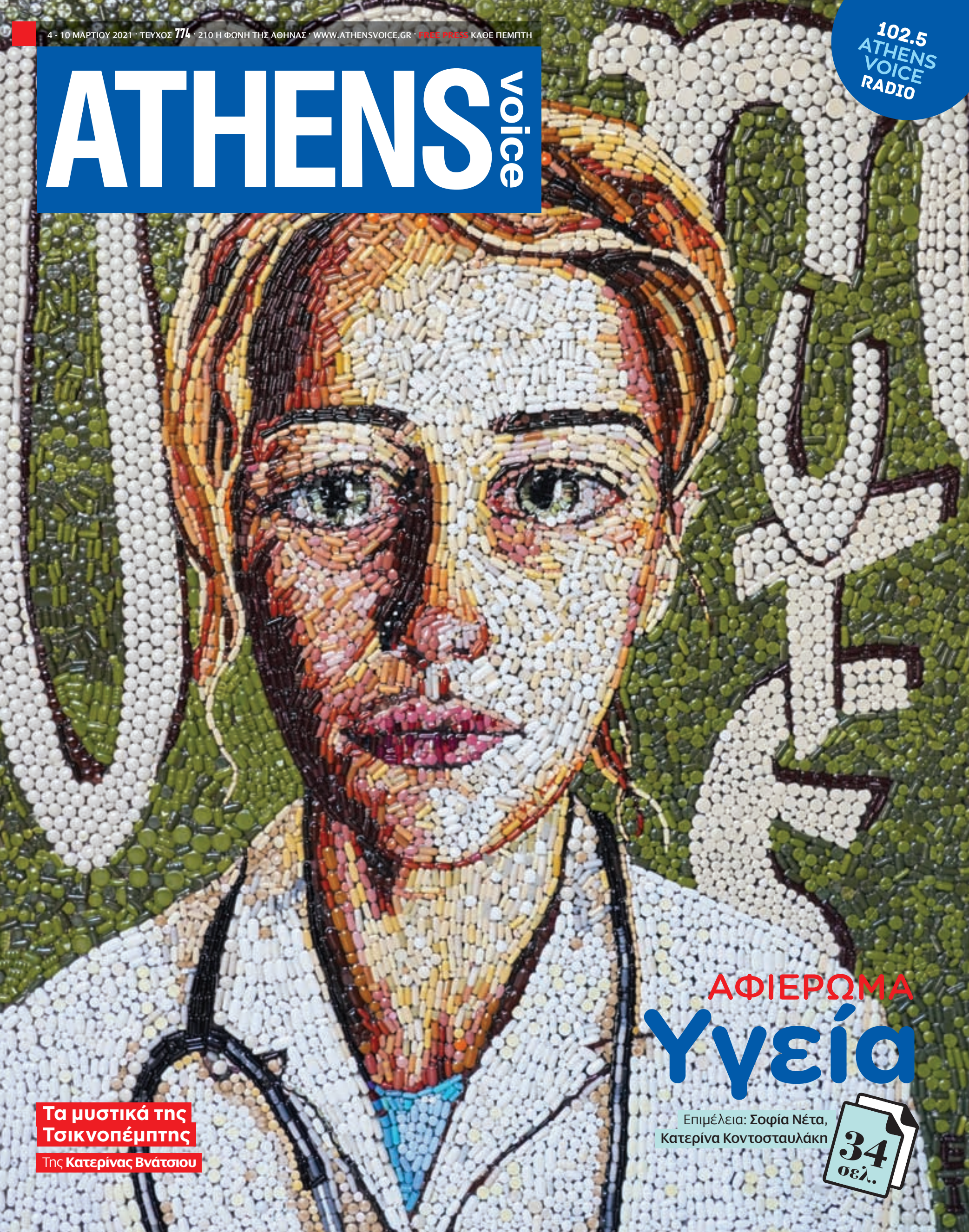


ATHENS^{voice}



Τα μυστικά της
Τσικνοπέμπτης

Της Κατερίνας Βνάτσιου

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

34
σελ.

ΕΥΚΟΛΗ! ΤΟΡΑ ΤΟ ΠΗΓΑΙΝΕ ΤΥΡΕΥΟΝΤΑΣ!
ΜΗΠΟΣ ΕΙΧΕΣ ΠΙΕΙ;
ΘΥΜΗΘΗΚΕ; ΤΑ ΗΘΕΛΕ!
ΥΠΕΡΒΑΜΕΙΣ!
ΓΙΑΤΙ ΤΟΡΑ;
ΔΕ ΣΕ ΠΙΣΤΕΥΟ!
ΕΣΥ ΤΟΝ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΣ!
ΑΝΤΙΣΤΑΘΗΚΕΣ; ΦΟΝΑΞΕΣ;
ΑΠΟΚΛΕΙΕΤΑΙ ΑΥΤΟΣ!
ΝΤΥΝΟΤΑΝ ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΑ!

ΕΧΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

ΤΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΣΙΓΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΗΘΕΛΕ;
ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΜΙΛΗΣΕ;
ΤΙ ΦΟΡΟΥΣΕΣ;
ΕΣΥ ΤΟΝ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΣ!
ΕΝΑΝΤΙΑ
ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΟΡΦΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΑΝΤΡΑΣ ΕΙΝΑΙ,
ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕ;
ΓΙΑΤΙ ΤΟΡΑ;

FILA

ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

ΤΟΥ ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Το γνωρίζω καλά, αγαπητέ αναγνώστη, ότι αν απαιτήσω κάτι, οτιδήποτε, από εσένα, τότε με μαθηματική ακρίβεια θα σε αποξενώσω, θα σε απομακρύνω. Τον χρόνο ή τον σεβασμό ή την αγάπη του άλλου δεν έχει νόημα να τα απαιτείς – άλλωστε η απαίτηση ακυρώνει τον ίδιο τους τον σκοπό· έχει νόημα να τα κερδίζεις, να στα δίνει ο άλλος επειδή το θέλει, επειδή το επιλέγει. Αν απαιτήσω την προσοχή σου, αν προσπαθήσω να σε «διδάξω» κάτι, αν πω ότι «δεν έχεις καμία δικαιολογία για να μη γνωρίζεις...», τότε θα είναι σαν να σε επιπλήττω, σαν να σε ταπεινώνω, σαν να σου λέω ότι εγώ ξέρω κάτι παραπάνω από εσένα, ότι «εσύ δεν καταλαβαίνεις», ότι δεν μπορείς ή δεν θέλεις να καταλάβεις, ότι έχεις την υποχρέωση να σκεφτείς ή να κάνεις κάτι επειδή το λέω εγώ. Όχι. Μόνο το κράτος – ο νόμος και οι θεσμοί που ως κοινωνία δημιουργούμε – έχουν το δικαίωμα να απαιτούν πράγματα από τα υποκείμενά τους. Όλα τα υπόλοιπα υπόκεινται σε σχέσεις αμοιβαίας συναίνεσης – σε σχέσεις ισότητας.

Αυτό βέβαια δεν με σταματάει από το να σου προτείνω, αγαπητέ αναγνώστη, να κάνεις κάτι, όπως θα το έκανε ένας φίλος σου, που θα σου έλεγε «πρέπει οπωσδήποτε να δεις ή να διαβάσεις το τάδε». Που στο λέει ακριβώς επειδή σε αγαπάει και σε νοιάζεται, και το μοιράζεται μαζί σου γιατί πιστεύει ότι θα σου αρέσει ή θα σου φανεί χρήσιμο. Είναι, λοιπόν, με αυτό το πνεύμα που σου γράφω αυτό το κείμενο.

Όλοι μας έχουμε τις προσωπικές μας μνήμες· τα βιώματα που μας καθόρισαν· ελπίδες, όνειρα, φόβους, χαρές και τραγωδίες, επιτυχίες και αποτυχίες, τραύματα και θεραπείες. Όλοι έχουμε τα αγαπημένα μας βιβλία και τραγούδια ή ταινίες, γωνιές της πόλης και του κόσμου που έχουν μια ιδιαίτερη σημασία για την προσωπική μας ιστορία γιατί εκεί κάτι ωραίο ή άσχημο μας συνέβη, γιατί εκεί νιώσαμε κάτι έντονο, ίσως αφήσαμε ένα κομμάτι του εαυτού μας ή κουβαλάμε πάντα εκείνο το μέρος ή τη στιγμή μέσα μας ως προσωπική μας κληρονομιά.

Όλα αυτά ισχύουν για τον κάθε ένα άνθρωπο, όσο εσωστρεφής ή εξωστρεφής και να είναι, αλλά ισχύουν και στο συλλογικό επίπεδο, για κοινότητες, δηλαδή για ομάδες ανθρώπων που κάτι τους ενώνει – είτε αυτό είναι ο κοινός τόπος, είτε η κοινή καταγωγή ή η γλώσσα ή η θρησκεία ή κάτι άλλο· ανθρώπους που έχουν κάποια κοινά βιώματα· που συνήθως αντιμετωπίσαν μαζί μια απειλή ή μια επίθεση ή έναν εχθρό ή απλώς τις δυσκολίες της καθημερινότητας. Άλλωστε και οι φιλίες, και οι σχέσεις, και οι κοινωνίες, από ανάγκη για αλληλοϋποστήριξη και ασφάλεια δημιουργούνται.

Έτσι λοιπόν, αναρωτιέμαι:

Θα επισκεπτόσουν ποτέ τα Ιεροσόλυμα ή θα συζητούσες ποτέ με έναν χριστιανό για την πίστη του χωρίς να ξέρεις πέντε βασικά πράγματα για τη ζωή και τα πάθη του Χριστού; Για τις βασικές αρχές του χριστιανισμού; Για τον συμβολισμό του Σταυρού; Για τις διώξεις που υπέστησαν για πολλά χρόνια οι χριστιανοί; Για τη συμβολή του χριστιανισμού στον σύγχρονο ανθρωπισμό και πολιτισμό;

Θα προσέγγιζες ποτέ έναν Εβραίο, επιζώντα ή απόγονο θύματος του Ολοκαυτώματος, χωρίς, ως ελάχιστη ένδειξη σεβασμού, να μάθεις πέντε βασικά πράγματα – π.χ. από ταινίες σαν τη «Λίστα του Σίντλερ» ή από το «Ημερολόγιο της Άννας Φρανκ» – για το τι συνέβη στα στρατόπεδα συγκέντρωσης και για τη μακρά ιστορία του αντισιμιτισμού;

Θα συζητούσες με έναν αφροαμερικανό για τις ανισότητες χωρίς να έχεις μάθει πέντε βασικά πράγματα για το δουλεμπόριο, τον δομικό ρατσισμό με τον οποίο σχεδιάστηκαν ολόκληρες πόλεις στις ΗΠΑ, για τις μεγάλες προσωπικότητες και τα ορόσημα του αγώνα για τα πολιτικά δικαιώματα;

Θα επισκεπτόσουν μια ξένη χώρα χωρίς να κάνεις την ελάχιστη προσπάθεια να μάθεις πέντε βασικά πράγματα για τη γεωγραφία ή την ιστορία ή την κουλτούρα της; Πώς θα σου φαινόταν αν ένας ξένος κατέφθανε στον τόπο σου, και όχι μόνο δεν ήξερε απολύτως τίποτα γι' αυτόν επειδή δεν είχε την ευκαιρία να μάθει – άλλωστε κανείς δεν γεννιέται γνωρίζοντας οτιδήποτε, όλοι στην πορεία μαθαίνουμε, και πολλοί δεν είχαν την ευκαιρία στη ζωή τους να

μάθουν πολλά πράγματα – άλλα επειδή ο ξένος δεν ήθελε να μάθει, ούτε πριν έρθει, ούτε καν τώρα που ήταν εδώ και είχε την ευκαιρία. Αν, δηλαδή, ο ξένος συμπεριφερόταν με αδιαφορία ή ανωτερότητα και συγκατάβαση για την κοινότητά σου, σαν αποικιοκράτης ή κακομαθημένος πρωτεύουσινος που νομίζει ότι γνωρίζει ήδη ό,τι χρειάζεται να γνωρίζει για τους άλλους τόπους· αν, δηλαδή, δεν είχε τη στοιχειώδη περιέργεια ή ευγένεια να δεχθεί τη φιλοξενία σου· να σε ρωτήσει και να σε ακούσει· να μάθει δυο πράγματα για τα έθιμα, την ιστορία και τον τρόπο ζωής στην κοινότητά σου.

Υπάρχει, λοιπόν, μια κατηγορία ανθρώπων, σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας, πολύ πριν εμφανιστούν Εβραίοι ή χριστιανοί, σε κάθε πλάτος και μήκος της γης, όπου υπάρχουν άνθρωποι, ασχέτως του χρώματος που έχει το δέρμα τους, οι οποίοι παντού και πάντα ή σχεδόν παντού και πάντα, για χιλιάδες χρόνια, αναγκάζονταν να κρύβονται, να λένε και να ακούνε ψέματα, να καταπιέζονται, να ντρέπονται, να διώκονται, να βασανίζονται, να δολοφονούνται, να φοβούνται, μόνο και μόνο γι' αυτό που πραγματικά είναι: για τη φύση τους.

Ήταν εκεί, στα στρατόπεδα συγκέντρωσης και εξότωσης των ναζι· εκατοντάδες χιλιάδες αναγκάστηκαν να φορέσουν το ροζ τρίγωνο, υποβλήθηκαν σε ιατρικά πειράματα και χημικούς ευνουχισμούς, βρήκαν φριχτό θάνατο· αλλά κανείς δεν είπε την ιστορία αυτή μέχρι πολύ πρόσφατα.

Έκαναν και αυτοί κινήματα για τα δικαιώματά τους, όπως οι γυναίκες και οι μαύροι· και είχαν και αυτοί ήρωες, που τόλμησαν, και αντιστάθηκαν γενναία, και θυσιάστηκαν, έδωσαν τη ζωή τους για να διεκδικήσουν τα αυτονόητα, αλλά κανείς δεν είπε την ιστορία αυτή παρά μόνο πολύ πρόσφατα.

Και κάποια στιγμή, στις αρχές της δεκαετίας του '80, άρχισαν να πεθαίνουν. Ο ένας μετά τον άλλον, μετά τον άλλον, μετά τον άλλον. Και ο επόμενος. Και ο δίπλα του. Και ο παραδίπλα. Σκέψου τα ονόματα των καλύτερών σου φίλων. Και μετά σκέψου να πεθαίνουν ο ένας μετά τον άλλον. Όλοι τους. Έζησαν, αρρώστησαν και πέθαναν μόνοι τους. Σε κρεβάτια νοσοκομείων, κλειδωμένοι σε καραντίνα σε θαλάμους ιδρυμάτων, σε ξενώνες και αστικά καταφύγια, σε καρτόκουτα, κάτω από γέφυρες. Κάποιοι ελάχιστοι – γιατροί, νοσοκόμες, εθελοντές, συνήθως κάποιες γυναίκες που η κοινωνία αντιμετώπιζε ως εκκεντρικές, κάποιες μανάδες θυμάτων – ήταν οι μόνοι που τους μιλούσαν, που τους άγγιζαν, που τους φρόντιζαν.

