voice
ATHENS
11 - 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2020 · ΤΕΥΧΟΣ 744 · 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ · WWW.ATHENSVOICE.GR · FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Υγεία

50 σελ.

Επιμέλεια: **Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη**

Radio

ATHENS voice

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Βαγγέλης Περρής – Τζένη Μελιτά



Γιάννης Νένες



Στέφανος Τσιτσόπουλος



Μάκης Προβατάς



Ελένη Κολοκοτρώνη



Δημήτρης Αθανασιάδης



Δημήτρης Κοττάκης

ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

NEWSROOM

*Δελτία Ειδήσεων-Κάθε ώρα
(08:00 – 18.00)
από τον Παναγιώτη Μπρίμπο
και το Newsroom της A.V.

102.5 ATHENS VOICE RADIO

Ακούτε τη Φωνή της Αθήνας

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, Θ. Ευθυμίου, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καΐμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Β. Κορωναίος, Μ. Μαρμαρά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Μ. Νομικός, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Κ. Περρή, Μ. Προβατάς, Κ.Ρήγος, Ν. Σταμάτη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Λ. Χουρμούζη, Γ. Ψύχας

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, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Πέτρος Νικόλτσος

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Διεύθυνση Direct Market Δημήτρης Καλαμάρης

Direct Market Στεφανία Μουστάκη, 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.Ν. 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



Τι ζητούν βαρέλια πετρελαίου στην πλατεία Κολωνακίου;

Στην πιο άσχημη πλατεία της Αθήνας, την πλατεία Κολωνακίου, η **Νίνα Ιωαννίδου** (ανθοπωλείο Fleria) με τα ζωγραφισμένα της βαρέλια (ζωγράφισε κεφάλια κοριτσιών με μαλλιά από αμάραντους, στάχια κ.ά.) και ο **Δήμος Αθηναίων** έδωσαν για λίγες ημέρες μια εντελώς άλλη όψη. Τόσο «εντελώς», που για μια στιγμή νόμιζα πως περπατούσα σε άλλη γειτονιά. Η πρωτοβουλία έγινε με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος** αλλά κάποιοι από εμάς των πέριξ λέμε πως θα θέλαμε αυτά τα χρωματιστά κορίτσια της Νίνας να μείνουν εκεί για πάντα, ή έστω μέχρι τον επόμενο χειμώνα. **- Σταυρούλα Παναγιωτάκη**



ΤΟ **ΕΞΩΦΥΛΛΟ** ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Γιώργος «Mambo»**. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα, είναι street artist - καλλιτέχνης. Τα έργα του έχουν εμφανιστεί στους δρόμους της πόλης και σε εκθέσεις. Αποτελεί ένα από τα μέλη **The Slang Network** και δουλειά του μπορείτε να δείτε στο Instagram του: @**mamboathens**

ATHENS VOICES

★ ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ★

Συζήτηση στο μετρό:

-Γιατί κορνάρει συνέχεια;
-Δεν κορνάρει ρε, προειδοποίηση είναι ότι ανοίγουν οι πόρτες σε κάθε στάση.
(Μπλε γραμμή, Τετάρτη πρωί)

-Είμαστε αμελής λαός. Αυτό μου τη σπάει εμένα! Τα παίρνω στο κρανίο να πούμε!
-Ε, και τι να κάνουμε τώρα.
(Συζήτηση ταξιτζήδων σε πιάτσα. Νέα Φιλαδέλφεια, Πέμπτη απόγευμα)

«Η χρήση του ασανσέρ είναι μόνο για τους ενοίκους και τους επισκέπτες τους. ΟΧΙ για delivery. Ευχαριστώ».
(Χειρόγραφο σημείωμα σε πόρτα ασανσέρ, κέντρο Αθήνας)

Σε κατάστημα ανδρικών ρούχων. Κύριος 45άρης δοκιμάζει ένα σακάκι και κοιτάζεται στον καθρέφτη. Τον πλησιάζει ένας άλλος, μεγαλύτερος σε ηλικία, πελάτης:

«Φίλε, πάρ' το το σακάκι. Αθάνατο! Δέκα χρόνια το' χω πάρει και κρατάει.»
(Κολωνάκι, Σάββατο πρωί)

«Αυτό το "πάρ'την πόρτα και φύγε", το 'χει κάνει θείος μου. Είχε νοικιάσει ένα διαμέρισμα σε έναν αλβανό που δεν του πλήρωνε το νοίκι. Και πήγε μια μέρα που έλειπε ο αλβανός, ξήλωσε την εξώπορτα, την πήρε κι έφυγε...

...και του ξήλωσε και τον ηλεκτρικό πίνακα, χαχαχα!»
(Ταξιτζήδες συνομιλούν στην ασύρματη επικοινωνία. Οδός Πατησίων, Πέμπτη απόγευμα)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
→ *panikoval500@gmail.com*

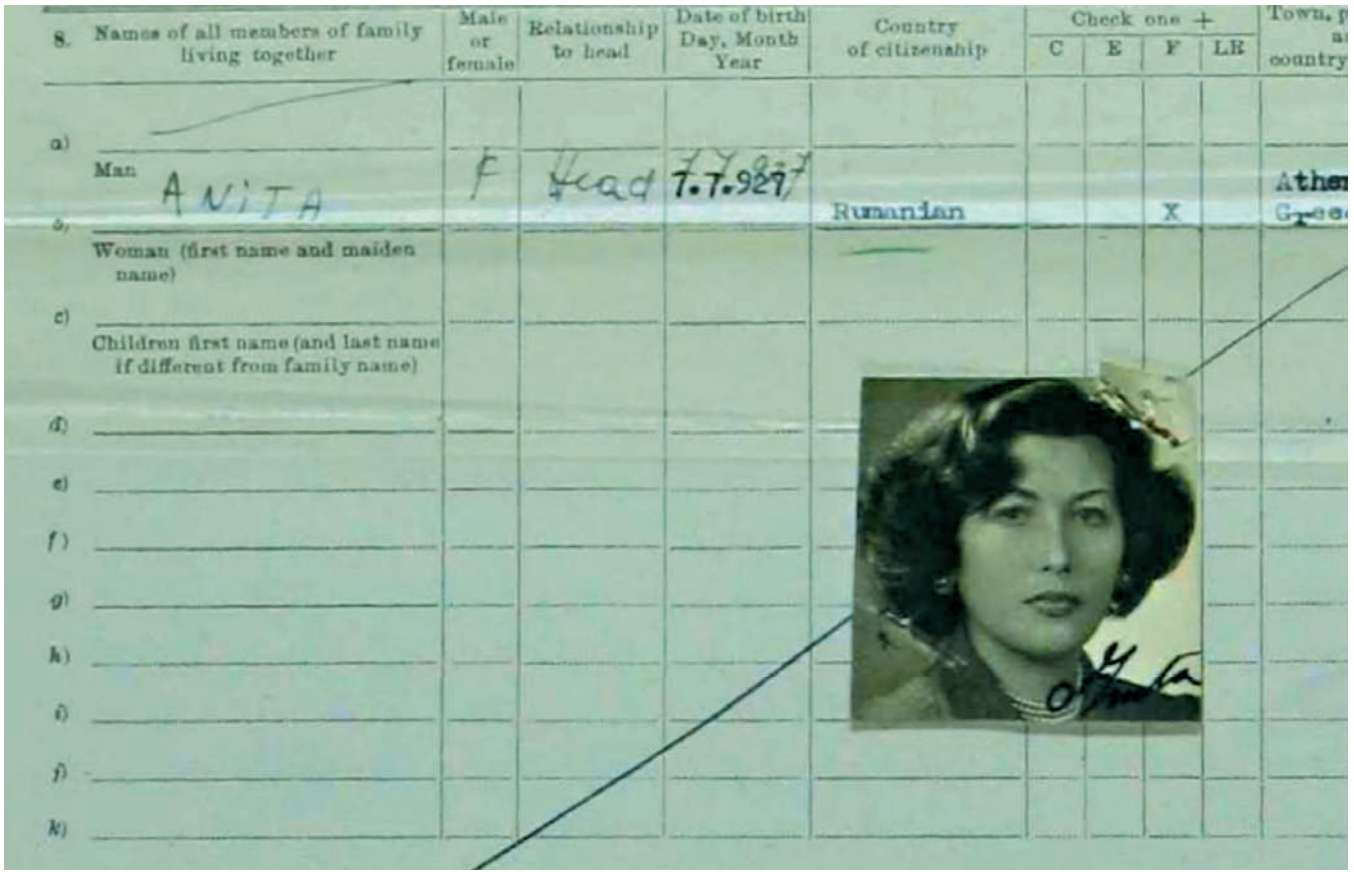
Η αγαπημένη στήλη **Athens Voices** στα πιο ενεργά και τα ακουστικά σας. Οι φωνές της Αθήνας, όσα κρυφακούει ο Γιάννης Νένες στο δρόμο, στο Μετρό, στο γραφείο, σε γνωστά, πολυσύχναστα μέρη αλλά και απίθανα σημεία, κάθε μέρα στο **Athens Voice Radio 102.5**

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΟΥ**

«Υπάρχουν αμέτρητες ιστορίες στον κόσμο. Αλλά κανείς δεν θυμάται ποια είναι η δική του»

ΤΟ ΙΧΝΟΣ ΤΗΣ ΑΝΙΤΑ **ΛΑΚΕΡΟΦ**

Στις 5 Αυγούστου του 1949, μια νεαρή γυναίκα βρίσκεται στη Ρώμη όπου καταθέτει αίτηση στον Διεθνή Οργανισμό Προσφύγων (IRO), με την οποία ζητάει νομική προστασία και τα εισιτήριά της για να μεταναστεύσει στις Ηνωμένες Πολιτείες. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, η 22χρονη προτίθεται να μεταναστεύσει σε κάποια χώρα της Νότιας Αμερικής, ή να παραμείνει στην Ευρώπη – ευχαρίστως θα εγκαθίστατο στην Ισπανία ή τη Γαλλία.
Το επάγγελμα που δηλώνει είναι: Ηθοποιός του σινεμά – τραγουδίστρια.



Τη λένε Ανίτα Λάκεροφ. Το ίχνος που άφησε θα μείνει για πάντα ανάμεσα στα ντοκουμέντα από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο που συγκροτούν τα αρχεία Arolsen. Καταγραφές από αναζητήσεις αγνοουμένων, αιτήσεις γραμμένες από επιζώντες των στρατοπέδων που περιγράφουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, έγγραφα με τα οποία εκτοπισμένοι από τον πόλεμο προσφεύγουν στους διεθνείς οργανισμούς για να βρουν τρόπο να επιστρέψουν στις πατρίδες τους, πρακτικά απογραφής προσωπικών αντικειμένων – ένα δαχτυλίδι, ένας κονδυλοφόρος, ένα ζευγάρι γυαλιά, πράγματα μικρής ή μεγαλύτερης αξίας που ανήκουν σε άντρες και γυναίκες από καιρό χαμένους.

Κάπου ανάμεσα στις αμέτρητες σελίδες που έχουν με επιμέλεια ψηφιοποιηθεί, είναι κι αυτά τα λίγα χαρτιά που αφηγούνται την ιστορία της Ανίτας Λάκεροφ: Μια μικρή φωτογραφία διαβατηρίου, μαζί με μια σειρά από τυπικές ερωτήσεις κι απαντήσεις συνθέτουν το μικρό, ημιτελές, αναπόφευκτα μυστηριώδες πορτρέτο μιας γυναίκας της μεταπολεμικής Ευρώπης.

Η Ανίτα Λάκεροφ γεννήθηκε στις 7 Ιουλίου του 1927, στην Αθήνα. Η μητέρα της ήταν Αυστριακή, την έλεγαν Καρολίνε Πέτερσον. Ο πατέρας της ήταν Ρουμάνος κι ονομαζόταν Στέφανο Λάκεροφ. Ποιο ήταν το επάγγελμά του, δεν γνωρίζουμε. Ξέρουμε μόνο ότι το ζευγάρι ζούσε στην Ελλάδα, όπου γεννήθηκε η κόρη τους. Κι ότι στο σπίτι μιλούσαν ελληνικά. Ο Στέφανο πέθανε το 1935.
Το 1938, η Καρολίνε θα γνωρίσει, στην Αθήνα, τον άντρα που θα γίνει ο δεύτερος σύζυγός της. Είναι Αλβανός και τον λένε Ρομπέρτο Βάγια. Μητέρα και κόρη θα φύγουν μαζί του για τα Τίρανα, όπου ο Ρομπέρτο εργάζεται στο υπουργείο Δημοσίων Έργων. Στο σπίτι, οι τρεις τους συνεννοούνται στα ιταλικά. Μένουν στην οδό Κόδρες 62. Η Ανίτα πηγαίνει στο Ιταλικό Σχολείο, στην οδό Ντουρέζο.

Πώς πέρασε η οικογένεια τα χρόνια του πολέμου; Δεν γνωρίζουμε, δεν ενδιαφέρει τον IRO. Εκείνο που θα μάθουμε είναι ότι οι παρτιζάνοι που εκδιώκουν τους Ιταλούς το 1944, θα συλλάβουν τον Ρομπέρτο με τη δικαιολογία ότι ανήκει στους «έχοντες». Τον Ιανουάριο του 1945 θα τον αφήσουν ελεύθερο καθώς αποδεικνύεται ότι ουδέποτε είχε γίνει μέλος του φασιστικού κόμματος. Έχει, όμως, χάσει οριστικά τη δουλειά του.
Η οικογένεια θέλει να εγκαταλείψει τη χώρα. Ο Ρομπέρτο, αλλά και η Καρολίνε λόγω του γάμου της μαζί του, είναι Αλβανοί υπήκοοι και το κομμουνιστικό καθεστώς τους απαγορεύει να φύγουν. Η Ανίτα είναι αποφασισμένη να εγκαταλείψει την Αλβανία. «Πότε, γιατί και πώς φύγατε από το σπίτι σας;» είναι η ερώτηση στο έγγραφο της IRO. «Τον Μάρτιο του 1945, η αιτούσα έφυγε από την Αλβανία διότι οι κομμουνιστές ήταν εναντίον της καθολικής θρησκείας και η αιτούσα είναι πολύ πιστή καθολική. Επιπλέον, ο πατριός της είχε χάσει τη δουλειά του. Η μητέρα και ο πατριός της ήθελαν και αυτοί να φύγουν από τη χώρα, αλλά είναι Αλβανοί πολίτες. Η ίδια συνελήφθη για δύο ημέρες και αφέθηκε ελεύθερη. Φοβόταν πάρα πολύ και χάρηκε που τη βοήθησαν οι Βρετανοί να εγκαταλείψει τη χώρα».

Η Ανίτα, που είχε ρουμανικό διαβατήριο, έφυγε από τα Τίρανα μαζί με μια οικογένεια Ιταλών, πάνω σε ένα πλοίο του Βρετανικού Πολεμικού Ναυτικού που απομάκρυνε τους Ιταλούς πολίτες από την Αλβανία. Θα αποβιβαστεί στο Πρίντεζι και μια μέρα αργότερα είναι στο δρόμο για τη Ρώμη. Εκεί θα νοικιάσει ένα δωμάτιο, στη Via San Basilio 19. Όταν τα λίγα χρήματα που έχει μαζί της τελειώσουν, η Ανίτα θα βρει κατάλυμα στο Στρατόπεδο Εκτοπισμένων της Τσινετσιτά. Είναι Ιανουάριος του 1946. Η νεαρή γυναίκα θα αναπτύξει φιλική σχέση με ένα ζευγάρι Τσεχοσλοβάκων, τον κύριο Λεβί και τη γυναίκα του. Τον Νοέμβριο του 1947, θα τη φιλοξενήσουν στο διαμέρισμά τους στη Via Pavia.

Όλο αυτό το διάστημα, η Ανίτα ψάχνει για δουλειά. Μιλάει άπταιστα ιταλικά, γαλλικά, ελληνικά και γερμανικά, τη μητρική γλώσσα της. Και είναι μια πολύ όμορφη νεαρή γυναίκα. Τον Δεκέμβριο του 1947, αρχίζει να εργάζεται ως κομπάρσα στο σινεμά. «Δουλεύει σε αρκετές ταινίες και βγάζει λίγα χρήματα», αναφέρει ο υπάλληλος που καταγράφει τις απαντήσεις της. Η Ανίτα εγκαθίσταται τότε στην πανσιόν Tolentino, στη Via San Nicolo. Λίγους μήνες αργότερα, τον Ιούλιο του 1948, η πανσιόν κλείνει για ανακαίνιση «και η αιτούσα μετακομίζει με φίλους της στην πανσιόν Sistina, στη Via Sistina 36, τηλ. 42336».

Ο υπάλληλος του IRO που συλλέγει τις πληροφορίες, ο κύριος Χ.Σ.Ε. Τζορτζ σημειώνει ότι η γυναίκα δεν έχει ζητήσει ξανά βοήθεια από τον Οργανισμό. Τι θέλει τώρα η Ανίτα Λάκεροφ; Νομική προστασία και όσα χρήματα χρειάζονται για να αγοράσει ένα εισιτήριο για την Αμερική, κατά προτίμηση. Συστάσεις μπορεί να δώσει για αυτήν ο κύριος Τζίνο Ματσανότι, Via Zuchelli, Soc. «Valdarno». Μετά τον κύριο Τζορτζ, η Ανίτα θα μιλήσει και με τον ανακριτή Μάρτιν Ντεσάου. «Η αιτούσα είναι έξυπνη και συνεργάσιμη. Η ιστορία φαίνεται αληθινή», σημειώνει στην αναφορά του ο Ντεσάου.

Είναι 1949 κι ανάμεσα στα συντρίμμια που έχει αφήσει πίσω του ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος, σε μια Ευρώπη ρημαγμένη, μια 22χρονη γυναίκα σχεδιάζει να κυνηγήσει τα όνειρά της στο Χόλιγουντ. Τι άλλο θα ήθελε στην Αμερική μια νεαρή καλλονή που δηλώνει ηθοποιός και τραγουδίστρια; Η Ανίτα Λάκεροφ είναι ένα γενναίο πλάσμα. Στα 18 της μόλις χρόνια είχε βρει το σθένος να αφήσει πίσω της τη μοναδική οικογένεια που είχε, ώστε να μπορέσει να ζήσει ελεύθερη. Δεν γνωρίζουμε πού την οδήγησε η τύχη μετά από εκείνη τη στάση στη Ρώμη. Όπου κι αν βρέθηκε τελικά, εάν είναι ακόμη στη ζωή, σε ένα μήνα κλείνει τα 93 της χρόνια. **Α**



Ελαιώνας

Της **ΕΛΕΝΗΣ ΧΕΛΙΩΤΗ**

Τις μισές θέσεις του μετρό διακοσμούν κίτρινα χαρτάκια. Στο βαγόνι αυτό σήμερα υπερισχύει μια παράξενη σιωπή. Ο λίγος κόσμος μετά βίας κοιτάζεται. Έχω στα χέρια μου τα γράμματα της Simone de Beauvoir προς τον Jean-Paul Sartre από το 1930 μέχρι το 1963. Πάνω από τρεις δεκαετίες αγάπης, αφοσίωσης, φιλίας και σκληρής δουλειάς (εν μέσου αναταραχών και πολέμων). Έχω όμως επίσης και το Μαγικό Βουνό του Thomas Mann. Το ξεκίνησα στην καραντίνα. Από τις 729 σελίδες του, μού έχουν τώρα απομείνει γύρω στις 150. Κάθε λίγο έκανα παύσεις και διάβαζα άλλα.

Από τις 12 Μαρτίου μέχρι σήμερα νομίζω διάβασα πάνω από 15 βιβλία. Το συγκεκριμένο όμως, αν και δημοσιεύτηκε πριν 99 χρόνια, φαντάζει τρομακτικά επίκαιρο σε κάποια επίπεδα. Το κυριότερο όλων είναι το πώς βιώνεις τον χρόνο στην απομόνωση και πώς αυτός αλλοιώνεται σε σημείο που χάνεται η αξία του και διαστρεβλώνεται η έννοιά του. Ο χρόνος είναι ένα ανθρώπινο τέχνασμα εξυπηρέτησης, λέει ο Mann. Η δε αφαίρεση αυτού τονίζει το πόσο αυτό αληθεύει. Τα γρανάζια του τα ακούμε ακόμα πιο έντονα τώρα, που προσπαθούν και πάλι να δουλέψουν προς όφελός μας.

Ενώ κοιτάζω γύρω μου όμως αναρωτιέμαι τι μας έμεινε από τόσο χρόνο που, αρχικά διστακτικά και μετά με μανία, σκοτώσαμε. Ο περίπατος; Ο αέρας; Η καθαριότητα; Οι σειρές και οι ταινίες; Το διάβασμα; Ένας άνθρωπος. Ένας άνθρωπος; Ναι. Κάποιον που ενώ γνωρίζαμε καιρό, είδαμε με διαύγεια για πρώτη φορά.

Είχα πάει για ποτό χθες. Το πρώτο μετά από 3 μήνες. Η εικόνα σ' έκανε να ξεχνάς ότι υπήρξε ποτέ ιός. Η εικόνα όμως επίσης αντικρούεται παράξενα με αυτή που έχω μπροστά μου. Παραδόξως δεν διαβάζει κανείς, και λίγοι κοιτάνε το κινητό τους. Μικρά, ανυπόμονα παιδιά είμαστε, και έτσι θα παραμείνουμε. Πότε υπάκουα, πότε μικροί Τσε, με ένα κοκτέιλ στο χέρι και τα δύο πόδια στην καυτή άμμο. Χάσαμε την ελευθερία μας, είπαν πολλοί για αυτό το καθεστώς της απαγόρευσης κυκλοφορίας. Δεν υπάρχει μόνο ένα είδος ελευθερίας όμως. Υπάρχουν πολλά, και καμιά φορά στην αφαίρεση του ενός, βρίσκεις, ή και δημιουργείς, ένα άλλο. Τη ρουτίνα χάσαμε κυρίως. Τη συνήθεια και το γνώριμο.

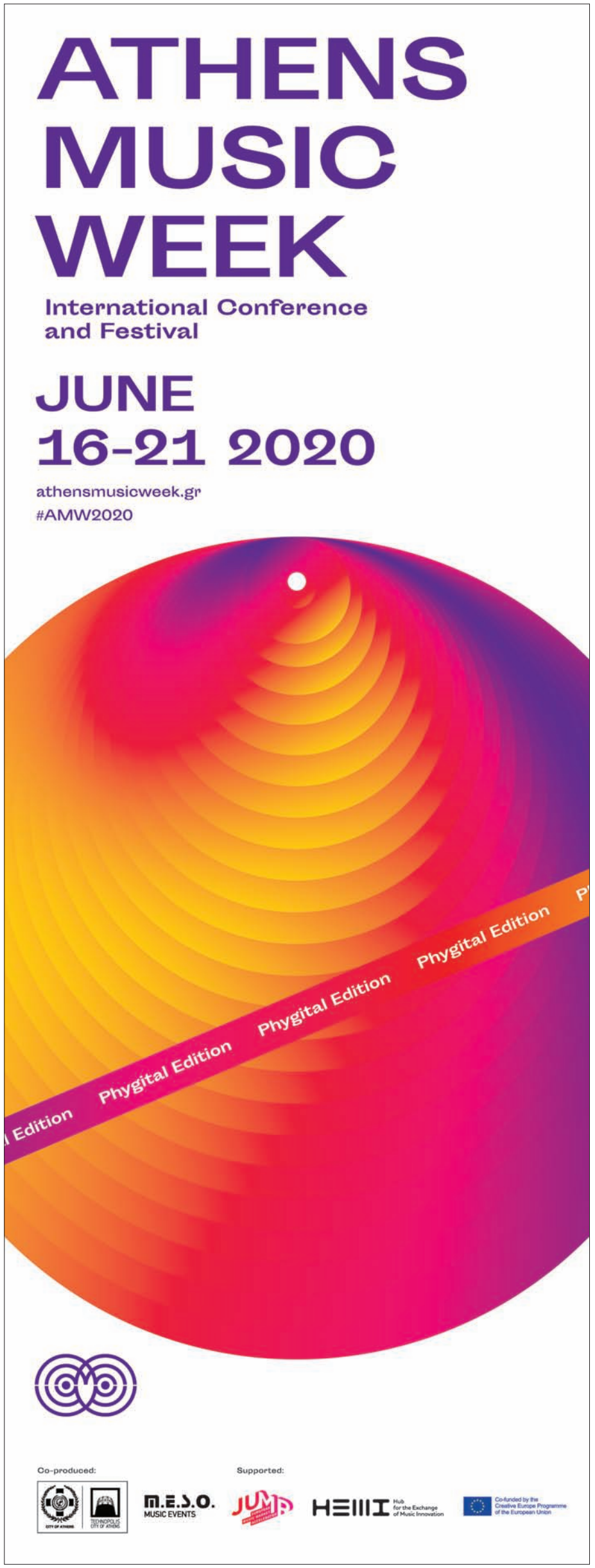
Προσπαθώ να ανταλλάξω έστω ένα βλέμμα. Σήμερα όμως ακόμα και τα μάτια μας φαντάζουν εστίες ασθένειας. Χαμηλώνω το βλέμμα μου και ανοίγω τυχαία μια σελίδα της Simone. Το καλό με τέτοιες συλλογές αλληλογραφίας είναι ότι δεν χρειάζεται να ακολουθείς το μοτίβο από την αρχή μέχρι το τέλος. Άλλωστε πόσα μυθιστορήματα δεν αφηγούνται τα γεγονότα στη ζωή των πρωταγωνιστών με χρονολογική σειρά;

Σηκώνομαι από τη θέση μου και περπατάω διασχίζοντας βαγόνια για να ξεμουδιάσω. Ένα παλικάρι κάθεται σκυμμένο με τους αγκώνες στα γόνατα και παίζει σκάκι στο κινητό του. Δυο κυρίες στέκονται μπροστά στις πόρτες, έτοιμες να αποβιβαστούν και ακούω τη μία να λέει «εγώ Ελαιώνα ήθελα να κατέβω αλλά με την κουβέντα ξεχάστηκα, δεν βαριέσαι...». Χαμογέλασα. Το ότι ο χρόνος μετράει πια αλλιώς ίσως είναι ό,τι πιο πολύτιμο μας έμεινε. Ίσως το κρατήσουμε. Ίσως αλλάξουμε όλοι ρολόγια. Ίσως τα τικ-τακ να πάψουν να δημιουργούν τόση κατήφεια.

Το ό,τι ο χρόνος μετράει πια αλλιώς ίσως είναι ότι πιο πολύτιμο μας έμεινε.

Επηρεασμένη από ένα ακόμα βιβλίο που καταβρόχθισα σαν αδηφάγο αρπακτικό, το Σύντομες Απαντήσεις στα Μεγάλα Ερωτήματα του Stephen Hawking, και περνώντας μέσα από το μαύρο τούνελ που διασχίζει και ενώνει την όμορφη Αθήνα μας, το μυαλό μου πήγε σε μικρές και μεγάλες μαύρες τρύπες. Ο Hawking μας λέει ότι εάν είναι να πέσεις μέσα σε μία, φρόντισε να είναι μια πελώρια, τουλάχιστον 1 εκατομμύριο φορές μεγαλύτερη από τον Ήλιο μας, ώστε η βαρυτική έλξη που σε ρουφάει μέσα να είναι ίδια σε όλο σου το σώμα, και να φτάσεις στον ορίζοντα των γεγονότων (eventhorizon–το οποίο με τη σειρά του μου θύμισε την καλτ εκείνη ταινία τρόμου) χωρίς δυσκολία.

Από εκεί και μετά, είσαι πια ελεύθερος να την εξερευνήσεις. Ίσως όλοι μπήκαμε σε μία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Κάποιοι φτάσαμε στον ορίζοντα, άλλοι τον προσπεράσαμε πριν φτάσουμε στο σημείο χωρίς επιστροφή, άλλοι ακόμα εξερευνούμε. Όλοι όμως έχουμε μια ιστορία στην έξοδο. Let's make it a good one. ●



ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του **ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ**



32 εκατ. ευρώ θεώρησαν στελέχη, βουλευτές και Μ.Μ.Ε. τα οποία ελέγχονται από τον ΣΥΡΙΖΑ ότι κόστισε η καμπάνια του 2020 για τον ελληνικό τουρισμό και άρχισαν να καταγγέλλουν κακοδιαχείριση και ρεμούλα με κάθε ευκαιρία. Η αλήθεια, όπως ανακοίνωσε ο Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων, είναι ότι η καμπάνια που δημιούργησε η Marketing Greece παραχωρήθηκε ατελώς, αλλά αυτό δεν πτόησε τους συριζαίους ζηλωτές, οι οποίοι προφανώς ασπάζονται το δόγμα «μην αφήνεις την αλήθεια να χαλάσει μια ωραία προπαγάνδα».

99.000 ευρώ είναι το κόστος της μονής σύμβασης που έχει υπογράψει η Marketing Greece με το Υπουργείο Τουρισμού και αφορά στην ψηφιακή επικοινωνία του #Greecefromhome σε Facebook και Instagram.

15.147 χιλιόμετρα ακτογραμμής διαθέτει η Ελλάδα, γεγονός που την κατατάσσει στην ένατη θέση παγκοσμίως. Οι προαναφερθέντες συριζαίοι, όμως, αντέδρασαν εκ νέου στο σποτάκι για τον τουρισμό, υποστηρίζοντας ότι η πανέμορφη παραλία με την «αμμόγλωσσα» δεν βρίσκεται στην Ελλάδα αλλά στην Κροατία. Πιθανότατα, τώρα που έγινε γνωστό ότι η παραλία είναι στην Εύβοια, θα υποστηρίξουν ότι η καντίνα που υπάρχει εκεί πουλάει μπαγιάτικα τοστ.

5 ευρωβουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ πάντως, παρά τις διευκρινίσεις και την αποκάλυψη των fake news, απηύθηναν ερώτημα προς το ευρωκοινοβούλιο σχετικά με την απευθείας ανάθεση υποστηρίζοντας ότι τα χρήματα δαπανώνται κατά παρέκκλιση της ευρωπαϊκής νομοθεσίας. Προς τιμήν του, ο Στέλιος Κούλογλου δεν υπέγραψε την ερώτηση.

3 χρόνια έζησε στη ζούγκλα του απομονωμένου νησιού Σιβιρούτ στην Ινδονησία ο Νορβηγός Audun Amundsen αναπτύσσοντας στενή φιλία με τον σαμάνο της τοπικής φυλής ονόματι Αμάν Πάκσα, παρότι δεν μπορούσαν να επικοινωνήσουν λεκτικά καθώς δεν γνώριζαν ο ένας τη γλώσσα του άλλου.

12 ώρες ήταν το ταξίδι από το κοντινότερο σημείο πολιτισμού, αλλά ο Αμουντσέν επέστρεψε προκειμένου να γυρίσει το ντοκιμαντέρ «Newtopia» με χρηματοδότηση από τη νορβηγική κυβέρνηση και ενώ δεν είχε ιδέα από σκηνοθεσία. Μπορείτε να δείτε το ντοκιμαντέρ στο YouTube.

71% από τους 41 άρρενες ασθενείς με COVID-19 που μελέτησαν επιστήμονες στις ΗΠΑ, ήταν φαλακροί.

79% από τους 122 άρρενες ασθενείς ήταν φαλακροί σε έτερη έρευνα Ισπανών επιστημόνων. Ο λόγος σύμφωνα με τις έρευνες που δημοσιεύθηκαν σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά είναι τα αυξημένα ανδρογόνα που διαθέτουν οι «γλόμποι», επιβεβαιώνοντας ενδεχομένως έναν ακόμη μύθο...

20.000 ευρώ ήταν το πρόστιμο που επεβλήθη στο beach bar Alemagou, στην παραλία της Φτελιάς στη Μύκονο για τη μη τήρηση των μέτρων υγειονομικής προστασίας.
60 ημέρες «λουκέτο» ήταν η ποινή που συνόδευε το πρόστιμο. Ωστόσο το Alemagou παραμένει ανοιχτό μέχρι να ασκηθεί έφεση.

80% των καταστημάτων στη Μύκονο έκλεισαν την επόμενη ημέρα σε ένδειξη συμπαράστασης στο beach bar. Πρόκειται για μια ιδιότυπη απεργία, χωρίς όμως να είναι κατανοητά τα αιτήματά της.

Ι στους 3 Έλληνες δεν ανησυχούν πλέον για τον κορωνοϊό, σύμφωνα με έρευνα της εταιρείας Alco για λογαριασμό του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών.

80% των Ελλήνων στηρίζουν τα κυβερνητικά μέτρα σύμφωνα με την ίδια έρευνα, ενώ το 48% τα τηρεί απαρέγκλιτα.

35.000 ελέγχους προτίθεται να κάνει η Α.Α.Δ.Ε. κατά τη θερινή περίοδο για την πάταξη της φοροδιαφυγής, η οποία ως γνωστόν είναι ταυτόχρονα αναγκαιότητα, χόμπι αλλά και state of mind... Προτεραιότητα δίνεται στους κλάδους των συνεργείων, των γιατρών και των οικοδόμων.

30,6% υποχώρησαν οι εξαγωγές τον Απρίλιο σύμφωνα με στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ.

30,3% υποχώρησε ωστόσο και το έλλειμμα του εμπορικού ισοζυγίου. Δηλαδή, εξαγωγές μείον εισαγωγές.

3 βουλευτές της αντιπολίτευσης φυλακίστηκαν στην Τουρκία μετά από άρση της ασυλίας τους. Οι Λεϊλά Γκιουβέν και Μούσα Φαρισογκουλαρι του φιλοκουρδικού κόμματος Δημοκρατίας των Λαών καταδικάστηκαν αντίστοιχα σε 6 και 9 χρόνια φυλάκιση για συμμετοχή σε τρομοκρατική οργάνωση και ο Ενίς Μπερμπέρογλου του Ρεπουμπλικανικού κόμματος σε 5 χρόνια και 10 μήνες γιατί διέρρευσε ένα βίντεο που αφορά στις μυστικές υπηρεσίες.

24 ωρη απεργία «καπάκι» μετά τη σχολική αργία του Αγίου Πνεύματος πραγματοποίησαν την Τρίτη οι εκπαιδευτικοί, αντιδρώντας στο νέο εκπαιδευτικό νομοσχέδιο. Το νομοσχέδιο βεβαίως ψηφίστηκε την Τετάρτη και για να μη θεωρηθεί ότι αποφεύγουν τη δουλειά με την απεργία της Τρίτης, έκαναν και την Τετάρτη μια στάση εργασίας. Η απεργία βεβαίως είναι δικαίωμα. Δεδομένων όμως των πολλών χαμένων διδακτικών ωρών, θα μπορούσαν για αλλαγή να επιλέξουν μια διαφορετική μορφή διαμαρτυρίας για να ακουστεί η φωνή τους. Ούτως ή άλλως το νομοσχέδιο θα ψηφιστεί.

80% χαμηλότερο είναι το κόστος χρήσης και συντήρησης των ηλεκτρικών αυτοκινήτων σε σχέση με τα συμβατικά, όπως εκτίμησε η κυβέρνηση ανακοινώνοντας τα κίνητρα για την ηλεκτροκίνηση.

100 εκατ. ευρώ θα διαθέσει η κυβέρνηση για να αγοραστούν φθηνότερα 1.700 ΙΧ, 3.000 δίκυκλα, 1.000 ταξί, 6.000 εταιρικά οχήματα και 1.000 οικιακοί φορτιστές. Σκούρα τα πράγματα για τους «μερακλήδες» καθώς τα ηλεκτρικά δεν κάνουν θόρυβο και δεν έχουν εξάτμιση για να κόψει κανείς και να κάνει αισθητή την παρουσία του.

3 διαγωνισμούς για τη δημιουργία ΣΔΙΤ (σύμπραξη δημοσίου και ιδιωτικού τομέα) που θα αναλάβουν τη συντήρηση του δικτύου ύδρευσης προτίθεται να κάνει η ΕΥΔΑΠ, προκειμένου να γλιτώσει δεκάδες εκατομμύρια. Οι συνδικαλιστές της επιχείρησης ξεσηκώθηκαν μιλώντας για ξεπούλημα, γεγονός που ώθησε τους Συριζαίους (ακόμη και βουλευτές) να κάνουν λόγο για ιδιωτικοποίηση. Φυσικά όταν το θέμα διαλευκάνθηκε, κανείς δεν ζήτησε συγγνώμη. Αντίθετα επιμένουν να μιλούν για ιδιωτικοποίηση.



Δύσκολα νούμερα με πολλά μηδενικά

«Θα στοιχειώνω τον ύπνο τους και τον ξύπνιο τους από αυτά που θα πω. Δεν έχουν καταλάβει τι τους περιμένει. Πάνε να ξεπλύνουν τη Novartis και τη Λαγκάρντ. Ακόμα δεν έχω πει ούτε το 1/10 από όσα έχω να τους καταλογίσω. Αυτοί πάνε με βρόγχο να με πνίξουν με τις παρανομίες τους εγώ θα τους πάω σταγόνα σταγόνα. Θέλουν να σέρνεται στη δικαιοσύνη και να λένε τα έκανε με τον ΣΥΡΙΖΑ ο Παπαγγελόπουλος».

Αυτά δήλωσε ο πρώην αναπληρωτής υπουργός Δικαιοσύνης Δημήτρης Παπαγγελόπουλος αμέσως μετά την απόφαση της προανακριτικής επιτροπής της Βουλής να του δώσει 10 ημέρες παράταση, προκειμένου να ετοιμάσει την απολογία του. Ο ίδιος είχε ζητήσει έναν ολόκληρο μήνα αλλά η επιτροπή του το αρνήθηκε. Έτσι θεώρησε χρήσιμο να συγκρίνει τον εαυτό του με τον εθνικό ήρωα της Ισπανίας Ελ Σιντ (Rodrigo Díaz de Vivar, γνωστός και με το προσωνύμιο ο Κύριος - the Lord) και ξεκίνησε τις απειλές... **A**



Παιχνίδια εξουσίας στην Ανατολική Μεσόγειο

Οι επιδιώξεις της Τουρκίας, πώς στήνεται το σκηνικό της έντασης, κίνδυνος πολεμικού επεισοδίου

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Είναι φανερό πως τις δύο τελευταίες εβδομάδες το κέντρο λήψης αποφάσεων στην Άγκυρα χρησιμοποιεί ως επίκεντρο της εσωτερικής προπαγάνδας τις εκκρεμότητες με την Ελλάδα. Η Τουρκία από το 2016 ασκεί εξωτερική πολιτική όχι μέσω του Υπουργείου Εξωτερικών και των διπλωματών της. Αυτοί οι τελευταίοι χρησιμοποιούνται ως διεκπεραιωτές ήδη ειλημμένων αποφάσεων οι οποίες ελήφθησαν στο στενό και απολύτως αποστειρωμένο πολιτικά περιβάλλον της τουρκικής προεδρίας. Η Τουρκία ασκεί πολιτική με δύο μοχλούς.

Τη MIT, δηλαδή τη δομή των μυστικών της υπηρεσιών και την εξαγωγή, εμπορία, χορηγία όπλων και άλλων πολεμικών υπηρεσιών. Διότι αν η Ρωσία εδώ και χρόνια εξάγει ολοκληρωμένες στρατιωτικές υπηρεσίες σε τρίτες χώρες με βιτρίνα τον περίφημο ιδιωτικό στρατό της εταιρείας Wagner ο οποίος εξοπλίζεται από τον ρωσικό στρατό αλλά αμείβεται αδρά από κυκλώματα και μηχανισμούς που δρουν στην παγκόσμια αγορά - δίκτυο διεξαγωγής τοπικών πολέμων, έτσι και η Τουρκία διαθέτει τη δική της ιδιωτική δομή επάνδρωσης, εκπαίδευσης και εξαγωγής ολοκληρωμένης πολεμικής υπηρεσίας. Με ανθρώπινο δυναμικό, πολεμικό υλικό, τηλεπικοινωνιακές υποδομές και πρόσβαση σε δίκτυα πληροφοριών. Πρόκειται για την ιδιωτική εταιρεία Sadat επικεφαλής της οποίας είναι πρώην ανώτερος αξιωματικός ταξίαρχος εν αποστρατεία Αντνάν Τανριβερντί, ο οποίος μετά την απόπειρα πραξικοπήματος στην Τουρκία το 2016 διορίστηκε επικεφαλής στρατιωτικός σύμβουλος του Ταγίπ Ερντογάν. Οι σχέσεις των δύο ανδρών έχουν δοκιμαστεί στον χρόνο και ξεκινούν από το 1990. Η έδρα της εταιρείας Sadat είναι στην Κωνσταντινούπολη. Ήδη η Sadat δραστηριοποιείται στη Συρία και τη Λιβύη. Εν ολίγοις η εταιρεία αυτή είναι, όπως και η αντίστοιχη ρωσική Wagner, εργαλείο άσκησης εξωτερικής πολιτικής διά αντιπροσώπου. Η τουρκική εταιρεία χρησιμοποιεί ως ανθρώπινους πόρους, δηλαδή αναλώσιμους μισθοφόρους, κυρίως αραβικής καταγωγής ισλαμιστές και πρώην στελέχη ακραίων ισλαμιστικών οργανώσεων αλλά και Τουρκομάνους, γηγενείς στη Μεσοποταμία. Ακόμα και απόκληρους του διεθνούς Ισλάμ από την Τσετσενία, τη Βοσνία, την Αλβανία, αλλά ακόμη (αν χρειαστεί) και τη μακρινή Δυτική Κίνα με τους Ουιγούρους της. Το ανθρώπινο αυτό δυναμικό το αντλεί τοπικά από τα πεδία αντιπαράθεσης στο Ιράκ και τη Συρία αλλά και τον Καύκασο. Δημιούργημα της νέας τάξης πραγμάτων στον τουρκικό στρατό αλλά και στο πολιτικό παρασκήνιο, η αιχμή του δόρατος της εξωτερικής πολιτικής της Τουρκίας βασίζεται στη συμμαχία ισλαμιστών του Ερντογάν με την Άκρα Δεξιά και τους Εθνικιστές του Μπαχτσελί καθώς και με τους Γκρίζους Λύκους. Το σκεπτικό εκπορεύεται από τη MIT, την ανώτατη ηγεσία του Στρατού, την πολεμική βιομηχανία των Τίγρεων της Ανατολίας και βεβαίως από τον ιδιωτικό στρατό - εργαλείο του Ταγίπ Ερντογάν και των φίλων του. Όλα αυτά χρειάζονται λεφτά. Πολλά λεφτά. Παρά τα όσα λέγονται και διασπείρονται, η τουρκική οικονομία και άντεξε και αντέχει. Δεν θα υπάρξει προσφυγή στο ΔΝΤ και η ανάπτυξη το 1ο τρίμηνο ήταν της τάξης του 4,3%, ενώ η ανάπτυξη στην Τουρκία το 2019 έκλεισε με ρυθμό 6,5%. Και βεβαίως δεν πρέπει κανείς να ξεχνά ότι η Τουρκία δεν έχει να εξυπηρετήσει Δημόσιο Χρέος. Το χρέος της χώρας προς τους διεθνείς χρηματοπιστωτικούς θεσμούς είναι ιδιωτικό. Είναι προφανές και πως αυτό το ιδιωτικό χρέος με τον έναν ή τον άλλο τρόπο εξυπηρετείται προς το παρόν. Βεβαίως αυτή είναι η μία πλευρά του νομίσματος. Η άλλη πλευρά αφορά τη δραματική επιδείνωση του επιπέδου ζωής των εργαζομένων αφού το 25% της κοινωνίας, αρχής γενομένης προ κορωνοϊού, ζούσε ήδη κάτω από το όριο της φτώχειας όπως καταδεικνύουν τα επίσημα στοιχεία και οι έρευνες στις οποίες βεβαίως η ελίτ της εξουσίας δεν δίνει καμία απολύτως σημασία.

Εντός αυτού του πλαισίου υποδομών, δικτύων και δομών αρθρώνεται η εξωτερική πολιτική της γειτονικής χώρας η οποία εφαρμόζει ήδη, και μάλιστα σχολαστικά, τακτικές περιφερειακής δύναμης τουλάχιστον σε τρία μέτωπα εμπλοκής. Τη Συρία, τη Λιβύη και την Ανατολική Μεσόγειο με επίκεντρο την Κύπρο. Στόχος αυτών των τακτικών είναι να αδρανοποιήσει όσο το δυνατόν την Αίγυπτο, αφού αδυνατεί να συνεργαστεί μαζί της, να «φιλανδοποιήσει» το Αιγαίο και το Λιβυκό, να εξαναγκάσει τις ΗΠΑ να αποδεχθούν τον ημιαυτόνομο ρόλο της Τουρκίας στην Εγγύς Ανατολή, να επαναφέρει το Ισραήλ σε τροχιά συνεννόησης με την Άγκυρα. Δεν αναφέρθηκε πουθενά παρά μόνο στην εξειδικευμένη ιστοσελίδα Debka οποία αναπαράγει πληροφορίες και αναλύσεις από το δίκτυο των υπηρεσιών ασφαλείας του Ισραήλ, πως η αεροπορική εταιρεία Elal εξυπηρετεί εκ νέου πτήσεις Cargo στο δρομολόγιο Τελ Αβίβ - Κωνσταντινούπολη μετά από διακοπή δέκα ολόκληρων ετών. Κάτι πρέπει να σημαίνει αυτή η πληροφορία. Γιατί ξαφνικά χρειάζεται η εμπορική επαναλειτουργία μιας αεροπορικής γραμμής Cargo η οποία προφανώς μεταφέρει εξειδικευμένα προϊόντα που βεβαίως δεν είναι ούτε ισραηλινές μπανάνες, ούτε ισραηλινά αγγουράκια, όταν μάλιστα οι διπλωματικές σχέσεις των δύο χωρών είναι εδώ και χρόνια υποβαθμισμένες;

Ο ίδιος ο Ταγίπ Ερντογάν κλιμακώνει την επιθετική ρητορική του έναντι των αντιπάλων της Τουρκίας μιμούμενος τον Ντόναλντ Τραμπ. Προσωποποιεί τον εχθρό. Επέλεξε σε αυτή την αντιπαράθεση να εργαλειοποιήσει ένα σύμβολο αιώνων που ξεπερνά την παραδοσιακή αντιπαλότητα με την Ελλάδα. Η Αγία Σοφία είναι το σύμβολο της Χριστιανοσύνης στη μάχη της με το Ισλάμ. Ο λόγος είναι προφανής. Επιδιώκει να εμφανιστεί ως αυτόνομος παίκτης και ηγέτης περιφερειακής δύναμης η οποία ενεργεί χωρίς να ζητά την άδεια κανενός. Αρκεί να λειτουργεί συναινετικά με δύο βασικούς μεγάλους παίκτες: τις ΗΠΑ και τη Ρωσία. Φαίνεται πως προς το παρόν τα καταφέρνει και στη Λιβύη και στη Συρία και στην Ανατολική Μεσόγειο.

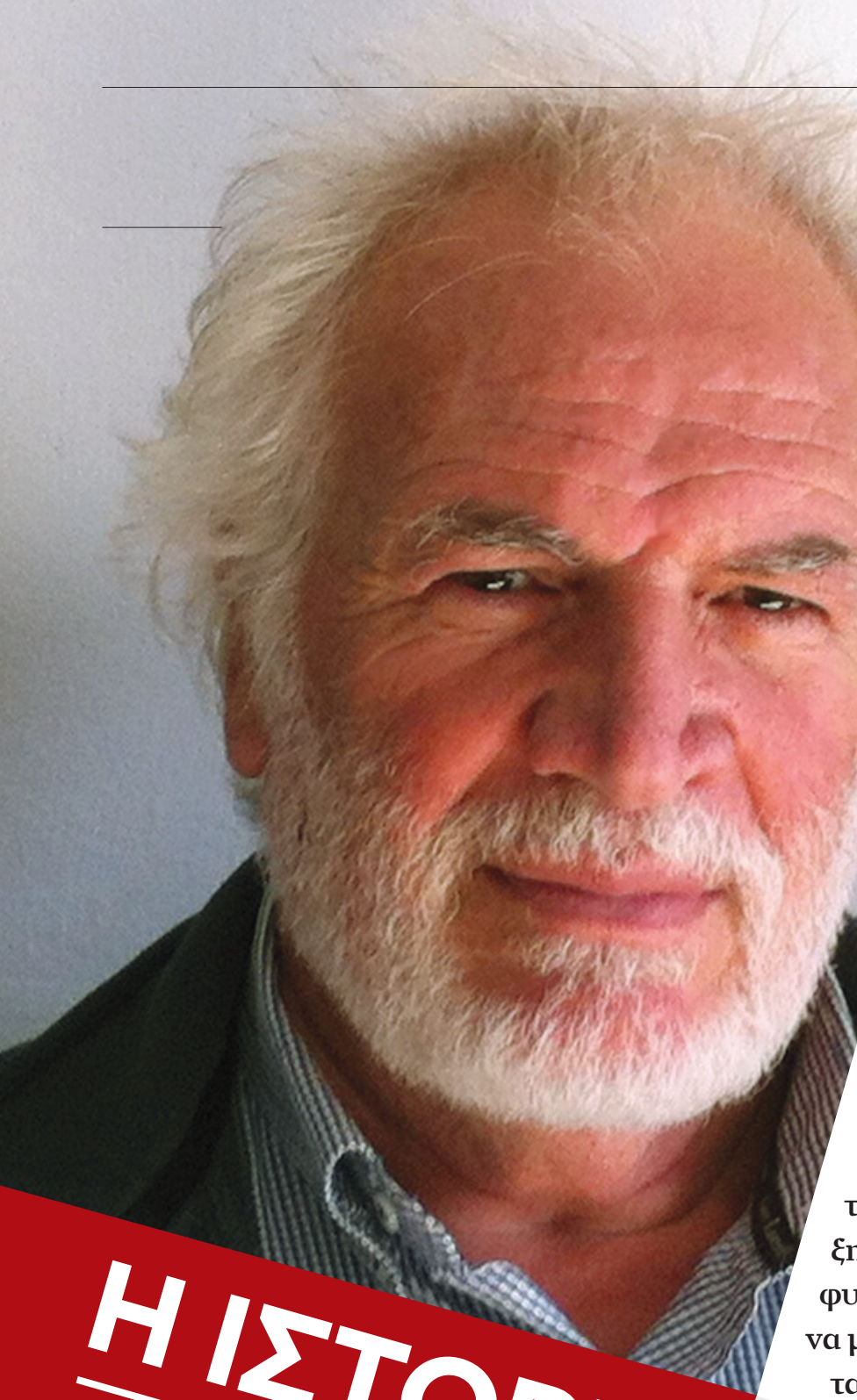
Συμπερασματικά, λοιπόν, τίθεται ένα υπαρξιακό ερώτημα: Πώς αντιδρά, αν αντιδρά, και αν διαθέτει τη δυνατότητα αντίδρασης η Ελλάδα. Προφανώς η πολεμική αναμέτρηση δεν εντάσσεται στις εναλλακτικές. Μόνο τα τρωκτικά του ακροδεξιού εθνικισμού και της απόλυτης υποκρισίας (ακόμη και εντός κυβερνητικών μηχανισμών) μπρυκάζουν τα περί πολέμου.

Αυτό που μετρά είναι πάντα η κατάληξη μιας λογικής ακολουθίας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση αυτό που θα μετρήσει είναι το πώς η Αθήνα θα καθίσει στο τραπέζι για να συζητήσει και να διαπραγματευθεί εφ' όλης της ύλης με την Τουρκία. Η τακτική του Ερντογάν είναι να σύρει την Αθήνα σε διαπραγματεύσεις υπό πίεση. Η τακτική της Ελλάδας είναι να συζητήσει σε περιβάλλον ίσων δυνατοτήτων. Αργά ή γρήγορα το ζήτημα των υδρογονανθράκων στην Ανατολική Μεσόγειο θα επανέλθει όταν και εφόσον οι διεθνείς τιμές και οι προοπτικές της διεθνούς αγοράς το επιτρέψουν ή και το επιβάλουν. Τότε ίσως και να είναι πολύ αργά και οι τοπικές συμμαχίες να έχουν ανατραπεί δραματικά. Η Τουρκία επείγεται να «θησαυροποιήσει» τα κέρδη της στη Λιβύη και εν μέρει στη Συρία. Επιδιώκει δηλαδή την άμεση αναγνώριση του ρόλου της στην περιοχή αλλά και την επισημοποίηση συγκεκριμένων αποκτημάτων. Ένα εξ αυτών είναι η συμμετοχή της στο παιγνίδι υδρογονανθράκων της Ανατολικής Μεσογείου και το άλλο αφορά τη συμμετοχή της στην εκμετάλλευση των υδρογονανθράκων στην έρημο της Συρίας που ελέγχονται προς το παρόν από τις ΗΠΑ. Η Αθήνα επιδιώκει θεωρητικά την ελαχιστοποίηση της τουρκικής συμμετοχής στο παίγνιο των υδρογονανθράκων τόσο όσον αφορά την άντλησή τους όσο και τη διακίνηση και την εμπορία τους. Το παιγνίδι αυτό εξαρτάται από δύο πολύ σημαντικούς παράγοντες. Από τις προεδρικές εκλογές στην Αμερική και το ενδεχόμενο ήττας του Τραμπ αλλά και από το κατά πόσο ο Βλαντιμίρ Πούτιν θα εξακολουθήσει να ελέγχει πλήρως και χωρίς αντίπαλο το πολιτικό σκηνικό στη Ρωσία. Επισημαίνεται πως οι Δημοκρατικοί διατηρούσαν παραδοσιακά πολύ καλές σχέσεις με το βαθύ κράτος της Τουρκίας, πολύ καλύτερες από εκείνες των Ρεπουμπλικανών. Αυτή τη στιγμή ο Ερντογάν «τα βρίσκει» με τον Λευκό Οίκο και όχι με το βαθύ κράτος των ΗΠΑ. Υπενθυμίζεται πως ποτέ στην ιστορία δεν υπήρξε μακράς πνοής συνεννόηση μεταξύ Τουρκίας και Ρωσίας. Το αντίθετο συνέβαινε.

Η ΑΜΕΣΩΣ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΡΕΥΣΤΗ, ΑΣΤΑΘΗΣ ΚΑΙ ΕΞ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΗ.

Με λίγα λόγια η αμέσως επόμενη περίοδος είναι εξαιρετικά ρευστή, ασταθής και εξ αντικειμένου απρόβλεπτη. Άρα πρόκειται για την επιτομή της επικινδυνότητας. Ενδεχομένως, λοιπόν, να είναι η στιγμή να ενεργοποιηθεί δίαυλος επικοινωνίας (δεν υφίσταται πλέον) μεταξύ Αθήνας και Άγκυρας μέσω διαμεσολαβητή. Πρέπει να εκτονωθεί η συσσώρευση έντασης στις τεκτονικές πλάκες των ελληνοτουρκικών εκκρεμοτήτων. Πρέπει να αφαιρεθεί από τα χέρια των επιτηδείων πατριωτών ένθεν κακείθεν της διαχωριστικής γραμμής η δυνατότητα αιφνιδιασμού ή και η πιθανότητα να παρασυρθούν κάποιοι σε λάθος εκτιμήσεις. **Α**





Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ Σ.

Του ΚΛΗΜΗ ΠΥΡΟΥΝΑΚΗ

Το 2018, ο Κλήμης Πυρουνάκης επιλέχτηκε να δημιουργήσει το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας στις φυλακές γυναικών στον Ελαιώνα Θηβών. Το 2013 με φίλους καθηγητές, κοινωνικούς λειτουργούς, δικηγόρους και τέως κρατούμενες έφτιαξαν την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με την επωνυμία Δίκτυο Στήριξης Φυλακισμένων και Αποφυλακισμένων Γυναικών για να μη χαθούν οι εμπειρίες και τα εργαλεία διαχείρισης των παραβατικών γυναικών.

ΠΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΝΑ αλλάξει ΠΟρεία ο άνθρωπος που έχει μάθει ή αναγκάζεται να ζει μέσα στην παράβαση... Τον συναντάς στη φυλακή γυμνό, ανήμπορο, απογοητευμένο, από τις φουρτούνες που έχει προκαλέσει ή τις φουρτούνες που του έχουν φορτώσει οι παρεκτροπές του ή οι συγκυρίες. Συναντιέσαι μαζί του, γιατί θέλει αυτός να συναντηθεί μαζί σου. Διασταυρώνονται τα βλέμματα και κείνη τη στιγμή υπογράφεται συμβόλαιο συμπαράστασης. Τη συναντούσα κάθε μέρα στο σχολείο της φυλακής και μετά κάθε φορά κάθε βδομάδα στις ομάδες μουσικής.

Δούλευε στην κουζίνα και όλοι μιλούσαν για τη Σ., για την εργατικότητά της, το πείσμα της, τη μεταμέλειά της και το χαμόγελο.
Περνούσαν οι μέρες, οι βδομάδες, οι μήνες, τα χρόνια. Οι παράλληλες ζωές μας κατά καιρούς συνατιόντουσαν: Καλημέρα, πώς πάει... ήρθα να τραγουδήσουμε... πώς είναι η ζωή έξω... μία από τα ίδια, απαντώ προσπαθώντας να μειώσω την αξία της ζωής για να υπάρχει μικρότερη διαφορά με την έγκλειστη ζωή και για να αμβλύνω τη νοσταλγία για ελευθερία... «Εμείς, δάσκαλε, εδώ, μαμ, κακά και νάνι, και τα βράδια πολλές φορές δεν κλείνουν τα μάτια. Όλες οι στιγμές της ζωής μου μπροστά και αναλογίζομαι όλες μες στο σκοτάδι κρύα σπίτια, φωνές, πείνα. Οι γονείς και 7 παιδιά σ' ένα χωριό στην Ευρυτανία σχεδόν κάθε μέρα μες στα νεύρα, στο ξύλο και στα βρισίδια... Φτώχεια, φτώχεια, φτώχεια...Ήθελα να ζήσω... Όταν ήμουν παιδούλα με πάντρεψαν για να με ξεφορτωθούν. Έκανα δυο παιδιά. Εργαζόμουν σκληρά με τα ζωντανά που 'χαμε. Βοσκή, άρμεγμα, φορτώματα, παιδιά, σπιτικό, ατέλειωτες δουλειές... Και κάθε τόσο ο άντρας μου μεθυσμένος με ξυλοφόρτωνε.Έσκαγα. Τα 'λεγα του πατέρα μου κι αυτός πάντα μου λέγε να κάνω υπομονή. Δεν άντε-



ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ

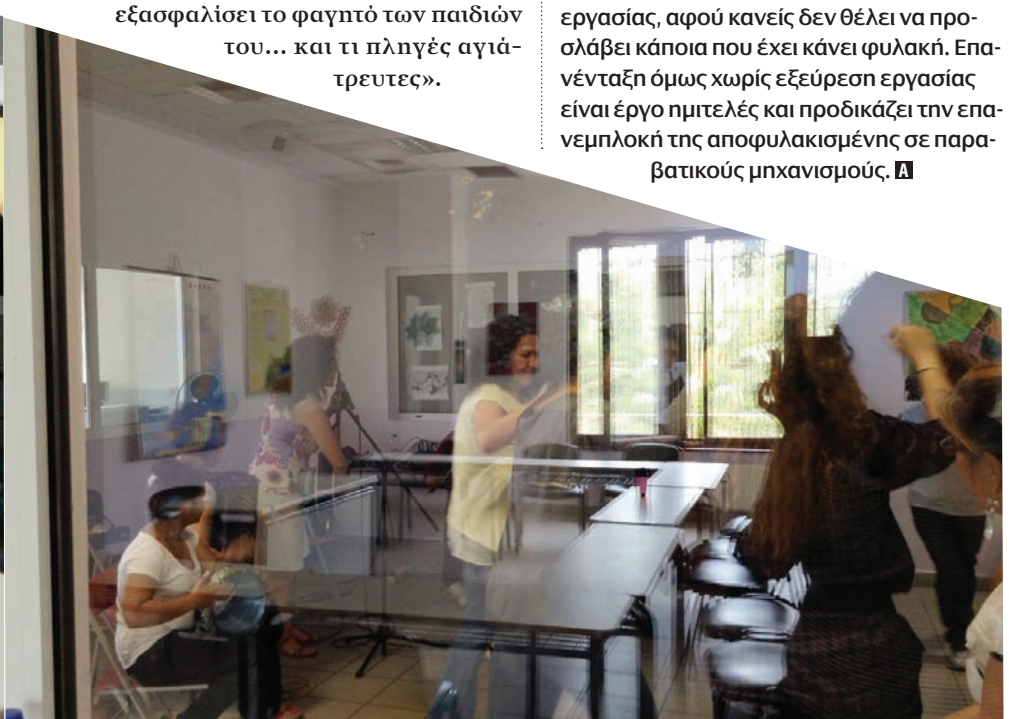
χα. Μια μερα τον περίμενα με τ' όπλο στο χέρι. Με το που μ' είδε γύρισε την πλάτη να φύγει αλλά δεν του τη χάρισα. Πάτησα τη σκανδάλη. Για καλή μου τύχη και δική του έζησε. Είμαι μέσα 7 χρόνια. Τι θα κάνω, όταν βγω; Πού θα πάω; Κανείς δεν με θέλει, είμαι φόνισσα. Τα αδέλφια μου δεν θέλουν να με ξέρουν, ούτε τα παιδιά μου. Μόνο μια αδελφή αλλά και αυτή δεν έχει χώρο. Μένει σ' ένα μικρό σπιτάκι. Τι θα κάνω;» Μη νοιάζεσαι, Σ. Θα βρούμε λύση. Θα 'ρθεις στον Ξενώνα μας που έχουμε στην Αθήνα.

Και ήρθε και έφτιαξε ξανά τη ζωή της και έκανε και παιδί, έναν άγγελο, και ζει πάλι μόνη της αλλά ξέρει να ζει και να δίνει και να φροντίζει και να τρέχει γεμάτη χαμόγελο. «Δεν φοβάμαι τίποτα», μου λέει, «να είστε καλά που σας συνάντησα... Το παρελθόν προσπαθώ να το στριμώξω, στη μνήμη να το κλειδώσω, γιατί πάντα με πληγώνει. Δεν θα ξεχάσω τη νύστα και το παράπονο, όταν μας ξύπναγε ο πατέρας μου μες στη νύχτα και μας πήγαινε στο χωραφάκι με το καλαμπόκι να το φυλάμε με τα φαναράκια γυρίζοντας γύρω-γύρω για να μην έρθει η αρκούδα να το φάει... Θεέ μου, τι φτώχεια και τι ανάγκη αυτού του ανθρώπου να εξασφαλίσει το φαγητό των παιδιών του... και τι πληγές αγιάτρευτες».

ΠΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΠΟΡΕΙΑ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΜΑΘΕΙ Η ΑΝΑΓΚΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΖΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΒΑΣΗ...

Ο Κλήμης Πυρουνάκης τον Σεπτέμβρη του 1980 διορίστηκε ως καθηγητής Θεολογίας στο Γυμνάσιο - Λύκειο Καπαρελλίου Θηβών. Μέχρι το 2008 πέρα από το μάθημα ασχολήθηκε μαζί με τους μαθητές του σε περιβαλλοντικά προγράμματα, μαθήματα Τοπικής Ιστορίας και σε ευρωπαϊκά προγράμματα με σχολεία της Δανίας, της Ιταλίας και της Ισπανίας.Το 2008 δημιούργησε το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας στις φυλακές γυναικών στον Ελαιώνα Θηβών. Το 2012 πήρε σύνταξη από το Δημόσιο. Το 2013 δημιουργήθηκε η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με την επωνυμία Δίκτυο Στήριξης Φυλακισμένων και Αποφυλακισμένων Γυναικών για να ενισχύσει τις έγκλειστες γυναίκες με εκπαιδευτικά προγράμματα, εργαστήρια, ψυχαγωγία, μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας, λέσχες ανάγνωσης και δημιουργικής γραφής, βιβλιοθήκη κ.ά. Αλλά το πιο βασικό ενδιαφέρον των ιδρυτικών μελών και όλων των ενεργών μελών είναι να βρίσκονται οι τρόποι της ομαλής επανένταξης των αποφυλακισμένων γυναικών στα κοινωνικά δίκτυα και η επιστροφή στην οικογένεια, αν υπάρχει.

Δημιούργησαν Ξενώνα φιλοξενίας στη Βικτώρια Αθηνών, σε δύο ενοικιαζόμενα διαμερίσματα και σε ένα διαμέρισμα που χάρισε φίλη δικηγόρος στο Δίκτυο. Καθημερινά πασχίζουν να λύσουν προβλήματα που έχουν σχέση με τις ανάγκες διατροφής, νομιμότητας, υγείας, απασχόλησης, επιστροφής στη χώρα τους και γενικών εκκρεμοτήτων ακόμη και απειλών από τους διάφορους μηχανισμούς. Τελευταία έφτιαξαν Εργαστήριο Ραπτικής και επιθυμούν να ασχοληθούν οι εργαζόμενες με νοσοκομειακά κλινοσκεπάσματα. Μεγάλη επιθυμία τους είναι να βγάλουν στους δρόμους της Αθήνας ένα coffee bike. Αυτές οι δράσεις εξελίσσονται για να δημιουργήσουν θέσεις εργασίας, αφού κανείς δεν θέλει να προσλάβει κάποια που έχει κάνει φυλακή. Επανένταξη όμως χωρίς εξεύρεση εργασίας είναι έργο ημιτελές και προδικάζει την επανεμπλοκή της αποφυλακισμένης σε παραβατικούς μηχανισμούς. A



CITIZEN

Του ΚΩΣΤΑ ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΗ

Ατενίζοντας το μέλλον με εκπαιδευτικές λογικές 18ου αι.

