καθημερινή της μάχη για επιβίωση. Όμως χωρίς να το πολυσκεφτεί–σχεδόν τυχαία– βουτάει στο νερό και πιάνει τον σταυρό «για να έχει κι εκείνη επιτέλους μια χρονιά καλοτυχίας». Η τελευταία φράση είναι εκείνη που χρησιμοποιούσε σταθερά η κοπέλα στο πραγματικό συμβάν ως απάντηση κάθε φορά που τη ρωτούσαν οι δημοσιογράφοι και οι αστυνομικοί γιατί το έκανε. Τη μετέφερε αυτούσια η Μιτέφσκα στο στόμα της ηρωίδας της και μετέτρεψε αυτόματα την Πετρούνια σε σύμβολο για έναν αγώνα που ακόμη δεν έχει κερδηθεί αλλά σίγουρα βρίσκεται στον σωστό δρόμο.

Το θαύμα της θάλασσας των Σαργασσών***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σύλλας Τζουμέρκας ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Αγγελική Παπούλια, Γιούλα Μπούνταλη, Χρήστος Πασσαλής, Αργύρης Ξάφης, Θανάσης Δόβρης, Λαέρτης Μαλκότσης, Μαρία Φιλίνη

Δύο γυναίκες, μια αστυνομικός και μια εργάτρια σε εργοστάσιο παραγωγής χελιών, βλέπουν τις ζωές τους να διασταυρώνονται όταν μια μυστηριώδης αυτοκτονία φέρει τα πάνω-κάτω στην πόλη που ζουν, το Μεσολόγγι.

Αν στις δύο πρώτες ταινίες του Σύλλα Τζουμέρκα *«Εκρηξη»* και *«Χώρα προέλευσης»,* η πρόκληση επισκίαζε κάπως την ιστορία τους, εδώ ο σκηνοθέτης έχει πετύχει την επιθυμητή ισορροπία μεταξύ σκηνοθεσίας και σεναρίου – εδώ το συνυπογράφει με τη Γιούλα Μπούνταλη. Με την πρώτη κιόλας σεκάνς, μας εισάγει σε ένα σκληρό και βίαιο κόσμο όπου η αδικία είναι το βασικό χαρακτηριστικό μιας εύκολα αναγνωρίσιμης καθημερινότητας. Με βάση ένα παράξενο φυσικό φαινόμενο (αυτό του τίτλου) και με όχημα τη συμπεριφορά των δύο γυναικών που διεκδικούν το δικαίωμά τους στην αναγνώριση και τη λύτρωση, ο σκηνοθέτης ερευνά τα αδιέξοδα σε κάθε κλειστή κοινότητα (είτε είναι μια οικογένεια, είτε μια μικρή επαρχιακή πόλη σαν το Μεσολόγγι) και επιχειρεί να βρει τον συνδετικό κρίκο που ενώνει το παρελθόν με το παρόν. Από την ιστορική έξοδο μέχρι τις άγριες κυριαρχικές σχέσεις του σήμερα, το ζητούμενο είναι να βρεις την ανθρωπιά κάτω από τη σκληρή επιφάνεια. Καλοφτιαγμένο θρίλερ, με δυνατή ατμόσφαιρα –η μουσική του Ζαν Πολ Βαλ δένει άψογα με τη φωτογραφία του Πέτρους Σιέβικ–, αξιοπρόσεχτες ερμηνείες και μια ακραία χρήση του χιούμορ (η λύτρωση που έρχεται μέσω της απόλυτης ταπείνωσης) το μυστηριώδες και σαγηνευτικό *«Θαύμα»* μιλά για την ομορφιά που συνυπάρχει με το βρώμικο, για τη σημασία του να παραμένεις ακέραιος και «αμόλυντος» ακόμη κι όταν τα άλλα διαλύονται γύρω σου.

Οι Άγγελοι του Τσάρλι
(CHARLIE'S ANGELS)*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ελίζαμπεθ Μπανκς ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ελίζαμπεθ Μπανκς, Κρίστεν Στιούαρτ, Ναόμι Σκοτ, Έλα Μπαλίνσκα, Λουίς Γκεράρδο Μέντεζ

Τέσσερις δυναμικοί Αγγελοι δουλεύουν για τον μυστηριώδη κύριο «Τσάρλι», όπου οι έρευνές του έχουν εξαπλωθεί παγκοσμίως. Έχοντας συγκεντρώσει τις πιο έξυπνες, γενναίες και εξαιρετικά εκπαιδευμένες γυναίκες ανά τον κόσμο ο Τσάρλι τις οδηγεί στις πιο απαιτητικές αποστολές.

Λίγο στιλ, μικρά διαλείμματα χιούμορ και μερικά ανούσια κοριτσίστικα κολπάκια κάνουν το reboot της Ελίζαμπεθ Μπανκς μια τόσο επιδερμική ματιά πάνω στο μύθο των τηλεοπτικών Άγγελων του Τσάρλι, ώστε η πρώτη κινηματογραφική τους σύσταση το 2000 διά χειρός ΜακΓκι και με τις Ντίαζ, Λου και Μπάριμορ στους βασικούς ρόλους, να μοιάζει συγκριτικά με ταινία μεγάλης κλάσης. Η άποψη της Μπανκς βέβαια δεν υπηρετεί κάποιο άλλο κριτήριο πέρα από αυτό της ψυχαγωγίας του θεατή. Αλλά ακόμη κι έτσι, εκείνη (η ψυχαγωγία, δηλαδή) δεν έρχεται αβίαστα καθώς απαιτείται πολλή υπομονή και καλή θέληση από πλευράς θεατή ώστε να βρει στις περιπέτειες των νέων Αγγέλων κάποια κινηματογραφική αξία που θα τον κάνει να προσπεράσει την απλοϊκή, προσχηματική και ανούσια δράση. Ξεχωρίζει η περσόνα της Στιούαρτ που έχει πάντως και τα πιο αβανταδόρικα όπλα, ντυσίματα και ατάκες σαν αυτές που σχετίζονται με την πλούσια καταγωγή της ηρωίδας της.



ΤΑ BELLAKIA ΜΕΓΑΛΩΣΑΝ ΚΑΙ Ο **ΧΑΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ** ΜΑΣ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΑ ΧΑΡΤΙΑ ΤΟΥ

Ο διευθυντή των **Εκδόσεων Bell** σε μια χειμαρρώδη, ανατρεπτική και αφοπλιστική συνέντευξη

Της **ΚΕΛΛΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΥ**



Ο Χάρης Νικολακάκης, διευθυντής των εκδόσεων Bell, μίλησε στην AV για τα βιβλία, για τους νέους και μελλοντικούς τίτλους των εκδόσεων, για την έκθεση της Φρανκφούρτης και όσα έφερε στη βαλίτσα του, για τα σχέδιά του, την οικογένειά του, τους στόχους του και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ποια ήταν η σχέση σου με το βιβλίο στην παιδική σου ηλικία; Από τις αγαπημένες μου αναμνήσεις είναι οι βόλτες που πηγαίναμε με τον πατέρα μου σε βιβλιοπωλεία. Με άφηνε να διαλέγω ό,τι βιβλίο μού κέντριζε το ενδιαφέρον και η ιεροτελεστία της επιλογής τους είναι κάτι που θυμάμαι με νοσταλγία. Και, ναι, ήμουν βιβλιοφάγος μικρός.

Ποια ήταν τα πλέον αγαπημένα σου βιβλία, που θα τα ξαναδιάβαζες και σήμερα με την ίδια θέρμη; Όλες οι σειρές μυστηρίου της Enid Blyton, «Ο Ασπροδόντης» και το «Κάλεσμα της άγριας φύσης» του Jack London και η «Ιστορία χωρίς τέλος» του Michael Ende.

Είχες επιχειρήσει ποτέ να γράψεις μια δική σου ιστορία; Ναι, όταν ήμουν 12 ή 13, μια ιστορία με… βρικόλακες – αλλά αυτό ας μείνει μεταξύ μας.

Τι σε ιντριγκάρει στη δουλειά σου και ποιος είναι ο στόχος σου μακροπρόθεσμα; Η ανακάλυψη νέων τίτλων και νέων συγγραφέων είναι κάτι που σίγουρα με ιντριγκάρει. Από κει και πέρα απολαμβάνω όλα τα στάδια παραγωγής του βιβλίου – από την επιλογή του τίτλου μέχρι τη δημιουργία του βιβλίου και την προώθησή του. Στόχος μου –και ελπίζω όχι ανέφικτος– να δημιουργήσουμε νέους αναγνώστες. Να καταφέρουμε να τραβήξουμε την προσοχή και ανθρώπων που μπορεί να θεωρούν πως το διάβασμα είναι για λίγους και να τους δείξουμε τι έχαναν όλα αυτά τα χρόνια.

Περίγραψέ μου ένα 24ωρό σου. Καμιά μέρα δεν είναι ίδια με τις άλλες, αλλά μια τυπική μέρα πάει κάπως έτσι: Ξυπνητήρι στις 7, οδήγηση (με στάση στο σχολείο του γιου μου), γραφείο, emails – τηλεφωνήματα σε πράκτορες, συνεργάτες και συγγραφείς, συμβόλαια, συντονισμός για τα βιβλία που βρίσκονται στη διαδικασία παραγωγής με τους συνεργάτες μου –Παναγιώτης για τα BELL, Γκέλυ για τα Άρλεκιν, Στέλλα και Κατερίνα για τις σελιδοποιήσεις, Άννα για τα εξώφυλλα, Σταμάτης για τις πωλήσεις, Βασίλης για τις εκδηλώσεις και τα ΜΜΕ–, οπισθόφυλλα, δελτία τύπου, social media… Και μετά σπίτι, χαλάρωση για λίγο και διάβασμα βιβλίων – το τελευταίο δεν σταματάει ποτέ.

Οι εκδόσεις Bell αποφάσισαν να κάνουν ένα μεγάλο άνοιγμα στους Έλληνες συγγραφείς τα τελευταία χρόνια. Η ανακάλυψη νέων συγγραφέων είναι δύσκολη υπόθεση και ακόμη πιο δύσκολο είναι να πείσεις το αναγνωστικό κοινό να εμπιστευτεί πρωτοεμφανιζόμενους συγγραφείς. Θεωρώ πως το εγχείρημά μας, αν και μετράει μόλις τρία χρόνια, έχει στεφθεί από επιτυχία. Οι επιλογές μας είναι προσεχτικές, κάθε βιβλίο που εκδίδουμε το πιστεύουμε απόλυτα και το υποστηρίζουμε με κάθε μέσο που διαθέτουμε και νομίζω πως οι συγγραφείς μας έχουν κάνει αισθητή την παρουσία τους στην ελληνική μυθιστοριογραφία.

Τι βιβλία να περιμένουμε από τις εκδόσεις μέχρι το τέλος του 2019; Εκτός από το «Ένας έντιμος άνθρωπος» του John le Carré και το «Καχαραμπού» της Φρατνζέσκας Μάνγγελ που μόλις κυκλοφόρησαν στα βιβλιοπωλεία, τον Νοέμβριο έρχεται το πολυαναμενόμενο «Κάρι Μόρα» του Thomas Harris, καθώς και οι συλλεκτικές επανεκδόσεις της τετραλογίας του Χάνιμπαλ Λέκτερ του ίδιου, το ντεμπούτο ενός νέου Έλληνα συγγραφέα που πιστεύω πως θα ταράξει τα νερά της αστυνομικής λογοτεχνίας, «Η διαθήκη του δολοφόνου» του Νίκα Γκίκα, το νέο μυθιστόρημα του Wilbur Smith «Κραυγή πολέμου», και τις «Μαριονέτες» του M.W. Craven που είναι το πρώτο βιβλίο μιας ολοκαίνουργιας σειράς που έχει εντυπωσιάσει κοινό και κριτικούς στο εξωτερικό, ενώ μόλις κατέκτησε το βραβείο Gold Dagger καλύτερου αστυνομικού μυθιστορήματος της χρονιάς!