Έζησαν την δική τους πανδημία, τον δικό τους εγκλεισμό, λίγο όπως ζούμε τώρα εμείς, αλλά χωρίς τη γνώση ότι το περνάμε όλοι μαζί αυτό ή ότι το κράτος προσπαθεί να βοηθήσει· ήταν άρρωστοι, μόνοι τους, για πολλά χρόνια· και ενώ όλος ο υπόλοιπος κόσμος εκεί έξω έκανε τη ζωή του και απέστρεφε το βλέμμα· και ενώ η



Στο Stonewall Inn, στο Γκρένιτς Βίλατζ της Νέας Υόρκης, η εξέγερση του 1969, αντίδραση στις συνεχείς επιδρομές της αστυνομίας, ήταν το σημαντικότερο γεγονός στο απελευθερωτικό κίνημα και τον σύγχρονο αγώνα για τα δικαιώματα των γκέι.

κυβέρνηση και τα ΜΜΕ τρομοκρατούσαν την κοινωνία, με παραπληροφόρηση, φόβο και άγνοια.

Η κοινότητα αποδεκατίστηκε. Κι ακόμη κι όσοι καταφέραν να επιβιώσουν, έζησαν με το στίγμα, με την ντροπή, με το ανείπωτο και τόσο άδικο αίσθημα ενοχής. Με τη λανθασμένη πεποίθηση ότι έφταιγαν οι ίδιοι για τον θάνατό τους. Κι ακόμη και όσοι δεν αρρώστησαν ποτέ, έζησαν με τον απόλυτο, τον παραλυτικό φόβο της θανατικής καταδίκης· με τον κοινωνικό θάνατο της ντροπής να είναι χειρότερος και από τον φυσικό. Πολλοί πεθαίνουν «από καρκίνο» ακόμα και σήμερα, το πολιτισμένο 2021, και ενώ η επιστήμη επιτέλους, μετά από 40 χρόνια, έχει καταφέρει να μετατρέψει το HIV/AIDS σε μια διαχειρίσιμη ασθένεια, και ενώ το PrEP (το χάπι πρόληψης) λειτουργεί σαν defacto εμβόλιο παρέχοντας 99% ανοσία, και ενώ το PEP (η θεραπεία διάρκειας ενός μήνα που πρέπει όμως να ξεκινήσει λίγες ώρες μετά την έκθεση στον ιό) μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες μετάδοσης.

Όλα αυτά – και τόσα άλλα: η εξέγερση του Stonewall και ο αγώνας του Χάρβεϊ Μιλκ, η βομβιστική επίθεση στην παμπ Admiral Duncan το 1999 στο Λονδίνο, τα δίκτυα υποστήριξης που δημιουργήθηκαν μέσα στις πόλεις, στο Γκρένιτς Βίλατζ της Νέας Υόρκης, στο Κάστρο του Σαν Φρανσίσκο, στο Σόχο του Λονδίνου, στο Κανάλι του Μάντσεστερ, στο Σένεμπεργκ του Βερολίνου και σε δεκάδες άλλες πόλεις· τα περιοδικά και τα ενημερωτικά φυλλάδια των δεκαετιών του 1970 και του 1980, που ήταν ο μόνος τρόπος ενημέρωσης και επικοινωνίας· τα θρυλικά κλαμπ που ήταν ο μόνος χώρος ελεύθερης συνεύρεσης· οι λίγοι γενναίοι διάσημοι και ακόμη πιο γενναίοι άσημοι, που ήταν μπροστά από την εποχή τους. Όλα αυτά είναι τα συλλογικά μας βιώματα· έτσι μεγαλώσαμε, αυτά τα τραύματα και βιώματα κουβαλάμε, αυτοί είναι οι πρόγονοί μας, αυτή είναι η ιστορία μας και η κληρονομιά που φέρουμε.

Έχουμε κι εμείς τα «ιερά κείμενα» της κοινότητάς μας: θεατρικά κείμενα, όπως το πρόσφατο *The Inheritance* του Μάθιου Λόπεζ (που αξίζει ως αυτούσιο κείμενο και είναι διαθέσιμο μέσω Amazon ή βιβλιοπωλείων στην Ελλάδα που μπορούν να παραγγείλουν ξενόγλωσσα βιβλία) και το θρυλικό *Angels in America* του Τόνι Κούσνερ (ένα κείμενο-σταθμός που και αυτό αξίζει τόσο ως βιβλίο, όσο και στην εκπληκτική μεταφορά του στην τηλεόραση από το HBO με τη Μέριλ Στριπ, τον Αλ Πατσίνο και την Έμα Τόμσον), αλλά και το *Love! Valour! Compassion!* του Τέρενς ΜακΝάλι· τηλεοπτικές σειρές όπως η νέα μίνι σειρά-παγκόσμιο φαινόμενο του βρετανικού Channel 4 *It's a Sin*, που μέσα σε λίγες μέρες την είδαν εκατομμύρια άνθρωποι – μια βραδυφλεγής βόμβα που καταφέρνει να μεταδώσει τα πιο συγκλονιστικά πράγματα αποφεύγοντας το μελό–, αλλά και η παλαιότερη σειρά του ίδιου συγγραφέα (Russell T. Davies) το *Queeras Folk* (στην πρωτότυπη βρετανική αλλά και στην αμερικανική διασκευή της)· ταινίες μυθοπλασίας-σταθμοί όπως το *Φιλαδέλφεια* με τον Τομ Χανκς και το σπαρταχτικό τραγούδι του Μπρους Σπρίνγκστικ, το *Μυστικό του Brokeback Mountain*, το *Call Me By Your Name*, το εξαιρετικό *Love, Simon* που απευθύνεται σε μια νεότερη γενιά και τώρα έγινε και τηλεοπτική σειρά από τη Disney+· και σημαντικές ταινίες τεκμηρίωσης (ντοκιμαντέρ) όπως το *Paragraph 175* και το *The Celluloid Closet*, το γαλλικό *120 χτύποι το λεπτό*, και το πρόσφατο *Circus of Books*.

Αυτά τα κείμενα είναι η δική μας παράδοση και σας προσκαλούμε να τη γνωρίσετε· είναι η δική μας κληρονομιά, που την κουβαλάμε τόσο ατομικά, όσο και συλλογικά· οι αφηγήσεις που διατηρούν τη γραμμή της μνήμης και της ομορφιάς. Τιμούμε όσους έφυγαν και κανείς δεν είπε το όνομά τους. Τιμούμε όσους μας βοήθησαν και μας βοηθούν στο ταξίδι αυτό. Και όσα και να έχουμε πετύχει στον αγώνα για την ισότητα (και έχουμε κάνει πολύ μεγάλη πρόοδο σε πολύ λίγο χρόνο, και στην Ελλάδα), υπάρχουν χιλιάδες, εκατομμύρια άνθρωποι – παιδιά, έφηβοι, μεγάλοι και γέροι – σε όλον τον κόσμο, και στην Ελλάδα, που αντιμετωπίζουν κίνδυνο για τη ζωή και τη σωματική τους ακεραιότητα, και χρειάζονται την άμεση βοήθεια, την κατανόηση και την αλληλεγγύη μας. Περισσότερο απ' όλα όμως χρειάζονται την αναγνώριση και τον σεβασμό της ατομικής και συλλογικής τους ύπαρξης. **A**

**Online πωλήσεις
χωρίς e-shop
με την υπηρεσία**

Key2Pay



Η Εθνική Τράπεζα δίνει λύσεις στις ανάγκες σας με την υπηρεσία Key2Pay!

Για εσάς που δεν διαθέτετε e-shop ή τερματικό POS, το Key2Pay αποτελεί μία ολοκληρωμένη και πρωτοποριακή λύση, που σας προσφέρει τη δυνατότητα να:

-  πραγματοποιείτε online πωλήσεις εύκολα και γρήγορα
-  αποδέχεστε πληρωμές εξ αποστάσεως μέσω κάρτας
-  διαχειρίζεστε τις παραγγελίες των πελατών σας
-  προωθείτε τα προϊόντα και τις υπηρεσίες σας με σύγχρονο και ασφαλή τρόπο

Πρωτοποριακές ηλεκτρονικές υπηρεσίες, από την Εθνική μας Τράπεζα!



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Πληροφορίες: www.nbg.gr / 210 95 03 600 (επιλογή 2)

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

54 ημέρες απεργίας πείνας συμπλήρωσε χθες ο Δημήτρης Κουφοντίνας, με αίτημα τη μεταγωγή του στις φυλακές Κορυδαλλού.

21 ημέρες ήταν η προηγούμενη απεργία πείνας του Κουφοντίνα το 2019. Αίτημά του τότε ήταν να επισπευσθεί η άδεια που είχε αιτηθεί. Έκοψε την απεργία πείνας παραμονή των εκλογών.

2 ακόμη φορές έχει κάνει απεργία πείνας ο πολυ-ισοβίτης. Το 2015 διότι δεν ήθελε να πάει στον Κορυδαλλό. Τελικά πήγε και έκανε απεργία πείνας για να διαλέξει πτέρυγα, καθώς από τις δικαστικές φυλακές ήθελε να πάει στις γυναικείες. Το αίτημά του ικανοποιήθηκε. Το 2018 έκανε απεργία πείνας γιατί καθυστέρησε η έγκριση της άδειάς του και σε λίγες ημέρες την πήρε.

11 δολοφονίες έχει διαπράξει ο Δημήτρης Κουφοντίνας και η ποινή του, μετά το εφετείο, διαμορφώθηκε σε 11 φορές ισόβια και 25 χρόνια κάθειρξη.

100 χλμ. ανατολικά της Μόσχας, στην πόλη Ποκρόφ, βρίσκεται η φυλακή IK-2, όπου εστάλη ο δηλητηριασθείς αντίπαλος του Πούτιν, Αλεξέι Ναβάλνι, για να εκτίσει την ποινή του. Ο πολιτικός Ντμίτρι Ντεμούσκιν, που εξέτισε ποινή διετούς φυλάκισης στη συγκεκριμένη φυλακή, έχει δηλώσει ότι οι συνθήκες είναι τόσο τρομακτικές που κάποιο κρατούμενοι «έκοβαν τις φλέβες τους και άνοιγαν τα στομάχια τους» για να αποφύγουν να σταλούν εκεί.

200 καταγγελίες βρίσκονται πλέον στα συρτάρια του Συνδέσμου Ελλήνων Ηθοποιών, σύμφωνα με την Κατερίνα Τσάβαλου.

2 φορές έχει δεχθεί η ίδια σεξουαλική παρενόχληση.

224 καθηγητές πανεπιστημιακών ιδρυμάτων της χώρας εκφράζουν τη συμπάραστασή τους στον πρύτανη του ΑΠΘ, καθηγητή Νίκο Παπαϊωάννου για το γεγονός ότι στοχοποιήθηκε από τη νεολαία του ΣΥΡΙΖΑ η οποία τον χαρακτήρισε «εχθρό της δημοκρατίας και της ομαλότητας» αλλά και από την «Εφημερίδα των Συντακτών», η οποία εξέδωσε και ετυμολογία χαρακτηρίζοντάς τον «Καταδότη». Μεταξύ τους οι Νίκος Αλιβιζάτος, Ευάγγελος Βενιζέλος, Αχιλλέας Γραβάνης, Βάσω Κιντή, Σταμάτης Κριμιζής και Ευάνθης Χατζηβασιλείου.

15 μονάδες διαφορά μεταξύ ΝΔ και ΣΥΡΙΖΑ εντοπίζει στην πρόθεση ψήφου των πολιτών, έρευνα της Pulse.

19 μονάδες είναι η διαφορά του Κυριάκου Μητσοτάκη από την Αλέξη Τσίπρα σε ό,τι αφορά την καταλληλότητά τους να κυβερνήσουν τη χώρα, σύμφωνα με την ίδια έρευνα.

61% των ψηφοφόρων του Κινήματος Αλλαγής κρίνουν θετικά τους κυβερνητικούς χειρισμούς στην υπόθεση των αποκαλύψεων για σεξουαλική κακοποίηση.

51% των πολιτών κρίνουν αρνητικά τη στάση της ΝΔ στην υπόθεση των προαναφερθεισών αποκαλύψεων.

59% των πολιτών κρίνουν αρνητικά τη στάση του ΣΥΡΙΖΑ για την υπόθεση του #metoo, παρά το γεγονός ότι στην Κουμουνδούρου θεωρούν ότι αποτελεί προνομιακό πεδίο για αντιπολίτευση. Βεβαίως παλαιότερα θεωρούσαν ότι η οικονομία είναι το ατού τους, αλλά κατάφεραν να κλείσουν τις τράπεζες.

62% των πολιτών θεωρούν δικαιολογημένες τις αντιδράσεις των πολιτών στα social media για τις εικόνες συνωστισμού στην Ικαρία κατά τη διάρκεια επίσκεψης του πρωθυπουργού, σύμφωνα με έρευνα της Palmos Analysis για λογαριασμό του ΣΥΡΙΖΑ, η οποία δημοσιεύθηκε στην κομματική εφημερίδα.

52% των πολιτών διαφωνούν με τη «δημιουργία αστυνομικών τμημάτων μέσα στα πανεπιστήμια», όπως τέθηκε το ερώτημα στη συγκεκριμένη έρευνα.

85% αποδοχή έχει μεταξύ των ψηφοφόρων του Κινήματος Αλλαγής ο Νίκος Ανδρουλάκης, σύμφωνα με «μυστική» δημοσκοπήση που αποκάλυψε η «Καθημερινή».

81% αποδοχή απολαμβάνει ο Παύλος Χρηστίδης, που έρχεται δεύτερος. Βέβαια μέχρι τον Σεπτέμβριο, που αναμένεται να ξεκινήσουν οι όποιες διαδικασίες, υπάρχει πολύς χρόνος.

20% μειωμένο είναι το ιικό φορτίο στα λύματα της Αττικής μετά τα περιοριστικά μέτρα καθ' όλη τη διάρκεια του Φεβρουαρίου, σύμφωνα με τον καθηγητή του ΕΚΠΑ κύριο Νίκο Θωμάδη.

80% πάντως των συμπολιτών μας δηλώνει ότι θα κάνει το εμβόλιο αμέσως μόλις είναι διαθέσιμο. Ο φόβος φυλάει τα έρμα.

50% του πληθυσμού του Ισραήλ είχε εμβολιαστεί μέχρι και την Παρασκευή.

1.000.000 Έλληνες θα έχουν εμβολιαστεί μέχρι το τέλος της εβδομάδας.