Ένα από τα trends στις μπίζνες της τεχνητής νοημοσύνης είναι η εκπαίδευση ολογραμμάτων και η ψηφιακή μεταφορά συνείδησης γνωστών προσωπικοτήτων. Παίρνεις μια μηχανή και την εκπαιδεύεις να μιλάει και να σκέφτεται όπως, για παράδειγμα, ο ιστορικός Μαρκ Μαζάουερ. Για να το περιγράψω απλοϊκά, της φορτώνεις τα βιβλία που έχει διαβάσει και τα ιστορικά δεδομένα στα οποία ειδικεύεται. Ταυτόχρονα ο αλγόριθμος έχει αναλύσει όλες τις διαθέσιμες διαλέξεις του, αντιγράφοντας, κατά κάποιον τρόπο, την αρχιτεκτονική της σκέψης και τη δομή των απαντήσεων που δίνει σε ερωτήσεις. Η δε κατασκευή του ολογράμματος είναι το πιο απλό κομμάτι του εγχειρήματος. Το μοντέλο δημιουργείται με βάση τον σωματότυπο, το ύφος του προσώπου και των κινήσεων. Και για να το δεις ζωντανό μπροστά σου, χρειάζεται να φορέσεις μία κάσκα εικονικής πραγματικότητας. Η εμπειρία είναι, τελικά, αληθινή. Φοράς την κάσκα, βλέπεις και ακούς τον Μαζάουερ να σου μιλάει για την Ελλάδα στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Στη συνέχεια θα δεχθεί ερωτήσεις. Υπάρχει, βέβαια, η περίπτωση να μην καταλάβει τι ακριβώς τον ρωτάς, αν διατυπώσεις την ερώτησή σου επιλέγοντας «περίεργες» λέξεις ή με δόλο που έχει ως σκοπό τον αποπροσανατολισμό του. Αλλά και αυτό θα ξεπεραστεί σε βάθος χρόνου. Μέχρι το 2030, όπως εικάζεται, πολλές γνωστές προσωπικότητες θα έχουν αποκτήσει την πλήρη ψηφιακή τους αντιστοίχιση σε ολογράμματα. Θεωρητικά, θα μπορείς να παρακολουθήσεις μία διάλεξη του Ομπάμα στην Αθήνα, απευθύνοντάς του και ερωτήσεις. Ο ίδιος ο Ομπάμα, βέβαια, δεν θα έχει ιδέα, ενδεχομένως να παρατηρήσει μόνο την αύξηση του ποσού στον τραπεζικό του λογαριασμό. Όμως από την άλλη, αν εσύ βγεις από την αίθουσα και πεις ότι εκεί μέσα δεν είδες τον Ομπάμα, δεν θα είσαι και απόλυτα συνεπής με την αλήθεια. Ναι, δεν θα είναι ο Ομπάμα, κατά κυριολεξία. Θα είναι όμως η μορφή του, ο λόγος του και σίγουρα ο τρόπος σκέψης του. Και μετά πρέπει να ξανακάνεις το ερώτημα στον εαυτό σου. Είδες ή δεν είδες τον Ομπάμα;

Αυτή η εφαρμογή προβλέπεται να κάνει τρελές πωλήσεις στο πεδίο της εκπαίδευσης. Όχι μόνο στα πανεπιστήμια, αλλά και σε σχολεία. Ήδη ορισμένα σχολεία στις ΗΠΑ προσφέρουν στους μαθητές αντίστοιχες διαδραστικές εμπειρίες με συστήματα τεχνητής νοημοσύνης. Κάποια στιγμή αυτό θα τελειοποιηθεί. Και θα γίνει μαζικό. Ο δάσκαλος στην τάξη θα περιοριστεί στον ρόλο του επιβλέποντος, συμμετέχοντας επικουρικά στη διδασκαλία που θα γίνεται κυρίως από τη μηχανή. Είναι μια συζήτηση που αν γινόταν στην ελληνική Βουλή θα είχαμε γέλιο και θέαμα. Πρώτον, δεν θα την καταλάβαιναν όλοι. Και, δεύτερον, θα παρακολουθούσαμε μία έκρηξη αντιδράσεων. Οι τεχνοφοβικοί θα έλεγαν ότι παραδίδουμε τα παιδιά μας στις μηχανές. Κάποιοι άλλοι, πιο παραδοσιακοί, θα μιλούσαν για την επαφή ανάμεσα στον δάσκαλο και στον μαθητή που διατρέχει την εκπαιδευτική διαδικασία εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ασφαλώς θα υπήρχαν και αυτοί που θα εξέθεταν κυρίως την αγωνία των εκπαιδευτικών που θα βρεθούν στην τάξη με κάμερες και ολογράμματα. Και, φυσικά, θα σηκωνόταν ο Φίλης και θα μιλούσε για το «καρκίνωμα στα σπλάχνα της εκπαίδευσης που θα ευνοεί τα παιδιά των λίγων», όπως χαρακτήρισε τα Πρότυπα σχολεία. Στη Βουλή συζήτησαν το νομοσχέδιο για την εκπαίδευση και αυτό που συγκρατήσαμε ήταν οι ιδεοληψίες του Φίλη, οι ανησυχίες της κυρίας που θεωρεί ότι τα αγγλικά στο νηπιαγωγείο εξυπηρετούν τα αμερικανικά πανεπιστήμια, η αγωνία των εκπαιδευτικών για τις κάμερες και οι διαμαρτυρίες για την αύξηση των απαιτήσεων προς τους μαθητές. Μιλάμε, δηλαδή, για Κρυφό Σχολειό ή, αν θέλετε, για αντιλήψεις που παραμένουν προσηλωμένες στην εκπαιδευτική λογική του 18ου αιώνα, με τα παιδιά, τον δάσκαλο και τον μαυροπίνακα. Και αντί να συζητήσουμε αν τα παιδιά πρέπει να διδάσκονται κώδικα και να πηγαίνουν σχολείο με το τάμπλετ τους, βρεθήκαμε να κάνουμε debate για τα αγγλικά στο νηπιαγωγείο και για το αν πρέπει να υπάρχουν Πρότυπα και Πειραματικά. Και κανένας δεν πήρε τον λόγο για να πει ότι ένα παιδί που στο μέλλον θα θέλει να σταθεί ανταγωνιστικά στην Τέταρτη Βιομηχανική Επανάσταση, δεν έχει να περιμένει τίποτα από το ελληνικό δημόσιο σχολείο. Μα τίποτα. ●

→ *kostas@giannakidis.com*

DANIEL WETZEL

Θαυμαστός(;) καινούργιοσκόσμος

Ο ιδρυτής των **Rimini Protokoll** μιλά αποκλειστικά στην Α.Ν.

Του **ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ**
Φωτό: **ΣΤΑΥΡΟΣ ΧΑΜΠΑΚΗΣ**



Φυλλομετρώντας τη συλλογή του από φωτογραφίες καρτελών με οδηγίες ασφάλειας κατά την απογείωση, ο Ντάνιελ Βέτσελ των Rimini Protokoll έφτιαξε ένα υπέροχο βίντεο για το πρότζεκτ Enter: μια πρωτοβουλία του Ιδρύματος Ωνάση, όπου καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο δημιούργησαν στο σπίτι τους τον καιρό της καραντίνας ένα έργο σε 120 ώρες. Μιλήσαμε μαζί του για το «Safety Cards 2:00». Τι κρύβεται πίσω από τις εικόνες του και πώς ξημερώνει ο ήδη «Θαυμαστός(;) καινούργιος κόσμος»;

Πολύ ενδιαφέρον! Έκανες τόσα χρόνια συλλογή με τις κάρτες-οδηγίες ασφάλειας των αεροπορικών πτήσεων και να που βρήκες την ευκαιρία λόγω παγώματος της διαπλανητικής αεροπλοΐας να τις ξανακοιτάξεις. Μελετούσες τα φυλλάδια κι άκουγες προσεκτικά τις οδηγίες; Είχες τον αρχέγονο τρόμο του θανάτου, οπότε επικεντρωνόσουν στα σχέδια διάσωσης; Καθόλου, θα έλεγα. Τις λατρεύω αυτές τις καρτέλες και παρόλο που οι περισσότερες είναι ίδιες και λένε, πάνω κάτω, τα ίδια πράγματα, πιάνω τον εαυτό μου να τις διαβάζει με την ίδια προσήλωση κάθε φορά, σαν μέρος ενός τελετουργικού πτήσης. Να δω ποιο τετραγωνάκι θα τραβήξει πρώτο το βλέμμα μου. Ως περφόρμερ, «παίζω» με τις οδηγίες και τους κανόνες, αλλά και τις αντιφάσεις, καθώς η ίδια η πράξη ανάγνωσης αντιστρέφει την προφανή πρόθεση του κειμένου. Επομένως, δεν με νοιάζει τόσο ο «προφανής» σκοπός της κάρτας, η ασφάλειά μου. Εγώ βλέπω άλλα πράγματα. Μερικές φορές βλέπω στις κάρτες τη δική μου ζωή, δικές μου στιγμές, που με τη σειρά τους χρήζουν άλλων οδηγιών. Όταν το Ίδρυμα Ωνάση με προσκάλεσε να συνεισφέρω κι εγώ στο ξεχωριστό του πρόγραμμα τις εβδομάδες του lockdown με κάποιες online παραστάσεις, το βρήκα ως ευκαιρία να διηγηθώ επιτέλους, με τα δικά μου ψηφιακά «λόγια», τις ιστορίες που συνθέτουν αυτές οι καρτέλες. Έκανα λοιπόν μια βουτιά στην ιδιότυπη φωτογραφική συλλογή μου από στιγμιότυπα χάρτινων οδηγιών και τότε ήταν που συνέβη κάτι πολύ έντονο: Όταν έκανα το μοντάζ στο βίντεο, έλαβα το τηλεφώνημα για τον θάνατο του πατέρα μου. Τι παράξενο. Δεν είχα καμία κάρτα που να έλεγε τι να κάνεις στην περίπτωση που λάβεις ένα τέτοιο τηλεφώνημα.

Κατά πόσο το γεγονός του θανάτου του πατέρα σου επηρέασε το τελικό αποτέλεσμα; Μόλις είχα ολοκληρώσει το κομμάτι όπου πλέον όλοι «πετούσαμε». Έχουμε σηκωθεί από το έδαφος και φωνάζουμε ενθουσιασμένοι «ουαααααουου, πετάμε!» Και μόνο να θαυμάσουμε την ανθρωπότητα για αυτό το επίτευγμα, μπορούμε! Ύστερα το βίντεο σε μεταφέρει στον απέραντο μπλε ουρανό με τα σύννεφα και εμφανίζεται μέσα από αυτά μια τσουλήθρα διαφυγής στην οποία είναι πιασμένοι άνθρωποι δεξιά και αριστερά. Μοιάζουν με μια σκάλα που οδηγεί στον Παράδεισο. Την ίδια στιγμή, κάνοντας και ένα διάλειμμα από το μοντάζ, έκοβα τα σκαλοπάτια μιας σκάλας για την κουκέτα της κόρης μας Ζόι με ένα πριόνι χειρός, γιατί δεν είχα άλλο εργαλείο. Ασχολιόμουν με αυτά τα δύο πράγματα επί δυο ώρες. Μετά ήρθε το τηλεφώνημα από τον αδερφό μου τον Βάλενταϊν, για να συνειδητοποιήσω πως ήταν μέσα σε εκείνες τις δυο ώρες που ο πατέρας μας, παρά τις προσπάθειες στα επείγοντα, δεν τα κατάφερε και ξεψύχησε. Αργότερα εκείνη τη νύχτα οι κουβέντες μας, που ήταν πιο ζωντανές από ποτέ, βρήκαν τον δρόμο τους στο βίντεο, είναι ξεκάθαρο σε ποιο σημείο. Ήταν ένας άνθρωπος που αγαπούσε τη Βίβλο και τον ενδιέφερε πολύ να βλέπει πώς οι τέχνες αντιμετώπιζαν την πίστη. Η σκάλα του Jacob ήταν μόνιμο στοιχείο των συζητήσεών μας. Νομίζω πως είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα στιγμή στο βίντεο. Ίσως κάποιος να περίμενε εκεί να παρεισδύει μια απεικόνιση του Ιησού Χριστού, αλλά εμφανίζεται ένα βρέφος που μπερδεύεται με τη μορφή ενός νεαρού άντρα, που κρατώντας ανοικτά τα χέρια του αναπαριστά την «έκτακτη ανάγκη». Δεν μπορώ να κοιτάζω αυτές τις καρτέλες χωρίς να νιώθω την ειρωνεία σε αυτό που είναι σχεδιασμένες να μας πουν. Στην ουσία αυτές οι καρτέλες πρέπει να σου πουν: Υπάρχει μια μικρή πιθανότητα να βιώσεις μια εντελώς «σκατένια» κατάσταση, οπότε παρακαλούμε να θυμάσαι: Έχεις 10 δευτερόλεπτα να βοηθήσεις τον εαυτό σου και 12 δευτερόλεπτα να βοηθήσεις το παιδί σου, ύστερα απλά τρέχεις στην τσουλήθρα, αφήνοντας τα ψηλοτάκουνα και το λάπτοπ σου πίσω. Και εγώ αυτό που βλέπω είναι: Βρισκόμαστε σε μια άσχημη κατάσταση, όλες μας οι αξίες έχουν διαφθαρεί και



γλιστράμε σε αυτή την τσουλήθρα φορώντας τα ψηλοτάκουνα και με το λάπτοπ αναμμένο μόνο και μόνο για να βεβαιώσουμε στον εαυτό μας πως ο κόσμος στράβωσε, αλλά τουλάχιστον έχουμε ακόμα σύνδεση στο ίντερνετ, γι' αυτό ας κάνουμε μια μικρή δωρεά σε αυτούς τους καημένους μέσω paypal ή οτιδήποτε.

Ήσουν συνεχώς σε κίνηση λόγω της δουλειάς σου τα τελευταία χρόνια. Άλλαζες αεροδρόμια με συχνότητα «ίσως τελικά οι αεροδιάδρομοι να είναι και η μόνη μας πατρίδα». Λόγω Covid-19 οι μετακινήσεις πάγωσαν και καθηλώθηκες σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Πώς διαχειρίζεσαι αυτή τη νέα κατάσταση υποχρεωτικής ακινησίας; Και πού βρίσκεσαι παρεμπιπτόντως... Αν εξαιρέσεις την οικονομική καταστροφή, είμαι ξετρελαμένος. Είμαστε πολύ τυχεροί, η κόρη μου κι εγώ. Νομίζω περάσαμε πολύ όμορφα μαζί και επικεντρωθήκαμε σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία, που αμφιβάλλω αν θα είχαμε αλλιώς την ευκαιρία να το κάνουμε. Η συνέντευξη αυτή είναι ένα από τα τελευταία πράγματα που κάνω από το Βερολίνο. Ελπίζω την αυριανή νύχτα να βρίσκομαι στην Ελλάδα μετά από ένα μεγάλο ταξίδι μέσω Βουλγαρίας και χωρίς να έχω κολλήσει τον ιό. Αυτό θα το μάθουμε μόνο όταν φτάσουμε και εξεταστούμε στην Ελλάδα.

Γιατί αποφάσισες να δουλέψεις με τις κάρτες διάσωσης κι όχι και με κάτι άλλο; Φερ' ειπείν τα μενού των ξενοδοχείων ή των εστιατορίων που σε φιλοξενούσαν κατά τη διάρκεια των μετακινήσεών σου, που κι αυτά πάγωσαν τη λειτουργία τους; Δεν σκέφτομαι τον θάνατο, δεν με νοιάζει αν πεθάνω. Αυτό που με νοιάζει είναι πώς ζούμε σε μια μόνιμη παραδοξότητα και αντίφαση. Νομίζω αυτό είναι και ο λόγος που άνθισε τόσο το δράμα και η τραγωδία στους αρχαίους ελληνικούς χρόνους. Αλλά ας μην πάμε τόσο πίσω. Μιλάμε συνεχώς για τη σημασία των αξιών, τη σιγουριά μας σε αυτά που θεωρούμε δεδομένα, και κάνουμε τα τελείως αντίθετα ως άνθρωποι. Φυσικά και ένα παιδί μπορεί να ρωτήσει: Θα είμαστε ασφαλείς; Θα τα καταφέρουμε; Και εμείς θα απαντήσουμε: Φυσικά θα τα καταφέρουμε. Αν και ξέρουμε: Κάποια στιγμή θα βιώσουμε μεγάλο πόνο. Και όταν ένα παιδί μας ρωτήσει: Και με τον πλανήτη τι γίνεται; Εμείς θα απαντήσουμε: Όλα είναι εντάξει, απλά πρέπει να διαχωρίζουμε τα σκουπίδια μας και να φροντίζουμε να παίρνουμε το μετρό αντί του αυτοκινήτου μας όποτε μπορούμε. Αλλά, η αλήθεια είναι: Μας είναι εντελώς αδιάφορη η τύχη του πλανήτη. Ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε, αλλά επιλέγουμε να μην το κάνουμε.

Και αυτή είναι η ποίηση πίσω από τις καρτέλες ασφαλείας των αεροπλάνων: Αποτελούν νόμιμα έγγραφα αυτοεξαπάτησης. Και αυτός είναι ένας από τους λόγους που επέλεξα να δουλέψω πάνω σε αυτές.

Πώς βλέπεις τον κόσμο τώρα μετά τον Covid-19 αλλά και αύριο, που λένε πως ο ιός θα επανέλθει, κι όσο δεν υπάρχει εμβόλιο μπορεί και να ξαναζήσουμε ένα παρόμοιας έντασης lockdown; Και ειδικά για τη δουλειά σου, υπάρχουν άραγε safety cards: 2:0, όταν και η τέχνη μοιάζει κι αυτή να το έχει το ίδιο δύσκολα όπως τα αεροδρόμια; Όπως φαίνεται, και στην Ελλάδα, το να είναι κανείς καλλιτέχνες ή να ασχολείται με τις τέχνες γενικότερα, είναι μεγάλο ρίσκο. Για άλλη μια φορά νιώθουμε πως οι τέχνες απαξιώνονται, λες και δεν αποτελούν ένα από τα ισχυρότερα θεμέλια των πολιτισμένων κοινωνιών. Ντρέπομαι όταν λέω σε φίλους πώς μεταχειρίζονται τους θεατρικούς καλλιτέχνες αυτή την περίοδο, για παράδειγμα, οι πολιτικοί, που αποφάσισαν εκείνοι για το πώς θα χειριστεί το Αθηναϊκό Φεστιβάλ τις συνεργασίες που έχει συμφωνήσει. Εκεί που είχαμε όλοι δεσμευθεί με ημερομηνίες παραστάσεων, είχαμε κλείσει πρόβες και είχαμε κάνει οικονομικές συμφωνίες, ακούμε: Ω, ας περιμένουμε καλύτερα για τα συμβόλαια έως να ξέρουμε περισσότερα. Αντίθετα, υπήρχαν τουλάχιστον 30 άλλοι φορείς που ακολουθούσαν άλλο δρόμο: Σου ζητήσαμε μια δουλειά - έτσι θα κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας να σε αποζημιώσουμε στο επίπεδο του δυνατού για τις όποιες απώλειές σου - ελπίζοντας πως θα είσαι μαζί μας του χρόνου. Κάποιοι από αυτούς βιάστηκαν μάλιστα να ετοιμάσουν συμβόλαια ή να βάλουν νωρίτερα τις ημερομηνίες σε αυτά, ώστε να μπορούν να το εξηγήσουν στα διοικητικά τους συμβούλια. Γιατί ήξεραν: Οι καλλιτέχνες με τους οποίους συνεργαζόμαστε, οι ομάδες τους και η δουλειά τους, είναι το δικό μας ζητούμενο. Εγώ είχα δυο παραγωγές στα σχέδια και να κάνω πρόβα στο στούντιό μου στην Αθήνα. Δεν έγιναν. Αλλά το είχα νοικιάσει για αυτό τον σκοπό. Βρίσκομαι λοιπόν στην ίδια θέση με πολλές άλλες ομάδες και φορείς που αντιμετώπισαν ένα ψυχρό βλέμμα και μερικά πομπώδη λόγια. Καμία υποστήριξη. Πληρώνουμε όλοι όμως το τίμημα της αδιαφορίας των ισχυρών, που έβλεπαν τα ξεκάθαρα σημάδια πως κάτι, ένας άγνωστος ιός, μπορεί να εμφανιστεί κάποια στιγμή σύντομα και οφείλουν να είναι έτοιμοι. Αυτή ήταν η δουλειά τους, να είναι έτοιμοι. Είχαν καρτέλες ασφαλείας για πολλά χρόνια στα συρτάρια τους. Για την τέχνη, το να παίρνεις ρίσκα είναι στο DNA του καλλιτέχνη και κατάλαβα τις τελευταίες εβδομάδες πως οι περιορισμοί ενός καλλιτέχνη είναι τελικά μόνο χρηματικοί. Εμείς, οι άνθρωποι του θεάτρου δεν έχουμε πρόβλημα, μέχρι τη στιγμή που πηγαίνουμε σούπερ μάρκετ. Κατά τα άλλα, η δουλειά μας μάς κάνει πολύ χαρούμενους. Κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών εργαστηρίων θεάτρου γνώρισα μερικούς πολύ ενδιαφέροντες ανθρώπους, από την Κίνα, τη νότια Αμερική, τη βόρεια Ευρώπη, την Αυστραλία, από διάφορα μέρη της Ευρώπης βασικά – όλοι στην ίδια ψηφιακή πλατφόρμα. Μαζί κάναμε τις παραστάσεις μας, κάναμε πρόβες, δοκιμάζαμε, δημιουργούσαμε εμπειρίες με «παγκόσμιο φόντο» όταν κάποιος μας έδειχνε στην οθόνη τι έβλεπε από το δικό του παράθυρο ή κάποιοι άλλοι μπορούσαν να σου δείξουν μόνο το «σκοτάδι», αφού εκεί που ζούσαν ήταν ήδη μεσάνυχτα. Αλληλεπιδρούσαμε με την ποίηση, το θέατρο, τις διαφορετικές του καθενός κουλτούρες, σε καθημερινή βάση. Ο Covid-19 δημιούργησε ένα πρωτόγνωρο παγκόσμιο δίκτυο που μάλλον ένωνε παρά χώριζε. Έτσι βλέπω τον κόσμο, με τον ίδιο τρόπο που διαβάζω τις καρτέλες ασφαλείας: Βασικά όλοι γνωρίζουμε ακριβώς ποια είναι τα σωστά βήματα και τι πρέπει να κάνουμε – απλά όχι τώρα. Το θέατρο, όπως μου αρέσει εμένα, έχει να κάνει με το τώρα και αυτό που μας περιβάλλει σήμερα. Και σε αυτό το ερέθισμα αντιδρά. Δεν μπορείς να βάλεις 500 άτομα σε ένα θέατρο και να φτύνει ο ένας πάνω στον άλλο επικίνδυνα σταγονίδια; Κανένα πρόβλημα. Ας βρούμε μια άλλη φόρμουλα. Ένα από αυτά που κάνουμε τώρα είναι συναντήσεις μέσω zoom με δυο γυναίκες από την ανατολική Ινδία – η μια ζει στην Καλκούτα και η άλλη μόλις μετακόμισε στην Εσθονία. Το θεατρικό φεστιβάλ με το οποίο συνεργάζονται βρίσκεται στη Ρωσία – και έτσι το αποφάσισαν: Ας οργανώσουμε ένα αμιγώς διαδικτυακό φεστιβάλ. Υπέροχα πράγματα μπορούν να συμβούν – το ενδιαφέρον που δεν υπήρχε, για άλλους τρόπους επαφής και επικοινωνίας. Οι άνθρωποι μπορούν να μοιραστούν έναν εικονικό κόσμο, τώρα.

Σε ποια από όλες τις πτήσεις της ζωής σου ήταν τέτοια η αναταραχή και το κούνημα, που ειλικρινά φοβήθηκες για τη ζωή σου; Ναι. Έχω νιώσει σαν σε τρενάκι τρόμου σε λούνα παρκ. Αλλά ξέρω και τι σημαίνει να είσαι πιλότος. Ήμουν παντρεμένος με μια πολύ έμπειρη αεροσυνοδό. Περισσότερο με φοβίζουν τα αυτοκίνητα ή τα ποδήλατα και, από όσο μπορώ να θυμηθώ, τα περισσότερα αγχωτικά περιστατικά μού έχουν συμβεί στο κέντρο της Αθήνας. Στατιστικά μιλώντας, το να προσπαθήσεις να βγάλεις μια σέλφι είναι πιο επικίνδυνο για τη ζωή σου από το να ταξιδέψεις με το αεροπλάνο. A

www.athensvoice.gr
Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη

ΑΘΗΝΑ: ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΚΥΜΑ

Όταν επέστρεψα στην Ελλάδα στα μέσα των 00s, μετά από σχεδόν μια δεκαετία στο Λονδίνο, και άρχισα να αναζητώ νέους καλλιτέχνες στην αρχαία πόλη, ο μεγάλος προβληματισμός μου ήταν ότι οι Έλληνες καλλιτέχνες έμοιαζαν να μην έχουν ακούσματα. Είχαν ταλέντο, παίξιμο, φωνές, τεχνική αλλά τους έλειπαν τα ακούσματα και έχαναν σημαντικά στο κομμάτι της αισθητικής, συγκριτικά με μουσικούς από τη Βόρεια Ευρώπη ή την Αμερική. Fast Forward στο 2020 στην εποχή του Instagram, του Colours και του Spotify και οι παραπάνω παρατηρήσεις ακούγονται σχεδόν παρωχημένες. Παρακάτω τέσσερις καλλιτέχνες με βάση την Αθήνα που είναι έτοιμοι για τελικό Champions League!

Του **ΚΩΣΤΗ ΝΙΚΗΦΟΡΑΚΗ**





IGNES

«Neon»

Με μόλις μία κυκλοφορία στο όνομά της η 20χρονη Ignes αποτελεί τη νέα μεγάλη ελπίδα του γυναικείου ραπ στην Ελλάδα. Μεγαλωμένη στη Νέα Σμύρνη, με έδρα τους Αμπελόκηπους και το κέντρο της Αθήνας, η Ignes ραπάρει με περίσσιο swag, τεχνική και με μια ονειρεμένη χροιά! Με δυνατές επιρροές όπως οι Travis Scott και Kendrick Lamar, η Ignes «...είναι εδώ για τη νίκη...»!

MOOSE

«In Greece We Trap» (deluxe)

Από την κυκλοφορία του πρώτου του Single με τίτλο *«Kipseli»* τον Μάιο του 2019 μέχρι σήμερα, ο Moose έχει αποδείξει release με release ότι γίνεται καλύτερος και ότι ήρθε για να μείνει. Μοναδική χροιά, απίστευτα ρυθμικό «πάτημα», εξαιρετική επιλογή συνεργατών και μουσικής δίνουν μια μοναδική αρμονία σε όλο του το project. Η τελευταία του δουλειά, αν και φαινομενικά συμπληρωματική (μια deluxe version του παρθενικού του άλμπουμ *«In Greece We Trap»*), στέκεται άνετα σαν αυτοτελές release, ίσως το καλύτερό του μέχρι στιγμής (ο παραγωγός Muneylxrd δίνει ρέστα στο release). Από το συναισθηματικά φορτισμένο *«Gutta»*, το σκληροτράχηλο *«Stileto»* (εδώ ο Moose με τον Musah αγγίζουν τα όρια του punk), το ladies favourite *«She Bad»* και τις συνεργασίες με Νέγρο Του Μοριά, Kareem Kalokoh και Thug Slime, η deluxe βερσιόν του *«In Greece We Trap»* είναι εύκολα μία από τις καλύτερες ραπ κυκλοφορίες του 2020.



GIO MELODY

«Pop, Where's Jane, WHYOU»

Δεν είναι new kid on the block ο Gio Melody, αλλά σίγουρα αποτελεί έναν από τους ηγέτες του νέου κύματος. Με το come back του να έχει ξεκινήσει από τα τέλη του 2019 με ένα εκπληκτικό βιντεοκλίπ για το κομμάτι του *«With Her»*, σε σκηνοθεσία του Θόδωρου Σελέκου, ο Gio κυκλοφορεί με σταθερά βήματα ίσως την καλύτερη RnB αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα. Σκεφτείτε τον Nav, τον Weeknd και τον Metro Boomin' παγιδευμένους σε ένα ασανσέρ στη Φωκίωνος Νέγρη, αυτός είναι ο ήχος του Gio! Το νέο του κλιπ σε συνεργασία με τον Moose μόλις κυκλοφόρησε, έχει τίτλο *«Pop»* και είναι ένα από τα πιο δυνατά μουσικά κλιπ που έχουν γυριστεί στην Αθήνα.

ΑΘΗ

ΕΠΟΜΕ

ΚΥΜΑ



RAED RAEES

«Raed1»

Ένα εκπληκτικό ντεμπούτο EP σε παραγωγή της ίδιας της Raed Raees, ένα ονειρικό μείγμα από techno, bass και trap, σφραγισμένο από τα αγγελικά της φωνητικά και τη μοναδική αισθητική του παραγωγού Paul Bennett ο οποίος επιμελήθηκε το sound design. *«Lighthouse»*, *«Vienna»* και *«Seek»* είναι τα αγαπημένα μου, αν και όλο το EP στέκεται και δένει θαυμάσια. FK Twigs, Billie Eilish, Kate Bush και Enya είναι το ονόματα που μου έρχονται στο μυαλό ακούγοντάς το. Αναμφίβολα μία μουσικός που θα απασχολήσει πολύ κόσμο στο άμεσο μέλλον.

NA:
ΤΟ
ΝΟ

ΓΕΝΝΗΜΕΝΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

ΧΑΡΟΥΛΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

Νέα εκπομπή στον Athens Voice 102.5: Θα φτιάχνει το «Soundtrack της πόλης» κάθε Σ/Κ, 16.00-18.00, και μας μιλά για τη δική της Αθήνα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ**
ΦΩΤΟ : **ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ**

ATHENS ID

3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη… Ο βράχος της Ακρόπολης με τον Παρθενώνα, τις ελιές και την Πλάκα από κάτω. Ο ναός της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος στην Πλάκα. Πολλές παιδικές αναμνήσεις από το προαύλιο της εκκλησίας και από τη χορωδία των ψαλτάδων μαζί με το πληκτροφόρο όργανο μέσα στην εκκλησία. Ο κύριος που παίζει φλογέρα στον πεζόδρομο προς τους Αέρηδες της Πλάκας. Γύρω του κουρνιάζουν γάτες, σκυλιά και πουλιά.

3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα έκαναν την Αθήνα λίγο ομορφότερη… Το άγχος από τα πρόσωπα των ανθρώπων. Ο θόρυβος. Ο θυμός.

Η πρώτη δουλειά που έκανες στην Αθήνα… Μαθήματα πιάνου σε παιδιά.

Το πρώτο σου διαμέρισμα στην Αθήνα… Στην Ηλιούπολη, μικρούλι, στον πέμπτο όροφο, με ένα μεγάλο μπαλκόνι προς τη Δύση. Αξέχαστη θέα. Θυμάμαι τον Καπετάνιο με τη γυναίκα του και τα δύο τους αγόρια. Κάθε φορά που επέστρεφε από τα ταξίδια του γινόταν πάρτι. Τον κύριο Γιάννη με το ψιλικατζίδικο και την κυρία Χαρούλα, που μάλιστα είχαμε και την ίδια μέρα γενέθλια.

Πού ζεις τώρα; Ζω εδώ και αρκετά χρόνια στη Γλυφάδα. Δεν το διάλεξα ακριβώς μόνη μου. Προέκυψε καθώς όλοι οι φίλοι μου, μαζί και η αδερφή μου, ζουν εκεί. Το μεγαλύτερο ατού της Γλυφάδας είναι ότι είναι πέντε λεπτά με το αμάξι σχεδόν από το Καβούρι της Βουλιαγμένης το οποίο υπεραγαπάω. Ίσως κάποια στιγμή τα καταφέρω να μείνω εκεί.

Αγαπημένος σου αθηναϊκός ήχος/θόρυβος; Οι μουσικοί των δρόμων. Η λατέρνα που σέρνει ο κύριος στον πεζόδρομο της Ερμού.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο; Οι ρυθμοί της πόλης επηρεάζουν. Ο Αθηναίος είναι μέσα σε αυτή την τρέλα της ημέρας, τον παλμό της νύχτας, τη χαρά του φωτός που έχει η Αττική. Και φυσικά οι περισσότεροι Αθηναίοι αγαπούν και με την πρώτη ευκαιρία επισκέπτονται το αγαπημένο τους χωριό από όπου κατάγονται. *(με γέλια το λέω)*

Πού αλλού θα μπορούσες/ήθελες να ζήσεις στην Ελλάδα; **Ίσως να μπορούσα να ζήσω,** για λίγο, Θεσσαλονίκη. Όσο και αν αγαπώ τη φύση, δεν μπορώ να με φανταστώ για πολύ μακριά από την πόλη και ειδικά την Αθήνα.

Το καλύτερο σύνθημα που έχεις δει σε αθηναϊκό τοίχο. «Πάλι εσύ;», δεν θυμάμαι που το είχα δει αλλά γέλασα πολύ.

Το καλύτερο μέρος για να απομονώνεσαι στην Αθήνα; Δεν θέλω να το προδώσω! Πάντως είναι κάτω από την Ακρόπολη. Ένας βράχος.

Αγαπημένη σου αθηναϊκή πλατεία; Η αγαπημένη μου πλατεία δεν είναι στο κέντρο. Είναι στη Βουλιαγμένη. Κάποτε είχε και ένα σιντριβάνι εκεί.

Το αγαπημένο σου αθηναϊκό δισκοπωλείο; Underflow Records στην Καλλιρόης, Ζαχαρίας στην Ηφαίστου στο Μοναστηράκι, το Δισκάδικο στην οδό Ελεούσης στου Ψυρρή, ο Mr. Vinylios στο Μοναστηράκι, και πολλά άλλα.

Ένα επίθετο που δεν ταιριάζει καθόλου στους Αθηναίους; Χαλαρός.

Μια συναυλία στην Αθήνα που δεν θα ξεχάσεις ποτέ; Διάφανα Κρίνα στο Ρόδον. Ήμουν και μικρούλα τότε… Έχω να το λέω πως τους πρόλαβα.

Ποιος μουσικός δικαιούται να γράψει το σάουντρακ της Αθήνας; Τρεις μουσικοί δικαιούνται να γράψουν μαζί το σάουντρακ της Αθήνας. Ένας εικοσάρης, μαζί με έναν σαραντάρη και έναν κοντά στα εβδομήντα. Πολύ θα ήθελα να ακούσω το αποτέλεσμα. Δεν ξέρω ποιοι θα είναι αυτοί…

Ο αγαπημένος σου περίπατος στην Αθήνα; Από το μετρό της Ακρόπολης, όλη τη Διονυσίου Αρεοπαγίτου, φτάνω Θησείο, ανεβαίνω τον πεζόδρομο της Αδριανού φτάνω Μοναστηράκι και ανεβαίνω προς τους Αέρηδες. Ή όταν είμαι στην μπλε γραμμή του Μετρό, κατεβαίνω Σύνταγμα αντί να αλλάξω γραμμή εκεί, και περπατάω μέχρι το μετρό της Ακρόπολης για να αλλάξω γραμμή. Στη διαδρομή κάνω και μία στάση στο δισκάδικο HOMCORE στην οδό Βουλής και συνεχίζω.

Η καλύτερη θέα στην Αθήνα; Ανέβα τα σκαλιά από τους Αέρηδες στην Πλάκα και κοίτα την από ψηλά. Είναι σαν σκηνικό θεάτρου. Έτσι όπως φαίνονται τα σπίτια πολύχρωμα και με μία καφέ απόχρωση σαν βάση. Έχω φανταστεί πολλές φορές μία τεράστια γυναικεία φιγούρα να περπατάει ανάμεσα στα σπίτια. Και μετά να αρχίζει να τραγουδάει. Μάλλον τη Diamanda Galas φαντάζομαι.

Αγαπημένος συναυλιακός χώρος; Αγαπάω πολύ το Κύτταρο γιατί το νιώθω σπίτι μου. Επίσης μου αρέσουν οι ανοιχτοί χώροι πολύ. Η Τεχνόπολη, για παράδειγμα, αν και πιστεύω πως μπορούν να την κάνουν πιο όμορφη. Ωραίο το τσιμέντο αλλά χορτάσαμε.

INFO

Η Χαρούλα Νικολαΐδου είναι καθηγήτρια μουσικής, μουσικός και ραδιοφωνική παραγωγός. Μπορείτε να την ακούσετε κάθε Σάββατο και Κυριακή, 16.00-18.00, στον Athens Voice 102.5

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ**

Πώς ένας ιός άλλαξε τη ζωή μας

Ένας νέος ιός, ο κορωνοϊός Sars-Cov2, άλλαξε μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα την καθημερινότητα των ανθρώπων σε όλο τον πλανήτη: έφερε μια νέα ασθένεια, τον Covid-19, που ήδη έχει σκοτώσει εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους παγκοσμίως. Η ιατρική κοινότητα έχει επικεντρωθεί στην προσπάθεια να βρεθεί αποτελεσματική θεραπεία για τη νόσο, καθώς και εμβόλιο που να προστατεύει από τον ιό. Έναν ιό η εξάπλωση του οποίου είχε ολέθρια αποτελέσματα σε πολλούς κατοίκους του πλανήτη λόγω και των κοινωνικοοικονομικών επιπτώσεων που έχει επιφέρει. Βιώσαμε πρωτόγνωρες καταστάσεις, για κάποιους ιδιαίτερα οδυνηρές. Μέσα σε κλίμα αβεβαιότητας η ζωή μας προσπαθεί να ξαναβρεί τους ρυθμούς της, «τραυματισμένη» από μία πανδημία που κανείς ακόμη δεν ξέρει πώς και πότε θα λήξει. Ήρθε ένα καλοκαίρι διαφορετικό, που φέτος δεν επικεντρώνεται στις διακοπές αλλά στην υγεία μας. Ας διατηρήσουμε, όμως, την αισιοδοξία μας αυτή την τόσο λαμπερή εποχή του χρόνου, ελπίζοντας ότι σύντομα και αυτή η «απειλή» θα αποτελεί παρελθόν, όπως και τόσες άλλες ασθένειες που νίκησε η επιστήμη.

ΦΩΤΟ: JONATHAN BORBA, UNSPLASH

Soul/Body Mind

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΙΚΙΛΙΑΣ

Δημόσια Υγεία: Μπορούμε γιατί νοιαζόμαστε

Ο υπουργός Υγείας σε άρθρο του στην ATHENS VOICE γράφει για τη μάχη που δώσαμε και εκφράζει την αισιοδοξία του για την επόμενη μέρα



ΚΑΘΩΣ ΚΥΛΟΥΝ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΙΟΥΝΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ελληνικό καλοκαίρι αλλάζει τα πάντα γύρω μας και την καθημερινότητά μας, δεν μπορώ παρά να γυρίσω πίσω στον χρόνο, πέντε μήνες πριν. Ήταν αρχές Ιανουαρίου, όταν στο Υπουργείο Υγείας ενημερώθηκα για πρώτη φορά για τη νόσο Covid-19, ένα νέο κορωνοϊό που τότε ήταν σε έξαρση στην Κίνα.

Στην ερώτηση αν προβλέψαμε ότι η επιδημία θα γινόταν πανδημία και θα σάρωνε σε ένα μήνα την Ευρώπη, η απάντηση είναι ρεαλιστικά απλή: Σε θέματα δημόσιας υγείας δεν λειτουργούμε με πρόβλεψη αλλά με πρόληψη. Καλύτερα να προλαμβάνεις αντί να θεραπεύεις. Σε αυτή τη λογική εκπονήθηκε ένα βασικό σχέδιο δράσης για να είναι έτοιμο το ΕΣΥ.

Όταν τότε συζητούσαμε με τους ειδικούς για αυτό το worst case σενάριο και τους τρόπους που θα ενεργούσαμε σε διάφορες φάσεις της πανδημίας, ένιωσα πραγματικά την απειλή ενός «αόρατου εχθρού» απέναντι στον οποίο έπρεπε να οχυρωθούμε. Και το επόμενο διάστημα, όταν δηλαδή άρχισε η εξάπλωση σε Ευρώπη, Μ. Ανατολή και εμφανίστηκαν –μοιραία– τα πρώτα κρούσματα στην Ελλάδα, εφαρμόσαμε όσα είχαμε ήδη σχεδιάσει.

Ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης πήρε δύσκολες αλλά έγκαιρες αποφάσεις, όταν άλλοι ηγέτες δίσταζαν ή εθελοτυφλούσαν, κάτι που αναγνωρίστηκε παγκοσμίως.

Την ίδια στιγμή οι άνθρωποι που «είναι» το ΕΣΥ, οι γιατροί μας, οι νοσηλευτές, οι τραπεζοκόμοι, οι καθαρίστριες, οι διασώστες του ΕΚΑΒ, οι επιστήμονες του ΕΟΔΥ, οι ερευνητές στα εργαστήρια δεν έκαναν απλά το καθήκον τους, αλλά έδωσαν για μήνες μια συγκλονιστική μάχη στην πρώτη γραμμή, χωρίς να χαλαρώσουν ούτε μία στιγμή. Και όταν περάσαμε στη φάση της καραντίνας, όλοι μας, όλη η ελληνική κοινωνία συντάχθηκε με εκπληκτική συνέπεια και τήρησε τα μέτρα προστασίας.

> **Θα κερδίσουμε και στην επόμενη φάση. Το πιστεύω γιατί και σχέδιο υπάρχει, και πρόληψη υπάρχει, και άνθρωποι υπάρχουν. Είμαι σίγουρος ότι την ώρα που βάζουμε τη μάσκα, την ώρα που καθόμαστε ένα μέτρο πιο πέρα, που βάζουμε αντισηπτικό ή γάντια, ξέρουμε ότι το κάνουμε γιατί νοιαζόμαστε. Γι' αυτό και θα κερδίσουμε ξανά.**

Κάπου εδώ μπορούμε να πούμε «κερδίσαμε» γιατί πράγματι έχουμε πολύ χαμηλό αριθμό θυμάτων, το σύστημα Υγείας μας άντεξε, οι ευπαθείς ομάδες προστατεύτηκαν αποτελεσματικά ενώ ισχυρότερες χώρες, με κραταιά και ισχυρά συστήματα υγείας, απέτυχαν χαρακτηριστικά. Στην πραγματικότητα κερδίσαμε τον πρώτο γύρο, το πρώτο ημίχρονο, την πρώτη μάχη όχι τον πόλεμο.

Και για δεύτερη φορά μέσα σε λίγους μήνες πρέπει να λειτουργήσουμε με πρόληψη για να μην αναγκαστούμε να «θεραπεύσουμε» τα λάθη μας.

Καταλαβαίνω ότι η άρση της καραντίνας μάς κάνει να λαχταράμε την επιστροφή στην προ κορωνοϊού κανονικότητα, να ξαναβρούμε τους ανθρώπους μας και τις ζωές μας όπως πριν. Μπορούμε; Ασφαλώς, αλλά όχι αυτόματα, όχι σαν να μην έγινε τίποτε. Διότι έγινε…

Ανθρωποι έφυγαν, οικογένειες θρήνησαν, άρρωστοι πέρασαν εβδομάδες στις ΜΕΘ και νοσηλεύτηκαν στα νοσοκομεία για να σωθούν και ο κορωνοϊός παραμένει ενεργός και εξίσου επικίνδυνος.

Εμείς στο Υπουργείο Υγείας συνεχίζουμε να λειτουργούμε σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης. Για να επιτύχουμε την επανεκκίνηση της οικονομίας, με παράλληλη διασφάλιση του διεθνούς υγειονομικού πλεονεκτήματος που κατακτήσαμε, αναδιοργανώσαμε και ενδυναμώσαμε το ΕΣΥ στα νησιά μας και τις τουριστικές περιοχές. Προσλάβαμε ήδη πάνω από 650 υγειονομικούς μόνο για τα νησιά, προμηθεύσαμε όλους με μέσα ατομικής προστασίας, ενισχύσαμε τη δυνατότητα διενέργειας περισσότερων τεστ –σε πάμπολλα σημεία στη χώρα– και αναπτύξαμε ένα νέο ισχυρό σύστημα διακομιδών, εναέριων και πλωτών. Επιπλέον, ο ΕΟΔΥ βρίσκεται σε ανοιχτή γραμμή με τους ιδιώτες ιατρούς όλων των ξενοδοχείων της χώρας, ενώ ήδη γίνονται ασκήσεις ετοιμότητας από πλωτές ομάδες του, στα νησιά του Αιγαίου.

Για μία ακόμη φορά ενεργούμε βάσει επιστημονικού σχεδιασμού, αλλά όπως και στην πρώτη φάση τίποτε δεν μπορεί να πάει καλά αν δεν στηρίξουμε όλοι μας αυτή την προσπάθεια.

Αν δεν τηρήσουμε τους κανόνες υγιεινής και τα πρωτόκολλα ενάντια στον κορωνοϊό.

Αν δεν σεβαστούμε τον διπλανό μας, τον γονιό ή τον παππού μας.

Αν δεν φροντίσουμε την προσωπική μας ασφάλεια, όπως και την ασφάλεια των ανθρώπων που αγαπάμε.

Αν δεν συμμεριστούμε την αγωνία του εργαζόμενου και του επιχειρηματία που η επιβίωσή τους βασίζεται στην ασφαλή υγειονομικά επανεκκίνηση των δραστηριοτήτων τους.

Αν δεν νοιαστούμε για εμάς τους ίδιους και τους άλλους που με τη σειρά τους θα νοιαστούν για εμάς.

Κερδίσαμε μέχρι τώρα σ' αυτόν τον αγώνα, που συνεχίζεται, γιατί πέρα και πάνω απ' όλα επιδείξαμε ατομική υπευθυνότητα και κοινωνική ευαισθησία.

Θα κερδίσουμε και στην επόμενη φάση. Το πιστεύω γιατί και σχέδιο υπάρχει, και πρόληψη υπάρχει, και άνθρωποι υπάρχουν. Είμαι σίγουρος ότι την ώρα που βάζουμε τη μάσκα, την ώρα που καθόμαστε ένα μέτρο πιο πέρα, την ώρα που βάζουμε αντισηπτικό ή γάντια, ξέρουμε ότι το κάνουμε γιατί νοιαζόμαστε. Γι' αυτό και θα κερδίσουμε ξανά.

Εύχομαι σε όλους ένα όμορφο και ασφαλές καλοκαίρι. ●



ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ

Το χρυσό περίγραμμα της κρίσης του κορωνοϊού

ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ ΜΗΝΕΣ όλος ο πλανήτης έζησε μια πρωτόγνωρη υγειονομική κρίση. Ήταν μια κρίση για την οποία πολλοί είχαν μιλήσει αλλά τελικά κανένας δεν ήταν προετοιμασμένος. Μια κρίση από αυτές που βλέπουμε συνήθως σε ταινίες και ποτέ δεν πιστεύουμε ότι θα συμβεί στην πραγματικότητα. Αυτή η κρίση άφησε πολλές πληγές στην ανθρωπότητα. Στον ανθρωπιστικό τομέα εκατοντάδες χιλιάδες ζωές χάθηκαν αλλά και θα χαθούν τους επόμενους μήνες. Στον οικονομικό τομέα εκατομμύρια άνθρωποι έχασαν τις δουλειές τους, επιχειρήσεις χρεοκόπησαν και κράτη ολόκληρα παρουσίασαν τεράστια ύφεση, μη διαχειρίσιμη σε μερικές περιπτώσεις χωρίς υποστήριξη από διεθνείς θεσμούς και διαδικασίες. Και στον κοινωνικό τομέα, η παρατεταμένη απομόνωση αλλά και η οικονομική κρίση ενέτειναν τις ανισότητες δημιούργησε ρατσιστικά κύματα και ενδοοικογενειακά προβλήματα. Με βάση, λοιπόν, όλα τα παραπάνω μπορούμε και επίσημα να πούμε ότι ήταν μια καταστροφή. Αυτό όμως θα ήταν μια πολύ ρηχή ανάλυση.

Το θετικό αποτύπωμα της πανδημίας

Ίσως αυτή η κρίση να ήταν μια «ευλογία» για την ανθρωπότητα παρόλες τις παραπάνω απώλειες. Ας δούμε τη θετική κληρονομιά που μπορεί να αφήσει αυτή η κρίση στην κοινωνία.

Πρώτον, αποθεώθηκε η επιστήμη. Στην ουσία, υπήρξε σχεδόν απόλυτη συσχέτιση μεταξύ της προτεραιότητας που δόθηκε στα επιστημονικά στοιχεία και στην επιτυχία των χωρών στην αντιμετώπιση της κρίσης. Με εξαίρεση τη Σουηδία που υιοθέτησε ένα επιστημονικό μοντέλο με μεγάλο ρίσκο, χώρες όπως η Ελλάδα, η Γερμανία, η Νορβηγία και η Αυστρία ακολούθησαν επιστημονικές μεθόδους να συγκρατήσουν τον ιό.

Δεύτερον, τα συστήματα υγείας ήταν στο προσκήνιο. Για πολλές χώρες τα συστήματα υγείας θεωρούνταν δεδομένα και γίνονταν θύματα μεγάλων περικοπών. Από την άλλη πλευρά η ΕΕ ποτέ δεν έκανε παρεμβάσεις στα συστήματα υγείας των κρατών μελών. Μετά από αυτή την κρίση, όλοι συζητάνε πως θα δυναμώσουν τα συστήματα υγείας τους και επίσης ξεκινάει μια συζήτηση στην ΕΕ για συντονισμό και εναρμονισμό των συστημάτων υγείας μεταξύ των κρατών μελών.

Τρίτον, ενδυναμώθηκε το αίσθημα της κοινωνικής ευθύνης και της ευθύνης του πολίτη. Είναι γεγονός ότι μετά τη χαλάρωση των μέτρων βλέπουμε ατασθαλίες και ανεύθυνες συμπεριφορές. Συγχρόνως όμως για πρώτη φορά δόθηκε στους πολίτες ανά τον κόσμο μια τόσο μεγάλη ευθύνη να καθορίσουν τη συμπεριφορά τους, να συνεισφέρουν στη συνολική προσπάθεια, να διδάξουν τους συμπολίτες του αλλά και να τους κάνουν παρατήρηση, όταν ξεφεύγουν από την τήρηση των μερών.

Τέλος, αλλά πολύ σημαντικό, αποκτήσαμε μια εντελώς διαφορετική προοπτική για την υγεία μας. Συνειδητοποιήσαμε ότι η δυνατότητα να μελετάμε την κατάσταση της υγείας μας σε αληθινό χρόνο και να παίρνουμε αποφάσεις με βάση τα αποτελέσματα είναι σημαντική. Όλοι ζητάμε να κάνουμε τεστ για τον κορωνοϊό, γιατί λοιπόν να μην αρχίσουμε να κάνουμε περισσότερα τεστ και για άλλες πλευρές της υγείας μας, όπως για τη χοληστερίνη, για τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, για την κατάσταση της λειτουργίας της καρδιάς μας; Γιατί να μην κάνουμε και ανάλυση του γονιδιώματός μας για να δούμε το γενετικό ρίσκο σε διάφορες κοινές ασθένειες; Η πρόληψη επιτέλους είναι στο κέντρο της διαχείρισης της υγείας μας και οφείλουμε εμείς οι επιστήμονες, γιατροί και μη, να δώσουμε τα μέσα στην κοινωνία να εκμεταλλευτεί αυτή τη νέα «ανακάλυψή» της για την εξασφάλιση υγιέστερου πληθυσμού.

> Είναι στο χέρι μας αυτή η κρίση με τις τόσες απώλειες να αποτελέσει μια επανεκκίνηση όχι μόνο για την οικονομία ή την έξοδο από το σπίτι, αλλά μια επανεκκίνηση αξιών και προτεραιοτήτων που θα μας προσφέρουν μια κοινωνία πιο δίκαιη, πιο ισορροπημένη και πιο δυναμική



Η κρίση, λοιπόν, δεν έχει τελειώσει. Έχουμε πολλούς μήνες ακόμα μέχρι το εμβόλιο. Αλλά η έξοδος από την κρίση θα μας βρει πιο έτοιμους για την επόμενη κρίση αλλά και για την καθημερινότητα. Θα μας βρει πιο έτοιμους για να διαχειριστούμε άλλες κρίσεις. Πιο σημαντικό, όμως, θα μας βρει με μεγαλύτερη αυτογνωσία, καλύτερη κατανόηση των αδυναμιών, των δυνατοτήτων μας αλλά και των ευκαιριών που μας δίνονται. Είναι στο χέρι μας αυτή η κρίση με τις τόσες απώλειες να αποτελέσει μια επανεκκίνηση όχι μόνο για την οικονομία ή την έξοδο από το σπίτι, αλλά μια επανεκκίνηση αξιών και προτεραιοτήτων που θα μας προσφέρουν μια κοινωνία πιο δίκαιη, πιο ισορροπημένη και πιο δυναμική.

• Ο Εμ. Δ. είναι Καθηγητής Γενετικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Γενεύης, Πρόεδρος Εθνικού Συμβουλίου Έρευνας, Τεχνολογίας και Καινοτομίας

ΦΩΤΟ: UNITED NATIONS, UNSPLASH

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΓΕΡΟΤΖΙΑΦΑΣ

Covid-19 και ασθενείς υψηλού κινδύνου εμφάνισης αιματολογικών διαταραχών

Συνέντευξη στη **ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ**

Soul/Body Mind

ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΠΛΕΟΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥονται με Covid-19 βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο φλεβικής θρόμβωσης και πολλοί χάνουν τη ζωή τους από πνευμονική εμβολή. Για τις αιματολογικές διαταραχές που προκαλεί η νέα αυτή νόσος μας μίλησε ***ο καθηγητής Αιματολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Σορβόννης και διευθυντής της ερευνητικής ομάδας Καρκίνος και Θρόμβωση, INSERM U-938,*** **Γρηγόρης Γεροτζιάφας**.

Ως γιατρός εξειδικευμένος στη θρόμβωση σε νοσοκομείο αναφοράς κέντρο Covid-19 στο Τενόν του Παρισιού, είδατε από τα πρώτα περιστατικά της νόσου στο Παρίσι. Ποια ήταν η πρώτη σας εντύπωση;

Οι πρώτοι ασθενείς που νοσηλεύτηκαν είχαν σοβαρές διαταραχές στην πήξη του αίματος. Είχαν εικόνα υπερπηκτικής κατάστασης. Ένας ή δύο από τους πρώτους ασθενείς είχε διαταραχές της αιμόστασης που οδήγησαν στη διάγνωση της αντιρροπούμενης διάχυτης ενδαγγειακής πήξης, που είναι μια σοβαρή αιματολογική διαταραχή επικίνδυνη για τη ζωή του αρρώστου. Άλλωστε η πνευμονική εμβολή ήταν η αιτία θανάτου του πρώτου ασθενούς με Covid-19 που απεβίωσε στο Παρίσι. Ως εξειδικευμένο κέντρο θρόμβωσης διαμορφώσαμε άμεσα το εργαστήριο ώστε να είναι σε θέση να κάνει γρήγορη διάγνωση και καθημερινή παρακολούθηση της υπερπηκτικότητας και της αποτελεσματικότητας της αντιθρομβωτικής θεραπείας. Επίσης σε συνεργασία με τους συναδέλφους της ΜΕΘ, του τμήματος επειγόντων περιστατικών και της κλινικής λοιμωδών νοσημάτων, επεξεργαστήκαμε πρωτόκολλα «επιθετικής» πρόληψης και θεραπείας της φλεβικής θρόμβωσης στους ασθενείς που αναμέναμε να νοσηλεύσουμε. Το αποτέλεσμα της δράσης που συντονίστηκε από το Κέντρο Θρόμβωσης ήταν να έχουμε χαμηλότερη συχνότητα θρομβοεμβολικών επεισοδίων στους ασθενείς που νοσηλεύθηκαν στο Τενόν.

Ποιες ήταν οι πρώτες παρατηρήσεις που οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι πρόκειται για μια νέα ασθένεια που είναι και αιματολογική;

Όντως ο Covid-19 είναι μια ασθένεια που αφορά την πήξη του αίματος και τη λειτουργία των αγγείων. Είναι μια συστηματική νόσος που χαρακτηρίζεται από σημαντική ενεργοποίηση των ενδοθηλιακών κυττάρων, των αιμοπεταλίων και του μηχανισμού της πήξης. Αυτή η διαδικασία έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία θρόμβων στη μικροκυκλοφορία του πνεύμονα, την εμφάνιση πνευμονικής εμβολής και θρομβώσεων σε άλλα όργανα. Νεκροτομικές μελέτες με μεγάλες σειρές ασθενών έδειξαν ότι 40% των ασθενών που απεβίωσαν με βαρύ Covid-19 είχαν φλεβική θρόμβωση. Επίσης στο 10% των ασθενών αιτία θανάτου ήταν η πνευμονική εμβολή. Είναι πολύ σημαντικό ότι στο 15% των ασθενών με Covid-19 που απεβίωσαν στο σπίτι η αιτία θανάτου ήταν η πνευμονική εμβολή. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι οι ασθενείς που παρουσιάζουν σοβαρής βαρύτητας Covid-19 είναι κατά κύριο λόγο ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα ή έχουν σοβαρούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (αρρύθμιστο διαβήτη ή/και υπέρταση, παχυσαρκία). Ασθενείς με νοσήματα επίσης που επηρεάζουν την κατάσταση των αγγείων ή ενεργοποιούν τον μηχανισμό της πήξης (όπως καρκίνος) έχουν αυξημένο κίνδυνο για βαρύ Covid-19 .



Γιατί τελικά οι ασθενείς με Covid-19 έχουν υψηλό κίνδυνο φλεβικής θρομβοεμβολής και πώς μπορεί να αντιμετωπισθεί;

Στους ασθενείς που νοσηλεύονται με Covid-19 συνυπάρχουν πολλοί και σημαντικοί παράγοντες κινδύνου φλεβικής θρόμβωσης: η φλεγμονή που προκαλείται από την αντίδραση του οργανισμού στον ιό, η ενεργοποίηση των ενδοθηλιακών κυττάρων που προκαλείται τόσο από τη φλεγμονή όσο και από τον ιό, οι προϋπάρχουσες διαταραχές των ενδοθηλιακών κυττάρων και οι αθηρωματικές βλάβες στους ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, η ίδια η νοσηλεία και ο κλινοστατισμός. Με βάση τις σημερινές κατευθυντήριες οδηγίες σε όλους τους ασθενείς που νοσηλεύονται με Covid-19 πρέπει να χορηγείται θρομβοπροφύλαξη με ηπαρίνη χαμηλού βάρους, εφόσον δεν υπάρχουν αντενδείξεις, και να γίνεται συστηματική παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας και προσαρμογή της δόσης, όταν χρειάζεται. Οι ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς και εκείνοι που έχουν καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου παρουσιάζουν υψηλό κίνδυνο εξέλιξης σε σοβαρό Covid-19 μετά την έκθεσή τους στον ιό, και σε περίπτωση διάγνωσης Covid-19 χρειάζονται αυξημένη επαγρύπνηση. Σε αυτούς τους ασθενείς, εφόσον από τον θεράποντα γιατρό εκτιμηθεί ότι βρίσκονται σε κίνδυνο θρόμβωσης, θα πρέπει να χορηγείται θρομβοπροφύλαξη, ακόμη και αν περιθάλπονται στο σπίτι.

Πόσο αισιόδοξοι είστε σήμερα για την ανεύρεση αποτελεσματικής θεραπείας για τον Covid-19 αλλά και αποτελεσματικού εμβολίου για τον νέο κορωνοϊό;

Δεν νομίζω ότι η νόσος Covid-19 θα αντιμετωπιστεί με ένα φάρμακο το οποίο θα «εξοντώσει» τον ιό. Μάλλον οδηγούμαστε σε μία συνολική θεραπευτική στρατηγική που θα περιλαμβάνει εργαλεία εκτίμησης του κινδύνου επιδείνωση της νόσου, έγκαιρη χορήγηση κατάλληλων αντιικών φαρμάκων ή ίσως υδροξυχλωροκίνης ή άλλης θεραπείας (π.χ. ανθρώπινο πλάσμα), και οπωσδήποτε και αντιθρομβωτική θεραπεία, καθώς τα αντιθρομβωτικά φάρμακα σταματούν τη διαδικασία αιματολογικής και αγγειακής παθολογίας που πυροδοτείτε από τον ιό. Η έγκαιρη αναγνώριση των ασθενών με COVID-19 που θα κινδυνέψουν να εξελιχθούν στη σοβαρή μορφή της νόσου είναι μέρος της θεραπείας. Η εφαρμογή των μεθόδων τηλεϊατρικής και των ηλεκτρονικών εργαλείων εντοπισμού των ασθενών με Covid-19 που βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής μορφής της νόσου είναι σημαντικές πλευρές της συνολικής στρατηγικής αντιμετώπισης της επιδημίας.

Το αποτελεσματικό εμβόλιο δεν σημαίνει αυτόματα και εμβόλιο διαθέσιμο στο σύνολο του πληθυσμού. Η ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού και ασφαλούς εμβολίου που να μπορεί να καλύψει ουσιαστικά περισσότερο από το 80% των ανθρώπων είναι μια πολύ σοβαρή επιστημονική πρόκληση που απαιτεί τεράστια επένδυση ανθρώπινου δυναμικού και οικονομικών πόρων. Η παραγωγή και η διάθεσή του εμβολίου σε πλανητική κλίμακα είναι ένα ζήτημα κατ' εξοχήν πολιτικό έως και θέμα γεωστρατηγικής. Νομίζω ότι πέρα από τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες μας για το αν θα δημιουργηθεί και πότε αυτό το εμβόλιο είναι προτιμότερο να δράσουμε από τώρα ώστε να μην είναι εμπορικό προϊόν, να μην εμπίπτει στους κανόνες της πατέντας, η μεθοδολογία παραγωγής και ποιοτικού ελέγχου να εμπίπτει στη δημόσια σφαίρα και να είναι στη διάθεση των εθνικών κρατών, και η παραγωγή του να γίνεται από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες οι οποίες θα είναι υπεύθυνες για τον εμβολιασμό του πληθυσμού. Καθώς η τεχνολογία που χρησιμοποιείται στην έρευνα για το εμβόλιο είναι σχετικά γνωστή, θα είναι χρήσιμο από σήμερα τα κράτη να προετοιμαστούν για την παραγωγή του.

Πώς γεννήθηκε η ιδέα του «1st International Multidisciplinary Connected Congress on COVID-19 Update» στο οποίο προεδρεύσατε και ποια ήταν τα βασικά συμπεράσματά του;

Το 1st International Multidisciplinary Connected Congress on COVID-19 Update διοργανώνεται από το Research Group Cancer-Angiogenesis-Hemostasis INSERM U938, Sorbonne Université, με την υποστήριξη του Hellenic Health Care Group (Ομιλος νοσοκομείων Υγεία και Μετροπόλιταν) και του Ομίλου ΒΙΑΝΕΞ και γίνεται υπό την αιγίδα της International Union of Angiology. Η βασική ανάγκη που απαντά αυτό το συνέδριο είναι η κωδικοποίηση της μεγάλης ποσότητας γνώσης σχετικά με την επιδημία SARS-CoV-2 και τη νόσο Covid-19 που έχει παραχθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα και η δημιουργία μιας ηλεκτρονικής πλατφόρμας που κάνει αυτή τη γνώση προσβάσιμη στους γιατρούς ώστε να εφαρμοσθεί άμεσα στην κλινική πράξη και σε ευρεία κλίμακα. Έχει τα χαρακτηριστικά της «open source technology» και είναι προσαρμοσμένο στη νέα οικονομία που διαμορφώνεται. Η νέα τεχνολογία επιτρέπει την ταυτόχρονη σύνδεση και αλληλεπίδραση επιστημόνων που βρίσκονται στην αιχμή της επιδημιολογικής και κλινικής έρευνας από την Κίνα, τη Μέση Ανατολή, την Ελλάδα, την Ιταλία, τη Γαλλία, την Ισπανία και τις ΗΠΑ με γιατρούς και άλλους επαγγελματίες από τον χώρο της υγείας από ένα πλήθος χωρών που θα συνδεθούν και θα παρακολουθήσουν το συνέδριο. Η πρόσβαση στο συνέδριο είναι ελεύθερη και δωρεάν, γεγονός που εξασφαλίζει διάχυση της γνώσης σε διεθνές επίπεδο. Οι διαλέξεις θα είναι αναρτημένες στο διαδίκτυο και η πρόσβαση σε αυτές θα είναι δωρεάν. Μέσα από αυτή τη διαδικασία δημιουργείται ένα διεθνές δίκτυο ειδικών, γιατρών και φορέων που ασκούν πολιτική στη δημόσια υγεία ώστε να γίνεται γρήγορα η ανταλλαγή πληροφορίας για τη διαρκή και επιτυχημένη αντιμετώπιση της επιδημίας και της νόσου Covid-19. Για παράδειγμα, σε έξι μήνες από σήμερα το τοπίο στη διάγνωση και θεραπεία της νόσου COVID-19 θα είναι διαφορετικό και πιθανόν θα χρειαστεί να τροποποιήσουμε τις μεθόδους και τις θεραπευτικές στρατηγικές μας. Η διαμόρφωση του διαδικτυακού συνεδρίου Covid-19 Update θα επιτρέψει να επιτευχθεί γρήγορα ο στόχος αυτός. ●

> Η ανάπτυξη ενός **αποτελεσματικού και ασφαλούς εμβολίου** που να μπορεί να καλύψει ουσιαστικά περισσότερο από το 80% των ανθρώπων είναι μια πολύ σοβαρή επιστημονική πρόκληση που απαιτεί τεράστια επένδυση ανθρώπινου δυναμικού και οικονομικών πόρων. Η παραγωγή και η διάθεσή του εμβολίου σε πλανητική κλίμακα είναι ένα ζήτημα κατ' εξοχήν πολιτικό.

ΑΡΓΥΡΗΣ ΣΤΡΙΓΓΑΡΗΣ

Βία και Πανδημία



ΦΩΤΟ: DRAGANA GORDIC

Η ΒΙΑ ΜΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΕΣ απαρχές του είδους μας. Χωρίς την ικανότητα για βία οι πρόγονοί μας δεν θα είχαν επιζήσει στην άγρια φύση. Βεβαίως, στις κοινωνίες που ζούμε η ατομική βία είναι καταδικαστέα και έχουμε εκχωρήσει το μονοπώλιό της στο κράτος. Ο νόμος του δυνατού έδωσε τη θέση του στον Λεβιάθαν της εκάστοτε νόμιμης κυβέρνησης. Έτσι πλέον μας τρομάζει όταν αντικρίζουμε αυθαίρετες βιαιοπραγίες, όπως στα πρόσφατα γεγονότα στην Αμερική. Τι σχέση έχει όμως η πανδημία με τη βία;

Ενδο-οικογενειακή βία

Μάθαμε ήδη για ένα είδος βίας το οποίο αυξήθηκε κατά την πανδημία: την ενδο-οικογενειακή. Στην Ελλάδα αναφέρθηκε τετραπλασιασμός βίαιων περιστατικών στην οικογένεια στη διάρκεια της καραντίνας. Πολλές από αυτές τις περιπτώσεις ήταν τόσο σοβαρές ώστε να χρειαστεί μέλος της οικογένειας να εγκαταλείψει το σπίτι. Η αύξηση αυτή δεν εκπλήσσει. Τη βία γεννά η απειλή, είτε είναι πραγματική είτε βρίσκεται στη σφαίρα της αντίληψης του καθενός μας.

Ο κόσμος της πανδημίας μοιάζει απειλητικός στον οργανισμό μας. Ο εγκέφαλός μας, προϊόν της εξελίξεως των ειδών και αυτός, ειδικεύεται στο να εστιάζει και να υπολογίζει τους κινδύνους που διατρέχουμε γιατί έτσι υπηρετεί την επιβίωσή μας. Ο κίνδυνος της πανδημίας δεν αφορά μόνο την πιθανή λοίμωξη και τους κινδύνους για τη σωματική μας υγεία και την υγεία αυτών που αγαπούμε. Πολύ περισσότερο οι επιπτώσεις της πανδημίας διαπερνούν ολόκληρη τη ζωή μας. Ματαιώνουν τα προ πανδημίας σχέδιά μας, διαταράσσουν σχέσεις μας και απειλούν την οικονομική μας κατάσταση – τα στοιχεία εκείνα δηλαδή που συγκροτούν την επιβίωσή μας.