Τι νέο κρύβει στις φαρέτρες του ο εκδοτικός για το 2020; Επιστροφή αγαπημένων top συγγραφέων στις εκδόσεις μας, όπως ο Harlan Cobain, ο David Baldacci, η Carole Matthews και η Diane Setterfield με τα νέα τους έργα, γνωριμία με νέους Έλληνες συγγραφείς όπως είναι η Νατάσα Παυλίτσεβιτς, ο Αλέξης Μοστριός, ο Λευτέρης Μπούρος, αλλά και ο Γιώργος Γιώτσας, γνωστός στο χώρο της φανταστικής λογοτεχνίας που όμως έρχεται στα BELL με ένα εντελώς διαφορετικό βιβλίο, καθώς και τα νέα μυθιστορήματα αγαπημένων ξένων (Ken Follett, Chris Carter, Lee Child, John Connolly, Jeffrey Archer, B. A. Paris κ.ά.) αλλά και Ελλήνων (Κική Τσιλιγγερίδου, Ειρήνη Βαρδάκη, Ίρις Καλβά, Κωνσταντίνα Μόσχου, Μάριος Δημητριάδης κ.ά.) συγγραφέων. Κι αυτά είναι μόνο η αρχή.

Τι νέο και αποκλειστικό έφερες στη βαλίτσα σου από την έκθεση της Φρανκφούρτης; Η έκθεση της Φρανκφούρτης μπορεί να γίνεται κάθε Οκτώβριο, αλλά τα βιβλία που βλέπουμε εκεί μας απασχολούν όλο τον χρόνο. Αυτό που φέρνω μαζί μου και πιστεύω πως θα είναι το βιβλίο-έκπληξη του 2020 είναι ένα μυθιστόρημα που διαδραματίζεται στην Αυστραλία. Εκεί, ένα ζευγάρι περιηγητών καταλήγει σε ένα απομακρυσμένο χωριό όπου οι κάτοικοι έχουν για χόμπι τους το κυνήγι. Το κυνήγι ανθρώπων… Ένα συναρπαστικό μυθιστόρημα που ανεβάζει την αδρεναλίνη στα ύψη, μια ιστορία επιβίωσης, μια αναγνωστική εμπειρία ανάλογη με την παρακολούθηση ταινίας του Ταραντίνο! Κατά πάσα πιθανότητα θα κυκλοφορήσει το καλοκαίρι, ταυτόχρονα με την πρώτη αγγλική έκδοση.

Ποια είναι η διαδικασία για να «κλείσεις» έναν ξένο συγγραφέα; Όλοι οι συγγραφείς στο εξωτερικό εκπροσωπούνται από πράκτορες. Συνεπώς οι πράκτορες είναι ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στους συγγραφείς και στους εκδότες. Κάθε μέρα καταφθάνουν δεκάδες emails με νέες προτάσεις, νέα βιβλία και νέους συγγραφείς. Γι' αυτό και η αναζήτηση βιβλίων δεν είναι κάτι που σταματάει τη στιγμή που φεύγεις από το γραφείο. Το διάβασμα δεν σταματάει ποτέ. Όταν, λοιπόν, βρεις κάτι που σου αρέσει κάνεις την προσφορά σου και αποκτάς τα δικαιώματα για την έκδοση του βιβλίου.

Η σύζυγός σου, Ειρήνη, που εμπλέκεται και εκείνη ενεργά στη διαδικασία έκδοσης ενός βιβλίου, σε επηρεάζει για συγγραφείς που ανακαλύπτεις; Η οικογένεια της Ειρήνης έχει μακρά παράδοση στις εκτυπώσεις και η ίδια έχει μεγαλώσει μέσα στο χαρτί και τα

τυπογραφεία. Εκτός, λοιπόν, από το γεγονός ότι εκείνη έχει όλη την επίβλεψη στο τελικό στάδιο της παραγωγής των βιβλίων μας, αφού όλα εκτυπώνονται στην οικογενειακή επιχείρησή της, η ίδια «μπαίνει» μέσα στα βιβλία μας και με έναν άλλον τρόπο. Ως φανατική αναγνώστρια, πολλές φορές διαβάζει τα βιβλία την ώρα που τυπώνονται και εμπνέεται τους σελιδοδείκτες που έχουν γίνει σήμα κατατεθέν των BELL. Η ίδια δεν εμπλέκεται στη διαδικασία ανακάλυψης νέων συγγραφέων, αλλά εμπιστεύομαι απόλυτα την κρίση της και όποτε χρειαστώ μια δεύτερη γνώμη για οτιδήποτε είναι πάντα εκεί.

Ποια είναι η σχέση των παιδιών σας με τα βιβλία; Ταιριάζουν τα αναγνωστικά σας γούστα; Ο Αλέξανδρος που είναι 15 χρονών διαβάζει περισσότερο βιβλία μυστηρίου και φαντασίας, ενώ η Ανδρομάχη, που είναι 13, προτιμάει τα χιουμοριστικά. Αυτό που τους λέμε για να τους παρακινούμε να διαβάζουν περισσότερο είναι πως ένα βιβλίο που θα τους κάνει «κλικ» είναι πιο συναρπαστικό και καθηλωτικό από την καλύτερη ταινία που θα μπορούσαν να δουν.

Αγαπημένη τηλεοπτική σειρά; Η μοναδική σειρά που κατάφερα να δω ολόκληρη φέτος ήταν το «Chernobyl» και με συγκλόνισε. Από κει και πέρα, συνεχίζω να παρακολουθώ φανατικά το «Walking Dead» (ναι, ακόμη…) και υπάρχουν πολλές σειρές, κυρίως στο Netflix, που όλο λέω ότι θα τις δω, αλλά ποτέ δεν προλαβαίνω…

Ποια βιβλία βρίσκονται αυτή τη στιγμή στο κομοδίνο σου; Μόλις τελείωσα το επόμενο βιβλίο της B.A. Paris (θα εκδοθεί στο εξωτερικό στις αρχές του 2020), το οποίο είναι πολύ διαφορετικό από τα δύο τελευταία της βιβλία. Πρόκειται για ένα συγκλονιστικό, σπαρακτικό ψυχολογικό δράμα που με άφησε με το στόμα ανοιχτό. Τώρα διαβάζω ένα άλλο βιβλίο στα αγγλικά, το οποίο επίσης δεν έχει εκδοθεί στο εξωτερικό, αλλά δυστυχώς δεν μπορώ να σας πω τον τίτλο…

Ποια είναι η σχέση σου με τα social media; Τα απολαμβάνω τα social media. Μ' αρέσει να τα χρησιμοποιώ και επαγγελματικά, αλλά και σε προσωπικό επίπεδο. Εκεί επιλέγω να μοιράζομαι πράγματα που αγαπάω. Βιβλία, μέρη, φαγητά, καθημερινές ιστορίες. Και εκτός των άλλων, μέσα από τα social media έχω γνωρίσει πολλούς αξιόλογους ανθρώπους, με τους οποίους μπορεί να μην είχαμε αλλιώς την ευκαιρία να γνωριστούμε.

Όταν διαβάζεις αρνητικές κριτικές αναγνωστών σε βιβλιοφιλικές ομάδες, ποια είναι η αντίδρασή σου; Ας ξεκινήσουμε με την παραδοχή ότι δεν υπάρχει βιβλίο που να αρέσει σε όλους. Ούτε ένα όμως. Αν έχει γίνει αυτό πραγματικά κατανοητό, τότε δεν σε πειράζει καμία αρνητική γνώμη, αναγνωστών ή κριτικών, κι ας πιστεύεις εσύ ο ίδιος πολύ στο κάθε βιβλίο σου – αν δεν πίστευες άλλωστε, δε θα έμπαινες στη διαδικασία να το εκδώσεις. Συνεπώς οι κριτικές που δεν εμπεριέχουν προσωπικές επιθέσεις σε συγγραφείς –γιατί υπάρχουν κι αυτά– πραγματικά δεν με πειράζουν, αντίθετα είναι απολύτως θεμιτές.

Θεωρείς ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση των βιβλίων; Θεωρώ ότι είναι ένα χρήσιμο επαγγελματικό εργαλείο –που οπωσδήποτε θέλει προσοχή και σύνεση στη χρήση του– καθώς ουσιαστικά μπορεί να είναι η «βιτρίνα» σου στη διαδικτυακή «αγορά». Από κει και πέρα, τα social media είναι και ένας τόπος ανταλλαγής απόψεων για τα βιβλία. Όπως ένα βιβλίο μπορεί να κυκλοφορήσει από στόμα σε στόμα, μπορεί να κυκλοφορήσει και από ποστ σε ποστ. Έχουν δημιουργηθεί μερικές πολύ ενδιαφέρουσες βιβλιοφιλικές ομάδες στο Facebook και σελίδες στο Instagram, όπου ανταλλάσσονται γνώμες για τα βιβλία και μέσω των οποίων δημιουργούνται νέες παρέες, λέσχες ανάγνωσης και βιβλιοφιλικές κοινότητες.

Τι σε χαλάει στην καθημερινότητά σου και τι μπορεί να σου φτιάξει τη διάθεση αυτοστιγμεί; Αυτό που με χαλάει είναι η έλλειψη πόρων. Η κρίση δημιούργησε πολλά οικονομικά προβλήματα και αυτά προσπαθούμε να ξεπεράσουμε. Υποθέτω όχι μόνον εμείς, ολόκληρη η αγορά. Η προσπάθεια είναι καθημερινή και ασταμάτητη. Τη διάθεση μου φτιάχνουν απλά πράγματα. Για παράδειγμα, ένας καλός λόγος που θα διαβάσω για ένα βιβλίο μας από έναν αναγνώστη. Ή μια ωραία ιδέα για την προώθηση ενός νέου βιβλίου.

Ποιους εκδοτικούς οίκους ξεχωρίζεις στην Ελλάδα και γιατί τους παραδέχεσαι; Είναι πολλοί οι εκδοτικοί οίκοι που κάνουν πραγματικά καλή δουλειά σε όλα τα επίπεδα και είναι πολύ θετικό το γεγονός ότι και τα τελευταία χρόνια έχουν δημιουργηθεί νέοι οίκοι που έρχονται να καλύψουν διάφορα κενά που υπήρχαν στον εκδοτικό χώρο. Νομίζω ότι η λέξη «εξειδίκευση» είναι το κλειδί στο σημερινό εκδοτικό τοπίο. Από την άλλη πλευρά, μου αρέσει πολύ η χρήση των social media από τη Διόπτρα και τα εξώφυλλα του Ίκαρου.

Μπορεί η εγχώρια αγορά βιβλίου να αντέξει τόσους συγγραφείς; Θεωρώ πως υπάρχει χώρος για όλους και στόχος όλων μας πρέπει να είναι, πρώτον να εκδίδουμε καλά βιβλία και δεύτερον να δημιουργούμε νέους αναγνώστες. Το ένα τρέφει το άλλο.

Υπάρχει κάποιος τίτλος σας που θεωρείς ότι δεν «ακούστηκε» όσο εσύ περίμενες; Γιατί θεωρείς ότι μπορεί αυτό να συμβαίνει με ένα βιβλίο, ειδικά όταν στο εξωτερικό έχει διαγράψει εξαιρετική πορεία; Αυτό μπορεί να συμβεί όχι μόνο με τίτλους πρωτοεμφανιζόμενων συγγραφέων, αλλά και καταξιωμένων μπεστσελερίστων. Για παράδειγμα τα βιβλία του Joe Hill που στο εξωτερικό κατακτούν όλες τις λίστες των μπεστ σέλερ, στην Ελλάδα δεν έχουν ανάλογη πορεία. Ή ένα πρόσφατο παράδειγμα πολύ καλού βιβλίου που μεταφράστηκε σε περισσότερες από 30 γλώσσες και πήγε περίφημα στο εξωτερικό αλλά μέτρια στην Ελλάδα, το ψυχολογικό θρίλερ «Κάτι στο νερό» της Catherine Steadman. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που μπορεί κάποιος τίτλος να μην «ακουστεί» όσο περιμέναμε. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι το είδος του βιβλίου ή το timing της έκδοσης. Μπορεί, σε κάποιες περιπτώσεις, να μη δώσαμε κι εμείς επικοινωνιακά όσο βάρος θα έπρεπε σε κάποιον τίτλο. Σε καμιά περίπτωση δεν υπάρχει συνταγή επιτυχίας. Η επιλογή τίτλων χρειάζεται ένστικτο και αυτό ακολουθώ κι εγώ πάντοτε. Όμως, τελικά, όλα κρίνονται εκ του αποτελέσματος.