560.000 μαθητές, σπουδαστές και φοιτητές έως 24 ετών θα λάβουν ένα ειδικό εκπαιδευτικό κουπόνι για αγορά ηλεκτρονικού υπολογιστή ή τάμπλετ.

200 ευρώ θα είναι η έκπτωση και οι δικαιούχοι θα λάβουν το κουπόνι μέσω του taxisnet έως τις 10 Μαρτίου.

25% των νέων δανείων που χορήγησαν οι τράπεζες κατευθύνθηκε στον κλάδο του εμπορίου.

14 δισ. ευρώ ήταν τα δάνεια που χορήγησαν πέρυσι οι τράπεζες. Ωστόσο κάθε σοβαρός αναλυτής που σέβεται τον εαυτό του μιλά για «κλειστές κάνουλες».

30.000 μικρομεσαίες επιχειρήσεις μοιράστηκαν 6,5 δισ. ευρώ της Ελληνικής Αναπτυξιακής Τράπεζας.

83.284 ελέγχους πραγματοποιήσαν μόνο την Παρασκευή οι αρχές, για τυχόν παραβίαση των περιοριστικών μέτρων λόγω covid.

1.557 παραβάσεις βεβαιώθηκαν καθώς «του Έλληνα ο τράχηλος ζυγό δεν υπομένει».

509.200 ευρώ ήταν η αξία των προστίμων. Κάτι που λέει πάντως ότι η συντριπτική τους πλειοψηφία δεν πληρώνεται...

598 θάνατοι ανά 1 εκατομμύριο κατοίκους είναι το αποτέλεσμα της διαχείρισης της πανδημίας στην Ελλάδα, σύμφωνα με σχετικό πίνακα που πόσταρε ο ευρωβουλευτής Πύργος Κύρτος.

1.916 θάνατοι ανά εκατομμύριο αντιστοιχούν στο Βέλγιο.

1.444 στη Βουλγαρία.

1.249 στη Σουηδία.

60 αιτήσεις υπερ-πλούσιων αλλοδαπών για τη μεταφορά φορολογικής κατοικίας στην Ελλάδα έχουν υποβληθεί στο ΥΠΟΙΚ, σύμφωνα με την αρμόδια γενική γραμματέα, κυρία Αθηνά Καλύβα. Πριν σκεφθείτε ότι τρελάθηκαν και θα τους τα πάρει όλα η εφορία, να σας πω ότι πληρώνουν άπαξ 100.000 ευρώ για 15 έτη, ανεξαρτήτως εισοδημάτων. υπόλοιπους ηγέτες για κωλυσιεργία...

Verba Volant ΔΩΡΑ ΧΡΥΣΙΚΟΥ

«Έχω στοικεία ότι το 2015 δεν ήσασταν στο νησί, ούτε το 2016, ήρθατε στο νησί μου το 2017 και το 2018 και προτίθεμαι να τα καταθέσω στις αρμόδιες αρχές εάν και εφόσον χρειαστεί». Η ηθοποιός αποφάσισε αυτοβούλως να συμβάλει στην έρευνα για την υπόθεση Λιγνάδη με ανάρτησή της στο Facebook. Λίγα 24ωρα αργότερα, όμως, άλλαξε γνώμη και κατέβασε την ανάρτησή. Μετά από αυτό τον λεπτό νομικό χειρισμό, ο εισαγγελέας την άφησε στην ψυχία της, αποδεικνύοντας τον νομικό πολιτισμό της χώρας και πιστοποιώντας ότι το scripta manent δεν συμπεριλαμβάνει το Facebook.

ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΙΜΠΙΛΑΣ

«Λυπάμαι Δημήτρη, σε γνώρισα στα Στρουμφάκια, 40 χρόνια δεν συναντηθήκαμε στη δουλειά». Η πιο επική απάντηση στην αμετροέπεια και την επιθετικότητα του Δημήτρη Λιγνάδη δόθηκε από τον πρόεδρο του ΣΕΗ. Παρά την απρεπή επίθεση που δέχθηκε από τον Λιγνάδη ο οποίος τον χαρακτήρισε «μέτριο ηθοποιό», ο Μπιμπίλας διδάξε ήθος και μας άφησε να καταλάβουμε ποιος είναι τιτάνας και ποιος «στρουμφάκι».

ΡΑΧΗΛ ΜΑΚΡΗ

«Τελικά δεν περνάει μέρα χωρίς νέες επιθέσεις ενός πανικόβλητου κατοχικού καθεστώτος στα πιο στοιχειώδη ατομικά και δημοκρατικά δικαιώματα των Ελλήνων πολιτών». Η ιέρεια της καγκελόπορτας της ΕΡΤ επανέρχεται δυναμικά στο πολιτικό προσκήνιο και σαν να μην πέρασε μια μέρα (ξανα)καταγγέλλει κατοχικό καθεστώς με αφορμή τους «κυπατζήδες» έξω από το σπίτι του Πύργου Τράγκα. Στο κόμμα του οποίου, άλλωστε, πήρε μεταγραφή.

ΑΝΓΚΕΛΑ ΜΕΡΚΕΛ

«Όλοι συμφώνησαν πως χρειαζόμαστε ένα ψηφιακό πιστοποιητικό εμβολιασμού». Η Γερμανίδα καγκελάρια συμφωνεί τώρα με το πιστοποιητικό ενώ προηγουμένως ξίνιζε και μόνο στο άκουμά του. Τι μεσολάβησε; Μα το αόρατο χέρι της αγοράς, που δεν θα περίμενε τη Μέρκελ για να πράξει το αυτονόητο. Έτσι, όταν Google και Facebook ανακοίνωσαν ότι θα υποκαταστήσουν τις ευρωπαϊκές αρχές, η Μέρκελ εμφανίστηκε ως υπέρμαχος της πρότασης Μητσοτάκη. Έξι στους 10 Γερμανούς άλλωστε θέλουν το συγκεκριμένο πιστοποιητικό. Να δεις που θα αρχίσει να βάζει και χέρι στους υπόλοιπους ηγέτες για κωλυσιεργία... ●

Το «βραχιολάκι» του Σαρκοζί, η ακροδεξιά απειλή στη Γαλλία και η εφιαλτική επανεμφάνιση του Ντόναλντ Τραμπ

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Στα τέλη της εβδομάδας που μας πέρασε οι βαρόνοι της γαλλικής δεξιάς, ιδιαίτερα εκείνης της ομάδας η οποία υιοθετούσε από την προηγούμενη δεκαετία την ατζέντα της Μαρίν Λεπέν για το μεταναστευτικό, τους βορειοαφρικανούς που ζουν στη Γαλλία, τους μουσουλμάνους κ.λπ., είχαν αναθαρρήσει. Πίστευαν πως το δικαστήριο θα απαλλάξει τελικά τον Νικολά Σαρκοζί από την κατηγορία για διαφθορά στην περίφημη υπόθεση των «κοριών». Ναι. Έχουν και οι Γάλλοι τους... «κοριούς τους».

Βλέπετε, η γαλλική δεξιά, ορφανεμένη και κουτσουρεμένη, ήλπιζε πως ο Νικολά Σαρκοζί θα μπορούσε να διαδραματίσει και πάλι κυρίαρχο ρόλο και πως θα στηριζόταν επάνω του μία κοινή συντηρητική πρόταση για τις προεδρικές εκλογές που θα διεξαχθούν σε έναν χρόνο. Έλλειμμα ηγεσιών παρατηρείται όχι μόνο στη γαλλική δεξιά αλλά και στη γαλλική αριστερά η οποία, πλήρως αποδομημένη, κινείται σαν σπαστική κούκλα-μαριονέτα με κινήσεις κοφτές και επαναλαμβανόμενες.

Σαρκοζί εναντίον Λεπέν ήταν το όνειρο, μέχρι προχθές έστω, των παραδοσιακών γάλλων δεξιών προκειμένου να υπερβούν το εμπόδιο Μακρόν. Αυτός συστηματικά και μεθοδικά το τελευταίο διάστημα υιοθετεί όλο και περισσότερα ζητήματα που θέτει η ακροδεξιά ατζέντα της Μαρίν Λεπέν. Ζητήματα που αφορούν θέματα ασφάλειας, τρομοκρατίας, δημόσιας τάξης.

Η απόφαση του δικαστηρίου προσγείωσε τους αιθεροβάμονες γάλλους συντηρητικούς. Τρία χρόνια φυλακή εκ των οποίων ο ένας σε κατ' οίκον περιορισμό με βραχιολάκι αποτελεί μία πρωτοφανή εξέλιξη για τα πολιτικά χρονικά του δυτικού κόσμου. Ένας πρώην αρχηγός κράτους φυλακίζεται για διαφθορά. Είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει κάτι τέτοιο στην 5η Γαλλική Δημοκρατία. Οι Γάλλοι δικαστές έστειλαν ένα μήνυμα δεδομένου ότι ο Νικολά Σαρκοζί αντιμετωπίζει και άλλες δικαστικές εκκρεμότητες.

Ο Εμανουέλ Μακόν είναι μάλλον τυχερός. Θα είναι αυτός που θα αντιμετωπίσει τη Μαρίν Λεπέν του χρόνου κατά την επόμενη εκλογική αναμέτρηση για την Προεδρία. Στο Παρίσι οι

αναλυτές δεν κρίβουν τις ανησυχίες τους. Η ολοένα και πιο προφανής σύγκλιση θέσεων μεταξύ πολιτικού Κέντρου και Ακροδεξιάς σε ζητήματα «σκληρής πολιτικής» που αφορούν την εσωτερική και εξωτερική ασφάλεια, ευνοεί τελικά μόνο την Ακροδεξιά και όχι μόνο στη Γαλλία. Οι γάλλοι αναλυτές αντιμετωπίζουν στα σοβαρά το ενδεχόμενο μιας τελικής νίκης της Μαρίν Λεπέν με αντίπαλο τον Μακρόν. Ο λόγος είναι απλός. Όλα δείχνουν πως ενισχύεται το ρεύμα αδιαφορίας ως προς τις κάλπες. Με μια γκριμάτσα απογοήτευσης, οι γάλλοι πολίτες μιλούν για «ίδια γεύση» πιεσμένοι από έναν χρόνο πανδημίας και από την αβεβαιότητα ως προς τις επιπτώσεις αυτής της υγειονομικής κρίσης στην αγορά εργασίας. Οι Γάλλοι κάθε ημέρα που περνά αντιλαμβάνονται πως ενισχύονται οι ανισότητες εντός της κοινωνίας. Πως μειώνεται σταθερά το εισόδημα των κοινωνικά αδύναμων πολιτών. Πως οι τιμές των βασικών προϊόντων παραμένουν υψηλές. Πως οι υπηρεσίες είναι ακριβές. Πως ο δήθεν ανταγωνισμός στην αγορά είναι «στημένος» εξαρχής. Πως τα εργοστάσια της Renault στη Ρουμανία ή την Τουρκία λειτουργούν ανταγωνιστικά με εκείνα της ίδιας εταιρείας στη Γαλλία. Πως συνεχίζεται η αφαίμαξη της γαλλικής βιομηχανίας σε όφελος χωρών, ακόμη και εντός τη Ευρωπαϊκής Ένωσης. Πώς να το εξηγήσουμε καλύτερα, δηλαδή; Το μοντέλο της άναρχης παγκοσμιοποίησης λειτουργεί υπέρ των ακροδεξιών θέσεων. Δεν είναι οφθαλμοφανές; Δεν είναι ξεκάθαρο;

Το Σαββατοκύριακο που μας πέρασε, στην άλλη άκρη του Ατλαντικού και σε ένα πολύ γνωστό ξενοδοχείο της «πόλης των συνταξιούχων» στη Florida των ΗΠΑ, ένα άλλο «φάντασμα» βγήκε από τη σκιά στην οποία εδώ και δύο μήνες ζούσε για να τρομάξει τους αντιπάλους του. Με μία ομιλία του στο Συνέδριο των Αμερικανών Συντηρητικών, ο Ντόναλντ Τραμπ προειδοποίησε πως «πιθανώς να διεκδικήσει τις εκλογές το 2024 για να τις κερδίσει για... 3η φορά». Όχι, δεν πρόκειται για κρίση delirium tremens. Ούτε για αλλόκοτη κρίση πανικού ενός ηλικιωμένου ανθρώπου με κόκκινο περουκί. Πρόκειται για αυθεντική «κρίση πανικού» της αμερικανικής δημοκρατίας η οποία αντιλαμβάνεται πως δεν έχει γλιτώσει από τον «χρήσιμο πλίνθιο», όπως αποκαλεί τον Τραμπ με πρωτοσέλιδο δημοσίευσμά της η *Huffington Post*. Αυτός ο «χρήσιμος πλίνθιος» διατηρεί τον ουσιαστικό και τυπικό έλεγχο στο Ρεπουμπλικανικό Κόμμα, το οποίο έχει υιοθετήσει πλέον συνειδητά όλη την ακροδεξιά ατζέντα του Τραμπισμού. Μεταναστικός, Ρατσισμός, στήριξη του ιδεολογήματος αμερικανικού Νότου, ομοφοβία, σεξισμός, οικονομικός απομονωτισμός, διπλωματικός απομονωτισμός, στήριξη του αυταρχισμού και των ολιγαρχών - ολιγαρχιών σε όλο τον κόσμο.

Οι άνθρωποι προδίδονται αμέσως από τον τρόπο που εκφύουν τη μητρική τους γλώσσα. Η κυρία Μαρίν Λεπέν και ο κύριος Ντόναλντ Τραμπ έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Εκφράζονται στη γαλλική και την αγγλική αντίστοιχα υιοθετώντας τον λαϊκό τρόπο έκφρασης, κάνοντας ενίοτε και χρήσης λούμπεν ή αργκό στοιχείων (το συνηθίζει ιδιαίτερα η Μαρίν Λεπέν). Αυτή η λαϊκότητα δεν είναι μα-

νιέρα. Υποδηλώνει και ένα μορφωτικό επίπεδο, για να είμαστε ειλικρινείς.

Η παραπάνω παρένθεση ήταν απολύτως αναγκαία. Δύο σύμβολα των μοντέρνων καιρών, οι ΗΠΑ και η Γαλλία, οι χώρες που προκάλεσαν τη μεγάλη ανατροπή που οδήγησε στη σταδιακή εγκαθίδρυση της Δημοκρατίας (Republic), βρίσκονται σε ένα ιστορικό μεταίχμιο, από την έκβαση του οποίου κρίνονται οι αλυσιδωτές αντιδράσεις στον δυτικό κόσμο. Δεν είναι το Βερολίνο που θα παρασύρει εύκολα την Ιστορία. Είναι όμως το Παρίσι, η Νέα Υόρκη, το Λος Άντζελες και το Σαν Φρανσίσκο. Μπορεί και το Λονδίνο, δευτερευόντως όμως.