Φόβος και θυμός, ο ρόλος των συναισθημάτων

Ο εγκέφαλός μας δεν εντοπίζει μόνο τους κινδύνους αλλά δραστηριοποιεί και όλη την ύπαρξή μας ώστε να αντιμετωπίσει την απειλή. Τα συναισθήματά μας δρουν ως συναγερμός – μέσω του φόβου και του θυμού ειδοποιούμαστε για την απειλή και έτσι προετοιμαζόμαστε να ανταπεξέλθουμε. Ο εγκέφαλός μας δημιουργεί διαρκώς αναπαραστάσεις της πραγματικότητας ώστε να μπορεί να κάνει προβλέψεις. Ο ρόλος των συναισθημάτων είναι να κυριεύει τις προβλέψεις αυτές. Ο φόβος και ο θυμός που οδηγούν στη βία, δηλαδή, χαλιναγωγούν άλλες λειτουργίες του μυαλού μας. Ο θυμός μας –δίκαιος ή άδικος– φέρνει τον κόσμο στα μέτρα του, εξηγεί τα όσα συμβαίνουν μέσα από το πρίσμα του. Αντί λοιπόν η σκέψη να μετριάζει το θυμό, μπορεί να γίνει υπηρέτρια των συναισθημάτων: το είδαμε αυτό προσφάτως με τις διάφορες θεωρίες συνωμοσίας σε σχέση με την πανδημία και την αντιμετώπισή της.

Θα δούμε, λοιπόν, αύξηση της βίας πέραν του ενδο-οικογενειακού περιβάλλοντος; Τα στοιχεία μας από τη διεθνή έρευνα μέσω του CRISIS δείχνουν σημαντική αύξηση του θυμού, τουλάχιστον σε ορισμένα στρώματα του πληθυσμού. Ξέρουμε, δε, από προηγούμενες επιδημιολογικές μελέτες ότι η βία αυξάνεται παράλληλα με την ανεργία και την οικονομική δυσπραγία. Θεωρώ λοιπόν ότι η αύξηση της βίας είναι αρκετά πιθανή – τόσο ώστε να πρέπει να προετοιμαστούμε για την πρόληψη και την αντιμετώπισή της.

Κοινωνικές ανισότητες και ευάλωτες ομάδες

Ποιοι είναι όμως πιο ευάλωτοι στη βία; Η απάντηση είναι οι νέοι, ειδικά εκείνοι που βρίσκονται στην εφηβική και πρώιμη μετεφηβική ηλικία. Πολύ σωστά υπάρχει ειδική μέριμνα για τις γυναίκες κάθε ηλικίας, τα μικρά παιδιά και τις ειδικές ομάδες (π.χ. τρανς άτομα) που είναι πιο ευάλωτοι στην ενδο-οικογενειακή βία. Όμως εκτός σπιτιού, εκείνοι οι οποίοι είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν βία είναι και τα πιο συχνά θύματά της. Παγκοσμίως, οι νέοι άνδρες, ειδικά εκείνοι μεταξύ 15-24 ετών, είναι αυτοί που είναι πιο πιθανόν να διαπράξουν βίαια εγκλήματα, όπως ανθρωποκτονίες. Οι νέοι άνδρες είναι επίσης πιο πιθανό να ενταχθούν σε εγκληματικές οργανώσεις, αθλητικού ή πολιτικού χαρακτήρα. Όσο και αν φαίνεται παράδοξο, οι βίαιοι θύτες είναι οι ίδιοι ευπαθείς.

Ας προσθέσουμε εδώ δύο ακόμη στοιχεία. Ένα είναι ότι τα ποσοστά ανεργίας ειδικά στη χώρα μας είναι ιδιαιτέρως υψηλά στους νέους. Το άλλο είναι πως τα ψυχικά νοσήματα κάνουν για πρώτη φορά την εμφάνισή τους κυρίως στην εφηβική και πρώιμη μετεφηβική ηλικία. Τόσο η ανεργία όσο και τα ψυχικά νοσήματα συνδέονται με σημαντικά αυξημένη πιθανότητα βίαιων συμπεριφορών. Έτσι, οι νέοι, μια ήδη ευπαθής ομάδα του πληθυσμού μας, καθίσταται ευπαθέστερη λόγω της πανδημίας.

Ξεκινήσαμε λέγοντας ότι η βία είναι ένας από τους μηχανισμούς αντίδρασής μας στις απειλές. Η κοινωνία μας, δρώντας συλλογικά, πρέπει λοιπόν να μετριάσει την απειλή. Το έπραξε ήδη με την εφαρμογή των μέτρων προστασίας για τον κορωνοϊό. Τώρα καλούμαστε να προστατεύσουμε τα μέλη της κοινωνίας μας που είναι πιο ευάλωτα στις απώτερες συνέπειες της πανδημίας, τους νέους. Είναι επιτακτική η ανάγκη να χρηματοδοτηθούν οι υπηρεσίες που διερευνούν και εφαρμόζουν τεκμηριωμένες παρεμβάσεις για τη μείωση των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων της πανδημίας. Τέλος, η πανδημία έχει ήδη αναδείξει εμφατικά τις κοινωνικές ανισότητες, οι ευάλωτοι πλήττονται παραπάνω και αισθάνονται ακόμη περισσότερο υπό απειλή. Επείγει να αντιμετωπίσουμε τις ανισότητες αυτές. Όχι μόνο για ηθικούς λόγους, αλλά και γιατί, αν δεν το κάνουμε, μπορεί να βρεθούμε αντιμέτωποι με τις σκοτεινές, εξελικτικά πρώιμες πλευρές της φύσης μας, όπως την ωμή βία. ●

** Ο Α.Σ. είναι Chief of Mood Brain and Development Unit και Senior Investigator στο Εθνικό Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας (NIH) των ΗΠΑ και καθηγητής Ψυχιατρικής στο Georgetown University*



> Η κοινωνία μας, δρώντας συλλογικά, πρέπει να μετριάσει την απειλή. Το έπραξε ήδη με την εφαρμογή των μέτρων προστασίας για τον κορωνοϊό. Τώρα **καλούμαστε να προστατεύσουμε** τα μέλη της κοινωνίας μας που είναι πιο ευάλωτα στις απώτερες συνέπειες της πανδημίας.

ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΡΑΒΑΝΗΣ ΟΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑ

ΠΕΝΤΕ ΜΗΝΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΝ λοίμωξης, προφανώς δεν έχουμε ακόμη αποτελεσματικό φάρμακο ή εμβόλιο, εκτός από τη Ρεμδεσιβίρη που έλαβε άδεια χορήγησής έκτακτης ανάγκης (EUA) από το FDA την 1η Μαΐου 2020, με βάση προκαταρκτικά στοιχεία που δείχνουν ταχύτερο χρόνο ανάρρωσης των εντός νοσοκομείου ασθενών με σοβαρή νόσο. Όμως, η αναζήτηση φαρμάκων και εμβολίων είναι καταιγιστική. Πολλοί αντιικοί παράγοντες, ανοσοθεραπείες και εμβόλια διερευνώνται πειραματικά αλλά ήδη μερικά και κλινικά. Σήμερα διενεργούνται διεθνώς περισσότερες από 500 κλινικές μελέτες για την εύρεση θεραπειών και 90 για την ανάπτυξη εμβολίων. Εντούτοις, η αναζήτηση αποτελεσματικών θεραπειών για τη λοίμωξη COVID-19 είναι μια πολύπλοκη διαδικασία και στα πρώτα της, όμως ταχύτατα βήματα.

Η επείγουσα ανάγκη για θεραπείες και η εύλογη πίεση των πολιτών και της πολιτείας κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας μπορεί να οδηγήσει στη βιαστική και λανθασμένη ερμηνεία των κλινικών αποτελεσμάτων μιας πειραματικής θεραπείας, εάν η κλινική μελέτη δεν είναι σωστά σχεδιασμένη και τα δεδομένα της μελέτης δεν συλλέγονται και δεν αξιολογούνται προσεκτικά. Η πρώιμη πρόσβαση σε μη κλινικά αποδεδειγμένα αποτελεσματικά φάρμακα μπορεί να καθυστερήσει την εφαρμογή των αναγκαίων τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων κλινικών δοκιμών και τελικά στην καθυστέρηση ανάπτυξης εμπεριστατωμένα αποτελεσματικών φαρμάκων. Στις παρακάτω παραγράφους παραθέτουμε τις σημαντικότερες από τις προσπάθειες της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας στον δύσκολο και επίπονο δρόμο για την ανάπτυξη των τόσο αναγκαίων για τη λοίμωξη φαρμάκων και εμβολίων.

ΑΝΤΙΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Δεν έχουμε ακόμη αποτελεσματικά αντιικά φάρμακα. Χρειαζόμαστε περισσότερη έρευνα και κλινική αξιολόγηση για αποτελεσματικά αντιικά μικρά μόρια κατά του ιού SARS-CoV-2. Σήμερα, μόνο η ενδοφλέβια χορήγηση της ρεμδεσιβίρης βοηθά σοβαρά πάσχοντες ασθενείς με Covid-19. Τα μελλοντικά συνθετικά ανάλογά της ή οι μεταβολίτες της μπορεί να αποδειχθούν πιο αποτελεσματικά από την ίδια σε πρώιμους, εκτός νοσοκομείου ασθενείς, απαιτείται όμως η ανάπτυξη μορφών τους που χορηγούνται από το στόμα ή ενδομυϊκά και όχι μόνο ενδοφλέβια. Τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα κρυσταλλογραφίας για τη χημική δομή των ενζύμων της πολυμεράσης και της πρωτεάσης του ιου SARS-CoV-2 που οδηγούν τον πολλαπλασιασμό του στους ασθενείς, η εφαρμογή υπολογιστικών τεχνολογιών (molecular dynamics, artificial intelligence) διευκολύνουν ήδη την in silico αξιολόγηση μεγάλων χημικών βιβλιοθηκών ήδη γνωστών για άλλες νόσους φαρμάκων (repurposing), αλλά και τον σχεδιασμό και την σύνθεση εξειδικευμένων για τον κορωνοϊό νέων αντιικών φαρμάκων. Οι προσπάθειες αυτές εστιάζουν επίσης την ήδη γνωστή χημική δομή του κυτταρικού υποδοχέα του ιού SARS-CoV-2, της πρωτεΐνης ACE2, για την ανάπτυξη ουσιών που θα συνδέονται με αυτόν και θα αποκλείουν τη σύνδεση του κορωνοϊού και κατά συνέπεια τη μόλυνση των κυττάρων των ασθενών. Μερικά μόνο από τα πλέον προωθημένα στην κλινική αξιολόγηση τους αντιικά φάρμακα είναι τα κατωτέρω.

Ρεμδεσιβίρη Ο αντιικός αυτός παράγοντας ευρέος φάσματος είναι ένα νουκλεοτιδικό ανάλογο. Την 1η Μαΐου 2020, η FDA των ΗΠΑ έδωσε την άδεια για τη χορήγησή της σε επείγουσες καταστάσεις βαρέως πασχόντων ασθενών με σοβαρή Covid-19. Η ρεμδεσιβίρη μελετήθηκε σε κλινικές δοκιμές για τον ιό Έμπολα, αλλά απεδείχθη αναποτελεσματική. Έχει δειχθεί ότι αναστέλλει τον πολλαπλασιασμό των SARS-CoV, MERS-CoV σε ζωικά μοντέλα. Πολλαπλές κλινικές δοκιμές φάσης 3 δοκιμάζουν τη ρεμδεσιβίρη για τη θεραπεία του COVID-19 στις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Νότια Κορέα, την Ευρώπη και την Κίνα. Μια τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη της ρεμδεσιβίρης που συντονίστηκε από το Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας (NIH) των ΗΠΑ ξεκίνησε ως πρώτη μελέτη με σύγκριση με εικονικό φάρμακο. Οι κλινικές δοκιμές της ρεμδεσιβίρης στη μέτρια και σοβαρή Covid-19 συνεχίζονται. Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα δείχνουν ότι οι ασθενείς που έλαβαν το φάρμακο είχαν 31% γρηγορότερο χρόνο ανάρρωσης από εκείνους που έλαβαν εικονικό φάρμακο (11 ημέρες σε ασθενείς σε σύγκριση με 15 ημέρες με εικονικό φάρμακο). Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ένα όφελος στην επιβίωση 7,1% στην ομάδα του φαρμάκου, σε σύγκριση με το 11,9% στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου, αλλά η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Λοπιναβίρη / ριτοναβίρη Είναι αντιικά φάρμακα κατά του ιού του AIDS. Σε τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη κλινική δοκιμή σε νοσηλευόμενους με SARS-CoV-2 ασθενείς, η κλινική βελτίωση δεν διέφερε μεταξύ της τυπικής ομάδας φροντίδας. Το ποσοστό θνησιμότητας στις 28 ημέρες ήταν αριθμητικά χαμηλότερο για τη λοπιναβίρη / ριτοναβίρη σε σύγκριση με την τυπική περίθαλψη (19,2% έναντι 25%) αλλά δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Μελέτες με συγχορήγηση με την ιντερφερόνη έχουν ξεκινήσει σε Αμερική και Ευρώπη.

EIDD-2801Από του στόματος βιοδιαθέσιμο νέο αντιικό φάρμακο ευρέος φάσματος που αναπτύχθηκε στο πανεπιστήμιο Emory των ΗΠΑ. Όταν χορηγήθηκε τόσο προφυλακτικά όσο και θεραπευτικά σε πειραματόζωα μολυσμένα με τον SARS-CoV-2, βελτίωσε την πνευμονική λειτουργία και μείωσε τον τίτλο του κορωνοϊού και την κακουχία και απώλεια σωματικού βάρους. Ανακοινώθηκε ότι οι κλινικές δοκιμές θα μετακινηθούν σύντομα στους ανθρώπους. Η χορήγησή του από το στόμα είναι σημαντικό του πλεονέκτημα.

Φαβιπιραβίρη Από του στόματος αντιικό φάρμακο εγκεκριμένο για τη θεραπεία της γρίπης στην Ιαπωνία. Αναστέλλει αποτελεσματικά την πολυμεράση του κορωνοϊού. Η Ιαπωνία ξεκίνησε κλινική δοκιμή φάσης 3. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, κλινική δοκιμή φάσης 2 θα εγγράψει περίπου 50 ασθενείς με COVID-19. Στην Ινδία, ξεκίνησε τον Μάιο του 2020 κλινική δοκιμή φάσης 3.

ΜΟΝΟΚΛΩΝΙΚΑ ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ

Το πλάσμα από ασθενείς που έχουν ανανήψει μετά τη λοίμωξη με τον ιό SARS-CoV-2 είναι η πηγή για την ιδέα της παραγωγής αντισωμάτων κατά των πρωτεϊνών του κορωνοϊού, που τον αδρανοποιούν δρώντας ως αντιικά φάρμακα. Η απομόνωση, ο χημικός χαρακτηρισμός και η παραγωγή ανασυνδυασμένου DNA για τα συγκεκριμένα αντισώματα οδήγησαν σε αντιικές πρωτεΐνες-αντισώματα κατά του SARS-CoV-2, συγκεκριμένα κατά της πρωτεΐνης S και των πρωτεϊνών του NSPs. Πειραματόζωα με εξανθρωπισμένο ανοσοποιητικό σύστημα χρησιμοποιούνται για την ανοσοποίηση και παραγωγή ανθρώπινων ιικών μονοκλωνικών αντισωμάτων κατά του κορωνοϊού. Μίγματα αυτών των μονοκλωνικών αντισωμάτων κατά των ιικών πρωτεϊνών του SARS-Cov-2 είναι πιθανόν να αποτελέσουν μέχρι τέλος του χρόνου την πρώτη αποτελεσματική αντιική θεραπεία. Τα πλέον προωθημένα όσον αφορά την προκλινική και κλινική μελέτης τους είναι τα κατωτέρω:



Αντι-SARS-CoV-2 πολυκλωνική υπερανοσοσφαιρίνη (Takeda) Υπό ανάπτυξη για τη θεραπεία ασθενών υψηλού κινδύνου. Συμπυκνωμένα ειδικά για τον κορωνοϊό αντισώματα από πλάσμα που συλλέγονται από άτομα που έχουν ήδη αναρρώσει από το COVID-19.

Μονοκλωνικά αντισώματα (Regeneron) Μείγμα μονοκλωνικών αντισωμάτων κατά διαφόρων περιοχών της πρωτεΐνης S του κορωνοϊού που ξεκινά τις κλινικές δοκιμές τον Ιούνιο του 2020.

Αντισώματα κατά του κορωνοϊού (Eli Lilly & AbCellera) Θεραπεία αντισωμάτων από περισσότερα από 500 μονοκλωνικά αντισώματα που απομονώθηκαν από έναν από τους πρώτους ασθενείς των ΗΠΑ που ανένηψε από την COVID-19.

Αντισώματα κατά του κορωνοϊού (Amgen & Adaptive Biotechnologies) Ανακάλυψη / ανάπτυξη πλήρως ανθρώπινων εξουδετερωτικών αντισωμάτων που στοχεύουν τον ιο SARS-CoV-2.

COVI-SHIELD (Sorento Therapeutics) Ανάπτυξη μείγματος μονοκλωνικών αντισωμάτων κατά του κορωνοϊού σε συνεργασία με το νοσοκομείο Mt Sinai της Νέας Υόρκης.



ΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

*Ο Αχ. Γρ. είναι καθηγητής Φαρμακολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης και Ερευνητής στο Ινστιτούτο Μοριακής Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας του ΙΤΕ

ΕΜΒΟΛΙΑ

Το γονιδίωμα του ιού SARS-CoV-2 δημοσιεύθηκε στις 11 Ιανουαρίου 2020. Η ταχεία πρόοδος της έρευνας και της συνεργασίας μεταξύ επιστημόνων και φαρμακευτικών και βιοτεχνολογικών εταιριών που ακολούθησε έχει ήδη αποδώσει σχεδόν 90 επιβεβαιωμένα δραστικά στην προκλινική αξιολόγηση πιθανά εμβόλια. Χρησιμοποιούνται ήδη διάφορες νέες μέθοδοι για την ανακάλυψη και την παρασκευή εμβολίων κατά του κορωνοϊού. Εκτός από την πολυπλοκότητα της εύρεσης των πιο αποτελεσματικών υποψηφίων εμβολίων, η διαδικασία κατασκευής τους είναι επίσης σημαντική για την παραγωγή τους στην τεράστια κλίμακα που απαιτείται παγκοσμίως, για την κάλυψη του παγκόσμιου πληθυσμού. Βιοτεχνολογικές τεχνολογίες που βασίζονται σε DNA ή mRNA πλατφόρμες που προσφέρουν περισσότερη ευελιξία σε σύγκριση με εξουδετερωμένα ιικά σωματίδια ή τον χειρισμό πρωτεϊνών-αντιγόνων θα επιταχύνουν την ανάπτυξη των εμβολίων κατά του κορωνοϊού. Η παραγωγή τους με βάση ανασυνδυασμένες πρωτεΐνες μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική λόγω των δυνατοτήτων παραγωγής μεγάλης κλίμακας που προσφέρουν αυτές οι νέες στην παραγωγή εμβολίων τεχνολογίες. Ωστόσο, αυτές οι τεχνολογίες δεν έχουν ακόμη αποδώσει ένα επιτυχημένο εμβόλιο.

Η χρήση ανοσοενισχυτικών ουσιών των εμβολίων (adjuvants) έχει ιδιαίτερη σημασία σε μια πανδημία. Τα adjuvants αυτά είναι ουσίες που ενισχύουν το αντιγόνο του εμβολίου, μειώνοντας έτσι την ποσότητα της πρωτεΐνης αντιγόνου που απαιτείται ανά χορήγηση στο άτομο που εμβολιάζεται. Η τεχνολογία αυτή επιτρέπει να εμβολιάσουμε περισσότερα άτομα και να εξοικονομήσουμε ποσότητες του τόσο σημαντικού για την παραγωγή του εμβολίου ιικού αντιγόνου.Τα έξι πιο προηγμένα εμβόλια στην κλινική τους αξιολόγηση είναι τα ακόλουθα:

> Η πίεση για θεραπεία και προφύλαξη από τον πανδημικό ιό **SARS-CoV-2** δεν πρέπει να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των μελλοντικών φαρμάκων και εμβολίων



mRNA-1273 (Moderna Inc & NIAID-NIH) Η μελέτη φάσης 1 ξεκίνησε σε 45 υγιείς εθελοντές τον Μάρτιο του 2020, ενώ η κλινική μελέτη φάσης 2 τον Μάιο του 2020, συγκρίνοντας το εικονικό φάρμακο με το εμβόλιο σε 600 εθελοντές. Η κλινική μελέτη φάσης 3 έχει προγραμματιστεί για τον Ιούλιο του 2020, με την συμμετοχή 30.000 εθελοντών.

INO-4800, εμβόλιο DNA (Inovio Pharmaceuticals) Η κλινική δοκιμή φάσης 1 στην οποία συμμετέχουν 40 υγιείς εθελοντές ολοκληρώθηκε τον Απρίλιο του 2020. Τα αποτελέσματα της ασφάλειας χορήγησης και της ανοσογονικότητας αναμένονται τον Ιούνιο.

Εμβόλιο mRNA BNT162 (BioNTech & Pfizer) 4 εμβόλια mRNA αναπτύσσονται παράλληλα, οι δοκιμές σε ανθρώπους άρχισαν τον Μάιο του 2020.

Εμβόλιο DNA ChAdOx1 nCoV-19 (Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης & AstraZeneca) Η φάση 1 ολοκληρώθηκε, οι κλινικές δοκιμές φάσης 2/3 ξεκίνησαν τον Μάιο του 2020 σε σημαντικό αριθμό εθελοντών.

SARS-CoV-2 εμβόλιο DNA (Johnson & Johnson) Προϊόν συνεργασίας της J&J με την Emergent BioSolutions και την Catalent για την μαζική παραγωγή με την εφαρμογή των τεχνολογιών AdVac της J&J Janssen, για την εξασφάλιση της ταχείας μαζικής παραγωγής του εμβολίου.

Εμβόλιο με απενεργοποιημένο ιο SARS-CoV-2 (SinoVac) Οι φάσεις 1, 2 σχεδόν ολοκληρώθηκαν με την συμμετοχή 1000 εθελοντών. Η φάση 3 της κλινικής αξιολόγησης ξεκινά τον Ιούνιο του 2020, με τη συμμετοχή πολλών δεκάδων χιλιάδων εθελοντών διαφόρων ηλικιών.

ΑΝΟΣΟΤΡΟΠΟΙΗΤΕΣ

Ένας άλλος θεραπευτικός στόχος είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του ασθενούς ή ο έλεγχός του στις περιπτώσεις της παθολογικής υπεραντίδρασης του, της ανοσολογικής καταιγίδας. Δοκιμάστηκαν διάφορα γνωστά ήδη για άλλες νόσους φάρμακα, για τον έλεγχο της υπερφλεγμονής που οφείλεται στην απελευθέρωση κυτταροκινών. Αναστολείς της ιντερλευκίνης (IL) 6 και 1, αναστολείς του ενζύμου-κινάση Janus kinase (JNK) και οι ιντερφερόνες είναι μερικά μόνο από τα γνωστά φάρμακα που βρίσκονται ήδη σε κλινικές δοκιμές στη λοίμωξη του κορωνοϊού. Το από δεκαετίες γνωστό ανθελονοσιακό Χλωροκίνη ήταν από τα πρώτα φάρμακα που δοκιμάστηκαν με περιορισμένη όμως αποτελεσματικότητα, με αμφιλεγόμενα κλινικά δεδομένα και σημαντική καρδιοτοξικότητα που αμφισβητεί τη χρησιμότητά της. Τα βασικά τρία φάρμακα με ανοσοτροποποιητική δράση που έχουν δείξει ενθαρρυντικά αποτελέσματα είναι τα κατωτέρω:

Μονοκλωνικά αντισώματα κατά του κυτταρικού υποδοχέα της Ιντερλευκίνης 6 (Regeneron, Sanofi, Genentech) Κλινικές μελέτες φάσης 2 σε ασθενείς με Covid-19 και σοβαρά πνευμονικά συμπτώματα έδειξαν υποσχόμενα αποτελέσματα, βελτιώνοντας τις ανάγκες των ασθενών σε οξυγόνο, ο αριθμός των λεμφοκυττάρων τους επανήλθε στο φυσιολογικό και 19 ασθενείς εξήλθαν από την ΜΕΘ 15 ημέρες μετά τη θεραπεία. Μεγάλες διπλές τυφλές μελέτες φάσης 2/3, στις οποίες συμμετέχουν χιλιάδες ασθενείς, βρίσκονται σε εξέλιξη στις ΗΠΑ, την Ευρώπη και την Ασία για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς της για την προστασία των νοσηλευόμενων σε νοσοκομείο ασθενών. Τα αποτελέσματα αναμένονται τον Ιούλιο-Αύγουστο 2020.

Βαρισιτινίδη (Eli Lilly) ρουξολιτινίβη (Incyte) Φάρμακα που στοχεύουν την κινάση Janus κινάσης (JNK) που σηματοδοτεί τη φλεγμονή μπορούν να μετριάσουν τη συστηματική και κυψελιδική φλεγμονή σε ασθενείς με πνευμονία COVID-19, αναστέλλοντας την κυτταρική σηματοδότηση των κυτταροκινών, που εμπλέκονται στην φλεγμονώδη απόκριση που προκαλείται από το ανοσοποιητικό. Οι αναστολείς αυτοί της JNK, εξετάζονται πλέον σε μεγάλες τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες κλινικές μελέτες φάσης 2.

Ραβουλιζουμάμπη (Alexion) Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή φάσης 3 σχεδιάστηκε σε νοσηλευόμενους ενήλικες με σοβαρή πνευμονία για την αξιολόγηση της αναστολής του συμπληρώματος (C5) ως θεραπεία. Η κλινική δοκιμή στηρίχθηκε σε προκλινικά δεδομένα από ζωικά μοντέλων που υποδηλώνουν ότι η αναστολή του συμπληρώματος C5 μειώνει τα επίπεδα των προφλεγμονωδών κυτταροκινών, μειώνοντας τη φλεγμονή των πνευμόνων.

ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΑ-ΑΝΤΙΘΡΟΜΒΩΤΙΚΑ

Τα πρόσφατα κλινικά δεδομένα δείχνουν ότι ο κορωνοϊός προσβάλλει έντονα το αγγειακό σύστημα. Πράγματι, τα ενδοθηλιακά κύτταρα στον μέσα χιτώνα των αγγείων εκφράζουν τον κυτταρικό υποδοχέα ACE2 και μολύνονται από τον ιό. Η σοβαρή νόσος Covid-19 εκδηλώνεται με προβλήματα στην πήξη του αίματος μέσα στους πνεύμονες αλλά και γενικά μπορεί να εξελιχθεί σε διάχυτη ενδοαγγειακή πήξη, φλεβική θρομβοεμβολή ή αρτηριακή θρόμβωση. Οι προδιαθεσικοί παράγοντες κινδύνου για σοβαρό Covid-19 είναι οι υποκείμενες καρδιαγγειακές παθήσεις ή οι καρδιαγγειακοί παράγοντες κινδύνου συμπεριλαμβανομένου του μη ελεγχόμενου διαβήτη ή υπέρτασης, της παχυσαρκίας. Οι ασθενείς με αγγειακές νόσους είναι η πιο σημαντική ομάδα-στόχος για την εστίαση των προσπαθειών. Για τους νοσηλευόμενους ασθενείς με Covid-19, η ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους (LMWH) είναι το φάρμακο επιλογής για την προφύλαξη και τη θεραπεία προβλημάτων πήξης και για τη θεραπεία της υπερπηκτικότητας. Προτείνεται επίσης η παρακολούθηση των D-dimers για τη βελτιστοποίηση της αντιθρομβωτικής θεραπείας. Προληπτική χορήγηση της LMWH ή της ριβαροξαμπάνης προτείνεται πλέον για την πρόληψη φλεβικής θρομβοεμβολής σε ασθενείς με υψηλό κίνδυνο Covid-19 που υποβάλλονται σε θεραπεία στο σπίτι καθώς και σε ασθενείς υψηλού κινδύνου για φλεβική θρομβοεμβολή μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο. Ο έλεγχος των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου αποτελεί πλέον θεμελιώδη θεραπευτική στρατηγική για ασθενείς με COVID-19. Και έχει βελτιώσει σημαντικά την αντιμετώπιση της λοίμωξης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Χρειαζόμαστε περισσότερη έρευνα και κλινική αξιολόγηση για την ανάπτυξη αποτελεσματικών αντιικών μικρών μορίων κατά του ιού SARS-CoV-2. Σήμερα, μόνο η ενδοφλέβια χορήγηση της ρεμδεσιβίρης βοηθά οριακά τους σοβαρά πάσχοντες ασθενείς με Covid19. Νέα συνθετικά ανάλογα ή οι μεταβολίτες της ρεμδεσιβίρης ίσως αποδειχθούν πιο αποτελεσματικά φάρμακα σε περιπατητικούς ασθενείς στα πρώιμα στάδια της νόσου, με την προοπτική να υπάρξουν σε φαρμακευτικές μορφές από του στόματος ή ενδομυϊκής χορήγησης.

Τα πρώτα αποτελεσματικά αντιικά φάρμακα κατά του SARS-CoV-2 ίσως να αποδειχθούν τα μονοκλωνικά αντισώματα κατά των ιικών πρωτεϊνών. Πολλές προγραμματισμένες ήδη κλινικές δοκιμές ενδέχεται να τα προσφέρουν έως το τέλος του 2020.

Το γονιδίωμα του ιού SARS-CoV-2 είναι μάλλον σταθερό (τουλάχιστον εξίσου σταθερό με τον ιό της γρίπης). Είναι πλέον σαφές ότι οι ασθενείς που έχουν προσβληθεί από τον SARS-CoV-2 αναπτύσσουν αντισώματα, δεν γνωρίζουμε όμως ακόμα για πόσο χρόνο μετά τη λοίμωξη αυτά συνεχίζουν να παράγονται. Αποτελεσματικά, μη τοξικά εμβόλια μάλλον να έρθουν το επόμενο καλοκαίρι. Οι νέες τεχνολογίες (εμβόλια DNA, RNA) θα εξασφαλίσουν τη ταχύτερη μαζική παραγωγή τους.

Η πρόοδος στις συμπτωματικές θεραπείες, με τον αποτελεσματικότερο έλεγχο στους βαρέως πάσχοντες των επιδράσεων του SARS-CoV-2 στη φλεγμονή-ανοσολογική καταιγίδα στους πνεύμονες, στην πήξη του αίματος-θρόμβωση, στην καρδιακή λειτουργία βοηθά σήμερα πολλούς ασθενείς με σοβαρή ασθένεια Covid19. Ο συνδυασμός των συμπτωματικών θεραπειών με τα επικείμενα αντιικά φάρμακα, η εξατομίκευση της θεραπευτικής αγωγής ανάλογα με το στάδιο της νόσου και τον τύπο του ασθενούς θα βελτιώσει σημαντικά τη θεραπεία.

Η πίεση για θεραπεία και προφύλαξη από τον πανδημικό ιό SARS-CoV-2 δεν πρέπει να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των μελλοντικών φαρμάκων και εμβολίων. Γι' αυτό, απαιτούνται καλά σχεδιασμένες, τυχαιοποιημένες με ομάδα ελέγχου κλινικές μελέτες για την αποφυγή αστοχιών. ●

Soul/Body Mind

Soul / Body Mind

ΓΚΙΚΑΣ ΜΑΓΙΟΡΚΙΝΗΣ «Οικονομικό και κοινωνικό θέμα η επανεκκίνηση του τουρισμού»

Ο επίκουρος καθηγητής Κλινικής Ιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών εξηγεί σε ποιο στάδιο βρίσκεται η πανδημία του κορωνοϊού στη χώρα μας

Του ΒΑΣΙΛΗ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ

Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ του τουρισμού στη χώρα μας θα είναι όταν η πανδημία θα βρίσκεται σε πλήρη ύφεση σε παγκόσμιο επίπεδο. Η Ελλάδα, όμως, εξαρτάται από τον τουρισμό όσον αφορά την οικονομία της και έτσι το άνοιγμα του συγκεκριμένου τομέα αποτελεί ένα οικονομικό και κοινωνικό θέμα, με την προσοχή μας στην προστασία της δημόσιας υγείας να ακολουθεί. Αυτό τονίζει στην ATHENS VOICE ο επίκουρος καθηγητής Κλινικής Ιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Γκίκας Μαγιορκίνης, ο οποίος είναι επίσης μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνωμόνων του Υπουργείου Υγείας. Ο Γκίκας Μαγιορκίνης μας εξηγεί επίσης, μεταξύ άλλων, ποιοι είναι οι κρίσιμοι παράγοντες και οι βασικές μεταβλητές, που παρακολουθούν σταθερά οι ειδικοί επιστήμονες σχετικά με την εξάπλωση της επιδημίας του νέου κορωνοϊού SARS - COV 2 στη χώρα μας.

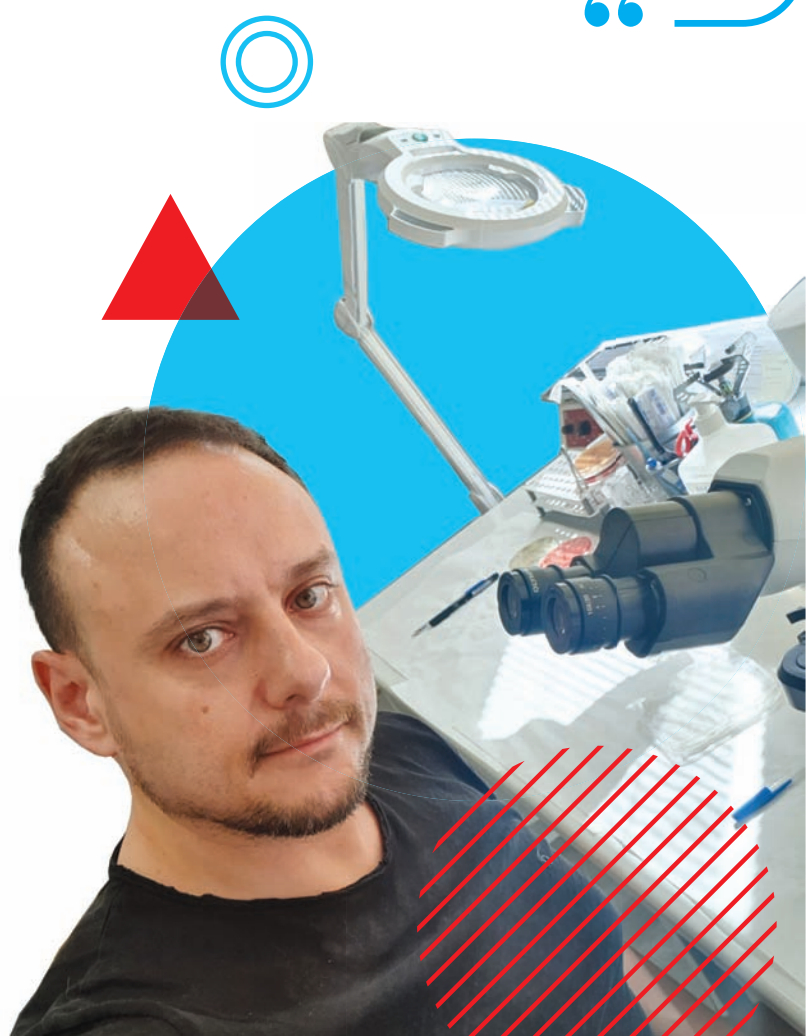
Κύριε καθηγητά, ήταν, πράγματι, ιδανική η στιγμή η οποία επιλέχθηκε τελικά για την επανεκκίνηση του τουρισμού στη χώρα μας ή υπήρξε και μία πολιτική πίεση να προχωρήσετε σε αυτή την εισήγηση;
Από τη στιγμή που ένα μεγάλο τμήμα των εσόδων στην Ελλάδα εξαρτάται από τον εισερχόμενο τουρισμό, τότε το άνοιγμα του τουρισμού είναι κυρίως θέμα οικονομικό και πολιτικό. Όσον αφορά τη διάσταση της Δημόσιας Υγείας, η επιδημία στη χώρα μας από τέλη Μαΐου βρίσκεται σε πτωτική τάση και είχε μπει σε τροχιά εκρίζωσης, συνεπώς υπάρχουν πολύ καλά στοιχεία όσον αφορά τον έλεγχό της. Ιδανική στιγμή για το άνοιγμα του τουρισμού θα ήταν η πλήρης ύφεση της πανδημίας σε παγκόσμιο επίπεδο, κάτι που λογικά δεν θα συμβεί μέσα στο καλοκαίρι. Η επιτροπή εισηγείται σειρά από μέτρα για ελαχιστοποίηση του κινδύνου από το άνοιγμα του τουρισμού, η πολιτεία επιλέγει ποια από αυτά μπορούν να εφαρμοστούν λαμβάνοντας υπ' όψιν τη διεθνή συγκυρία.

Πόσο πιθανό είναι να πισωγυρίσουμε σε τοπικά και στοχευμένα lockdown μέσα στο καλοκαίρι, δεδομένων των περιπτώσεων της Ξάνθης, του Κιλκίς, της Λάρισας, περιοχές οι οποίες εξακολουθούν να μας δίνουν κρούσματα του νέου κορωνοϊού;
Υπάρχει σημαντική πιθανότητα να παρατηρηθούν τοπικές αναζωπυρώσεις όχι μόνο στην επαρχία, αλλά και στην Αθήνα. Τα μέτρα Δημόσιας Υγείας που θα μπορούσαν να ληφθούν, συμπεριλαμβάνουν μείωση της πυκνότητας των ατόμων σε διάφορους χώρους (ΜΜΜ, χώροι εστίασης), γενίκευση της χρήσης της μάσκας, αύξηση των κοινωνικών αποστάσεων και εκτεταμένο μοριακό έλεγχο σε συνδυασμό με ιχνηλατήσεις. Ο καθολικός περιορισμός συγκέντρωσης ατόμων πάνω από 50 είναι ένα μέτρο που θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε όλες τις δραστηριότητες, διότι θεωρητικά περιορίζει δραστικά τα γεγονότα υπερμετάδοσης τα οποία και φαίνεται ότι καθοδηγούν την εξάπλωση αυτής της επιδημίας.

Πιστεύετε ότι θα είναι εύκολο να γυρίσουμε σε γενικευμένο lockdown στη χώρα μέσα στο καλοκαίρι, εάν έχουμε πολύ αρνητικές εξελίξεις στο πεδίο των νέων κρουσμάτων;
Το γενικευμένο lockdown αποτελεί την ύστατη λύση στη διαχείριση της επιδημίας και δεν θα είναι καθόλου εύκολο να εφαρμοστεί μέσα στο καλοκαίρι. Από τη μία θα υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ξένων επισκεπτών που θα βρίσκονται στη χώρα για να κάνουν διακοπές. Από την άλλη η πίεση που υπάρχει στην εύρυθμη λειτουργία της οικονομίας είναι πολύ μεγαλύτερη το καλοκαίρι λόγω τουρισμού, η οποία σε συνάρτηση με το δίμηνο lockdown που έχει ήδη επιβληθεί και έχει οδηγήσει σε συρρίκνωση της οικονομίας, περιορίζει δραστικά το περιθώριο κινήσεων με καθολικού τύπου lockdown.

Επιμένετε ότι η κρίσιμη μεταβλητή δεν είναι τόσο ο απόλυτος αριθμός των νέων κρουσμάτων όσο ο αριθμός των νέων κρουσμάτων χωρίς προσδιορισμένη πηγή μόλυνσης. Μας εξηγείτε γιατί θεωρείτε τόσο σημαντική αυτή τη μεταβλητή;
Εδώ έρχεται να μας δώσει τη λύση η πληθυσμιακή γενετική και η θεωρία της σύγκλισης (Coalescent Theory) με πατέρα τον John Kingman. Η θεωρία αυτή συσχετίζει την ταχύτητα ανεύρεσης κοινών προγόνων σε ένα γενεαλογικό δέντρο (και κατά αναλογία σε ένα δίκτυο μετάδοσης) με το μέγεθος του πληθυσμού. Ένα απλό παράδειγμα: πάω σε ένα χωριό ή σε μία πόλη και διαλέγω 2 άτομα τυχαία. Στο χωριό είναι πολύ πιο πιθανό να βρω 2 άτομα να είναι αδέρφια ή συγγενείς παρά στην πόλη. Με παρόμοιο τρόπο: πάω σε ένα χωριό και σε μία πόλη και βρίσκω 2 άτομα μολυσμένα με κορωνοϊό. Στο χωριό είναι πολύ πιο πιθανό να βρω σχέση μεταξύ των θετικών μέσω ιχνηλάτησης παρά στην πόλη. Συνεπώς ο αριθμός των «ορφανών» κρουσμάτων είναι μία ποσότητα που αντανακλά το μεγέθος της επιδημίας. Έτσι, λοιπόν, η ιχνηλάτηση εκτός από τον πολύ σημαντικό ρόλο που θα παίξει στην περιχαράκωση της επιδημίας, θα μας δώσει έναν πολύ καλό (ίσως τον πιο αξιόπιστο) δείκτη παρακολούθησης του μεγέθους της επιδημίας!

> Το **γενικευμένο lockdown** αποτελεί την ύστατη λύση στη διαχείριση της επιδημίας και δεν θα είναι καθόλου εύκολο να εφαρμοστεί μέσα στο καλοκαίρι



Υπάρχει μία διεθνής συζήτηση σχετικά με το ενδεχόμενο ο SARS - COV 2 να κυκλοφορεί πλέον κλινικά αποδυναμωμένος. Έχει βάση αυτή η συζήτηση, αυτή η άποψη ή πρόκειται για φρούδες ελπίδες ορισμένων και καλλιέργεια fake news;
Η μείωση της παθογένειας ενός παθογόνου μέσω της εξέλιξης είναι ένα πιθανό σενάριο, αν και εφόσον αυτή η μείωση της παθογένειας βελτιώνει την επιβίωση του παθογόνου σε βάθος χρόνου. Αυτό θα συνέβαινε αν μέσω της μείωσης της παθογένειας του κορωνοϊού συγχρόνως αυξάνεται και η μεταδοτικότητά του. Κοινώς θα παρατηρούσαμε μία μείωση των κρουσμάτων που μπαίνουν στη ΜΕΘ και ταυτόχρονα την διατήρηση ή αύξηση του R-0. Αυτά τα σενάρια «ανταλλαγής» μεταξύ των ιδιοτήτων παθογένειας-μεταδοτικότητας παθογόνων έχουν μελετηθεί εκτεταμένα και είναι πιθανόν να συμβούν αλλά σε βάθος ετών. Μερικές από τις πιο σημαντικές εργασίες σε αυτόν τον τομέα έχει κάνει ο Bob May, ο οποίος θεωρείται και ένας από τους «πατέρες» του γνωστού σε πολλούς πια R-0. Τραγική ειρωνεία είναι ότι ο Bob May έφυγε σε ηλικία 84 ετών στις 28 Απριλίου εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού.

Θα μπορούσατε να αποκαλύψετε στους αναγνώστες μας τι σημαίνουν, καθώς και σε ποιο ύψος βρίσκονται αυτό το χρονικό διάστημα το R-0 και το R-t; Ποιος δείκτης είναι επίσης ο πιο σημαντικός για την επιδημιολογική επιτήρηση του SARS - COV 2;
Ο βασικός αριθμός αναπαραγωγής, γνωστός ως R-0, είναι ο αριθμός των ατόμων που μολύνονται από 1 άτομο τη χρονική στιγμή 0 της επιδημίας, δηλαδή όταν κανένας δεν έχει αναπτύξει ανοσία. Όσο περνάει ο χρόνος και η επιδημία εξαπλώνεται, τότε τα άτομα που έχουν κολλήσει και έχουν αναπτύξει ανοσία αυξάνονται, έτσι σταδιακά ο αριθμός των ατόμων που μπορούν να «κολλήσουν» μειώνεται. Όσο περνάει ο χρόνος τότε δεν μιλάμε για R-0 αλλά για τον ενεργό αριθμό αναπαραγωγής R-t που είναι ο αριθμός των ατόμων που μπορεί να μολύνει κάποιος σε μία χρονική στιγμή t. Κατά κόρον ο R-t είναι μικρότερος από τον αριθμό R-0. Για την παρακολούθηση της οποιασδήποτε επιδημίας μάς ενδιαφέρει ο δείκτης R-t διότι δείχνει την επιδημική δυναμικότητα τη χρονική στιγμή που μας ενδιαφέρει. Η εκτίμηση που έχουμε για το R-t σήμερα του SARS-CoV-2 στην Ελλάδα είναι κάτω από 0,5 και αντανακλάει τη μεταδοτικότητα του ιού 2 εβδομάδες πίσω.

Τελικά, κύριε καθηγητά, η αναστολή της λειτουργίας όλων των εκπαιδευτικών μονάδων της χώρας μας συνέβαλε μόνο κατά περίπου 20% στον δραστικό περιορισμό της εξάπλωσης του SARS- COV 2 στη χώρα μας;
Η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας του κάθε μέτρου στη μείωση της μετάδοσης του ιού είναι εξαιρετικά δύσκολη διότι υπάρχουν αλληλοεπιδράσεις του ενός στο άλλο. Όπως αναφέρει και ο καθηγητής Neil Ferguson του Imperial College, τα μέτρα μεταξύ τους έχουν συνέργεια και δεν είναι ανεξάρτητα. Με απλά λόγια, αν κλείσουμε τα σχολεία αλλά τα παιδιά συνεχίζουν να βρίσκονται μεταξύ τους σε άλλους δημόσιους χώρους, τότε η αποτελεσματικότητα του μέτρου είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Ο συνδυασμός του κλεισίματος των σχολείων με άλλα μέτρα, όπως ο περιορισμός των δημόσιων συνευρέσεων, είχαν αυξημένη αποτελεσματικότητα. Ο συνδυασμός του κλεισίματος των σχολείων με το lockdown πιθανότατα είχαν τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

Πόσο ανησυχείτε ότι μπορεί να έχει ήδη χαλάσει η καλή εικόνα της χώρας μας, εξαιτίας των νέων κρουσμάτων τα οποία επιβεβαιώθηκαν εργαστηριακά την περασμένη εβδομάδα; Υπάρχουν ποιοτικά στοιχεία στα νέα κρούσματα, τέτοια που θα μπορούσαν να μας καθησυχάσουν, προς το παρόν;
Θεωρώ ότι είναι ακόμα νωρίς για να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα από τη συρροή των κρουσμάτων των τελευταίων 4 ημερών. Ενώ είναι ανησυχητική η αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων, από την άλλη θα πρέπει να παρακολουθήσουμε την εξέλιξη του φαινομένου για τουλάχιστον μία εβδομάδα ώστε να εκτιμήσουμε την επιδημιολογική δυναμική. Είναι πιθανό η διάγνωση των κρουσμάτων να είναι αποτέλεσμα αυξημένης επιτήρησης και πιο διαδεδομένου testing στην επικράτεια. ●

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ

«Επιτυχημένο το ΕΣΥ, αλλά πρέπει να ενισχυθεί»

Ο αναπληρωτής καθηγητής Πολιτικής της Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου μάς μιλάει για το μέλλον της δημόσιας υγείας

Του **ΒΑΣΙΛΗ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ**

ΑΝΑΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ, προκειμένου το Υπουργείο Υγείας να παραμείνει σε έναν στρατηγικό επιτελικό ρόλο και η Τοπική Αυτοδιοίκηση να αναλάβει έναν διευρυμένο ρόλο στα θέματα της Υγείας, προτείνει σήμερα από την ATHENS VOICE ο αναπληρωτής καθηγητής Πολιτικής της Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, Κυριάκος Σουλιώτης, ο οποίος προβαίνει επίσης, μεταξύ άλλων, σε μία «ακτινογραφία» της επιτυχίας του ΕΣΥ της χώρας μας στη θεραπευτική αντιμετώπιση της νόσου COVID - 19.

Πώς εξηγείτε το γεγονός ότι το ΕΣΥ της χώρας μας ανταποκρίθηκε συντονισμένα και οργανωμένα στην αντιμετώπιση των ασθενών με COVID-19, ενώ, μέχρι τις προάλλες, ακούγαμε διαρκώς παράπονα γι' αυτό;
Η ίδρυση του ΕΣΥ αποτέλεσε καθολικό κοινωνικό αίτημα και, αναμφίβολα, οι εμπνευστές και δημιουργοί του έχουν δικαιωθεί καθώς η συμβολή του στη βελτίωση του επιπέδου υγείας του πληθυσμού είναι καθοριστική. Παρά τη στρεβλή, από ένα σημείο κι έπειτα, ανάπτυξη και λειτουργία του και την υποχρηματοδότησή του την περίοδο της οικονομικής κρίσης, κατόρθωσε να ανταπεξέλθει στην πρωτοφανή αυτή απειλή δημόσιας υγείας που έπληξε τη χώρα μας αλλά και όλο τον κόσμο. Αυτό διότι οι λειτουργοί του επέδειξαν αξιοσημείωτη αφοσίωση και αυταπάρνηση ενώ και η πολιτεία βοήθησε με την αύξηση των ανθρώπινων και τεχνολογικών πόρων και, κυρίως, με την ορθολογική διαχείριση της πανδημίας και την εμπιστοσύνη που επέδειξε στην επιστημονική κοινότητα. Νομίζω ότι το κλειδί της μέχρι τώρα επιτυχούς διαχείρισης της πανδημίας είναι οι συντονισμένες δράσεις, οι οποίες με τη σειρά τους συνέβαλαν και στην πειθαρχία των πολιτών στα μέτρα, επιτρέποντας με αυτόν τον τρόπο τον έλεγχο των κρουσμάτων και τη συγκράτησή τους σε επίπεδα διαχειρίσιμα για το σύστημα υγείας μας.

Η διαχείριση εκ μέρους του υπουργού Υγείας, Βασίλη Κικίλια, τι ρόλο διαδραμάτισε για να έχουμε το τελικό, πολύ θετικό αποτέλεσμα;
Όπως προανέφερα, η επιτυχής, μέχρι τώρα, αντιμετώπιση της πανδημίας είναι αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας. Προφανώς, τον καθοριστικό ρόλο τον έχει σε τέτοιες περιπτώσεις το Υπουργείο Υγείας, αλλά, όπως διαπιστώσαμε, σημαντικό ρόλο διαδραμάτισε ο ΕΟΔΥ αλλά και όλες οι δομές του συστήματος υγείας. Επιπλέον, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι η χώρα κατόρθωσε να επιδείξει έναν αποτελεσματικό συντονισμό φορέων από διαφορετικά πεδία δημόσιας πολιτικής, κάτι όχι τόσο συνηθισμένο για τα δεδομένα μας. Σε αυτά θα πρόσθετα και το ότι η λήψη των μέτρων περιορισμού των μετακινήσεων και το κλείσιμο εκπαιδευτικών μονάδων και επιχειρήσεων, καθ' υπέρβαση της αγωνίας για το πολιτικό κόστος, η οποία, δυστυχώς, έχει σηματοδοτήσει την αδράνεια της πολιτικής υγείας στη χώρα μας επί δεκαετίες, καταγράφεται στα θετικά της διαχείρισης της πανδημίας. Βεβαίως, δεν υπάρχει περιθώριο για εφησυχασμό καθώς η απειλή δεν έχει εκλείψει και οι προβλέψεις για επόμενα κύματα επιβάλουν περαιτέρω ενίσχυση του συστήματος υγείας αλλά και των μηχανισμών θωράκισης της δημόσιας υγείας.

Υπάρχουν στοιχεία τα οποία είδατε κατά τη διάρκεια του lockdown στο ΕΣΥ της χώρας μας, τα οποία πρέπει να διατηρηθούν και στο επόμενο χρονικό διάστημα, ως μονιμότερα στοιχεία του δημόσιου συστήματος Υγείας;
Πρώτα απ' όλα θα επιθυμούσα τη διαμόρφωση μιας σταθερής σχέσης της πολιτικής υγείας με την επιστημονική κοινότητα. Απεδείχθη περίτρανα ότι το κράτος πρέπει να επενδύει στο επιστημονικό κεφάλαιο που διαθέτει η χώρα μας, στη διαμόρφωση, άλλωστε, του οποίου έχει συμβάλει καθοριστικά. Ακόμη, είναι αναγκαίο να συνεχιστεί η προσπάθεια για ψηφιακή ωρίμανση της χώρας μας, ιδίως του δημόσιου τομέα, προς όφελος των πολιτών. Για παράδειγμα η άυλη συνταγογράφηση συνιστά μια κατάκτηση της περιόδου, η οποία θα πρέπει να έχει και συνέχεια. Γενικότερα, η αξιοποίηση των δυνατοτήτων της τεχνολογίας είναι αναγκαία σε όλο τον δημόσιο τομέα καθώς θα περιορίσει την ταλαιπωρία των πολιτών κατά την επαφή με αυτόν, θα μειώσει το περιττό διοικητικό κόστος και θα καταστήσει περισσότερο αποδοτικό τον τρόπο λειτουργίας του. Εκτιμώ δε ότι μια τέτοια στροφή θα τύχει ευρύτερης υποστήριξης και από τα στελέχη του δημόσιου τομέα, τα οποία επίσης επιβαρύνονται από την αδιανόητη πολλές φορές γραφειοκρατία.

> Ο συνδυασμός του **υψηλού επιστημονικού επιπέδου** με την **αμεσότητα της επικοινωνίας** με τους πολίτες είχε καθοριστική συμβολή στο τελικό αποτέλεσμα, το οποίο είναι αναμφίβολα θετικό και κατέστησε τη χώρα μας σημείο αναφοράς



Όσον αφορά το σύστημα υγείας, θα επαναλάβω την ανάγκη ολοκλήρωσής του με την υλοποίηση μιας δομικής παρέμβασης στο πεδίο της πρωτοβάθμιας φροντίδας, η οποία, παρά τις συχνές εξαγγελίες και σχεδιασμούς, παραμένει ουσιαστικά αρρύθμιστη. Παράλληλα με αυτό, εκτιμώ ότι είναι απαραίτητη η διαμόρφωση ενός μηχανισμού διαχείρισης κρίσεων που σχετίζονται με την υγεία, ο οποίος θα λειτουργεί με αυτοματοποιημένες διεργασίες, κινητοποιώντας, χωρίς καθυστέρηση, όλους τους εμπλεκόμενους φορείς. Άλλωστε, στο αβέβαιο περιβάλλον της υγείας, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα ανακύπτουν διαρκώς νέες απειλές και, ως εκ τούτου, η προετοιμασία για την αντιμετώπισή τους πρέπει να αποτελέσει πολιτική προτεραιότητα.

Ανησυχείτε καθόλου για τη δυνατότητα του ΕΣΥ των νησιών μας να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της επανεκκίνησης του τουρισμού;
Αν και τα περιοριστικά μέτρα που εφάρμοσε η χώρα μας –ευτυχώς εγκαίρως– ήταν πρωτοφανή και ως εκ τούτου η λήψη τους απαιτούσε μεγάλο βαθμό πολιτικής τόλμης, σε επιχειρησιακό επίπεδο, η σταδιακή αποκλιμάκωσή τους έχει μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας. Στο πλαίσιο της σταδιακής επανόδου σε μια πιο «φυσιολογική» πραγματικότητα, ένα από τα στοιχήματα που καλούμαστε να κερδίσουμε αφορά στον τουρισμό. Από τη μία, όλοι αντιλαμβανόμαστε την ανάγκη αποκατάστασης των οικονομικών βλαβών από την πανδημία και τον καθοριστικό ρόλο που έχει ο κλάδος του τουρισμού σε αυτή την προσπάθεια. Την ίδια όμως στιγμή, καλούμαστε να διατηρήσουμε την πανδημία σε ελεγχόμενα επίπεδα κατά τη φάση επανεκκίνησης της τουριστικής δραστηριότητας της χώρας, εγχείρημα που σε κάποιο βαθμό εξαρτάται και από τα μέτρα που έχουν λάβει οι χώρες προέλευσης των τουριστών.
Ειδικά για τα νησιά μας, απαιτείται κατ' αρχάς ενίσχυσή τους σε όρους υγειονομικών υποδομών και επιστημονικού προσωπικού κατά την τουριστική περίοδο, η οποία ήταν ούτως ή άλλως απαραίτητη. Στην κατεύθυνση αυτή έχουν ήδη ανακοινωθεί προσλήψεις και τοποθετήσεις προσωπικού αλλά και η κρίσιμη διασύνδεση νοσοκομείων νησιών με νοσοκομεία αναφοράς της ενδοχώρας. Αν αυτά είναι έτοιμα και λειτουργικά, καθοριστικό ρόλο θα έχει η αυτοματοποιημένη εφαρμογή της διαδικασίας παραπομπής αλλά και επαγρύπνησης και άμεσης παρέμβασης σε περίπτωση κρουσμάτων, προκειμένου να μην απειληθεί η υγεία του υπόλοιπου πληθυσμού.

Τελικά, κύριε καθηγητά, μήπως είναι ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) εκείνος ο φορέας ο οποίος θα έπρεπε να διαδραματίσει έναν πιο επιτελικό ρόλο στην οργάνωση και τη διαχείριση του δημοσίου συστήματος Υγείας ή αρκεί η κεντρική διαχείριση εκ μέρους του Υπουργείου Υγείας;
Διεθνώς, ο ρόλος των αντίστοιχων οργανισμών είναι ιδιαίτερα σημαντικός καθώς αποτελούν το σημείο συγκέντρωσης δεδομένων και πληροφοριών από διαφορετικές χώρες, παράγουν οι ίδιοι τεκμηρίωση και, τελικά, υποστηρίζουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Επιπλέον, σε περιπτώσεις απειλής για τη δημόσια υγεία αναλαμβάνουν να συντονίσουν όλους τους φορείς που εμπλέκονται στη διαχείρισή της. Οι κρίσιμοι αυτοί ρόλοι προϋποθέτουν επαρκή επιστημονική στελέχωση καθώς και έναν τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας που τους επιτρέπει να επιδεικνύουν αντανακλαστικά σε περιπτώσεις όπως π.χ. η πρόσφατη πανδημία. Επιπλέον, διακρίνονται για τον μεγάλο βαθμό εξωστρέφειας καθώς διασυνδέονται μεταξύ τους για την καλύτερη επιτήρηση αυτού που αποκαλούμε «παγκόσμια δημόσια υγεία», ενώ, για την επίτευξη του στόχου τους, βρίσκονται σε διαρκή συνεργασία με πανεπιστήμια και ερευνητικά κέντρα.
Στη χώρα μας είναι αναγκαία μια ανακατανομή εξουσιών και αρμοδιοτήτων στο σύστημα υγείας, στο πλαίσιο της οποίας το Υπουργείο Υγείας θα επικεντρωθεί στον στρατηγικό του ρόλο. Γενικά εκτιμώ ότι σε επιχειρησιακό και τομεακό επίπεδο θα πρέπει να τολμήσουμε μια αποκέντρωση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων με ενδυνάμωση των φορέων που εποπτεύονται μεν από την κεντρική διοίκηση, διαθέτουν όμως την εξειδίκευση και την τεχνογνωσία που απαιτεί ο ρόλος τους και, ως εκ τούτου, μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στις προκλήσεις σε σύγκριση με την ασφυκτική, κεντρικά ελεγχόμενη διαδικασία λήψης αποφάσεων που χαρακτηρίζει το σύστημά μας. Προς αυτή την κατεύθυνση, θα έβλεπα και έναν διευρυμένο ρόλο της τοπικής αυτοδιοίκησης, η οποία μην ξεχνάμε ότι έχει και το προνόμιο της άμεσης σχέσης με την κοινωνία.

Πώς κρίνετε την επιλογή του πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη και του υπουργού Υγείας, Βασίλη Κικίλια, να επιλέξουν έναν άριστο και προσηνή πανεπιστημιακό γιατρό, τον Σωτήρη Τσιόδρα, στο ρόλο της διαμεσολάβησης της επικοινωνίας με τους πολίτες για τον νέο κορωνοϊό;
Αν κρίνουμε από το αποτέλεσμα, το οποίο μέχρι σήμερα είναι θετικό για τη χώρα μας, μπορούμε εύκολα να διαπιστώσουμε ότι πρόκειται για μια εξαιρετική επιλογή. Το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα μέλη της επιτροπής που ανέλαβε να διαχειριστεί την πανδημία στη χώρα μας. Θα ήθελα στο σημείο αυτό να τονίσω ότι η εμπιστοσύνη που η κυβέρνηση έδειξε στην επιστημονική κοινότητα, αναγνωρίζοντάς της τον κεντρικό ρόλο στη λήψη των αποφάσεων για τη διαχείρισης της πανδημίας, δεν συνιστά κυρίαρχη πρακτική για το πολιτικό μας σύστημα. Αυτή η εμπιστοσύνη «πέρασε» και στους πολίτες, οι οποίοι πειθάρχησαν στα μέτρα, κάτι επίσης όχι τόσο σύνηθες για την κοινωνία μας.
Τελικά, ο συνδυασμός του υψηλού επιστημονικού επιπέδου με την αμεσότητα της επικοινωνίας με τους πολίτες είχε καθοριστική συμβολή στο τελικό αποτέλεσμα, το οποίο είναι αναμφίβολα θετικό, κατέστησε τη χώρα μας σημείο αναφοράς και, σίγουρα, δεν μπορεί να αποδοθεί στην «τύχη». Ειδικά ως προς αυτό θα ήθελα να σημειώσω ότι η επίκληση της τύχης κατά την αξιολόγηση του τρόπου διαχείρισης της πανδημίας είναι επικίνδυνη καθώς δίνει άλλοθι στις κυβερνήσεις να αποδίδουν τυχόν αναποτελεσματικές πολιτικές τους στην ατυχία! Κλείνοντας, θα ήθελα να μου επιτρέψετε να επαναλάβω την ανάγκη τεκμηρίωσης της πολιτικής με επιστημονικά ευρήματα και προσεγγίσεις. Μην ξεχνάμε ότι θεμελιώδες χαρακτηριστικό της επιστήμης είναι η ελευθερία που τη διακρίνει σχετικά με την εφαρμογή των μεθόδων της και, στη βάση αυτών, την εξαγωγή συμπερασμάτων απαλλαγμένων από ιδεολογικές αγκυλώσεις, πολιτικές στοχεύσεις και συντεχνιακές επιδιώξεις. Δηλαδή από τις παθογένειες που επί δεκαετίες χαρακτηρίζουν το πολιτικό μας σύστημα... ●

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ
«Έχουμε τα χάλια μας αλλά δεν είμαστε χάλια»

Της **ΕΡΡΙΚΑΣ ΡΟΥΣΟΥ**

Ο ΤΙΤΛΟΙ ΑΡΧΗΣ «ΤΡΕΧΟΥΝ» ΑΔΙΑφοροι στην οθόνη. «Σημασία έχει να αγαπάς» είναι οι τελευταίες τέσσερις λέξεις που κατάφεραν να κολλήσουν στη μνήμη μου. Λίγες ώρες αργότερα, όπως σε στημένο παιχνίδι, ένας άνθρωπος που εκτιμώ βαθύτατα πάνω από όλα για τη θετική ενέργεια που δίνει στους συνομιλητές του θα συμπληρώσει τη φράση που για κάποιο λόγο έμοιαζε ημιτελής: «Σημασία έχει να αγαπάς από ενσυναίσθηση». Ο Δημήτρης Καραγιάννης έχει πολλές ιδιότητες. Ο μεγάλος τίτλος του είναι Παιδοψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής, Διευθυντής του Κέντρου Παιδοψυχικής Υγιεινής, Διδάκτωρ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου, ιδρυτής, μαζί με τη σύζυγό του Ελένη Καραγιάννη, του θεραπευτικού και εκπαιδευτικού ινστιτούτου «Αντίστιξη». Ο μικρός τίτλος είναι ότι χάρη (και όχι εξαιτίας) του κορωνοϊού είχα τη μεγάλη χαρά να τον συναντήσω μέσω του Zoom. Και να κάνουμε μια συζήτηση με θετικό πρόσημο.

Μια αόρατη αλλά μαζική απειλή

«Βιώσαμε την κατάσταση μιας όχι συνηθισμένης απειλής, παρά το γεγονός ότι ως άνθρωποι αντιμετωπίζουμε την απειλή του θανάτου και της αρρώστιας στην καθημερινότητά μας. Όπως είναι δομημένη αυτή η απειλή χτυπά δύο βασικούς πυλώνες του Δυτικού Πολιτισμού». Ξεκινά να κινεί με ένταση τα χέρια παράλληλα με το στήθος του. Η κίνηση επαναλαμβάνεται όσο λέει τη φράση «Ζήσε τη στιγμή». Σύμφωνα με τον κύριο Καραγιάννη, ο πρώτος πυλώνας που πλήττεται είναι η ευχαρίστηση. «Η κατανάλωση προϊόντων, σχέσεων, προσώπων που συνέδραμαν στην ευχαρίστηση αυτή άρχισε να κινείται προς μια διαφορετική κατεύθυνση. Αμφισβητείται επομένως εντελώς το "περνάω καλά"».

Ο δεύτερος πυλώνας είναι ο προγραμματισμός. «Αυτό που έχουμε μάθει όλοι είναι το να προγραμματίζουμε την κάθε στιγμή μας. Τις διακοπές μας, τα συνέδριά μας, τις καλλιτεχνικές μας δραστηριότητες. Ο προγραμματισμός αυτός λοιπόν έχει ανατραπεί, όπως και ο προγραμματισμός του "εσύ οδηγείς τα πράγματα στη ζωή σου, όλα είναι στα χέρια σου". Αυτή τη στιγμή ερχόμαστε σε μια αναγκαστική ταπείνωση που δεν σημαίνει υποτίμηση των δυνατοτήτων του εαυτού μας». Πρέπει να καταλάβουμε πως εμείς έχουμε τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε ή να ξεπεράσουμε τις καταστάσεις «και όχι να μπούμε σε μια φαντασίωση πως οτιδήποτε θέλουμε πολύ το σύμπαν θα συνωμοτήσει για να μας το φέρει». Γελάμε και οι δύο για μερικά δευτερόλεπτα και συνεχίζει με μια φράση που θα δυσαρεστούσε πολύ τον Πάουλο Κοέλιο: «Τη δεδομένη χρονική στιγμή, το σύμπαν μάς βάζει τρικλοποδιά και εμείς πρέπει να βρούμε τον τρόπο να μην πέσουμε».

Καραντίνα στο ντιβάνι

«Η αρρώστια και ο θάνατος δεν ανακαλύφθηκαν με τον κορωνοϊό, το θέμα είναι ότι στον Δυτικό Πολιτισμό ο καθένας έπρεπε να τα ζει μόνος του και ίσως και να τα κρύβει από τους άλλους. Γι' αυτό και το όμορφο στην τωρινή μας κατάσταση είναι ότι συνειδητοποιούμε την έννοια της παρέας, της οικογένειας, της κοινότητας και ότι αυτές δεν είναι εφευρήματα που σώνει και ντε πρέπει να ακολουθούμε αλλά αυτά που χρειαζόμαστε για να μοιραστούμε. Οι άνθρωποι θέλουν ανθρώπους στις δύσκολες στιγμές».

Σημειώνει κάτι στα χαρτιά που βρίσκονται μπροστά του. Στιγμιαία αναρωτήθηκα εάν πρόκειται για μια σκέψη που σε λίγο θα πάρει φωνή ή μια υπενθύμιση ενός γεγονότος που δεν με αφορά καθόλου. «Είναι κόντρα ρόλος προς τη φύση μας το να κλειστούμε και να απομονωθούμε. Ο άνθρωπος εκ των πραγμάτων είναι κοινωνικό ον, επομένως δικαιούται και είναι καλό να θέλει να μοιράζεται. Οι άνθρωποι που θέλουν να βρίσκονται μακριά από τους άλλους βρίσκονται στα όρια της ψυχοπαθολογίας. Μέσα στον εγκλεισμό μας υπήρξαν ακραία συναισθήματα τα οποία είναι μεν αρνητικά αλλά είναι υγιή: το άγχος, ο φόβος και η αγωνία».