Δεν υπάρχει βιβλίο που να αρέσει σε όλους. Ούτε ένα, όμως. Αν γίνει αυτό κατανοητό, δεν σε πειράζει καμία αρνητική γνώμη.

Θα υπάρξουν άλλες αλλαγές στον εκδοτικό μέσα στο 2020; Νομίζω πως ήδη, τα τελευταία τρία χρόνια προχωρήσαμε σε πάρα πολλές κινήσεις που άλλαξαν το χαρακτήρα του εκδοτικού οίκου. Έτσι, άλλαξαν σχήμα και ποιότητα παραγωγής τα βιβλία της εμβληματικής σειράς BELL Best Seller (καθώς και εκείνα της σειράς Silk), τα οποία εκτός από τα περίπτερα μπήκαν δυναμικά και στα βιβλιοπωλεία. Τα μικρά BELLάκια, λοιπόν, μεγάλωσαν και έγιναν αποκλειστικά βιβλία με σειρές αστυνομικής λογοτεχνίας. Παράλληλα, αρχίσαμε να εκδίδουμε και βιβλία κανονικού μεγέθους, που κυκλοφορούν μόνο στα βιβλιοπωλεία. Αρχίσαμε να εκδίδουμε και Έλληνες συγγραφείς. Ανοίξαμε το βιβλιοπωλείο BELL books. Φέραμε γνωστούς ξένους συγγραφείς στην Ελλάδα. Αυτές τις μέρες εγκαινιάζουμε τις τρεις νέες, ανανεωμένες ιστοσελίδες μας για τα βιβλία BELL, SILK, Άρλεκιν. Δεν ξέρω τι άλλο θα φέρει το 2020, αλλά σίγουρα δεν σκοπεύουμε να «ψυχάσουμε»! A





Η **ΤΑΣΟΥΛΑ ΕΠΤΑΚΟΙΛΗ** ΠΕΤΑ ΕΝΑ «ΚΕΡΜΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ» ΜΕ ΔΥΝΑΜΗ

Με αφοπλιστική ειλικρίνεια και χωρίς ενδοιασμούς, η δημοσιογράφος και συγγραφέας μοιράστηκε με την Α.Ν. αναμνήσεις από τα παιδικά της χρόνια, τα ρεπορτάζ που τη σημάδεψαν, τις αλήθειες της για «Το άλλο μου ολόκληρο», τους αγαπημένους της ταξιδιωτικούς προορισμούς και φυσικά όσα θέλουμε να μάθουμε για το νέο της βιβλίο **«Κέρμα στον αέρα»** που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Καστανιώτη.

Της **ΚΕΛΛΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΥ**

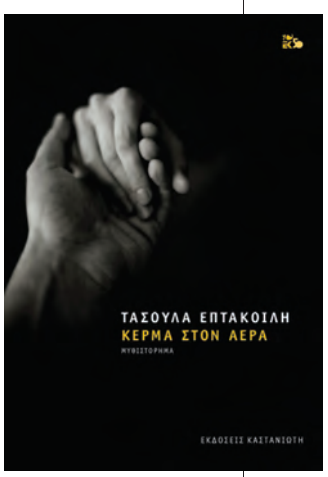


Ποια είναι η Τασούλα Επτακοίλη; Φιλόλογος που άφησε τη διδασκαλία για χάρη της δημοσιογραφίας, νεόκοπη συγγραφέας που ψάχνει τα πατήματά της στη λογοτεχνία, γατομαμά που καθημερινά ανακαλύπτει κάτι από τον θαυμαστό κόσμο των γάτων, γυναίκα που προσπαθεί να αφήνει χώρο για το κορίτσι μέσα της.

Πώς ήσασταν ως παιδί; Φρόνιμη, ρομαντική και ολίγον... σπασικλάκι. Κοινωνική, με συχνή –και σχεδόν ισότιμη– συμμετοχή στις κουβέντες των μεγάλων, καλή μαθήτρια, απουσιολόγος σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου και του Λυκείου και σημαιοφόρος, «μικρή μαμά» για τη Γιούλη, την αδελφή μου. Τώρα που τα βλέπω όλα αυτά γραμμένα, όμως, το ξανασκέφτομαι: ήμουν πολύ σπασικλάκι, τελικά.

Σας άρεσε περισσότερο να διαβάζετε βιβλία ή να δημιουργείτε δικές σας ιστορίες; Ήμουν βιβλιοφάγος. Διάβαζα ό,τι έπεφτε στα χέρια μου. Τα καλοκαίρια, στη Σάμο, όταν ξέμενα από βιβλία, παρακαλούσα τον δάσκαλο του χωριού να μου ανοίξει το σχολείο, ώστε να έχω πρόσβαση στη μικρή δανειστική βιβλιοθήκη του. Ακόμα θυμάμαι τη μυρωδιά της κλεισούρας, μόλις έμπαινα σ' εκείνον τον «παράδεισο». Στην αρχή της εφηβείας μου άρχισα να γράφω κάποια διηγήματα και, λίγο αργότερα, τα πρώτα μου ποιήματα: άγουρα, θλιμμένα και αρκούντως μελό.

Τι κουβαλάτε μέσα σας σαν θησαυρό από τη ζωή σας στη Σάμο; Κατ' αρχάς τις αναμνήσεις μου από τον παππού και τις γιαγιάδες μου. Θυμάμαι τον παππού μου τον Νικόλα να μου λέει παραμύθια (λάτρευα μια δική του εκδοχή της «Σταχτοπούτας», την οποία ο ίδιος είχε ονομάσει «Σταχτοπιτουρί»), τη γιαγιά μου τη Στάσα να μου διαβάζει τους μύθους του Αισώπου («Ο Ανδροκλής και το λιοντάρι» ήταν το αγαπημένο μου, ήξερα κάθε λέξη) και την άλλη, τη Γεωργία, να μου μαθαίνει το «Πιστεύω». Σ' όλα αυτά προσθέστε αμέτρητες ώρες παιχνιδιού αλλά και αγροτικών εργασιών – από τρύγο μέχρι μάζεμα χαρουπιών.



Επιλέξατε τις σπουδές και την επαγγελματική σας πορεία ή οι συγκυρίες οδήγησαν τα βήματά σας προς τη δημοσιογραφία; Στις πανελλήνιες εξετάσεις πέρασα στη Φιλοσοφική του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο τμήμα της Κλασικής Φιλολογίας. Ήταν η πρώτη μου επιλογή, απολύτως συνειδητή, από τη μια γιατί αγαπούσα τα αρχαία ελληνικά κι από την άλλη γιατί με συνάρπαζε η ιδέα της διδασκαλίας. Στο τρίτο έτος, χωρίς καλά καλά να καταλαβαίνω γιατί, γράφτηκα σε μια ιδιωτική σχολή δημοσιογραφίας. Ξεκίνησα να εργάζομαι σχεδόν αμέσως ως δημοσιογράφος. Δεν έμελλε να μπω ποτέ σε τάξη...

Κάθε ρεπορτάζ, κάθε συνέντευξη, κάθε άρθρο είναι μοναδικό. Υπάρχουν όμως κάποια ρεπορτάζ που έχουν χαραχτεί ανεξίτηλα μέσα σας ή έχουν συνδεθεί στη μνήμη σας με δικές ιδιαίτερες στιγμές; Είναι πολλά. Πάντα θα θυμάμαι, όμως, τη συνομιλία μου, πέρυσι, με τον σπουδαίο Ιάπωνα αρχιτέκτονα Ταντάο Άντο. Όταν ήταν μόλις δύο ετών, οι γονείς του, που δύσκολα τα έβγαζαν πέρα με δύο παιδιά, αποφάσισαν να κρατήσουν τον δίδυμο αδελφό του και να αφήσουν τον ίδιο στη γιαγιά του. Εκείνη τον μεγάλωσε, με πολλές στερήσεις. Όλα ήταν δύσκολα στη ζωή του, τίποτα δεν του χαρίστηκε. Μέχρι και ως επαγγελματίας μποξέρ αναγκάστηκε να δουλέψει για ένα διάστημα. Αλλά δεν επέτρεψε στον εαυτό του, όπως μου εκμυστηρεύτηκε, να τον σταματήσουν οι περιορισμοί που υπήρχαν στο περιβάλλον του και στον τρόπο που μεγάλωσε. Πάντα σκέφτεται τη ζωή σαν μια σειρά από τοίχους τους οποίους πρέπει να σπάμε για να περνάμε. Καθένας από αυτούς απαιτεί ολοένα και μεγαλύτερη προσπάθεια.
Αντιστοίχως, ο Νορβηγός συγγραφέας Γιου Νέσμπο, στη συνέντευξη που μου παραχώρησε πριν από λίγα χρόνια, μου έδωσε ένα εξαιρετικό μάθημα για την ενσυναίσθηση. Του ζήτησα να μου πει ποιο από τα βιβλία του αγαπά περισσότερο. Τον «Κοκκινολαίμη», απάντησε, γιατί βασίζεται στην ιστορία του πατέρα του, που στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο πολέμησε εθελοντής στο πλευρό των Γερμανών. Ο Νέσμπο το έμαθε όταν ήταν 15 ετών. Σοκαρίστηκε, έχασε τη γη κάτω από τα πόδια του. «Ντρέπεστε ακόμα γι' αυτό;» τον ρώτησα. «Όχι, γιατί μέχρι που ο πατέρας μου πέθανε από καρκίνο, προλάβαμε και συζητήσαμε πολύ γι' αυτό. Ήταν 18 ετών τότε και ανάμεσα στον Στάλιν και τον Χίτλερ έπρεπε να επιλέξει αυτόν που θεωρούσε λιγότερο επικίνδυνο. Δυστυχώς, επέλεξε τον δεύτερο» μου εξήγησε. «Για να καταλάβεις την ιστορία», συνέχισε, «πρέπει να δεις τα γεγονότα με τη ματιά των ανθρώπων που τα έζησαν. Αυτό έκανα κι εγώ. Όχι, λοιπόν, δεν ντρέπομαι για τον πατέρα μου. Όμως τον λυπάμαι για τη λάθος απόφαση που πήρε και για το βάρος που έπρεπε να κουβαλάει εξαιτίας της στην υπόλοιπη ζωή του».

Το συγγραφικό σας ντεμπούτο, «Το άλλο μου ολόκληρο» (Πατάκης), σχετίζεται με μια οδυνηρή για εσάς απώλεια. Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας τους λόγους που σας οδήγησαν να αποτυπώσετε στο χαρτί αυτό το τεράστιο κεφάλαιο της ζωής σας; Το περιεχόμενό του είναι στην πραγματικότητα το ημερολόγιο που κρατούσα μετά τον θάνατο του συζύγου μου. Ένας χρόνος –8.760 ώρες, 525.600 λεπτά, 31.536.000 δευτερόλεπτα– και η «συγκομιδή» του σε λέξεις. Μιλούσα στον Κώστα, περιγράφοντάς του σκέψεις, συναισθήματα και γεγονότα κάθε μέρας, μαζί με αναμνήσεις από την κοινή μας ζωή, έχοντας την ψευδαίσθηση ότι επικοινωνούμε. Το έγραψα για μένα. Ήταν ο ατμός που έπρεπε να βρει διέξοδο και να βγει από μέσα μου, για να μην γίνει έκρηξη. Δεν σκόπευα να το εκδώσω. Κατόπιν προτροπής της αδελφής μου και πολύ στενών φίλων μου, το σκέφτηκα καλά, το παίδεψα πολύ μέσα μου, πήρα βαθιά ανάσα και αποφάσισα να γίνει βιβλίο, γιατί ίσως έτσι βοηθούσα άλλους ανθρώπους που περνούσαν τον δύσβατο δρόμο του πένθους, αλλά δεν είχαν τρόπο να εκφράσουν τον πόνο τους. Ίσως τους έδινα «φωνή». Δεν το έχω μετανιώσει, αισθάνομαι ότι έκανα καλά.