Οι στοχαστές των ημερών μας, όσοι απέμειναν και όσοι αντέχουν να αντιστέκονται στον ανέξοδο μοντερνισμό των κοινωνικών δικτύων, καταλήγουν στο δυσάρεστο συμπέρασμα πως η ολοκλήρωση του «κύκλου Covid-19» θα θέσει στην ημερήσια διάταξη το ζήτημα της λειτουργίας της σύγχρονης δημοκρατίας δυτικού τύπου. Η αφύσικη γιγάντωση των εξουσιών των εταιρειών - μαμούθ που διαχειρίζονται τα social media αποτελεί ήδη μία νέα παράμετρο ως προς τη διαμόρφωση των συσχετισμών εντός των κοινωνιών μας. Η σαφής υποχώρηση των κοινοβουλευτικών

διαδικασιών σε όλες τις δημοκρατικές χώρες σε όφελος της εκτελεστικής εξουσίας λόγω πανδημίας διαπιστώνεται από το σύνολο των παρατηρητών και δεν χωρά αμφισβήτηση. Η επέκταση των ποιοτικών και θεσμικών αλλαγών στην παγκόσμια αγορά εργασίας, η ένταξη της ζωής των εργαζομένων δηλαδή σε έναν πλήρως ψηφιοποιημένο κόσμο, επιφέρει ανατρεπτικές ρωγμές στην κοινωνική συνοχή. Άλλες ρωγμές λειτουργούν θετικά και πολλαπλασιαστικά απελευθερωτικά. Άλλες προκαλούν νέες ανισότητες. Άλλες ευνοούν αυταρχικές εναλλακτικές. Άλλες λειτουργούν επ' ωφελεία ισχυρών εργοδοτών οδηγώντας τους εργαζόμενους σε ένα νέο και πρωτόγνωρο σκλαβοπάζαρο (Amazon) με το οποίο ασχολείται ειδικά η νέα αμερικανική διακυβέρνηση.

Απέναντι σε αυτές τις άλλοτε επιφαντικές και άλλοτε θαυμάσιες προκλήσεις, οι κοινωνίες μας είναι

ακόμη απροετοίμαστες. Έχουν καθλωθεί από τις εξελίξεις. Δεν έχουν απελευθερωθεί από αυτόν τον νέο ψηφιακό κόσμο. Η καθήλωση αυτή επηρεάζει φυσικά και την πολιτική, καθώς και την πολιτική θεωρία. Ποια πολιτική θεωρία; Από πότε έχουμε να ασχοληθούμε με κάποια νέα, ενδιαφέρουσα, αξιοσημείωτη, πειστική ή παραπειστική πολιτική θεωρία; Θα εκπλαγείτε από τη διαπίστωση πως η παγκόσμια κοινότητα έχει να ασχοληθεί εδώ και δεκαετίες στα σοβαρά με κάποια εναλλακτική και ενδιαφέρουσα νέα θεώρηση των πραγμάτων η οποία ξεκινά από κάπου και καταλήγει κάπου.

Προς το παρόν οι μόνες απαντήσεις στις προκλήσεις είναι τα φοβικά ανακλαστικά που προκαλούνται από τις υπερσυντηρητικές αντιδράσεις των συστημάτων που αδυνατούν να διαχειριστούν την αδυναμία τους. Κάθε φορά που τα συστήματα εξουσίας αντιδρούν φοβικά υπερτερούν οι προτάσεις αυταρχισμού. Σε αυτό το σημείο βρισκόμαστε. Σχεδόν ακίνητοι. **A**

ONASSIS



<https://onassis.org>

STAGES A/LIVE
ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΣΤΟ YouTube ΤΟΥ
ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ
07.03.2021 | 21:00

ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ ΩΝΑΣΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΗΝ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

onassis.org

STAGES A/LIVE THRAX PUNKS AT WE





FemaleFaces

ΤΑ ΒΙΝΤΕΟ-ΠΟΡΤΡΕΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

www.femalefaces.org

Η καλλιτεχνική
διευθύντρια και παραγωγός
Ραφανλία Μπαμπασίδου
και η εκτελεστική παραγωγός
Άννα Βίλμα Ξυλάκη μιλάνε για
το διαδραστικό project - αποτέλεσμα
συνεργασίας καλλιτεχνών από όλο τον
κόσμο που ξεκινά μια δημόσια συζήτηση.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Θα δεις φιλμ μικρού μήκους για μεγάλα, γνωστά και άγνωστα ζητήματα που σχετίζονται με τις κοινωνικοοικονομικές και πολιτισμικές πτυχές θηλυκών χαρακτήρων διαφορετικών ηλικιών και πολιτισμικών καταβολών. Θα εξερευνήσεις πτυχές της θηλυκής φύσης από διαφορετικές γωνίες και οπτικές. Στον ιστότοπο www.femalefaces.org συνθέτες και σκηνοθέτες του πλανήτη Γη δηλώνουν καλλιτεχνικά τη θέση τους για τα δικαιώματα των γυναικών, σχηματίζοντας μέρα με τη μέρα μια ανθολογία ταινιών, και θέλουν να ευαισθητοποιήσουν τους θεατές για τις διαφορετικές μορφές με τις οποίες υφίστανται καταπίεση. Με διαδραστικούς τρόπους, με τη μορφή εγκατάστασης σε δημόσιους χώρους μέσω εφαρμογής smartphone, με εγκατάσταση σε γκαλερί τέχνης, μουσεία και θέατρα με τη χρήση VR τεχνολογίας, με προβολές ταινιών μικρού μήκους σε φρεστιβάλ σε διάφορους χώρους εκδηλώσεων, οι δημιουργοί του στοχεύουν να διαδώσουν ακόμα περισσότερο τα μηνύματά τους. Η καλλιτεχνική διεύτρια-παραγωγός Ραφανλία Μπαμπασίδου και η εκτελεστική παραγωγός Άννα Βίλμα Ξυλάκη απαντούν για την ανάπτυξη και την εξέλιξη της ιδέας που άνθισε μαζί με το #metoo κίνημα.

Πώς επιλέγονται τα πρόσωπα τα οποία πρωταγωνιστούν στην πλατφόρμα «Female Faces»;

Οι σκηνοθέτες είναι αυτοί που επιλέγουν το πρόσωπο αλλά και τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν το θέμα. Δεν υπάρχουν αυστηρές οδηγίες παρά μόνο σχετικά με τη χρονική έκταση του έργου. Σεβόμαστε την καλλιτεχνική δημιουργία και επιλέξαμε να μην επέμβουμε καθόλου.

Πείτε μας μια ιστορία που δεν θα ξεχάσετε από την προετοιμασία του «Female Faces»...

Όταν αποφασίσαμε να κάνουμε το προωθητικό βίντεο για το εγχείρημα, αναθέσαμε το έργο στον σκηνοθέτη Θάνο Πάντσο, ο οποίος ζει και εργάζεται στο Ηνωμένο Βασίλειο. Ο Θάνος ξεκίνησε με ένα ανύπαρκτο μπάτζετ και κατέληξε χάρη σε μια ιδιωτική δωρεά από την Dolphargon Ltd να παράξει ένα έργο πολύ υψηλών προδιαγραφών που μπορείτε να δείτε στο site. Φυσικά έχουμε πολλές άλλες ιστορίες για τις οποίες θα θέλαμε κάποια στιγμή να μιλήσουμε, αλλά θα προτιμούσαμε να γίνει σε συνεργασία με τους ίδιους τους καλλιτέχνες.

Πότε ξεκίνησε η ιδέα και τι χρειάστηκε για να ολοκληρωθεί;

Η ιδέα αυτή υπήρχε από το 2017, όταν βρισκόταν σε άνοδο το *me too* κίνημα στην Αμερική.

Ήταν το ξεκίνημα της κοινής μας καλλιτεχνικής πορείας την οποία αργότερα ακολούθησε η ίδρυση της εταιρείας μας Loft Productions (www.loftproductions.org). Και οι δύο θέλαμε να αναδείξουμε το πρόβλημα με κάποιον τρόπο, και η Ραφανλία σκεφτόταν από καιρό το βίντεο πορτρέτο σαν όχημα του μηνύματός μας. Η ιδέα βέβαια εξελίχθηκε και πήρε την τελική της μορφή μέσα από τη συνεργασία μας. Αυτή τη στιγμή συμμετέχουν γύρω στους 80 καλλιτέχνες από διαφορετικά μέρη της γης, ενώ ακόμα δεχόμαστε συμμετοχές. Σε αυτή τη φάση γίνεται η κατασκευή της εγκατάστασης η οποία θα φιλοξενεί τα έργα.

Μέχρι πού θέλετε να φτάσει το «Female Faces»;

Στόχος του *Female Faces* είναι να αποδώσει μία ολοκληρωμένη, απτή και συνάμα ενδοσκοπική όψη του ήθους, του αγώνα και κυρίως της δύναμης του θηλυκού χαρακτήρα μέσα από την τέχνη. Η ανθολογία των ταινιών προσδοκούμε να παρουσιαστεί σε μητροπόλεις σε όλο τον κόσμο, σε συνεργασία με μουσεία, γκαλερί τέχνης και πολιτιστικά κέντρα.

Ποιος είναι ο μεγάλος στόχος για τις γυναίκες της εποχής μας;

Ο μεγάλος στόχος όλων μας πρέπει να είναι η ανασυγκρότηση και η δημιουργία μιας κοινωνίας δίκαιης και χωρίς αποκλεισμούς, με ενεργή συμμετοχή όλων των μελών της. Με βάση αυτόν τον άξονα ιδεών, άλλωστε, κινούμαστε και στο project *Female Faces*. Το ζήτημα εδώ είναι να φτιάξουμε όλοι μαζί τους μηχανισμούς που θα καταστήσουν την ερώτηση αυτή παράλογη.

Υπήρξαν αρωγοί σε αυτή την προσπάθειά σας;

Από την αρχή είχαμε την υποστήριξη τόσο ανερχόμενων καλλιτεχνών όσο και μεγάλων ονομάτων των τεχνών και του Χόλιγουντ. Στην Αμερική μας στήριξε ο Andy Hill, βραβευμένος με Grammy, πρώην αντιπρόεδρος της μουσικής παραγωγής της Walt Disney, η ομάδα του οποίου βραβεύτηκε με 9 Όσκαρ, οι βραβευμένες συνθέτριες και μέλη του διοικητικού συμβουλίου του Alliance for Women Film Composers στο Λος Άντζελες, Lolita Ritmanis, Anne-Kathrin Dern και Laura Karpman, αλλά και οι πολυβραβευμένοι-ες συνθέτες-τριες Austin Wintory, Michael Levine, Megan McDuffee, Carla Patullo, Loyal Watfeh και ο καθηγητής του New York University, Luke DuBois. Συμμετέχουν μεταξύ άλλων: ο Δημήτρης Μυστακίδης, η Ξένια Δάνια και η Κλειώ Φανουράκη. Μας ένωσαν οι κοινές αξίες και η πίστη στο ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν διαφορετικό κόσμο. Το όλο εγχείρημα βασίζεται στη θέληση όλων των καλλιτεχνών ξεχωριστά που ως σύμπραξη απαρτίζουν το project *Female Faces*. **A**

ATHENS ID

Οι metalheads τον γνωρίζουν ως έναν από τους πρωτεργάτες της ελληνικής metal σκηνής που στα 90s ξεπέρασε τα σύνορα της χώρας με τα άλμπουμ των Nightfall και τις before it was cool περιοδείες στο εξωτερικό. Μαζί τους, οι καλλιτέχνες και τα μουσικά μέσα που ανακάλυψαν τον σκληρό ήχο της πόλης μέσα από τον avant garde δίσκο «Athenian Echoes», στο άλικο εξώφυλλο του οποίου πρωταγωνιστεί η Ακρόπολη. Στις 5 Μαρτίου ο τραγουδιστής και μπασίστας Ευθύμης Καραδήμας με το ανανεωμένο line up των Nightfall επιστρέφει, μετά από χρόνια, με ένα άλμπουμ από το

διεθνές γαλλικό label της Season Of Mist που προέκυψε μέσα από τη χρόνια μάχη με την κατάθλιψη – για την οποία μίλησε ανοιχτά για πρώτη φορά στα podcast της ATHENS VOICE ξεκινώντας έναν διάλογο. Πώς βλέπει την πόλη μια από τις πιο «άγριες» φωνές της;

Τα 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη...

Το εύρος επιλογών, η ιστορία της, οι εναλλαγές εικόνων.

Τα 3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα έκαναν την Αθήνα λίγο ομορφότερη...

Οι κακοτεχνίες, η επίδειξη, η αγένεια.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα έκανες, αν ήσουν δήμαρχος για μια μέρα;

Εκλογές. Πάμε με πρόγραμμα τετραετίας. Μισές δουλειές θα κάνουμε;

Η πρώτη δουλειά που έκανες στην Αθήνα ήταν...

Τετάρτη Δημοτικού, καλοκαίρι στο

φούρνο της γειτονιάς. Εκεί έμαθα ότι το σωστό σκούπισμα γίνεται με ελαφρά κλίση της σκούπας και μικρές γρήγορες κινήσεις.

Το πρώτο σου διαμέρισμα στην Αθήνα ήταν...

Χαλάνδρι, γύρω στα 90 τ.μ., ήμασταν δύο. Οι γείτονες ήταν και ιδιοκτήτες. Μορφάρες. Μάνα Εφάρα θεά και γιος Γιάνναρος τρέλα. Ήταν πολύ ωραία.

Πού ζεις τώρα;

Γλυφάδα. Ήθελα κέντρο αλλά γλίστρησα σαν το νερό που πάντα τρέχει να βρει τη θάλασσα.

Η πιο τρελή αθηναϊκή ιστορία που έχεις ακούσει ή έχεις ζήσει;

Θυμάμαι τις αντιδράσεις στον νόμο Παπαθεμελή, στο Σύνταγμα. Η απόλυτα γκροτέσκα κατάσταση. Σαν από σκετς των Monty Python.

Ο αγαπημένος σου αθηναϊκός ήχος/θόρυβος;

Τα αυτοκίνητα. Παλιά, καταλαβαίναμε τον ερχομό του καλοκαιριού από την κίνηση που μεγάλωνε τα

Η ΑΘΗΝΑ ΤΟΥ ΕΥΘΥΜΗ ΚΑΡΑΔΗΜΑ

Ο FRONTMAN ΤΩΝ NIGHTFALL ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟΥ ΑΛΜΠΟΥΜ ΤΟΥΣ «*AT NIGHT WE PREY*» ΑΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΗ

Επιμέλεια:

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ





βράδια.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο;
Η ανοχή και η ικανότητα να απομονώνει αυτά που τον ενοχλούν. Μιλάνε κάποιои για αποχαύνωση των ανθρώπων των πόλεων, αλλά δεν είναι έτσι. Η διάδραση έχει προχωρήσει σε ένα άλλο επίπεδο, πιο πολιτισμένο, και για αυτό δύσκολο να κατανοηθεί από όποιον δεν κάνει την προσπάθεια να καταλάβει το μεγαλείο του «τα δέχομαι όλα και όλους, αλλά θα το σκεφτώ αν και πώς θα τα αποδεχτώ».