Συναίσθημα πρώτο: Ο φόβος

«Ο φόβος υποδηλώνει ότι υπάρχει ένας κίνδυνος. Όσοι νιώθουν φόβο είναι πολύ φυσιολογικοί. Όταν αρνούμαστε να δούμε τον φυσιολογικό μας φόβο παράγουμε φοβίες. Επομένως οι άνθρωποι που μπορούν να ακούσουν τους φόβους τους και να τους αξιοποιήσουν δεν κινδυνεύουν από κάτι τέτοιο. Αντιθέτως, στους υπόλοιπους που θα προσπαθήσουν να κρυφτούν πίσω από αστειάκια για να μην τον δουν, θα αναπτυχθούν φοβίες οι οποίες δεν θα τελειώσουν μετά την απειλή του κορωνοϊού. Ίσα-ίσα, θα πάρουν μεγαλύτερες διαστάσεις».

Συναίσθημα δεύτερο: Το άγχος

«Πώς θα μπω σε αυτές τις πρωτόγνωρες συνθήκες και πώς θα τις αντιμετωπίσω. Κάθε φυσιολογικός άνθρωπος θα έχει άγχος αυτήν την περίοδο. Εάν το αποδεχτεί, τότε όταν ηρεμήσουν τα πράγματα θα μπορέσει το άγχος αυτό να το κάνει δημιουργία ή μια εγρήγορση που θα παράξει ένα αποτέλεσμα. Εάν δεν βγει σε δημιουργία, τότε το άγχος εξελίσσεται στη μορφή της έντασης, του πανικού».

Συναίσθημα τρίτο: Η αγωνία

«Η αγωνία είναι πολύ απαιτητική και αφορά στο ερώτημα της ύπαρξης και της ελευθερίας. Μπροστά στην απειλή του θανάτου αρχίζουν οι ερωτήσεις του "τι κάνω", "γιατί υπάρχω". Είναι ένα συντάραγμα υπαρξιακό που θέτει το νόημα της ύπαρξης, αλλά και του "πόσο αξίζουν αυτά που έχω πετύχει μέχρι τώρα". Πλέον αρχίζουμε να σκεφτόμαστε και να αναζητούμε το νόημα της απόλυτης ελευθερίας. Το αίσθημα της ύπαρξης το έχουν μόνο οι άνθρωποι, τα ζώα έχουν τον φόβο του θανάτου αλλά μέχρι εκεί».

Το αέναο ερώτημα: Αλλάζει ο άνθρωπος;

Στην ερώτηση «τι θα γίνει μετά», όταν πλέον η απειλή του εγκλεισμού, της απώλειας ή του θανάτου από τον κορωνοϊό καταλαγιάσουν, εκείνος χαμογελά και μου ζητά με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού ένα λεπτάκι. Επιστρέφει με το τελευταίο του βιβλίο «Αλλάζει ο άνθρωπος» στα χέρια και μου ζητά την άδεια να μου διαβάσει το οπισθόφυλλο. Μετά από μερικές αράδες του «Οι άνθρωποι δεν αλλάζουν όταν...» ήρθε και το «Οι άνθρωποι αλλάζουν εάν αποφασίσουν να είναι ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες, αν επιτρέπουν να τους αγγίξει η μυστική ομορφιά της φύσης, οι άνθρωποι αλλάζουν εάν αγαπούν όχι μόνο με συναίσθημα αλλά και με ενσυναίσθηση».

Κάποιοι πέρασαν στην επόμενη φάση σαν να μη συνέβη ποτέ η καραντίνα. «Αυτοί θα φροντίσουν να ξεχάσουν τα πάντα και θα κάνουν τους "ψευτόμαγκες" ότι δεν τους άγγιξε όλο αυτό». Κάποιοι άλλοι «συνταράχθηκαν». «Έχω δει νέους να εκφράζουν με λόγια την αγάπη τους απέναντι στους γονείς και τους παππούδες τους, την ώρα που το σύνηθες είναι να τους "φορτώνουν" όλα τους τα λάθη. Υπάρχουν ζευγάρια που αναρωτιούνταν πριν την καραντίνα για τον σύντροφό τους, εάν τον ήθελαν πολύ ερωτικά, αλλά κατά τη διάρκεια της καραντίνας βίωσαν ένα νοιάξιμο που τους έδειξε ότι η σχέση δεν ήταν επιφανειακή. Και αντίστροφα, υπήρξαν και θα υπάρξουν και διαλύσεις σχέσεων είτε εξαιτίας των εντάσεων είτε γιατί ο σύντροφός τους θα καταλάβουν ότι ήταν λίγος».

> Το κρίσιμο είναι εάν μετά από όλα αυτά θα παραμείνουμε στο θέμα της επιβίωσης ή **εάν θα θελήσουμε να ζήσουμε.** Η επιβίωση ορίζεται από την ανάγκη, η ζωή ορίζεται από την επιθυμία



ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΡΙΤΣΑΣ

Κοινωνία & Υγεία

Μαθήματα από την Πανδημία Covid-19

Ο σημαντικός ψυχίατρος μας μιλά για την ενδοοικογενειακή βία, την καραντίνα και την καλή πλευρά ενός αρνητικού συναισθήματος

ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΤΟ ΟΤΙ ΑΦΕΝΟΣ Η ΝΟΣΟΣ COVID-19 χαρακτηρίστηκε ως «μέγας ισοσταθμιστής» και «νόσος δικαιοσύνης» επειδή θεωρητικά μπορεί να προσβάλει τους πάντες, αφετέρου όμως έγινε άμεσα αντιληπτό κατά την περίοδο αιχμής της πανδημίας ότι οι κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες στην υγεία επηρεάζουν βαθύτατα και άμεσα τη θνησιμότητα και τη νοσηρότητα σχετιζόμενη με Covid-19.

Πολλοί κοινωνικοί παράγοντες που αφορούν την υγεία όπως η φτώχεια, το φυσικό περιβάλλον διαβίωσης, η φυλή και η εθνότητα έχουν εξαιρετικά σημαντική επίδραση στην έκβαση της νόσου Covid-19. Οι άστεγες οικογένειες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο μετάδοσης ιογενών λοιμώξεων (τύπου Covid-19) λόγω πληθώρας διαφορετικών χώρων διαβίωσης και αδυναμίας πρόσβασης σε εγκαταστάσεις με πιθανότητα συστηματικού διαγνωστικού ελέγχου. Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με αυξημένη θνητότητα από Covid-19 (βλ. παχυσαρκία, κάπνισμα και αποφρακτική πνευμονοπάθεια, σακχαρώδης διαβήτης, αρτηριακή υπέρταση) παρατηρούνται σε πολύ υψηλό ποσοστό στις φτωχότερες κοινωνικές τάξεις οι οποίες στερούνται πρόσβασης σε οργανωμένες μονάδες πρωτοβάθμιας υγείας. Στις ΗΠΑ φαίνεται ότι το ποσοστό μόλυνσης από Covid-19 είναι τρεις φορές υψηλότερο και η θνητότητα έξι φορές υψηλότερη σε ζώνες πληθυσμικής κυριαρχίας των μαύρων σε σχέση με τις λευκές κομητείες. Μόνο στο Σικάγο πάνω από το 50% των περιστατικών και σχεδόν 70% των θανάτων που αποδόθηκαν σε Covid-19 παρατηρήθηκαν σε κοινότητες των μαύρων οι οποίοι αποτελούν όμως μόνον το 30% του πληθυσμού της πόλης!

Στο σημαντικό του βιβλίο με τίτλο *The Spirit Level* (*) ο βρετανός καθηγητής Κοινωνικής Επιδημιολογίας Richard Wilkinson είχε αποδείξει (2009) ότι το μοναδικό κοινό στοιχείο που συνδέει εθνικές ομάδες και κράτη με υψηλό δείκτη καλής υγείας και κοινωνικής ευημερίας είναι ο βαθμός της ισότητας που υπάρχει ανάμεσα στις κοινωνικές τάξεις και ανάμεσα στα άτομα που ζουν στις κοινωνίες αυτές. Επίσης αποδεικνύει ότι ο κρατικός πλούτος, οι πλουτοπαραγωγικές πηγές, το κλίμα, η διατροφή και το σύστημα διακυβέρνησης δεν παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία και την ευτυχία που νιώθουν οι λαοί όσο η κοινωνική-οικονομική ισότητα μεταξύ των μελών της κάθε κοινωνίας. Φαίνεται ξεκάθαρα από την έρευνα του Wilkinson (αφορά περισσότερα από 20 κράτη) ότι το άνοιγμα της οικονομικής ψαλίδας συνοδεύεται από αύξηση της συνολικής θνητότητας και ότι η μεγάλη ανισότητα είναι επιβαρυντική για την υγεία όχι μόνο των φτωχότερων στρωμάτων αλλά τελικά για ολόκληρο το κοινωνικό σύνολο.

Σύμφωνα με τον Wilkinson ένα μωρό που θα γεννηθεί στην Ελλάδα (με δεδομένα βέβαια πριν από την οικονομική κρίση) προβλέπεται ότι θα ζήσει πολύ περισσότερο από ένα μωρό που θα γεννηθεί στις ΗΠΑ, παρόλο που οι ΗΠΑ είναι από τα πλουσιότερα έθνη στον κόσμο και ξοδεύουν τεράστια ποσά στην υγεία. Οι πολύχρονες μελέτες του Wilkinson έδειξαν επίσης ότι χώρες οι οποίες πιστεύουν ακράδαντα στην άνευ όρων (έστω με αυξημένη κρατική φορολογία) διατήρηση ενός αξιόπιστου δημόσιου συστήματος εθνικής υγείας δημιουργούν συνολικά μια μελλοντική κοινωνία υγιών πολιτών.



Η πρόσφατη πανδημία επιβεβαίωσε ότι σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες για τη δημόσια υγεία αυτό που σώζει τελικά είναι ένα, «σαν έτοιμο από καιρό σα θαρραλέο» (βλ. Καβάφης), Δημόσιο Σύστημα παροχής ισότιμων υπηρεσιών υγείας. Αν πάρει φωτιά το φτωχό καλυβάκι του γείτονά μας, αν δεν νοιαστούμε προληπτικά για την υγεία των αναξιοπαθούντων, είναι βέβαιο ότι η φωτιά θα κάψει στη συνέχεια τις πλούσιες βίλες και τα πολυτελή διαμερίσματα των ευδαιμόνων συμπολιτών μας.

(*) Richard Wilkinson and Kate Pickett, The Spirit Level: Why greater equality makes societies stronger, Bloomsburry Press (2009)

** Ο Θ.Δ. είναι Καρδιολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής, Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, Συνθέτης και συγγραφέας*

Τη σκέψη του θα κλείσει με ένα: «Θα μας μείνουν από την καραντίνα ιστορίες απιθανοτικές αλλά και γεμάτες ομορφιές, ακόμη κι αν υπάρξει θάνατος».

Με τη δύναμη των πανελλαδικών

«Μου έλεγε ένας πατέρας πόσο ευτυχισμένη είναι η κόρη του που δίνει πανελλαδικές και είναι κλεισμένη και διαβάζει. Ταυτόχρονα, έχω άλλους που τα παιδιά τους βρίσκουν χίλιες δικαιολογίες για να μην κάνουν τίποτα. Είναι αυτό που λέμε "το πόσο ο καθένας μπορεί να αξιοποιήσει τη δύσκολη κατάσταση"».

Πιάσαμε τη συζήτηση για τις πανελλαδικές σαν να επρόκειτο να δώσουμε εμείς τα μαθήματα. Με μια κάποια αγωνία, προσμονή αλλά και χαρά μου εξήγησε ότι: «Για τα παιδιά που θα δώσουν φέτος πανελλαδικές εξετάσεις και θα το έχουν κάνει αυτό προσωπική τους υπόθεση, η καραντίνα θα τους είναι ευεργετική για όλη τους τη ζωή και σε διαφορετικά επίπεδα. Καθώς θα έχουν μάθει πώς μπορούν να υπερασπίζονται τον στόχο που βάζουν και να τον διεκδικούν».

Οι κρίσεις, τα εμπόδια, οι πατέντες

«Οι κρίσεις προέρχονται από τα γεγονότα τα οποία μας δυσκολεύουν. Εγώ επιμένω ότι κάθε εμπόδιο είναι για κακό. Οτιδήποτε έρχεται ως κρίση ή εμπόδιο είναι κάτι το οποίο μας δυσχεραίνει γιατί δεν έχουμε τη δυνατότητα να το αντιμετωπίσουμε ή να το διαχειριστούμε. Η κρίση υποδηλώνει την απουσία δεξιοτήτων ώστε να αντιμετωπίσουμε κάτι».

Σύμφωνα με τον Δημήτρη Καραγιάννη, «κάποιοι μπροστά στα εμπόδια σταματούν, τα ορίζουν ως ανυπέρβλητα κατηγορώντας την κατάσταση ή τους άλλους». Ωστόσο, υπάρχουν και εκείνοι που θέλουν να προχωρήσουν και έτσι «μια κρίση ή ένα εμπόδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να παράξουν πατέντες, λύσεις για να το ξεπεράσουν. Όταν τα καταφέρουν, μέσα από την ανάπτυξη νέων ικανοτήτων τότε μπορούμε να πούμε ότι "κάθε εμπόδιο για καλό"».

Μετά τον σεισμό (του κορωνοϊού)

«Η επόμενη φάση παράγει πολύ πιο γρήγορη ανάπτυξη, είτε κοινωνικά είτε οικονομικά. Θα δούμε επίσης ότι θα δημιουργηθούν νέες οικονομικές δυνατότητες. Μετά από έναν σεισμό γίνεται ανοικοδόμηση με πολύ πιο στέρεα σπίτια και οι χώρα μας έχει εμπειρία από σεισμούς». Χαμογέλασε και έκλεισε την απάντησή του με μια πολύ όμορφη αλλά σημαντική φράση: «Το κρίσιμο είναι εάν μετά από όλα αυτά θα παραμείνουμε στο θέμα της επιβίωσης ή εάν θα θελήσουμε να ζήσουμε. Η επιβίωση ορίζεται από την ανάγκη, η ζωή ορίζεται από την επιθυμία».

Η ενδοοικογενειακή βία

Τα ποσοστά ενδοοικογενειακής βίας κατά τη διάρκεια της καραντίνας ήταν ένα φαινόμενο που μας ανησύχησε, εκείνον όχι. Το περίμενε. «Όπου υπάρχει εγκλεισμός, αυξάνεται η ένταση. Ξέρουμε από πολύ κλασικά πειράματα με ποντίκια ότι όταν κλειστούν σε έναν χώρο όπου δεν χωράνε, ξεκινά ο κανιβαλισμός. Όταν χάνεται η έννοια της ιδιωτικότητας, είναι αυτονόητο να αυξηθεί η ένταση μέσα σε μια κλειστή κοινότητα όπου απουσιάζει η δυνατότητα αποφόρτισης. Σε όλους αυξήθηκε η ένταση. Το θέμα είναι πώς το διαχειριστήκαμε και πώς θα το διαχειριστούμε όλο αυτό. Οι άνθρωποι που κάτω από την ισχύ τους είναι κομπλεξικοί, αδύναμοι, ανεπαρκείς θα προσπαθήσουν να επιβιώσουν με την επικριτικότητα και έτσι θα επιτεθούν σε όποιον έχουν δίπλα τους».

Θα κάνει μια παύση και θα πάρει για δευτερόλεπτα τον ρόλο μου λέγοντας: «Το ερώτημα είναι εάν είναι μοιραίο. Όχι, δεν είναι. Εάν καταλάβουμε τον λόγο για τον οποίο μας συμβαίνει αυτή η ένταση, τότε θα μπορέσουμε να την αντιμετωπίσουμε. Εάν δεν την ονομάσουμε και κρυφτούμε πίσω από αυτήν, τότε θα την αποδώσουμε στον άλλο, ότι ο άλλος φταίει που νιώθουμε έτσι».

Τα χέρια του έχουν ένταση αλλά η φωνή του είναι απαλή, καθησυχαστική. «Ενδοοικογενειακή βία δεν είναι μόνο η σωματική επιθετικότητα. Στη δική μου εμπειρία, χωρίς να ισοπεδώνω τα πράγματα και να παίρνω το μέρος του θύτη, βλέπουμε ότι υπάρχει η δυνατότητα να προκαλούμε κάποιους ανθρώπους για να βγάλουμε αυτή τη βία από μέσα τους. Όταν υποτιμούμε έναν άνθρωπο που δεν έχει τη δυνατότητα να εκφραστεί, είναι πολύ πιθανό να βγάλει βία. Η υγεία μάς δυσκολεύει σε αυτή τη φάση. Εάν το θυμόμαστε αυτό, δεν θα τα βάζουμε με τον εαυτό μας ή με τον άνθρωπο που βρίσκεται δίπλα μας. Μέσα στον πλούτο της ελληνικής γλώσσας έχουμε και την έννοια της στεναχώριας, την αίσθηση του στενού χώρου. Είναι σημαντικό να πούμε στους ανθρώπους πως "όταν νιώσετε ότι το παιδί ή ο σύντροφός σας έβγαλε ένταση στον εγκλεισμό, είναι απόδειξη ότι ασφυκτιεί, ότι βρίσκεται σε κατάσταση αδυναμίας". Άρα έτσι μπορεί να αποφύγουμε τον φαύλο κύκλο της κακοποίησης».

Ένα υστερόγραφο δύναμης

«Σε αυτές τις καταστάσεις δεν μπορούμε να αντέξουμε κανέναν. Ούτε τους άλλους ούτε τον εαυτό μας». Και στρέφει όλων το βλέμμα στον στόχο: «Στόχος δεν είναι να κάνουμε τεχνικά κολπάκια για να περάσει ο χρόνος αλλά να κυνηγήσουμε να ανακαλύψουμε την ομορφιά που έχουμε και εμείς και οι άλλοι γύρω μας. Μια ατάκα μου που μου αρέσει είναι ότι "έχουμε τα χάλια μας αλλά δεν είμαστε χάλια". Έξω από όλες τις προβληματικότητες και τις ψυχοπαθολογίες μας έχουμε και ομορφιά που καλούμαστε να την ανακαλύψουμε και να τη φέρουμε στην επιφάνεια της καθημερινότητάς μας».

Και ένα ακόμα, πραγματικού οπτιμισμού: Στις συναυλίες του, ο Θανάσης Παπακωνσταντίνου συνηθίζει να λέει τη φράση «να είμαστε καλά να γινόμαστε χάλια». Ένας ψυχίατρος, ένας καλλιτέχνης και δεν ξέρω και εγώ ποιος άλλος εκεί έξω προσπαθούν να «αποδαιμονοποιήσουν» αυτά τα χάλια που στο τέλος της ημέρας πρέπει να είμαστε χαρούμενοι γιατί έχουμε τη δυνατότητα να τα βλέπουμε. Και να τα εξελίσσουμε. ●

7 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΟΥ ΛΑΜΨΗ

Το θέμα είναι να φαίνεσαι όλο το χρόνο τόσο λαμπερή όσο το καλοκαίρι, με μερικά απλά βήματα

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

ΤΑ ΜΠΑΝΙΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ, τα παγωτά, οι διακοπές, τα κοκτέιλ, οι λόγοι να ανυπομονείς για το καλοκαίρι είναι πολλοί, αλλά αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, αυτό που αναζητάς περισσότερο απ' όλα είναι το ηλιοκαμένο δέρμα που σε κάνει να λάμπεις. Το μαύρισμα προσδίδει επιπλέον γοητεία σε άνδρες και γυναίκες, δίνει μια εξωτική αύρα και παρατείνει την ξεγνοιασιά των διακοπών. Κι αν δεν έχεις αρκετό χρόνο για ηλιοθεραπεία ή τελειώσει το καλοκαίρι; Υπάρχουν πάντα τρόποι να διατηρήσεις την καλοκαιρινή σου λάμψη, ακολουθώντας μερικές απλές συμβουλές.

Μη σταματάς τις αντηλιακές σου συνήθειες

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι είναι απαραίτητο το αντηλιακό όλο τον χρόνο, αν θέλουμε το δέρμα μας να δείχνει (και να είναι) υγιές. Τα αντηλιακά όχι μόνο προστατεύουν την επιδερμίδα αλλά διατηρούν τη φυσική της λάμψη. Αν το κολλαγόνο καταστρέφεται από τις ακτίνες UV, κάνοντας την με την πάροδο του χρόνου θαμπή και με στίγματα, το αντηλιακό είναι το αντίδοτο. Άρα φοράς το αγαπημένο σου SFP 365 μέρες τον χρόνο, για δέρμα τόσο υγιές που λάμπει μόνο του.

Κάνε απολέπιση (τουλάχιστον) μία φορά την εβδομάδα

Χωρίς σωστή απολέπιση, το δέρμα μπορεί να αναπτύξει μια θαμπάδα που είναι αρκετά δύσκολο να καλύψεις με μεικάπ. Υπάρχουν τρία είδη απολέπισης: Η φυσική, η οποία αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα μέσω της τριβής χάρη σε συστατικά όπως το αλάτι, η ζάχαρη ή οι κόκκοι jojoba. Η χημική, η οποία χρησιμοποιεί οξέα φρούτων για να σπάσει την κολλώδη ουσία που κρατάει τα νεκρά κύτταρα μαζί. Η ενζυματική, η οποία περιέχει ένζυμα φρούτων που κυριολεκτικά τρώνε τα νεκρά κύτταρα. Όποια κι αν προτιμήσεις, η επανάληψή της μία φορά την εβδομάδα μπορεί να κάνει θαύματα στο πρόσωπό σου.

Δοκίμασε αυτή την αυτοσχέδια μάσκα απολέπισης

Αντί να σαρώσεις την αγορά ψάχνοντας για το καλύτερο απολεπιστικό προϊόν, μπορείς να φτιάξεις ένα στο σπίτι με αγνά υλικά. Ανάμειξε μισή κούπα κακάο, μισή κούπα κόκκους καφέ, μια κούπα γάλα και μια κουταλιά του γλυκού λάδι. Μπορείς πάντα να αντικαταστήσεις τα υλικά με άλλα της επιλογής σου αλλά αυτή είναι μια εξαιρετική συνταγή που περιέχει αντιοξειδωτικά-ενισχυτικά λάμψης.

Απόκτησε μπρονζέ χρώμα με ασφαλή τρόπο

Ξέχνα τα solarium. Αν θέλεις λαμπερό υγιές δέρμα, το τεχνητό μαύρισμα είναι ο λάθος τρόπος να το αποκτήσεις, καθώς θα σε αφήσει με στεγνό, θαμπό δέρμα σε χρόνο dt. Τα ινστιτούτα συνήθως φιλτράρουν τις ακτίνες UVB για να μειώσουν τον κίνδυνο εγκαύματος, οπότε το κύριο συστατικό είναι η UVA, η οποία είναι περισσότερο καρκινογόνος. Επομένως, αν θέλεις ντε και καλά μαύρισμα πριν βγεις στην παραλία, προτίμησε τα προϊόντα self-tanning και φρόντισε να ακολουθήσεις επακριβώς τις οδηγίες που αναγράφονται. Όχι πειράματα.

Άπλωσε μια shimmer πούδρα

Ο πιο ασφαλής και εύκολος τρόπος να προσθέσεις χρώμα στο πρόσωπό σου είναι η μπρονζέ πούδρα. Πέρασε με ένα πινέλο λίγη στα σημεία που συνήθως σε χτυπάει ο ήλιος, όπως το μέτωπο, η μύτη και οι κλείδες στο στέρνο, αναδημιουργώντας αυτή την ηλιόλουστη λάμψη.

Φρόντισε το δέρμα σου τη νύχτα

Αφού πλύνεις το πρόσωπό σου, άπλωσε μια κρέμα ή ένα σέρουμ που περιέχει οξέα φρούτων και ρετινόλη – δύο συστατικά που βοηθούν στη διάλυση των νεκρών κυττάρων και προωθούν την αναγέννησή τους. Χρησιμοποιώντας αυτά τα προϊόντα πριν τον ύπνο, που είσαι εκτεθειμένη σε λιγότερους περιβαλλοντολογικούς παράγοντες, δίνεις στο δέρμα σου τον σωστό χώρο και χρόνο να αποβάλει τη νωθρότητα και τα νεκρά κύτταρα, επιτρέποντας έτσι στο πιο λαμπερό δέρμα να ανέβει στην επιφάνεια.

Πρόσθεσε τις σωστές τροφές στη διατροφή σου

«Είμαστε ό,τι τρώμε» λέει ένα ρητό. Δημοφιλή τρόφιμα με θρεπτικά συστατικά για το δέρμα, όπως οι βήτα καροτίνες, είναι τα καρότα, οι κολοκύθες και οι γλυκοπατάτες. Τα θρεπτικά συστατικά τους το αναζωογονούν προσφέροντάς του φυσική λάμψη, ενώ περιέχουν και υψηλές ποσότητες αντιοξειδωτικών που βοηθούν τον οργανισμό να αντιμετωπίσει τις ζημιές από τις ακτίνες UV. ●

ΦΩΤΟ: JERNEJ GRAJ. UNSPLAS



ΚΑΗΚΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ;

Δες πώς θα φροντίσεις το δέρμα σου στο σπίτι με μερικά απλά υλικά

Της **ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ**

Αν υπάρχει κάτι ικανό να σου χαλάσει τις διακοπές ή τη βόλτα στην παραλία, αυτό είναι το έγκαυμα από τον ήλιο. Η καλύτερη θεραπεία είναι προφανώς η πρόληψη, το λένε όλοι οι δερματολόγοι άλλωστε, οπότε ας φροντίσουμε να έχουμε αντηλιακό πάντα στην τσάντα μας, όλο τον χρόνο. Αν όμως δεν πρόσεξες ότι το μπουκαλάκι ήταν σχεδόν άδειο ή αμέλησες να το ανανεώσεις στις 7 ώρες που έμεινες στην παραλία, θα περάσεις μάλλον δύσκολο βράδυ, αλλά υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείς να κάνεις για να διευκολύνεις την επούλωση.

Aloe Vera Εν έτει 2020, σχεδόν όλα τα σπίτια έχουν ένα gel αλόης στο ντουλάπι με τα καλλυντικά. Αν ισχύει το ίδιο και για το δικό σου είσαι τυχερή γιατί είναι μία από τις πιο γνωστές και αποτελεσματικές θεραπείες για το ηλιακό έγκαυμα. Η αλόη καταπραϋνει και αποκαθιστά το κατεστραμμένο δέρμα, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε νέα εγκαύματα όσο και σε δέρμα που ξεφλουδίζει. Καλύτερα να χρησιμοποιήσεις καθαρό gel αλόης, χωρίς προσθετικά (και σε καμία περίπτωση αλκοόλη) που μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον ερεθισμούς.

Πανί με γάλα ή τσάι Ότι είναι καλό να το πίνεις το ήξερες, ότι είναι καλό να το απλώνεις στο δέρμα σου όμως; Τόσο το μαύρο τσάι όσο και το πράσινο μπορούν να ισορροπήσουν το pH του δέρματος. Βράσε ένα λίτρο νερό με 3 ή 4 φακελάκια τσάι, άφησέ το να κρυώσει εντελώς και στη συνέχεια μούλιασε ένα πανί με το οποίο θα βρέξεις το δέρμα ταμπονάριστά. Επιπλέον, το κρύο γάλα μπορεί να μαλακώσει το καμένο δέρμα και να διευκολύνει την απομάκρυνση του δέρματος που ξεφλουδίζει.

Μηλόξιδο Ακόμα ένα συστατικό που μπορεί να επαναφέρει το φυσικό pH του δέρματος είναι το μηλόξιδο. Ισορροπεί την οξύτητα και αλκαλικότητα του καμένου δέρματος και ενισχύει τη φυσική διαδικασία επούλωσης. Διάλυσε μια κουταλιά ξίδι σε μια κούπα νερό και εφάρμοσε τοπικά ή πρόσθεσε 2 κούπες ξίδι σε μπανιέρα γεμάτη με χλιαρό νερό και μούλιασε για 15 λεπτά.

Βότανα Φυσικά βότανα, όπως το χαμομήλι και η λεβάντα, μπορούν να ανακουφίσουν την αίσθηση καύσου και φαγούρας του καμένου δέρματος. Πρόσθεσε μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων στην μπανιέρα σου μαζί με κρύο νερό.

Ενυδάτωση Θα πεις ότι είναι αυτονόητο, αλλά για πολλούς δεν είναι. Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίσεις ένα ηλιακό έγκαυμα είναι να παραμείνεις ενυδατωμένη. Πιες περισσότερο νερό απ' ό,τι συνήθως. Δεν θα νιώσεις καμία ανακούφιση τοπικά, όμως το νερό θα βοηθήσει το υπόλοιπο δέρμα να παραμείνει υγιές και να επιταχύνει τη διαδικασία ανάρρωσης. Τα εγκαύματα τραβούν νερό προς το δέρμα, αφήνοντας το υπόλοιπο σώμα «στεγνό» και δυσκολεύοντας τις λειτουργίες του – γι' αυτό χρειάζεσαι έξτρα νερό. Δοκίμασε το νερό καρύδας που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ηλεκτρολύτες.

Αντιφλεγμονώδη Τα αντιφλεγμονώδη δεν είναι αθώα φάρμακα οπότε καλό είναι να τα παίρνεις μόνο όταν υπάρχει απόλυτη ανάγκη. Αν όμως δεν αντέχεις τον πόνο, μπορείς να πάρεις μια ασπιρίνη ή κάποιο άλλο ελαφρύ αντιφλεγμονώδες για να μειώσει το πρήξιμο, την κοκκινίλα και τον πόνο. Πάντα μετά το γεύμα για να μη σε πειράξει στο στομάχι.

Απολέπιση ΠΡΟΣΟΧΗ! Αυτό το βήμα δεν αφορά τις πρώτες ώρες ενός εγκαύματος, αλλά ό,τι ακολουθεί όταν ο οργανισμός το έχει αντιμετωπίσει. Είναι πράγματι αντιαισθητικό το δέρμα που ξεφλουδίζει, όμως είναι χειρότερο να τραβάς τα κομμάτια με το χέρι γιατί μπορεί να προκαλέσεις ζημιά και σε υγιή κύτταρα του δέρματος. Προτίμησε ένα ήπιο απολεπιστικό σώματος με συστατικά όμως γαλακτικό αμμώνιο (ammonium lactate) που θα απομακρύνουν μόνο τα νεκρά κύτταρα. Μη δοκιμάσεις να κάνεις απολέπιση σε σημεία που είναι ακόμη κόκκινα γιατί θα καταφέρεις μόνο να επιδεινώσεις την κατάσταση. ●

> **Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίσεις ένα ηλιακό έγκαυμα είναι να παραμείνεις ενυδατωμένη. Πιες περισσότερο νερό απ' ό,τι συνήθως.**

ΤΑ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ

Όποιο τύπο κουνουπιών κι αν ελκύεις, να ξέρεις πως η φύση έχει τον τρόπο

Της **ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ**



Υπάρχει κάτι που δεν σου αρέσει στο καλοκαίρι; Μα, τι ερώτηση είναι αυτή, φυσικά και υπάρχει και… βουίζει στα αυτιά σου τις νύχτες. Οι άνθρωποι «τραβούν» τα κουνούπια, κάποιοι περισσότερο από άλλους, σαν μαγνήτες. Είναι ένας συνδυασμός φωτός, ζέστης, υγρασίας και προσωπικής μυρωδιάς που παίζουν ρόλο. Κάποια κουνούπια, όπως αυτά που μεταδίδουν ασθένειες όπως η μαλάρια, έλκονται από τον ιδρώτα και τα βακτήρια. Άλλα από το διοξείδιο του άνθρακα και τις φυσικές μυρωδιές του σώματος. Όποιο τύπο κουνουπιών κι αν ελκύεις, η φύση έχει τον τρόπο να σε απαλλάξει από αυτά. Βρήκαμε μερικά από τα πιο αποτελεσματικά εντομοαπωθητικά της.

Ευκάλυπτος Λεμόνι Ήξερες τον ευκάλυπτο, τώρα μαθαίνεις και τον ευκάλυπτο λεμόνι, μια ποικιλία του γνωστού ψηλού δέντρου με εξίσου υπέροχο άρωμα, το οποίο θυμίζει μάλλον περισσότερο λεμόνι, αλλά στην πιο γλυκιά του βερσιόν. Ήδη από τη δεκαετία του '40 χρησιμοποιούν το αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου λεμονιού, που παίρνουν από τα φύλλα και τον φλοιό του δέντρου, στην αρωματοποιία αλλά και στην παρασκευή εντομοαπωθητικών προϊόντων καθώς είναι ιδιαίτερα γνωστό για αυτές του τις ιδιότητες. Με 1 μέρος ευκαλύπτου λεμονιού σε 10 μέρη ηλιέλαιο, θα έχεις το δικό σου καλλυντικό αντικουνουπικό. Προσοχή, όμως, το αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου λεμονιού δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε παιδιά κάτω των 3 ετών!

Λεβάντα Είναι γνωστές οι αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες της λεβάντας και αποδεδειγμένη η δύναμή της ενάντια στις αϋπνίες, τους πονοκεφάλους, το άγχος. Εξίσου δυνατή θα τη βρεις και στη μάχη σου κατά των κουνουπιών. Η λεβάντα, με το ιδιαίτερο άρωμά της, είναι από τα «τελειότερα» φυσικά εντομοαπωθητικά, ενώ το αιθέριο έλαιό της είναι από τα λίγα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις άφοβα αδιάλυτο στο δέρμα. Επιπλέον, λόγω ακριβώς των αντισηπτικών και αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων του, καταπραΰνει κοκκινίλες και φαγούρα από τα τσιμπήματα των κουνουπιών. Η λεβάντα με τα μοβ ανθάκια της είναι υπέροχη και σαν λουλούδι. Μπορείς να τη φυτέψεις στον κήπο ή να βάλεις γλάστρες με λεβάντα στο μπαλκόνι για να έχεις ένα ολοκληρωμένο οχυρό απέναντι στην επέλαση των κουνουπιών.

Κανέλα Αν έχεις συνδυάσει το ζεστό, λιγωτικό άρωμα της κανέλας με τον χειμώνα και τα Χριστούγεννα, τώρα έχεις λόγο να το συνδυάσεις και με το καλοκαίρι, αφού θεωρείται αποτελεσματικό εντομοαπωθητικό, ενώ το αιθέριο έλαιό της σκοτώνει τα αυγά των κουνουπιών! 24 σταγόνες αιθέριο έλαιο κανέλας για κάθε 115γρ. νερού φτιάχνουν ένα διάλυμα με το οποίο μπορείς να ψεκάσεις τα ρούχα, σημεία του σπιτιού ή και τα φυτά στο μπαλκόνι. Χρειάζεται ωστόσο έξτρα προσοχή όταν χρησιμοποιείς το αιθέριο έλαιο κανέλας στο δέρμα, καθώς η παρατεταμένη χρήση ή αδιάλυτο το έλαιο μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ερεθισμό.

Θυμάρι Από την αρχαιότητα ήταν γνωστές οι θεραπευτικές ιδιότητες του ταπεινού αυτού βοτάνου που το ιδιαίτερο άρωμά του πλημμυρίζει τις εξοχές της χώρας σχεδόν όλο τον χρόνο. Στη μαγειρική δε, κάνει «θαύματα». Το θυμάρι, όμως, θεωρείται και ένα εξαιρετικό εντομοαπωθητικό. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει πως η τοπική εφαρμογή ενός μείγματος με αιθέριο έλαιο θυμαριού προσφέρει έως και 97% προστασία ενάντια στα κοινά κουνούπια για δύο ώρες τουλάχιστον. Για ένα σπιτικό εντομοαπωθητικό μείγμα, θα συνδυάσεις 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμαριού για κάθε κουταλιά λάδι βάσης (ηλιέλαιο, λάδι καρύδας ή τζοτζόμπα). Αν στα σχέδια των διακοπών σου υπάρχει το ελεύθερο κάμπινγκ, ένας τρόπος να διώξεις τα κουνούπια από την «περιοχή» σου είναι να ρίξεις κλαράκια θυμαριού στη φωτιά γύρω από την οποία κάθεσαι.

Βασιλικός Μην υποτιμάς τον «σγουρό» βασιλικό επειδή τον έχεις συνηθίσει στην κουζίνα σου. Ο βασιλικός είναι ένα θαυματουργό φυτό με γνωστές, από πάντα, θεραπευτικές ιδιότητες. Ανακουφίζει από τα συμπτώματα του κρυολογήματος, τονώνει το νευρικό σύστημα, δρα κατά του στρες, του άγχους και της πνευματικής κόπωσης. Το αιθέριο έλαιό του, με πιο έντονο και ίσως περισσότερο πικάντικο άρωμα από αυτό που ξέρεις, είναι και ένα σημαντικό ατού στην άμυνά σου κατά των κουνουπιών, αλλά και των ενοχλητικών τσιμπημάτων, αφού καταπραΰνει το δέρμα. Έρευνες δείχνουν πως ακόμη και μια γλάστρα βασιλικού παρέχει έως και 40% προστασία από τα κουνούπια, ενώ το αιθέριο έλαιο παρέχει 100% προστασία για περισσότερες από 6 ώρες. Τρίψε μερικά φύλλα βασιλικού για να απελευθερωθεί πρώτα το άρωμά του και βάλ' τα κατόπιν σε ένα μπολ προσθέτοντας λίγο ξύδι. Ανακάτεψε και χρησιμοποίησέ το είτε ως έχει, δηλαδή το μπολ δίπλα σου να λειτουργεί ως εντομοαπωθητικό, ή εφαρμόζοντας μικρή ποσότητα σε γυμνά σημεία του σώματός σου.

Μέντα Το αιθέριο έλαιο της μέντας με το έντονο και δροσερό άρωμά του θεωρείται ένα ακόμη δραστικό φυσικό αντικουνουπικό. Έρευνες υποστηρίζουν πως το αιθέριο έλαιο της μέντας μπορεί να σκοτώσει τις προνύμφες των κουνουπιών, ενώ παρέχει 100% προστασία ενάντια στα τσιμπήματα κουνουπιών για περισσότερες από δυο ώρες.

ΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ

1. Σε 60 ml λάδι βάση (τζοτζόμπα, αμυγδαλέλαιο ή λάδι καρύδας) προσθέτεις 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο κέδρου, 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο πράσινου τσαγιού, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνι και βιταμίνη Ε (2 κάψουλες). Ανακατεύεις όλα τα υλικά μαζί. Διατηρείς το μείγμα σε μπουκαλάκι ή δοχείο ψεκασμού.

2. Σε 1/3 φλιτζανιού λάδι καρύδας προσθέτεις 15 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας ή μέντας. Ανακατεύεις και διατηρείς το μείγμα σε μπουκαλάκι ή δοχείο ψεκασμού.

3. Σε ένα δοχείο ψεκασμού των 100ml βάζεις 2 κ.σ. οινόπνευμα 95 βαθμών και προσθέτεις 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας, ανακινείς ελαφρά πριν συμπληρώσεις 90 γρ. αποσταγμένο νερό. Κλείνεις καλά το δοχείο και ανακινείς ξανά έως ότου ομογενοποιηθούν τα συστατικά. Το μείγμα είναι ιδανικό για κλειστούς χώρους.

ΦΩΤΟ: BIANCA PETRISOR, UNSPLASH

ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

να σε απαλλάξει από αυτά



> Το δέρμα σου **είναι «μοναδικό» και αντιδρά διαφορετικά,** από των άλλων, στα αιθέρια έλαια. Είναι σημαντικό, λοιπόν, πριν δοκιμάσεις οτιδήποτε πάνω σου, να κάνεις πρώτα ένα τεστ εφαρμόζοντας μικρή ποσότητα από το αιθέριο έλαιο της επιλογής σου.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

▶ **Το δέρμα σου** είναι «μοναδικό» και αντιδρά διαφορετικά, από των άλλων, στα αιθέρια έλαια. Είναι σημαντικό, λοιπόν, πριν δοκιμάσεις οτιδήποτε πάνω σου, να κάνεις πρώτα ένα τεστ εφαρμόζοντας μικρή ποσότητα από το αιθέριο έλαιο της επιλογής σου στο δέρμα σου.

▶ **Δεν έχουν όλα τα αιθέρια έλαια** επουλωτικές ή καταπραϋντικές ιδιότητες ενώ κάποια δεν τα πηγαίνουν καλά με τον καλοκαιρινό ήλιο, καθιστώντας το δέρμα περισσότερο ευάλωτο σε ηλιακά εγκαύματα. Μη χρησιμοποιείς αιθέρια έλαια σε ερεθισμένο ή με πληγές δέρμα, εάν αυτά δεν ενδείκνυνται ως επουλωτικά ή καταπραϋντικά.

▶ **Η δράση των αιθέριων ελαίων** ενάντια στα κουνούπια είναι χρονικά περιορισμένη, οπότε, εάν έχεις επιλέξει τα αιθέρια έλαια ως φυσική λύση, θα πρέπει να εφαρμόζεις τακτικά.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

▶ **Τα κουνούπια** δύσκολα αντιστέκονται σε σκούρα ή με έντονα χρώματα ρούχα. Προτίμησε λοιπόν να φοράς ανοιχτόχρωμα.

▶ **Τίποτα δεν προσελκύει** περισσότερο τα κουνούπια από το νερό. Πότισες τις γλάστρες; Αφαίρεσε το περιττό νερό από τα πιατάκια. Έπλυνες το μπαλκόνι; Σκούπισε τα νερά και μην αφήνεις να λιμνάζουν στις γωνίες. Άφησε το λάστιχο να στραγγίξει.

▶ **Καθάρισε τις υδρορροές** και τα σιφόνια του μπαλκονιού ή της αυλής από τυχόν φύλλα που παρασέρνει το νερό.

▶ **Φρόντισε τα φυτά σου.** Ανακάτευε τακτικά το λίπασμα στις γλάστρες και μην αφήνεις τους θάμνους στην αυλή να «φουντώνουν» ανεξέλεγκτα. Η ζούγκλα… έχει κουνούπια. ●

ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Οδηγίες για την προστασία του δέρματός το καλοκαίρι

10 βήματα για ενυδατωμένο δέρμα



Το καλοκαίρι είναι εποχή χαλάρωσης, αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα σκληρό με το δέρμα που μένει εκτεθειμένο στον ήλιο, ενώ η συνεχής έκθεση στο νερό, ιδιαίτερα το θαλασσινό, μπορεί να το αφυδατώσει, τονίζει η **Δρ. Κατερίνα Λαμπρινοπούλου**, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, η οποία μας προτείνει τον «δεκάλογο» της αντηλιακής προστασίας.

1. **Προτιμάτε αντηλιακά** που προστατεύουν από την UVA και από την UVB με υψηλό δείκτη προστασίας πάνω από 25 και για τις δύο ακτινοβολίες.

2. **Να αλείφετε με αρκετό αντηλιακό** όλα τα σημεία του σώματος που θα εκτεθούν στον ήλιο, χωρίς να ξεχάσετε τα αυτιά και το ντεκολτέ, μισή ώρα πριν βγείτε από το σπίτι και να επαναλαμβάνετε κάθε 2 ώρες την επάλειψη, αν ιδρώσετε. Αν κολυμπήσετε, πρέπει να ξαναβάλετε αντηλιακό μόλις βγείτε ακόμη και αν αναφέρει ότι είναι ανθεκτικό στο νερό – αυτό αφορά την ώρα που κολυμπάμε.

3. **Ειδικά το πρόσωπο,** αλείψτε το πρώτα με μια καλή ενυδατική και μετά βάλτε το αντηλιακό. Να φοράτε αντηλιακό ακόμα κι αν έχει συννεφιά.

4. **Αν έχετε λιπαρό δέρμα προτιμήστε τα oil-free αντηλιακά**, αν έχετε ευαίσθητο δέρμα τότε αντηλιακό χωρίς άρωμα και μόνο με φυσικά φίλτρα, αν το δέρμα σας είναι ξηρό ή είστε σε μεγαλύτερη ηλικία το αντηλιακό σε μορφή κρέμας και από κάτω ενυδατική. Αν έχετε πανάδες προτιμήστε κρέμες με βιταμίνη C.

5. **Μείνετε μακριά από την παραλία τις ώρες 11.00-17.00**, ακόμα και κάτω από την ομπρέλα η άμμος και το νερό αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Να φοράτε οπωσδήποτε καπέλο και γυαλιά ηλίου.

6. **Η ενυδάτωση με κρέμα** θα πρέπει να γίνεται μισή ώρα πριν από τη χρήση του αντηλιακού.

7. **Το σώμα θα πρέπει να ενυδατώνεται έπειτα από κάθε ντους** και να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση σε γάμπες, χέρια και πλάτη που έχουν αυξημένες ανάγκες το καλοκαίρι.

8. **Προϊόντα που περιέχουν υδρόφιλα μόρια** όπως η ουρία, το υαλουρονικό οξύ, η βρώμη, το cupuacu butter και η πανθενόλη είναι τα πιο κατάλληλα.

9. **Να προτιμάτε τις λοσιόν** το καλοκαίρι απ' ό,τι τις κρέμες, είναι λιγότερο λιπαρές και δεν προκαλούν θυλακίτιδα.

10. **Για τους άντρες:** αν έχετε φαλάκρα ή πολύ αραιά μαλλιά, χρειάζεται αντηλιακό και στο δέρμα του κρανίου σας σε μορφή spray, αλλιώς μη βγαίνετε έξω χωρίς καπέλο. ●

Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΜΕΙΩΣΗΣ

Η Αναστασία Μπαρμπούνη, Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Υπεύθυνη της Μονάδας Μελέτης Καπνισματικής Συνήθειας στο Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας, μιλάει για τα νέα δεδομένα στο μεγάλο θέμα της μείωσης της βλάβης από τον καπνό και συμμετέχει στον διάλογο που διεξάγεται παγκοσμίως.

1 δισεκατομμύριο άτομα παγκοσμίως είναι ακόμη καπνιστές και 8 εκατομμύρια ετησίως βρίσκουν πρόωρο θάνατο από σχετιζόμενες με το κάπνισμα νόσους. Η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί αναμφίβολα τον ενδεδειγμένο δρόμο. Τι γίνεται όμως με όσους συνεχίζουν να καπνίζουν; Μπορεί η μείωση της βλάβης να αποτελέσει τη συμπληρωματική λύση στον έλεγχο του καπνίσματος; Το θέμα αποτελεί την πλέον επίκαιρη συζήτηση για το κάπνισμα με έντονη αντιπαράθεση των επιστημόνων Δημόσιας Υγείας. Η καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας, Αναστασία Μπαρμπούνη, απαντά και εξηγεί.

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ**



Ανακοινώθηκε πρόσφατα η δημιουργία Επιστημονικής Εταιρείας για τη μείωση βλάβης από το κάπνισμα. Ποιος θα είναι ο ρόλος και ο σκοπός αυτής της Επιτροπής; Πράγματι, την Τρίτη 19 Μαΐου 2020, διεξήχθη διαδικτυακή συνάντηση στην οποία συμμετείχαν 55 επιστήμονες από 25 διαφορετικές χώρες του κόσμου με θέμα τη δημιουργία Επιστημονικής Εταιρείας για τον έλεγχο της καπνισματικής συνήθειας με έμφαση στη στρατηγική της μείωσης της βλάβης από το κάπνισμα. Η πρωτοβουλία για τη συνάντηση αυτή ανήκει στους πέντε διοργανωτές του Συνεδρίου «Scientific Summit on Tobacco Harm Reduction», το οποίο πρόκειται να διεξαχθεί για τρίτη φορά φέτος 24 και 25 Σεπτεμβρίου 2020 *(www.nosmokesummit.org).* Είναι πια τεκμηριωμένο και γνωστό ότι αυτή τη στιγμή οι καπνιστές παγκοσμίως ξεπερνούν το 1 δισεκατομμύριο, ενώ κάθε χρόνο πεθαίνουν από το κάπνισμα 8 εκατομμύρια άνθρωποι. Το κάπνισμα αποτελεί τη δεύτερη κυριότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως ενώ, παράλληλα, οι θάνατοι από το παθητικό κάπνισμα φτάνουν ετησίως τα 1,2 εκατομμύρια, αφού οι καπνιστές βάζουν σε κίνδυνο όχι μόνο την υγεία τους αλλά και την υγεία των γύρω τους. Με βάση τις αυξανόμενες ενδείξεις που προκύπτουν από τις επιστημονικές έρευνες, τα προϊόντα παροχής νικοτίνης είτε με ατμό είτε με θέρμανση και όχι με καύση του καπνού ίσως είναι λιγότερο βλαβερά από τα συμβατικά τσιγάρα. Τα καινοτόμα προϊόντα θα μπορούσαν να καταστούν, κάτω από πολύ συγκεκριμένες προϋποθέσεις, ιδιαίτερα χρήσιμα και να συμβάλουν στην απομάκρυνση των ανθρώπων από τα συμβατικά τσιγάρα. Ο στόχος των Scientific Summit on Tobacco Harm Reduction συνεδρίων και της υπό ίδρυση Επιστημονικής Εταιρείας είναι η ερευνητική συνεργασία για τη σε βάθος μελέτη για τη μείωση βλάβης από το κάπνισμα με σκοπό την εκπαίδευση του γενικού κοινού. Η ανταλλαγή και δημοσιοποίηση των τελευταίων επιστημονικών δεδομένων, ο εντοπισμός ερευνητικών κενών και η ανεξάρτητη επαλήθευση των δεδομένων της βιομηχανίας καθίστανται απαραίτητα για την επίτευξη του σκοπού αυτού. Επιπλέον, οι δράσεις της εταιρείας θα εστιάσουν στις συμπεριφορικές πτυχές των καπνιστών – ποιες είναι οι ανάγκες εκείνων που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα, καθώς και πώς να βοηθήσουν αποτελεσματικά εκείνους που δεν είναι πρόθυμοι να σταματήσουν. Τα ερευνητικά αποτελέσματα θα είναι σε θέση να παρέχουν προτάσεις πολιτικής προς τις κυβερνήσεις. Τέλος, η καθιέρωση διαλόγου με εμπειρογνώμονες των πολιτικών υγείας και των ρυθμιστικών αρχών σε διεθνές, ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο καθίσταται ένας ακόμα στόχος της Επιστημονικής Εταιρείας.

> Τα καινοτόμα προϊόντα θα μπορούσαν να καταστούν, κάτω από πολύ συγκεκριμένες προϋποθέσεις, ιδιαίτερα χρήσιμα και να συμβάλουν στην απομάκρυνση των ανθρώπων από τα συμβατικά τσιγάρα.

ΤΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ **ΚΑΠΝΟ**

Μας εξηγείτε με απλά λόγια ποια είναι η λογική πίσω από τη στρατηγική της μείωσης της βλάβης; Οι στρατηγικές μείωσης της βλάβης δεν αποτελούν κάτι νέο για τη Δημόσια Υγεία. Από πολλά χρόνια έχουν χρησιμοποιηθεί σε διάφορους τομείς των δραστηριοτήτων της Δημόσιας Υγείας, όπως για παράδειγμα στην κατανάλωση οινοπνευματωδών, στη χρήση ναρκωτικών και στη σεξουαλική υγεία. Έτσι, στο φάσμα του στόχου της μείωσης της βλάβης, οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν προγράμματα ανταλλαγής συριγγών, δωρεάν διανομής προφυλακτικών και χορήγησης υποκατάστατων. Σήμερα, η λειτουργία παρόμοιων υπηρεσιών μείωσης βλάβης είναι αρκετά εκτεταμένη στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Όσον αφορά στο κάπνισμα, είναι γνωστό ότι είναι εθιστικό και έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί πολλές σοβαρές ασθένειες, που δικαίως το κατατάσσουν ως το σημαντικότερο πρόβλημα δημόσιας υγείας μετά τη φτώχεια. Παρά τα μέτρα, όμως, που έχουν ληφθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, εκτιμάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ότι περισσότεροι από 1/6 του παγκόσμιου πληθυσμού θα συνεχίσουν να καπνίζουν στο άμεσο μέλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, η βασική φιλοσοφία πίσω από τα προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου είναι η παροχή εναλλακτικών λύσεων στους ενήλικες καπνιστές που δεν έχουν καταφέρει να κόψουν το κάπνισμα με τα άλλα ενδεδειγμένα μέτρα (π.χ. φάρμακα και συμβουλευτική σε ιατρείο διακοπής καπνίσματος) ώστε να μπορεί σε κάποιο βαθμό να μειωθεί ο κίνδυνος για την υγεία τους. Για να γίνει πιο εύκολα κατανοητή η φιλοσοφία της μείωσης της βλάβης, δανείζομαι το παράδειγμα και την αναλογία από τον συνάδελφό μου κ. Φαρσαλινό που σχολιάζει ότι η χρήση της ζώνης ασφαλείας δεν κάνει φυσικά την οδήγηση απόλυτα ασφαλή, αλλά μειώνει κατά πολύ τον κίνδυνο. Έτσι, πιστεύω ότι στο κατάλληλο ρυθμιστικό πλαίσιο τα προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναν ακόμη τομέα στις υπάρχουσες στρατηγικές πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος.

Γιατί αυτή η πολιτική μείωσης της βλάβης δεν έχει μέχρι στιγμής υιοθετηθεί από τις αρχές Δημόσιας Υγείας; Ποιο είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο; Το μεγαλύτερο εμπόδιο κατά τη γνώμη μου αποτελεί η αβεβαιότητα σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των προϊόντων μείωσης της βλάβης, η οποία όμως δεν θα πρέπει να αποτελεί λόγο στασιμότητας. Είναι γεγονός ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα σήμερα τα πλήρη στοιχεία για τις μακροχρόνιες επιπτώσεις των νέων προϊόντων στην υγεία των χρηστών, όπως άλλωστε συμβαίνει και με κάθε νέο φαρμακευτικό προϊόν ή εμβόλιο. Ωστόσο, υπάρχει επαρκής επιστημονική γνώση για τις φυσικές και χημικές διεργασίες που εμπλέκονται, την τοξικολογία των εκπομπών, καθώς και βιολογικοί δείκτες της έκθεσης που αποδεικνύουν ότι τα προϊόντα αυτά είναι πολύ λιγότερο επιβλαβή από το κάπνισμα. Επίσης, είναι γνωστό με απόλυτη βεβαιότητα ότι το τυπικό τσιγάρο είναι εξαιρετικά επιβλαβές.

Υπάρχει η αντίληψη πως τα εναλλακτικά καπνικά προϊόντα μπορούν να είναι περισσότερο ελκυστικά σε νέους ανθρώπους ή και σε μη καπνιστές. Είναι έτσι; Είναι εύλογη η ανησυχία του κοινού και της πολιτείας. Είναι ένα από τα ερωτήματα που απασχολεί και εμάς ως λειτουργούς Δημόσιας Υγείας. Το θέμα της χρήσης καπνού ή προϊόντων νικοτίνης από τους νέους απαιτεί μια ευρύτερη, συνολική και προσαρμόσιμη στρατηγική, η οποία να επικεντρώνεται στη μείωση της παρούσας και μελλοντικής βλάβης για την υγεία τους. Οι πολιτικές για την αντιμετώπιση της χρήσης νικοτίνης από τους νέους θα πρέπει να βασίζονται στην κατανόηση των συμπεριφορών κινδύνου, καθώς και στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ της χρήσης διαφόρων προϊόντων.
Η ερευνητική μας ομάδα έχει διεξαγάγει σχετικές μελέτες τόσο σε νέους όσο και μη καπνιστές και τα αποτελέσματα έχουν δείξει ότι υπάρχει αμελητέο ενδιαφέρον για χρήση των προϊόντων αυτών σε νέους, μη καπνιστές ή πρώην καπνιστές. Συγκεκριμένα, η μελέτη μας σε ενήλικο πληθυσμό Ελλήνων που κατέγραψε τις καπνισματικές τους συνήθειες και το άτμισμα, έδειξε ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν ήταν ελκυστικά σε μη καπνιστές, αφού μόλις το 1,7% των ατμιστών δεν είχε καπνίσει ποτέ στο παρελθόν. Ωστόσο, με την ευκαιρία, θέλω να ξεκαθαρίσω, με κάθε εμφατικό τρόπο, για μία ακόμη φορά, ότι τα προϊόντα δυνητικά μειωμένου κινδύνου αφορούν μόνο ενήλικες καπνιστές. Ο στόχος για την ιατρική κοινότητα είναι η διακοπή του καπνίσματος κι όχι η αντικατάσταση του συμβατικού τσιγάρου με άλλα λιγότερο επιβλαβή προϊόντα. Τα προϊόντα μειωμένης βλάβης θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εναλλακτικά σε καπνιστές υψηλού κινδύνου, οι οποίοι έχουν πραγματοποιήσει ήδη πολλαπλές αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος.

Υπάρχουν επιδημιολογικά δεδομένα ή στοιχεία από άλλες κλινικές μελέτες που να τεκμηριώνουν ότι τα προϊόντα αυτά είναι όντως μειωμένου κινδύνου σε σύγκριση με το τσιγάρο; Οι επιδημιολογικές και οι κλινικές μελέτες που έχουν ολοκληρωθεί μέχρι σήμερα ενισχύουν τα πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα των εργαστηριακών μελετών των προϊόντων αυτών. Ήδη, σε σειρές μελετών που προέρχονται κυρίως από τις Σκανδιναβικές χώρες για τη χρήση μη καπνιζόμενου (μασώμενου) καπνού, snus, καταγράφηκαν τα εξής: Στη Σουηδία μειώθηκαν τόσο τα άτομα που κάπνιζαν καθημερινά όσο και η θνητότητα από σχετιζόμενα με το κάπνισμα αίτια. Στη Νορβηγία τα στατιστικά στοιχεία έδειξαν ότι η αύξηση της χρήσης snus συνοδεύτηκε από σημαντική μείωση του καπνίσματος. Επιπλέον ο Οργανισμός Δημόσιας Υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο συνέστησε ως εργαλείο διακοπής του καπνίσματος τα ηλεκτρονικά τσιγάρα με επακόλουθη μείωση του καπνίσματος συμβατικών τσιγάρων και στην Ιαπωνία οι πωλήσεις τσιγάρων μειώθηκαν μέσα σε μία τριετία κατά το ένα τρίτο, με παράλληλη αύξηση στη χρήση προϊόντων θερμαινόμενου καπνού.
Ακόμη βασικό εύρημα αρκετών κλινικών μελετών είναι ότι οι ατμιστές αλλά και καπνιστές οι οποίοι χρησιμοποιούν αποκλειστικά προϊόντα μείωσης βλάβης, σε άλλο βαθμό κάθε ομάδα, μείωσαν σημαντικά την έκθεσή τους σε τοξικές ουσίες. Μάλιστα, αυτή η μείωση στην έκθεση πλησίαζε αρκετά την αντίστοιχη που παρατηρήθηκε στους ανθρώπους που διέκοψαν το κάπνισμα κατά τη διάρκεια αυτών των μελετών. Ωστόσο, τα συμπεράσματα των ανωτέρω μελετών θα πρέπει να αξιολογούνται υπό την παραδοχή ότι και τα προϊόντα μείωσης της βλάβης δεν είναι σε καμία περίπτωση ακίνδυνα προϊόντα.

Η καταπολέμηση της μάστιγας του καπνίσματος είναι ψηλά στην ατζέντα της κυβέρνησης. Τι θα λέγατε σήμερα στην ηγεσία του Υπουργείου Υγείας αναφορικά με τη στρατηγική που πρέπει να συμπληρώσει τον αντικαπνιστικό αγώνα για καλύτερη προστασία της Δημόσιας Υγείας; Κατά τη γνώμη μου έχει έλθει η ώρα η στρατηγική για τον έλεγχο του καπνίσματος να συμπεριλάβει στους κόλπους της τη στρατηγική μείωσης της βλάβης, προς όφελος της δημόσιας υγείας. Νομίζω ότι είναι από όλους αποδεκτό ότι η εκπόνηση και η υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης 2019-2023 για την αντιμετώπιση του καπνίσματος ακολουθεί σωστή και σύγχρονη κατεύθυνση.
Το Σχέδιο Δράσης περιλαμβάνει τέσσερις άξονες, με τον τέταρτο να αφορά το ρυθμιστικό πλαίσιο για τα νέα προϊόντα με στόχο την προστασία του πληθυσμού. Είναι αλήθεια ότι το τοπίο δεν είναι ξεκάθαρο. Αυτό που νομίζω ότι πρέπει να γίνει άμεσα είναι να εναρμονιστούμε και να συντονιστούμε με τα υπόλοιπα κράτη-μέλη της ΕΕ, να υποστηρίξουμε την καινοτομία, καθώς και να μπορέσουμε να συμμετάσχουμε οργανωμένα στη διεθνή έρευνα.
Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, υπάρχει μια ενιαία Οδηγία, αλλά κάθε χώρα διατηρεί σχετική αυτονομία στον τρόπο εφαρμογής και αξιολόγησης των νέων προϊόντων. Υπάρχουν χώρες, όπως οι ΗΠΑ, η Βρετανία, η Ιταλία, η Ν. Ζηλανδία κ.ά. οι οποίες δείχνουν να έχουν συνειδητοποιήσει τη δυναμική και τις δυνατότητες που έχουν να προσφέρουν τα προϊόντα μειωμένου κινδύνου.
Ο καπνός αποτελεί ένα από τα καλύτερα πεδία για την εφαρμογή της στρατηγικής μείωσης της βλάβης και τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν πως έχει αποτελέσματα. Για να κρίνουμε αν η μείωση της βλάβης είναι εν τέλει καλή ή κακή, θα πρέπει να αναλογιστούμε εάν είναι εφικτό να εκριζώσουμε, να εξαλείψουμε ολοκληρωτικά τη συνήθεια του καπνίσματος. Εάν η απάντηση είναι θετική, η εφαρμογή στρατηγικών μείωσης της βλάβης δεν είναι απαραίτητη, εάν όμως η απάντηση είναι αρνητική, τότε η Πολιτεία έχει την υποχρέωση να προσπαθήσει να μειώσει τη βλάβη και τις συνέπειες του καπνίσματος. Η χώρα μας έχει μπροστά της μια χρυσή ευκαιρία, λαμβάνοντας υπόψη, ότι ακόμη και μετά τη επιτυχή προσπάθεια της κυβέρνησης, περίπου ένας στους τέσσερις ενήλικες Έλληνες συνεχίζει να καπνίζει. Πιστεύουμε ότι έχουν ωριμάσει οι συνθήκες για να ξεκινήσει ένας σοβαρός και ώριμος διάλογος με τους επιστημονικούς φορείς και την Πολιτεία για την υιοθέτηση της στρατηγικής μείωσης της βλάβης και στον καπνό. ●

> Το θέμα της χρήσης καπνού ή προϊόντων νικοτίνης από τους νέους απαιτεί μια ευρύτερη, συνολική και προσαρμόσιμη στρατηγική, η οποία να επικεντρώνεται στη μείωση της παρούσας και μελλοντικής βλάβης για την υγεία τους.

> Ο καπνός αποτελεί ένα από τα καλύτερα πεδία για την εφαρμογή της στρατηγικής μείωσης της βλάβης και τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν πως έχει αποτελέσματα.

INFO

Το Συνέδριο «Scientific Summit on Tobacco Harm Reduction» θα διεξαχθεί για τρίτη φορά φέτος 24 και 25 Σεπτεμβρίου 2020. Μάθε περισσότερα στο www.nosmokesummit.org

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Τι να προσέξετε





Μαλάνος Δημήτριος,
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Συνεργάτης Δερματολογικού Τμήματος ΥΓΕΙΑ

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, με τις κατάλληλες προφυλάξεις, έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας. Αποτελεί την κύρια πηγή για τη σύνθεση της βιταμίνης D, η οποία είναι σημαντική όχι μόνο για την υγεία των οστών, αλλά σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες και για την πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνων, τονίζει ο Μαλάνος Δημήτριος, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, Συνεργάτης Δερματολογικού Τμήματος ΥΓΕΙΑ. Ο ήλιος φαίνεται ότι επιδρά και στην ψυχική μας υγεία. Περισσότερο ηλιακό φως δημιουργεί καλύτερη διάθεση, ενώ η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στην κατάθλιψη. Επιπρόσθετα, εδώ και πολλά χρόνια είναι γνωστή και η θεραπευτική δράση της ηλιακής ακτινοβολίας σε φλεγμονώδη νοσήματα του δέρματος, όπως η ψωρίαση και το έκζεμα.

Ηλιακό έγκαυμα

Ωστόσο η έκθεση στον ήλιο, εκτός από την ευεργετική της δράση, εγκυμονεί και αρκετούς κινδύνους, όπως τον κίνδυνο ανάπτυξης δερματικού καρκίνου (με κύρια απειλή το μελάνωμα), ηλιακά εγκαύματα, φωτοδερματίτιδες. Συγκεκριμένα οι κλινικές εκδηλώσεις του ηλιακού εγκαύματος κυμαίνονται από ήπιο ερύθημα (κοκκίνισμα) ως δημιουργία φυσαλίδων. Τα ηλιακά εγκαύματα αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος και πρόκληση φωτογήρανσης, γι' αυτό θα πρέπει πάντα να λαμβάνουμε αντι-ηλιακά μέτρα προφύλαξης. Άλλα νοσήματα που παρουσιάζουν επιδείνωση με τον ήλιο είναι, ο επιχείλιος έρπητας, η ροδόχρους νόσος, ο ερυθηματώδης λύκος.

Φαρμακευτική φωτοευαισθησία

Η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει και φαρμακευτική φωτοευαισθησία. Πρόκειται για αντίδραση του δέρματος που προκύπτει μετά από τοπική ή συστηματική (από το στόμα) χορήγηση μιας φαρμακευτικής ουσίας και έκθεση στο ηλιακό φως. Κλινικά εμφανίζονται ερύθημα, οίδημα, φυσαλίδες. Φάρμακα που προκαλούν συχνά φωτοευαισθησία είναι αντιβιοτικά (π.χ. τετρακυκλίνες), αντικαταθλιπτικά, αντιυπερτασικά, αντιδιαβητικοί παράγοντες, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη.

Φωτοδερματίτιδες

Στις συχνές αντιδράσεις του δέρματος στον ήλιο συγκαταλέγονται και οι φωτοδερματίτιδες. Οφείλονται στην επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας σε συνδυασμό με την προηγηθείσα τοπική χρήση ουσιών που συχνά περιέχονται σε καλλυντικά και αρώματα. Το δέρμα παρουσιάζει ερυθρότητα, απολέπιση και κνησμό. Για την αποφυγή τέτοιων αντιδράσεων θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στη χρήση καλλυντικών σκευασμάτων, πριν την έκθεση στον ήλιο.

Πολύμορφο εξάνθημα εκ φωτός

Μια άλλη δερματική πάθηση που εμφανίζεται μετά τις πρώτες φορές έκθεσης στον ήλιο στην αρχή του καλοκαιριού και έχει την τάση να υποτροπιάζει κάθε χρόνο την ίδια εποχή είναι το πολύμορφο εξάνθημα εκ φωτός. Εκδηλώνεται ως κνησμώδες εξάνθημα, αποτελούμενο από κνιδίδες, βλατίδες (μικρά κόκκινα σπυράκια), ακόμα και φυσαλίδες στα φωτοεκτεθειμένα μέρη του σώματος. Περιοχές του σώματος που είναι μονίμως εκτεθειμένες (π.χ. πρόσωπο) προσβάλλονται λιγότερο συχνά. Οι περισσότεροι ασθενείς παρουσιάζουν σταδιακή βελτίωση κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, καθώς εκτίθενται περισσότερο στον ήλιο και το δέρμα γίνεται πιο ανθεκτικό. Η χρήση αντηλιακών και η προοδευτική απευαισθητοποίηση με σταδιακά αυξανόμενη έκθεση στον ήλιο είναι χρήσιμα μέτρα για την πρόληψη της εμφάνισης της νόσου.