Σήμερα, επανέρχεστε με ένα ιδιαίτερο μυθιστόρημα, το «Κέρμα στον αέρα» (Καστανιώτης). Οκτώ δεκαετίες, δέκα πρόσωπα, μια μέρα στη ζωή του καθενός. Πόσο εύκολη ήταν για εσάς η μετάβαση από τον έναν χαρακτήρα στον άλλον έχοντας κάθε φορά στο νου ένα διαφορετικό κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο; Το δύσκολο ήταν να καταλήξω στην απόφαση να δομήσω με αυτόν τον τρόπο το περιεχόμενο του βιβλίου, να φωτίσω, δηλαδή, μία μόνο μέρα στη ζωή κάθε ήρωα. Από εκεί και πέρα, δεν συνάντησα κανένα εμπόδιο, για να είμαι ειλικρινής. Λες και οι ιστορίες είχαν ωριμάσει μέσα στο μυαλό μου, βρήκαν αμέσως το δρόμο τους.

Ποιος είναι ο πυρήνας αυτών των ιστοριών; Αν κάτι συνδέει τους δέκα πρωταγωνιστές του βιβλίου, αν υπάρχει ένα αόρατο νήμα που τους ενώνει, ένας κοινός παρονομαστής, είναι κατ' αρχάς η αγάπη του ενός για τον άλλο, έστω κι αν δεν εκφράζεται πάντα επαρκώς, κι έπειτα ο πόνος που ένιωσαν σε κάποιες στιγμές της ζωής τους και το πώς στάθηκαν απέναντί του. Δεν του επέτρεψαν να τους λυγίσει αλλά τον άφησαν να τους αλλάξει, να τους κάνει καλύτερους. Γι' αυτό και πιστεύω ότι στους αναγνώστες κάποια από αυτά τα πρόσωπα θα φανούν πολύ οικεία – κι ας μην τα γνώρισαν ποτέ.

Η ζωή είναι ένα «Κέρμα στον αέρα»; Φυσικά. Ένας συνδυασμός συγκυριών, δικών μας επιλογών και τύχης. Το είπε κάποτε και ο Ναπολέων: «Έχω κάνει όλους τους υπολογισμούς. Η μοίρα θα κάνει τους υπόλοιπους»...

Ποιο τραγούδι θα διαλέγατε γι' αυτό το βιβλίο; Ποιο θεωρείτε ότι του ταιριάζει απόλυτα; Ένα; Εδώ πολύ με δυσκολεύετε... Ως ραδιοφωνική παραγωγός, για κάμποσα χρόνια, πολλά αγαπημένα τραγούδια θα μπορούσα να αναφέρω. Νομίζω όμως ότι το «Παράπονο», το ποίημα του Οδυσσέα Ελύτη, μελοποιημένο από τον Δημήτρη Παπαδημητρίου, θα ήταν ιδανική υπόκρουση για το «Κέρμα στον αέρα». «Δεύτερη ζωή δεν έχει...»

Και φυσικά υπηρετείτε με αγάπη και το παιδικό βιβλίο. Τι ξεχωριστό κρύβει η συγγραφή βιβλίων για τα παιδιά και πόσο εύκολο είναι να τα κερδίσετε σε μια εποχή όπου η ταχύτητα και το διαδίκτυο κυριαρχούν; Είναι δύσκολο γήπεδο και μάλιστα σε εποχή υπερπροσφοράς – σε ποσότητα και όχι απαραιτήτως σε ποιότητα. Κάθε καλό βιβλίο, όμως, μπορεί να ανοίξει στα παιδιά παράθυρο σε έναν υπέροχο κόσμο. Αυτή την πρόκληση και την αγωνία έχω πάντα στο μυαλό μου όταν γράφω. Στα δύο πρώτα βιβλία μου, τον «Γουργούρη» και τον «Γκάρη» (εκδ. Πατάκη), μέσα από περιπέτειες των ζώων μίλησα στα παιδιά για καταστάσεις που θα συναντήσουν και στον κόσμο των ανθρώπων. Το καινούργιο, που μόλις κυκλοφόρησε, «Η τσαγιέρα που ανθίζει» (εκδ. Καστανιώτης), έχει θέμα την αγάπη, που όλα τα κάνει να ζωντανεύουν και τα μισά τα κάνει ολόκληρα.

Πώς χαλαρώνετε μετά από μια έντονη μέρα; Στο σπίτι, μαγειρεύοντας –μη φανταστείτε σπουδαία πράγματα: σαλάτες, όσπρια, καμιά ελαφριά μακαρονάδα– ή αγκαλιά με τις γάτες μου, τη Ρίνα και τον Φούσκα.

Τι μπορεί να σας εκνευρίσει πολύ και να χάσετε την υπομονή σας; Η αδιακρισία, η αγένεια, η αχαριστία, μεταξύ άλλων. Αλλά και πάλι, το «χάνω την υπομονή μου» είναι σχετικό. Δεν είμαι άνθρωπος των εντάσεων. Όταν συναντώ ανθρώπους με... τοξικότητα, τους προσπερνώ και συνεχίζω τον δρόμο μου.

Αγαπημένος ταξιδιωτικός προορισμός; Αγαπώ το Δουβλίνο για τη ζεστασιά των ανθρώπων του, το Τελ Αβίβ για τη ζωντάνια του και τη Νέα Υόρκη γιατί... είναι η Νέα Υόρκη!

Ποια βιβλία βρίσκονται αυτή την περίοδο στο κομοδίνο σας; Ο «Ξένος» του Αλμπέρ Καμύ (σταθερά στο κομοδίνο μου, από την εφηβεία μου, σε γαλλική έκδοση), το Ετυμολογικό Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, «Οι παράξενες ιστορίες της κυρίας Φι» της Φωτεινής Τσαλίκογλου (εκδ. Καστανιώτης) και το «Είμαι όσα έχω ξεχάσει» του Ηλία Μαγκλίνη (εκδ. Μεταίχμιο). Α

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Κίνα: Η ειρηνική διαδοχή

Η **Μαρία Νεγρεπόντη-Δελιβάνη** εξετάζει το τέλος της οικονομικής κυριαρχίας της Δύσης

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ**



Παγκοσμιοποίηση, 4η βιομηχανική επανάσταση, εμπορικοί πόλεμοι, ρευστές ισορροπίες στη διεθνή πολιτική σκηνή. Η οικονομολόγος και ακαδημαϊκός Μαρία Νεγρεπόντη-Δελιβάνη στο 52ο βιβλίο της «Το τέλος της οικονομικής κυριαρχίας της Δύσης και η εισβολή της Ανατολής», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις IANOS, υποστηρίζει πως η Κίνα, πλαισιωμένη από πολυάριθμες ασιατικές οικονομίες, καλπάζει ακάθεκτη προς την κατάκτηση της Γης και εξηγεί γιατί.

Εκτιμάτε πως η Κίνα δεν επιδιώκει τη μεγιστοποίηση του κέρδους αλλά την παγκόσμια κυριαρχία της, επιθυμώντας μια «ειρηνική διαδοχή»; Σαφώς πιστεύω ότι η Κίνα επιδιώκει μια «ειρηνική διαδοχή», καθώς το πρώτιστο μέλημά της τώρα είναι η συνέχιση της ταχύρρυθμης ανάπτυξής της, που θα καταπολεμήσει τη φτώχεια στο αχανές εσωτερικό της, όπου αυτή υπάρχει ακόμη. Αναφορικά με το ερώτημά σας για το κατά πόσο η Κίνα «επιδιώκει ή όχι μεγιστοποίηση του κέρδους», νομίζω ότι προς το παρόν μπορώ να απαντήσω ότι, γενικά, οι βασικές της αξίες είναι λιγότερο υλιστικές από τις αντίστοιχες της Δύσης. Και ακόμη ότι η βάση της «αναβίωσης του δρόμου του μεταξιού» συνίσταται στην παροχή δανείων στις αναπτυσσόμενες οικονομίες, που δένονται στο άρμα της, για τη βελτίωση των υποδομών τους, και δεν αποβλέπουν σε ανταγωνιστική σχέση με αυτές. Η Κίνα, βέβαια, κατηγορείται από τη Δύση ότι δίνει αυτά τα δάνεια με όρους ασύμφορους, που δεν θα μπορέσουν να αντιμετωπιστούν από τις αναπτυσσόμενες οικονομίες-μέλη του «νέου δρόμου του μεταξιού». Μάλλον, όμως, εσφαλμένα κατηγορείται η Κίνα, εφόσον η πρόθεσή της είναι η ανάπτυξη αυτών των λιγότερο προηγμένων οικονομιών, προκειμένου να μπορούν να απορροφήσουν ολοένα περισσότερα κινέζικα προϊόντα.

Πόσο ενδιαφέρεται κατά την άποψή σας η Δύση για τη διατήρηση της παγκόσμιας κυριαρχίας, λαμβάνοντας υπόψη το δόγμα smart power στην εξωτερική πολιτική των ΗΠΑ τα τελευταία χρόνια; Η Δύση, ασφαλώς, ενδιαφέρεται για τη διατήρηση της παγκόσμιας κυριαρχίας. Πιστεύω, ωστόσο, ότι δεν έχει ακόμη πειστεί ότι βρίσκεται πολύ κοντά στην απώλειά της. Και ακόμη, όπως δυστυχώς αποδεικνύεται από πλήθος σύγχρονων γεγονότων, η Δύση εμφανίζεται μπερδεμένη και ολοένα συχνότερα υιοθετεί λύσεις στα προβλήματά της, που δεν ανήκουν στο περιεχόμενο του δόγματος smart power και που δεν προωθούν τα συμφέροντά της. Η γενικότερη παρακμή της Δύσης έχει παρακλάδια παντού.
Ο πλανήτης αλλάζει και κάθε γενιά ζει σε ένα διαφορετικό περιβάλλον από την προηγούμενη τις τελευταίες δεκαετίες εξαιτίας των οικονομικών και τεχνολογικών εξελίξεων.

Πώς σας φαίνεται το μέλλον που μας περιμένει; Η μορφή που τελικά θα πάρει η μελλοντική μας ζωή θα εξαρτηθεί σχεδόν ολοκληρωτικά από τις δικές μας αποφάσεις, αυτές δηλαδή που θα καθορίσουν τους όρους χρησιμοποίησης των νέων τεχνολογιών. Αν αυτές είναι φωτισμένες, μπορεί οι νέες τεχνολογίες να φέρουν τον παράδεισο στον πλανήτη μας. Αν, αντίθετα, συνεχιστεί αυτή η αλκοολική δίψα για συσσώρευση κερδών από τους δισεκατομμυριούχους της υφηλίου, και επιχειρήσουν να μονοπωλήσουν τις θετικές συνέπειες και αυτών των νέων τεχνολογιών, η Γη μπορεί να φιλοξενήσει την κόλαση. Να προσθέσω μια πολύ θετική και εντελώς πρόσφατη εξέλιξη που επιχειρεί, σε παγκόσμια βάση, αρχίζοντας από την Αμερική, την εξεύρεση τρόπων περιορισμού των ανεξέλεγκτων περιουσιών. Και ακόμη, ότι αρκετοί δισεκατομμυριούχοι συμφωνούν καταρχήν με αυτή την επιδίωξη.