Πού αλλού θα μπορούσες, θα ήθελες να ζήσεις στην Ελλάδα;
Οπουδήποτε ο κόσμος κινείται. Η κίνηση είναι ζωή. Οι ρίζες είναι για τα δέντρα.

Το καλύτερο σύνθημα που έχεις δει σε αθηναϊκό τοίχο;
Υπάρχει ζωή πριν τον θάνατο;

Ποιο είναι το καλύτερο μέρος για να απομονώνεσαι στην Αθήνα;
Απομόνωση στην Αθήνα δε νοείται. Είμαστε εδώ για τη διάδραση.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου εστιατόριο;
Να σου πω μπαρ; Μωσαϊκό και Barrett.
Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός φόβος σου;
Να σταματήσει ο θόρυβος. Είναι τρομακτικό. Σα νεκρή μηχανή πλοίου. Προκαλεί θλίψη.

Αγαπημένη σου αθηναϊκή πλατεία;
Πλατεία Εξαρχείων. Έχουν περάσει χρόνια από τότε που έβγαινα εκεί κάθε μέρα, αλλά όποτε τύχει να περάσω, ταξιδεύω στον χρόνο.

Σε ποιες πόλεις του εξωτερικού έχεις ζήσει; Ένα μειονέκτημα και ένα πλεονέκτημά τους σε σχέση με την Αθήνα;
Λονδίνο. Πλεονέκτημα, η τεράστια γκάμα επιλογών που προσφέρει, αποκύημα και του αποικιοκρατικού του παρελθόντος. Μειονέκτημα, η έλειψη αυθορμητισμού. Πώς μπορείς να προγραμματίσεις ένα γεύμα, μια έξοδο μήνες πριν; Διάολε. Ανθρωπος είσαι.

Ένα επίθετο που χαρακτηρίζει ακριβώς τους Αθηναίους...

Γρήγοροι.
Ένα επίθετο που δεν ταιριάζει καθόλου στους Αθηναίους...
Αργοί.
Ποιο είναι το πρώτο αθηναϊκό στιγμή-τύπο που θυμάσαι;
Σημείο αναφοράς, κάποτε ήταν το σήμα της Ολυμπιακής, στη λεωφόρο Βουλιαγμένης. Υπάρχει ακόμα, αλλά «μίκρυνε».

Πώς φαντάζεσαι την Αθήνα σε 50 χρόνια;
Λογικά, θα είναι από πάνω μου και εγώ μέσα της.

Τι σου λείπει από την Αθήνα της παιδικής σου ηλικίας;
Τίποτα.

«Αθηναϊκές» λέξεις που δεν υπάρχουν πια...
Ροντέο, Ανατολικό και Δυτικό αεροδρόμιο.

Ποιος σκηνοθέτης θα ήθελες να γυρίσει μία ταινία για την Αθήνα;
Ο Alejandro Jodorowsky.

Ποιος Αθηναίος θα γινόταν ο καλύτερος πρωθυπουργός της χώρας;

Θα πρότεινα τον ακαδημαϊκό Πύργο Μαυρογορδάτο. Γνωρίζει τα περί εθνικού δικασμού τόσο καλά, που σε κάθε αντιδικία θα μπορούσε να μας θυμίζει τα αρνητικά της ιστορίας μας. Πάνω σε μια διαφωνία, ας πούμε, να σου λέει «ξέρεις, το ίδιο είχε συμβεί το 1800κάτι, και μας οδήγησε εκεί. Ας το αποφύγουμε».

Η πιο τυπική αθηναϊκή ταινία που έχεις δει;
Θα σου πω σειρά. Οι «Απαράδεκτοι». Και μιας και μπηκάμε σε αυτό, να πω και τους Αυθαίρετους.

Αν η Αθήνα ήταν ένα πρόσωπο, ποιο θα ήταν αυτό;
Θα ήταν το πρόσωπο της Μάνας που αμαρτάνει για τα παιδιά της, αλλά το βρίσκει και λίγο συναρπαστικό.

Η καλύτερη θέα στην Αθήνα;
Ο ουρανός της.

Τι θα πρωτοέδειχνες στην πόλη σε έναν ξένο καλεσμένο σου;
Το φως της αττικής νύχτας.

Μια συναυλία στην Αθήνα που δεν θα ξεχάσεις ποτέ;

Destruction, Rodon Club, κάπου τέλη δεκαετίας '80.

Ποιος μουσικός δικαιούται να γράψει το σάουντρακ της Αθήνας;
Όλοι το δικαιούνται.

Ο αγαπημένος σου περίπατος;
Ιστορικό κέντρο.

Αγαπημένη διαδρομή με το αυτοκίνητο;
Η παραλιακή διαδρομή από Γλυφάδα προς Σούνιο. Μέχρι τον Ναό του Ποσειδώνα. Είναι μαγική. Ιδίως για τον συνοδηγό στο πήγαινε, που χαζεύει όλο αυτό το μπλε της ουρανοθάλασσας στα δεξιά του.

Τι σε ζορίζει και τι σε χαλαρώνει στην Αθήνα;
Έχεις ακούσει τη φράση Fear of Missing Out (FoMO); Αυτό. Αν καταφέρεις να το ελέγξεις, χαλαρώνεις. Αλλά ζορίζει.

INFO

Ό Ευθύμης Καραδήμας είναι μουσικός, ιδρυτής των death metal συγκροτημάτων Nightfall και The Slayerking.

Ο Μανώλης Παπουτσάκης και όσα κατέγραψε το ραντάρ του ζώντας 3 μήνες στην υπέροχη (και γαστρονομικά) πρωτεύουσα του Βορρά

Επιμέλεια: NENEΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

Το δεύτερο λοκντάουν ο σεφ το πήρε από τα μούτρα! Είπε, δεν θα κάτσω να μιζεριάσω στην Ελλάδα με την εστίαση κλειστή και τα πάντα στο pause... Θα ξαναγίνω μαθητής! Έτσι, άφησε τα δυο του εστιατόρια (σ.σ. τα εξαιρετικά *Χαρούπι* και *Δέκα Τραπέζια* στη Θεσσαλονίκη) στα χέρια των έμπειρων συνεργατών του, γύρισε κάποια μαζεμένα επεισόδια της σούπερ επιτυχημένης του «ΠΟΠ Μαγειρικής» στην ΕΡΤ2, και έφτιαξε βαλίτσες για την πρωτεύουσα της Σουηδίας, τη γαστρονομική πρωτεύουσα του Βορρά, με κάποια από τα πιο διάσημα ρεστώ (όλα τους leaders στη διαμόρφωση των τάσεων του πλανήτη) να έχουν εκεί την έδρα τους. Παρακολουθώντας την καθημερινότητα της ζωής των κατοίκων της πόλης κι έχοντας τον δικό του τόπο μακριά, σε ένα τόσο περίεργο διάστημα για τις ζωές όλων μας, αυτός μαθαίνει, γεύεται, ανακαλύπτει καινούργια πράγματα, κάνει σκέψεις, αναπόφευκτες συγκρίσεις. Αλλά, ας μας τα πει ο ίδιος, τα λέει ωραία...

«Πολλοί με ρωτούν πώς και αποφάσισα να βρεθώ στη Στοκχόλμη εν μέσω πανδημίας. Έχοντας επισκεφτεί την πόλη και στο παρελθόν, κρατώντας φιλίες και γνωρίζοντας εν μέρει τη γαστρονομική της ταυτότητα, ένιωθα ότι δεν πάω εντελώς ξένος σε ξένο τόπο. Ταυτόχρονα ήθελα να γλιτώσω από την απραξία και τον εγκλωβισμό του lockdown και να ξεκινήσω να δουλεύω πάνω σε κάτι. Και ενώ είχα την τύχη και τη χαρά να γευματίσω σε πολλά ξεχωριστά εστιατόρια σε ολόκληρη την Ευρώπη, δεν είχα καταφέρει ποτέ να δω πώς λειτουργεί εκ των έσω μια κουζίνα ενός διάσημου και πολυβραβευμένου με διεθνείς διακρίσεις εστιατορίου. Ήξερα εκ των προτέρων, όπως και η πράξη με επιβεβαίωσε, ότι θα ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία που θα πλούτιζε τις γνώσεις μου πάνω στη μαγειρική, θα μου έδινε μια νέα ώθηση στο να συνεχίσω να εξελίσσομαι και να μαθαίνω, και θα μου έλυνε τελικά την απορία του πώς είναι να εργάζεται και να μαθητεύει κανείς σε ένα τριάντε σπουδαίο εστιατόριο, όπως το *Frantzen*.

Ψυχολογικά δεν ένιωθα ούτε πολύ άνετος, ούτε και πολύ σίγουρος με αυτή μου την απόφαση. Η στάση του σουηδικού κράτους απέναντι στην πανδημία ήταν αρκετά διαφορετική από αυτή της υπόλοιπης Ευρώπης. Δεν εφάρμοσε ποτέ ένα καθολικό

lockdown, πράγμα το οποίο απαγορεύει και το σουηδικό Σύνταγμα, αλλά περιορίστηκε σε κάποιες ήπιες απαγορεύσεις και συστάσεις. Δεν υπήρξε ποτέ περιορισμός ελευθερίας στις μετακινήσεις, δεν έκλεισε ποτέ η σουηδική αγορά και δεν σταμάτησαν ποτέ να λειτουργούν τα εστιατόρια, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι και η οικονομία εδώ δεν έχει δεχτεί ισχυρό πλήγμα. Η χρήση της μάσκας δεν είναι υποχρεωτική, ούτε και κάποιο άλλο μέσο τέτοιου είδους προστασίας.

Θα ακούγεται, φαντάζομαι, είτε εντελώς τρομακτικό, είτε εντελώς ονειρικό αυτό που σας περιγράφω, όμως, μη θεωρείτε ότι οι Σουηδοί είναι εντελώς χαλαροί. Και τις φυσικές αποστάσεις τηρούν, και αρκετοί μάσκες χρησιμοποιούν, και έχουν περιορίσει αυτοβούλως κατά πολύ την κυκλοφορία στους δρόμους, και εργάζονται πάρα πολλοί από το σπίτι, και στα εμπορικά, τα ΣΜ, τα εστιατόρια και τα μπαρ τηρούνται αποστάσεις και έχουν περιορισμένο ωράριο λειτουργίας. Θέλω να πω ότι και εδώ υπάρχουν περιορισμοί, αρκετά πιο χαλαροί, βέβαια, απ' όσους ισχύουν στη χώρα μας και στην υπόλοιπη Ευρώπη, αλλά δεν νομίζω στο τέλος της ημέρας να είναι κατά πολύ λιγότερο αποτελεσματικοί. Σε κάθε πε-

ρίπτωση το αν οι Σουηδοί έπραξαν καλά ή όχι αυτό πιστεύω θα απαντηθεί μετά από καιρό και με βάση την επεξεργασία πολλών δεδομένων που αφορούν επίσης πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες. Ίδωμεν.

Πάντως εγώ, μαθημένος από την Ελλάδα, χρησιμοποιούσα συνέχεια μάσκα, εκτός από την κουζίνα του εστιατορίου (στην οποία έτσι κι αλλιώς λειτουργούσε καλό σύστημα εξαερισμού), και φυσικά εκτός από τα εστιατόρια που επισκέφτηκα για να γευματίσω, τα οποία επίσης φρόντιζαν για αποστάσεις και καλή ποιότητα αέρα. Αν με ρωτούσε κανείς σήμερα για το ποια είναι η άποψή μου σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης της πανδημίας, θα έλεγα ότι βρίσκομαι στη μέση. Συνυπολογίζοντας όχι μόνο τις απώλειες στις ανθρώπινες ζωές, αλλά και τις ψυχολογικές και οικονομικές συνέπειες που έχει ο εγκλεισμός, θα έλεγα πια—και με την εμπειρία που απέκτησα εδώ—ότι το lockdown μάλλον δεν ήταν η καλύτερη αντιμετώπιση. Θα μπορούσαμε να είχαμε προστατεύσει τους ευάλωτους συνανθρώπους μας έχοντας λάβει πολλά, στοχευμένα και αυστηρά μέτρα, χωρίς, όμως, να σταματήσουμε σε τέτοιο καταστροφικό ίσως βαθμό τις ζωές όλων μας. Παραμένω, όμως, υπέρμαχος της αξίας της ανθρώπινης ζωής και την τοποθετώ πάνω από καθετί άλλο.

Γράμμα από τη ΣΤΟΚΧΟΛΜΗ



Η Στοκχόλμη είναι μια κούκλα. Μια πανέμορφη, παλιά και σύγχρονη ταυτόχρονα πόλη χτισμένη πάνω σε μικρά νησιά, γεμάτη πάρκα, μικρά δάση και όμορφα κτίρια, σε κερδίζει όποια εποχή και αν την επισκεφτείς. Ο χειμώνας, βέβαια, είναι βαρύς και οι χαμηλές θερμοκρασίες και το χιόνι όσο και αν της δίνουν έναν γοητευτικό απόκοσμο χαρακτήρα, δεν παύουν να κάνουν αρκετά δύσκολη την κυκλοφορία του κόσμου έξω και πόσο μάλλον ενός Έλληνα που είναι μαθημένος αλλιώς. Ειδικά μετά την εδραίωση του χιονιού είναι δύσκολο ακόμα και να διατηρήσεις έναν κανονικό ρυθμό βαδίσματος, με αποτέλεσμα να κλείνεις ολόκληρο και περισσότερο μέσα στο διαμέρισμά σου αυτοβούλως. Οι ημέρες είναι μικρές με το φως του ήλιου σπάνιο και λιγοστό, γι' αυτό και τις φορές εκείνες που ο ήλιος εμφανίζεται οι ντόπιοι βγαίνουν έξω με λαχτάρα για να πάρουν λίγο από το ευεργετικό φως του. Οι άνθρωποι είναι ευγενικοί και τυπικοί στη συμπεριφορά μα αρκετά απόμακροι. Δεν διαθέτουν τη ζεστασιά που χαρακτηρίζει τους λαούς της Μεσογείου, αλλά ούτε και την πολλές φορές ενοχλητική και ασουλούπητη εξωστρέφειά τους. Δύσκολα τα δεσά, ειλικρινά χαμόγελα εδώ στη Σουηδία, αυτά μου λείψανε περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο.