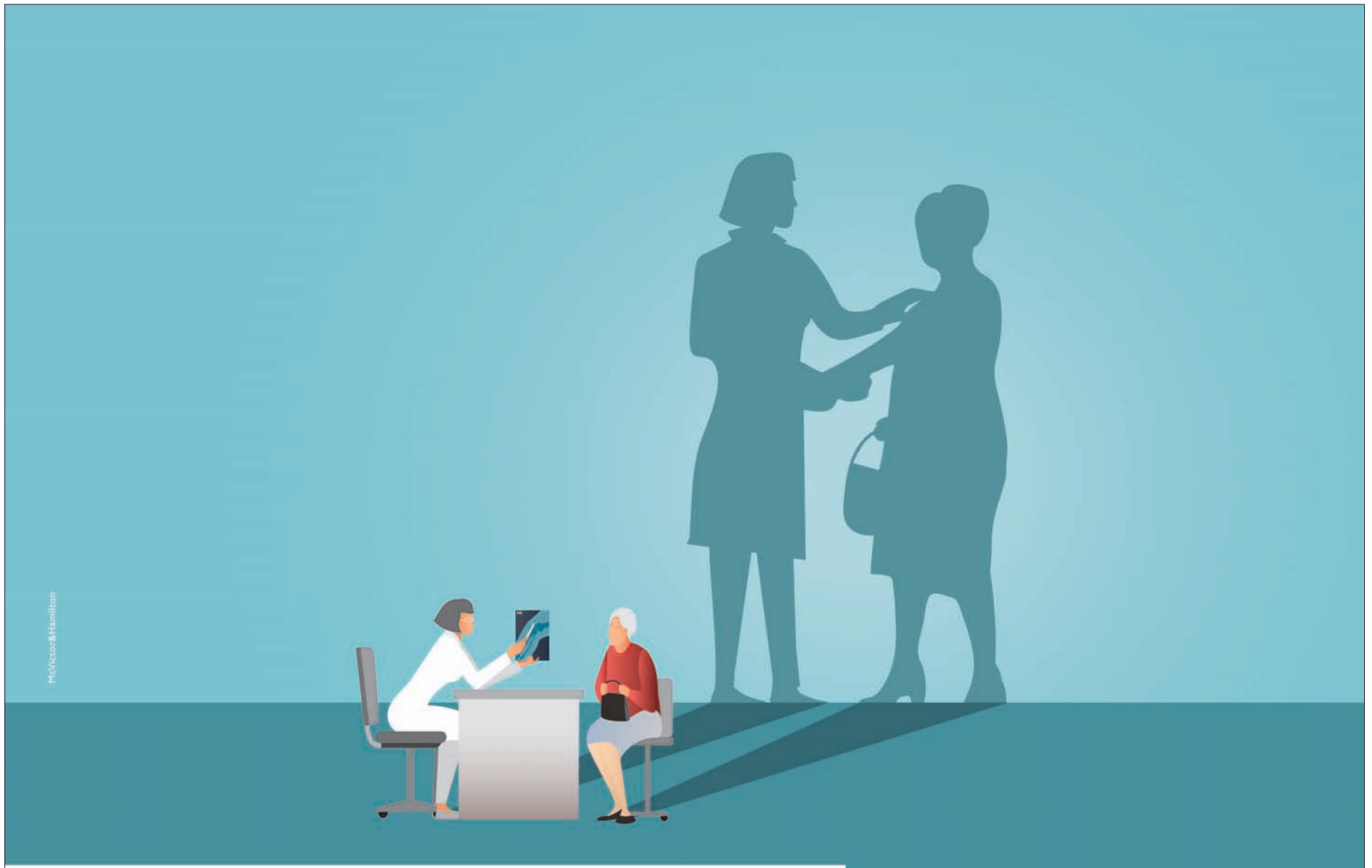
> Ας επωφεληθούμε από τις θετικές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας –καθώς αποτελεί την κύρια πηγή για τη σύνθεση της **βιταμίνης D**, επιδρά θετικά στην ψυχική μας υγεία και έχει θεραπευτική δράση σε φλεγμονώδη νοσήματα του δέρματος όπως η ψωρίαση και το έκζεμα–, χωρίς να θέτουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Μέτρα προστασίας από την έκθεση τον ήλιο

Για αποτελεσματική προστασία από τον ήλιο και αποφυγή των δερματοπαθειών που εκλύονται από την υπεριώδη ακτινοβολία, συνιστάται:

- Να αποφεύγετε την έντονη έκθεση στον ήλιο. Οι υπεριώδεις ακτινοβολίες περνούν ακόμη και τα σύννεφα γι' αυτό χρειάζονται προστασία και τις συννεφιασμένες μέρες.
- Χρήση καπέλου με πλατύ γείσο και προστατευτικού ρουχισμού.
- Χρησιμοποιήστε αντηλιακά με ευρύ φάσμα προστασίας (UVB + UVA) και υψηλό δείκτη προστασίας (SPF > 25).
- Τοποθετήστε το αντηλιακό 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο. Ξαναβάλτε αντηλιακό, αν μπείτε στη θάλασσα ή ιδρώσετε πολύ.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας, αν λαμβάνετε φάρμακα που αυξάνουν την ευαισθησία του δέρματος στον ήλιο.

Συμπερασματικά, με βάση τα έγκυρα επιστημονικά στοιχεία, η έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να γίνεται με μέτρο και με τις κατάλληλες προφυλάξεις ώστε να επωφεληθούμε από τις θετικές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας, χωρίς να θέτουμε την υγεία μας σε κίνδυνο. ●



Η σχέση μας, σχέση ζωής.

50 χρόνια, 744 συνεργαζόμενοι ιατροί και 1.230 εργαζόμενοι, 10 συνεχή χρόνια διαπίστευσης με τη Χρυσή Σφραγίδα Έγκρισης του οργανισμού Joint Commission International (JCI).

Αυτά τα νούμερα, όμως, λένε μόνο τη μισή αλήθεια. Γιατί αντικατοπτρίζουν την πληρότητα και την αρτιότητα του ΥΓΕΙΑ, την κορυφαία ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και την τεχνολογία αιχμής που διαθέτει, αλλά λένε λίγα για την ανθρώπινη πλευρά του Υγεία και για τις αξίες που πρεσβεύει.

Για εμάς, αυτή η πλευρά είναι και η πιο σημαντική. Ο Άνθρωπος. Η φροντίδα κάθε ασθενή με τον ίδιο τρόπο, η αφοσίωση του προσωπικού μας, η υπευθυνότητα και ο σεβασμός στην ανθρώπινη ζωή. Αυτά είναι που κάνουν το ΥΓΕΙΑ τόσο ξεχωριστό.

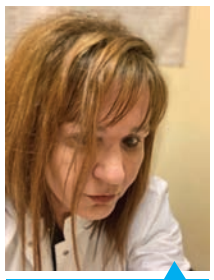
ΥΓΕΙΑ Ερυθρού Σταυρού 4 & Κηφισίας, 151 23 Μαρούσι **www.hygeia.gr**
Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε στο **210 6867000**

υγεία
Με ευθύνη για τη ζωή

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Κινητικές διαταραχές σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση - Υπάρχει αντιμετώπιση.

Η πολλαπλή σκλήρυνση είναι ένα χρόνιο αυτοάνοσο νόσημα που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα με τη διαμεσολάβηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Αποτέλεσμα αυτής της προσβολής είναι η εμφάνιση βλαβών στη μαγνητική τομογραφία του κεντρικού νευρικού συστήματος και κλινικών συμβαμάτων (υποτροπών) που συνήθως εκδηλώνονται ως επίμονες δυσαισθησίες, μυϊκή αδυναμία άνω ή και κάτω άκρων, μείωση οπτικής οξύτητας, αστάθεια βαδίσεως, διαταραχές ελέγχου των σφιγκτήρων κ.ά., εξηγεί η Μαλτέζου Μαρία, *Νευρολόγος, Διευθύντρια Νευρολογικού Τμήματος Νοσοκομείου Αγίων Αναργύρων.*



Μαλτέζου Μαρία, Νευρολόγος, Διευθύντρια Νευρολογικού Τμήματος Νοσοκομείου Αγίων Αναργύρων

Οι ασθενείς οι οποίοι έχουν διάγνωση πολλαπλής σκλήρυνσης θα πρέπει να ξεκινούν άμεσα αγωγή με φάρμακα που λέγονται νοσοτροποποιητικά, τα οποία παρεμβαίνουν στο ανοσοποιητικό τους σύστημα επιφέροντας έτσι ιδανικά την εξαφάνιση ή τη μείωση των υποτροπών τους και των βλαβών στη μαγνητική τομογραφία. Με αυτή τους τη δράση, οι σύγχρονες νοσοτροποποιητικές θεραπείες προλαμβάνουν την άθροιση αναπηρίας που είναι δυνατό να αφήσουν οι υποτροπές και ελέγχουν μακροπρόθεσμα τη νόσο, εξασφαλίζοντας έτσι στους ασθενείς, οι οποίοι είναι στην πλειονότητά στους νέοι, υψηλή ποιότητα ζωής και ικανότητα εργασίας χωρίς περιορισμούς.



Θεραπευτική αντιμετώπιση κινητικών διαταραχών

Ωστόσο, σε διάφορα στάδια της νόσου, ακόμη και σε πρώιμα όπου δεν υπάρχει σημαντική άθροιση αναπηρίας, οι ασθενείς παρουσιάζουν κινητικές διαταραχές που εκδηλώνονται συνήθως ως δυσκολία στη βάδιση, μείωση της κινητικότητας των άνω άκρων, κόπωση, ελάττωση της ικανότητας ισορροπίας και δυσχεραίνουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Καθώς τα τελευταία χρόνια υπάρχει αντιμετώπιση αυτών των κινητικών διαταραχών, οι ασθενείς θα πρέπει να τις επισημαίνουν και να συζητούν με τους γιατρούς τους για αυτές. Η διάγνωση των κινητικών διαταραχών μπορεί να γίνει γρήγορα και εύκολα με τη βοήθεια διαφόρων τεστ αξιολόγησης. Στην περίπτωση διάγνωσης κινητικών διαταραχών, ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει θεραπεία στον ασθενή, σε συνδυασμό με τη νοσοτροποποιητική θεραπεία που αυτός λαμβάνει. Η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται με το φάρμακο φαμπριδίνη, μια από του στόματος αγωγή που αποδεδειγμένα μπορεί να βελτιώσει την ταχύτητα βάδισης σε ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση και διαταραχές βάδισης.

> Η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται με το φάρμακο φαμπριδίνη, μια από του στόματος αγωγή που αποδεδειγμένα μπορεί να βελτιώσει την ταχύτητα βάδισης σε ασθενείς με **πολλαπλή σκλήρυνση** και **διαταραχές βάδισης**.

Το θεραπευτικό όφελος της φαμπριδίνης συνίσταται σε βελτίωση της ταχύτητας βάδισης που συνδυάζεται με ανάλογη βελτίωση και στην αντοχή. Αυτά μεταφράζονται σε σημαντική βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής. Το όφελος από την αγωγή διατηρείται για τουλάχιστον δύο έτη. Επιπρόσθετα, η φαμπριδίνη είναι ένα καλά ανεκτό φάρμακο.

Συμπερασματικά, οι διαταραχές βάδισης παραμένουν ένα μείζον πρόβλημα στην πολλαπλή σκλήρυνση, το οποίο οι ασθενείς θα πρέπει να συζητούν με τον γιατρό τους καθώς μπορεί να διαγνωστεί εύκολα και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Η φαμπριδίνη είναι μια συμπτωματική αγωγή που βελτιώνει τις κινητικές διαταραχές σε ένα σημαντικό ποσοστό ασθενών, με θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τους. ●

Soul/Body Mind

#

MATIA: ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΑΣΦΑΛΗ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Οπως χρησιμοποιούμε αντηλιακό για να προστατεύουμε το δέρμα μας, έτσι και τα μάτια χρειάζονται αντηλιακή προστασία. Η έκθεση στον ήλιο τους καλοκαιρινούς μήνες, η ηλιακή ακτινοβολία που αντανακλάται στην άμμο και στο νερό στην παραλία ή δίπλα στην πισίνα, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης οφθαλμοπαθειών. Η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) του ήλιου μπορεί να προκαλέσει βλάβες τόσο στους επιφανειακούς ιστούς του ματιού, τον κερατοειδή και τον κρυσταλλοειδή φακό, όσο και σε εκείνους που βρίσκονται βαθιά μέσα στα μάτια, όπως ο αμφιβληστροειδής χιτώνας το κέντρο του οποίου λέγεται ωχρά κηλίδα.

Δυστυχώς πολλοί άνθρωποι αγνοούν τους κινδύνους που κρύβει η UV για τα μάτια και έτσι δεν φοράνε καπέλο ή/και γυαλιά ηλίου, ούτε μαθαίνουν στα παιδιά τους να το κάνουν. Αλλά και από τους καταναλωτές που αγοράζουν γυαλιά ηλίου, μόνο ο ένας στους δύο ενημερώνεται για τον βαθμό προστασίας από την UV που προσφέρουν.

Μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να προστατεύσετε την υγεία των ματιών σας από τον χειρουργό-οφθαλμίατρο Δρ. **Αναστάσιο-Ι. Κανελλόπουλο**, *καθηγητή Οφθαλμολογίας Πανεπιστημίου Νέας Υόρκης (NYU Medical School).*



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

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

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

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

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

6. Μην ξεχνάτε το αντηλιακό γύρω από τα μάτια. Είναι απαραίτητο για την προστασία από τα καρκινώματα των βλεφάρων. Θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με την ποιότητα των αντηλιακών και να τα βάζετε με καθαρά χέρια, διότι η είσοδός τους στα μάτια μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μεταφορά μικροβίων.

7. Μην ξεχνάτε τον ετήσιο προληπτικό έλεγχο των ματιών.

8. Αν φοράτε φακούς επαφής, να αποφεύγετε το κολύμπι σε πισίνες, λίμνες, στάσιμα νερά και ποτάμια. Στη θάλασσα μπορείτε να κολυμπήσετε με αυτούς, αρκεί να μην κάνετε βουτιές με ανοιχτά μάτια. ●

ΦΩΤΟ: ATHKH-BANA, UNSPLASH



Όλα ξεκινούν με μια υπόσχεση

να κάνουμε τη ζωή των ανθρώπων καλύτερη

Προτεραιότητά μας είναι να παρέχουμε υψηλής ποιότητας φαρμακευτικά ιδιοσκευάσματα σε όσους τα έχουν ανάγκη αλλάζοντας τη ζωή και τις προσδοκίες τους, να δίνουμε ελπίδα στους ανθρώπους που πάσχουν από σοβαρές και εξουθενωτικές ασθένειες, να εξασφαλίζουμε έγκαιρη πρόσβαση & υπεύθυνη επιστημονική ενημέρωση & να ανταποδίδουμε στην κοινωνία μέσα στην οποία δραστηριοποιούμαστε

CO/06-2018

Περισσότερες πληροφορίες στο **www.pharmaserve.gr**

Lilly
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

DIGITAL CLINIC APP

Μια ψηφιακή κλινική στο κινητό σας με το κύρος του Hellenic Healthcare Group

Το **Hellenic Healthcare Group**, ο μεγαλύτερος ιδιωτικός όμιλος παροχής υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα με τα θεραπευτήρια **Υγεία, Metropolitan Hospital, Metropolitan General, Μητέρα, Λητώ** και **Creta Interclinic**, δημιούργησε και παρουσιάζει δύο καινοτόμες και μοναδικές στην Ελλάδα ψηφιακές υπηρεσίες απομακρυσμένης ιατρικής περίθαλψης. Πρόκειται για την **"Digital Clinic"**, μία ψηφιακή κλινική για άμεση ιατρική εξέταση που είναι διαθέσιμη μέσω εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα, και την **"Covid-19 Digital Clinic"**, που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της συνολικής συνεισφοράς του Ομίλου στην εθνική προσπάθεια για την αντιμετώπιση του Covid-19 σε συνεργασία με κορυφαίους λοιμωξιολόγους της χώρας.

Digital Clinic: Online ιατρική περίθαλψη

Η εφαρμογή «Digital Clinic» απευθύνεται σε ασθενείς που βρίσκονται μακριά από νοσοκομείο ή ιατρό, αντιμετωπίζουν ένα απλό θέμα υγείας ή δεν έχουν τη δυνατότητα και το χρόνο για να κλείσουν ραντεβού. Χωρίς αναμονή και χωρίς μετακίνηση, το app προσφέρει στον ασθενή τη δυνατότητα να λάβει έγκυρη ιατρική εκτίμηση και καθοδήγηση από παθολόγο του Ομίλου HHG, μέσω διαλόγου (chat) και ανταλλαγής φωτογραφιών ή αρχείων. Ο διάλογος αυτός καταλήγει σε διάγνωση, συνταγογράφηση φαρμακευτικής αγωγής ή, στις περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο, παραπομπή στον κατάλληλο ιατρό και στις κατάλληλες ιατρικές εξετάσεις. Η εφαρμογή είναι τώρα διαθέσιμη δωρεάν, στο App Store για iOS και για Android και online στη σελίδα του ομίλου,
https://www.hhg.gr/el/digital-clinic/app



ΒΗΜΑ 1
Κατεβάζεις το δωρεάν app από την αγαπημένη σου πλατφόρμα.

ΒΗΜΑ 2
Κάνεις εγγραφή των στοιχείων σου σε 1 λεπτό!

ΒΗΜΑ 3
Συνομιλείς άμεσα με έναν γιατρό μέσω chat και ανταλλαγής φωτογραφιών.

ΒΗΜΑ 4
Η διάγνωση είναι έτοιμη μαζί με τη συνταγογράφηση.

> Με τις καινοτόμες ψηφιακές υπηρεσίες **τηλε-ιατρικής** το **HHG** προσφέρει υπερσύγχρονα εργαλεία στην υπηρεσία των ασθενών και κάνει πράξη το όραμά του για την ανάπτυξη της ιατρικής περίθαλψης στην Ελλάδα με την πεποίθηση πάντα ότι η υγεία είναι δικαίωμα όλων όπου κι αν βρίσκονται.

COVID19 Digital Clinic: Εξειδικευμένη τηλε-περίθαλψη κατά της πανδημίας

Η εξειδικευμένη πλατφόρμα «Covid-19 Digital Clinic» παρέχεται σε συνεργασία με την ειδική ομάδα που αποτελείται από τους λοιμωξιολόγους καθηγητές του Ομίλου HHG, Ελένη Γιαμαρέλλου, Γεώργιο Δαΐκο, Μάριο Λαζανά και Γεώργιο Σαρόγλου, καθώς και παθολόγους εστιασμένους στην αντιμετώπιση του Covid-19. Μέσω της εφαρμογής και με το πάτημα ενός κουμπιού, ασθενείς με υποψία λοίμωξης ή επιβεβαιωμένα κρούσματα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν υπηρεσίες περίθαλψης από το σπίτι, που περιλαμβάνουν τη διάγνωση και την καθημερινή τηλε-παρακολούθηση μέσα από ένα εξατομικευμένο πλάνο, καθώς και να παραπεμφθούν για νοσηλεία. Επίσης, περιλαμβάνει την παροχή θεραπευτικής φροντίδας κατ' οίκον ή σε νοσοκομείο αναφοράς, εάν και εφόσον αυτό χρειαστεί. Στόχος της εφαρμογής είναι η καλύτερη δυνατή τηλε-περίθαλψη των ασθενών με Covid-19 και η αποσυμφόρηση των εξωτερικών ιατρείων από την προσέλευση μεγάλου αριθμού ασθενών. Η πλατφόρμα «Covid-19 Digital Clinic», στο πλαίσιο της εθνικής προσπάθειας κατά της πανδημίας, θα διατίθεται σύντομα δωρεάν στους πολίτες της χώρας: https://covid19.digitalclinic.gr

Καινοτόμες ψηφιακές υπηρεσίες τηλε-ιατρικής από το HHG

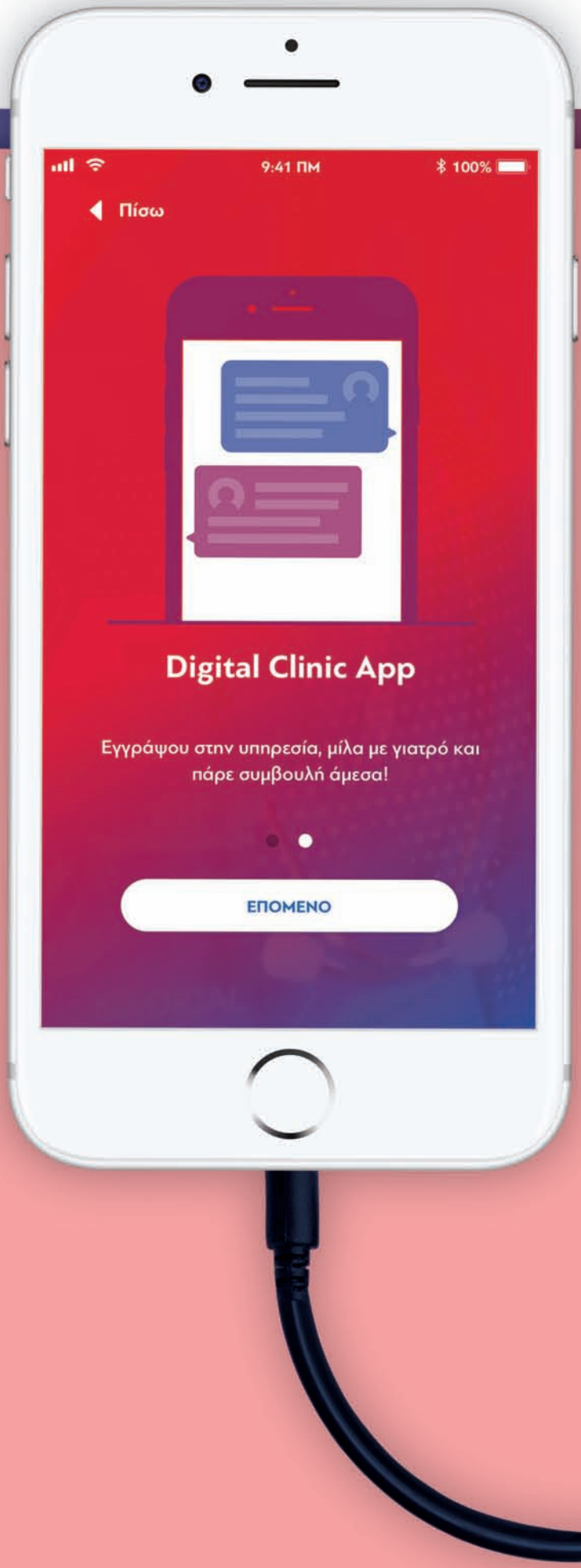
Με τις δύο αυτές καινοτόμες ψηφιακές υπηρεσίες, το HHG επιβεβαιώνει την ηγετική του θέση και πρωτοπορία στον κλάδο της υγείας, για ακόμα μία φορά, με την αξιοποίηση των δυνατοτήτων της ψηφιακής τεχνολογίας και την εφαρμογή της τηλε-ιατρικής. Προσφέροντας υπερσύγχρονα ψηφιακά εργαλεία στην υπηρεσία των ασθενών, ο Όμιλος κάνει πράξη το όραμά του για την ανάπτυξη της ιατρικής περίθαλψης στην Ελλάδα σύμφωνα με τις υψηλότερες διεθνείς προδιαγραφές, με την πεποίθηση πάντα ότι η υγεία είναι δικαίωμα όλων όπου κι αν βρίσκονται.

Η «Digital Clinic» δημιουργήθηκε από τον Όμιλο HHG σε συνεργασία με τον Όμιλο Mehiläinen, τον μεγαλύτερο όμιλο υπηρεσιών υγείας στη Φινλανδία. Η πλατφόρμα «Covid-19 Digital Clinic» δημιουργήθηκε σε συνεργασία με τη Siemens, κορυφαία εταιρία στον χώρο της ψηφιοποίησης.

Όμιλος HHG: 6 κορυφαία θεραπευτήρια

Το Hellenic Healthcare Group (HHG) αποτελεί τον μεγαλύτερο ιδιωτικό όμιλο παροχής υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 2018 και περιλαμβάνει 6 κορυφαία θεραπευτήρια –το Υγεία, το Metropolitan Hospital, το Μητέρα, το Metropolitan General, το Λητώ και το Creta InterClinic– την εταιρία Y-Logimed, με αντικείμενο την εμπορία ιατροτεχνολογικών προϊόντων, το Κέντρο Γενετικής και Γενωμικής ΆλφαLAB και την εταιρία Business Care, που παρέχει υπηρεσίες ασφάλειας και υγείας στην εργασία σε επιχειρήσεις και οργανισμούς. Οι πρότυπες νοσηλευτικές μονάδες και κέντρα (Center of Excellence) του HHG προσφέρουν υψηλής ποιότητας και διεθνώς ανταγωνιστικές υπηρεσίες για κάθε θέμα υγείας, από τη γέννηση έως την τρίτη ηλικία, 24 ώρες το 24ωρο και 365 ημέρες το χρόνο. ●

Digital Clinic
MEDICAL CARE, ANYTIME, ANYWHERE



Ο γιατρός στο κινητό σου

Η επόμενη μέρα της τηλεϊατρικής
είναι σήμερα.
Με χαρά ανακοινώνουμε
τη δημιουργία του Digital Clinic App.
Μιας ολοκληρωμένης υπηρεσίας
προληπτικής και θεραπευτικής αγωγής
για εσένα που η επίσκεψη στο γιατρό
χωράει δεύτερη σκέψη,
που βρίσκεσαι μακριά,
που το πρόγραμμά σου είναι έντονο,
που χρειάζεσαι απλώς
μία δεύτερη γνώμη.

Κατέβασε το app τώρα, κι από σήμερα
θα είμαστε πάντα

Εκεί για σένα.

Διαθέσιμο
για συσκευές
iOS & Android

HHG Hellenic Healthcare Group

υγεία · METROPOLITAN HOSPITAL · ΜΗΤΕΡΑ · METROPOLITAN GENERAL · Λητώ · Creta InterClinic

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ «ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ»; COVID-19 ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ!



Τα μάτια μας δεν είναι μόνο ο καθρέφτης της ψυχής μας αλλά και της υγείας μας. Η τήρηση των κανόνων υγιεινής σε ό,τι αφορά το άγγιγμα του προσώπου και το άγγιγμα ή το τρίψιμο των ματιών αποτελεί «κλειδί» για την προστασία της Δημόσιας Υγείας από διάφορα επικίνδυνα παθογόνα που μας περιβάλλουν και σίγουρα από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV -2. Ειδικά σε αυτή τη μεταβατική περίοδο που όλοι προσπαθούμε σταδιακά να επιστρέψουμε στην κανονικότητα, μετά από πολλές εβδομάδες περιορισμένης δραστηριότητας και εγκλεισμού στο σπίτι.

Σύμφωνα με την πρόσφατη δημοσίευση από την Αμερικάνικη Ακαδημία Οφθαλμολογίας, οι ειδικοί στην οφθαλμολογία αναφέρουν ότι η προστασία και η φύλαξη των ματιών, όπως και του στόματος και των χεριών, μπορούν να επιβραδύνουν την εξάπλωση του κορωνοϊού.
Η Αμερικάνικη Ακαδημία Οφθαλμολογίας δημοσίευσε κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με την ασθένεια Covid-19 και το πόσο σημαντική είναι η προστασία των ματιών, όπως επίσης και τρόπους για την πρόληψη της μόλυνσης από τα μάτια, κατά τη διάρκεια αυτής της έξαρσης.

Για τα μάτια σας μόνο

Πιο συγκεκριμένα, οι τρόποι προφύλαξης αναλυτικά είναι:

1. Δημιουργήστε ένα απόθεμα στα οφθαλμολογικά σας φάρμακα, αν αυτό είναι δυνατόν.
2. Ακολουθήστε μία ασφαλή ολοκληρωμένη υγιεινή και τηρήστε την απόσταση από άλλα άτομα στις κοινωνικές σας επαφές.
3. Αποφύγετε το τρίψιμο των ματιών σας.

Το τρίψιμο των ματιών είναι μια φυσική μας συνήθεια. Αν καταφέρουμε να την αλλάξουμε, θα μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης. Αν νιώθετε φαγούρα ή την επιθυμία να τρίψετε το μάτι σας ή ακόμα και να προσαρμόσετε τα γυαλιά σας, χρησιμοποιήστε ένα μαντηλάκι αντί για τα δάχτυλά σας. Αν πρέπει να αγγίξετε τα μάτια σας για οποιονδήποτε λόγο –ακόμη και για να χορηγήσετε φάρμακο για τα μάτια– πλύνετε πρώτα τα χέρια σας, με σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Κατόπιν, πλύνετέ τα ξανά. Τα ξηρά μάτια μπορούν να οδηγήσουν σε περισσότερη τριβή, οπότε σκεφτείτε το ενδεχόμενο να προσθέσετε ενυδατικές σταγόνες στη ρουτίνα της περιποίησης των ματιών σας.

Artelac Ectoin και Artelac Complete

Τα σκευάσματα **Artelac Ectoin & Artelac Complete,** κάτω από την ομπρέλα Bausch+Lomb, με 167 χρόνια καινοτομίας στην οφθαλμολογία, από τον όμιλο BAUSCH Health, **είναι ειδικά** σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση σε καταστάσεις ξηροφθαλμίας.

Το **Artelac Complete** είναι ένα εξελιγμένο λιπαντικό οφθαλμικό διάλυμα, εμπνευσμένο από τη σύσταση της φυσικής δακρυικής μεμβράνης, που προσφέρει ενυδάτωση μακράς διάρκειας και άμεση ανακούφιση για μάτια που παρουσιάζουν ξηρότητα, κόπωση, θολή όραση, αίσθημα καύσου και δακρύρροια. Περιέχει μία εξελιγμένη σύνθεση με πολλαπλούς ενυδατικούς και λιπαντικούς παράγοντες όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη, καρβομερές και ένα πρόσθετο λιπιδικό συστατικό. Είναι εξαιρετικά ανεκτό ως προϊόν χωρίς συντηρητικά και χωρίς ρυθμιστικά διαλύματα και κατάλληλο για παιδιά και ενήλικες.

> Τα οφθαλμολογικά σκευάσματα **Artelac Ectoin & Artelac Complete,** είναι ειδικά σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση σε καταστάσεις ξηροφθαλμίας.

Το **Artelac Ectoin** είναι οφθαλμικές σταγόνες με το φυσικό συστατικό Ectoin 2% και Υαλουρονικό οξύ, για την πρόληψη και θεραπεία των συμπτωμάτων της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Απαλύνει όλα τα αλλεργικά συμπτώματα, όπως κνησμός, δάκρυσμα και ερεθισμός ματιών. Είναι κατάλληλο για χρήση με φακούς επαφής, για ευαίσθητα μάτια και για παιδιά και ενήλικες.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την ξηροφθαλμία στο www.nomoredryeyes.gr και στο Facebook https://www.facebook.com/NoMoreDryEyes



Οι άνθρωποί μας, η δύναμή μας!

Η επιτυχημένη πορεία της AbbVie απορρέει από την καθημερινή θετική ενέργεια, την αφοσίωση και το πάθος των εργαζομένων μας.
Για έκτη συνεχή χρονιά είμαστε ανάμεσα στις δέκα εταιρείες με το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα.
Η φετινή 7η θέση είναι η απόδειξη της διαχρονικής προσήλωσής μας στη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος πέρα από τα στερεότυπα.
Μαζί, συνεχίζουμε για να γίνουμε ακόμα καλύτεροι.

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr



GR-ABBV-200007

abbvie

People. Passion.
Possibilities.®

ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ

Με την κατάλληλη θεραπεία, ο πόνος τώρα αντιμετωπίζεται



Soul / Body / Mind

Η αιμορροφιλία αποτελεί μια κληρονομική, φυλοσύνδετη αιμορραγική διαταραχή, η οποία οφείλεται στην απουσία του παράγοντα VIII (αιμορροφιλία Α) ή του παράγοντα IX (αιμορροφιλία Β) της πήξης του αίματος. Τα κύρια συμπτώματα της αιμορροφιλίας αφορούν σε μακράς διάρκειας αιμορραγίες –συνεπεία χειρουργικών επεμβάσεων ή τραυματισμών– οι οποίες προσβάλλουν τους μυς και τις αρθρώσεις και 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. Η επαναλαμβανόμενη αιμορραγία των αρθρώσεων μπορεί να οδηγήσει σε οξεία και στη συνέχεια χρόνια αιμοφιλική αρθρίτιδα, με αποτέλεσμα τη μη αναστρέψιμη βλάβη στον χόνδρο των αρθρώσεων και στα οστά, που σχετίζεται με οξύ πόνο λόγω διάτασης των αρθρώσεων και τραυματισμού των ιστών, ενώ η αρθρίτιδα και η αιμοφιλική αρθροπάθεια δημιουργούν υποτροπιάζων, επίμονο «χρόνιο» πόνο στις αρθρώσεις, με φάσεις επανεμφάνισης, που συμβάλλουν στον περιορισμό της φυσικής λειτουργίας και του εύρους κίνησης.

Liberate Life: Το όραμα της Sobi™ για μία ζωή πέρα από την αιμορροφιλία

Η **βιοφαρμακευτική εταιρεία εξειδικευμένης φροντίδας Sobi™**, με σκοπό και επίκεντρο την ενημέρωση των ανθρώπων που ζουν με αιμορροφιλία, έχει αναλάβει μια πρωτοβουλία ώστε να τους ενθαρρύνει και να τους παρακινήσει να διεκδικήσουν περισσότερα από τη ζωή και να αναζητήσουν τις πολλές δυνατότητες που έχει προσφέρει η πρόοδος στην περίθαλψη. Σε αυτό το πλαίσιο, το **όραμα Liberate Life** αναδεικνύει τη μακροπρόθεσμη δέσμευση της Sobi προς όλους όσοι ζουν με αιμορροφιλία, τα μέλη της οικογένειάς τους και τους φίλους τους, καθώς και τους επαγγελματίες υγείας που τους φροντίζουν.

Ο ιστότοπος liberatelife.gr δημιουργήθηκε για να εμπνεύσει τους ασθενείς, ώστε να ξεκινήσουν το δικό τους, προσωπικό ταξίδι **«απελευθέρωσης»**, αφήνοντας τα όνειρα και το ένστικτό τους να καθορίσουν τις δυνατότητές τους. Το liberatelife.gr είναι εμπλουτισμένο με πληροφορίες, συμβουλές και ιστορίες ανθρώπων που ζουν με αιμορροφιλία ή ατόμων που φροντίζουν πάσχοντες από αιμορροφιλία, και θέτει προς συζήτηση τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες που τους περιμένουν.

> Βασισμένο στην επιμονή μας να αλλάζουμε τη ζωή των ανθρώπων με σπάνιες παθήσεις, το όραμα της **Sobi Liberate Life,** στηρίζεται στην αφοσίωσή μας σε μία θετική αλλαγή, σε νέες ευκαιρίες για τους ανθρώπους που ζουν με αιμορροφιλία, σε μια ζωή χωρίς συμβιβασμούς!

Κόκκινη Κλωστή

«Με την κατάλληλη θεραπεία ο πόνος τώρα αντιμετωπίζεται κι εσύ προστατεύεσαι! Ενημερώσου από το γιατρό σου!» Συνεχίζεται η η πανελλαδική καμπάνια **ενημέρωσης για την αιμορροφιλία του Συλλόγου Προστασίας Ελλήνων Αιμορροφιλικών και της Sobi™**, η οποία έχει στόχο να εμπνεύσει τους αιμορροφιλικούς ασθενείς, παροτρύνοντάς τους να ενημερωθούν αναφορικά με τις εξελίξεις στην αντιμετώπιση του πόνου. Η ανανεωμένη καμπάνια εκφράζει το **όραμα Liberate Life της Sobi™,** για μια ζωή χωρίς συμβιβασμούς με δύο νέα videos που εστιάζουν στο φόβο και τη μοναξιά που βιώνουν οι αιμορροφιλικοί ασθενείς.

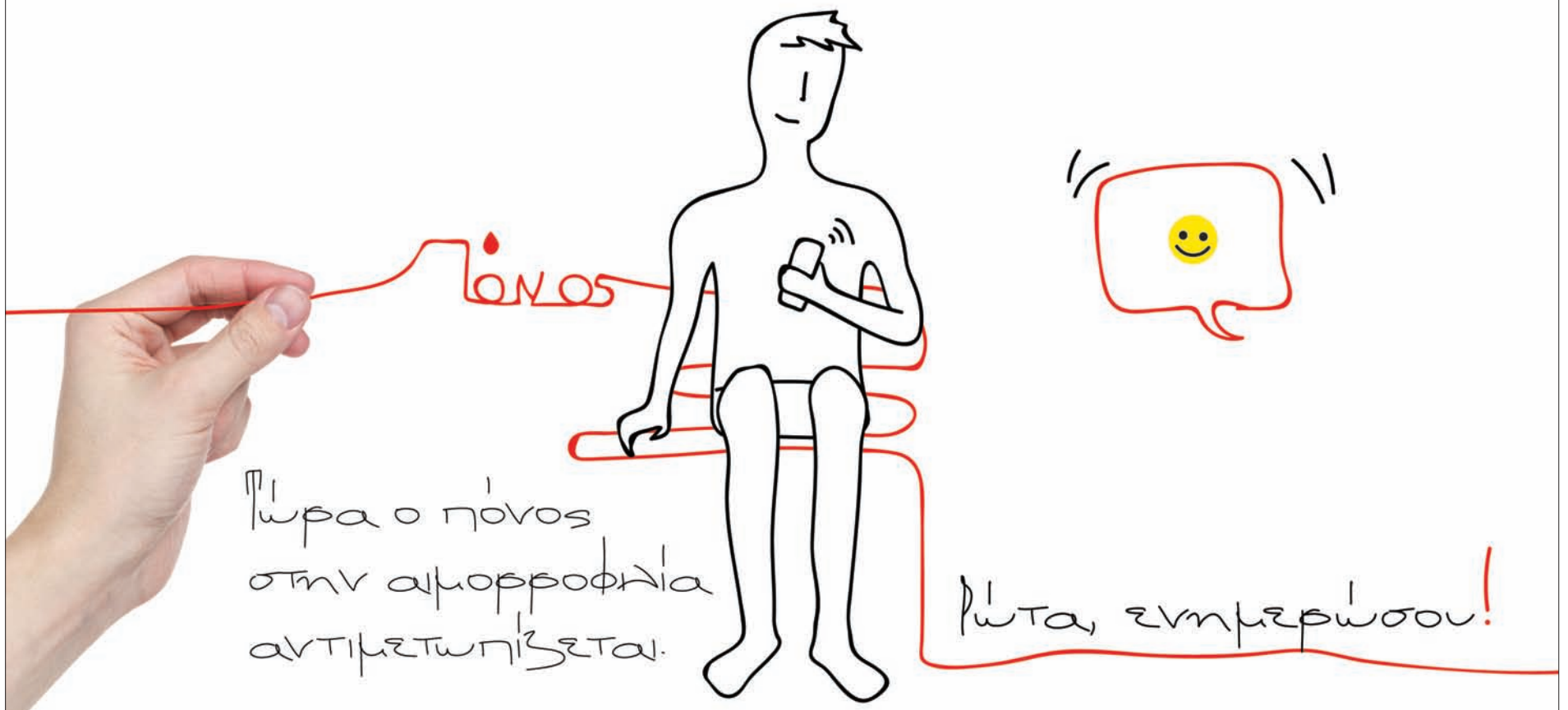
«Μην αφήνεις τον πόνο να σε σταματά. Αντιμετώπισέ τον. Ρώτησε το γιατρό σου» ήταν το κεντρικό μήνυμα της ενημερωτικής καμπάνιας, που συστήθηκε στο κοινό τον Απρίλιο του 2019. Ενισχύοντας το ενημερωτικό έργο της, η «Κόκκινη Κλωστή» **συνεχίζει την πορεία της με δύο νέα videos** και τα νέα ηχηρά μηνύματα ***«Τώρα ο φόβος είναι πίσω σου. Ο κόσμος μπροστά!»*** και ***«Μην αφήνεις τον πόνο να σε απομονώσει. Αντιμετώπισέ τον!».*** Οι ιστορίες ξετυλίγονται με τη βοήθεια της «κόκκινης κλωστής» που συμβολίζει το αίμα και πρωταγωνιστή τον αιμορροφιλικό ασθενή. Με μια συμβολική κίνηση –το τράβηγμα της κλωστής– ο αιμορροφιλικός ασθενής απελευθερώνεται από τον φόβο και τη μοναξιά, που προκαλούνται από τον πόνο.

Σε αυτή τη φιλοσοφία, τα ανανεωμένα υλικά της καμπάνιας **θέτουν στο επίκεντρο τις βασικές ψυχολογικές συνιστώσες της νόσου, το φόβο και τη μοναξιά,** καθώς η αναγνώριση της επίδρασης των συναισθηματικών παραγόντων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της αιμορροφιλίας. Τα επαναλαμβανόμενα επεισόδια οξέος πόνου οδηγούν ολοένα και περισσότερο σε σοβαρές διαταραχές της ψυχικής διάθεσης και της συνολικής ποιότητας ζωής των ασθενών. Αυτή η εξέλιξη πρέπει και μπορεί να προληφθεί ή να αμβλυνθεί, εφόσον αντιμετωπιστεί ολιστικά - με πρώτο και σημαντικότερο βήμα τη σωστή ενημέρωση.

«Η καμπάνια "Κόκκινη Κλωστή" αποτελεί έκφραση του ***Liberate Life,*** του οράματος της Sobi που καθοδηγεί τη δέσμευση και τις δράσεις μας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των αιμορροφιλικών ασθενών. Οι ασθενείς που πάσχουν από αιμορροφιλία δεν πρέπει να περιορίζουν τη ζωή τους αλλά να αξιοποιούν τις ευκαιρίες που τους δίνονται. Με αυτό το σκεπτικό, το όραμα Liberate Life σημαίνει να αναθεωρεί κανείς το κατεστημένο και να στρέφεται σε αυτό που είναι πλέον απολύτως δυνατό και εφικτό: να ζει τη ζωή του σε όλες τις διαστάσεις. Η συνέχιση της συνεργασίας μας με τον Σύλλογο Προστασίας Ελλήνων Αιμορροφιλικών (ΣΠΕΑ) για την εξέλιξη της ενημερωτικής καμπάνιας αποδεικνύει έμπρακτα την αφοσίωσή μας στους ανθρώπους που ζουν με αιμορροφιλία», τόνισε ο **Άρης Παπαδάκος, Country Manager Sobi, Ελλάδα, Κύπρος & Μάλτα.**

LIBERATE
LIFE

Μην αφήνεις
τον Πόνο να σε απομονώνει.



Μια καμπάνια ενημέρωσης για την αιμορροφιλία των:

ΣΠΕΑ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΚΩΝ

sobi
rare strength

Sobi is a trademark of Swedish Orphan Biovitrum AB (publ) © 2019 Swedish Orphan Biovitrum AB (publ) – All rights reserved
Sobi: Ερμού 56, Αθήνα 105 63, Τηλέφωνο: 213 099 4031, info.greece@sobi.com, www.sobigreece.gr

Μάθετε περισσότερα στο: www.liberatelife.gr/kokkini-klosti

INFORMAL Adv April 2020. NP-10967

ΟΦΕΤ

Η αλληλεγγύη και η ιστορική ευθύνη της Uni-pharma και της InterMed στη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19



Soul / Body Mind

Η κρίση της πανδημίας του Covid-19 που βίωσε όλος ο πλανήτης όπως και η Ελλάδα, κατέδειξε με τον πιο ξεκάθαρο τρόπο την ανάγκη για διαρκή ετοιμότητα, οργάνωση και άμεσα αντανακλαστικά, από κάθε πλευρά, κυρίως από την πλευρά των επιχειρήσεων.

Σε μία τόσο σοβαρή πανδημία, ο κλάδος της φαρμακοβιομηχανίας έδωσε δυναμικό παρών και πρωτοστάτησε μέσα από μία σειρά δράσεων που τόνωσαν το ελληνικό υγειονομικό σύστημα.

Η πανδημία του SARS COVID-19, ήταν η αφορμή για τον **Όμιλο Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη** (ΟΦΕΤ), να αποδείξει για ακόμη μία φορά ότι δεν κάμπτεται από τα δύσκολα και τα επείγοντα, αλλά αντίθετα τρέφεται.

Με επικεφαλής τη δυναμική πρόεδρο και CEO του Ομίλου κυρία **Ιουλία Τσέτη** αλλά και τους **568 εργαζομένους,** ο ΟΦΕΤ εργάστηκε άοκνα το διάστημα της πανδημίας, στηρίζοντας τους ασθενείς, τη δημόσια υγεία, την αγορά εργασίας και την ελληνική οικονομία.

Με αίσθημα κοινωνικής και ιστορικής ευθύνης στην πιο σοβαρή υγειονομική κρίση, η ναυαρχίδα του ΟΦΕΤ, η **Uni-pharma SA,** ανακοίνωσε δύο μεγάλες και σημαντικές δωρεές, που αφορούν σε εκατ. δόσεις Unikinon (με δραστική χλωροκίνη) στα νοσοκομεία της Ελλάδας και Κύπρου.

Η χλωροκίνη, σύμφωνα με τους επιστήμονες, εκτιμάται ότι αποτελεί μία επιτυχή θεραπεία για την αντιμετώπιση του Covid -19 και ήδη εντάσσεται στα θεραπευτικά πρωτόκολλα (και προληπτικά για επαγγελματίες υγείας) πολλών ασθενών στα νοσηλευτήρια. Αξίζει να σημειώσουμε ότι όλη η διαδικασία της αγοράς της πρώτης ύλης, της παραγωγής του φαρμάκου αλλά και της υλοποίησης της δωρεάς, πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία της προέδρου και CEO του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη – ΟΦΕΤ **Ιουλίας Τσέτη.**

Τα γρήγορα αντανακλαστικά της Ιουλίας Τσέτη

Η κυρία Τσέτη, με γρήγορα αντανακλαστικά, απέδειξε ότι όταν κάποιος θέλει, μπορεί να υλοποιήσει άμεσα ακόμη και το πιο τολμηρό project σε πρωτόγνωρες συνθήκες. Η πρόεδρος του ΟΦΕΤ αποφάσισε να δράσει πυροσβεστικά, αγοράζοντας από την Ινδία το Σάββατο 21 Μαρτίου 2020 ποσότητα 5 τόνων χλωροκίνης. Μετά από λίγο, τα σύνορα της Ινδίας έκλεισαν και σχεδόν κανείς στον κόσμο δεν μπορούσε να προμηθευθεί την πολύτιμη δραστική ουσία.

Εξάλλου, η Uni-pharma SA υλοποιεί το διάστημα αυτό **κλινική μελέτη ανοικτού τύπου για τη χλωροκίνη, με την ονομασία HOPE,** σε συνεργασία με ερευνητικά κέντρα και νοσοκομεία αναφοράς, προκειμένου να αναδειχθούν ακόμη περισσότερα κλινικά δεδομένα της δραστικής ουσίας.

Να θυμίσουμε ότι η Uni-pharma SA ανακοίνωσε την Παρασκευή 27 Μαρτίου 2020 ότι θα διαθέσει δωρεάν **24 εκατομμύρια δόσεις Unikinon στο ελληνικό κράτος.** Η διοίκηση της εταιρείας εξάλλου, αποφάσισε να δωρίσει **και στην Κυπριακή Δημοκρατία 60.000 δόσεις του πολύτιμου φαρμάκου Unikinon.** Ήδη το φάρμακο βρίσκεται στα νοσοκομεία αναφοράς της χώρας από τις 3 Απριλίου 2020.



Ιουλία Τσέτη, πρόεδρος και CEO του Ομίλου

> Το μήνυμα του Ομίλου για μία ανθρώπινη, υπεύθυνη και αλληλέγγυα κοινωνία, είναι περισσότερο από ποτέ επίκαιρο: **ΟΦΕΤ:** Αξία για τον άνθρωπο, ευθύνη για την κοινωνία!



Δωρεά χιλιάδων λίτρων αντισηπτικών από την InterMed

Παράλληλα, σε μία ακόμη δωρεά προς το υγειονομικό σύστημα, προχώρησε ο ΟΦΕΤ, μέσω της InterMed. Η διοίκηση του Ομίλου, ένα μήνα μετά την πρώτη δωρεά, ανακοίνωσε στις 27 Απριλίου ότι παρέδωσε στο υπουργείο Υγείας (μετά από δωρεάν χορήγηση οινοπνεύματος από το υπουργείο Ανάπτυξης), πάνω από **14.000 λίτρα αντισηπτικού δωρεάν,** με προδιαγραφές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί αμιγώς για νοσοκομειακή χρήση.

Η παραγωγή υλοποιήθηκε στις βιομηχανικές εγκαταστάσεις της φαρμακοβιομηχανίας InterMed, η οποία διέθεσε ανθρώπινο δυναμικό και πόρους, προκειμένου να υλοποιηθεί το σχέδιο.

Η InterMed έχει μακρά εμπειρία και τεχνογνωσία στο θέμα των αντισηπτικών με τα σκευάσματα Reval.

Η δωρεά του Unikinon αλλά και των αντισηπτικών, ωστόσο, δεν αποτελούν μοναδικά παραδείγματα κοινωνικής υπευθυνότητας του Ομίλου. Ο ΟΦΕΤ «τρέχει» εδώ και χρόνια ανθρωποκεντρικές δράσεις που εντάσσονται στην ευρύτερη Στρατηγική Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης του Ομίλου, με άξονες την προστασία του Περιβάλλοντος, τη στήριξη κοινωνικών ευπαθών ομάδων και την στήριξη της νέας γενιάς και της επιστήμης.

Η «TELEIA» φιλοσοφία του ΟΦΕΤ, η ευθύνη και η ηθική

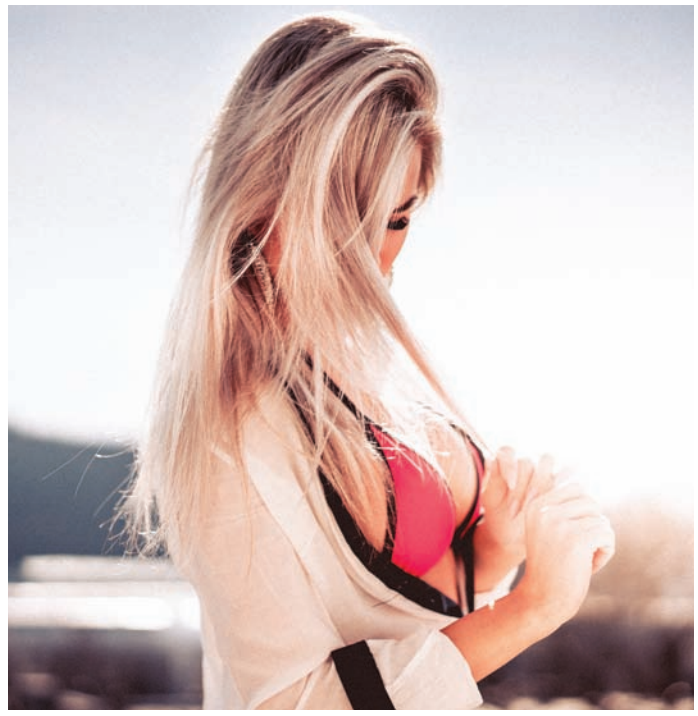
Το σύνθημα TELEIA αποτελεί το ακρωνύμιο της φιλοσοφίας του Ομίλου και αφορά στις εταιρικές αξίες, μεταφράζεται, δε, ως εξής: **Ομαδικότητα - Teamwork, Αδιαπραγμάτευτη Ηθική – Ethos, Διαρκής Μάθηση - Learning, Αριστεία - Excellence, Καινοτομία - Innovation και Υπευθυνότητα - Accountability.**

Οι Uni-pharma & InterMed επίσης (οι μοναδικές φαρμακοβιομηχανίες στην Ελλάδα) αποτελούν από τον Ιανουάριο του 2016 υπερήφανα μέλη του **Ελληνικού Δικτύου του Οικουμενικού Συμφώνου των Ηνωμένων Εθνών.** Το UN Global Compact αποτελεί ένα παγκόσμιο πλαίσιο, σύμφωνα με το οποίο επιχειρήσεις σε όλο τον κόσμο καλούνται να ευθυγραμμίσουν τις λειτουργίες και τις στρατηγικές τους με **10 παγκόσμια αποδεκτές αρχές** στους τομείς των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, των συνθηκών εργασίας, του περιβάλλοντος και της καταπολέμησης της διαφθοράς, της προβολής των πρακτικών της υπεύθυνης επιχειρηματικότητας και της κινητοποίησης των επιχειρήσεων για συμβολή στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης και της Κλιματικής Αλλαγής. ●


56
ΧΡΟΝΙΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ
ΕΡΕΥΝΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ
3 εργοστάσια - Υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις - Βιοκλιματική εφαρμογή
ΠΑΡΑΓΩΓΗ - Τεχνολογία αιχμής
545 εργαζόμενοι
ΕΡΕΥΝΑ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ - Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα
Συνεργασία με Ερευνητικά Κέντρα & Ακαδημαϊκά Ιδρύματα
Καινοτόμες λύσεις - Επαναστατικά επιτεύγματα
40 βραβεία & διακρίσεις - 77 διπλώματα ευρεσιτεχνίας (εθνικά & διεθνή)
Εξαγωγές σε 64 χώρες
ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ - Ηθική - Ακεραιότητα
Σεβασμός στο περιβάλλον ❤ Αλληλεγγύη
OFET
GROUP OF PHARMACEUTICAL COMPANIES
UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.
InterMed
PHARMABELLE
LIMITED
UNI HERBO
LABORATORIES
www.uni-pharma.gr • www.intermed.com.gr • www.pharma-belle.com • www.uniherbo.com

ΛΑΜΠΕΡΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Το καλοκαίρι δεν είναι η πιο φιλική για τα μαλλιά μας εποχή, καθώς ο ήλιος, ο ιδρώτας και το χλώριο του νερού τα κουράζουν, τα ξεθωριάζουν και τα αφυδατώνουν. Απευθυνθήκαμε στον κ. Μάρκο Μιχελάκη, *Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο, εξειδικευμένο στην Αισθητική Δερματολογία-Δερματοχειρουργική*, ο οποίος μας συμβουλεύει για όσα μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα μαλλιά μας από τις βλάβες της UV ακτινοβολίας, τα χημικά της πισίνας και τους άλλους κινδύνους της εποχής.



Τα μυστικά για όμορφα μαλλιά στις διακοπές

* **Κουρευτείτε.** Πριν φύγετε για τις διακοπές πρέπει να απαλλαγείτε από τις ταλαιπωρημένες άκρες και την ψαλίδα. Επιπλέον το κούρεμα «ελαφραίνει» τον θύλακα της τρίχας και δημιουργεί ένα ερέθισμα αναπαραγωγής, προάγοντας την αναγέννηση της τρίχας. Κόψτε λοιπόν τα μαλλιά σας λίγο τώρα, για να αποφύγετε να τα κόψετε πολύ όταν επιστρέψετε από τις διακοπές σας.

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

▶ **Μην τρίβετε τις άκρες των μαλλιών.** Όταν λούζεστε, να συγκεντρώνεστε στο δέρμα του κρανίου, καθαρίζοντάς το επιμελώς χωρίς να το τρίβετε δυνατά. Το σαπούνι θα περάσει από το στέλεχος της τρίχας και θα το καθαρίσει.

▶ **Μετά το λούσιμο, να βάζετε μαλακτική κρέμα.** Η μαλακτική διευκολύνει το χτένισμα και έτσι περιορίζει τις βλάβες στα μαλλιά, αποκαθιστά λίγο τη φυσική λιπαρότητα που χάνεται με το λούσιμο, μειώνει τον στατικό ηλεκτρισμό και παρέχει κάποια αντηλιακή προστασία. Να βάζετε τη μαλακτική κρέμα και τη μάσκα στις άκρες των μαλλιών και όχι στο κρανίο ή σε όλο το μήκος τους.

▶ **Μην κάνετε πιστολάκι.** Αυτό ισχύει για όλο τον χρόνο, όχι μόνο για το καλοκαίρι που καλό είναι να το αποφύγετε εντελώς. Ο θερμός αέρας επιβαρύνει τα μαλλιά και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουν εντελώς το πιστολάκι όσοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα τριχόπτωσης.

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

▶ **Μη χτενίζεστε στην παραλία.** Όταν τα μαλλιά είναι βρεγμένα με αλατόνερο και προσπαθήσετε να τα χτενίσετε, το μόνο που καταφέρνετε είναι να τα σπάτε. ●

ΦΩΤΟ: VIKTOR HANACEK, EVERYPIXEL

ΝΩΤΙΑΙΑ ΜΥΙΚΗ ΑΤΡΟΦΙΑ

Νέα δεδομένα για την αποτελεσματικότητα και τη μακροχρόνια ασφάλεια του φαρμάκου nusinersen

Η Biogen Inc. (Nasdaq: BIIB) ανακοίνωσε επιπρόσθετα δεδομένα από το πρόγραμμα κλινικής ανάπτυξης του nusinersen, τα οποία καταδεικνύουν περαιτέρω τη διατηρούμενη αποτελεσματικότητα και τη μακροχρόνια ασφάλεια του nusinersen σε ένα ευρύ φάσμα ασθενών με νωτιαία μυϊκή ατροφία (SMA).

▶ Η θεραπεία με nusinersen βελτίωσε ή σταθεροποίησε την κινητική λειτουργία σε όλους τους πληθυσμούς ασθενών, συμπεριλαμβανομένων των νεαρών ενηλίκων.

▶ Το προφίλ μακροχρόνιας ασφάλειας του nusinersen ήταν σταθερό σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών και τύπων της SMA.

▶ Νέα δεδομένα προστίθενται στα σημαντικά διαθέσιμα στοιχεία για το nusinersen, υπογραμμίζοντας το κλινικά σημαντικό και διατηρούμενο όφελος της θεραπείας σε νήπια, παιδιά και νεαρούς ενήλικες που έλαβαν θεραπεία για έως και εξίμισι έτη.

«Ως η πρώτη εγκεκριμένη θεραπεία για τη νωτιαία μυϊκή ατροφία, το nusinersen προσφέρει ένα σημαντικό σύνολο δεδομένων που μας επιτρέπει να αξιολογήσουμε με μοναδικό τρόπο την ασφάλεια και τη διατηρούμενη αποτελεσματικότητα επαναλαμβανόμενων δόσεων σε βάθος χρόνου σε άτομα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και επιπέδων βαρύτητας της νόσου», δήλωσε ο Alfred Sandrock, Jr., M.D., Ph.D., Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος Έρευνας και Ανάπτυξης της Biogen. «Τα νέα δεδομένα καταδεικνύουν ότι η συνεχής θεραπεία με nusinersen για έως και εξίμισι έτη βελτίωσε ή σταθεροποίησε την κινητική λειτουργία και την ενεργότητα της νόσου σε ένα ευρύ φάσμα ασθενών με νωτιαία μυϊκή ατροφία. Τα αποτελέσματα αυτά είναι εντελώς διαφορετικά από την αναμενόμενη φυσική πορεία της νόσου. Επίσης, σε μία εξελισσόμενη νόσο όπως η νωτιαία μυϊκή ατροφία, η σταθεροποίηση αποτελεί σημαντική παράμετρο θεραπευτικής επιτυχίας, επιτρέποντας στους ασθενείς να διατηρήσουν κινητική λειτουργία που σε διαφορετική περίπτωση θα είχαν χάσει».



Σχετικά με το nusinersen

Το nusinersen είναι η πρώτη εγκεκριμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση της νωτιαίας μυϊκής ατροφίας (SMA) σε βρέφη, παιδιά και ενήλικες και είναι διαθέσιμο σε περισσότερες από 50 χώρες. Είναι η μοναδική θεραπεία για την SMA που συνδυάζει μεγάλη εμπειρία στην καθημερινή κλινική πρακτική και το υψηλότερο επίπεδο κλινικής τεκμηρίωσης σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμού ασθενών.
Η SMA είναι μία σπάνια, γενετική, νευρομυϊκή νόσος που χαρακτηρίζεται από απώλεια κινητικών νευρώνων στον νωτιαίο μυελό και το κατώτερο εγκεφαλικό στέλεχος, η οποία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρή, επιδεινούμενη μυϊκή ατροφία και αδυναμία. Περίπου 1 στα 10.000 νεογνά θα διαγνωστούν με SMA, ενώ η νόσος εμφανίζεται σε άτομα όλων των ηλικιών. Είναι μία από τις κύριες γενετικές αιτίες βρεφικής θνησιμότητας. ●



NIFLAMOL®

www.niflamol.gr

Πόνος από φλεγμονή; NIFLAMOL® και ο πόνος είναι απών

ΧΡΥΣΟ ΒΡΑΒΕΙΟ
ΚΟΙΝΟΥ 2020



NIFLAMOL.
Η γρήγορη και αποτελεσματική λύση για πόνους από φλεγμονή.

- ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ
- ΩΤΙΤΙΔΑ
- ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ
- ΡΙΝΙΤΙΔΑ
- ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
- ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ
- ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ

ΑΠΟΡΡΟΦΑΤΑΙ ΤΑΧΕΩΣ

Αντενδείκνυται σε άτομα με:
- Ιστορικό αλλεργίας ή άσθματος από τη χορήγηση νιφλουμικού οξέος ή άλλων ΜΣΑΦ, όπως του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.
- Ιστορικό γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης από ΜΣΑΦ, όπως του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.
- Τελευταίο τριμήνο της κυήσεως.
- Ενεργό ή ιστορικό πεπτικού έλκους, γαστρεντερικής αιμορραγίας ή διάτρησης σχετιζόμενης με ΜΣΑΦ.
- Σοβαρή επηρεασμένη ηπατική λειτουργία και/ή νεφρική λειτουργία.
- Σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια. - Παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών.

BAUSCH Health

#2 ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΑΣ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΜΑΣ

Best Workplaces™
Great Place To Work.
HELLAS 2020

NIF-GR-200508

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ

Πώς μπορείτε να προφυλαχθείτε

Και ενώ οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, είμαστε ήδη στα μέσα του Ιουνίου, και πιστεύατε ότι θα απαλλαγείτε επιτέλους από τα φτερνίσματα και τους ερεθισμούς που προκαλούν οι αλλεργίες, τα αλλεργικά συμπτώματα επιμένουν αφού υπάρχουν και οι καλοκαιρινές αλλεργίες οι οποίες μας ταλαιπωρούν, εξηγεί Δρ. Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής - τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονικός συνεργάτης ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr).



Δρ. Ανατολή Παταρίδου
Χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής - τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονικός συνεργάτης ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr)

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και η πρόχειρη διατροφή έχουν οδηγήσει σε ραγδαία επιδείνωση των σχετικών αντιδράσεων σε άτομα με χρόνιες αλλεργίες, αλλά και σε εμφάνιση συμπτωμάτων σε ανθρώπους που μέχρι πρότινος δεν αντιμετώπιζαν τέτοιες καταστάσεις. Επίσης η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει τη δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Αλλεργιών και Κλινικής Ανοσολογίας (EAACI), πάνω από 150 εκατομμύρια άτομα στην Ευρώπη ταλαιπωρούνται από κάποιου είδους χρόνια αλλεργία και μέχρι το 2025 προβλέπεται ότι ο αριθμός αυτός θα αυξηθεί καλύπτοντας το μισό πληθυσμό της Ευρώπης. Ο ζεστός καιρός που πυροδοτεί μια ασυνήθιστα υψηλή ποσότητα γύρης από τα δέντρα, αλλά και η υγρασία, αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές αντιδράσεις.

Ιγμορίτιδα και αλλεργική ρινίτιδα

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενηλίκους. Μπορεί να προκληθεί από ιογενή ή μικροβιακή λοίμωξη, τραυματισμό, φλεγμονές των δοντιών, ανατομικές ανωμαλίες στο ρινικό διάφραγμα ή στον μέσο ρινικό πόρο και υπερτροφία των κογχών. Ένας βασικός, όμως, παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους.

Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής που συνεπάγεται των συμπτωμάτων, μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό και άπνοια, που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής, καθώς προκαλούν κούραση και μειωμένη ευεξία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και να περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι, των οποίων βέβαια η υπερβολική χρήση είναι πιθανό να προκαλέσει άλλα προβλήματα. Ενδέχεται όμως να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία, όταν ενδείκνυται, πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

> Η **αλλεργική ρινίτιδα** είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα η οποία επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους και είναι βασικός παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας που ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, παιδιά και ενήλικες.

Χρήσιμες συμβουλές προφύλαξης

- Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.
- Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποτρέπετε τη συσσώρευση σκόνης και ακάρεων, που επιδεινώνουν την κατάστασή σας.
- Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η δίοδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.
- Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.
- Εφοδιαστείτε με ένα υγρόμετρο, για να μπορείτε να υπολογίζετε την υγρασία στο σπίτι.
- Χρησιμοποιήστε τις ειδικές παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.
- Υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής, πλούσιο σε φυτικές ίνες, και περιορίστε το πρόχειρο και έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ.
- Να μην κάνετε αυτοδιάγνωση. Η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο και το ιστορικό θα δείξουν με ακρίβεια το πρόβλημα και θα υποδείξουν την ενδεδειγμένη θεραπεία. ●



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., Α. 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!

** HIV: Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας*

PP-VAC-GRC-0124-SEP18

ΔΙΑΒΗΤΗΣ: ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟΝ ΝΕΟ ΜΕΤΡΗΤΗ CONTOUR®NEXT ΤΗΣ ASCENSIA

Τα επίπεδα γλυκόζης αίματος είναι κυμαινόμενα καθημερινά, αλλά και κατά τη διάρκεια της ημέρας, εξαιτίας των φυσιολογικών εναλλαγών της καθημερινής ζωής. Τα άτομα με διαβήτη αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις, που περιλαμβάνουν την τακτική μέτρηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος, την ανάλυση των αποτελεσμάτων τους, τον υπολογισμό των υδατανθράκων και τη χορήγηση ινσουλίνης, στις περιπτώσεις που αυτό είναι απαραίτητο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει πολλή αβεβαιότητα, ειδικά για τα άτομα που διαγνώστηκαν πρόσφατα.

Παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος

Τα συστήματα παρακολούθησης σακχάρου (μετρητής, ταινίες μέτρησης) εξακολουθούν να αποτελούν το κλειδί στη διαχείριση του διαβήτη καθώς βοηθούν τα άτομα με διαβήτη να λαμβάνουν τις κατάλληλες θεραπευτικές αποφάσεις ή να τροποποιούν ανάλογα οτιδήποτε κάνουν στην καθημερινή τους ζωή και μπορεί να επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους.