Απέναντι στις ΗΠΑ, την Κίνα και τη Ρωσία, μπορεί η Ευρωπαϊκή Ένωση να αποτελέσει ισχυρό παίκτη και πώς; Η ΕΕ δυστυχώς δεν κατόρθωσε να υλοποιήσει το αρχικό της σχέδιο, δικαιώνοντας έτσι τον παραδοσιακό ορισμό της «ως χώρο συγκέντρωσης ισχυρών αντίρροπων δυνάμεων και αντιθέσεων». Η Ευρώπη εμφανίζεται συνεχώς ασθενέστερη στην παγκόσμια σκακιέρα, με μέλλον που της επιφυλάσσει συρρίκνωση πληθυσμιακή, οικονομική, διπλωματική και πολιτική. Δεν πιστεύω, συνεπώς, ότι η ΕΕ «μπορεί να αποτελέσει ισχυρό παίκτη απέναντι σε ΗΠΑ-Κίνα-Ρωσία». **Α**

www.athens voice.gr
Διαβάστε όλο το κείμενο στο site



Μια νέα πεζογράφος αναμετριέται με την απώλεια και το κενό

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΣΧΙΝΑ**

Στα κείμενα της Αγγελίνας Κλαυδιανού (γεν. 1992) φυσάει δυνατά, κάνει κρύο. Ο ουρανός είναι απειλητικός, άλλοτε βαρύς και υγρός, άλλοτε καυτός· τσουρουφλίζει το δέρμα, καίει τα μάτια, ξεραίνει το λαιμό, βουβαίνει το στόμα.

Ο κόσμος είναι σκληρός σαν ατσάλι, αφιλόξενος, «πύρινος». Κάτω από αυτόν τον εχθρικό θόλο, οι άνθρωποι, αμνήμονες ή προγραμματισμένοι, ουρανοβάτες ή κομπάρσοι, κηφήνες ή χτίστες (τέτοιες ιδιότητες προσδίνει στους αφηρημένους χαρακτήρες που εποικούν τις σελίδες της η νεαρή συγγραφέας) πορεύονται σε μια χωρίς νόημα ύπαρξη. Στον ερημότοπο των αποκαλυπτικών τοπίων που σκιαγραφεί η Κλαυδιανού, η ζωή αποτυπώνεται στην έσχατη, γυμνή πραγματικότητά της. Δεν έχει εδώ καμιά σημασία η ιστορική συγκυρία, η κοινωνική θέση· ο άνθρωπος είναι μόνος, αντιμέτωπος με τον αδυσώπητο χρόνο, εντοιχισμένος στην φυλακή της υποκειμενικότητάς του.

Πότε πότε εισβάλλει στα αφηγήματα αυτά και μια αγγελική παρουσία, ένας εκπεσών θεός. Είναι οι στιγμές που η συγγραφέας τείνει προς μια σχεδόν θρησκευτική αναζήτηση — όχι για να αγγίξει, ασφαλώς, κάποιο θεό, αλλά για να προσεγγίσει μια διάσταση του ανέκφραστου. Επιχειρώντας να αποτυπώσει, στα κείμενά της, τη χαμένη αίσθηση του κοσμικού δέους και του αρχέγονου άγχους, διατρανώνει την ανάγκη για νόημα — όμως αυτό διαρρέει ακατάπαυστα, αποστεγνώνοντας τη ζωή, καταδικάζοντάς την στην στειρότητα και την αποξένωση. Το βάρος της μοναξιάς, της απομόνωσης και της αδυναμίας του ατόμου για επαφή, της καθυπόταξής του σε εξευτελιστικές, εξωτερικές πιέσεις ή και στις εξίσου εξευτελιστικές, εσωτερικές πιέσεις που το οδηγούν στην παραισθητική πρόσληψη του αντικειμενικού κόσμου και στην αμφισβήτηση της ίδιας του της ταυτότητας, διαπερνά όλες τις ιστορίες της Αγγελίνας Κλαυδιανού, είτε αυτές έχουν να κάνουν με περιπλανώμενους, παρίες και πέντες, είτε με αστρονόμους ενός αλλοτινού καιρού και παιδιά που πετούν, είτε με αδιέξοδους έρωτες κάτω από το χαμηλό ταβάνι των διαψευσμένων προσδοκιών. Μυθικά, αλληγορικά, ονειρικής ποιότητας στοιχεία συναρμόζονται στα διηγήματά της· πολλές φορές και ο ρυθμός της αφήγησης θυμίζει παραμύθι. Όμως οι ιστορίες της δεν είναι αλληγορίες, γιατί δεν έχουν τίποτε να πουν ή να διδάξουν. Δεν είναι καν μυθοπλασίες, γιατί σκοπός της είναι να προβάλλει μια ψυχολογική αλήθεια με όρους ποιητικούς, να μεταδώσει μέσα από ποιητικές εικόνες την γκροτέσκα, διαθλασμένη και οξυμένη εικόνα ενός κόσμου που έχει διασαλευτεί, έχει εξαρθρωθεί, ίσως έχει παραφρονήσει. Πράξεις στερημένες από κάθε κίνητρο, χαρακτήρες αδιάκοπης ρευστότητας, αλλεπάλληλα γεγονότα τοποθετημένα σαφώς έξω από τον χώρο της έλλογης εμπειρίας στοιχειώνουν τα γραπτά της· τα πάντα εκτυλίσσονται μέσα σε αλλόκοτα, μυστηριώδη τοπία, σε μιαν ατμόσφαιρα ανεπίλυτης αγωνίας, συχνά αποτροπιαστική.



Αγγελίνα Κλαυδιανού
«Όταν φυσάει», εκδ. Στερέωμα

Πολλά από τα κείμενά της Κλαυδιανού παρακολουθούν έναν συνειρμό στις πιο ανοίκειες διακλαδώσεις του· άλλα μοιάζουν υπαγορευμένα από ένα μετεφηβικό, θα λέγαμε, άγχος μπροστά στην αναπόφευκτη είσοδο στην ενηλικότητα, που φαντάζει ξένη και εχθρική· από τον πόνο για μια αδιευκρίνιστη απώλεια, που ίσως να μην είναι παρά η εδεμική σταθερότητα της παιδικής ηλικίας. Ο Κάφκα γνέφει στον αναγνώστη πίσω από τις ακριβείς, λεπτομερείς περιγραφές εφιαλτικών ονείρων ή έμμονων ιδεών από τις οποίες βρίθουν οι σελίδες της, από τις ζωομορφικές της αναπαραστάσεις, από τις ιλιγγιώδεις περιπλανήσεις των ηρώων της, χωρίς καθοδηγητικό νήμα, σ' έναν ακατανόητο λαβύρινθο. Πότε πότε, αφουγκράζεται κανείς έναν απόηχο από το θέατρο του παραλόγου —οι θεατρικές σπουδές της ίσως παίζουν εδώ κάποιο ρόλο— όπου «τίποτα δεν είναι πιο πραγματικό από το τίποτα». Ας πούμε, λοιπόν, όπως και ο Ιονέσκο όταν κάποτε κλήθηκε να μιλήσει για το θέατρό του, ότι τα αφηγήματά της είναι παιχνίδι με τις λέξεις, παιχνίδι με τις σκηνές, συγκεκριμενοποίηση των συμβόλων, με στόχο την "αποκάλυψη του τερατώδους" είτε σε καταστάσεις χωρίς πρόσωπα, είτε στα πρόσωπα που ενυπάρχουν μέσα μας. Η πεζογραφία της, αντι-θεματική, αντι-ιδεολογική, αντι-ρεαλιστική, γίνεται έτσι ένα όργανο ανασκαφής των πιο κρυφών μας φόβων. Η τόλμη με την οποία παραμερίζει την κουρτίνα του προφανούς για να ξεκλέψει μια ματιά στο υπαρξιακό σκοτάδι, η ευαισθησία με την οποία μιλάει για την αλλοτρίωση, την απώλεια και το κενό υπόσχονται πολλά για το συγγραφικό της μέλλον. **Α**

ΕΝΑ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟ ΝΕΚΡΟΤΑΦΕΙΟ

Στο βραβευμένο ποίημα της Άλις Όσβολντ **«Μνημείο Πεσόντων»** και τη βραβευμένη απόδοσή του στα ελληνικά από τη Μυρσίνη Γκανά, οι νεκροί της Ιλιάδας αποκτούν μια δεύτερη ζωή (εκδ. Μελάνι)

Της **ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ**

Το «Μνημείο πεσόντων» της Άλις Όσβαλντ είναι μία ποίηση προορισμένη να ακουστεί. Όπως θα ακούγονταν ονόματα νεκρών σε επιμνημόσυνη δέηση ή όπως κάτι που βγαίνει από την αφάνεια και ζητάει να αποκτήσει σώμα και φωνή, κάτι ξεχασμένο να βρει μνήμη, κάτι που αρθρώνεται να γίνει ορατό, να αφήσει ίχνος. Όπως προορισμένη να ακουστεί ήταν η ομηρική ποίηση, από την οποία εκπορεύεται, σάρκα από τη σάρκα της.

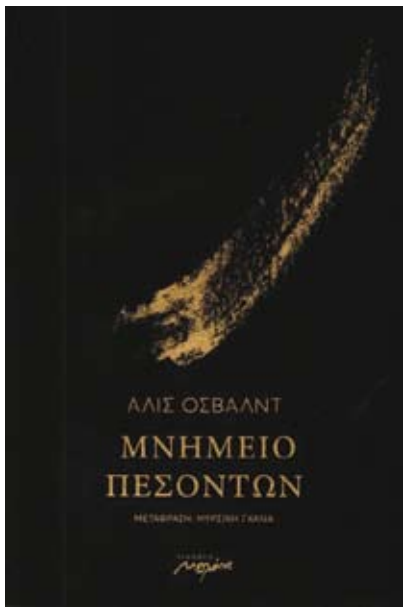
Μια επιτομή της «Ιλιάδας», ποιητική σύνθεση από θραύσματα του ομηρικού έπους που απέδωσε από τα αρχαία ελληνικά η βραβευμένη βρετανίδα ποιήτρια, άλλοτε μεταφράζοντας κι άλλοτε χρησιμοποιώντας τις ομηρικές λέξεις σαν ανοίγματα μέσα από τα οποία έβλεπε αυτό που κοίταζε ο Όμηρος. Χωρίς να συμπεριλάβει την ιστορία του Τρωικού πολέμου. Όπως γράφει στην Εισαγωγή, αυτό που την ενδιέφερε είναι να ανακαλέσει όχι την πλοκή αλλά την «ενάργεια» του ποιήματος, τη «φωτεινή, αβάσταχτη πραγματικότητά» του. Αυτό που τότε απομένει από το ομηρικό έπος είναι ένα «διπολικό» όπως το λέει ποίημα, που αποτελείται από σύντομες βιογραφίες στρατιωτών και παρομοιώσεις που τις συνδέει αφηγηματικά.