Προσπάθησα να γνωρίσω και να καταλάβω τη σουηδική γαστρονομία, αν και στη Στοκχόλμη οι διεθνείς κουζίνες έχουν ίσως την πρωτοκαθεδρία. Δεν υπάρχει δρόμος ή γωνιά στην πόλη που να μην βρεις ένα εστιατόριο με ξενική κουζίνα: ιταλικά, κινέζικα, γιαπωνέζικα, ινδικά, ταϊλανδέζικα συναντάς παντού, όπως στις πε-

ρισσότερες πρωτεύουσες της Ευρώπης, αλλά σε μεγαλύτερη συχνότητα. Όμως, υπάρχουν και τα αμιγώς σουηδικά εστιατόρια με τα κεφτεδάκια, το κυνίγι, τα θαλασσινά και τα ψάρια, τους πουρέδες, τις ρίζες, τα τουρσιά, τα χαβιάρια, τα κόκκινα φρούτα και τις βαριές σάλτσες που αξιοποιούν τα τοπικά και σχετικά περιορισμένα λόγω κλίματος προϊόντα. Στη συντριπτική τους πλειοψηφία, αξιοπρεπέστατα και περπωμένα. Οι φούρνοι είναι ένα ξεχωριστό κεφάλαιο με πολύ νόστιμα ψωμιά και ακόμα πιο νόστιμα αρτοποιώματα, αλμυρά και γλυκά.

Η υψηλή γαστρονομία ανθεί στην πόλη. Υπάρχουν πολλά εστιατόρια με ένα και δύο αστέρια Michelin, ενώ το *Frantzen* κρατά τα σκήπτρα με τα τρία του αστέρια και τη θέση 21 στην παγκόσμια κατάταξη των *The World's 50 best Restaurant*. Κάποια από αυτά υποστηρίζουν—σε αντίθεση με το *Frantzen*, που αξιοποιεί υλικά απ' όλον τον κόσμο—την εντοπιότητα, την εποχικότητα και τη zero waste φιλοσοφία. Εκεί για μένα βρίσκεται και το μεγαλείο της σκανδιναβικής γαστρονομίας, που καταφέρνει να φτιάξει με περιορισμένα σχετικά υλικά μικρά γαστρονομικά θαύματα. Αγαπημένα μου εστιατόρια πέρα από *Frantzen*, στο οποίο και μαθήτευσα, είναι μεταξύ άλλων το *Gastroligik*, το *Agricultur*, το *Lilla ego*, το *Ekstedt*, το *Cafe Nizza*, το *B.A.R.*, το *Pelikan*, ενώ την καρδιά μου έκλειψε και ο φούρνος *Begeri Petrus* με τα απίστευτα bullar με κάρδαμο και σαφίρι. Με αγάπη σκέφτομαι και την κλειστή αγορά της πόλης με τα υπέροχα ντόπια τυριά, τα αλλαντικά και τα λουκάνι-

κα, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα κρέατα από μικρές φάρμες, τις μαρμελάδες και τα ντόπια γλυκίσματα.

Στη Στοκχόλμη ο κόσμος διαθέτει υψηλή εστιατορική κοινότητα. Σέβεται και αγαπά το εστιατόριο, διαθέτει αρκετά χρήματα σε εβδομαδιαία βάση για το φαγητό έξω, το οποίο σημειωτέον δεν είναι καθόλου φτηνό, αγαπά τόσο τα καθημερινά εστιατόρια όσο και την υψηλή γαστρονομία και αναγνωρίζει ως εμπειρία συνολική την έξοδο για φαγητό. Ζήλεψα αυτή του τη διάθεση και θα χαιρόμουν πολύ να τη βλέπω να ανθίζει και στην Ελλάδα το ίδιο δυναμικά.

Πέρα από την αίσθηση ότι ζεις σε ένα κράτος που οι πολίτες το εμπιστεύονται ακριβώς γιατί είναι απόλυτα λειτουργικό, με την ηλεκτρονική διακυβέρνηση να κυριαρχεί, αντιλαμβάνεσαι ότι το ίδιο αυτό κράτος έχει εκπαιδεύσει τους πολίτες του να σέβονται το αστικό περιβάλλον, να ανακυκλώνουν τα σκουπίδια τους με ευλάβεια, να σέβονται τις διαβάσεις των πεζών, να αγαπούν την πόλη τους και το περιβάλλον τους συνολικά. Το ίδιο αυτό, όμως, κράτος που σέβεται απόλυτα τις ατομικές ελευθερίες, δεν διστάζει να επιβάλλει μονοπώλιο στο αλκοόλ εδώ και πάνω από μισό αιώνα προκειμένου να περιορίσει την τάση των πολιτών προς την κατάχρηση (σκληρός ο χειμώνας γαρ στον σκανδιναβικό βορρά και το αλκοόλ είναι μια παρηγοριά).

Οι Σουηδοί έχουν γενικότερα μεγάλη ευαισθησία σχετικά με τη φροντίδα του φυσικού περιβάλλοντος και γι' αυτό τα ΣΜ και οι αγορές τους κατακλύζονται από βιολογικά προϊόντα κάθε είδους, τα οποία ακριβώς επειδή υπάρχουν σε αφθονία, οι τιμές τους είναι αρκετά πιο φιλικές από αυτές των αντίστοιχων στην Ελλάδα. Έτσι εξηγείται και η μεγάλη κατανάλωση και προβολή που συνάντησα και στα βιολογικά (φυσικά, βιοδυναμικά ή και όχι) κρασιά, τα οποία σεβίρονται σε πολλά εστιατόρια και μπαρ πέρα από την επαρκή αντιπροσώπευσή τους στις κρατικές κάβες.

Όχι, δεν την αλλάζω τη χώρα μου με καμιά άλλη. Θέλω να τη δω να αλλάζει και να γίνεται καλύτερη, όμως, όσο και να αγάπησα τη Στοκχόλμη, δεν είμαι φτιαγμένος με τα υλικά του βορρά. Επιστρέφω σε λίγες μέρες στην Ελλάδα με την ελπίδα ότι θα μπορέσω να ξανανοιξω το *Χαρούπι* και τα *Δέκα τραπέζια* και εκεί να αξιοποιήσω έξι μνηστικά και δημιουργικά αυτά που είδα και έμαθα εδώ, είτε μέσα στην κουζίνα που μαθήτευσα, είτε στις σάλες των εστιατορίων που γευματίσα (γιατί ο μάγειρας δεν μαθαίνει μόνο μέσα στην κουζίνα μα και έξω από αυτήν). Γυρίζω γεμάτος μεράκι και όρεξη να συνεχίσω από εκεί που σταμάτησα και περιμένω να μοιραστώ την ενέργεια και τον ενθουσιασμό μου με όλους εσάς που ξέρω πόσο σας έχει λείψει η έξοδος για φαγητό στα αγαπημένα σας στέκια.»

Μανώλης Παπουτσάκης
Στοκχόλμη, Φλεβάρης 2021



Τα φημισμένα
σουηδικά bullar



Άποψη της παλιάς πόλης



Ακόμα και το comfort
έχει τις gourmet πινελιές του



Αγαπημένο
καθημερινό
εστιατόριο με
θαλασσινά



Θερμοκήπιο-εστιατόριο



Παλάτι μέσα σε λίμνη



Η Στοκκόλμη τη νύχτα



Fine dining στο Gastrologik



Ορτύκια και ζυμώσεις στο Frantzén



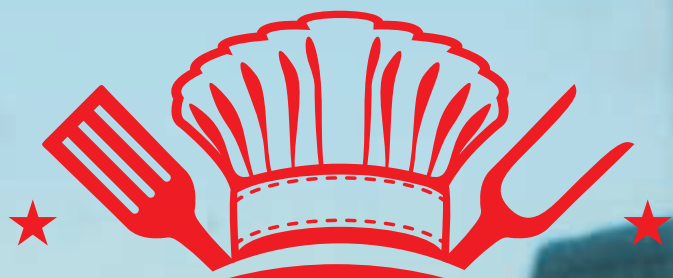
Περιμένοντας στην ουρά
για ένα μπουκάλι κρασί



Από τον φούρνο του Petrus



Τυπικό σουηδικό
πλάτο με
θαλασσινούς μεζέδες



ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ της ΤΕΙΚΝΟ ΠΕΜΠΤΗΣ

Τι κρέας θα ψήσεις, πώς θα το
ψήσεις, πότε θα το αλατίσεις;
Ο σεφ Μιχάλης Βραχλιώτης
έχει όλες τις απαντήσεις και
τέλειες συνταγές για μαρινάδες

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ
Φωτό: GEORGE CONSTANTINOU



Να ξεστομίσω το κοινό μυστικό; Η Τσιγκνοπέμπτη γιορτάζεται με παιδάκια, πανσετούλες, λουκανικάκια, ακόμα και γύρο, χίλιες φορές καλύτερα στο σπίτι! Οπότε, ας μη σκάμε που φέτος η γιορτή μάς βρίσκει σε καραντίνα. Για να την κάνουμε ακόμα πιο ενδιαφέρουσα, ζητήσαμε τη βοήθεια του σεφ Μιχάλη Βραχλιώτη. Ο Μιχάλης έχει ταξιδέψει στην Ιρλανδία για να μάθει τα μυστικά του κανίσματος, στην Ολλανδία για να δουλέψει σε steak house και στην Ισπανία για να επισκεφθεί το Cesar Nieto, τη μεγαλύτερη φάρμα παραγωγής Jamon και Iberico. Λατρεύει το κρέας, ξέρει απ' έξω όλα τα μυστικά του και έχει τη φιλοδοξία να ανοίξει ένα από τα πιο ωραία BBQ restaurants στην Ελλάδα. Προς το παρόν τρώμε τα επικά burgers που φτιάχνει στο The Spotted Pig.

Τι θα ψήσουμε;

Η Τσιγκνοπέμπτη σαν γιορτή είναι το ξεφάντωμα του Έλληνα ο οποίος λέει «θα φάω μέχρι σκασμού ό,τι υπάρχει από κρέας». Οπότε δεν αξίζει να αγοράσουμε ένα κρέας που κοστίζει €40/κιλό, εκτός αν πάρουμε λίγη ποσότητα. Πρώτη και καλύτερη επιλογή είναι μια ωραία, μαριναρισμένη πανσετούλα. Αν έχουμε κάποια γνώση παραπάνω, μπορούμε να φτιάξουμε μια μαρινάδα από μόνοι μας, υπάρχουν χίλιες δυο συνταγές*. Άλλο ωραίο είναι τα παιδάκια κοτόπουλο, τα οποία επίσης μπορούν να έχουν μία νόστιμη μαρινάδα**, αν ο κρεοπώλης μας δεν τα έχει ήδη μαρινάρει. Και σίγουρα μια πολύ ωραία ιδέα θα ήταν κάποιο κοντοσούβλι (μοσχάρι) σε ξυλάκι. Αν θέλουμε να είμαστε πιο extreme μπορούμε να πάμε και σε κάποιο αρνίσιο T-bone. Για 1-2 άτομα 600γρ.-800γρ. είναι ικανοποιητικά. Ψήνονται και σε σχαροτήγανο και στο τηγανάκι και στο γκριλ και στον φούρνο και παντού, όπως και ό,τι άλλο έχουμε προαναφέρει. Μιλάμε για μικρές κοπές, και για 2-4 άτομα υπολογίζουμε πάντα στο κιλό περίπου, για να φάμε απ' όλα και να χορτάσουμε.

Η ουσία της Τσιγκνοπέμπτης είναι η ποικιλία, να μην εμπλουτίσουμε το γεύμα μας και με κάποιο λουκανικάκι; Μπορούμε να πάρουμε ένα απλό, ένα spicy, κάποιο γεμιστό με τυράκι... Είναι της μόδας τα λουκανικά με παρμεζάνα ή κάποιο άλλο τυρί.

Κάτι πιο εξειδικευμένο σε κοπή θα ήταν ωραία κομμάτια rib-eye από μοσχάρι. Το rib-eye είναι ίσως μία από τις πιο γνωστές κοπές που υπάρχουν σε όλο τον κόσμο, έχει μία πιο ακριβή προσέγγιση, είναι περιζήτητο, τουλάχιστον στα πιο καλά εστιατόρια. Δεν

θεωρώ ότι είναι στη νοοτροπία και στην ιδεολογία του Έλληνα τόσο πολύ, αν και την τελευταία 5ετία έχει μπει σε αρκετά σπίτια.

Τι ακριβώς, όμως, είναι το rib-eye;

Το rib-eye βρίσκεται προς τη μέση της σπονδυλικής στήλης όπου το ζώο δεν κινείται τόσο, επομένως έχει καλύτερη σύσταση ενδομυϊκού λίπους και άρα καλύτερη γεύση, γιατί όταν ψήνεται λιώνει το λιπάκι, οπότε κάνει το κρέας πιο ζουμερό και μαλακό, και για αυτό και πιο ακριβό. Νομίζω ότι αν πάμε στον κρεοπώλη μας και ζητήσουμε ένα ωραίο rib-eye ή αλλιώς μια καλή μπριζόλα (με κόκκαλο ή χωρίς), νομίζω ότι θα είναι η καλύτερη επιλογή, ειδικά αν έχουμε τη δυνατότητα να το ψήσουμε σε κάποιο γκριλ, είτε σε κάρβουνο, είτε στον αέρα. Φυσικά προτείνουμε κάρβουνο, αλλά επειδή είμαστε στα σπίτια μας και οι περιορισμοί είναι πολλοί, μπορούμε να βολευτούμε με κάποιο τηγανάκι, σχαροτήγανο ή γκριλ αέρα. Καλό θα ήταν να αποφύγουμε να το βάλουμε στον φούρνο, γιατί είναι μια καλή και ακριβή κοπή και θέλουμε να πετύχουμε ωραίο χρώμα εξωτερικά από το θωράκιμα που θα του κάνουμε στο τηγάνι ή στη σχάρα.

Το ιδανικό ψήσιμο της μοσχαρίσιας μπριζόλας

Το ψήσιμο σίγουρα είναι προτίμηση του καθένα. Έχω ακούσει την ατάκα «εγώ το θέλω μέτριο χωρίς αίμα» πολλές φορές. Να ξεκαθαρίσουμε ότι αυτό μέσα δεν είναι αίμα αλλά τα υγρά του μοσχαριού που δίνουνε τη γεύση. Προσωπικά μου αρέσει το μέτριο ψήσιμο και να πώς το επιτυγχάνω: αφήνω το rib-eye σε εξωτερικό χώρο, να πιάσει μια θερμοκρασία δωματίου, έτσι ώστε αν το ψήσω μέτριο, το εσωτερικό του παρόλο που θα είναι ροζ να μην είναι πολύ κρύο. Με τον καιρό ανακάλυψα ότι τα κρέατα που ψήνουμε medium, medium rare ή rare, πρέπει στο εσωτερικό τους να είναι χλιαρά ή ζεστά. Το να φας κάτι medium, medium well, medium rare ή rare και ανεξάρτητα από το χρώμα που έχει, μέσα να είναι κρύο, πιστεύω ότι είναι το μεγαλύτερο φάουλ που κάνουμε οι μάγειρες. Οπότε για εμένα το ιδανικό ψήσιμο είναι μέτριο για να καταλάβεις τις γεύσεις, το σίδηρο που έχει το κρέας, το ενδομυϊκό του λίπος και να μη χάσεις αυτό το juiciness, δηλαδή αυτό που το δαγκώνεις και διαλύεται σαν βούτυρο στο στόμα.