Τα πρακτικά χαρακτηριστικά διευκολύνουν την αυτο-διαχείριση του διαβήτη

Φυσικά, δεν είναι όλα τα συστήματα το ίδιο καθώς κάποια προσφέρουν ακόμη μεγαλύτερη ακρίβεια και αξιοπιστία στα αποτελέσματα μέτρησης, αλλά και μια σειρά χαρακτηριστικών που καθιστούν τη διαδικασία παρακολούθησης και κατανόησης του διαβήτη ευκολότερη και πιο ασφαλή. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό τα άτομα με διαβήτη να μπορούν να βασιστούν σε ένα σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος (BGMS), **όπως το νέο Contour®Next**, που με τις εύκολες και πρακτικές λειτουργίες του βοηθά στην καλύτερη αυτο-διαχείριση του διαβήτη τους.

Το νέο Contour®Next έρχεται με προκαθορισμένες επιλογές και έτοιμο για χρήση κατευθείαν από το κουτί του. Χαρακτηριστικά όπως η μεγάλη, ευανάγνωστη οθόνη του και τα μεγάλα ψηφία αποτελεσμάτων μέτρησης, κάνουν ιδιαίτερα εύκολο τον χειρισμό του ακόμα και για χρήστες χωρίς εμπειρία. Εξατομικευμένα εύρη στόχου μπορούν να οριστούν εύκολα στον μετρητή.

> Τα άτομα με διαβήτη μπορούν πάντοτε να βασίζονται στις ακριβείς μετρήσεις του συστήματος παρακολούθησης σακχάρου **Contour Next,** καθώς οι ταινίες μέτρησης Contour Next επιτυγχάνουν εξαιρετικά υψηλή ακρίβεια.



Η λειτουργία smartLIGHT® διευκολύνει την κατανόηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος

Πολύ υψηλά, πολύ χαμηλά ή απλώς σωστά; Η κατανόηση πολλών αποτελεσμάτων μέτρησης μπορεί να είναι δύσκολη μερικές φορές. Το **smartLIGHT®** του συστήματος παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour Next μπορεί να υποστηρίξει τα άτομα με διαβήτη ακριβώς σε αυτό. Η λειτουργία χρησιμοποιεί μια φωτεινή ένδειξη, με ξεκάθαρο και διαισθητικό σύστημα χρωματικής κωδικοποίησης, ώστε να υποδείξει τι σημαίνει μια μέτρηση γλυκόζης αίματος: το κόκκινο υποδηλώνει ότι οι μετρήσεις είναι κάτω από το εύρος στόχου, ενώ το κίτρινο δείχνει ότι είναι πολύ υψηλές και το πράσινο ότι τα αποτελέσματα μετρήσεων είναι εντός του εύρους στόχου. Αυτό καθησυχάζει τα άτομα με διαβήτη, καθώς δέχονται άμεση ανατροφοδότηση σχετικά με τα αποτελέσματα μετρήσεων γλυκόζης αίματός τους, μπορούν να τα κατανοήσουν γρηγορότερα και έχουν τη δυνατότητα να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη τους ευκολότερα.



Το Second-Chance® sampling με την αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων μπορεί να βοηθήσει στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης

Σε περίπτωση που η μέτρηση γλυκόζης αίματος δεν πέτυχε, το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour Next προσφέρει την επιλογή για προσθήκη περισσότερου αίματος στην ίδια ταινία μέτρησης. Πρόκειται για το μοναδικό σύστημα παρακολούθησης σακχάρου που εμφανίζει αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων για να βοηθήσει με αυτό. Έτσι μπορούν να εξοικονομηθούν ταινίες μέτρησης, καθώς δεν απαιτείται η χρήση μιας επιπλέον ταινίας. Τα άτομα με διαβήτη μπορούν πάντοτε να βασίζονται στις ακριβείς μετρήσεις του συστήματος παρακολούθησης σακχάρου Contour Next, καθώς οι ταινίες μέτρησης Contour Next επιτυγχάνουν εξαιρετικά υψηλή ακρίβεια. Σύμφωνα με μελέτες, η υψηλή ακρίβεια μέτρησης ενός συστήματος παρακολούθησης γλυκόζης αίματος μπορεί να βελτιώσει τις τιμές HbA1c και να μειώσει την υπογλυκαιμία.

Η τέλεια προσθήκη: τώρα έχετε ένα digital ημερολόγιο σακχάρου με την εφαρμογή Contour®Diabetes

Η δωρεάν εφαρμογή Contour Diabetes είναι η τέλεια προσθήκη στο σύστημα παρακολούθησης Contour®Next. Όταν ο μετρητής συζευχθεί με το smartphone, όλα τα αποτελέσματα μετρήσεων μεταφέρονται αυτόματα στην εφαρμογή, δημιουργώντας ένα ξεκάθαρο ημερολόγιο σακχάρου που μπορεί να τυπωθεί ή να αποσταλεί στον γιατρό με e-mail. Η εφαρμογή επιπλέον προειδοποιεί τον χρήστη εάν κάποια αποτελέσματα είναι κρίσιμα υψηλά ή χαμηλά (υπεργλυκαιμικά ή υπογλυκαιμικά) και παρέχει εύκολες συμβουλές για τη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου. Σας υπενθυμίζει την επόμενη μέτρησή σας και αναγνωρίζει μοτίβα και τάσεις στα αποτελέσματά σας. Η τακτική χρήση της εφαρμογής Contour Diabetes μπορεί να μειώσει δραστικά τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής. ●

Contour
Evolving with you

Ανακαλύψτε μια πιο εύκολη διαχείριση του διαβήτη.*

Νέος μετρητής CONTOUR®NEXT. Εμπιστευτείτε το φως.



Εμπιστευτείτε την:

- **Υψηλή του ακρίβεια**[2] σε συνδυασμό με τις ταινίες μέτρησης CONTOUR®NEXT
- **Λειτουργία smartLIGHT®** για ευκολότερη κατανόηση των επιπέδων γλυκόζης αίματός[1]
- **Λειτουργία Second-Chance® sampling 60 δευτερολέπτων,** που μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή επιπλέον τρυπημάτων και στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης[3]
- **Δωρεάν εφαρμογή CONTOUR®DIABETES** που σχετίζεται με βελτιωμένο γλυκαιμικό έλεγχο[4,5]

www.diabetes.ascensia.gr

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

*Η λειτουργία smartLIGHT® προσφέρει ευκολότερη κατανόηση των αποτελεσμάτων γλυκόζης αίματος.[1] Η εφαρμογή διευκολύνει μια πιο ενεργή συμμετοχή στην αυτο-διαχείριση του διαβήτη.[4,5] Η αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων (για την προσθήκη περισσότερου αίματος) καθιστά ευκολότερο να γνωρίζει ο χρήστης πότε η ταινία δεν έχει αρκετό αίμα.[2]

Αναφορές: 1. Smartson online survey, Sweden 2017. 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4–7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. **2.** Data on File. N=326. Ascensia Diabetes Care. CNext/CTV3 Study. Protocol no. GCA-PRO-2018-006-01. **3.** Market Research. Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015. **4.** Stuhr A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM). November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA. **5.** Pardo S et al. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real-world Use of a New Smartphone Application for Blood Glucose Monitoring. Poster presented at the 12th International Conference on Advanced Technologies & Treatments For Diabetes (ATTD); February 20–23, 2019; Berlin, Germany.

© 2019 Ascensia Diabetes Care. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour, το Smartlight και το Second-Chance είναι εμπορικά σήματα και/ή εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied

Ημερομηνία προετοιμασίας: Νοέμβριος 2019. Κωδικός: G.GR.11.2019.PP-CN-Mtr-GBL-0016

ASCENSIA
Diabetes Care

Η MSD ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ COVID – 19

Τρεις νέες σημαντικές ερευνητικές πρωτοβουλίες



Soul / Body / Mind

Η MSD δεσμεύεται πλήρως να αναπτύξει μια αποτελεσματική απάντηση στην πανδημία Covid-19 σε διεθνές επίπεδο. Η εταιρεία ανακοίνωσε τρεις νέες σημαντικές ερευνητικές πρωτοβουλίες και συνεργασίες με στόχο την ενίσχυση της διεθνούς επιστημονικής προσπάθειας για την καταπολέμηση του νέου κορονοϊού SARS-COV-2 και την πρόληψη και θεραπεία της νόσου που προκαλείται από αυτόν, την Covid-19.

Οι ερευνητικές πρωτοβουλίες της MSD

Η MSD ανακοίνωσε την πρόθεση εξαγοράς της βιοτεχνολογικής εταιρείας Themis Bioscience, η οποία δραστηριοποιείται στην ανάπτυξη εμβολίων και ανοσορυθμιστικών θεραπειών για την αντιμετώπιση του καρκίνου και μολυσματικών ασθενειών, χρησιμοποιώντας την καινοτόμο πλατφόρμα μετάδοσης μέσω φορέα που βασίζεται στον ιό της ιλαράς. Η τεχνολογία αυτή αρχικά αναπτύχθηκε από επιστήμονες του Ινστιτούτου Παστέρ, ένα διεθνούς εμβέλειας Ευρωπαϊκό ερευνητικό ινστιτούτο και παραχωρήθηκε κατ' αποκλειστικότητα στην Themis για την ανάπτυξη επιλεγμένων αντιικών θεραπειών. Τον Μάρτιο η Themis προσχώρησε σε συνεργασία από κοινού με το Ινστιτούτο Pasteur και το Κέντρο Έρευνας Εμβολίων του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ με την οικονομική υποστήριξη της Συμμαχίας για την Ανάπτυξη Καινοτομιών Προετοιμασίας κατά των Επιδημιών (Coalition for Epidemic Preparedness Innovations (CEPI), για την ανάπτυξη υποψηφίων εμβολίων έναντι του SARS-CoV-2 για την πρόληψη της Covid-19. Η προϋπάρχουσα συνεργασία των δύο εταιρειών θα επιταχύνει την ανάπτυξη του εμβολίου. Το πειραματικό εμβόλιο βρίσκεται στο στάδιο της προ-κλινικής ανάπτυξης και οι κλινικές μελέτες αναμένεται να ξεκινήσουν αργότερα εντός του 2020.

Τη συνεργασία με τον διεθνή Οργανισμό IAVI, ένα Μη Κερδοσκοπικό Ερευνητικό Οργανισμό, ο οποίος δραστηριοποιείται στην αντιμετώπιση παγκόσμιων προκλήσεων στο χώρο της υγείας. Η νέα συνεργασία θα στοχεύει στην κλινική ανάπτυξη ενός πειραματικού εμβολίου κατά του SARS-CoV-2 για την πρόληψη της Covid-19. Το πειραματικό αυτό εμβόλιο θα χρησιμοποιήσει την τεχνολογία που βασίζεται στον ανασυνδυασμένο ιό της φυσαλιδώδους στοματίτιδας (rVSV), που αποτέλεσε τη βάση για το εμβόλιο της MSD κατά του ιού Έμπολα του Ζαΐρ ERVEBO ® (Ebola Zaire Vaccine, Live), το οποίο είναι το πρώτο rVSV εμβόλιο που εγκρίθηκε για ανθρώπινη χρήση. Η MSD επίσης υπέγραψε συμφωνία με την Αρχή Βιοϊατρικής Προηγμένης Έρευνας και Ανάπτυξης του Υπουργείου Υγείας των ΗΠΑ για την παροχή οικονομικής υποστήριξης στα αρχικά στάδια αυτής της ερευνητικής προσπάθειας. Το υποψήφιο εμβόλιο βρίσκεται σε προ-κλινική φάση έρευνας με τις κλινικές μελέτες σε ανθρώπους να αναμένεται να ξεκινήσουν εντός του 2020.

Τη συμφωνία συνεργασίας με την εταιρεία βιοτεχνολογίας Ridgeback Biotherapeutics, για την επίσπευση της κλινικής ανάπτυξης της υποψήφιας αντιικής θεραπείας EIDD-2801, μιας από του στόματος πειραματικής θεραπείας, που αποσκοπεί να εμποδίσει την αναπαραγωγή διαφόρων ιών RNA μεταξύ των οποίων και ο SARS-COV-2 και η οποία βρίσκεται σε αρχικά στάδια κλινικών μελετών για τη θεραπεία ασθενών με Covid-19.

> Η Covid-19 είναι μια παγκόσμια πρόκληση και απαιτεί παγκόσμιες λύσεις. Η **MSD** έχει δεσμευτεί πλήρως να αναπτύξει μια αποτελεσματική απάντηση στην πανδημία Covid-19 από τη στιγμή της αναγνώρισής της και γνωρίζουμε ότι η επιτυχία θα απαιτήσει παγκόσμια συνεργασία μεταξύ χωρών και εταιρειών.

Η Covid-19 είναι μια παγκόσμια πρόκληση και απαιτεί παγκόσμιες λύσεις

Με αφορμή τις νέες πρωτοβουλίες της Εταιρείας ο **πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της MSD, κ. Kenneth C. Frazier,** δήλωσε: «Ως μια εταιρεία που διακρίνεται για την εξειδίκευση της και την ιστορία ανακαλύψεων στα εμβόλια και φάρμακα για την αντιμετώπιση Λοιμωδών Νόσων, γνωρίζουμε ότι η MSD έχει την ευθύνη να συμμετάσχει στις προσπάθειες της επιστημονικής κοινότητας για την ανεύρεση λύσεων ώστε να τερματίσει αυτή την πανδημία. Είμαστε υπερήφανοι που σηματοδοτούμε την κορύφωση της άμεσης, επιμελούς και συντονισμένης προσπάθειάς μας να εντοπίσουμε ορισμένες από τις πλέον υποσχόμενες λύσεις για αυτή την παγκόσμια πρόκληση και να διαθέσουμε τους πόρους μας για να επιταχύνουμε το αποτέλεσμά τους. Θα διασφαλίσουμε ότι όλες οι πρωτοβουλίες που ανακοινώνουμε έχουν τους πόρους, την προσοχή και προσήλωση που απαιτεί η αντιμετώπιση της πανδημίας Covid-19». Συνεχίζοντας, πρόσθεσε: «Αν και δεν μπορούμε να προβλέψουμε πότε θα κερδηθεί αυτή η μάχη, είμαστε πεπεισμένοι ότι η επιστήμη είναι στο πλευρό μας, ότι η συνεργασία είναι ήδη σε καλό στάδιο και ότι μαζί θα επικρατήσουμε απέναντι στον ιό». ●



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 ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Η πρόσβαση των ασθενών σε θεραπείες διευρύνεται, σημαντική όμως παραμένει η ενημέρωσή τους για τη λήψη εξατομικευμένης θεραπείας



Soul/Body Mind

> Η εισαγωγή στη θεραπεία των βιο-ομοειδών δίνει την ευκαιρία στους ασθενείς και στους ιατρούς να έχουν πρόσβαση σε ευρύτερο φάσμα αποτελεσματικότερων, με χαμηλότερο κόστος θεραπειών για τη διαχείριση των ρευματικών νοσημάτων.

Η θεραπευτική προσέγγιση για τα ρευματικά νοσήματα, ειδικότερα για τις φλεγμονώδεις αρθρίτιδες, έχει μεταβληθεί ριζικά την τελευταία εικοσαετία με τη χρήση των στοχευμένων βιολογικών θεραπειών. Πολλοί ασθενείς έχουν ωφεληθεί εξαιρετικά από τη χρήση των θεραπειών αυτών, αφού τα νοσήματά τους έχουν τεθεί σε ύφεση και η λειτουργικότητά τους αλλά και η ποιότητα ζωής τους έχουν βελτιωθεί θεαματικά, επισημαίνει η Κατερίνα Κουτσογιάννη, πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας ΡευΜΑζήν.

Στην κατηγορία αυτών των φαρμάκων υπάγονται και το βιο-ομοειδή, τα οποία σύμφωνα με τον ορισμό του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Φαρμάκων χαρακτηρίζονται ως εκείνα τα προϊόντα που είναι «εξαιρετικά παρόμοια» με το βιολογικό προϊόν αναφοράς βάσει της υποβολής δεδομένων ποιότητας, ασφάλειας και αποτελεσματικότητας. Η δημιουργία και παραγωγή τους βασίζεται στην επιστημονική γνώση που αποκτήθηκε από το φάρμακο αναφοράς. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να επαναληφθούν όλες οι κλινικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί με το φάρμακο αναφοράς και έτσι εξοικονομούνται χρόνος και οικονομικοί πόροι. Επομένως, η εισαγωγή των βιο-ομοειδών δίνει την ευκαιρία στους ασθενείς και ιατρούς να έχουν πρόσβαση σε ευρύτερο φάσμα αποτελεσματικότερων, με χαμηλότερο κόστος θεραπειών για τη διαχείριση των ρευματικών νοσημάτων.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Στη Ρευματολογία εμφανίστηκαν σχετικά πρόσφατα, αφού η κυκλοφορία του πρώτου βιο-ομοειδούς στην Ελλάδα ήταν στις 16/2/2015 και συνεπώς υπάρχει πλέον αρκετή εμπειρία από τη χρήση τους, ενώ φαίνεται ότι τόσο η ασφάλεια όσο και η αποτελεσματικότητά τους δεν διαφέρει από τα φάρμακα αναφοράς. Έχουν ήδη πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες τόσο σε ευρωπαϊκές χώρες όσο και τις ΗΠΑ, που αποδεικνύουν την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους σε σχέση με το φάρμακο αναφοράς.

Παράλληλα με την κυκλοφορία τους, εκδόθηκαν από τις επιστημονικές εταιρείες τόσο πανευρωπαϊκά όσο και στη χώρα μας (Ε.Ρ.Ε.-ΕΠ.Ε.Ρ.Ε.) συστάσεις για τη χρήση τους στους ασθενείς, τον τρόπο συνταγογράφησής τους, τις προϋποθέσεις ανταλλαξιμότητάς τους (από προϊόν αναφοράς σε βιο-ομοειδές), την παρακολούθηση των πιθανών παρενεργειών τους, ενώ υπογραμμίστηκε η ανάγκη ενημέρωσης του ασθενούς και η από κοινού απόφαση λήψης οποιασδήποτε θεραπείας εξατομικευμένα για κάθε ασθενή.

Κατερίνα Κουτσογιάννη
Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας ΡευΜΑζήν

Στο πνεύμα αυτό κινήθηκαν και οι οργανώσεις ασθενών τόσο πανευρωπαϊκά, όσο και στη χώρα μας, οι οποίες χαιρέτησαν τη χρήση των βιο-ομοειδών ως ένα ακόμα όπλο στη φαρέτρα των ιατρών για την αντιμετώπιση των νοσημάτων τους, το οποίο διανοίγει την προοπτική ευρύτερης πρόσβασης ασθενών στις θεραπείες αυτές, με χαμηλότερο κόστος για τα συστήματα υγείας.

Έλληνες ασθενείς και ΡευΜΑζήν για τη χρήση των βιο-ομοειδών

Στη χώρα μας, η Πανελλήνια Ομοσπονδία ΡευΜΑζήν, λαμβάνοντας υπ' όψιν τις συστάσεις της εγχώριας επιστημονικής κοινότητας, καθώς και τα πανευρωπαϊκά δεδομένα, αλλά και αντίστοιχες θέσεις οργανώσεων ασθενών με ρευματικά νοσήματα στην Ευρώπη, τον Μάρτιο του 2019 εξέδωσε τις θέσεις των Ελλήνων ασθενών σχετικά με τη χρήση των βιο-ομοειδών. Οι θέσεις της ΡευΜΑζήν, οι οποίες κοινοποιήθηκαν στο υπουργείο Υγείας, τον ΕΟΦ και την επιστημονική κοινότητα των ρευματολόγων, έγιναν δεκτές με ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

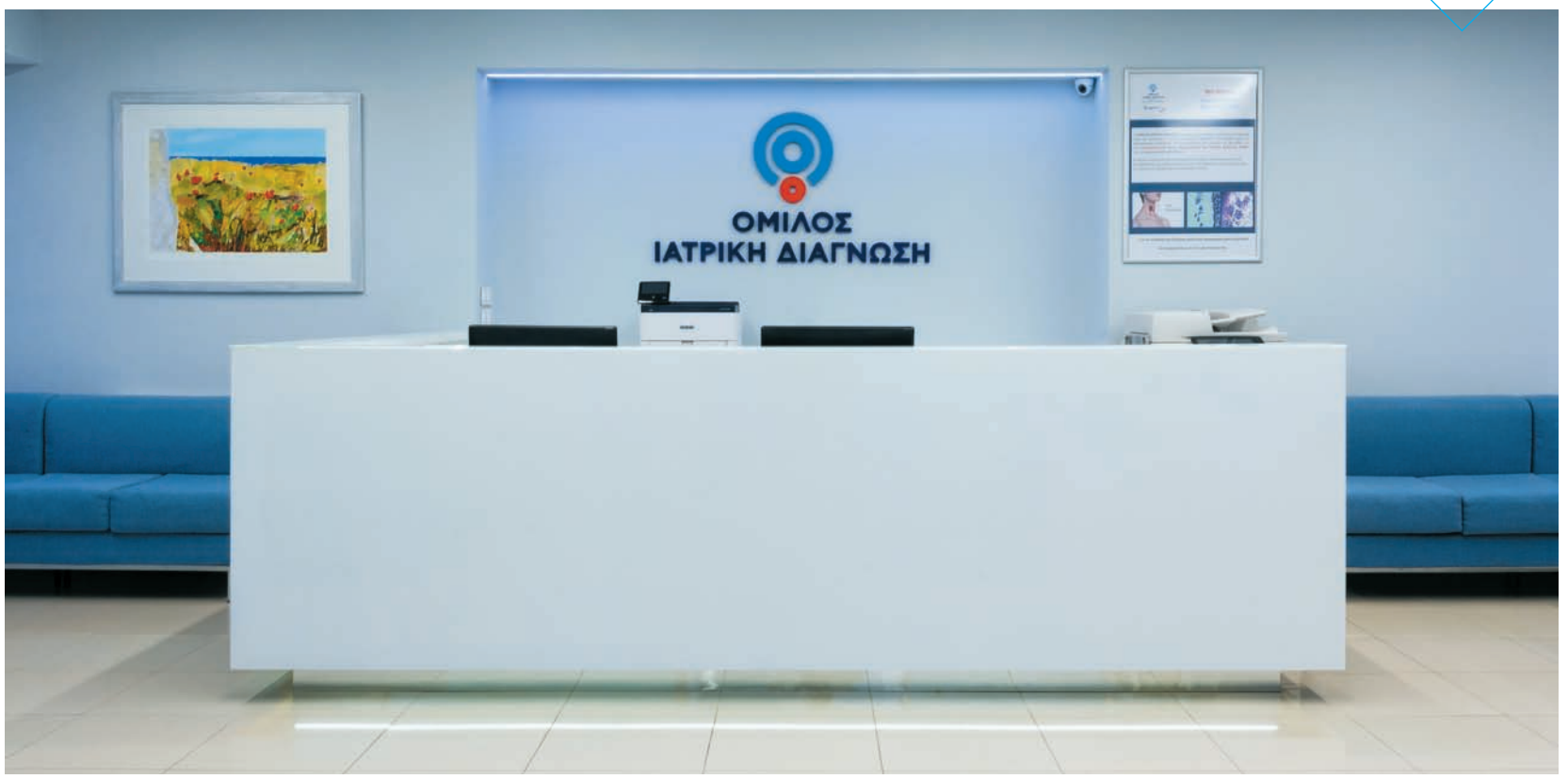
Η Ομοσπονδία ΡευΜΑζήν, αφού τονίζει την αναγκαιότητα συνταγογράφησης των βιολογικών φαρμάκων με την εμπορική τους ονομασία ώστε να γίνεται ασφαλέστερα η ιχνηλασιμότητα των παρενεργειών, αναφέρεται στις προϋποθέσεις επιλογής της θεραπείας, οι οποίες πρέπει να προσδιορίζονται με βάση το ιατρικό ιστορικό του κάθε ασθενούς εξατομικευμένα και να συνιστούν αποτέλεσμα κοινής απόφασης ασθενούς - ιατρού έπειτα από ενημέρωση του ασθενούς για όλες τις υπάρχουσες επιλογές.

Επίσης, υπογραμμίζει ότι ασθενείς οι οποίοι βρίσκονται σε ύφεση με κάποια συγκεκριμένη θεραπεία –η οποία συχνά επιτυγχάνεται έπειτα από περιπλάνηση των ασθενών από θεραπεία σε θεραπεία για μεγάλο χρονικό διάστημα– δεν θα πρέπει για κανένα λόγο να αλλάζουν θεραπεία και βέβαια οριζόντιες αλλαγές για οικονομικούς και μόνο λόγους δεν μπορεί να γίνουν αποδεκτές.

Το κείμενο των θέσεων, αφού αναφέρεται στην ανάγκη περισσότερων δεδομένων ως προς τη μακροχρόνια χρήση των βιο-ομοειδών, την πολλαπλή ανταλλαξιμότητα και τη χρήση τους σε παιδιατρικούς ασθενείς, καταλήγει με τη διαπίστωση ότι η εξοικονόμηση πόρων από τη χρήση των βιο-ομοειδών θα πρέπει να επιστρέφει στον ασθενή, γεγονός που συνεπάγεται μεγαλύτερο αριθμό ασθενών στις βιολογικές θεραπείες, χρηματοδότηση της έρευνας για νέες καινοτόμες θεραπείες και βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας προς τους ασθενείς.●

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Με επίκεντρο τον άνθρωπο και τη δημόσια υγεία



Ο Όμιλος Ιατρική Διάγνωση με παρουσία από το 1991 και με επτά Διαγνωστικά Κέντρα αποτελεί έναν από τους ισχυρότερους Ομίλους στο χώρο της ιδιωτικής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, εξυπηρετώντας ετησίως περισσότερους από 500.000 ανθρώπους στο Λεκανοπέδιο Αττικής. Με άριστα εκπαιδευμένο και εξειδικευμένο ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό, ο Όμιλος Ιατρική Διάγνωση προσφέρει υπηρεσίες υγείας υψηλής αξιοπιστίας, επενδύοντας σε καινοτόμο τεχνολογία και έχοντας πάντα στο επίκεντρο του τον άνθρωπο.

ΤΕΣΤ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Η ελληνική κοινωνία βρίσκεται σήμερα στη φάση της σταδιακής επαναφοράς στην καθημερινότητά της. Οφείλουμε όλοι να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες τηρώντας τα μέτρα Υγιεινής που συνιστά η Πολιτεία. Παράλληλα κάνοντας χρήση νέων εξειδικευμένων εργαστηριακών εξετάσεων έχουμε τη δυνατότητα να επιστρέψουμε στο εργασιακό μας περιβάλλον με λιγότερο άγχος και μεγαλύτερη ασφάλεια. Ο Όμιλος Ιατρική Διάγνωση, συμβάλλοντας στην προστασία της Δημόσιας Υγείας από τη μετάδοση της νόσου Covid-19, πραγματοποιεί το σύνολο των τεστ ανίχνευσης, χρησιμοποιώντας τις διεθνώς αναγνωρισμένες μεθόδους αναφοράς με πιστοποιημένα αντιδραστήρια (CE–IVD) και ειδικότερα:

1. Μοριακή Μέθοδος Ανίχνευση γονιδιώματος έναντι του ιού SARSCoV-2 RealTime – PCR (Με λήψη ρινοφαρυγγικού επιχρίσματος).

2. Ορολογική Μέθοδος Προσδιορισμός Αντισωμάτων (IgA, IgG& IgM) έναντι του ιού SARSCoV-2 με τη μέθοδο ELISA και CLIA (με λήψη αίματος).

Οι εξετάσεις διενεργούνται στο τμήμα Μοριακής Γενετικής και Ανοσολογίας του κεντρικού εργαστηρίου του Ομίλου τηρώντας τα Διεθνή Πρότυπα Ποιότητας και Διαπίστευσης ISO 9001 και ISO 18189.

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Ιατρική Διάγνωση Νίκαιας
Πέτρου Ράλλη 146, Νίκαια, 2165002020, 2167002344
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

Ιατρική Διάγνωση Κερατσινίου - Πολυιατρείο
Λεωφόρος Δημοκρατίας 48, Κερατσίνι, 2104014333,
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

Ιατρική Διάγνωση Κερατσινίου
Λεωφόρος Δημοκρατίας 57-59, Κερατσίνι, 2104001010,
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

Ιατρική Διάγνωση Περάματος
Λεωφ. Ειρήνης 67, Πέραμα, 2104020056,
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

Ιατρική Διάγνωση Χαϊδαρίου
Αγωνιστών Στρατοπέδου Χαϊδαρίου 118-120, Χαϊδάρι, 2105323400,
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

Ιατρική Διάγνωση Αχαρναί
Λεωφ. Αθηνών 26 &Τσεβά, Αχαρναί, 2102400007,
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

Ιατρική Διάγνωση Κορωπίου
Αριστείδου & Γκινοσάτη, Κορωπί, 2106628600,
E-mail: info@iatrikidiagnosi.gr

> **Ο Όμιλος Ιατρική Διάγνωση**, συμβάλλοντας στην προστασία της Δημόσιας Υγείας από τη μετάδοση της νόσου Covid-19, πραγματοποιεί το σύνολο των τεστ ανίχνευσης



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Όλα τα Διαγνωστικά Κέντρα του Ομίλου Ιατρική Διάγνωση διαθέτουν το σύνολο των Ιατρικών - Διαγνωστικών, εργαστηριακών Υπηρεσιών.

- Τμήμα Βιοπαθολογίας
- Τμήμα Μοριακής Γενετικής
- Τμήμα Μαγνητικής Τομογραφίας
- Τμήμα Αξονικής Τομογραφίας
- Τμήμα Ψηφιακής Ακτινολογίας
- Τμήμα Ψηφιακής Μαστογραφίας
- Τμήμα Μέτρησης Οστικής Πυκνότητας
- Τμήμα Ολόσωμης Λιπομέτρησης
- Τμήμα Ψηφιακής Πανοραμικής Οδόντων
- Τμήμα Υπερηχοτομογραφίας
- Τμήμα Καρδιολογίας
- Τμήμα Πυρηνικής Ιατρικής
- Τμήμα Νευροφυσιολογίας

Νέα τμήματα: Μαγνητική Καρδιάς, StressEcho, Αξονικές Αγγειογραφίες.

CHECK – UP

Ο Όμιλος Ιατρική Διάγνωση πιστεύει στη μεγάλη σημασία που έχει η πρόληψη στην υγεία και ότι «έχει σημασία να γνωρίζεις». Για τον λόγο αυτό η Επιστημονική Διεύθυνση του Ομίλου μας διαμόρφωσε και προσφέρει ειδικά πακέτα προληπτικών εξετάσεων σε ιδιαίτερα προνομιακές τιμές, τόσο για τις εξειδικευμένες ανάγκες του κάθε πολίτη, όσο και για τη κάλυψη των απαιτήσεων Επιχειρησιακών, Εργασιακών Check - Up.

- Για οποιαδήποτε πληροφορία αναφορικά με Επιχειρησιακά Εργασιακά Check - Up και τον έλεγχο των test ανίχνευσης έναντι του ιού SARS - CoV - 2 απευθυνθείτε στο 210 4001010.

info: *Δείτε περισσότερα για τον Όμιλο Ιατρική Διάγνωση στο www.iatrikidiagnosigroup.gr*
Facebook: Όμιλος Ιατρική Διάγνωση Ιατρικά Διαγνωστικά Κέντρα
Linkedin: ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ - MED DIAGNOSIS GROUP
Instagram: iatrikidiagnosi ●

Boehringer Ingelheim

Ενισχύει σημαντικά την υποστήριξη του αγώνα ενάντια στον κορωνοϊό

Η φαρμακευτική εταιρεία Boehringer Ingelheim είναι μία από τις 100 πιο καινοτόμες επιχειρήσεις στον κόσμο, έχοντας ισχυρή δέσμευση στην παγκόσμια κοινότητα και στην ευημερία ανθρώπων και ζώων. Ως εταιρεία με γνώμονα την έρευνα, ξεκίνησε από τον Ιανουάριο τις ενέργειες στήριξης, προκειμένου να συνεισφέρει σημαντικά στη μάχη έναντι του Covid-19.



Δημήτρης Αναγνωστάκης πρόεδρος & Δ/νων σύμβουλος της Boehringer Ingelheim Ελλάς

Μια αναπτυσσόμενη ομάδα 100 εξαιρετικά αφοσιωμένων επιστημόνων της Boehringer Ingelheim από όλους τους τομείς της έρευνας και ανάπτυξης (R&D), έχουν συμμετάσχει σε έργα τα οποία έχουν στόχο την ανακάλυψη πιθανών θεραπευτικών λύσεων για τον Covid-19 μέσα από διαφορετικές επιστημονικές προσεγγίσεις. Για το σκοπό της έρευνας η εταιρεία μελετά φάρμακα από παλαιότερες έρευνές της στο χώρο της ιολογίας (πρόκειται για φάρμακα από την έρευνα για το AIDS και την Ηπατίτιδα). Παράλληλα αξιολογεί υποψήφια φάρμακα που βρίσκονται σε προκλινικό ή πρώιμο κλινικό στάδιο για την αντιμετώπιση της υπερφλεγμονώδους κατάστασης καθώς και των αγγειακών επιπλοκών που προκαλούνται λόγω της λοίμωξης από τον κορωνοϊό.

Ανοικτή συνεργασία στην έρευνα κατά του Covid-19

Οι προσπάθειες της βασικής αυτής ερευνητικής ομάδας ενισχύονται από έναν αυξανόμενο αριθμό συνεργαζόμενων εταίρων και παροχών υπηρεσιών. Η Boehringer Ingelheim συμμετέχει στην κοινοπραξία IMI CARE (Innovative Medicines Initiative), η οποία δημιουργήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση με στόχο την προσπάθεια ευρύτερης συνεργασίας ανάμεσα στην ακαδημαϊκή κοινότητα και τις εταιρείες βιοτεχνολογίας και άλλων τομέων του φαρμακευτικού κλάδου. Στην κοινοπραξία αυτή η Boehringer Ingelheim θα συνεισφέρει περισσότερες από 11.000 εργατοώρες στον τομέα Ανάπτυξης και Τεχνολογίας προσφέροντας τεχνογνωσία στην έρευνα στη βιοτεχνολογία, έρευνα στα φάρμακα χαμηλού Μοριακού Βάρους (μικρά μόρια), τεχνογνωσία στην ανάπτυξη, και τέλος τεχνογνωσία στην παραγωγή των φαρμάκων αυτών.

> Η **Boehringer Ingelheim,** στο πνεύμα της συνεργασίας, παρέχει τα φαρμακευτικά της μόρια στην επιστημονική κοινότητα για να βοηθήσουν και να αξιοποιηθούν πλήρως οι δυνατότητές τους, ενώ παράλληλα ζητά εξειδικευμένες επιστημονικές συμβουλές για την ανακάλυψη καινοτόμων φαρμάκων.

Η Boehringer Ingelheim συνεργάζεται με το ίδρυμα Bill & Melinda Gates συμμετέχοντας στο πρόγραμμα COVID-19 Therapeutics Accelerator. Τέλος, η Boehringer Ingelheim υποστηρίζει τους ερευνητές παγκοσμίως μέσω της ανοιχτής πλατφόρμας καινοτομίας opnMe.com, στην οποία προσφέρει χωρίς κόστος 6 αντιικές ενώσεις επί συνόλου 43 φαρμακολογικών εργαλείων υψηλής ποιότητας για έλεγχο ερευνητικών υποθέσεων. Καθώς εξελίσσεται η φάση της έρευνας για τον κορωνοϊό, η Boehringer Ingelheim θα διαθέσει επιπλέον ειδικούς επιστήμονες από διάφορες ειδικότητες, καθώς και αυξημένη εργαστηριακή δύναμη.

Η Boehringer Ingelheim διέθεσε διεθνώς συνολικά 5,8 εκατομμύρια ευρώ υπό μορφή χρηματικών δωρεών και δωρεών σε είδος για παροχή επείγουσας βοήθειας σε προστατευτικό υγειονομικό υλικό. Η εταιρεία συνεργάζεται στην Ελλάδα μέσω του ΣΦΕΕ στην προσφορά προστατευτικού υγειονομικού υλικού για τις ανάγκες του ΕΣΥ. Συνεργάστηκε επίσης με την ένωση ασθενών Προμηθεύς για την ανακούφιση των αστέγων μέσω παροχής εμφιαλωμένου νερού και τροφής, που κρίθηκε αναγκαία λόγω του κλεισίματος των καταστημάτων σίτισης.

Καινοτομία και παραγωγή με σεβασμό για τον ασθενή

Η Boehringer Ingelheim δραστηριοποιείται στην Ελλάδα για περισσότερο από μισό αιώνα, διαθέτοντας από το 1975 εργοστάσιο παραγωγής. Σε δήλωσή του, ο Πρόεδρος και Διευθύνων σύμβουλος κος Δημήτρης Αναγνωστάκης ανέφερε: «Ως εταιρεία που έχει γνώμονα την έρευνα και την καινοτομία, η Boehringer Ingelheim αποτελεί μέλος της συλλογικής προσπάθειας για την καταπολέμηση του Covid 19. Η εταιρεία συνεχίζει να στηρίζει τα συστήματα παροχής υγειονομικής φροντίδας στην Ελλάδα αλλά και στις 70 χώρες στις οποίες εξάγουμε από το εργοστάσιό μας στο Κορωπί, προμηθεύοντάς τις με αξιοπιστία τα καινοτόμα μας φάρμακα. Η Boehringer Ingelheim δραστηριοποιείται στην πρωτοβάθμια περίθαλψη υγείας θέτοντας τον ασθενή στο κέντρο των δραστηριοτήτων της. Για το λόγο αυτό μας ενδιαφέρει όχι μόνο να βρεθεί το φάρμακο για τον κορωνοϊό στο εγγύς μέλλον, αλλά και να μπορέσουμε να βελτιώσουμε την υγεία και την ποιότητα ζωής των ασθενών αυτών στο παρόν. Η έρευνα για την ανεύρεση φαρμάκου για τον κορωνοϊό αποτελεί ευκαιρία για την ανάδειξη της δύναμης της ανοιχτής συνεργασίας στο επιστημονικό πεδίο προς όφελος του κοινωνικού συνόλου. Είναι η άλλη πλευρά της κοινωνικής εταιρικής ευθύνης μας». ●



Η ανοικτή πλατφόρμα www.OpnMe.com της Boehringer Ingelheim.

Value through Innovation



MADE IN GREECE

Παραγωγή στην Ελλάδα... για όλο τον κόσμο!

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

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

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

Boehringer Ingelheim

Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ **DEMO ΑΒΕΕ** ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΤΟΥ ΕΣΥ, ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ



Οι ελληνικές φαρμακοβιομηχανίες, συμβάλλοντας στην εθνική προσπάθεια για την αντιμετώπιση της πανδημίας, στηρίζουν το υγειονομικό προσωπικό, το Εθνικό Σύστημα Υγείας και τον ασθενή, υλοποιώντας μια σειρά δράσεων για τη αρωγή του ΕΣΥ και των επαγγελματιών υγείας που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της μάχης.

Η Βιομηχανία Φαρμάκων DEMO προχώρησε στη δωρεά 60 monitors, αξίας €260.000, μέτρησης ζωτικών λειτουργιών για τον εξοπλισμό των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας των νοσοκομείων του ΕΣΥ, τα οποία παραδόθηκαν στα νοσοκομεία αναφοράς για τον Covid-19, ενώ έστειλε χειρουργικές μάσκες στο Νοσοκομείο Ερυθρός Σταυρός.

Ακόμη, ως μέλος της Πανελλήνιας Ένωση Φαρμακοβιομηχανίας, η Βιομηχανία Φαρμάκων DEMO συμμετείχε μαζί με άλλες εταιρείες μέλη στη δωρεά 40 κλινών ΜΕΘ υψηλής τεχνολογίας. Μέσω αυτής της προσφοράς των μελών της η ΠΕΦ θωρακίζει τα νοσοκομεία και ιδιαίτερα τις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες τους.

Οι 40 εξειδικευμένες κλίνες ΜΕΘ είναι αμερικανικής κατασκευής και ο προηγμένος σχεδιασμός τους επιτρέπει την ευχερέστερη κίνηση των ασθενών και συμβάλλει στη μείωση του χρόνου νοσηλείας. Ο σκοπός της συγκεκριμένης δωρεάς είναι να αυξηθεί η δυναμικότητα των δημόσιων δομών υγείας σε κλίνες εντατικής θεραπείας στην προσπάθεια αντιμετώπισης του Covid-19.

Εξασφαλίζοντας την επάρκεια φαρμάκων

Η DEMO, όπως και όλες οι ελληνικές φαρμακοβιομηχανίες, εργάζονται όλο το εικοσιτετράωρο για να διασφαλίσουν ότι οι γιατροί και οι νοσηλευτές που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της μάχης, καθώς και τα φαρμακεία σε ολόκληρη τη χώρα, θα έχουν στη διάθεσή τους τα φάρμακα που χρειάζονται οι ασθενείς. Η ελληνική φαρμακοβιομηχανία αποδεικνύεται ένας κλάδος στρατηγικής σημασίας για την επιβίωση της χώρας. Στα βασικά φάρμακα η Ελλάδα δεν εξαρτάται από το κλείσιμο των συνόρων και τους περιορισμούς κυκλοφορίας. Οι ελληνικές φαρμακοβιομηχανίες παράγουν τα δικά μας ελληνικά φάρμακα και εξασφαλίζουν την απρόσκοπτη πρόσβαση των ασθενών σε αυτά. Δεσμεύονται να στηρίξουν με όλες τις δυνάμεις και για όσο χρειαστεί το Εθνικό Σύστημα Υγείας και τον Έλληνα ασθενή.

> Η **DEMO** στηρίζει έμπρακτα το ΕΣΥ, το νοσηλευτικό προσωπικό και τους ασθενείς και φροντίζει να διασφαλίσει ότι όσοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της μάχης, καθώς και τα φαρμακεία σε ολόκληρη τη χώρα, θα έχουν στη διάθεσή τους τα φάρμακα που χρειάζονται οι ασθενείς.

Ασφάλεια για τους εργαζόμενους

Η DEMO έχει πάρει όλα τα μέτρα προστασίας που έχει υποδείξει η Πολιτεία για την ασφάλεια των εργαζομένων της, εφαρμόζει τη μέθοδο της τηλεργασίας, ενώ τα τμήματα παραγωγής, ποιότητας και διανομής εργάζονται ανελλιπώς, και καθημερινά εξυπηρετούν παραδίδοντας στα νοσοκομεία φαρμακευτικό υλικό. Οι παραδόσεις του εξωτερικού συνεχίζονται μάχιμα καθώς η ανάγκη είναι μεγάλη και στις ευρωπαϊκές χώρες.

Η DEMO, ως ένα από τα μεγαλύτερα εργοστάσια της Ευρώπης στην παραγωγή ενεσίμων ήδη από το 1965, καλύπτει τις ανάγκες όχι μόνο της εγχώριας νοσοκομειακής αγοράς, αλλά εξάγει και σε 85 χώρες. Στέκεται δίπλα στο νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό της χώρας μας και κυρίως στους ασθενείς αυτές τις δύσκολες στιγμές, με την ευχή να βγούμε όλοι γρήγορα και υγιείς από αυτή την κρίσιμη κατάσταση που έπληξε όλο σχεδόν τον πλανήτη και την ανθρωπότητα. ●



NOGR2002064-01/ April 2020

Μας εμπνέει ένα μοναδικό όραμα:

Να αλλάζουμε τη ζωή των ασθενών αξιοποιώντας την επιστήμη™

Bristol Myers Squibb™

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

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ

ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

«Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από τα εμβόλια σήμερα είναι ο μη εμβολιασμός»





Παρασκευή Κατσαούνου, Επίκουρη Καθηγήτρια Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Συντονίστρια Ομάδας Λοιμώξεων Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρίας

Η Παγκόσμια Εβδομάδα Εμβολιασμού, η οποία καθιερώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), αποσκοπεί στην ενημέρωση για τον εμβολιασμό και την αξία των εμβολίων τα οποία απευθύνονται και προστατεύουν άτομα όλων την ηλικιών από διάφορες ασθένειες.
Η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα Εμβολιασμού 2020 (24-30 Απριλίου) βρήκε ολόκληρη την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα να έχει θέσει ως απόλυτη προτεραιότητα την ανεύρεση του εμβολίου κατά του νέου κορωνοϊού. Ίσως για πρώτη φορά έχει γίνει τόσο ευρέως αντιληπτή η αναγκαιότητα εμβολιασμού για ένα νόσημα για το οποίο δεν υπάρχει προηγούμενη ανοσία, αναφέρει η **Παρασκευή Κατσαούνου**, ***Επίκουρη Καθηγήτρια Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Συντονίστρια Ομάδος Λοιμώξεων Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρίας.*** Ο εμβολιασμός σώζει εκατομμύρια ζωές κάθε χρόνο και είναι μία από τις πιο επιτυχημένες παρεμβάσεις υγείας. Το σύνθημα φέτος ήταν «Τα εμβόλια δουλεύουν για όλους».

Πρόληψη

Η υιοθέτηση νοοτροπίας **πρόληψης λοιμώξεων του αναπνευστικού**, όπως της **πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας** και της **γρίπης,** μέσω του εμβολιασμού κυρίως των ειδικών ομάδων πληθυσμού (ηλικία >65 έτη, Σακχαρώδης Διαβήτης, Άσθμα, Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), χρόνια καρδιολογικά νοσήματα, ανοσοκαταστολή λόγω υποκείμενου νοσήματος ή θεραπείας, κάπνισμα) είναι πολύ σημαντική. Η προστασία παιδιών, εφήβων και ενηλίκων από ασθένειες που μπορούν να προληφθούν μέσω εμβολιασμού είναι απαραίτητη για τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης. Συγκεκριμένα, αν και ο εμβολιασμός έχει βοηθήσει την ανθρωπότητα να απαλλαγεί από νοσήματα που είχαν οδηγήσει σε εκατομμύρια θανάτους (π.χ. από ευλογιά, πολυομυελίτιδα κ.λπ.), ο πλημμελής εμβολιασμός μπορεί να οδηγήσει σε επανεμφάνιση κάποιων σπάνιων τώρα νοσημάτων όπως διφθερίτιδα, πολυομυελίτιδα, παρωτίτιδα και ιλαρά. Στις 29 Αυγούστου 2019, σε 4 χώρες επανεμφανίστηκε στη χώρα μας η ιλαρά, όπως και σε άλλες τρεις χώρες (Αλβανία, Τσεχία, Ηνωμένο Βασίλειο). Σύμφωνα με τον ΠΟΥ οι λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού αποτελούν το τρίτο αίτιο θνησιμότητας παγκοσμίως.
Η ανθεκτικότητα των μικροβίων στα αντιβιοτικά, δηλαδή η κατάσταση στην οποία αυτά μεταλλάσσονται και τα υπάρχοντα αντιβιοτικά δεν μπορούν να τα σκοτώσουν, θεωρείται ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα της δημόσιας υγείας. Όμως τόσο ο αντιγριπικός όσο και ο έναντι του πνευμονιόκοκκου εμβολιασμός μπορεί να μειώσει τη μικροβιακή αντοχή με 3 τρόπους:

- Τα υπάρχοντα εμβόλια μπορούν να προλάβουν λοιμώξεις που η θεραπεία τους θα απαιτούσε αντιμικροβιακά φάρμακα.
- Τα υπάρχοντα εμβόλια μπορούν να μειώσουν τις ιογενείς λοιμώξεις, που συχνά εσφαλμένα θεραπεύονται με αντιβιοτικά και οι οποίες μπορεί επίσης να προδιαθέσουν σε δευτεροπαθείς λοιμώξεις που χρειάζονται αντιβιοτική θεραπεία.
- Η ανάπτυξη και χρήση νέων ή βελτιωμένων εμβολίων μπορεί να προλάβει νοσήματα που καθίσταται δύσκολη η θεραπεία τους ή δεν μπορούν να θεραπευθούν λόγω μικροβιακής αντοχής.

> Ο **πλημμελής εμβολιασμός** μπορεί να οδηγήσει σε επανεμφάνιση κάποιων σπάνιων τώρα νοσημάτων όπως **διφθερίτιδα**, **πολυομυελίτισα**, **παρωτίτιδα** και **ιλαρά**. Η προστασία παιδιών, εφήβων και ενηλίκων από ασθένειες που μπορούν να προληφθούν μέσω εμβολιασμού είναι απαραίτητη για τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.

Επιπρόσθετα ο ΠΟΥ παραθέτει ότι **αν κάθε παιδί εμβολιαζόταν με το εμβόλιο έναντι του Streptococcus pneumoniae θα αποτρεπόταν η χρήση αντιβιοτικών σε ποσότητα που θα αντιστοιχούσε σε 100 εκατομμύρια ημερήσιες δόσεις ετησίως**. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, μια και ο ΠΟΥ κατατάσσει τον πνευμονιόκοκκο μεταξύ των 12 πιο σημαντικών ανθεκτικών βακτηρίων παγκοσμίως για τα οποία χρειάζονται επειγόντως νέες θεραπείες.

Εμβολιασμός και Covid-19

Η Παγκόσμια Εβδομάδα Ανοσοποίησης πραγματοποιήθηκε στις 24-30 Απριλίου. Στις 20 Απριλίου ο ΠΟΥ Ευρώπης και η UNICEF εξέδωσαν μια κοινή δήλωση στην οποία σκιαγραφείται η σημασία της διατήρησης των τακτικών εμβολιασμών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Σε αυτή την ανακοίνωση τονίζεται το πόσο κρίσιμο είναι να συνεχίζονται τα προγράμματα εμβολιασμών ρουτίνας κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης, προστατεύοντας επαρκώς τους εργαζομένους στον τομέα της υγείας, αλλά και ότι πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στον εμβολιασμό των πιο ευάλωτων παιδιών που έχουν χάσει εμβολιασμούς ρουτίνας στο παρελθόν. Επίσης, σημειώνεται ότι εάν κατά τη διάρκεια αυτής της πρωτοφανούς κρίσης που βιώνουμε, τα τοπικά μέτρα αντιμετώπισης του Covid-19 προκαλέσουν προσωρινές διακοπές των τακτικών εμβολιασμών, οι χώρες θα πρέπει να σχεδιάσουν να τους επαναλάβουν το συντομότερο δυνατό μετά τη σταθεροποίηση της κατάστασης. Οι χώρες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένες να εμβολιάσουν άτομα υψηλού κινδύνου και να διασφαλίσουν ότι όλοι, συμπεριλαμβανομένων των πιο περιθωριοποιημένων, θα έχουν ίση πρόσβαση σε ένα εμβόλιο Covid-19 όταν θα είναι διαθέσιμο. Μπορούμε να αποτρέψουμε τον περαιτέρω αντίκτυπο του Covid-19 στα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης διασφαλίζοντας ότι τα άτομα όλων των ηλικιών παραμένουν εμβολιασμένα σύμφωνα με τα εθνικά προγράμματα. Οι χώρες προτρέπονται να διατηρήσουν την παροχή εμβολιασμών και να αυξήσουν τη ζήτηση για εμβολιασμό σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, ακόμη και μεσούσης αυτής της δύσκολης συγκυρίας. Καθώς περνάμε σε ένα νέο μέλλον, τα εμβόλια θα συνεχίσουν να χρησιμεύουν ως θεμέλιο για την υγεία και την ευημερία για όλους.
Οι πνευμονολόγοι είναι οι ειδικοί για την υγεία του αναπνευστικού συστήματος, για την πρόληψη και για τη θεραπεία των λοιμώξεων του αναπνευστικού. Τέλος, όπως είπε και πρόσφατα ο Νομπελίστας Jules Hoffmann: ***«Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από τα εμβόλια σήμερα είναι ο μη εμβολιασμός».*** ●

ΦΩΤΟ: NATIONAL CANCER INSTITUTE, UNSPLASH

Κοσμο**ιατρική**

Ψηφιακή Μαστογραφία με Τομοσύνθεση

Ο **Δημήτριος Τριανταφύλλου**, ιατρός Ακτινολόγος, Επιστημονικός Διευθυντής του Διαγνωστικού Εργαστηρίου Κοσμο**ιατρική**, γράφει για την ψηφιακή μαστογραφία

Η μαστογραφία εξακολουθεί να είναι η πλέον αναγνωρισμένη ως η καλύτερη εξέταση προληπτικού ελέγχου για πρώιμη ανίχνευση του καρκίνου του μαστού στις ασυμπτωματικές γυναίκες, η οποία κατά προτίμηση πρέπει να γίνεται την πρώτη εβδομάδα μετά το τέλος της περιόδου.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται κυρίως η ψηφιακή μαστογραφία η οποία εκτός από τα άλλα πλεονεκτήματα που έχει, έχει και λιγότερη ακτινοβολία.

Η μαστογραφία μπορεί να έχει παίξει σημαντικό ρόλο στη μείωση της θνησιμότητας από τον καρκίνο του μαστού, ωστόσο γεγονός είναι ότι περίπου 15% έως 30% των καρκίνων χάνονται στον προ συμπτωματικό έλεγχο με την ανίχνευση να είναι ιδιαίτερα δύσκολη στους πυκνούς μαστούς.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για αυτό. Ο σημαντικότερος είναι η επικάλυψη των καρκίνων από τον μαζικό αδένα με αποτέλεσμα να τους καθιστά μη διακριτούς.

Τα τελευταία χρόνια όμως υπάρχει μία νέα εξέλιξη στην ψηφιακή μαστογραφία που είναι η απεικόνιση τριών διαστάσεων (3D), γνωστή ως τομοσύνθεση.

Στην τομοσύνθεση, που είναι μία τρισδιάστατη απεικόνιση των μαστών, λαμβάνονται πολλαπλές τομές μικρότερες του ενός χιλιοστού από διαφορετικές γωνίες. Οι εικόνες αυτές μετά ανασκευάζονται παρέχοντας στον ακτινολόγο τη δυνατότητα να μπορεί να διευκρινίσει απεικονιστικά προβλήματα ή να εντοπίσει βλάβες που δεν φαίνονται στην ψηφιακή μαστογραφία.

Η τομοσύνθεση παρέχει πιο καθαρή εικόνα και είναι περισσότερο ευαίσθητη στον εντοπισμό βλαβών και μπορεί να δώσει λύση στο πρόβλημα της ανίχνευσης βλαβών που χάνονται λόγω επιπροβολής του ινώδους – αδενικού ιστού.

Είναι λοιπόν απόλυτα απαραίτητο να γίνεται τομοσύνθεση κατά τη διάρκεια του ετήσιου προληπτικού ελέγχου σε γυναίκες που έχουν πυκνούς μαστούς.

Η τομοσύνθεση σε παγκόσμιο επίπεδο έχει εν μέρει ήδη μπει στο screening. Στην Ελλάδα βαδίζουμε κι εμείς προς αυτή την κατεύθυνση, υπό την προϋπόθεση να αντικατασταθούν οι παλαιοί ψηφιακοί τομογράφοι με μηχανήματα με τη δυνατότητα τομοσύνθεσης και να εκπαιδευτεί το ιατρικό προσωπικό στη νέα μέθοδο. Πιστεύουμε πως στο εγγύς μέλλον και στη χώρα μας η τομοσύνθεση θα πάρει τη θέση της ψηφιακής μαστογραφίας στο screening.

Για την εξεταζόμενη η διαδικασία είναι ακριβώς η ίδια με αυτήν της μέχρι τώρα γνωστής κλασικής ή ψηφιακής μαστογραφίας.

Για τον διαγνώστη η μελέτη της τομοσύνθεσης σημαίνει μια εκτενέστερη, λεπτομερέστερη και χρονικά πιο απαιτητική διαδικασία και πρϋποθέτει φυσικά και την επιστημονική του κατάρτιση σε αυτό το πεδίο. Του παρέχει όμως παράλληλα και μια μεγαλύτερη ασφάλεια και ακρίβεια.

Πλεονεκτήματα της τομοσύνθεσης:

- Πρώιμος εντοπισμός καρκίνων στο μαστό που είναι μικροί σε μέγεθος ή υποκρύπτονται από τον παρακείμενο πυκνό ιστό.
- Παρέχει ακρίβεια στον εντοπισμό ανωμαλιών.
- Μειώνει τις περιττές επαναλήψεις.
- Αυξάνει τις πιθανότητες εντοπισμού πολλαπλών αλλοιώσεων στο μαστό.
- Δίνει πιο καθαρές εικόνες σε πυκνούς μαστούς.
- Μειώνει τα ποσοστά ψευδών θετικών διαγνώσεων.

Η Κοσμο**ιατρική** προχώρησε στην εγκατάσταση νέου συστήματος τομοσύνθεσης δημιουργώντας έτσι όλο το φάσμα στην απεικόνιση του μαστού με:

- **Ψηφιακή Μαστογραφία - Τομοσύνθεση**
- **Υπερηχογράφημα μαστού-Ελαστογραφία**
- **3D-4D**
- **Μαγνητική Τομογραφία Μαστού**
- **Παρακέντηση Μαστού.**

Η Κοσμοιατρική

Με εμπειρία 20 χρόνων στην πρωτοβάθμια ιατρική φροντίδα η Κοσμοιατρική Ιδιωτικό Διαγνωστικό Εργαστήριο, με έμπειρο και εξειδικευμένο προσωπικό, υπερσύγχρονο εξοπλισμό και ανθρωποκεντρική φιλοσοφία, προσφέρει υψηλής ποιότητας υπηρεσίες. Μεταξύ άλλων, στην Κοσμοιατρική πραγματοποιούνται μοριακός έλεγχος ανίχνευσης κορωνοϊού και έλεγχος ανίχνευσης αντισωμάτων, ενώ σύντομα ξεκινά νέο Τμήμα Πυρηνικής Ιατρικής. Περιλαμβάνει επίσης, Τμήματα Μαγνητικής και Αξονικής Τομογραφίας, Ακτινολογικό, Καρδιολογικό, Μαστού, Γαστρεντερολογικό, Νευρολογικό, Υπερήχων, Βιοψιών, Βιοπαθολογικό, Μέτρησης Οστικής Μάζας – Λιπομέτρησης.





Κοσμο**ιατρική**
- Πατησίων 237, 112 54 Πλατεία Κολιάτσου, t. 210 864 0918, – f. 210 8665155
- Αμφιαράου 165, 104 43 Σεπόλια, t. 210 515 7982, – f. 211 106 2300
- Χαλκίδος 12, 111 43 Άνω Πατήσια, t. 210 864 0918, – f. 210 866 5155

Δευτέρα έως Παρασκευή 06:00-22:00, Σάββατο 07:00 έως 15:00
www.kosmoiatriki.com - info@kosmoiatriki.com

TAKEDA: ΜΙΑ ΟΚΤΑΕΤΙΑ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ

Του **Γιώργου-Φαίδωνα Καλομοίρη**



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: POLINA TANKILEVITCH, PEXELS

Soul / Body / Mind



Γεώργιος-Φαίδων Καλομοίρης
Γενικός Διευθυντής
Takeda Hellas

Το οκτώ είναι ένα νούμερο με έντονο συμβολισμό: λέγεται ότι είναι ο αριθμός του μέλλοντος, καθώς στην πλάγια μορφή του συμβολίζει το άπειρο. Είναι, όμως, και το όγδοο γράμμα του ελληνικού αλφάβητου, το Η, από το οποίο ξεκινά η λέξη «ήθος», μια λέξη που βρίσκεται στο επίκεντρο της φιλοσοφίας της Takeda δυόμισι αιώνες τώρα. Ένα ήθος το οποίο απέκτησε και νομική οντότητα στη φαρμακευτική αγορά στην Ελλάδα, οχτώ χρόνια πριν. Εν μέσω της οικονομικής κρίσης, και όταν το σύνολο των παραγωγικών φορέων της χώρας, εγχώριων και πολυεθνικών, σκεφτόταν με ποιον τρόπο θα αποκλιμακώσει σταδιακά την επένδυσή του. Τότε, το 2012, η Takeda αποφάσισε να ακολουθήσει τον δικό της, διαφορετικό δρόμο, καθοδηγούμενη από αυτό ακριβώς το ήθος: αποφάσισε, δηλαδή, να συμβάλει στην υπέρβαση των προκλήσεων της κρίσης, θέτοντας συστηματικά την ολοένα και αυξανόμενη καινοτομία της στην υπηρεσία των ασθενών στην Ελλάδα και συμμετέχοντας στην ενίσχυση της εθνικής υγείας και οικονομίας, άμεσα και έμμεσα.

Η Takeda στην Ελλάδα

Έτσι, με την εξαγορά της σουηδικής φαρμακευτικής εταιρείας Nycomed, η Takeda, η μεγαλύτερη φαρμακευτική εταιρεία στην Ιαπωνία με παρουσία σε περισσότερες από 80 χώρες ανά τον κόσμο, κάνει την εμφάνισή της ως νομική οντότητα στην αγορά φαρμάκου και στην Ελλάδα και σταδιακά εισάγει και διαθέτει στους ασθενείς καινοτόμες θεραπευτικές λύσεις στην Ογκολογία / Αιματολογία και τη Γαστρεντερολογία. Προτάσσοντας τον ασθενή και με βαριά αίσθηση της ευθύνης να συνεργαστεί με όλους τους αρμόδιους φορείς, ακόμη και σε συνθήκες που δεν ευνοούν την ανάπτυξη στην αγορά, ώστε ο κάθε ασθενής να μπορεί να επωφεληθεί από τις καινοτόμες λύσεις της, η Takeda αναπτύσσει γρήγορα δυναμική παρουσία στην ελληνική αγορά και καθιερώνεται για τις λύσεις της στις θεραπευτικές περιοχές στις οποίες δραστηριοποιείται.

Παράλληλα, επενδύει στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση του ανθρώπινου δυναμικού της υγείας αλλά και στην προώθηση των Ελλήνων πανεπιστημιακών και κλινικών ιατρών σε διεθνές επίπεδο, ως εκπαιδευτών άλλων ιατρών από όλον τον κόσμο, στην κλινική πρακτική. Πρωτοπορεί στην κλινική έρευνα και υλοποιεί μελέτες στις οποίες η Ελλάδα συμμετέχει ακόμη και ως μόνη ευρωπαϊκή χώρα, π.χ. μαζί με τις ΗΠΑ και τον Καναδά, παρά τις αντίξοες συνθήκες για την κλινική έρευνα στη χώρα.

Πρόσβαση στις θεραπείες για κάθε ασθενή

Και όλα αυτά γιατί κινητοποιείται από τον πρωταρχικό της στόχο να προσφέρει πρόσβαση στις θεραπείες της σε κάθε ασθενή, που τις έχει ανάγκη, στη χώρα. Για αυτούς τους ασθενείς η Takeda έχει αναπτύξει και υλοποιεί εκτενή προγράμματα υποστήριξης και συμβουλευτικής (patient support programmes), ενώ συνομιλεί συστηματικά με τις οργανωμένες οντότητές τους, προκειμένου να ενισχύσει την κατανόηση αλλά και τη θεσμική διεκδίκηση της βελτίωσης των συνθηκών θεραπείας και ζωής τους.

Με αυτούς τους άξονες ως οδηγούς, η εταιρεία ανοίγει και νέα κεφάλαια στην παρουσία της, διεθνώς αλλά και στην Ελλάδα. Ιδίως μετά την εξαγορά και την ολοκλήρωση της ενσωμάτωσης της Shire, μιας εταιρείας υψηλά εξειδικευμένης σε θεραπείες για σπάνιες νόσους και προϊόντα αίματος, η Takeda καθίσταται διεθνώς η No. 1 εταιρεία σε θεραπευτικές λύσεις για τις σπάνιες παθήσεις. Με το βλέμμα στραμμένο πάντα στην καινοτομία, η Takeda ρίχνει το βάρος της στην Έρευνα και την Ανάπτυξη, δεσμεύοντας ετησίως πάνω από 3 δις ευρώ, ακόμη και αν η απόδοση της επένδυσης είναι εξ ορισμού μικρότερη και σημαντικά πιο επισφαλής.

> Με το βλέμμα στραμμένο πάντα στην καινοτομία, η **Takeda** ρίχνει το βάρος της στην Έρευνα και την Ανάπτυξη, με στόχο η θεραπεία να είναι διαθέσιμη και προσβάσιμη για κάθε ασθενή που έχει ανάγκη.

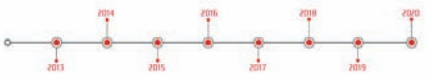
Στο μεταξύ, η Takeda Ελλάς καθίσταται μέλος του ΣΦΕΕ και δραστηριοποιείται στο Pharma Innovation Forum, τον φορέα που εκπροσωπεί τις καινοτόμες φαρμακευτικές εταιρείες στην Ελλάδα, συλλογικά όργανα και τα δύο, στα οποία συμβάλλει με απόψεις και την τεχνογνωσία των στελεχών της, με στόχο τη διαμόρφωση προτάσεων που μπορούν να διασφαλίσουν τη βιωσιμότητα του συστήματος υγείας και τη σταθερότητα στην αγορά.

Γιορτάζοντας τα όγδοα γενέθλιά μας στην Ελλάδα

Σβήνοντας, λοιπόν, το όγδοο κεράκι μας, δεν μπορώ παρά να αναρωτηθώ. Θα μπορούσα να τα δω όλα αυτά να συμβαίνουν, όταν ξεκινήσαμε; Σε μια αγορά που ρυθμιζόταν από εξωγενείς παράγοντες, με μόνο στόχο την περιστολή της δαπάνης; Σε μια χώρα που ακόμη και σήμερα πασχίζει να βρει τον βηματισμό της στη θέσπιση πολιτικών προτεραιοτήτων στην υγεία και στην εν τοις πράγμασι ενίσχυση των πόρων, ανθρώπινων και υλικών, που επενδύει σε αυτήν; Δεν ξέρω αν θα μπορούσα να τα προβλέψω όλα: τα clawback και τα rebates που έχουν πάρει παράταση και στερούν την αγορά από τον αναγκαίο ζωτικό χώρο να αναπνεύσει και να μεγαλώσει, την απαξίωση της καινοτομίας που τόσο σκληρά εργαζόμαστε να φέρουμε στους ασθενείς στην Ελλάδα και αναγκαζόμαστε να τη βλέπουμε να τελεί σε εκκρεμότητα και αναμονή μήνες ακόμη και χρόνια, την αδυναμία να λειτουργήσουμε σε μια προβλέψιμη αγορά και τις συνεχείς προκλήσεις να υπερβούμε τον εαυτό μας για να συνεχίσουμε να λειτουργούμε.

Αυτό που ξέρω, όμως, είναι ότι ακόμη και αν τα γνώριζα στη λεπτομέρειά τους όλα αυτά από την αρχή, ακόμη και αν γνώριζα τις σχεδόν αδύνατες συνθήκες μέσα στις οποίες θα κληθούμε κάποιες φορές να λειτουργήσουμε, και πάλι δεν θα άλλαζα με τίποτε την απόφαση να έρθουμε στην Ελλάδα και να συμβάλουμε με όποιον τρόπο μπορούμε στο να καταστήσουμε την καινοτομία της Takeda διαθέσιμη και προσβάσιμη στον κάθε ασθενή που την έχει ανάγκη. Γιατί αυτή είναι η δέσμευση καθενός μας στην Takeda. Τα οκτώ χρόνια που περάσαν και, ελπίζουμε, τα πολλά που έρχονται ακόμη. ●

Takeda HELLAS



8 Years in Greece

Takeda

Better Health, Brighter Future



Αγωνιζόμαστε διαρκώς για μια καλύτερη υγεία

Η Takeda είναι μία βιο-φαρμακευτική εταιρεία με ηγετική θέση παγκοσμίως και με έδρα την Ιαπωνία, έχοντας ως βάση σταθερές αξίες και προσανατολισμό στην Έρευνα και Ανάπτυξη.