Οι νεκροί της Ιλιάδας, όχι οι ξακουστοί ήρωες, αλλά οι πάρα πολλοί ανώνυμοι άνδρες που έπεσαν στη μάχη και ξεχάστηκαν. Το όνομά τους, η γέννησή τους, πληροφορίες για την οικογένειά τους, για τον χαρακτήρα και την όψη τους. Οι άσημοι νεκροί της Ιλιάδας παραταγμένοι ο ένας πίσω από τον άλλο, οι ασχολίες τους, οι ελπίδες και οι φόβοι τους, όσα άφησαν πίσω ανυποψίαστοι, μαζί με την περιγραφή της τρομερής στιγμής που έπεσαν στη βοή και τον ορυμαγδό της μάχης. Ποιοι ήταν, πώς έζησαν, πώς πέθαναν. Πορτρέτα νεκρών που ακολουθούνται από ομηρικές παρομοιώσεις, ο άνεμος, η βροχή, η θάλασσα, τα σπαρτά και οι εποχές, τα ζώα που παραμονεύουν και αλληλοσπαράζονται, εικόνες αναπόδραστης αγριότητας και ομορφιάς, ο φυσικός κόσμος που ο άνθρωπος είναι ριγμένος, προορισμένος να ζήσει, να δοξαστεί, να αφανιστεί. Αναδιπλασιασμένες αυτές, επαναλαμβάνονται αυτούσιες – για να ξεκουράσουν, ίσως, λίγο πριν ριχτούμε στο επόμενο όνομα, στον επόμενο νεκρό;

Νεκροί όλοι: Ένας παχουλός άντρας που τους φίλους του τόσο αγαπούσε, δύο αδέρφια που γεννήθηκαν από ένα φλερτ, ένας με πατέρα πλούσιο να παρακαλάει για τη ζωή του, κάποιος που φτάνει στη μάχη χωρίς να ξέρει το γιατί, κι ένας άλλος άσχημος μα γρήγορος, ανέντιμος φοβισμένος και σκυφτός να εκλιπαρεί για το κεφάλι του, δυο παραζαλισμένοι έφηβοι που κάλπαζαν στη μάχη στα ακριβά άλογα του πατέρα τους, ένα φιλόδοξο αγόρι που η οικογένειά του το σακάτεψε με την αγάπη, ένας ονειροπόλος που πήγε κοκκινίζοντας περήφανα στη μάχη, κάποιας ο σύζυγος, ένα καλοβαλμένο μοναχοπαίδι που στάθηκε άτυχο, κάποιος που δεν πίστευε πως μπορούσε να πεθάνει, ένας που λάτρευε το τρέξιμο και τώρα κάποιος πρέπει να το πει στον πατέρα του... Ένας προς έναν, πλούσιοι και φτωχοί, τεχνίτες, έμποροι, αγρότες, αδερφοί, σύζυγοι και γιοι, ζωές που γέμισαν για να αδειάσουν απροειδοποίητα με έναν τρομαχτικό βρόντο. Μία διαδοχή από ονόματα, βίους και θανάτους, που δεν φυλλορροεί στην επαναληπτικότητά της, ούτε εκπίπτει σε απαρίθμηση τραγωδιών. Ο ποιητικός ρυθμός κάθε στροφής, κάθε ιστορίας, απλώνει, αποκτάει όγκο και διάρκεια. Σαν ένα κύμα που επανέρχεται, πετυχαίνοντας όχι μόνο να δώσει ανάσα στον κάθε πεθαμένο, σαν να είναι ακόμα τώρα νωπή η στιγμή του θανάτου του, αλλά να μιλήσει για κάτι μεγαλύτερο.

Οι νεκροί της Ιλιάδας, αλλά και όλοι οι νεκροί που έπεσαν σε μάχη, όλοι οι νεκροί που είχαν μια προηγούμενη ζωή που δι-

ακόπηκε ξαφνικά, δυνάμει όλοι μας. Αργά ή γρήγορα κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει από το αναπόδραστο της ανθρώπινης μοίρας. Κι είναι εντυπωσιακό πώς σε μια τέτοια γιορτή θανάτου, πώς από μια τέτοια μαύρη θλίψη φτιαγμένη από χώμα, καταφέρνει να αναδειχθεί με τόσους τρόπους, αντιστικτικά, η ζωή: η δίψα για ζωή, η γλύκα και η αγριότητα της ζωής, η ζωή που κρέμεται σε μια κλωστή που σπάει, η ματαιότητα της ζωής, η ζωή που είναι πολύτιμη, που παρακαλάει να μείνει στη ζωή ή που διαρκεί ανυποψίαστη, η ζωή με τις ευτυχισμένες στιγμές, τις ευτέλειες και τις παραδοξότητές της, πάνω από όλα η ίδια η τραγωδία της ζωής που ενέχει έναν και μόνο προορισμό ως συστατικό της. Θυμόμαστε τους νεκρούς και ταυτόχρονα θυμόμαστε ότι κι οι ίδιοι θα πεθάνουμε.



Αλλά ας επιστρέψουμε στην αρχική ιδέα. Το «Μνημείο Πεσόντων» είναι ένα προφορικό νεκροταφείο. Μπορείς να το διαβάσεις σιωπηλά και η μοναχική ανάγνωση βγαίνει με μια ανάσα. Όμως για να περιηγηθείς σε αυτό, όπως σε έναν περίπατο ανάμεσα σε μνήματα, με συγκίνηση και στοχασμό για τη ζωή, ωραίο είναι να το ακούς. Έτσι αναδεικνύεται η εκφραστικότητά του. Πρώτη η συγγραφέας του τού έδωσε φωνή και μπορεί κανείς να δει βίντεο με την απαγγελία της. Πριν λίγες μέρες η μεταφράστριά του στα ελληνικά, Μυρσίνη Γκανά, ποιήτρια κι η ίδια, επιχείρησε με τη σειρά της να κοινωνήσει αυτή του τη δύναμή διαβάζοντάς το στο φιλόξενο σαλόνι της οικίας Κατακουζηνού και το πέτυχε με τον καλύτερο τρόπο, συνοδευόμενη από τον Π. Παναγιωτόπουλο, που έκανε τη δεύτερη φωνή των ομηρικών αντιφωνήσεων. Ήταν μια εμπειρία κατάνυξης και περισυλλογής. Άλλωστε πρώτη αυτή υπήρξε αποδέκτης της έντασης του κειμένου, όπως φάνηκε στην απαγγελία της αλλά και στον άψογο τρόπο που κατάφερε να το αποδώσει στα ελληνικά, ως προς τη γλώσσα, το ύφος, τον ρυθμό, για τον οποίο άλλωστε τιμήθηκε με το Βραβείο Μετάφρασης Public. Οι Αναγνώσεις αυτές θα συνεχιστούν στο Ίδρυμα Κατακουζηνού (13/12, 10, 17, 24 31/1) κάθε φορά με έναν διαφορετικό συν-αναγνώστη. ●





Θέλω να καταθέσω κι εγώ, Μυρτώ μου, την εμπειρία μου από τη συγκατοίκηση με το αγόρι μου γιατί τον πρώτο χρόνο ήταν τέλεια αλλά μετά άρχισαν τα προβλήματα και δεν ήμουν (ούτε και είμαι) προετοιμασμένη να τα αντιμετωπίσω. Το πρόβλημα δεν είναι μόνο η ρουτίνα. Εμείς δουλεύουμε αρκετά και οι δύο – μάλιστα εγώ συχνά κάνω ταξίδια σε άλλες πόλεις με τη δουλειά μου, οπότε είμαστε τυχεροί από άποψη πλήξης γιατί δεν βλεπόμαστε πολύ και δεν προλαβαίνουμε να βαρεθούμε. Όμως τι γίνεται με τα οικονομικά όταν ο ένας βγάζει παραπάνω χρήματα και ο άλλος όχι μόνο δεν μπορεί να είναι συνεπής με τις υποχρεώσεις του αλλά αρχίζει και να αδιαφορεί κι από πάνω; Ξέρει φυσικά ότι δε θα μείνει τίποτα απλήρωτο μιας και θα φροντίσω εγώ για όλα, ακόμα κι αν δεν είναι δική μου η ευθύνη για κάτι (λ.χ. σούπερ μάρκετ, ΔΕΗ και ΕΥΔΑΠ εκείνος, ενοίκιο εγώ). Δεν του έχω πει τίποτα μέχρι τώρα αλλά κατά βάθος με πειράζει που αμέσως μόλις πληρώνεται δεν σκέφτεται να βγάλει στην άκρη το ποσό που αναλογεί στις υποχρεώσεις του αλλά ψωνίζει πράγματα που θέλει εκείνος ή που αφορούν τα χόμπι του και μετά δεν του μένει φράγκο. Καταλήγουμε να τα πληρώνω σχεδόν όλα εγώ. Έχω σκεφτεί να κάνω κάποια νύξη, δεν ξέρω, Μυρτώ μου, είμαι ερωτευμένη μαζί του, δεν θέλω να τον προσβάλω και να νιώσει άσχημα μιας κι εγώ ήμουν αυτή που επέμενα να συζήσουμε. Αυτά.

Ε να, αυτά είναι. Αφού εσείς επιμείνατε να συζήσετε, εκείνος δεν έχει ευθύνη, δεν καθόρισε τη μοίρα του ο ίδιος, είναι αφελές έρμαιο των δικών σας επιθυμιών. Οπότε μη ζητάτε τα ρέστα και να μη σας πειράζει καθόλου που τα γράφει όλα στα παπάρια του. Εξάλλου ο καθένας πληρώνει όπως μπορεί. Το αγόρι σας συνεισφέρει στον κοινό βίο με τον τρόπο του, με την παρουσία του στη ζωή σας, με το να γυρίζει σπίτι απ' τη δουλειά και να κοιμάται δίπλα σας, να σας εμπνέει τα πολύτιμα συναισθήματα του έρωτα, να στολίζει το σπίτι με το παράστημά του, να στολίζει το πλυντήριο με τα βρακιά του – δεν είναι λίγα όλα αυτά και απορώ με την τσιγγουνιά σας. Η γνώμη μου είναι να μη βγάλετε τσιμουδιά, μην του πείτε τίποτα και νιώσει άσχημα και του κοπεί η όρεξη, δεν κάνει. Μάλιστα, σας προτείνω να τον χαρτζιλικώνετε κιόλας. Διακριτικά βέβαια γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να προσβληθεί και να τραυματιστεί η ψυχή του ανεπανόρθωτα. Καταλαβαίνω από αυτά που γράφετε ότι είναι πολύ ευαίσθητο παλικάρι και όχι τίποτ' άλλο θα 'χετε να πληρώνετε και ψυχολόγο εκτός των άλλων. Συνεχίστε ακριβώς όπως το πάτε και το πολύ πολύ, αν δε βγαίνετε, βρείτε μια δεύτερη δουλειά. Ανάπτυξη έχουμε, οι αγορές ανοιχτές είναι και τα καλά κρασά ρέουν άφθονα.

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ
Της ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ

Μυρτούλα μου, αγαπημένη, θέλω να μου λύσεις μια απορία. Όταν ο γυμναστής για να σου δείξει την άσκηση σε αγκαλιάζει ολόκληρη ή πιάνει με τα χέρια του τα δικά σου και σπρώχνει την τροχαλία μαζί σου κολλώντας το σώμα του πάνω σου (για να καταλάβεις, λέει, πόση δύναμη πρέπει να βάλεις) και εσύ παθαίνεις τρέλα από την επαφή (που σίγουρα το καταλαβαίνει) πώς γίνεται να συγκρατηθείς για να μην του χυμήξεις τη στιγμή που κάτι σου λέει μέσα σου πως και εκείνος αισθάνεται το ίδιο; Δεν ξέρω μήπως είναι το στιλ του να διδάσκει έτσι, δεν νομίζω όμως γιατί το αγκάλιασμά του δεν το λες και τέρμα επαγγελματικό. Απ' την άλλη, μπορεί και να είναι και να γίνω ξεφτίλα αν εκδηλώσω κάτι. Τι κάνουμε, Μυρτούλα, καίγομαι για πάρτη του.

Καλά, δεν έχετε προσέξει τι κάνει με τους άλλους; Αγκαλιάζει και σφίγγει όλο τον κόσμο μέσα στο γυμναστήριο ή μόνο εσάς; Μόνο εσάς ή εσάς και δυο τρία κορίτσια ακόμα; Εσάς και δυο τρία κορίτσια ακόμα ή εσάς και όλα τα κορίτσια του μαγαζιού; Εσάς και όλα τα κορίτσια του μαγαζιού ή εσάς και όλες τις υπόλοιπες κυρίες ανεξαρτήτως ηλικίας; Εσάς και όλες τις υπόλοιπες κυρίες ανεξαρτήτως ηλικίας ή εσάς και όλους τους υπόλοιπους πελάτες ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου; Πώς γίνεται να μην ξέρετε αν είναι ή δεν είναι το στιλ του να διδάσκει όπως διδάσκει; Και οκ, ας πούμε πως κάνετε γυμναστική μόνη σας μαζί του. Την ώρα που έρχεται ο επόμενος κι εσείς ετοιμάζεστε να φύγετε, δεν ρίχνετε μια ματιά να τσεκάρετε πώς λειτουργεί το σύστημα; Αυτά, καλή μου, είναι το αλφαβητάρι του γκομενικού, έλεος, εμένα περιμένετε; Συγκεντρωθείτε, παρακαλώ, και την επόμενη φορά να έρθετε μελετημένη.