Πώς ψήνουμε ένα κομμάτι rib-eye

Στο τηγάνι για ένα κομμάτι μπριζόλας στα 250-260γρ. αρχικά χρειάζομαστε μια λιπαρή ουσία. Το αν θα χρησιμοποιήσουμε βούτυρο ή ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο είναι στο γούστο του καθενός γιατί μιλάμε για Τσιγκνοπέμπτη, επομένως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ό,τι αγαπάει ο καθένας, αναλόγως πόσο υγιεινά θέλουμε να το παίξουμε. Εγώ χρησιμοποιώ μισό βούτυρο και μισό ελαιόλαδο, γιατί μου αρέσει το ελαιόλαδο, αλλά μου αρέσει και η λιπαρή ουσία από το βούτυρο. Αφήνω το τηγάνι μου να κάψει πάρα πολύ, πετώ μέσα το κομμάτι από το κρέας, σκεπάζω το τηγάνι με καπάκι για να γίνει πιο γρήγορα και στα

4' το γυρνάω, ξεσκεπάζω, αφήνω άλλα 3', απομακρύνω από τη φωτιά και το αφήνω να ξεκουραστεί άλλα 6' για να κρατήσει μέσα τους χυμούς του, να είναι ζουμερό και πιο κόκκινο, αλλά να είναι και ζεστό.

Η πανσέτα είναι μία: καλοψημένη, πάλι σε σχαροτηγανάκι, λιπαρή ουσία, αν έχει μαρινάδα θα επιταχυνθεί πιο γρήγορα το ψήσιμο γιατί βοηθάει. Εδώ είναι πιο απλά τα πράγματα, ένα κοτόπουλο και μία πανσετούλα λίγο πολύ ξέρουμε να ψήνουμε όλοι μας.

Για ψήσιμο στα κάρβουνα πιο κρέας ενδείκνυται περισσότερο;

Στα κάρβουνα μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο είναι ιδανικά. Το θέμα δεν είναι τόσο το τι θα διαλέξουμε, όσο η μαρινάδα. Σε κανέναν δεν αρέσει ένα κοτόπουλο στα κάρβουνα με αλάτι, πιπέρι, λάδι (θα βγει στεγνό), ενώ μία πανσέτα χωρίς μαρινάδα θα είναι αδιάφορη. Με ένα ωραίο γλάσο από μια ωραία μαρινάδα ή ένα ωραίο μείγμα μπαχαρικών, ό,τι κρέας και να επιλέξουμε θα βγει πεντανόστιμο. Ένα σκέτο κρέας μόνο με αλάτι και πιπέρι πρέπει να είναι πολύ καλό για να είναι πολύ νόστιμο.

Τι κάνεις αν δεν έχεις ψισταριά;

Αν κάποιος δεν έχει κάρβουνο ή κάποιο γκριλ εξωτερικού χώρου-μπαλκονιού, θέλω να πιστεύω ότι θα έχει έστω ένα φούρνο ή δύο εστίες για τηγάνι. Οπότε μια καλή λύση θα ήταν ένα τηγανάκι (αν δεν υπάρχει σχαροτήγανο) και ίσως αν μιλάμε για κάποιο όγκο κρεάτων ή κάποιο καλύτερο ψήσιμο, μπορούμε να ξεκινήσουμε με τηγάνι και να τελειώσουμε στον φούρνο, αναλόγως το βάρος του κομματιού του κρέατος.

Το αλάτι

Αρκετοί λένε ότι αλατίζουμε πριν ψήσουμε. Το αλάτι ουσιαστικά ψήνει γρηγορότερα το κρέας. Για αυτό λέγαμε πιο πάνω πως οι μαρινάδες βοηθούν, έχουν μέσα κάποιο είδος ειδικού αλατιού, κάποιο μείγμα μπαχαρικών που έχει αλάτι ή σόγια. Το αλάτι είναι καλό να μπαίνει προς το τελείωμα για να δίνεις τη γεύση που θες (γιατί αν βάλεις παραπάνω αλάτι, δεν μπορείς να αφαιρέσεις, ενώ στο τέλος μπορείς να δοκιμάσεις και να προσθέσεις). Επίσης προσοχή με το πιπέρι και οποιοδήποτε άλλο μπαχαρικό όπως πάπρικα, κύμινο, ρίγανη, θυμάρι, ειδικά αυτά που είναι αφυδατωμένα, γιατί όσο ψήνονται και μαυρίζουν, πικρίζουν.

Πρέπει να ξεκουραστεί το κρέας;

Αν είναι μοσχάρι μιλώντας για κάποια καλή κοπή (όπως rib-eye, T-bone, φιλέτο κλπ), σίγουρα πρέπει να ξεκουραστεί. Τώρα για κάποια πανσέτα ή ένα κοτόπουλο, εγώ δεν συνηθίζω να τρώω τα κρέατα με το που βγούνε από το γκριλ γιατί... καίνε! Από την άλλη, ο καθένας μπορεί να κάνει ό,τι θέλει, γιατί είναι Τσιγκνοπέμπτη και καταλαβαίνω ότι όλοι θα ορμήσουν (γέλια).



*ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΓΙΑ ΠΑΝΣΕΤΑ

1 κιλό πανσέτα (σε τεμάχια 100-120γρ. το κάθε τεμάχιο)
20γρ. πάπρικα καπνιστή ή γλυκιά
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα ή χοντροκομμένα
4 κλωνάρια φρέσκια ρίγανη
2 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι
8γρ. αλάτι
10γρ. πιπέρι
100ml ηλιέλαιο
1 κ. σ. απαλή μουστάρδα
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και αφήνουμε τις πανσέτες να μαριναριστούν εκεί για 1-1.30 ώρα.

**ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΓΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υλικά
500γρ. κοτόπουλο
60γρ. μέλι
20γρ. μουστάρδα Dijon
15ml. χυμό πορτοκαλιού ή λεμονιού
20γρ. soya
10γρ. σάλτσα Worcester sauce
Ρίχνουμε όλα τα υλικά (εκτός από το κοτόπουλο) μέσα σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε και το κοτόπουλο και το αφήνουμε να μαριναριστεί περίπου για 1 - 1.30 ώρα.

ΔΥΟ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ SIDES

(που ίσως κλέψουν και την παράσταση...)

Ένα διαφορετικό τζατζίκι (Σάλτσα γιαουρτιού με δυόσμο και ξύδι)
500γρ. γιαούρτι στραγγιστό
100ml μπλόξυδο
1 κ. γλ. soya
½ αγγούρι τριμμένο και στραγγισμένο
1 κ. γλ. αποξηραμένο δυόσμο
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά καλά και είναι έτοιμο.

Πατάτες σαν τηγανητές στον φούρνο
Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε και τις στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Έπειτα τις κόβουμε πολύ λεπτά (όπως τις κόβουμε για να τις τηγανίσουμε). Απλώνουμε μια λαδόκολλα σε ένα ρηχό ταψί και προθερμαίνουμε τον φούρνο στον αέρα (όχι στο γκριλ!) στους 250° C. Βάζουμε τις πατάτες όλες μαζί σε ένα μπολ και τις περιχύνουμε με 3-4 κ. σ. ελαιόλαδο. Αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη. Ανακατεύουμε και απλώνουμε τις πατάτες στο ταψί. Προσέχουμε να απλωθούν καλά, να μην είναι π.χ. η μία πατάτα κάτω από την άλλη, γιατί δεν θα ψηθούν καλά. Μόλις προθερμανθεί ο φούρνος κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 200° C, βάζουμε μέσα το ταψί με τις πατάτες και ψήνουμε για 35-40 λεπτά (το κοιτάμε ωστόσο κάθε τόσο γιατί κάθε φούρνος είναι διαφορετικός). 5' πριν γίνουν οι πατάτες, ρίχνουμε από πάνω 200γρ. τυρί (παρμεζάνα, gouda, τσένταρ, φέτα ή όποιο άλλο τυρί θέλουμε). Ψήνουμε μέχρι να λιώσει το τυρί και καλή όρεξη!



Η ΣΥΝΤΑΡΑΚΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΡΕΤΣΙΝΑΣ και 6 προτάσεις να την πεις!

Το «κρασί της ταβέρνας» ανοίγει πανιά για νέα, ενδιαφέροντα μονοπάτια

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ

Το «κίνημα» της ελληνικής Ρετσίνας, ενός κρασιού γεμάτου εκπλήξεις, έχει φανατικούς υποστηρικτές παρά το ότι απέναντί του στέκουν και κάποιοι χρόνια ορκισμένοι εχθροί. Η προσιτή τιμή του το καθιστά ευκολόπιστο και το ανακηρύσσει ως το «αγαπημένο κρασί της παρέας», ένα κρασί που συνοδεύει μουσικές, κουβέντες και γέλια. Μετά από πολλά σκαμπανεβάσματα, σήμερα στέκεται δίπλα σε οίνους-μεγαθήρια, παίρνει θέση μέσα σε κομψά κολονάτα ποτήρια, κλέβει τις εντυπώσεις με την αξεπέραστη βοτανική χροιά του. Παρά τα 40 κύματα που έχει περάσει στη διαδρομή της από μια αρχαία ελληνική πατέντα σε καθημερινό κρασί του σήμερα, η Ρετσίνα καλά κρατεί, έχοντας όχι απλά επιβιώσει, αλλά τώρα πια ανοίγοντας πανιά για νέα μονοπάτια.

Η ξεχωριστή γεύση του ρετσινιού στο κρασί έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα, στην εποχή που το ένστικτο της επιβίωσης οδηγούσε τους ανθρώπους στις καινοτόμες ιδέες. Το ρετσίνα πεύκου δεν ήταν ένα είδος «καλλωπισμού» της γεύσης, αλλά αποτελούσε μια ερασιτεχνική και αγνή τεχνοτροπία. Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι χρησιμοποιούσαν τη ρητίνη πεύκου ως μέσο σφράγισης των αμφορέων, έτσι ώστε να αποφευχθεί εκείνη η ενοχλητική όξινη γεύση, που τότε δεν είχαν τον τρόπο να εξηγήσουν περαιτέρω. Στην πραγματικότητα αποτελούσε μια αναγκαία και πρακτική πατέντα για την αποφυγή της πρόωρης οξείδωσης του αρχαίου «ιερού» οίνου, πετυχαίνοντας το «δύο σε ένα», προστατεύοντας και εμπλουτίζοντας γευστικά το χειροποίητο έργο τους.

Παρά τα προ αιώνων κατορθώματα της ρετσίνας, και τις προσπάθειές της να κρατηθεί στο ύψος της, οι παγκόσμιες οινικές συμμαχίες του 20ού αιώνα της

κόλλησαν για τα καλά τη ρετσινιά! Στα χρόνια της άνθισης του διεθνούς αμπελώνα, η ανυπεράσπστη ρετσίνα βρέθηκε κυριολεκτικά στο χείλος του γκρεμού, απόλυτα εκτεθειμένη σε αυστηρότατες κριτικές, αποτελώντας τον αποδιοπομπαίο τράγο του ελληνικού αμπελώνα. Αναλαμβάνοντας τις ευθύνες της αποσύρθηκε στα ιδιαίτερά της, καθώς για χάρη της ξέμεινε για χρόνια μια κακόφημη και γενικευμένη «ρετσινιά» στην παγκόσμια φήμη των ελληνικών οίνων. Οι υποστηρικτές του «όπως έστρωσε θα κοιμηθεί» δεν ήταν λίγοι. Δεν ήταν λίγοι και εκείνοι που θέλησαν να την «αποκληρώσουν» για τα καλά από την ελληνική παράδοση. Πράγματι ο πλούτος και η ευφυΐα της αρχαίας ελληνικής εποχής δεν «κληρονομήθηκαν» σωστά στην περίπτωση της, αντίθετα εμπορευματοποιήθηκαν και τελικά έπεσαν στην ίδια τους την παγίδα.

Όλοι αξίζουν μια δεύτερη ευκαιρία. Την αναγέννησή της από τις στάχτες της, η ρετσίνα την οφείλει στους οραματιστές έλληνες παραγωγούς που πίστεψαν στη δυναμική της και τη φρόντισαν σαν κόρη οφθαλμού. Σχεδίασαν λοιπόν γι' αυτήν ένα λαμπρό μέλλον, στο οποίο θα παρουσιάζεται σαν μία περιποιημένη και καλοσμιλεμένη προσωπικότητα, περιτριγυρισμένη από λογής παραδοσιακές, ή και όχι, ελληνικές νοστιμιές. Η Ρετσίνα λοιπόν επέστρεψε, έτοιμη να κλείσει τα κακά στόματα. Κατέκτησε το εισιτήριο για μια θέση σε κρυστάλλινα ποτήρια, αποτελώντας μια κατηγορία από μόνη της, καθώς συγκαταλέγεται στους «Οίνους κατά παράδοση», που μόνο η χώρα μας έχει το προνόμιο να παράγει. Κανείς δεν είπε ότι δεν είναι πια το κρασί της παρέας που αγαπήθηκε από τους Έλληνες, αλλά είναι αλήθεια πως της άξιζε αυτή η νέα εποχή της. Γι' αυτό και εμείς συλλέξαμε έξι αξιόλογες ετικέτες που ο καθένας οφείλει να γευτεί!

Δάκρυ του Πεύκου Οινοποιείο Κεχρής

Αν υπάρχει κάποιο οινοποιείο που να έχει υιοθετήσει τη Ρετσίνα σαν δικό του δημιούργημα, είναι το οινοποιείο Κεχρής. Η λίστα ξεκινάει με το διάσημο «Κεχριμπάρι», και συνεχίζει με τον κομψό «Αφρό». Όμως τίποτα δεν θα είναι το ίδιο μετά από μια γουλιά απ' «Το Δάκρυ του Πεύκου», ένα κρασί που κυλάει σαν απαλό δάκρυ χαράς μόλις αγγίζει τον ουρανίσκο. Στην περίπτωση του, το Ασύρτικο δοκίμασε να ελιχθεί παρασύροντας μια στάλα από ρετσίνα στο ορυκτό και αέρινο σώμα του, χαρίζοντας ένα κρασί με αφοπλιστικά αρώματα εσπεριδοειδών, ένα μαλακό στρώμα βανίλιας στο φόντο, ενώ μια χαρακτηριστική νότα βοτανικότητας δενδρολίβανου και θυμαριού απογειώνει την εντυπωσιακή επίγευση του στο στόμα.