Οι προσπάθειές μας για Έρευνα και Ανάπτυξη επικεντρώνονται σε τέσσερις θεραπευτικούς τομείς - την Ογκολογία, τη Γαστρεντερολογία, τη Νευρολογία και τις Σπάνιες Νόσους, καθώς και σε επενδύσεις που στοχεύουν στα Παράγωγα Αίματος και στα Εμβόλια.

Δεσμευόμαστε να βελτιώνουμε την ποιότητα ζωής των ασθενών αναπτύσσοντας υψηλής καινοτομίας φάρμακα που διατίθενται σε περίπου 80 χώρες και γεωγραφικές περιοχές παγκοσμίως.

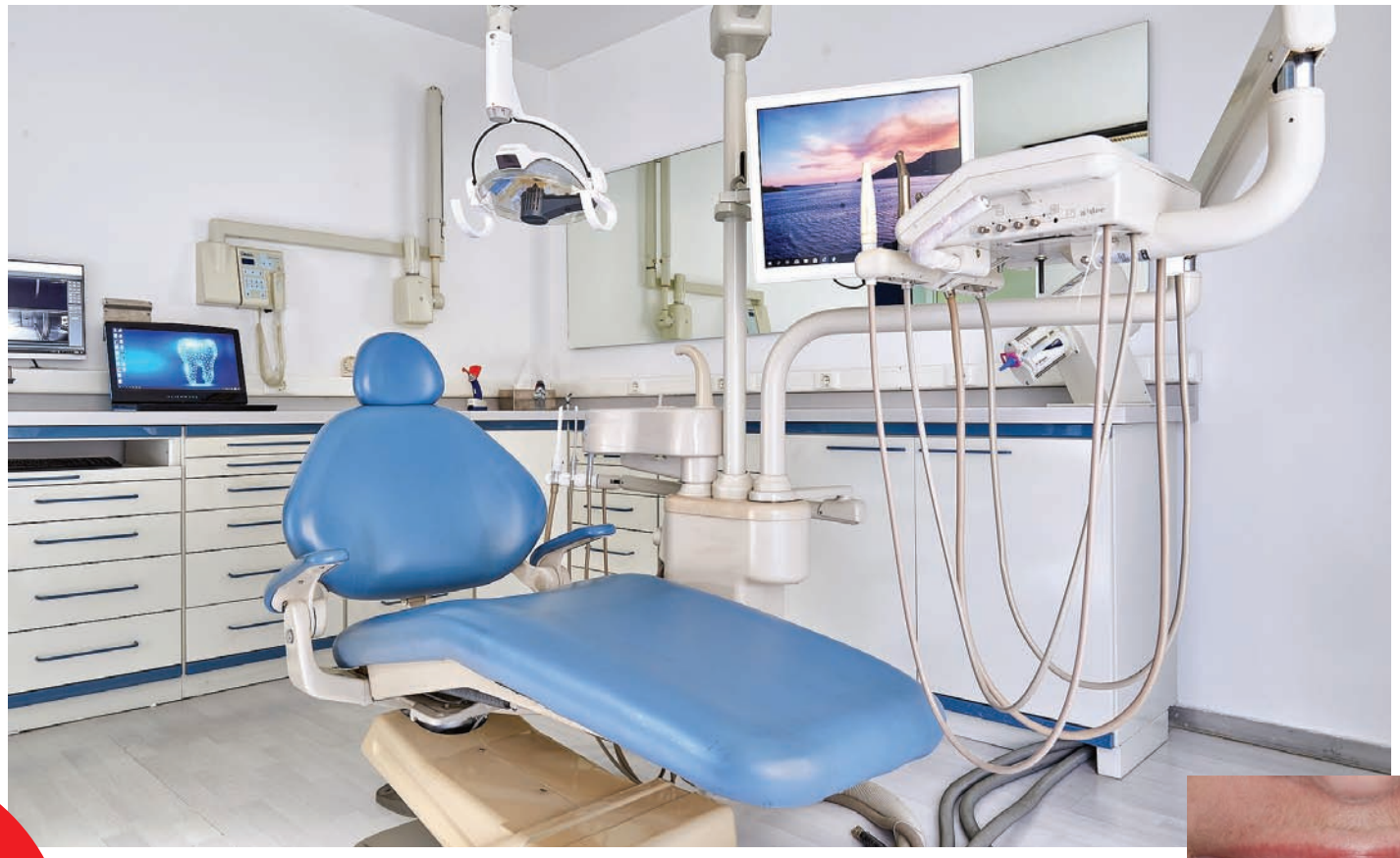
Παραμένουμε προσηλωμένοι στις βασικές μας αξίες: Ακεραιότητα, Αμεροληψία, Εντιμότητα και Επιμονή, θέτοντας πάντα τους ασθενείς στο επίκεντρο της προσπάθειάς μας.
Προσβλέπουμε να προσφέρουμε Καλύτερη Υγεία και ένα πιο Λαμπρό Μέλλον στους ασθενείς σε όλο τον κόσμο.

www.takeda.gr

GR/ADC/1901/0003

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ IDENTICAL

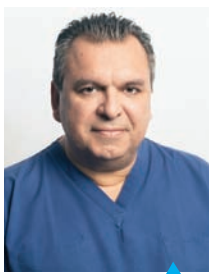
Η επιστημονική ομάδα της Οδοντιατρικής Κλινικής iDentical αναλύει το σοβαρό πρόβλημα της οδοντικής φθοράς και τη σχέση της με τη γενική υγεία



Σήμερα, η συχνότητα εμφάνισης σοβαρής φθοράς των δοντιών σε ενήλικες ασθενείς φτάνει περίπου το 15% και αποτελεί ένα αυξανόμενο πρόβλημα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Τι προκαλεί, όμως, τη φθορά; Πότε είναι φυσιολογική και πότε μπορεί να οφείλεται σε ιατρικές παθήσεις;

Ο όρος «φθαρμένη οδοντοφυΐα» περιγράφει τη διαδικασία απώλειας του «σμάλτου» των δοντιών. Από τη στιγμή που ανατέλλουν τα δόντια ξεκινάει η φυσιολογική οδοντική φθορά που ετησίως μπορεί να είναι έως 30 μm. Οποιαδήποτε μεγαλύτερη φθορά θεωρείται παθολογική και διακρίνεται σε αποτριβή και σε διάβρωση. Αποτριβή ονομάζουμε τη μηχανική φθορά που προκαλείται είτε από τη φυσιολογική λειτουργία της μάσησης είτε από κάποια παραλειτουργία, όπως το σφίξιμο ή το τρίξιμο των δοντιών.

Διάβρωση ονομάζουμε την απώλεια της οδοντικής ουσίας λόγω οξέων, είτε ενδογενούς (παλινδρόμηση υγρών στομάχου) ή εξωγενούς προέλευσης (διατροφή). Συχνά, η οδοντική φθορά είναι ένα αποτέλεσμα συνδυασμού διαφορετικών διεργασιών που συμβαίνουν στο στόμα μας και στον οργανισμό μας.



Βασίλης Χρονόπουλος
DDS, MS, PhD Καθηγητής Οδοντιατρικής, Προσθετολόγος



Γεωργία- Δανάη Καλαντζοπούλου
DDS, MS Προσθετολόγος



Κωνσταντίνος Τσούτης
DDS, MS
Προσθετολόγος

«Κακές» συνήθειες

Είναι σημαντικό να διερευνηθεί η κατάχρηση ή και η λανθασμένη χρήση οδοντόβουρτσας, η χρήση μαγειρικής σόδας για καθάρισμα των δοντιών, οι διατροφικές συνήθειες, όπως η υπερβολική κατανάλωση όξινων τροφών (π.χ. πορτοκάλι, λεμόνι) και αναψυκτικών και η πιθανή ύπαρξη αλκοολισμού.

Επίσης, ο γιατρός πρέπει να εξετάσει αν ο ασθενής παρουσιάζει μη φυσιολογικό τρίξιμο ή σφίξιμο των δοντιών (βρυγμό) , που δεν σχετίζεται με τη φυσιολογική λειτουργία, όπως το φαγητό ή η ομιλία. Ο βρυγμός παρουσιάζεται σε ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού (30%), ακόμα και σε παιδιά. Συχνά, οι ασθενείς αναγνωρίζουν το πρόβλημα είτε διότι σφίγγουν τα δόντια τους κατά την ημέρα είτε επειδή ξυπνούν με κόπωση στους μυς του προσώπου. Ο βρυγμός είναι φαινόμενο πολυπαραγοντικό.

Γενική υγεία

Η οδοντική φθορά είναι πιθανό να οφείλεται και σε συγκεκριμένες ιατρικές παθήσεις: τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ), όπου περιεχόμενα του στομάχου αναρροφώνται στο στόμα, τη βουλιμία, οπότε η πρόκληση εμετού με τα οξέα του διαβρώνει τα δόντια, ή τη νευρική ανορεξία και την αποφρακτική άπνοια ύπνου. Η υπνική άπνοια, όπως ονομάζεται αλλιώς, είναι μια πολύ συχνή διαταραχή ύπνου, με επεισόδια διακοπής της αναπνοής την ώρα που κοιμόμαστε. Το ροχαλητό αποτελεί ένδειξη στένωσης του αεραγωγού και αποτελεί είτε σύμπτωμα της άπνοιας ή πρόδρομη κατάστασή της. Η άπνοια σχετίζεται με πολλά σοβαρά νοσήματα, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσο, παχυσαρκία, σεξουαλική δυσλειτουργία, ακόμα και με κάποιες μορφές καρκίνου. Σε πολλές περιπτώσεις η άπνοια ύπνου μπορεί να θεραπευτεί αποτελεσματικά με ειδικού τύπου ενδοστοματικούς νάρθηκες που κατασκευάζονται από κατάλληλα εκπαιδευμένους οδοντιάτρους.



▲ **Ασθενής με εκτεταμένη οδοντική φθορά λόγω διάβρωσης των δοντιών**



▲ **Πλήρης αποκατάσταση με χρήση κεραμικών επικαλύψεων**

> Η οδοντική φθορά είναι πιθανό να οφείλεται και σε συγκεκριμένες ιατρικές παθήσεις: τη **γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση,** τη **βουλιμία,** την **νευρική ανορεξία,** την **αποφρακτική άπνοια ύπνου.**

Πώς θεραπεύεται η Οδοντική Φθορά;

Η αποκατάσταση των ασθενών με εκτεταμένη φθορά των δοντιών είναι απαραίτητη, καθώς μπορεί να έχει αλλάξει τόσο πολύ το σχήμα των δοντιών ώστε να έχουν χαθεί όλα τα στοιχεία του στόματος για σωστή μάσηση, λειτουργία των αρθρώσεων και άνεση του ατόμου. Επιπλέον, η «αλλοιωμένη» εικόνα του χαμόγελου, ιδιαίτερα σε νεαρά άτομα, έχει επίπτωση στην ψυχολογία, στην κοινωνική αλλά και στην προσωπική τους ζωή. Σήμερα, για την αποκατάσταση αυτών των περιστατικών εξειδικευμένοι οδοντίατροι ακολουθούν πρωτόκολλα ελάχιστης παρέμβασης, ώστε να διατηρηθεί όση οδοντική ουσία έχει απομείνει. Γίνεται αξιολόγηση της υπάρχουσας φθοράς των δοντιών, καθορισμός της επιθυμητής και φυσιολογικής σύγκλεισης των δοντιών, ανάλυση του προσώπου και του χαμόγελου του ασθενή και ο σχεδιασμός του επιθυμητού μεγέθους και σχήματος των δοντιών ώστε να υπάρξει ένα φυσικό αποτέλεσμα. Επιλέγονται υλικά υψηλής αισθητικής απόδοσης, κατά κανόνα κεραμικά υλικά, τα οποία σε ελάχιστο πάχος να έχουν τη μέγιστη δυνατή αντοχή. Η θεραπεία ολοκληρώνεται με αλλαγή των αιτιολογικών συνηθειών του ατόμου, έλεγχο των προβλημάτων γενικής υγείας, καθώς και κατασκευή κατάλληλων προστατευτικών ναρθήκων, ώστε να μη συνεχιστεί η φθορά.

iDentical

Η Οδοντιατριακή Κλινική «iDentical» μετρά ήδη παρουσία 22 ετών στον χώρο και απαρτίζεται από ομάδα ειδικών με μεγάλη εμπειρία στην οδοντιατρική. Ο Καθηγητής Οδοντιατρικής και Προσθετολόγος Βασίλειος Χρονόπουλος, μαζί με τον Προσθετολόγο Κωνσταντίνο Τσούτη που έχει μετεκπαιδευτεί στην Άπνοια Ύπνου στις ΗΠΑ και την Προσθετολόγο Γεωργία-Δανάη Καλαντζοπούλου είναι οι επικεφαλής της κλινικής και πλαισιώνονται από ειδικούς οδοντιάτρους και άλλων ειδικοτήτων. Στην κλινική «iDentical» παρέχεται εξατομικευμένη θεραπεία με πρότυπο τη φύση. Εφαρμόζονται οι νεότερες θεραπευτικές τεχνικές βασισμένες σε διεθνώς τεκμηριωμένα επιστημονικά πρωτόκολλα με στόχο την αντιμετώπιση οδοντιατρικών προβλημάτων λειτουργικής και αισθητικής φύσης, σε έναν χώρο πλήρως εξοπλισμένο με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας. Εδώ, η υγεία των δοντιών συνδυάζεται με την υψηλή αισθητική, με όχημα την εξειδίκευση και την επιστημονική κατάρτιση. ●

iDENTICAL
PREMIUM CARE

Οδοντιατρική Κλινική iDentical, Σεμιτέλου 6, Αθήνα, τηλ. 2107473366 – 2107702192, www.identical.gr, info@identical.gr


MSD
INVENTING FOR LIFE
ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ
ΣΤΗΝ MSD, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ
Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε ένα σκοπό:
θέλουμε οι ανακαλύψεις μας να προσφέρουν περισσότερη
και καλύτερη ζωή, σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους
παγκοσμίως.
Στην MSD πρωτοπορούμε στην έρευνα γιατί ο κόσμος μας έχει
ανάγκη από θεραπείες για τον καρκίνο, τη νόσο Αλτσχάιμερ,
τον ιό HIV και πλήθος άλλων παθήσεων, που ταλαιπωρούν
ανθρώπους και ζώα σε όλο τον κόσμο.
Στόχος μας, να βοηθήσουμε τους ανθρώπους
να απαλλαγούν από τις πιο δύσκολες και απαιτητικές
ασθένειες, για να εξακολουθούν να δημιουργούν,
να απολαμβάνουν και να ζουν μια καλύτερη ζωή.
MSD. **Inventing** for Life.
535/17-MSD-10/17
Ακολουθήστε μας:
Copyright © 2020 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc. Kenilworth, NJ, USA. All rights reserved.

ΝΕΟΤΕΡΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

για ενήλικες ασθενείς με β-θαλασσαιμία

Θετική γνωμοδότηση από την ΕπιτροπήΦαρμακευτικώνΠροϊόντων για Ανθρώπινη Χρήση (CHMP) για τη θεραπεία ενηλίκων με αναιμία στη β-θαλασσαιμία και στα μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα έλαβε το luspatercept-aamt, ανακοίνωσαν η Bristol Myers Squibb και η Acceleron Pharma Inc.

Η θετική γνωμοδότηση της επιτροπής αφορά στην έγκριση του luspatercept-aamt για τη θεραπεία:

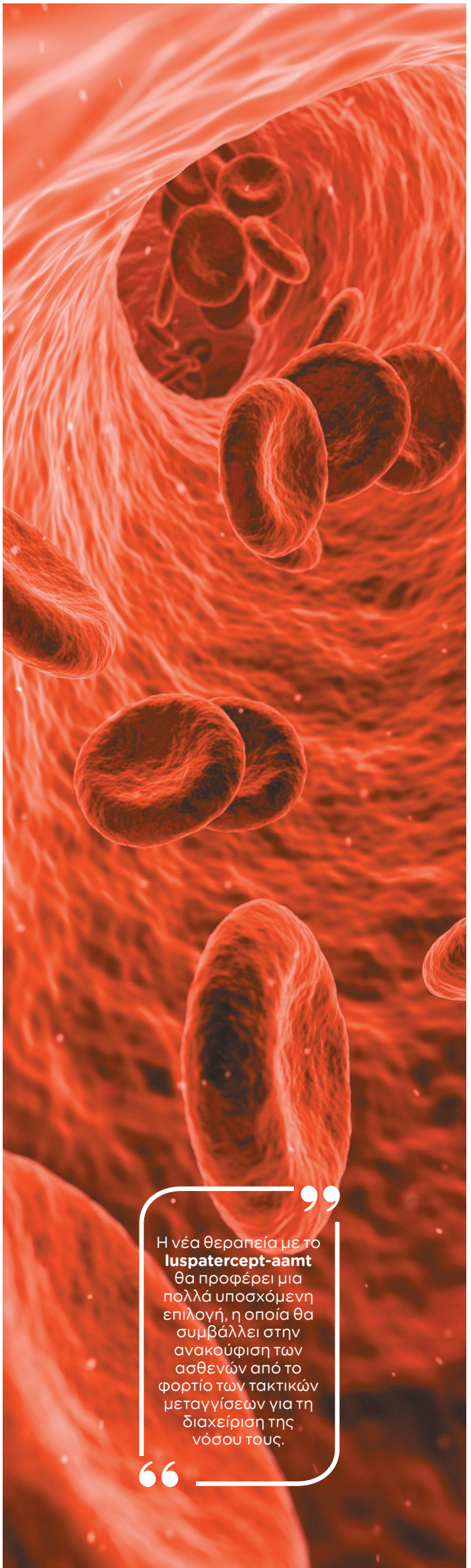
- ενηλίκων ασθενών με εξαρτώμενη από μεταγγίσεις αναιμία λόγω μυελοδυσπλαστικών συνδρόμων (ΜΔΣ) με πολύ χαμηλό, χαμηλό και ενδιάμεσο κίνδυνο με δακτυλιοειδείς σιδηροβλάστες, οι οποίοι είχαν μη ικανοποιητική απόκριση ή είναι ακατάλληλοι για θεραπεία που βασίζεται στην ερυθροποιητίνη
- ενηλίκων ασθενών με εξαρτώμενη από μεταγγίσεις αναιμία που σχετίζεται με β-θαλασσαιμία

Τα αποτελέσματα της μελέτης κατέδειξαν ότι η θεραπεία με luspatercept-aamt προσφέρει σημαντική μείωση του φορτίου μεταγγίσεων για ασθενείς με αναιμία σχετιζόμενη με β-θαλασσαιμία, οι οποίοι έχουν ανάγκη τακτικών μεταγγίσεων ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης, τα αποτελέσματα ασφάλειας και αποτελεσματικότητας που περιλαμβάνονται στην αίτηση για έγκριση και προέρχονται από τις πιλοτικές μελέτες Φάσης 3 MEDALIST και BELIEVE, κατέδειξαν την ικανότητα του luspatercept-aamt να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την αναιμία που σχετίζεται με μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα (ΜΔΣ) και β-θαλασσαιμία, αντίστοιχα.

Το luspatercept-aamt, μια υποσχόμενη θεραπευτική επιλογή

Εάν εγκριθεί, το luspatercept-aamt θα αποτελέσει τον πρώτο εγκεκριμένο παράγοντα ωρίμανσης ερυθρών στην Ευρωπαϊκή Ένωση, αντιπροσωπεύοντας μια νέα κατηγορία θεραπείας για τους επιλέξιμους ασθενείς που πληρούν τις προϋποθέσεις. «Οι ασθενείς με μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα που εμφανίζουν αναιμία διαθέτουν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές, ενώ έχει καταδειχθεί ότι ορισμένοι δεν ανταποκρίνονται στις διαθέσιμες θεραπείες με ερυθροποιητίνη», δήλωσε ο Uwe Platzbecker, M.D., Επικεφαλής της Κλινικής και Πολυκλινικής για την Αιματολογία και την Κυτταρική Θεραπεία στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Leipzig και κύριος ερευνητής της μελέτης MEDALIST.

«Η θετική γνωμοδότηση της Επιτροπής Φαρμακευτικών Προϊόντων για Ανθρώπινη χρήση (CHMP) για το luspatercept-aamt αποτελεί σημαντικό ορόσημο για τους ενήλικους ασθενείς με β-θαλασσαιμία στην ΕΕ, οι οποίοι διαθέτουν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές για την αντιμετώπιση της αναιμίας, μιας σοβαρής συνέπειας της νόσου», δήλωσε η Maria Domenica Cappellini, M.D., Καθηγήτρια Ιατρικής, Πανεπιστήμιο του Μιλάνου - Fondazione IRCCS Ca Granda, και κύρια ερευνήτρια της μελέτης BELIEVE. «Αυτή η απόφαση της Επιτροπής Φαρμακευτικών Προϊόντων για Ανθρώπινη χρήση (CHMP) αποτελεί σημαντικό βήμα ώστε αυτή η πρώτη στην κατηγορία της θεραπεία να αποτελέσει μία επιλογή για τους ασθενείς με αναιμία λόγω β-θαλασσαιμίας ή μυελοδυσπλαστικών συνδρόμων», δήλωσε η Diane McDowell, M.D., αντιπρόεδρος του Τμήματος Παγκόσμιων Ιατρικών Υποθέσεων στον τομέα της Αιματολογίας της Bristol Myers Squibb.



> Η νέα θεραπεία με το **luspatercept-aamt** θα προφέρει μια πολλά υποσχόμενη επιλογή, η οποία θα συμβάλλει στην ανακούφιση των ασθενών από το φορτίο των τακτικών μεταγγίσεων για τη διαχείριση της νόσου τους.

luspatercept-aamt

Το luspatercept-aamt, ένας πρώτος στην κατηγορία του (first-in-class) παράγοντας ωρίμανσης ερυθρών (erythroid maturation agent - EMA), προάγει την ωρίμανση τελικής φάσης των ερυθρών αιμοσφαιρίων σε ζωικά μοντέλα. Η Bristol Myers Squibb και η Acceleron αναπτύσσουν από κοινού το luspatercept-aamt στο πλαίσιο μιας παγκόσμιας συνεργασίας. Επί του παρόντος, το luspatercept-aamt είναι εγκεκριμένο στις ΗΠΑ για τη θεραπεία της:

- αναιμίας σε ενήλικους ασθενείς με β-θαλασσαιμία οι οποίοι έχουν ανάγκη τακτικές μεταγγίσεις ερυθρών αιμοσφαιρίων (RBC), και
- αναιμίας που δεν ανταποκρίνεται σε έναν παράγοντα διέγερσης της ερυθροποίησης (ESA) και απαιτεί δύο ή περισσότερες μονάδες ερυθρών αιμοσφαιρίων σε διάστημα 8 εβδομάδων σε ενήλικους ασθενείς με πολύ χαμηλού έως ενδιάμεσου κινδύνου μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα (ΜΔΣ) οι οποίοι έχουν δακτυλιοειδείς σιδηροβλάστες ή ασθενείς με μυελοδυσπλαστικό/μυελοϋπερπλαστικό νεόπλασμα με δακτυλιοειδείς σιδηροβλάστες και θρομβοκυττάρωση.

Το luspatercept-aamt δεν ενδείκνυται για χρήση ως υποκατάστατο των μεταγγίσεων ερυθρών αιμοσφαιρίων (RBC) σε ασθενείς που έχουν ανάγκη από άμεση διόρθωση της αναιμίας.

Μυελοδυσπλαστικά Σύνδρομα

Τα μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα (ΜΔΣ) αποτελούν μια ομάδα στενά συνδεόμενων αιματολογικών κακοηθειών που χαρακτηρίζονται από την αναποτελεσματική παραγωγή υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων, λευκών αιμοσφαιρίων και αιμοπεταλίων, που είναι δυνατό να οδηγήσει σε αναιμία και συχνές ή σοβαρές λοιμώξεις. Τα άτομα με ΜΔΣ που εμφανίζουν αναιμία συνήθως απαιτούν τακτικές μεταγγίσεις αίματος για την αύξηση του αριθμού των υγιών κυκλοφορούντων ερυθρών αιμοσφαιρίων. Οι τακτικές μεταγγίσεις σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο υπερφόρτωσης σιδήρου, αντιδράσεων στη μετάγγιση και λοιμώξεων.

β-θαλασσαιμία

Η β-θαλασσαιμία είναι μία κληρονομική αιματολογική διαταραχή που οφείλεται σε μια γενετική ανωμαλία της αιμοσφαιρίνης. Η νόσος σχετίζεται με την αναποτελεσματική ερυθροποίηση, η οποία οδηγεί στην παραγωγή μειωμένων και λιγότερο υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων, καταλήγοντας συνήθως στην εμφάνιση σοβαρής αναιμίας –μία πάθηση που ενδέχεται να είναι εξουθενωτική και να οδηγεί σε σοβαρότερες επιπλοκές για τους ασθενείς– καθώς και σε άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας. Οι θεραπευτικές επιλογές για την αναιμία που σχετίζεται με τη β-θαλασσαιμία είναι περιορισμένες, καθώς κατά κύριο λόγο περιλαμβάνουν τις τακτικές μεταγγίσεις ερυθρών αιμοσφαιρίων (RBC) οι οποίες είναι δυνατό να συμβάλλουν στην υπερφόρτωση σιδήρου. Με τη σειρά της, η υπερφόρτωση σιδήρου μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές, όπως η βλάβη οργάνων. ●



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.

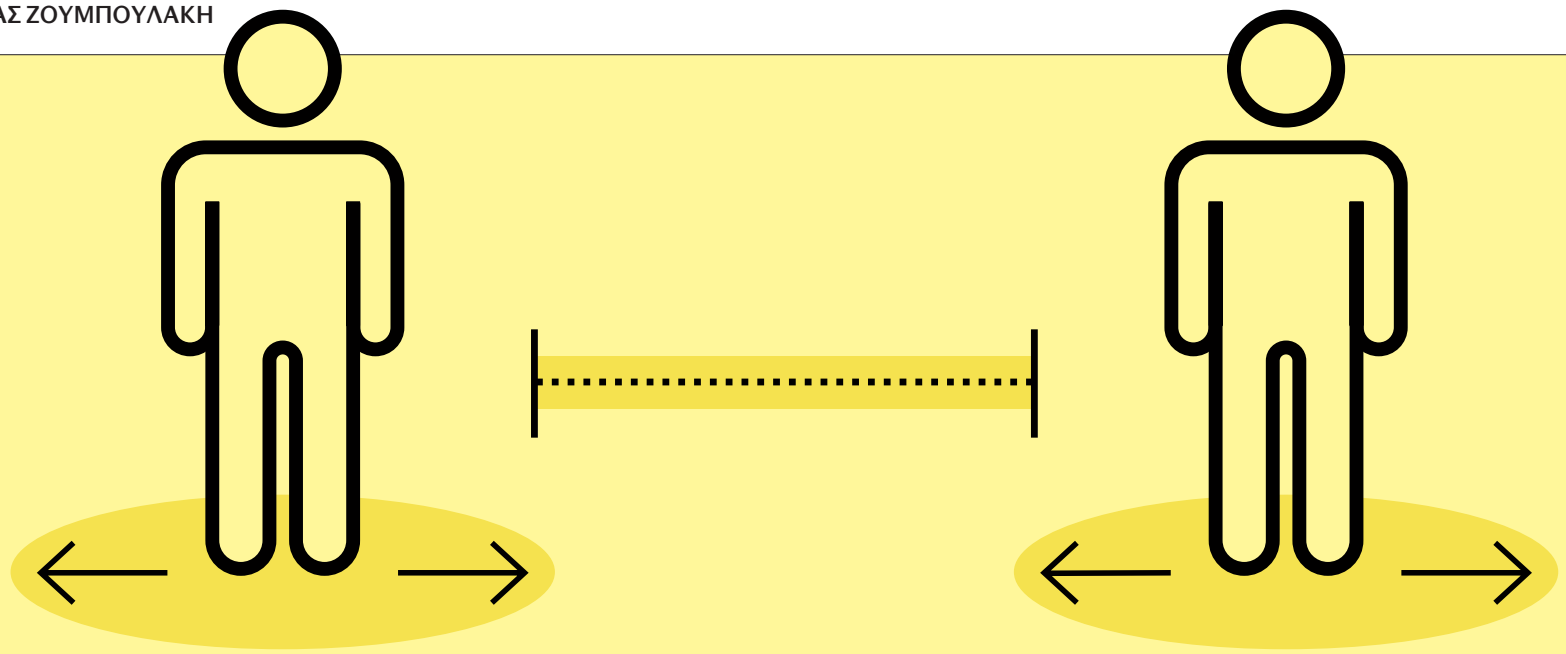
Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

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

Της **ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ**



Τι άλλαξε στη ζωή μας στη Νέα Κανονικότητα;

Μερικά πράγματα είναι όπως ήτανε πριν την Πανδημία – μερικά, πάλι, όχι...

Πηγαίνοντας στο Δημοτικό Σχολείο στις 7.55 π.μ., πότε-πότε συναντούσαμε τον συνάδελφο Νίκο Ζαχαριάδη, ο οποίος άφηνε τον γιο του στην είσοδο άλλου Δημοτικού Σχολείου. Μπαίναμε στο αμάξι του, τα δύο παιδιά μου κι εγώ, και μας πήγαινε 700 μέτρα πιο κάτω, στην είσοδο του δικού μας σχολείου. Η διαδρομή κρατούσε 6-7 λεπτά. Ανταλλάσσαμε πληροφορίες για τις δουλειές/αναδουλειές μας, λέγαμε κανένα καλαμπούρι, κι αυτό ήταν. Η μεταφορά-έκπληξη με το αμάξι του Νίκου ήταν πάντα ευχάριστη, τα παιδιά την εκτιμούσαν ακόμα περισσότερο όταν έβρεχε. (Μέρες που μας έπιανε βροχή στον δρόμο, μου φώναζαν και οι δύο: «Πού είναι αυτός ο φίλος σου ο Νίκος, σήμερα βρήκε να μην περάσει από εδώ;»)

Ο γιος του Νίκου έχει τελειώσει το Δημοτικό, φέτος τελειώνουν και τα δικά μου παιδιά, αλλά το θέμα είναι… ότι δεν θα μπαίναμε μάλλον στο αμάξι του, αν τον συναντούσαμε τώρα. Δεν θα μπαίναμε σε κανένα αμάξι πλην του μπαμπά ή του αδερφού μας, γιατί δεν θα μας έβαζε στο αμάξι του εύκολα, ούτε καν δύσκολα, ένας φίλος, όσο καλός Σαμαρείτης κι αν είναι. Το σκέφτηκα με ψιλή νοσταλγία: τι ωραία που ήτανε, ειδικά κάτι χειμωνιάτικα παγερά πρωινά, στο ζεστό αμάξι του Νίκου, με σαρκαστικό/αστείο σχόλιο πρόχειρο. Δεν λέγαμε τίποτε σπουδαίο – αλλά κατέβαινα με καλή διάθεση, κι αυτός συνέχιζε την ημέρα του με καλή διάθεση… εκτός κι αν συνέχιζε με τα νεύρα τσατάλια και δεν το έδειχνε, οπότε παραμένω στο ροζ συννεφάκι που είναι πολύ καλύτερο από τη σκληρή πραγματικότητα, πάντα.

Διάφορα πράγματα άλλαξαν στη ζωή μας με τη Νέα Κανονικότητα

▶ Δεν μπαίνουμε πια σε φιλικά αμάξια έτσι άιντε-άιντε και για ψύλλου πήδημα.

▶ Δεν μοιραζόμαστε μεζεδάκια σε ταβέρνα, αν υποθέσουμε ότι πηγαίνουμε όντως ταβέρνα σε μεγάλο τραπέζι τύπου αρραβώνας, που δεν το βλέπω άμεσα, μακάρι έμμεσα.

▶ Δεν λέμε στις φίλες μας να δοκιμάσουν το κουλό κοκτέιλ που παραγγείλαμε από το ποτήρι μας. Γυρεύεις; Κι αν έχει καμία από εμάς ιό/οτιδήποτε, ασυμπτωματική;

▶ Δεν πάμε πουθενά με πάνω από μία φίλη, όχι ακόμα. Θα το κάνουμε (έχουμε φίλες) αλλά αισθανόμαστε ένα μούδιασμα, άντε δηλαδή να φλερτάρεις τώρα, με τόσο φρικαντέλ.

▶ Όταν βλέπουμε φίλη ή φίλο στον δρόμο, όσο και να χαιρόμαστε, δεν αγκαλιαζόμαστε, δεν της/του χτυπάμε την πλάτη με τρυφερότητα, δεν φιλάμε σταυρωτά, ούτε καν πλησιάζουμε πολύ-πολύ. Λέμε (φωναχτά) πόσο χαρήκαμε. Το άτομο ανταποδίδει. Είμαστε δύο χαρούμενα άτομα, από μακριά κι αγαπημένα.

▶ Όσες δουλειές γίνονται από το σπίτι, θα συνεχίσουν να γίνονται από το σπίτι: μίτινγκς με πολλά ή λίγα κεφάλια, Ζουμ και Σκάιπ-κολς, οτιδήποτε δεν απαιτεί φυσική παρουσία, θα μπαλώνεται έτσι, με κάμερα, οθόνη, μικρόφωνο και (συνήθως Βαλκάνιο) ίντερνετ. Η παγωμένη εικόνα-κλειστό βλέφαρο, το πιξελάτο πηγούνι και η φωνή-με-καθυστέρηση/παρήχηση, έχουνε μπει στη ζωή μας.

▶ Ο πατέρας μας (93 ετών) απαριθμούσε δουλειές που απαιτούν ακόμα φυσική παρουσία: δοκιμαστής κρασιών, υδραυλικός, ηλεκτρολόγος, μπογιατζής, τουβλάς, χτίστης, απολύμανση-απεντόμωση πολυκατοικιών, καθαρισμός σπιτιών, μάγειρας/μαγείρισσα, δάσκαλος οδήγησης, νοσηλευτής/τρια, οδοντίατρος, φυσιοθεραπευτής, γιατρός, χειρούργος, αναισθησιολόγος, γεωπόνος, κομμώτρια/κομμωτής, ανθοπώλης, μανάβης, υπάλληλος που βάζει πράγματα στα ράφια σουπερμάρκετ… είναι κάμποσα ακόμα. Ο ηλεκτρολόγος, στη διάρκεια της καραντίνας, με καθοδήγησε από το τηλέφωνο βήμα-βήμα όταν πιτσικάρισε ο καταψύκτης, φορτωμένος την Άρτα και τα Γιάννενα (ο καταψύκτης, όχι ο ηλεκτρολόγος, που ήτανε σπίτι του με τις πιτζάμες). Η δυνατότητα επισκευής ηλεκτρικής βλάβης από τηλεφώνου, θεωρητικά τουλάχιστον, υπάρχει. Μη κοιτάτε που από καθαρή τύχη δεν τηγανιστήκαμε, ο καταψύκτης, εμείς και το γατί μας.

▶ Διάφορα πράγματα που χαλάνε, τα ψάχνουμε σε τιουτόριαλ, π.χ. «πώς ξεβουλώνει τουαλέτα», «πώς ψήνεται κοτόπουλο όρθιο», «πώς αλλάζεις ιμάντα στο πλυντήριο» κ.λπ. Το τελευταίο, αν το καταφέρει κανείς με οδηγίες Ίντερνετ, χωρίς να έχει πτυχίο υδραυλικοσύνης και είκοσι χρόνια πείρας με σωληνάκια/βεντουζοξεβουλωτές/βιδάκια, του χαρίζω ένα πλυντήριο. Με ξεχειλωμένο ιμάντα, αλλά καμιά δουλειά δεν είναι ντροπή.

▶ Ένα τσιγάρο που γυρίζει, δεν το βάζουμε στο στόμα μας: παρόλο που η χαρά είναι πιο αλέγκρα όταν είναι μοιρασμένη, δεν θέλουμε μικρόβια από χείλη πέντε ανθρώπων στα δικά μας χείλη. Ντομάζ, αλλά έτσι είναι.

▶ Βγήκανε ατομικές τζιβάνες πάντως – τις έχουμε στην τσέπη για μια δύσκολη στιγμή που σκάει ένα γυριστό τσιγάρο. Πώς είχανε βγει πιτσικωτά καλύμματα για τα πακέτα (τσιγάρων), για να μη βλέπουμε τις σκιαχτικές φωτογραφίες; Έτσι έχουνε βγει και «στόμια τσιγάρων υγειονομικής προστασίας».

▶ Τα κάνουμε όλα με περισσότερο άγχος: ψώνια σουπερμάρκετ, μανάβη, φαρμακείο, όλα γίνονται γρήγορα και χωρίς το χάβαλο του να μυρίζουμε τις ντομάτες και τις σαρδέλες για να βεβαιωθούμε ότι είναι φρεσκαδούρες. Είναι-δεν είναι, χώνουμε ό,τι να 'ναι στην τσάντα και βγαίνουμε από το μαγαζί σαν κυνηγημένοι.

▶ Δεν δοκιμάζουμε ρούχα πριν τα αγοράσουμε: στα περισσότερα μαγαζιά τα δοκιμαστήρια είναι κλειστά, και καλά κάνουν. Μήπως δοκιμάζουμε όταν παραγγέλνουμε από σάιτ; Κι εκεί, γουρούνι στο σακί τσιμπάμε.

▶ Είναι κι άλλα που δεν κάνουμε – αραιώσαμε τις ιατρικές εξετάσεις, οδοντιατρικές και οφθαλμιατρικές επισκέψεις, φυσιοθεραπείες, τα πάντα όλα, εκτός κι αν πονάει φριχτά δόντι μας ή είναι απόλυτη ανάγκη να βρεθούμε σε άσπρο αποστειρωμένο μέρος με κόσμο που επίσης έχει απόλυτη ανάγκη να εξεταστεί. Δεν πάμε για αποτρίχωση, εμφύτευση τριχών, περμανάντ, μάσκα ομορφιάς, σιάξιμο μη απαραίτητο, και πάλι για να μη μπλέξουμε με κόσμο. (Ισως τα μπότοξ να συνεχίζονται ακάθεκτα, αλλά ελπίζουμε ότι δεν πας με λεωφορείο για μπότοξ, αν έχεις πρεμούρα. Δηλαδή το ότι δεν έχεις αμάξι αλλά πληρώνεις μπότοξ μας αφήνει άφωνους, αν και, κέφι σου, τουλάχιστον κράτα ατομική τζιβάνα.)

> ▶ Δεν πίνουμε από το μπουκάλι που έχει πιει άλλος. Δεν αποτελειώνουμε το μισό σάντουιτς φίλου/φίλης. Δεν βάζουμε λιπγκλός αλληνής/αλλουνού. Ελεμένταρι. Άσχετα που τα κάναμε όλα αυτά και χειρότερα, προ πανδημίας.

Όλα αυτά, θα αρχίσουν να χαλαρώνουν σιγά-σιγά. Κάποτε, θα ξανα-μπούμε σε φιλικό αμάξι, θα αγκαλιάσουμε άτομο, θα φλερτάρουμε με ξένο κόσμο, θα χασομερήσουμε στο σουπερμάρκετ, θα μυρίσουμε τις μελιτζάνες στη λαϊκή… αλλά όχι άμεσα. Οπότε, ξεχνάμε αυτά που ξέραμε και συνεχίζουμε να ελπίζουμε. Το ροζ συννεφάκι δεν έκανε ποτέ κακό σε κανέναν (αρκεί ο κανένας να έχει την τζιβάνα του πάντα πρόχειρη). **Α**

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ

style



PUMA FUTURE RIDER

Τα παιχνιδιάρικα sneakers με το color-blocking

Υπάρχουν φορές που το retro συναντά το μοντέρνο και μαζί δημιουργούν μοναδικά κομμάτια που απογειώνουν το στιλ. Ακριβώς αυτό συνέβη με το **Future Rider** της Puma. Το 1980, το **Fast Rider** ήταν ένα από τα πιο άνετα και απλά παπούτσια τρεξίματος της Puma. Σήμερα, αυτό το sneaker επανασχεδιάζεται με σύγχρονα υλικά, εντυπωσιακές λεπτομέρειες και χρωματισμούς που κοιτούν κατάματα το μέλλον – όπως δηλώνει άλλωστε και το όνομα Future Rider. Τα έντονα, φλούο χρώματα και το τολμηρό design με την παιχνιδιάρικη διάθεση μας φτιάχνουν τη μέρα.

https://eu.puma.com/gr



ANCIENT GREEK SANDALS
Χειροποίητα σανδάλια Niki Onda, συλλογή Ancient Greek Sandals X Le Sirenuse Positano, €200



BENETTON
Κάλυμμα μάσκας €1 (με αγορές των €80 online)



ΘΕΛΩ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ ΠΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΒΑΡΑΙΝΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΟΥ...

Γιατί η προστασία από τον ήλιο να ισοδυναμεί με δέρμα βαρύ που δεν αναπνέει; Δοκιμάσαμε την αντηλιακή κρέμα προσώπου ελαφριάς υφής της Apivita με ελίχρυσο και 3D-Proalgae. Μας αρέσει γιατί δεν βαραίνει την επιδερμίδα, ρυθμίζει τη λιπαρότητα και προστατεύει από τη φωτογήρανση. €19,50



TEZENIS
Μπικίνι πουά-ριγέ, σουτιέν €14,99/ σλιπ €10,99



KORRES
Βερνίκι νυχιών

SWATCH
Ρολόι Dhabiscus, από τη σειρά Lovely Garden €75



Το shopping είναι φθηνότερο από τον ψυχίατρο.

- Tammy Faye (τηλε-ευαγγελίστρια)



HELMI
Φόρεμα μπροκάρ αμάνικο €68,90

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ!
Το ετήσιο bazaar της Helmi, 11 με 17 Ιουνίου. Ρούχα, παπούτσια κι αξεσουάρ με εκπτώσεις έως 70%. Μπες στο www.helmi.gr, στην κατηγορία Bazaar, για να κλείσεις ραντεβού!



PEPE JEANS
Ψάθινο καπέλο €42



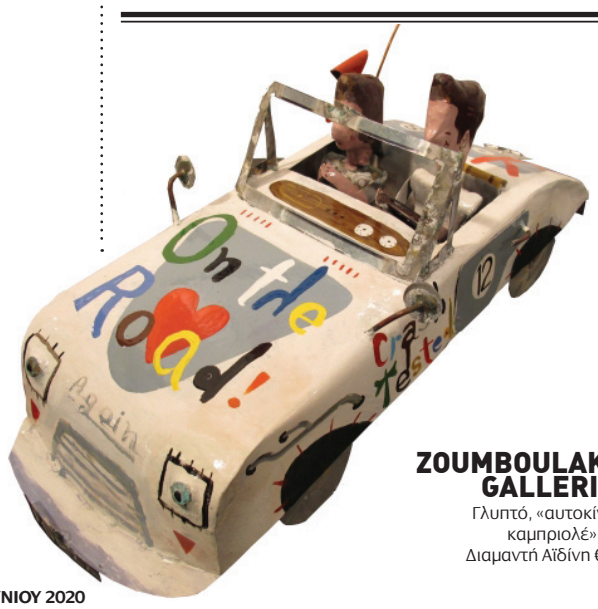
KARL LAGERFELD
Σαγιονάρες €89,95

ROSIEMARV
Αλυσίδα γυαλιών με κοχύλια





YAMAMAY
Ολόσωμο μαγιό με βολάν



ZOUMBOULAKIS GALLERIES
Γλυπτό, «αυτοκίνητο καμπριολέ», του Διαμαντή Αϊδίνη €360



TOMS
Γυαλιά ηλίου €130

GLAMAZON

Η ομορφιά της ηλικίας

Είσαι μεσήλικας. Βρίσκεσαι στην κορυφή του λόφου, κάν' το όπως η Κέιτ Μπλάνσετ

Της **ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ**

Σώμα προδότης. Αρχίζουν οι πόνοι στις αρθρώσεις. Λίγο το γόνατο, ο καρπός από τις τενοντίτιδες, ο αγκώνας από τις επικονδυλίτιδες και άλλα πολλά, όπως παγωμένος ώμος, εμμηνόπαυση, ανδρόπαυση, αυτοάνοσα. Ο καθρέπτης δεν είναι σύμμαχος, γίνεται κακός, είναι εχθρός. Εκτός κι αν λεπταίνει. Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου, ποια είναι η ομορφότερη; Δεν είσαι εσύ, απαντά ο κακούργος. Τα ψηλοτάκουνα τερμάτισαν την καριέρα τους. Επιστρατεύονται άλλα κόλπα και άλλα όπλα.

Λίγα μερεμετάκια, άλλο μακιγιάζ, άλλο κούρεμα, πιο νεανική προσέγγιση. Ντύσιμο που δεν θυμίζει την Κάιλι Τζένερ. Κοίτα πως το κάνει η Κέιτ Μπλάνσετ. Κομψότητα, απλότητα, ποιότητα. Η επιτομή του σικ. Κι αυτή η μόδα… με το γκρι μαλλί που επανέρχεται. Προτιμώ άλλο fashion statement.

Η ενέργεια των νεανικών χρόνων έχει πάει περίπατο. Δεν έχει εμφανιστεί ωστόσο ούτε το εύθραυστο του γήρατος. Ναι, η μέση ηλικία είναι καλή. Μεταξύ φθοράς και αφθαρσίας; Όχι δα. Στο μέσο με σιγουριά, σταθερότητα και φροντίδα. Συμπυκνωμένη εμπειρία. Καλή ή κακή, δεν παύει να είναι εμπειρία. Μιλάει η πείρα, παιδί μου. Το να βρίσκεσαι στην κορυφή του λόφου δεν είναι κακό. Θα στρογγυλοκαθίσεις εκεί από τα 50 έως τα 65 (για την πλειονότητα του κόσμου σύμφωνα με δημοσκόπηση αυτή είναι η μέση ηλικία). Κάτσε εκεί και ζήσε, απόλαυσε. Καλού-κακού έχε πρόχειρα τα γυαλιά πρεσβυωπίας ή τα πολυεστιακά, θα τα χρειαστείς. Και μην ξεχνάς αντηλιακό και καπέλο. Θα σταφιδιάσεις.

Ο μεσήλικας δεν είναι μαθητευόμενος ενήλικας. Είναι ενήλικας μεστωμένος. Με αποσκευές. Γνωρίζει τα όριά του, γνωρίζει όλα αυτά που μπορεί να κάνει και αυτά που δεν μπορεί να κάνει. Είναι αυτός που θα δει ξαπλωμένος τις σειρές του στο Νέτφλιξ.

Ρυτίδες, μώλωπες ψυχής, απώλειες, μεγάλες λύπες, μεγάλες χαρές, μικροχαρές, μικρολύπες, πνιγμένα αναφιλητά, δάκρυα, πρησμένα βλέφαρα. Γονείς που φεύγουν, γονείς που έχουν άνοια, γονείς που αρρωσταίνουν. Άνθρωποι που αλλάζουν, που απομακρύνονται, άνθρωποι που έρχονται. Ίσως και έρωτες κάτω από τις «Γέφυρες του Μάντισον».

Γεμάτα χρόνια, που καλό είναι να γεμίζουν ακόμη περισσότερο. Να γεμίζουν με γέλια, με βιβλία, με ανάσες, με αγάπες, με θάλασσες, με μικρά βαριέμαι, με γεύσεις, με αρώματα, με μεγάλες αγκαλιές.

Να είναι ξέχειλο το ποτήρι με το νερό.

CITY GUIDE

#AMW2020 Phygital Edition Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων

Για 2η χρονιά, το Athens Music Week, σε phygital version τώρα, ενώνει τον φυσικό με τον ψηφιακό κόσμο και παρουσιάζει μια μοναδική διεθνή συνάντηση στην οποία συμμετέχουν 17 χώρες, 50 αναγνωρισμένοι εκπρόσωποι της διεθνούς και εγχώριας μουσικής βιομηχανίας και 28 καλλιτέχνες από όλη την Ευρώπη. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα διεθνές συνέδριο με 50 ομιλητές, παρουσιάσεις, διαδικτυακά σεμινάρια, showcases, όπου ανερχόμενοι αλλά και αναγνωρισμένοι καλλιτέχνες και μπάντες παρουσιάζουν –μέσα σε 15 λεπτά– ό,τι πιο σύγχρονο έχει να επιδείξει η μουσική σκηνή της Ελλάδας, της Τουρκίας, της Κεντρικής και Νοτιοανατολικής Ευρώπης, live Q&A's με το κοινό κι ένα event-έκπληξη αφιερωμένο στην Ευρωπαϊκή Γιορτή της Μουσικής.

INFO

Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, 16-21 Ιουνίου 2020.
Για περισσότερες πληροφορίες και αναλυτικό πρόγραμμα: athensmusicweek.gr. Η Athens Voice είναι χορηγός επικοινωνίας.



Επιλογές στον πολιτισμό αυτή την εβδομάδα

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ



Διαμαντής Αϊδίνης

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

1 «Νέα από το ατελιέ: Επιβεβαιώνοντας τη ζωή», Γκαλερί Ζουμπουλάκη

Η άνοιξη του 2020 σηματοδότησε μια πρωτόγνωρη εμπειρία. Το lockdown μας έδωσε το διάλειμμα που πάντα ζητούσαμε. Τι κάνουμε όμως με όλο αυτό τον χρόνο που ξαφνικά έχουμε; Σε αυτό το ερώτημα απαντούν 27 εξαιρετικοί καλλιτέχνες της Γκαλερί Ζουμπουλάκη στην πρώτη έκθεση μετά την καραντίνα με τίτλο *«Νέα από το ατελιέ: Επιβεβαιώνοντας τη ζωή»*. Είναι η εξέλιξη της σειράς των newsletters που έστελνε η γκαλερί όλη τη δύσκολη αυτή περίοδο. Ηώ Αγγελή, Γ. Αδαμάκης, Α. Αθανασιάδη, Δ. Αϊδίνης, Β. Αναστασοπούλου, Γ. Αυγέρος, Μ. Γκολέμας, Δ. Εφέογλου, Φ. Θεοδωρίδης, Χ. Κοντοσφύρης, Χ. Κεχαγιόγλου, Τζ. Κωδωνίδου, Κ. Μορταράκος, Ν. Μόσχος, Β. Μπεχράκη, Ξ. Μπήτσικας, Ζ. Ξαγοράρης, Σ. Παπακώστα, Α. Παπακώστας, Ν. Πουλαντζά, Ι. Ράλλη, Σ. Ρόκος, Μ. Σταμπούλου, Ν. Τρανός, Μ. Χάρος, Cacao Rocks, G. Fambris. *9/6 - 31/7. Η Α.Ν. χορηγός επικοινωνίας.*



2 Αλέξης Κυριτσόπουλος

Μπορεί ο εκθεσιακός χώρος «16 Φωκίωνος Νέγρη» να παραμένει κλειστός αλλά η Συλλογή Σωτήρη Φέλιου είναι πλήρως προσβάσιμη διαδικτυακά. Έτσι, αυτό τον μήνα, στο πλαίσιο των μηνιαίων αφιερωμάτων σε έναν καλλιτέχνη της Συλλογής, ο Αλέξης Κυριτσόπουλος μοιράζεται μαζί μας τα ερεθίσματα της δημιουργίας του τον τελευταίο καιρό. Ο ζωγράφος αναφέρεται σε επιρροές του από την τέχνη, μιλά για τη σχέση πραγματικότητας και τέχνης και τον ρόλο της τέχνης να μεταμορφώνει το καθημερινό σε μυθικό, μέσα από την αγάπη και την ομορφιά. Διαφοροποιώντας το όνειρο από την ψευδαίσθηση αναφέρεται στο έργο του Κατοπτρισμός του Δον Κιχώτη που βρίσκεται στη Συλλογή. *https://felioscollection.gr/.*

3 Διονύσης Καβαλλιεράτος και «Chorus / Χορός», στην Bernier Eliades

Ζει κι εργάζεται στο Βερολίνο, η ευέλικτη καλλιτεχνική πρακτική του περιλαμβάνει μικρής και μεγάλης κλίμακας γλυπτά σε ξύλο, πηλό ή σε μικτή τεχνική, και σχέδια σε μολύβι και κάρβουνο: ένα προσωπικό μυθολογικό σύμπαν με αιχμηρό χιούμορ. Στην καινούργια του έκθεση θα παρουσιαστούν 30 σχέδια μεγάλων διαστάσεων, σε χαρτί, που προσεγγίζουν το θέμα του Χορού. Ο Καβαλλιεράτος συνδιαλέγεται με την παράδοση της κλασικής τραγωδίας και κωμωδίας, σχεδιάζει ένα σώμα ανθρωπόμορφων χαρακτήρων που χορεύουν και παραπέμποντας στην αφηγηματική αλλά και καταλυτική λειτουργία του Χορού στο αρχαίο θέατρο, τα οικειοποιείται εικονογραφικά και μορφολογικά. Μαζί με στοιχεία από τη λαϊκή παράδοση, την ιστορία του 20ού αι., τη λογοτεχνία και τη φύση μάς να προσκαλεί να αναστοχαστούμε πάνω σε σύγχρονα ζητήματα, με μέσο την παρωδία και τον αυτοσαρκασμό. Η επιμέλεια είναι της Πολύνας Κοσμαδάκη. *Εγκαίνια: Πέμπτη 18/6, Επταχάλκου 11, Θησείο*



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

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

4 Δημήτρης Σεβαστάκης, «Πολιτικά σχέδια» στο MIET

Στον χώρο του Βιβλιοπωλείου θα φιλοξενηθεί η έκθεση *«Πολιτικά σχέδια»* του Δημήτρη Σεβαστάκη, ζωγράφου και πανεπιστημιακού. Πρόκειται για 46 σχέδια προσώπων, που δημιουργήθηκαν κυρίως κατά την κοινοβουλευτική θητεία του καλλιτέχνη. «Η πολιτική δίνει έμφαση στα πρόσωπα. Είναι οι θνησιγενείς φορείς ενός βαθύτατου δράματος. Εκεί χαράσσονται όλα τα συμβάντα. Φιλοδοξίες, βουλιμίες, πίκρες, ευφυΐα, ωμότητα. Ξεκινούσα να σχεδιάσω πρόσωπα που είχαν ανατομικό ενδιαφέρον και που εντέλει αποκτούσαν μέσα μου και πολιτικό ενδιαφέρον. Διά του σχεδίου, διά της ζωγραφικής, σα να εξελισσόταν η ανατομία σε μορφή πολιτικής ερμηνείας. Πρόσωπα πολιτικών, πρόσωπα στο περιβάλλον της πολιτικής, της οικονομίας, πρόσωπα θεσμικά ή "τυχαία", ανένταχτα, που διεκδικούν ή αποστρέφονται την προσοχή. Πρόσωπα που εντέλει διεκδίκησαν ρόλο στη ζωή μου. Η σχέση μας με το πέρασμα του χρόνου "εξελισσόταν". Μερικά πρόσωπα με "απέτρεπαν", έπαυαν δηλαδή να με ενδιαφέρουν – δεν μου έβγαινε το σχέδιο, δε "γεννούσαν". Σε άλλα ήθελα να επιστρέψω, να ξαναδώ μια χαμένη λεπτομέρεια, να λύσω μια σκιά, μια καμπύλη, ένα σημάδι». *Βιβλιοπωλείο MIET, Αμερικής 13, 210 3614143, 210 3234267, Διάρκεια έκθεσης: Ιούνιος - Οκτώβριος 2020.*



ΜΟΥΣΙΚΗ

5 #snfccAtHome: music με Nalyssa Green & Κωνσταντίνο Βήτα LIVE

Με τη **Nalyssa Green** την Παρασκευή 12 Ιουνίου στις 20.30 και τον Κωνσταντίνο Βήτα το Σάββατο 13 Ιουνίου στις 21.00 συνεχίζεται η διαδικτυακή σειρά συναυλιών χωρίς την παρουσία κοινού του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) *#snfccAtHome:* music. Έτσι, την Παρασκευή, λίγο πριν τη δύση του ηλίου, ζωντανά από τα Νότια Μονοπάτια του Πάρκου, η ταλαντούχα συνθέτρια, τραγουδοποιός και τραγουδίστρια Nalyssa Green θα παρουσιάσει μια συναυλία ειδικά σχεδιασμένη για το διαδικτυακό πρόγραμμα του ΚΠΙΣΝ. Την επομένη μέρα, μετά από τρία χρόνια, ο **Κωνσταντίνος Βήτα** επιστρέφει και επιλέγει μουσική και τραγούδια από όλη του τη δισκογραφία σε ένα πρόγραμμα επίσης ειδικά σχεδιασμένο για τη σειρά. Hip hop και ηλεκτρονικοί ρυθμοί, πειραματικές προσεγγίσεις και συνθέσεις, στίχοι που αγγίζουν πολιτικά και κοινωνικά θέματα με ευαισθησία, θα ακουστούν από τον Θόλο, την εγκατάσταση στον Λαβύρινθο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος. Μαζί του οι στενοί του συνεργάτες Βάιος Μαχμουντές στα πλήκτρα και Γιάννης Λαμπρόπουλος στον σχεδιασμό του ήχου.
Παρακολουθήστε live στο snfcc.org/nalyssa και στο snfcc.org/kbhta καθώς και στη σελίδα του ΚΠΙΣΝ στο Facebook @SNFCC.

ΝΕΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΕΣ

6 We stay close, not closed: κλικ στο ψηφιακό κανάλι του Ιδρύματος Ωνάση!

Για ενδέκατη εβδομάδα, το ψηφιακό κανάλι του Ιδρύματος Ωνάση στο YouTube παρουσιάζει αρχειακές και νέες παραγωγές από το ευρύ φάσμα των δράσεών του: από τη **Suzanne Kennedy** και τη συνεργασία με το **Kammerspiele** του Μονάχου έως τον **Simon Critchley**, από τις συναντήσεις με αφορμή καβαφικά ποιήματα έως νέα ραδιοφωνικά έργα και περιηγητικές αφηγήσεις. Από τις 10 Ιουνίου σε live YouTube premiere στις 21.00 και για 48 ώρες, άρα προλαβαίνεις(!), στο ψηφιακό κανάλι του Ιδρύματος Ωνάση έρχεται ένας Τσέχοφ από το μέλλον: οι *«Τρεις αδελφές»* του μεγάλου Ρώσου συγγραφέα στη σκηνοθεσία της **Susanne Kennedy**. Ακούστε όμως και τα **Radiophonics**, τη νέα σειρά πρωτότυπων ραδιοφωνικών έργων που προστίθενται κάθε Παρασκευή στο Ψηφιακό Κανάλι: ήδη είναι διαθέσιμο το *«Apply-Degger - Μια ανάλυση της σκέψης του Χάιντεγκερ στο "Είναι και χρόνος"»* του **Simon Kammerpiele**, που υποστηρίζει πως η επαφή με αυτό το έργο μπορεί να αλλάξει τη ζωή ενός ανθρώπου. Τσεκ και στο **Αρχείο Καβάφη**, που συνεχίζει να μας εμβαπτίζει στον μοναδικό κόσμο του Αλεξανδρινού ποιητή, χάρη στο πρόγραμμα *«Επτά ποιήματα, Επτά μαθήματα»*, με την ανάλυση ενός ποιήματος κάθε φορά (αυτή την εβδομάδα παρουσιάζεται το ποίημα «Συμεών»), ενώ από την Τρίτη 9 Ιουνίου, η **Ωνάσειος Βιβλιοθήκη** παρουσιάζει και αρκετά περιηγητικά βιβλία της συλλογής της. *https://www.onassis.org/el/whats-on/seven-poems-seven-lessons*





ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

7 METApolis: Staying at home

Από την Τρίτη 10 Μαρτίου 2020 που έπρεπε όλοι να «μείνουμε σπίτι» οι άνθρωποι του METApolis βρήκαν νέους τρόπους επικοινωνίας, μοιράστηκαν πολλά βράδια την αγάπη τους για τη φωτογραφία και τώρα παρουσιάζουν online την ετήσια έκθεση των μαθητών της φωτογραφικής ομάδας σε μια διαδικτυακή έκθεση. *«Διδασκαλία & Επιμέλεια στα χρόνια του Covid19: Γιάννης Γιαννακόπουλος, Κωνσταντίνος Κουρτίδης, Θοδωρής Βερονίκης», www.metapolis.gr, 6945856877*

ΤΑΙΝΙΕΣ ON LINE

8 Η Αμερική στο σπίτι

Το **Exile Room**, σε συνεργασία με την Πρεσβεία των ΗΠΑ στην Αθήνα και το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια, φέρνει ξανά το **American Film Showcase** στην Ελλάδα, αυτή τη φορά σε μια ειδική διαδικτυακή έκδοση που μπορείτε να απολαύσετε από την ασφάλεια του σπιτιού σας, κατά τη διάρκεια του Ιουνίου. Προσοχή: Κάθε ταινία θα είναι διαθέσιμη online για διάστημα 5 ημερών, δωρεάν και με ελληνικούς υπότιτλους. Στείλτε ένα μήνυμα στη σελίδα του Exile Room στο Facebook για να λάβετε το link και το σχετικό password. Μπορείτε να στέλνετε τα μηνύματά σας από την ημερομηνία έναρξης κάθε ταινίας, μέχρι και την τελευταία ημέρα προβολής της.



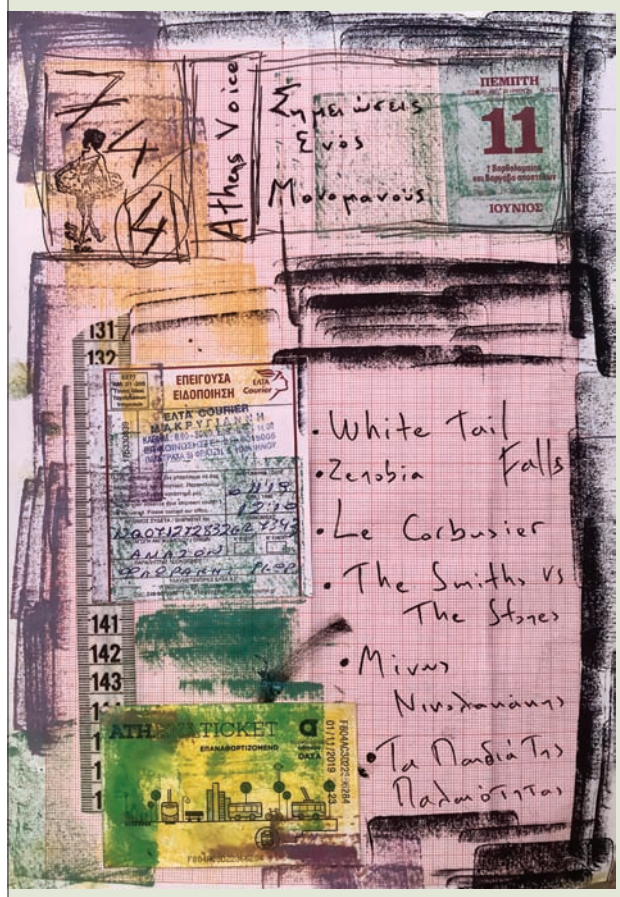
Αυτή την Πέμπτη 11 και ως τη Δευτέρα 15 Ιουνίου, δείτε το *«Tre Maison Dasan»* σε σκηνοθεσία Denali Tiller. Ένα τρυφερό πορτρέτο τριών αγοριών που μεγαλώνουν έχοντας τον έναν τους γονιό στη φυλακή: ντεμπούτο της Denali Tiller, αποτελεί μια εξερεύνηση των σχέσεων και του αποχωρισμού, της αρρενωπότητας και της ενηλικίωσης, μέσα από τα μάτια των παιδιών.



Αυτό που βλέπω είναι η πόλη να αναδεύεται αργά πίσω απ' τις κουρτίνες. Ο ήλιος ανεβαίνει ψηλά. Πρόβα για ένα ξηρό καλοκαίρι. Το πιο τρυφερό από τα κορίτσια των απογευμάτων μου, φωτογραφίζεται σοβαρό στην Οία. Δοκιμή. Δοκιμή. Γράφουμε...

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς XLXIII

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



Αν υπήρξε ένας άνθρωπος στην ιστορία της pop που να έχει γράψει newsletters έτοιμα ν' αλλάξουν τον κόσμο, αυτός ήταν σίγουρα ο **Matt Haynes**, ο ένας από τους δύο ιδιοκτήτες της ιστορικής Sarah Records από το Bristol της καρδιάς μας. Δεν ξέρω τι ακριβώς κάνει αυτή την εποχή ο Matt, το σίγουρο είναι όμως ότι άφησε το στίγμα του πέρα από τη δισκογραφία, και στα κείμενα που προορίζονται για το promotion ενός δίσκου. Οι Λονδρέζοι **White Tail Falls** κυκλοφορούν το *Age Of Entitlement* και είναι αρκετά τυχεροί να συναντήσουν τον άνθρωπο που ξεκινάει το promo κείμενο αυτού του album ως εξής: *«Η Νέα Υόρκη είναι κακή πόλη όταν καταστρέφεται ο κόσμος σου. Ξυπνάς μετά από ένα ακόμη τριήμερο hangover και θυμάσαι ότι η κοπέλα σου σε άφησε, ο θεραπευτής σου έκανε ό,τι μπορούσε να κάνει και η ζωή που ονειρεύτηκες ως songwriter συντρίβεται οριστικά, στην προσπάθειά σου να βρεις χρήματα για να ηχογραφήσεις ένα τεράστιο album, λες και το ταλέντο σου δεν ανήκει σε σένα πια».* Κι εσύ, να γράφεις τραγούδια αγαπώντας φανερά τον Bon Iver και τους Fleet Foxes και κρυφά –αλλά ουσιαστικότερα– τους Belle And Sebastian και –ναι– την αθωότητα των πρώτων singles της Sarah. Από τώρα, στα καλύτερα του 2020!

Δεν έχω απολύτως καμία επαγγελματική σχέση με την Αρχιτεκτονική. Δεν μπορώ να απαριθμήσω περισσότερους από δέκα αρχιτέκτονες, όμως από πολύ νωρίς με γοήτευσε το έργο του **Le Corbusier**. Ίσως γιατί αντί να μιλήσει με τα λόγια μιας επιστήμης που δεν κατέχω, μιλάει για τη σύγχρονη πόλη στη μοντέρνα συνθήκη. Ίσως γιατί αντί να μιλήσει για μια άδεια πόλη μέσα στον σύγχρονο κόσμο, μιλάει για τον άνθρωπο μέσα σ' αυτή την πόλη. Πάνε κάτι χρόνια που καταβρόχθισα το *Για μια Αρχιτεκτονική* (Εκκρεμές) και συνειδητοποίησα με την ανάγνωση αυτή δυο-τρία πράγματα για τη σχέση μου με το αστικό περιβάλλον. Τώρα, ξεφυλλίζω τα *Σημειωματάριά* του, ειδικά αυτό από τη Γερμανία, απολαμβάνοντας τα σκαριφήματα και τα απρόσεκτα γράμματά του. Κυκλοφορεί σε μικρό και πολύ όμορφο βιβλίο από τη Fondation L.C.