Εσύ που διαβάζεις τώρα τη στήλη της Μυρτώς, επειδή τη διαβάζω εγώ, απλά να ξέρεις, πήρες μπούλο, άρχισε να τρέχεις. Και μην ξανατολμήσεις να περάσεις από Κουκάκι πεζόδρομο, θα σε κάνω ρόμπα σε όλη τη γειτονιά. Άντε, μαλάκα, όλη η Αθήνα ένα στρώμα είναι.

Άρχισαν τα όργανα. Σήκω απ' τη θέση σου. Χόρεψε ζεϊμπέκικο. Λύγισε τη μέση σου.

Στείλε το γράμμα σου ταχυδρομικά ή στο fax της A.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.** 44χρονος εργαζόμενος σε Ναυτιλιακή εταιρεία, ευκατάστατος, πτυχιούχος ΑΕΙ, πολύ εμφανίσιμος, ψηλός, αθλητικός, με εισόδημα €2.000 και Ι.Χ., κάτοχος ακινήτων, γλυκύτατος, ευγενικός, αριστοκρατικός, επιθυμεί γνωριμία γάμου. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr

© JOHN HOLMES

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Γίνεσαι αχαλίνωτος και το ερώτημα είναι αν θα το κάνεις προς τη σωστή κατεύθυνση

Το πέρασμα του κυβερνήτη σου Άρη στον Σκορπιό (19) φέρνει στην επιφάνεια τη διεκδικητικότητά σου με αρκετά απόλυτο κι όχι πάντα κομψό τρόπο, καθώς είναι δύσκολο να πεις όχι σε αυτά που θέλεις ερωτικά, οικονομικά και συναισθηματικά. Βλέπεις αυτό που θέλεις όμως, ευχάριστο ή δυσάρεστο, κι αν δεν μπεις στον κόπο να ξεδιαλύνεις τι στέκει και τι όχι, οι πράξεις σου μπορεί να είναι παθιασμένες και σφοδρές και να σου δημιουργήσουν προβλήματα. Ο ορθόδρομος Ερμής (20) βοηθά να δεις καθαρότερα εφόσον θυμάσαι να ακούς και να μετράς τα γεγονότα, όχι τις εντυπώσεις σου από αυτά. Παράλληλα δημιουργεί τις συνθήκες για να διευθετηθούν πρακτικές υποθέσεις και θέματα δουλειάς, πράγμα που σε «ξεκουράζει» κάπως οικονομικά και σου δίνει έναν βαθμό πρεμίας γιατί έχεις καταληκτικές απαντήσεις. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) δίνει περισσότερες νότες διασκέδασης, ευκαιρίες να κουβεντιάσεις πράγματα που σε εμπνέουν περισσότερο, να κάνεις ίσως κάποια εκδρομή και τελικά να σταθείς σε αυτά που σε πάνε μπροστά, όχι σ' όσα σε κρατάνε πίσω.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Τα μάτια σου στις λύσεις, όχι στο πρόβλημα και στο ποιος φταίει

Με τον Άρη στον Σκορπιό (19) και τον ζωδιακό σου άξονα, τα πράγματα στις σχέσεις σου τείνουν να πάρουν ένα χρώμα «ο θάνατός σου, η ζωή μου». Υπονοούμενα, η υποψία μυστικών, μικρές κινήσεις και λέξεις μπορούν να πατήσουν κουμπιά και να βγάλουν νεύρα και φαινομενικά παράλογες αντιδράσεις. Καλό θα ήταν να μην πετάξεις απωθημένα και φοβίες στο κεφάλι ανυποψίαστων συντρόφων, καθώς και να βρεις κατανόηση για λάθη και πιθανές αλλαγές στο διάγραμμα των συνεργασιών σου. Με τον ορθόδρομο Ερμή (20) αντιλαμβάνεσαι ταχέως τις και τι πταίει και η εξυπνάδα θα είναι να συγκεντρωθείς στις λύσεις. Απόπειρα κατηγοριών θα φέρει και τα δικά σου «άπλυτα» στη φόρα. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) μπορεί να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς στους ερωτικούς και υλικούς σου στόχους και να βρεις ένα μέτρο γαλήνης κι αποτελεσματικότητας σε αυτό. Μπορεί όμως και να σε κάνει άπληστο συναισθηματικά και να θέλεις ν' αρπάξεις πάρα πολλά. Η επιλογή, πάντα, δική σου.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Δουλίτσα πρακτικά για πιο υγιεινή καθημερινότητα συν καλύτερο σχεσιακό κλίμα

Επίκαιρος ο Άρης στον Σκορπιό (19) καθώς σε σπρώχνει σε πράξεις πέρα από λόγια, συνεννοήσεις και σκέψεις, για να οργανώσεις τα δυσκολούτσικα της καθημερινότητάς σου. Γίνεσαι πιο αποφασιστικός και συγκεκριμένος στο πώς διαχειρίζεσαι τον ελεύθερο χρόνο σου και στο τι χρειάζεται να κάνεις για να υλοποιήσεις τα σχέδιά σου, επαγγελματικά και προσωπικά. Ο κυβερνήτης σου Ερμής ορθόδρομος στον Σκορπιό (20) βοηθά να ισιώσεις κάποια οικογενειακά και προσωπικά θέματα καθώς και υποθέσεις σπιτιού, όχι χωρίς προσπάθεια. Να 'σαι απλός και με κατανόηση για τα άτομα και τους παράγοντες που εμπλέκονται. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) και τον ζωδιακό σου άξονα φωτίζει τις επαγγελματικές και προσωπικές σου σχέσεις μέσα από καλύτερη επικοινωνία, καθώς και νέες προτάσεις και γνωριμίες. Ενέχεται ο κλασικός για σένα κίνδυνος να θελήσεις να ασχοληθείς με πάρα πολλά και πάρα πολλούς. Προσπάθησε να το αποφύγεις και να μην πείσεις τον εαυτό σου ότι μπορείς να καταφέρεις περισσότερα από ό,τι όντως μπορείς.

COSMIC
TELEGRAM
Από την
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΒΔΑΡΗ
(panastron)

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Δεν αστειεύεσαι στον έρωτα και τη δουλειά, όμως τα σχέδιά σου είναι θολά ή παλιά

Κάτι σε προξενήτρα τείνει να γίνει για σένα ο Άρης στον Σκορπιό (19) ή σε κάτι τέτοιο τείνεις να τον μετατρέψεις. Οι στόχοι σου για την προσωπική σου ζωή σε ωθούν να μη χάσεις καμία ευκαιρία για ερωτοτροπίες, για διασκέδαση για να γοητεύσεις και να γοητευτείς. Οι στόχοι για την καριέρα σου σε ωθούν να ξεζουμίσεις τη δημιουργικότητά σου και να δουλέψεις μήπως και υλοποιήσεις κάποιες ιδέες σου. Σε αμφότερα τα πεδία, η εμπλοκή έρχεται με το πέρασμα από την επιφάνεια της θεωρίας στην πράξη της ερωτικής ζωής και της οικονομικής συνάφειας, οπότε καταλαβαίνεις ότι τα σχέδιά σου δεν είναι όσο αεροστεγή και βέβαια νόμιζες. Ενδιαφέρον το απρόοπτο. Ο ορθόδρομος Ερμής (20) βοηθά να διαισθανθείς ή και να δεις με σαφήνεια τι σημαίνουν τα γεγονότα του τελευταίου μήνα στα ερωτικά σου, έστω κι αν δυσκολεύεσαι να το πιστέψεις. Η προσοχή σου στρέφεται στη δουλειά και τη ρουτίνα σου με τον Ήλιο στον Τοξότη (22), με έξτρα χρήματα και πιο ευχάριστες δραστηριότητες.

ΛΕΩΝ (22Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Έτοιμος για φαγώματα ή πολύ αποτελεσματικές διευθετήσεις σε σπίτι και γραφείο

Σε διάθεση δυναμικής ανανέωσης του χώρου σου στο σπίτι και στο γραφείο, όπως και του τρόπου με τον οποίο γίνονται τα πράγματα στο οικογενειακό σου περιβάλλον σε βάζει ο Άρης στον Σκορπιό (19). Όσο έχεις όντως κάτι ουσιαστικό να κάνεις, από επισκευές και δουλειές μέχρι να θυμάσαι ότι οι δικοί σου δεν είναι ο εχθρός, όλα καλά. Εάν ξεφύγεις προς τα νεύρα, προς το ότι οι άλλοι είναι εμπόδια στον πλάνο σου και τα πραγματάκια που θέλεις να κάνεις για την πάρτη σου, αναμένονται μάχες και αίματα. Ο ορθόδρομος Ερμής (20) ίσως φορτίσει έξτρα το κλίμα με ορισμένες διευθετήσεις στο φιλικό σου περιβάλλον, με κάποια σχέδια που δεν πολυβγαίνουν οικονομικά. Από την άλλη θα σου δώσει και καταληκτικές απαντήσεις κι αυτό είναι σίγουρα ανακουφιστικό. Με τον κυβερνήτη σου Ήλιο στον Τοξότη (22) ευτυχώς φοράς μια γιορτινότερη διάθεση, μαλακώνεις και είσαι πολύ ετοιμότερος να απολαύσεις τον σύντροφο, τα παιδιά και τις ασχολίες που σ' αρέσουν. Διασκέδαση και έξτρα ερωτισμός είναι επίσης μέσα.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Κυνηγάς τα ερωτικά και οικονομικά σου θέλω κι ασχολείσαι με οικογένεια και σπίτι

Περισσότερα και καλύτερα θέλεις στον έρωτα, στο συναίσθημα και στον κοινό τραπεζικό λογαριασμό, επαγγελματικό ή προσωπικό. Με τον Άρη στον Σκορπιό (19) μπαίνεις σε διαδικασία να προσεγγίσεις, να γνωρίσεις, να κουβεντιάσεις οτιδήποτε μπορεί να σε φέρει πιο κοντά σε αυτά. Προσπάθησε να μην το δεις εργαλειακά, ειδικά στην προσωπική σου ζωή. Καλό θα ήταν να μην επιβάλλεις στον εαυτό σου τίποτα, έστω κι αν φαίνεται τέλειο από μακριά αν η ποιότητά του από κοντά δεν σου κάνει. Ο κυβερνήτης σου Ερμής ορθόδρομος (20) βοηθά τη συνεννόηση στην καριέρα και τον γάμο σου διευθετώντας υποθέσεις που ήταν μάλλον μπερδεμένες ως τώρα ή παρουσίαζαν αρκετή καθυστέρηση. Παράλληλα κλείνει και θέματα που μπορεί να παρουσιάστηκαν με τεχνολογία και τα μηχανήματά σου. Με τον Ήλιο στον Τοξότη (22) βρίσκεις μεγαλύτερη διάθεση να μείνεις μέσα και να ασχοληθείς περισσότερο με την οικογένεια και το σπίτι σου. Καλό θα ήταν να μην μπερδευτούν ενοχές κι απωθημένα στην ιστορία ούτε να σκοτωθείς στις δουλειές για να αποφύγεις οτιδήποτε ουσιαστικό.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Θέλεις και θέλεις τώρα, όμως έτσι χάνεις το άγγιγμα και την αποτελεσματικότητά σου