Κάποιοι λένε ότι είχα κάνει κριτική σ' ένα από τα πρώτα cd-r τους πίσω στη δεκαετία του '90 στο ιστορικό *Ποπ+Ροκ*, αλλά ούτε κράτησα ποτέ αποτελεσματικά αρχείο, ούτε το θυμάμαι, ούτε βρίσκω τέτοιο cd-r στη δισκοθήκη μου. Το μόνο που ξέρω είναι ότι οι **Κόρε Ύδρο** από το πρώτο cd τους στη *Wipe Out*, μου άρεσαν πολύ, και όσο περνούσε ο καιρός, όλο και περισσότερο. Τα δε **Παιδιά της Παλαιότητας** του Παντελή Ε. Δημητριάδη είναι από τα αγαπημένα μου ελληνόφωνα σχήματα των τελευταίων χρόνων. Κι αν ως τώρα τα *12 Τραγούδια από τις Καρακόμβες* ήταν ο αγαπημένος μου δίσκος, φαίνεται ότι το ολοκαίνουργιο *Ενθύμιον παιδικών συντροφιών* είναι πολύ πιθανό να τον ξεπεράσει: χαμηλόφωνο, εσωτερικό, τολμηρό και απέριττο, κυκλοφορεί αυτές τις μέρες και είναι έτοιμο να προσφέρει απολαυστικές θερινές ακροάσεις.

Προσπαθείς να θυμηθείς ποιο είναι το κοινό στοιχείο των **Rolling Stones** με τους **Smiths** για να παίξεις δίπλα-δίπλα τα τραγούδια τους στην εκπομπή χωρίς να ξενερώσεις το σύμπαν και πάντα σου διαφεύγει. Κι ύστερα πέφτεις πάνω σε κάτι καλτιές από τα sixties και να 'το: ο σκηνοθέτης **Paul Morrissey** (καμία σχέση με τον Morrissey των Smiths) γυρίζει την ταινία *The Flesh* το 1968 σε παραγωγή του Andy Warhol. Εκεί πρωταγωνιστεί ο **Joe Dallessandro**, ένα πανέμορφο αγόρι, το οποίο: α) φωτογραφίζεται (από τη μέση και κάτω) ελέω Warhol για το εξώφυλλο του *Sticky Fingers* των Rolling Stones και β) χρησιμοποιείται (από τη μέση και πάνω) στο εξώφυλλο του ομώνυμου album των Smiths. Από το Sticky Fingers, διαλέγω το *You Gotta Move* και με τη βοήθεια του Dallessandro το συνδέω με το *Still Ill* των *Smiths*. Ούτε γάτα, ούτε ζημιά: *Does the body rule the mind, Or does the mind rule the body? I dunno...*

«Ένας γιατρός μετακομίζει σε ένα απομακρυσμένο χωριό για να κάνει το αγροτικό του. Εκεί ερωτεύεται μια νεαρή κοπέλα που ζει απομονωμένη. Πάσχει από μια περίεργη δερματική ασθένεια. Το δέρμα της είναι σαν φλοιός δέντρου. Προσπαθώντας να τη σώσει, θα καταλάβει ότι τα πράγματα δεν είναι απλά. Οι αποκαλύψεις θα τον αλλάξουν με πάρα πολλούς τρόπους». Αυτή είναι η υπόθεση από την *Άλυτη*, την πρώτη μεγάλου μήκους ταινία του **Μίνωα Νικολακάκη**, που έχει δώσει στο παρελθόν εξαιρετικά δείγματα μικρού μήκους ταινιών, όπως το *Πατάρι και η Μαριονέτα*. Στο επόμενο διάστημα η ταινία θα παιχτεί στους θερινούς κινηματογράφους και παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον τόσο γιατί φέρει μια πολύ ιδιαίτερη ατμόσφαιρα, ασυνήθιστη στον ελληνικό κινηματογράφο, όσο και γιατί έχει εξαιρετική μουσική που υπογράφει ο **Σωτήρης Δεμπόνος** και κυκλοφορεί από την Puzzlemusic. Πολύ σύντομα θα μιλήσουμε εκτενώς για την ταινία αυτή και για τη μουσική της...

Κάπου ανάμεσα στη Χάιφα και τη Ραμάλα, στήνεται εδώ και μερικά χρόνια μια πολύ ιδιαίτερη ηλεκτρονική σκηνή που πατάει με το ένα πόδι στα laptop της Δύσης και με το άλλο στα πανηγύρια της Μέσης Ανατολής. Αν λατρεύετε από καταβολής κόσμου και άνευ όρων τον Omar Souleyman, αν τον θέλετε να χρησιμοποιεί την τελευταία λέξη της τεχνολογίας των synthesizers κι εκείνος έχει μείνει κολημμένος στο DX 7, αν τον προτιμάτε χωρίς φωνητικά –ή έστω με λιγότερα– οι **Zenobia** είναι οι άνθρωποί σας: Το Halak Halak είναι το ντεμπούτο album τους και θα σας ενθουσιάσει λέμε!

Τα τραγούδια, τα βιβλία, οι ταινίες, τα όνειρα. Σιωπή. Μοίρασμα. Ύπνος χωρίς εφιάλτες. At last!

ΣΙΝΕΜΑ

Του **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ**



critic's CHOICE

Πινόκιο (PINOCCHIO) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ματέο Γκαρόνε ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ρομπέρτο Μπενίνι, Φεντερίκο Ιελάπι, Ρόκο Παπαλέο, Μάσιμο Κετσερίνι, Μαρίν Βακτ

Ο φτωχός μαραγκός Τζεπέτο πασχίζει να βρει καθημερινά μια δουλειά ή έστω ένα πιάτο με λίγο φαγητό. Μια μέρα φτάνει στο φτωχό χωριό του ένας περιπλανώμενος θίασος με μαριονέτες και τότε αποφασίζει να φτιάξει την «ομορφότερη μαριονέτα στον κόσμο». Όμως το ξύλινο αγόρι με το όνομα Πινόκιο που δημιουργεί, ζωντανεύει και αρχίζει τις σκανταλιές προκαλώντας σκοτούρες στον άμοιρο Τζεπέτο.

Το 2015 ο Ματέο Γκαρόνε του «Γόμορα» έκανε διάλειμμα από την ωμή βία του ναπολιτάνικου υποκόσμου για να καταπιαστεί με τον χώρο του παραμυθιού. Όμως το βασισμένο σε ναπολιτάνικους μύθους «Παραμύθι των παραμυθιών» με τη Σάλμα Χάγιεκ στον ρόλο της άτεκνης βασίλισσας που ήθελε να αποκτήσει παιδί, δεν ήταν το αθώο παραμύθι που περιμέναμε. Οι σκληρές εικόνες της καθημερινότητας συναντούν τη μαγική σκόνη του φανταστικού σε ένα άνισο μεν, γοητευτικό δε αποτέλεσμα. Κάτι ανάλογο επιχειρεί ο Γκαρόνε και τώρα. Το γραμμένο στα 1883 παραμύθι του Κάρλο Κολόντι με τίτλο «Οι περιπέτειες του Πινόκιο» αρχικά δεν προοριζόταν για παιδικό ανάγνωσμα. Η σκληρή γραφή του αλλά και το βάναυσο κομμάτι της επιβίωσης με κάθε μέσο είναι το κοινό στοιχείο που επιδιώκει ο σκηνοθέτης και στο φιλμ. Όμως ο κινηματογραφικός «Πινόκιο» του Γκαρόνε δεν φτάνει στα άκρα, όπως η αρχική εκδοχή του Κολόντι που ήθελε τον Πινόκιο να πεθαίνει κρεμασμένος από ένα δέντρο και τον Τζεπέτο να σαπίζει στη φυλακή. Το φιλμ διατηρεί τη σκοτεινή ατμόσφαιρα του βιβλίου, έχει στιγμές που δείχνει δυσοίωνο –μέχρι και η σκηνή με τον κρεμασμένο Πινόκιο υπάρχει– και μένει πιστό στις βασικές περιπέτειες του ξύλινου αγοριού. Ο αιωνόβιος γρύλος που μιλά, το πονηρό δίδυμο απατεώνων της αλεπούς και του γάτου που στοχεύουν να κλέψουν τα 5 χρυσά νομίσματα που του χάρισε ο ιδιοκτήτης του θιάσου, τα καμένα πόδια του άτακτου ήρωα, οι θυσίες του Τζεπέτο (ένας απολαυστικός Μπενίνι δίνει τις κωμικές ανάσες που χρειάζεται το στόρι) για να πάει ο γιος του στο σχολείο, τα ψέματα στην καλή του νεράιδα με συνέπεια το μεγάλωμα της μύτης του, το επεισόδιο με τα αγόρια που μεταμορφώνονται σε γαϊδούρια είναι κομμάτια της πρωτότυπης ιστορίας που ο Γκαρόνε ενσωματώνει υποδειγματικά στην ταινία. Πάνω από όλα, όμως, ο «Πινόκιο» ξεχωρίζει για τις συμπληρωματικές ιδέες αυτής της πρωτότυπης ιστορίας ενηλικίωσης. Για να γίνει τελικά το αληθινό αγόρι που ονειρεύεται η ξύλινη μαριονέτα θα πρέπει να πάρει το μάθημά της: η ζωή είναι αβάσταχτη για αφελείς, επιπόλαιους ή ψεύτες. Κι ο Πινόκιο θα το διαπιστώσει με τον χειρότερο τρόπο.

ΑΚΟΜΗ

▶ Το **«Για όλα φταίει το γκαζόν»** (**½) της Ζοσιάν Μπαλασκό είχε κάνει μεγάλο σουξέ και στη χώρα μας το 1995, όταν πρωτοπροβλήθηκε, καθώς έφερε τη Βικτόρια Αμπρίλ στο πλευρό της λεσβίας Μπαλασκό προκειμένου να εκδικηθεί τον άπιστο και σωβινιστή σύζυγό της Αλέν Σαμπά.

▶ Το βέβηλο χιούμορ του Λουίς Μπουνιουέλ βρίσκεται στα καλύτερα του χάρη στην ανατρεπτική ερωτική περιπέτεια του **«Σκοτεινού αντικειμένου του πόθου»** (***) που γυρίστηκε το 1977 και φέρνει τον Φερνάντο Ρέι σε παράκρουση για την κατάκτηση μιας όμορφης σπανιόλας την οποία υποδύονται δύο ηθοποιοί: η Καρόλ Μπουκέ και η Άντζελα Μολίνα.

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

Mainstream Ολιβιέ Ασαγιάς

«Ήμουν ήδη βίαιος, αλλά στις ΗΠΑ με εκπαίδευσαν σαν τρομοκράτη κι από Τζον Γουέιν έγινα Λουκ Σκάιγουοκερ» **(«Το δίκτυο των κατασκόπων»)**

Μη με λες κύριο (SIR) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ροχένα Γκέρα ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τιλοτάμα Σόμε, Βιβέκ Γκόμερ

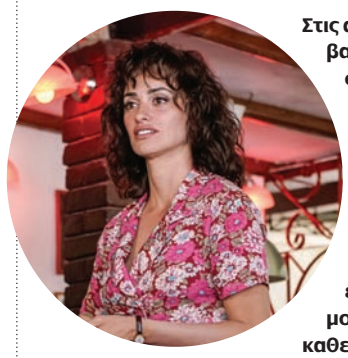


Η Ράτνα εργάζεται ως εσωτερική οικιακή βοηθός του Ασουίν, γιου εύπορης οικογένειας στο σημερινό Μουμπάι. Παρά την ταπεινή καταγωγή της κυνηγά το όνειρό της να γίνει σχεδιάστρια μόδας, την ίδια ώρα που ο μελαγχολικός Ασουίν φαίνεται να έχει χάσει κάθε όρεξη για ζωή.

Η συνάντηση των δύο διαφορετικών κόσμων που εκπροσωπούν η Ράτνα και ο Ασουίν είναι δοσμένη με σεμνότητα και απλότητα. Από την εισαγωγική κιόλας σεκάνς που βλέπουμε τη Ράτνα να αλλάζει 4 μεταφορικά μέσα για να φτάσει από το χωριό της στον γυάλινο ουρανοξύστη του Μουμπάι, όπου μένει ο εργοδότης της, διαπιστώνουμε το χάσμα που χωρίζει τους δύο νέους. Η συνέχεια, παρότι είναι μια προβλέψιμη παραλλαγή μιας μοντέρνας Σταχτοπούτας, καταφέρνει να γίνει κάτι παραπάνω από συμπαθητική.

Το δίκτυο των κατασκόπων (WASP NETWORK) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ολιβιέ Ασαγιάς ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Πενέλοπε Κρουζ, Έντγκαρ Ραμίρεζ, Βάγκνερ Μούρα, Γκαέλ Γκαρσία Μπερνάλ, Άνα ντε Άρμας



Στις αρχές των 90s αρκετοί Κουβανοί –ανάμεσα τους και τρεις στρατιωτικοί– αυτομολούν στις ΗΠΑ και ζητούν πολιτικό άσυλο. Πίσω όμως από τη φαινομενική προδοσία τους κρύβεται το σχέδιο της Κούβας να τοποθετήσει πράκτορές της στις αμερικανικές τρομοκρατικές οργανώσεις που έχουν έδρα το Μαϊάμι και πολεμούν με βομβιστικές επιθέσεις το καθεστώς του Φιντέλ Κάστρο.

Ένα πραγματικό επεισόδιο στη διαμάχη ΗΠΑ-Κούβας αναπαριστάται με ακρίβεια, έμφαση στη λεπτομέρεια αλλά και ψύχραιμη στάση –λέγεται και απόσταση– απέναντι στα γεγονότα από τον Ολιβιέ Ασαγιάς στη δεύτερη συνεχόμενη παρουσία του στις ελληνικές αίθουσες μετά από τα «Παιχνίδια ζευγαριών» με τους Γκιγιόμ Κανέ, Ζιλιέτ Μπινός. Πρόκειται σαφώς για την πιο φιλόδοξη δουλειά του Γάλλου κινηματογραφιστή, καθώς κι ένα ξένο είδος ως προς τη μέχρι τώρα φιλμογραφία του που αναλώνεται κυρίως σε διαπροσωπικές σχέσεις και υπαρξιακά ή ερωτικά ζητήματα. Όμως ο Ασαγιάς ακόμη και τώρα βάζει τα κρίσιμα ερωτήματα στη σωστή διάστασή τους. Το σημαντικότερο όλων θα μπορούσε να διατυπωθεί κάπως έτσι: Αξίζει να θυσιάσεις την οικογένειά σου και την προσωπική ευτυχία για χάρη κάποιου ανώτερου σκοπού;

Bloodshot *

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντέιβ Γουίλσον ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Βιν Ντίζελ, Αΐζα Γκονζάλες, Σαμ Χιούαν, Τόμπι Κέμπελ, Γκάι Πιρς



Ο νεκρός στρατιώτης Ρέι Γκάρισον επανέρχεται στη ζωή ως υπεράνθρωπος Bloodshot χάρη σε ένα πείραμα νανοτεχνολογίας. Όμως ο νέος ανίκητος στρατιώτης που έχει την ικανότητα να επουλώνει αμέσως τις πληγές του αδυνατεί να ελέγξει τις δυνάμεις του, καθώς είναι έρμαιο των αδίστακτων αφεντικών του.

Άλλη μια ευκαιρία για τον Ντίζελ να δείξει πόσο εξωπραγματικός –με την αρνητική έννοια– ηθοποιός είναι. Το σενάριο, πάντως, που φλερτάρει με τον χώρο της sci-fi μυθολογίας, του δίνει το άλλοθι να είναι μονοδιάστατος. Οι φαν της καθαρόαιμης και ανεγκέφαλης περιπέτειας πάντως θα το χαρούν και με το παραπάνω, αφού η σκηνοθεσία του Γουίλσον δεν τσιγκουνεύεται εφέ, καταδιώξεις και αδρεναλίνη.

Το καλοκαίρι ζει στο Noah

Το νέο all day στέκι της πόλης στο Πάρκο Ελευθερίας είναι γεμάτο καλοκαιρινές ιστορίες

Είναι περίεργο αλλά λίγοι Αθηναίοι ξέρουν ποιο είναι το Πάρκο Ελευθερίας, και ακόμα λιγότεροι γνωρίζουν ότι πιθανότατα περνούν συχνά –ίσως και καθημερινά!– από μπροστά του. Ας γίνουν, λοιπόν, τα αποκαλυπτήρια: πρόκειται για το όμορφο παρκάκι που βρίσκεται δίπλα στο Μέγαρο Μουσικής, ακριβώς πάνω δηλαδή στην πολύβουη Βασιλίσσης Σοφίας. Τους καλοκαιρινούς μήνες θα δεις παρέες να κάθονται στο γρασίδι του, νεαρούς να κάνουν σκέιτ, ζευγαράκια να αγκαλιάζονται. Εδώ και μια εβδομάδα, όμως, το άγνωστο-γνωστό πάρκο έχει ακόμα μια έκπληξη για τους περαστικούς του: ένα νέο στέκι για το καλοκαίρι.



ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ

Της **ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ**

Το Noah άνοιξε μέσα στο Πάρκο Ελευθερίας στον χώρο που πριν από την καραντίνα βρίσκαμε το My Park και διαθέτει το πιο καλοκαιρινό (...αστικό) σκηνικό που μπορείς να φανταστείς. Γιασεμιά και ανθισμένα αναρριχητικά, δέντρα, ρομαντικά φωτάκια και ψάθινα φωτιστικά, όλα ενισχύουν την αρχική σου αίσθηση, ότι βρίσκεσαι κάπου πολύ μακριά από την Αθήνα, σε ένα νησί στη μέση του Αιγαίου, ας πούμε. Το σήμα κατατεθέν στην είσοδο, ένα χέρι που σχηματίζει τη λέξη «αγάπη» στη γλώσσα της νοηματικής, δυναμώνει κι άλλο την καλοκαιρινή ξεγνοιασιά, άλλωστε εδώ είναι πάντα καλοκαίρι, η εποχή που αγαπάς και αγαπιέσαι.

Όλος ο χώρος είναι στην ουσία μια τεράστια, ανέμελη αυλή γεμάτη χρώμα (τον σχεδιασμό ανέλαβε ο γνωστός Άλεξ Πετράκης, που έχει φτιάξει μερικά από τα πιο διάσημα για τη διακόσμησή τους bar της Αθήνας, όπως το The 7 Jokers, το Juan Rodriguez, το Monsieur Cannibal, το Upupa Epops κ.ά.). Στο κέντρο είναι φυσικά το bar, από εδώ ξεκινούν οι καλοκαιρινές νύχτες που θα θυμόμαστε για πάντα. Bar Manager είναι ο Βασίλης Νικήτας (τον ξέρουμε από το Folk και το The Trap), ο οποίος ευθύνεται και για τη φανταστική cocktail list μεταξύ άλλων. Το Noah αρχίζει τη μέρα του σερβίροντας πρωινό και υπέροχο καφέ (taf) και από το μεσημέρι συνεχίζει μέχρι το βράδυ με έναν ευέλικτο κατάλογο φαγητού από τον σεφ Βασίλη Παπαθεοδώρου που περιλαμβάνει λαχταριστές πίτσες ψημένες στον ξυλόφουρνο, νόστιμα ορεκτικά (δοκίμασε τα chicken wings), δροσερές σαλάτες, ανάλαφρα ceviche και tiradito και αρκετά χορτοφαγικά και vegan πιάτα. Όσο ήρεμα κι αν είναι, όμως, τα πράγματα το πρωί, τόσο η νύχτα τα αλλάζει όλα. Dj sets, parties που θέλουν να γράψουν ιστορία... στο Noah τα βράδια χορεύεις όσο αντέχεις.

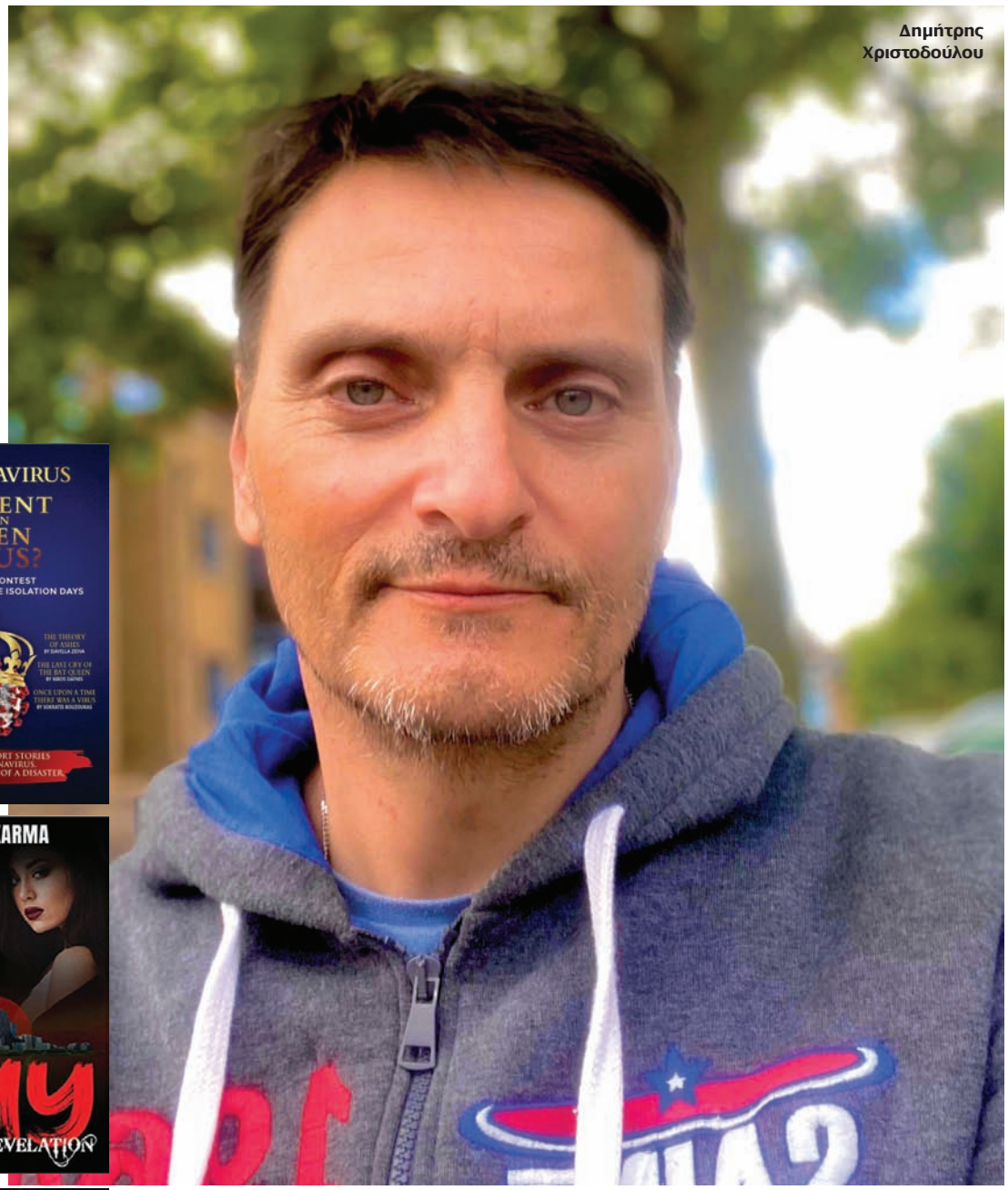
Καθώς το Noah φιλοδοξεί να είναι περισσότερο τρόπος ζωής, παρά ένα απλό all day στέκι, στο πρόγραμμα υπάρχουν πολλές ακόμα εκπλήξεις. Για παράδειγμα, ο yoga instructor Γιάννης Καρβέλης θα κάνει μαθήματα yoga 3 φορές την εβδομάδα στον κήπο ακριβώς μπροστά, ενώ στα πλάνα είναι και ένα πικ-νικ kit, ένα καλάθι γεμάτο λιχουδιές, το οποίο θα παραλαμβάνεις από το εστιατόριο για να κάνεις πικ-νικ με την παρέα σου στο γκαζόν του Πάρκου Ελευθερίας.
Όσο είσαι εδώ, πίνοντας το cocktail σου, τρώγοντας νόστιμα, χορεύοντας ατελείωτα ή απλά απολαμβάνοντας τον καφέ στου στη δροσιά του πάρκου, νιώθεις σαν να βρίσκεσαι διακοπές. Η Βασιλίσσης Σοφίας, αν και μόλις δυο βήματα μακριά, δεν ακούγεται στιγμή. Βγαίνοντας και πάλι στο σκηνικό της Αθήνας που γνωρίζεις, έχεις το ίδιο συναίσθημα με αυτό που νιώθεις εκεί στα τέλη του Αυγούστου, όταν το καράβι σε γυρίζει από τα νησιά πίσω, στο λιμάνι του Πειραιά. Θες να κάνεις στροφή και να επιστρέψεις αμέσως πίσω! Κι αυτή η λεπτομέρεια είναι που τελικά εξηγεί καλύτερα από οτιδήποτε άλλο το τι ακριβώς είναι το Noah: ένα παραδεισένιο καλοκαίρι στην καρδιά της πόλης. ●





Πάρκο Ελευθερίας, Μέγαρο Μουσικής, 6980950859, Ώρες λειτουργίας: καθημερινά, 09.00-03.00

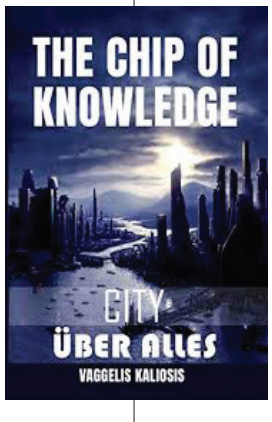
ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ / ΠΡΟΣΩΠΑ / ΑΦΙΞΕΙΣ / ΣΥΝΤΑΓΕΣ / TIPS ΓΕΥΣΗΣ


Δημήτρης Χριστοδούλου









ONTIME BOOKS
ΕΝΑΣ ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΠΟΥ ΕΦΤΑΣΕ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΩΡΑ

Οι Έλληνες και Κύπριοι συγγραφείς ταξιδεύουν στο εξωτερικό

Της **ΝΙΚΟΛΕΤΤΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗ**

Οι κλασικοί Έλληνες συγγραφείς που εκδόθηκαν στο εξωτερικό κατάφεραν στη μεγάλη τους πλειοψηφία να κερδίσουν το κοινό και το όνομά τους να γίνει γνωστό σε παγκόσμιο επίπεδο. Έχουν, όμως, την ίδια ευκαιρία και οι συγγραφείς της σύγχρονης ελληνικής λογοτεχνίας; Η απάντηση πλέον είναι ναι.

Τον περασμένο Φεβρουάριο, ένας νέος εκδοτικός οίκος μάς συστήθηκε από τον Δημήτρη Χριστοδούλου και την ομάδα του. Ο λόγος για τον OnTime Books, που έρχεται να προβάλει στο αγγλόφωνο κοινό έργα Ελλήνων και Κύπριων συγγραφέων. Οι εκδόσεις έχουν ήδη μεταφράσει και κυκλοφορήσει, σε περισσότερα από 2.000 βιβλιοπωλεία στον Καναδά, τις ΗΠΑ, την Αγγλία και την Αυστραλία, επτά βιβλία: το *«The chip of knowledge»* του Βαγγέλη Κάλιοση, το *«Hemiphos - Timber's Castle»* της Στεφανής Ιακώβου, το *«Amy»* του Μάριου Καρακατσάνη, το *«The Secret of Magic»* της Νατάσας Λούππου, το *«The Diary That Will Change Your Lives Forever»* του Γιώργου Ζελελίδη, το *«The Story Of A Father And A Son»* του Γιάννη Κ. Λαμπάκη και το *«One Moment, Just An Eternity»* του Σμαραγδή Μητρόπουλου.

Στην Ελλάδα, πιθανώς δεν γνωρίζουμε τα περισσότερα βιβλία που ο εκδοτικός οίκος OnTime Books κυκλοφορεί στο εξωτερικό. Ο λόγος είναι ότι μία λογοτεχνική επιτυχία στην Ελλάδα μπορεί να έχει εντελώς διαφορετικά στοιχεία από αυτά που χρειάζονται για μία παγκόσμια λογοτεχνική επιτυχία. Ένα βιβλίο για εξωγήινους, για παράδειγμα, μπορεί να έχει από μέτρια έως ελάχιστη αναγνωσιμότητα στην Ελλάδα, αλλά να γίνει best-seller στις ΗΠΑ ή την Αυστραλία. Εξάλλου, σε μεγάλο βαθμό, ο OnTime Books αναζητά έργα που θα ήταν δυνατόν να μετατραπούν σε σενάρια και να μεταφερθούν σε μεγάλες πλατφόρμες, όπως το Netflix και το Amazon.

Το ξεκίνημα του εκδοτικού οίκου συνέπεσε σχεδόν με την αρχή της παγκόσμιας κρίσης του κορωνοϊού. Κάποιος θα περίμενε ότι αυτό θα επιβράδυνε τα πρώτα του βήματα, αλλά αντιθέτως ο OnTime Books άρπαξε την κατάσταση ως μία ευκαιρία για δημιουργικότητα. Έτσι, ξεκίνησε έναν διαγωνισμό συγγραφής διηγήματος με θέμα τον ίδιο τον ιό. Από αυτόν ξεχώρισαν έξι διηγήματα, το *«Τρόμος πάνω στη γη»* της Δήμητρας Παπαναστασοπούλου, το *«Σαν απροειδοποίητο διαγώνισμα»* της Τζίνας Ψάρρη, το *«Diary of Chaos»* του Κωνσταντίνου Ανυφαντή, το *«Η θεωρία της Τέφρας»* της Ισαβέλλας Ζιόβα, το *«Η τελευταία κραυγή της Βασίλισσας Νυχτερίδας»* του Νίκου Δάφνη και το *«Once Upon a Time There Was a Virus»* του Σωκράτη Μπουζούκα. Αυτά θα γνωρίσουμε στο βιβλίο *«Coronavirus an ancient or an alien virus»*, για να δούμε τον κορωνοϊό σε ιστορίες γεμάτες αγωνία, με άρωμα Ελλάδας ή Αγγλίας, ή ακόμα και με ρομαντισμό.

Η κινητοποίηση για έμπνευση και δημιουργία, όμως, δεν σταματά εδώ. Ένας νέος διαγωνισμός έχει ήδη ξεκινήσει. Αυτή τη φορά, οι εκδόσεις OnTime Books ψάχνουν μια νουβέλα τουλάχιστον 40.000 λέξεων, με κεντρική θεματική το *«The second wave»*. Συγγραφείς μπορούν να στείλουν τα έργα τους μέχρι και τις 30 Αυγούστου στο *info@ontimebooks.co.uk* για μια ευκαιρία να εκδοθούν τόσο στην αγγλική, όσο και στην ελληνική γλώσσα. Η ιστορία τους μπορεί και πάλι να περιβάλλει το θέμα του κορωνοϊού και ένα πιθανό δεύτερο κύμα του. Μπορεί, όμως, και να έχει ως πρωταγωνιστή το δεύτερο κύμα οποιουδήποτε άλλου γεγονότος, από μια άλλη πανδημία ή έναν πόλεμο έως μία φυσική καταστροφή.

Οι πρωτοβουλίες του εκδοτικού οίκου OnTime Books δεν τελειώνουν εκεί. Με αφορμή τον πρόσφατο θάνατο της Ελένης Παϊτέρη από καρκίνο, αποφάσισαν να θεσπίσουν ένα διεθνές λογοτεχνικό βραβείο στην μνήμη της. Το βραβείο ELENI PAITERI, που αφορά τέσσερις διαφορετικές fiction κατηγορίες, θα δίνεται σε συγγραφείς που είτε οι ίδιοι παλεύουν με τον καρκίνο είτε κάποιο πρόσωπο του πολύ στενού τους περιβάλλοντος. Παράλληλα με αυτό, στο όνομα της Ελένης Παϊτέρη θα πραγματοποιηθούν δράσεις και διαγωνισμοί με σκοπό τη χρηματοδότηση μεταφράσεων ελληνικών λογοτεχνικών έργων και θα δοθούν υποτροφίες σε επαγγελματίες του χώρου των εκδόσεων. A

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ / ΕΚΔΟΣΕΙΣ / ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ / ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



Ο άντρας που επέστρεψε Τζορτζ Πελεκάνος

μτφ. Αντώνης Καλοκύρης, εκδ. Πατάκης, σελ.328, €15,50

Το νέο αστυνομικό μυθιστόρημα του ελληνικής καταγωγής μπεστσελερίστα Τζορτζ Πελεκάνος είναι συναρπαστικό, σκληρό και ταυτόχρονα ευαίσθητο. Ο συγγραφέας μας μεταφέρει για μια ακόμα φορά στη γενέθλια πόλη του, την Ουάσινγκτον με τον ήρωά του Μάικλ Χάντσον, πρώην εγκληματία που αποφυλακίζεται να επιστρέφει σε μια πόλη εντελώς διαφορετική: Τα κακόφημα μαγαζιά έχουν μετατραπεί σε τρέντι μπιραρίες με κήπο και σε ανθοπωλεία. Ο ήρωας αγωνίζεται να βρει τη θέση του σε αυτόν τον νέο κόσμο. Το μόνο σίγουρο είναι πως δεν έχει αλλάξει η δύσκολη επιλογή ανάμεσα στον πειρασμό του εγκλήματος και στο να κάνεις το σωστό.



Η Κυριακή της Επανάστασης Γουέντι Γκέρα

εκδ. Καστανιώτης, σελ. 224, €15

Η Γουέντι Γκέρα, μια από τις σημαντικότερες λογοτεχνικές φωνές της Λατινικής Αμερικής, μεταφράζεται για πρώτη φορά στα ελληνικά και έχουμε την ευκαιρία να τη γνωρίσουμε μέσα από το μυθιστόρημά της Η Κυριακή της Επανάστασης. Είναι η ιστορία μιας νεαρής ποιήτριας και συγγραφέως η οποία ζει στη σύγχρονη Αβάνα, παγιδευμένη μέσα σε ένα συνονθύλευμα εικασιών που αφορούν στην προσωπικότητα και στο έργο της. Με λεπτό χιούμορ, χωρίς προκαταλήψεις και με αρκετά αυτοβιογραφικά στοιχεία, η συγγραφέας σκιαγραφεί ιστορικές μεταβολές και την κοινωνική καθημερινότητα στην Κούβα. Η Γουέντι Γκέρα, ποιήτρια και πεζογράφος, γεννήθηκε το 1970 στην Αβάνα, όπου και κατοικεί μόνιμα. Τα βιβλία της έχουν μεταφραστεί σε περισσότερες από δέκα γλώσσες, αλλά στη χώρα της έχει εκδοθεί μονάχα ένα.



Από το 1984 στον Μονοδιάστατο άνθρωπο Douglas Kellner

μτφ. Στέφανος Ροζάνης, Γεράσιμος Λυκιαρδόπουλος, Ύψιλον/Βιβλία, σελ. 80, € 10

Πώς συνδέεται η αρνητική ουτοπία του με τον μονοδιάστατο άνθρωπο της κριτικής θεωρίας του Μαρκούζε; Ο Αμερικανός φιλόσοφος Douglas Kellner θεωρεί ότι το 1984 του Όργουελ εκτός από μια ζοφερή απεικόνιση της συγκεκριμένης ιστορικής περιόδου (το φόβο της εξάπλωσης στον Δυτικό κόσμο της κομμουνιστικής οργάνωσης του κράτους μέσα από τις «ενοράσεις» της σταλινικής τρομοκρατίας) είναι μια προειδοποίηση σχετικά με το τι θα μπορούσε να μας συμβεί στο μέλλον. Και αυτό διότι με διαφορετικές μορφές -απειλές για τις πολιτικές ελευθερίες μας, περιορισμοί της δημοκρατίας, προσπάθειες πολιτικής χειραγώγησης και ελέγχου, βασανιστήρια, κρατική τρομοκρατία κλπ. -ανιχνεύεται και μέσα στις σύγχρονες βιομηχανικές δομές.Στη μελέτη αυτή, που δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά το 1984, ο Kellner επιχειρεί μια διαπόρευση της κριτικής της ιδεολογίας από την ανατομία των ολοκληρωτικών καθεστώτων στις δυστοπικές τους εκφάνσεις στην κριτική θεωρία του καταναλωτικού καπιταλισμού της Σχολής της Φρανκφούρτης.



Ιατρικό ημι-Απόρρητο Θάνος Πιπιλής

ιατρός καρδιολόγος, εκδ. Καπόν, σελ. 128

Πόσο απρόοπτα μπορεί να εξελιχθεί μια συνηθισμένη επίσκεψη στο ιατρείο; Τι συμβαίνει αν ο γιατρός απενεργοποιήσει το κινητό; Με τι ασχολούνται οι γιατροί στα συνέδρια; Πώς συμπεριφέρονται οι Έλληνες ασθενείς και εκπαιδευόμενοι στο εξωτερικό; Πρέπει ο γιατρός να πηγαίνει σε κηδείες; Μια εύθυμη ματιά στην ιατρική καθημερινότητα – οικείες καταστάσεις, αναπάντεχες εξελίξεις, σουρεαλιστικοί διάλογοι. Μια χιουμοριστική περιπλάνηση στον χρόνο και στους τόπους εκμάθησης και άσκησης της τέχνης του Ασκληπιού.



Το περπάτημα και τα οφέλη του Shane O'Mara

εκδ. Κάκτος, σελ. 312, €16,96

Τοποθετούμε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο χωρίς να το σκεφτούμε, αλλά πόσοι γνωρίζουν πώς να το κάνουν αυτό σωστά; Καθώς η ζωή μας γίνεται όλο και πιο καθιστική, ο νευροεπιστήμονας Shane O'Mara, καθηγητής Πειραματικής Έρευνας του Εγκεφάλου στο Trinity College του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου, με αυτό το βιβλίο-ύμνο του περπατήματος, περιγράφει τα πλεονεκτήματα που παρέχει το περπάτημα στο σώμα και στο μυαλό (βελτιώνει τους μυς και τη στάση του σώματος, βοηθάει να προστατεύσουμε και να αποκαταστήσουμε διάφορα όργανα, βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το στρες κ.ά.) και μάς θυμίζει γιατί πρέπει να αφήσουμε το τηλεκοντρόλ και να αρχίσουμε να περπατάμε και πάλι.



Ο θάνατος είναι ζόρικη δουλειά Χάλιντ Χαλίφα

εκδ. Καστανιώτης, μτφ. Αγγελική Σιγούρου, € 15

Λίγο προτού αφήσει την τελευταία του πνοή στο κρεβάτι ενός νοσοκομείου, ο ηλικιωμένος Αμπντελατίφ εκφράζει στον μικρό του γιο την ύστατη επιθυμία του: να ταφεί στο χώμα του χωριού του. Ο Μπούλμπουλ θα πείσει τον μεγάλο του αδερφό τον Χουσέιν και την αδερφή τους τη Φάτιμα να συνοδεύσουν όλοι μαζί τη σορό του πατέρα τους. Αυτό όμως ισοδυναμεί με επικίνδυνη αποστολή σε μια χώρα που έχει μετατραπεί σε έναν αιματηρό λαβύρινθο αυθαίρετων στρατιωτικών αναμετρήσεων. Ο συγγραφέας με όπλο το μαύρο χιούμορ μας ταξιδεύει μαζί με την οικογένεια ανάμεσα στα οδοφράγματα και τα ψυχολογικά εμπόδια που κάνουν τη διαδρομή μια σκληρή δοκιμασία. Ένα σουρεαλιστικό, συγκινητικό μυθιστόρημα δρόμου για την τραγωδία της σύγχρονης Συρίας που με αφορμή τον θάνατο, έρχεται να μας μιλήσει για τη ζωή.



Θέλω να ξεχάσω, να προχωρήσω, να ανοίξει άλλο βιβλίο, να δω ένα άλλο είδος κόσμου, να μπω εκεί και να ανήκω αληθινά. Κάνω τις προσπάθειες μέσα μου αλλά καταλήγω στα ίδια λες κι είμαι στον Λαβύρινθο του Πάνα. Τόσο λάθος όλα. Πρέπει να σταματήσω και να πιάσω το πράγμα απ' την αρχή. Απ' την αρχή. Από τη μία όμως νιώθω ότι είναι αδιέξοδο, την άλλη λέω, άσε, κούραση. Παρόλα αυτά θέλω να ξεκολλήσω, αισθάνομαι ότι είναι ανάγκη να ξεκολλήσω, καταλαβαίνω ότι είναι ένα διάστημα που έχω μια εγκεφαλική αμηχανία και ελπίζω ότι κάτι θα με σπρώξει να πάω πιο πέρα. Τι είναι; Δεν έχω ιδέα. Τα καινούργια πρόσωπα που γνωρίζω μου φαίνονται ότι ήρθαν σε λάθος timing στη ζωή μου. Ναι, δεν είμαι για να κάθομαι να κλαίω πάνω στα συντρίμμια, απλά δεν βρίσκω ποιο είναι το κουμπί που θα με εμπνεύσει, που θα μου δώσει την ορμή.

Έτσι όπως το αρχίσατε νόμισα προς στιγμή ότι αναφέρεστε στο περιβαλλοντικό τσιμεντο-νομοσχέδιο, στην κατάργηση του Natura 2000, στη δολοφονία του Τζορτζ Φλόιντ, στην περούκα του Τραμπ, στις φλεγόμενες διαμαρτυρίες όλου του πλανήτη ή στη μετά καραντίνα αμηχανία για το πώς θα είναι η ζωή από δω και πέρα. Ειδικά εκεί που γράψατε τόσο λάθος όλα, είπα οκ, αυτό είναι, πάμε για μανιφέστο. Και ξαφνικά μού πετάτε αυτό για τα καινούργια πρόσωπα και το λάθος timing και προσγειώνομαι καθέτως. Για να είμαστε δίκαιοι, όμως, δεν σκέφτομαι βαθύτερο πένθος από το προσωπικό πένθος και ειδικά όταν πρόκειται για το τέλος μιας αγάπης, όπως φαντάζομαι ότι εννοεί το γράμμα σας.

Υ.Γ. 1 *Ένας διάσημος Άγγλος νευρολόγος έλεγε ότι «φυσιολογικός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να αφηγηθεί την ιστορία του, που ξέρει από πού έρχεται, έχει ένα παρελθόν, τοποθετείται στον χρόνο. θυμάται τη ζωή του και όλα όσα έμαθε. Επίσης έχει ένα παρόν, μια ταυτότητα. Και τέλος έχει ένα μέλλον, δηλαδή έχει σχέδια». Με δυο λόγια το πένθος θα περάσει και το λάθος timing θα πάψει να είναι λάθος. Υπομονή.*

Υ.Γ. 2 *Αυτό που μας σπρώχνει, που μας εμπνέει, που μας δίνει πίσω την ορμή μας, αυτό το γαμάτο κουμπί που πατιέται ξαφνικά και πλημμυρίζουμε ενέργεια, αυτό που μας σπρώχνει παραπέρα – όλο αυτό τέλος πάντων δεν έρχεται ούτε από μόνο μόνο του ούτε απ' έξω. Σίγουρα πράγματα.*

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ

Της **ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ**

Μυρτώ, δεν έχω κάνει ποτέ σχέση, ούτε καν έχω φιληθεί αληθινά με κάποιον, ούτε με αγόρι ούτε με κορίτσι. Οι φίλες μου λένε ότι έχω πρόβλημα, αλλά πιστεύω ότι θα έχω μεγαλύτερο πρόβλημα αν κάνω κάτι που δεν θέλω και δεν νιώθω έτοιμη. Συμφωνείς; Δεν θα πω πως είμαι μικρή (είμαι 17) γιατί οι περισσότερες κοπέλες στην ηλικία μου έχουν προχωρήσει κανονικά, αλλά όλα αυτά τα issues μπορεί να κάνουν κάποιον πολύ δυστυχισμένο στο μέλλον, αν δεν προσέξει. Αυτό πιστεύω.

Είπαμε και ξανάπαμε. Στο θέμα των εμπειριών δεν υπάρχει μεγάλος και μικρός, ξέρω ανθρώπους 50 χρονών που δεν έχουν φάει ποτέ σούσι. Πείτε λοιπόν στις φίλες σας ότι οι απόψεις τους είναι τρομερά ντεμοντέ και ότι το πρόβλημα είναι δικό τους και εξάλλου ζούμε στην κορωναϊκή εποχή, δεν είναι παίξε γέλασε το φιλί. Για να μη μιλήσω για το σεξ και κλάψουμε.

Είμαι 26 και ήδη δεν έχω όρεξη για τίποτα. Αγόρι δεν έχω, βαριέμαι τους φίλους μου και γενικά δεν έχω συναντήσει ποτέ κάποιον που θα μου πει κάτι ενδιαφέρον ή που θα μου δώσει ένα κίνητρο να ξεκινήσω κάτι που θα το ολοκληρώσω και θα το χαρώ. Είναι σα να μη νιώθω τίποτα μέσα μου, σα να ζω μια ξηρασία, σα να βυθίζομαι στην αδράνεια χρόνια τώρα. Και το χειρότερο, δε με νοιάζει κιόλας. Έχω κατάθλιψη μάλλον, τι λες κι εσύ;

Λέω ότι έχετε κατάθλιψη μάλλον αλλά δεν προτίθεμαι να σας ντιαγνώσω γιατί έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το χειρότερο με την κατάθλιψη (μάλλον) είναι η τεμπελιά της κατάθλιψης (μάλλον). Γράμματα σαν το δικό σας έχουν έρθει και ξανάρθει – για να μη σας πω ότι αυτό το αίσθημα της ματαιότητας το ξέρω από πρώτο χέρι. Και πάντα σχετιζόταν με τις περιόδους που ένιωθα την αυτοεκτίμησή μου να εξατμίζεται και την πίστη στον εαυτό μου να βόσκει σε μακρινά χωράφια.

Υ.Γ. *Το κίνητρο είμαι εγώ. Το κίνητρο είμαι εγώ. Το κίνητρο είμαι εγώ. Το κίνητρο είμαι εγώ. Το κίνητρο είμαι εγώ. Εγώ. Εγώ.*

Στείλε το γράμμα σου ταχυδρομικά ή στο fax της Α.Ν. 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**

© JOHN HOLMES

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. 36χρονος από Θεσσαλονίκη, γιος βιομηχάνου, μορφωμένος, πολύ γοητευτικός και ευκατάστατος, με περιουσία και Ι.Χ., από καλή οικογένεια, δραστήριος, με πλούσια ενδιαφέροντα και ευγενική ψυχή, επιθυμεί γνωριμία γάμου. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Γύρες για να αποφύγεις δύσκολη ψυχολογία και χειρισμοί μήπως και φτιάξεις πράγματα
Αυτή την εβδομάδα η ψυχολογική και σωματική σου υγεία καλό είναι να γίνουν προτεραιότητές σου, τόσο από την άποψη του να φροντίσεις τον εαυτό σου όσο καλύτερα μπορείς, όσο και από την άποψη του να φροντίσεις να μη φέρεις τον εαυτό σου στην κατάσταση να αρρωστήσεις. Δεν υπάρχει πολύ μεγάλη διάθεση να μαζευτείς και να ασχοληθείς σοβαρά με το οτιδήποτε και γι' αυτό ίσως ευθύνεται το γεγονός ότι ούτε μέσα σου αισθάνεσαι πολύ καλά, ούτε στον προσωπικό κι επαγγελματικό σου χώρο αισθάνεσαι ότι βρίσκεις κατανόηση. Σε επίπεδο σχέσεων και συνεργασιών, είναι πιθανό να έχεις από πλευράς συνεργατών ή συντρόφου αντιδράσεις που θεωρείς άδικες, για μικροπράγματα και θέματα ρουτίνας ως επί το πλείστον. Αυτό σε κάνει να αναπολείς προηγούμενες καταστάσεις κι ως εκ τούτου είναι αρκετά δύσκολο να ενεργήσεις αποφασιστικά και να λύσεις το οποιοδήποτε πρόβλημα, γιατί ελπίζεις ότι θα ξεπεραστεί αυτομάτως και θα γυρίσετε σε μια προηγούμενη κατάσταση ισορροπίας. Προσπάθησε να αποφύγεις να κινηθείς παρασκηνιακά για να εκμαιεύσεις συμπεριφορές, απίθανο να λειτουργήσει.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Μικρές θετικές ενδείξεις που μεγεθύνεις ακατάλληλα και τάση για οπισθοδρόμηση
Τείνεις να δώσεις πολύ μεγάλη σημασία σε κάθε θετική ένδειξη που αφορά στο σπίτι σου, που προέρχεται από το οικογενειακό σου περιβάλλον ή σε οποιαδήποτε οικονομική ενίσχυση προέρχεται από την οικογενειακή επιχείρηση ή σχετίζεται με ακίνητα. Κι ενώ αυτή μπορεί να υπάρχει, δεν μένεις εκεί αλλά το μυαλό σου αρχίζει και τρέχει σε σχέδια και προσδοκίες οι οποίες όμως δεν είναι εξίσου πιθανό να υλοποιηθούν. Βιάζεσαι να κλείσεις εκκρεμότητες και να ενεργήσεις για να αντιμετωπίσεις το άγχος σου για διάφορα θέματα, όμως σχεδόν χωρίς εξαίρεση οι ενέργειές σου δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ακριβώς επειδή αυτή είναι η κατάσταση, χρειάζεται να ζυγίσεις προσεκτικά τις γραμμές που είσαι διατεθειμένος να περάσεις για κάτι που είναι εξαιρετικά πιθανό να μη συμβεί. Παράλληλα η καθημερινότητα των σχέσεών σου σού δημιουργεί ένα μέτρο ανασφάλειας καθώς οι συνηθισμένες στάσεις μπαίνουν στο μικροσκόπιο. Καλό θα 'ναι εάν επιλέξεις γι' αυτόν τον λόγο να ξαναγυρίσεις σε παλιότερες πρακτικές ή άτομα, να γνωρίζεις ότι είναι μια καλοκαιρινή ανάπαυλα και μόνο.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Μεγάλη ανυπομονησία να δουλέψουν τα σχέδιά σου, αλλά και μεγάλη αβεβαιότητα
Η ανυπομονησία σου και η αδημονία σου να δεις επιτέλους ορισμένα πράγματα να πηγαίνουν έτσι όπως τα έχεις στον νου σου είναι τεράστια αυτές τις μέρες, όμως είναι αρκετά δύσκολο να σου γίνει η χάρη. Ενώ μέσα από τις κουβέντες και τις επαφές με τους ανθρώπους δικαιολογημένα παίρνεις τα πάνω σου και μπορείς να δεις κάτι θετικό να κινείται, η απόσταση μέχρι την πράξη και την υλοποίηση φαίνεται εξαιρετικά μεγάλη. Ακόμη κι οι δικές σου πρωτοβουλίες δεν δίνουν καμία εγγύηση. Τα ερωτικά σου και η σχέση με τα παιδιά σου αποδεικνύονται ιδιαίτερα απρόβλεπτα αυτό τον καιρό. Η καλύτερη στάση είναι να πάρεις την επιβεβαίωση, την ευχαρίστηση, το θετικό όπως είναι και μετά να βάλεις μια τελεία και να προσπαθήσεις να πείσεις τον εαυτό σου να μη βασιστεί σε αυτό για να διαμορφώσει στόχους. Υπάρχει επίσης η τάση να υποβαθμίσεις τη δυσκολία που σου προξένησαν ορισμένες σχέσεις σε ερωτικό ή οικονομικό επίπεδο, επειδή απλώς αισθάνεσαι αβέβαιος σχεδόν για τα πάντα.

COSMIC
TELEGRAM
Από την
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΤΣΑΒΔΑΡΗ
(panastron)

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Θέματα που προσπαθείς να αποφύγεις με δραστηριότητες ή να αγνοείς για να φύγουν
Και αυτή την εβδομάδα η διάθεσή σου συνεχίζει παρασκηνιακά να είναι κάπως. Επειδή το κλίμα σού πέφτει κάπως βαρύ είναι αρκετά δύσκολο να προσπαθήσεις να δεις όσα σε προβληματίζουν σωματικά ή ψυχολογικά με διαύγεια, αλλά αναζητάς άμεσα να κάνεις κάτι που θα σε ανανεώσει. Καλό είναι να θυμάσαι ότι αν δεν κατανοείς επαρκώς μια κατάσταση, είτε αφορά τα χρήματα, την οικογένειά σου, τα σχέδιά σου, είτε οτιδήποτε άλλο, είναι πολύ δύσκολο οι κινήσεις που θα κάνεις να είναι πετυχημένες και να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Συνεπώς εάν αυτές τις μέρες μπορείς να εξασφαλίσεις παραπάνω χρόνο με τον εαυτό σου και τις υποθέσεις σου για να δεις τι ακριβώς εκτυλίσσεται, είναι σωτήριο. Το να πηδάς από δραστηριότητα σε δραστηριότητα ή να μην κάνεις τίποτα περιμένοντας να περάσει η διάθεση, το πρόβλημα, η κρίση, είναι μάλλον μάταιο. Πιθανόν η κατάσταση να 'ναι ανταπόκριση στα δρώμενα στην προσωπική κι επαγγελματική σου καθημερινότητα. Και πάλι, χρειάζεται να ξέρεις πού στέκεσαι εσύ σχετικά.

ΛΕΩΝ (22Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Προσπάθειες από τις οποίες ίσως περιμένεις πάρα πολλά, λειτουργούν αλλά όχι έτσι
Μάλλον απλοϊκή τοποθέτηση το «όπου σε θέλουν να κάθεσαι, όπου δεν σε θέλουν, να φεύγεις», δεν είναι κι άσχημη ιδέα όμως αυτές τις μέρες, ειδικά σε σχέση με τον ελεύθερο χρόνο σου, τους φίλους και τις δραστηριότητες εκτός πλαισίου δουλειάς. Προσπάθησε να μην περιμένεις συγκλονιστικά πράγματα ή την απόλυτη ικανοποίηση από όλες αυτές τις ασχολίες ή ακόμη και από πράγματα που σχεδιάζεις γιατί έτσι πραγματικά θα τα ευχαριστηθείς περισσότερο. Αυτό ισχύει διπλά και τριπλά όσον αφορά ασχολίες που ανακατεύουν την ερωτική σου ζωή ή τα παιδιά σου, επειδή εκεί ίσως περιμένεις κάποιες φανταστικές «αμοιβές» και αναγνωρίσεις που δεν πρόκειται να βρεις. Συνεπώς, βάσει αυτού κι η προσπάθειά σου για οτιδήποτε καλό είναι να μένει στο μέτρο αυτού που κάνεις χωρίς να αισθάνεσαι ότι σε εκμεταλλεύονται. Δεν σου το ζήτησε κανείς. Ή κι αν σου το ζήτησε, μπορείς πάντα να πεις όχι ή να κάνεις κάποια αντιπρόταση. Επί του πρακτικού και της δουλειάς, υπομονή γιατί απλώς αντιμετωπίζεις πολύ γνωστές καταστάσεις.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Λαμβάνεις πολλά ως δεδομένα, χωρίς όμως να έχεις φροντίσει να βρίσκονται στη θέση τους
Η αστάθεια και η ασυνέπεια απέναντι στις υποχρεώσεις σου δεν είναι από τα πράγματα που σε χαρακτηρίζουν, όμως αυτές τις ημέρες κινδυνεύουν να προστεθούν στην γκάμα σου επειδή δοκιμάζεις να διευθετήσεις μια μεγάλη σειρά θεμάτων. Το θέμα είναι ότι σε αυτά τα θέματα θεωρείς δεδομένη μια παρόμοια στάση από τον σύντροφο ή τους συνεργάτες σου, ίσως και να αξιώνεις να συμπεριφερθούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, ενώ ο ίδιος δεν έχεις καταβάλλει τον κόπο ώστε να δημιουργήσεις τις κατάλληλες προϋποθέσεις. Επικοινωνιακά βοηθιέσαι εάν μπεις στη διαδικασία να κουβεντιάζεις τα σχέδιά σου, είτε με τους φίλους, είτε με την οικογένειά σου, είτε με οποιονδήποτε άλλο θα ήθελες να κάνεις πράγματα μαζί. Ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να σε απομακρύνει από τους στόχους σου είναι ότι χρειάζεται να δεις εκ νέου τη στάση σου απέναντι στο οικονομικό από τη μία και στο συναισθηματικό από την άλλη. Μη θεωρείς δεδομένο κάτι που συμφωνήθηκε ή ειπώθηκε προ πολλού.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Ευκαιρίες για ενδιαφέρουσες ασχολίες και επαφές, αν συγκεντρωθείς
Έχεις ευκαιρίες να ανανεωθείς, να διασκεδάσεις και να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν αυτές τις μέρες, ιδιαίτερα στο πλαίσιο των φιλικών σου σχέσεων, κάποιας εκδρομής ή ακόμη και φροντίζοντας για την επιμόρφωσή σου. Ίσως χρειαστεί να τα δεις όλα αυτά με κάπως διαφορετικό μάτι και να τα προσαρμόσεις καλύτερα στις ανάγκες που έχεις τώρα, όμως και πάλι οι ευκαιρίες είναι παρούσες. Το θέμα που ίσως χρειαστεί να κοιτάξεις στενότερα είναι τι σου επιτρέπει προς το παρόν ο οικονομικός προϋπολογισμός, ειδικά αν εμπλέκονται κι άλλοι στο ζήτημα. Επίσης καλό είναι να έχεις συγκεκριμένα πράγματα στο νου σου και να μην αφεθείς σε ό,τι προκύψει επειδή αυτό είναι συνταγή για άχος, ίσως και για να καταλήξεις να μην κάνεις τίποτα τελικά. Δείξε μεγάλη προσοχή στην δουλειά σου και στα πρακτικά σου θέματα και όπου είναι δυνατόν ζήτησε δεύτερη γνώμη επειδή η δική σου δεν επαρκεί αυτές τις μέρες. Στο σπίτι, όπως τα ξέρεις, εφόσον κι εσύ δεν κάνεις κάτι διαφορετικό.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Θέλεις να μπερδέψεις πολλά ερωτικά και οικονομικά για καλύτερα, όμως δεν είναι
Καλό θα 'ναι να παραμείνεις συγκεκριμένος και συγκεντρωμένος όσον αφορά την ερωτική σου ζωή, όπως και τις επιλογές που κάνεις για τις σοβαρές οικονομικές σου υποθέσεις. Και στα δύο επίπεδα υπάρχει ρευστότητα και εναλλαγή, πράγμα που σε στρέφει να αναζητήσεις την ασφάλεια σε όσα περισσότερα μπορείς, όμως αυτό είναι δύσκολο να σου προσφέρει τις συνθήκες που θέλεις, ακόμη κι αν φαίνεται καλή ιδέα για να «φτιάξεις» την επαγγελματική και προσωπική σου καθημερινότητα. Ειδικά αν χρειάζεται να καταφύγεις σε ψέμα, εξαπάτηση και γενικά να μην είσαι εντάξει, καλύτερα να το αποφύγεις γιατί η τελική απογοήτευση είναι σχεδόν βέβαιη. Αντίθετα όσο πιο ανοιχτά και συγκεκριμένα προσεγγίσεις τις δουλειές προσωπικές και μη που έχεις μαζί με άλλους, τόσο ευκολότερα θα μπορέσεις να εντοπίσεις αυτά που σε δυσαρεστούν και να δεις τι μπορεί να γίνει. Όλα αυτά δεν είναι πολύ εύκολα επειδή επικοινωνιακά τείνεις να επιστρέψεις σε παλιότερα μοντέλα και άτομα, πράγμα που αν κάτι εξασφαλίζει, είναι η στασιμότητα.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20Δεκεμβρίου)

Πολυάσχολες μέρες, ίσως με πολύ κόσμο εκτός, εντός, με δυσκολίες και στασιμότητα
Η κοινωνική σου ζωή είναι στα πάνω της μέσα από επιμορφωτικές δραστηριότητες, ίσως από κάποια εκδρομή ή ακόμη και επειδή ασχολείσαι με καινούρια πράγματα επαγγελματικά. Σε προσωπικό επίπεδο έχεις διάθεση να ασχοληθείς με τη σχέση σου και το θέμα σχέση και χρειάζεται επειδή υπάρχουν καινούρια δεδομένα σε κάποια πρακτικά ζητήματα που απαιτούν την προσοχή σου για να διευθετηθούν. Το έξω και οι δραστηριότητες είναι πιο εύκολα από τον χρόνο που περνάς στο σπίτι ή προσπαθώντας να υλοποιήσεις ιδέες και δημιουργικά πρότζεκτ στο γραφείο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, όταν δηλαδή φτάνεις στο διά ταύτα είναι εύκολο να προκύψουν εντάσεις, να μη γίνει απολύτως τίποτα, ίσως και να νιώσεις απογοητευμένος. Αυτό ισχύει και με προσπάθειες που γίνονται στη σχέση με τα παιδιά σου ή και με το φλερτ και την ερωτική σου ζωή. Όλα φαίνονται να βαίνουν καλώς, όμως στο διά ταύτα το νήμα χάνεται. Το μερίδιο ευθύνης σου αφορά την ίσως αναίτια αισιοδοξία ή πσυχία και την επακόλουθη μικρή ή καθόλου προσπάθεια.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Καθημερινές φροντίδες που γίνονται πιο δύσκολες, όταν τα κάνεις όλα μόνος
Επαγγελματικές και προσωπικές δουλειές γεμίζουν τις μέρες σου κι ενώ η καθημερινότητά σου φαίνεται εξαιρετικά κινητική, στην πραγματικότητα είναι δύσκολο να δρομολογήσεις οτιδήποτε σύμφωνα με τους στόχους σου, είτε αυτό αφορά τα πρότζεκτ, τα παιδιά, την ερωτική σου ζωή, τη διασκέδασή σου. Ειδικά όσον αφορά τα πράγματα που θέλεις να κάνεις για το σπίτι και για την οικογένειά σου φαίνονται να λειτουργούν σε κύκλους ή να παίρνουν ασυνήθιστα πολύ χρόνο. Ένας από τους λόγους είναι ότι ενώ πιστεύεις ότι έχεις συνεννοηθεί σωστά, φαίνεται πως ο κάθε εμπλεκόμενος έχει καταλάβει μια διαφορετική εκδοχή της ιστορίας. Είναι μεγάλος ο πειρασμός και η πιθανότητα να καταφύγεις σε συγκεντρωτικές στάσεις για να ανταπεξέρθεις. Ακόμη κι αν λειτουργήσουν, το κόστος σε κούραση και άγχος είναι αρκετά μεγάλο. Όπως συνήθως, δεν είναι ότι φοβάσαι την προσπάθεια ή τεμπελιάζεις, απλώς σου είναι πιο εύκολο να ξαναδοκιμάζεις τις ίδιες κουβέντες και τρόπους. Είναι ανώφελο. Πιο χρήσιμη η μικρή προσπάθεια σε διαφορετική κατεύθυνση.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Ωραία διάθεση και εξελίξεις, κι ο πειρασμός να παραχαλαρώσεις
Έχεις να ευχαριστείς την κοινωνική σου ζωή, τον σύντροφό σου, όπως και τις συνεργασίες σου για μια αρκετά καλή διάθεση, δημιουργικό κλίμα και ευκαιρίες για φλερτ, έχοντας στο νου σου απλώς να μην το παρακάνεις με τα έξοδα και να είσαι αρκετά προσεκτικός στις ερωτικές σου επιλογές. Η τελευταία περίπτωση αφορά τον πειρασμό να ακούς ή να βλέπεις μόνο μια περιορισμένη πλευρά των επαφών και των συζητήσεών σου επειδή θεωρείς ότι έτσι θα περάσεις καλύτερα, θα κερδίσεις περισσότερα, θα ικανοποιηθείς. Καλύτερα να είσαι πρόθυμος να διαπραγματευτείς πρακτικά, να κουβεντιάσεις ρεαλιστικά και να μη μένεις μόνο στον ενθουσιασμό, τα κλισέ ή τις πάγιες απόψεις σου. Στο θέμα της υγείας σου, μείνε μακριά από απερισκεψίες έστω κι αν ακόμη και προβλήματα που μπορεί να είχες βρίσκονται σε ύφεση. Δείξε όσο μεγαλύτερη ευελιξία μπορείς απέναντι στους συγγενείς και στο σπίτι σου, όμως μην ξαναφορτώνεσαι ευθύνες και ελπίδες που είχες αφήσει πίσω επειδή δυσχεραίνουν τη σχέση με παιδιά, σύντροφο, ερωτική χαρά.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Δυσκολεύεσαι να αποφασίσεις τι να κάνεις, πώς ή αν πρέπει να γίνει οτιδήποτε
Τείνεις να μπερδευτείς στο μη περαιτέρω με αυτά που γίνονται στο σπίτι, στον οικογενειακό σου χώρο, μέσα σου. Με αφορμή θέματα υγείας, πρακτικά ζητήματα και τη ρουτίνα της δουλειάς βρίσκεσαι αρκετά αναποφάσιστος. Για το τι ακριβώς πρέπει να γίνει, ειδικά εφόσον όλα φαίνεται να έρχονται στην επιφάνεια ταυτόχρονα. Η βασική σου επιθυμία είναι να αποκαταστήσεις μια αίσθηση ασφάλειας και άνεσης, όσον αφορά τα χρήματα και την ερωτική σου ζωή. Ωστόσο είτε επιλέγεις μονομερείς ενέργειες και πρωτοβουλίες που δεν συζητάς και τελικά φορτίζουν ακόμη περισσότερο τις καταστάσεις, είτε δεν κάνεις τίποτα γιατί σκέφτεσαι πως δεν υπάρχει τίποτα που μπορεί να γίνει. Ούτε το τίποτα όμως, ούτε το ό,τι να 'ναι είναι λύσεις. Χρειάζεται να προσεγγίσεις αυτά τα θέματα με δημιουργικό τρόπο και προσπαθώντας να βγεις έξω από τις κλισέ κουβέντες και ρόλους. Έτσι ίσως προκύψουν κάποιες ιδέες που θα σου δώσουν κατεύθυνση. Παράλληλα καλό είναι να μην αποφεύγεις τις δύσκολες κουβέντες και διαπραγματεύσεις γιατί σε μεγάλο βαθμό ευθύνονται για τα θέματά σου. A

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





Ευχαριστούμε

Όλους εσάς που εμπιστεύεστε την ACS και το δίκτυο των συνεργατών μας πανελλαδικά για κάθε σας αποστολή, τώρα που η ασφάλεια και η αξιοπιστία έχουν περισσότερη σημασία από ποτέ.



Ευχαριστούμε

Όλους εσάς, τους ανθρώπους μας, που μας γεμίζετε με υπερηφάνεια, καλύπτοντας κάθε μικρή ή μεγάλη απόσταση με συνέπεια και παραδίδοντας κάθε μικρό ή μεγάλο δέμα με το ίδιο πάντα χαμόγελο, κάτω από πρωτόγνωρες συνθήκες πίεσης.



Ευχαριστούμε

Όλους εσάς που μείνατε σπίτι, προστατεύοντας τον εαυτό σας και την κοινωνία.

Όλοι εμείς στην ACS

σας ευχαριστούμε που μας εμπνέετε να εξελισσόμαστε και δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να προσφέρουμε την υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών μας σε όλους τους πελάτες μας και την υποστήριξή μας στους πολύτιμους συνεργάτες μας για να μπορούμε κάθε μέρα, ακόμη και σε αυτές τις δύσκολες συνθήκες, να…

σας ευχαριστούμε.

Quest GROUP

350! ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

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

ACS
Τα πάντα, παντού.

FRANK&FAME

Νέο molto με βερίκοκο

Τώρα η καρδιά του molto είναι από spinspan βερίκοκο.

Απόλαυσε τώρα το αγαπημένο σου croissant, με βελούδινη γέμιση Spin Span βερίκοκο,
για φρουτένια απόλαυση οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.
Θα το βρεις στην πορτοκαλί συσκευασία.