Δεν είναι ότι ήσουν στα ήρεμά σου, όμως με τον Άρη στον Σκορπιό (19) η ερωτική σου διάθεση παίρνει ροπές, πράγμα που είναι εξαιρετικό αν είσαι σε σχέση καθώς μπορεί να λειτουργήσει ανανεωτικά, όχι τόσο τέλειο αν είσαι ελεύθερος γιατί γίνεται άξονας για μετριότατες επιλογές. Γενικότερα γίνεσαι επίμονος στα θέλω σου σε επαγγελματικές και προσωπικές σχέσεις, πράγμα που αν δεν μετριάσεις κάπως, σκεπτόμενος όλες τις άλλες φορές που τα έχεις σκατώσει, μπορεί να στοιχίσει σε χρήμα, συναίσθημα, ενέργεια, άτομα. Με τον ορθόδρομο Ερμή (20) βρίσκεις τη χαμένη σου τέχνη στο να λύνεις γρίφους που αφορούν τις συγγενικές σου υποθέσεις, όπως και το πώς θα ξεπεράσεις τα εμπόδια για να κάνεις τις επόμενες κινήσεις που θέλεις. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) στρέφει την προσοχή σου αποφασιστικά σε επαφές, γνωριμίες, κουβέντες, εξόδους και γενικό πήγαινε-έλα. Αν θέλεις να έχουν κάποιο έρεισμα και να μην είναι απλώς ένας τρόπος για να γεμίζεις τον χρόνο σου, φρόντισε να εναρμονίζονται με όσα όντως θέλεις.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Γκαζώνεις και χρειάζεται να προσέξεις προς ποια κατεύθυνση

Με τον Άρη στο ζώδιό σου (19) το «γίνεσαι τούρμπο» είναι μια εύστοχη περιγραφή της κατάστασης. Στα θετικά ότι σταματάνε χρονοτριβές, αναποφασιστικότητες και μισές καρδιές και κυνηγάς αποτελσματικότατα αυτά που θέλεις για να φέρεις την προσωπική κι επαγγελματική σου ρουτίνα. Στα όχι και τόσο καλά, ότι γίνεσαι έτοιμος να πάρεις κεφάλια με ανεπαίσθητες αφορμές, πράγμα που στα προσωπικά σου αντανακλά άμεσα ό,τι προβληματάκι μπορεί να υπάρχει στο σπίτι, μέσα σου, στο γραφείο, στις σχέσεις σου με χαζά επακόλουθα. Κοινώς παίρνε αναπνοές πριν ορμήξεις. Ο Ερμής ορθδρομος στο ζώδιό σου (20) βοηθά να τακτοποιήσεις λίγο καλύτερα οικονομικές συνεννοήσεις για τα σχέδιά σου, ίσως και κάποια συναισθηματικά θέματα στις φιλίες σου. Ως εξισορροπητικός παράγοντας μπορεί να λειτουργήσει ο Ήλιος στον Τοξότη (22) μέσα από μια πιο καλή εκτίμηση του με τι αξίζει να ασχοληθείς και τι όχι, ώστε να είσαι ήρεμος, χαρούμενος κι αποτελεσματικός. Εναλλακτικά μπορεί να βγει σε θεωρητική υπερδραστηριότητα ή σε πολλές, περιττές στην πραγματικότητα κινήσεις για περισσότερο χρήμα, σεξ ή ασφάλεια.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20Δεκεμβρίου)

Παλεύεις με τα σκοτεινά σημεία της ζωής σου με σύμμαχο όλο σου το χάρισμα

Ο Άρης στον Σκορπιό (19) και τον δωδέκατο ηλιακό σου οίκο δημιουργεί μία δυσκολούτσικη συνθήκη που μπορεί να σε κάνει να παλεύεις με ανεμόμυλους (βλέπε υποθέσεις, φοβίες, απωθημένα) όπως ο Δον Κιχώτης αλλά παρ' όλα αυτά να γίνεσαι πτώμα ή να σε φέρει αντιμέτωπο με το παρασκήνιο και τα «από κάτω» γενικά της σχέσης με τα παιδιά, τον σύντροφο, τη δημιουργική σου εργασία. Σε κάθε περίπτωση πάρε τη βοήθεια του ορθόδρομου Ερμή (20) που σε βοηθά να μπεις σε βάθος στα στραβά ή τα εμπόδια και το παρασκήνιο στη δουλειά και τη σχέση σου, και να βγάλεις άκρη. Χρειάζεται θάρρος, κατανόηση και βέβαια η θετικότητα και η αισιοδοξία σου κυρίως για να κολλήσεις στη λύση κι όχι στο πρόβλημα. Σου είναι πολύ ευκολότερο να το κάνεις με τον Ήλιο στο ζώδιό σου (22) αφού εκεί κυριολεκτικά θυμάσαι τον εαυτό σου και τις δυνατότητές σου και στρέφοντας όλη την προσοχή, το χάρισμα και τη θέλησή σου γίνεται σαφώς ευκολότερο να δεις το επόμενο βήμα.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Έχεις πάρει φόρα και κάνεις σχέδια, όμως μάλλον αγνοείς αυτό που χρειάζεσαι

Η φαντασία σου παίρνει φόρα με τον Άρη στον Σκορπιό (19) με το κυνήγι αυτού που έχεις φανταστεί να ακολουθεί άμεσα, δλδ. για αντιφατικά μεταξύ τους πράγματα. Καλό να θέλεις περισσότερο ελεύθερο χρόνο και δραστηριοτήτες για να ξεσκουριάσεις από γραφείο και σπίτι. Αρνητικό, να βγάλεις οικογενειακό πρόγραμμα δικής σου έμπνευσης και να το επιβάλεις. Θετικό, να ξεσκάσεις. Αρνητικό, το να προσπαθείς να το κάνεις κάνοντας κι άλλα πράγματα. Με τον Ερμή ορθόδρομο (20) ίσως καταφέρεις να συλλάβεις καλύτερα τι σημαίνει φροντίδα για τον εαυτό σου και τους άλλους στο συγγενικό σου περιβάλλον, τα σχέδια και τη ρουτίνα σου. Ίσως μια καλή αρχή θα ήταν να κρατάς στο πίσω μέρος του μυαλού σου αυτό που χρειάζεσαι, όχι μόνο αυτό που θέλεις. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) και τον δωδέκατο ηλιακό σου οίκο αποτελεί σημαντική βοήθεια καθώς, αν μη τι άλλο, αυξάνει τόσο πολύ το μπέρδεμα, το άγχος και τον γενικό χαμό στο κεφάλι σου, ώστε σου κάνει ξεκάθαρο ότι χρειάζεσαι λιγότερα πράγματα.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Γνωριμίες κι επαφές σε κάνουν να διεκδικείς σε καριέρα και προσωπική ζωή

Τείνεις να χάσεις μεγάλο κομμάτι από τη συνήθως ομαδική και συνεργατική σου διάθεση και να γίνεις αρκετά ανταγωνιστικός και απόλυτος στην καριέρα, τη σχέση ή τον γάμο σου με τον Άρη στον Σκορπιό (19). Κράτησε το κομμάτι της αποφασιστικότητας, της γοργής δυναμικής δράσης και της συγκέντρωσης. Πέτα όμως το κομμάτι της καχυποψίας και τις αμφιβολίας. Με τους ίδιους ανθρώπους έχεις να κάνεις, αλλά έχει αλλάξει η δική σου οπτική και χρειάζεται κατανόηση, όχι συγκρούσεις. Ο Ερμής ορθόδρομος (20) βοηθά να δεις καθαρότερα τι από όσα έφερε στη συναισθηματική σου ζωή και την εξίσωση του κοινού ταμείου ο προηγούμενος μήνας, έχουν συνάφεια με τους στόχους σου. Είναι βασικό να θυμάσαι ότι κινήσεις και σκέψεις για συναισθηματικό και οικονομικό βόλεμα δεν θα λειτουργήσουν, καθώς θα αντανακλάσουν άμεσα την όποια αδυναμία μέσα σου, στο σπίτι και την επαγγελματική σου υποδομή, να τις στηρίξεις. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) στρέφει την προσοχή σου στον ελεύθερο χρόνο σου, τις φιλίες και σε σχέδια για τις προσωπικές κι επαγγελματικές σου σχέσεις με θετικό πρόσημο.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Κυνηγάς ανανέωση, διεύρυνση και γενικώς τη δική σου οπτική, ίσως επιθετικά

Ο Άρης στον Σκορπιό (19) σου δίνει επιτέλους την ώθηση που χρειάζεσαι για να κάνεις πρακτικές κινήσεις βελτίωσης στην επιμόρφωσή σου, στη διεύρυνση του επαγγελματικού σου πεδίου, ακόμη και στο να κυνηγήσεις αυτά που σου δίνουν σε επίπεδο παρέας και διασκέδασης. Σε επίπεδο συγγενικού περιβάλλοντος, αν δεν μπεις σε λογική χειρισμών για να βγεις από πάνω, σου δίνει αρκετή αποφασιστικότητα και πυγμή για να υποστηρίξεις το δικό σου. Τα μαλώματα δεν είναι σίγουρο ότι αποφεύγονται. Ο ορθόδρομος Ερμής (20) συμβάλλει στο να θέλεις να πεις τα πράγματα που έγιναν τον τελευταίο μήνα με το όνομά τους, ίσως και κάπως βάρβαρα. Καλό είναι να θυμάσαι ότι πρόκειται για την άποψή σου. Έχε την αλλά δεν χρειάζεται να την επιβάλλεις. Στο κάτω κάτω της γραφής μπορεί να κάνεις και λάθος. Ο Ήλιος στον Τοξότη (22) στρέφει την προσοχή σου στην καριέρα σου, στη δουλειά και σε κάποια πιο πρακτικά κομμάτια του γάμου σου. Απαιτείται ένα ξεδιάλεγμα των όσων προκύπτουν ώστε να μπορέσεις να ασχοληθείς εποικοδομητικά με αυτά που μένουν. **A**

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

ACS
CARD ON DELIVERY



Αντικαρταβολή.

Αντικαταβολή, και με κάρτα Visa, από το σπίτι.

ACS Card on delivery, η νέα υπηρεσία της ACS
που σου επιτρέπει να πληρώνεις και με τη Visa σου
τα δέματα που παραλαμβάνεις στο σπίτι.
Εύκολα, γρήγορα και με την ασφάλεια που
σου παρέχει το δίκτυο πληρωμών της Cardlink.
Χωρίς να ψάχνεις μετρητά, χωρίς να περιμένεις ρέστα.

ΠΑΡΕ ΤΩΡΑ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ* ΤΗΣ ACS ΜΕ ΤΗ VISA!

Κράτα το απόκομμα Visa από την πληρωμή της ACS και μπες από 1/11 έως 15/12 στο Facebook Messenger της Visa, για να διεκδικήσεις ένα από τα μοναδικά δώρα! (Samsung Smart TV, Apple MacBook Pro Touch, GoPro Camera, Apple Smartwatch).

FRANK&FAME

* Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις. Περισσότερα στο www.visa.gr

VISA | cardlink

Quest GROUP

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

ACS
Τα πάντα, παντού.



Κάποια όνειρά σου μένουν χωρίς σπίτι, όσο εσύ δεν έχεις το δικό σου.

Στέγασέ τα με την Τράπεζα Πειραιώς.

Απόκτησε στεγαστικό δάνειο με **επιτόκιο που διαμορφώνεται αποκλειστικά για εσένα** και βρες αυτό που ταιριάζει στις δικές σου ανάγκες:

- **Αγορά/ανέγερση**
- **Επισκευή/ανακαίνιση**

Μάθε περισσότερα σε ένα κατάστημα της Τράπεζας Πειραιώς και ζήσε όσα ονειρεύεσαι, στο δικό σου σπίτι.

Τ. 18 28 38
www.piraeusbank.gr/stegastika

Το επιτόκιο του δανείου διαμορφώνεται κατόπιν αξιολόγησης της αίτησής σας από την Τράπεζα σύμφωνα με την ισχύουσα πιστωτική της πολιτική, λαμβανομένων υπόψη παραγόντων όπως η συναλλακτική συμπεριφορά, η παρεχόμενη εξασφάλιση, το ποσό και η διάρκεια του δανείου.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