Τετράμυθος Ρετσίνα Αμφορέα Nature

Από τις ρετσίνες που εντυπωσιάζουν όσους πιστεύουν σε αυτές και προσελκύουν κι εκείνους που έχουν τις αμφιβολίες τους. Ο σεβασμός στην πρώτη ύλη, ο βιολογικός αμπελώνας και η αφοσίωση του οινοποιείου στο έργο του, μας έδωσαν αυτή τη nature ρετσίνα. Αρμονία, όλη της η προσωπικότητα. Αγνότητα, η απαλή της αύρα, ενώ η φυσική της πλάση από τους δημιουργούς με τη βοήθεια αμφορέων, και την ελάχιστη περιεκτικότητα σε ρετσίνα από πεύκα πέριξ των κλημάτων, έδωσαν στον Ροδίτη μια διαφορετική χροιά που γοητεύει. Πισσεμιά, λεμόνια και ένα τσίμπημα πευκοβελόνας χαρακτηρίζουν τη φινετσάτη μύτη αυτής της Ρετσίνας, ενώ η πολύπλοκη και διαρκής επίγευση θυμίζει βόλτα μιας ανοιξιάτικης ημέρας.

Ρετσίνα Άωτον Οινοποιείο Άωτον

Σαββατιανό και Ροδίτης συμφώνησαν να πλάσουν σώμα και ψυχή για τη δημιουργία μιας πραγματικής «Ρετσίνας που ευφραίνει καρδιά» από την περιοχή της Αττικής. Ο υψικτερινός τρύγος αποτελεί κοινό μυστικό για τα ζεστά και ξηρά κλίματα, όπως αυτό της Αττικής. Ο Σωτήρης Γκίνης και το επιτελείο του έβαλαν μπροστά μια σειρά κρασιών που έδειξαν την αγάπη τους στο ρετσίνα και διεκδικούν πλέον τις δάφνες τους κοιτώντας τα υπόλοιπα κρασιά ευθέως στα μάτια. Στην ευγενική της όψη το λεμονί της χρώμα απολαμβάνει τις πρασινωπές ανταύγειές του που καθρεφτίζονται στο ποτήρι ενώ η μύτη, δαιδαλώδης και βοτανική, απλώνει έως το χείλος του ποτηριού αρώματα πεύκου, μαστίχας, λεμονιού και αχλαδιού. Στο στόμα μέτριο σώμα και λιπαρή αίσθηση ακροβατούν με την τραγανή οξύτητα, ενώ τον λόγο παίρνουν και τα αρώματα εσπεριδοειδών και βοτάνων.

Lola Οινοποιείο Άωτον

Η υπερδεμένη ψυχολογία της artistique ετικέτας της βρίσκει λύση στο ρομαντικό περιεχόμενο της φιάλης της. Η ρετσίνα Lola του Οινοποιείου Άωτον σφραγίζει μια συνεργασία εμπιστοσύνης ρετσινιού - Μανδηλαριάς, η οποία υποκύπτει στην απaráμιλλη Ροζέ γοητεία. Η πολυποκοπτικότητα της την καθιστά αθεράπευτα δυναμική, με αποτέλεσμα να εγκλωβίζεται η προσωπικότητα ενός κόκκινου κρασιού, στο σώμα ενός ροζέ. Το χρώμα της έντονο ροδί! Ο χαρακτήρας της γεμάτος πλούσια αρώματα αποξηραμένης φρούλας και πεύκου, με αρώματα ζυμών και πετροκέρασου να γράφουν τον επίλογο στην μύτη. Η πρώτη επαφή με τον ουρανίσκο θυμίζει ώριμες φρούλες και μαρμελάδα σύκου ενώ σταγόνες πεύκου και μαστίχας επαναλαμβάνουν τη χαρακτηριστική βοτανικότητα που κρύβεται στο σώμα.

Ρετσίνα Παπαγιαννάκου

Η μοναδική αυτή Ρετσίνα παράγεται από παλαιά αμπελοτόπια άνω των 50 ετών σε ασβεστολιχικά εδάφη. Αυτό από μόνο του αρκεί για να θέσει ψηλά τον πήχη, όταν πρόκειται για μια ρετσίνα. Το Σαββατιανό διάλεξε. Έδωσε την ευκαιρία στο ρετσίνα να γίνουν συνοδοιπόροι στην ίδια φιάλη. Έτσι ρετσίνα και Σαββατιανό δημιούργησαν έναν καμβά ξανθοκίτρινου λαμπερού χρώματος, ενώ φρέσκα δροσερά αρώματα μοσχολέμονου, γκρέιπφρουτ και ξύσματος λεμονιού, σπεύδουν για να χαρίσουν και την απόλυτη φρεσκάδα. Το λεπτεπίλεπτο πέρασμα του πεύκου και του μαύρου τσαγιού από τη μύτη, ξεχωρίζει αυτό το κρασί από οποιοδήποτε άλλο, δίνοντας το εισιτήριο σε κάθε λογής θαλασσινούς μεζέδες να γίνουν η καλύτερη παρέα.

Ρητινίτης Nobilis Γαία Οινοποιητική

Ένα ποτήρι Ρετσίνα «Ρητινίτης», ένα ελληνικό μεζεδάκι και λίγη μουσική, αρκούν για να μεταφερθούμε στο ξεγνοιαστο περιβάλλον μιας ελληνικής ταβέρνας ή μιας οικογενειακής μάζωξης. Δεν χρειάζεται να είστε καλοί φίλοι της Ρετσίνας για τη δοκιμάσετε, αρκεί να σας αρέσουν τα ποιοτικά πράγματα. Ροδίτης και ρετσίνα σε ένα blend που συμβολίζει την απόλυτη φρεσκάδα, με τη δροσερή γεύση του φρούτου να ισορροπεί στο ίδιο σχοινί με τα κομψά βοτανικά αρώματα. Το λεμόνι και η μαστίχα κάνουν την εμφάνισή τους προσθέτοντας ξεχωριστή πινελιά σε στόμα και μύτη, ενώ οι ελληνικοί παραδοσιακοί μεζέδες περιμένουν την άφιξη του «Ρητινίτη» στο τραπέζι για να καταναλωθούν, αποδίδοντας στον ουρανίσκο τη μέγιστη απόλαυση. **A**





Γύρος, Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΗΣ ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗΣ!

Χάρη στην Elvida Foods ο γύρος... γύρισε σπίτι

Αν μου ζητούσαν να διαλέξω μια κατηγορία κρέατος που δεν θα ήθελα με τίποτα να λείπει από την Τσικνοπέμψη μου, θα απαντούσα χωρίς δεύτερη σκέψη: γύρος και πάλι γύρος! Δεν λέω, καλά τα καλαμάκια και οι πανοσέτες, αλλά κακά τα ψέματα... τίποτα δεν μπορεί να συναγωνιστεί σε νοστιμιά τον αθάνατο, ξεροψημένο γύρο! Το πρόβλημα, όμως, είναι ότι είναι σχεδόν ακατόρθωτο να φτιάξεις γύρο στο σπίτι. Παρόλα αυτά, αυτή την Τσικνοπέμψη, σου υποσχόμαστε ότι θα φτιάξεις τα πιο νόστιμα, σπιτικά σουβλάκια με γύρο που θα βρεις... στο ψυγείο σου!

Ο γύρος Nostimost* είναι αυθεντικός ελληνικός γύρος, ξεροψημένος και λεπτά κομμένος, που διατηρείται στην κατάψυξη και έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Παρασκευάζεται από εκλεκτές πρώτες ύλες, χωρίς χημικά πρόσθετα, αρωματικές ύλες ή συντηρητικά και μπαίνει σε συσκευασία διπλής προστασίας για μεγαλύτερη ασφάλεια από τυχόν αυξομειώσεις της θερμοκρασίας. Η συνταγή του είναι η παιδοπαράδοτη, αυθεντική ελληνική συνταγή, ενώ θα βρεις μια πλούσια ποικιλία για όλα τα γούστα: γύρο χοιρινό, γύρο κοτόπουλο, Doner και γύρο βόειο. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να ζεστάνεις τον γύρο για λίγα λεπτά σε φούρνο μικροκυμάτων ή να τον σοτάρεις ελάχιστα σε ένα τηγάνι. Τόσο απλά!

Επειδή, όμως, η Τσικνοπέμψη στηρίζεται στην ποικιλία, στη σειρά Nostimost θα ανακαλύψεις και ένα σωρό ακόμη λιχουδιές για να εμπλουτίσεις το τραπέζι σου: λαχταριστά κεφτεδάκια φούρνου με δυόσμο, αυθεντικό ανατολίτικο κερμπάπ χωρίς χοιρινό, ζουμερά φιλετάκια κοτόπουλου ελαφρά μαριναρισμένα σε μυρωδάτα μπαχαρικά, τραγανές κοτομπουκιές από ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλου και μπιφτεκάκια από 100% μοσχαρίσιο κιμά!

Αναζήτησε τα προϊόντα της σειράς Nostimost στο τμήμα κατάψυξης όλων των μεγάλων supermarkets και ζήσε φέτος την πιο ζουμερή Τσικνοπέμψη της ζωής σου!

**Η σειρά Nostimost παράγεται από την Elvida Foods, μια ελληνική εταιρεία με έδρα το Περιστέρι του Νομού Αττικής. Αποτελεί μια από τις κορυφαίες εταιρείες στην παραγωγή αυθεντικού ελληνικού γύρου, σουβλακίου κι άλλων προϊόντων με βάση το κρέας (όπως κερμπάπ, burger, μπιφτεκία κ.ά.). Υπήρξε η πρώτη εταιρεία που το 2002 καθιέρωσε τη βιομηχανική παραγωγή γύρου στην ελληνική αγορά και αυτή τη στιγμή τα προϊόντα της εξάγονται με μεγάλη επιτυχία σε περισσότερες από 25 χώρες.*



Elvida Foods, Στυλιανού Γονατά 40, Περιστέρι, +30 2105785051
www.nostimost.gr, www.elvidafoods.gr

elvida
foods

ΤΟ ΧΑΠΙ ΕΝΔ ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Το «ευτυχισμένο τέλος» των φαρμάκων.
Η παθολόγος, λοιμωξιολόγος κ. **Ελένη Ιωαννίδου**
δημιουργεί έργα τέχνης με ληγμένα χάπια
και κάψουλες. Ένα από αυτά φιγουράρει
στο σημερινό μας εξώφυλλο.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ



Ε

κατομύρια ληγμένα χάπια και λογή, άχρηστα φάρμακα από ντουλάπια και συσκευασίες σε κάθε γωνιά του πλανήτη πετιούνται καθημερινά στον κοινό κάδο, στον νεροχύτη ή στην αποχέτευση, με αποτέλεσμα να καταλήγουν στο έδαφος και τους υδροφόρους ορίζοντες ρυπαίνοντάς τους. Μικρό ποσοστό άλλωστε γνωρίζει τις σωστές πρακτικές διαχείρισης των ληγμένων φαρμάκων ή επισκέπτεται τους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης φαρμάκων στα φαρμακεία, προκειμένου να μη διογκώνεται το περιβαλλοντολογικό πρόβλημα. Με αυτό σαν αφετηρία, η **Ελένη Ιωαννίδου, παθολόγος-λοιμωξιολόγος, διευθύντρια της Παθολογικής κλινικής του νοσοκομείου Ρεθύμνου**, κατάφερε να δώσει μια νέα αξία στα άχρηστα χάπια με λίγη φαντασία και πολλή παρατηρητικότητα. Τη βρήκαμε και της ζητήσαμε να μας εξηγήσει μερικά μυστικά από αυτή την εντυπωσιακή και πρωτότυπη δουλειά.

– **Πώς προέκυψε η ιδέα των μωσαϊκών με ληγμένα χάπια;** Ξεκίνησε από μια δραστηριότητα ανακύκλωσης των φαρμάκων στο Ιατρείο Κοινωνικής Αλληλεγγύης Ρεθύμνου. Για αρκετά χρόνια «ανακυκλοφορούσαμε» τα φάρμακα που δεν χρησιμοποιούσαν πια οι πολίτες του Ρεθύμνου και τα δίνανε σε ανθρώπους που τα είχαν ανάγκη. Φυσικά κάποια από αυτά έληγαν. Στα πλαίσια της λογικής της ανακύκλωσης τα ξεχωρίζαμε από τις συσκευασίες, τις οποίες απορρίπταμε στην ανακύκλωση χαρτιού και αλουμινίου, ενώ τα χάπια και οι κάψουλες πήγαιναν στους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης φαρμάκων στα φαρμακεία. Πριν 2 χρόνια διαπίστωσα την απίθανη παλέτα χρωμάτων και σχεδίων που δημιουργούσε αυτός ο σωρός με τα φάρμακα και σκέφτηκα να τα χρησιμοποιήσω ως ψηφίδες.

– **Είχατε ανέκαθεν ενασχόληση με τη ζωγραφική;** Ναι, πάντα κάτι ζωγράφιζα, από μικρή ασχολούμαι με τη ζωγραφική, ερασιτεχνικά φυσικά, χωρίς να έχω σπουδάσει κάτι σχετικό.

– **Πώς καταφέρνετε μέσα στις απαιτήσεις της δουλειάς, τις καθημερινές υποχρεώσεις και με αυτό;** Νομίζω ότι αν δεν υπήρχε αυτή η ενασχόληση, ειδικά τον τελευταίο χρόνο, δεν θα κατάφερνα να «επιβιώσω». Η δουλειά στις δικές μας ειδικότητες, στα δημόσια νοσοκομεία, είναι πολύ σκληρή, με πολλές εφημερίες και πολλές ώρες εργασίας. Στα περιφερειακά νοσοκομεία υπάρχει τεράστια υποστελέχωση και ειδικά τον τελευταίο χρόνο, με την πανδημία, η πίεση από τη δουλειά είναι απίστευτη. Τα «χαπάκια» μου, όπως λέω εγώ, με βοήθησαν να διατηρήσω την ισορροπία μου. Τα βραδιά, όταν το σπίτι ψυχάζει, αφιερώνω μια δυο ώρες στα ψηφιδωτά μου, ακούγοντας μουσική, και αυτή είναι η δίκη μου «ψυχοθεραπεία».

– **Πόσο διαρκεί η δημιουργία ενός έργου σας από την αρχή μέχρι το τέλος του και πώς διαλέγετε τα σχέδια;** Εξαρτάται από τον χρόνο που αφιερώνεις, τη δυσκολία του έργου, το μέγεθος και την προετοιμασία που έχει γίνει. Κάποια γίνονται σχετικά γρήγορα σε κάποιες εβδομάδες, άλλα μου έχουν πάρει και μήνες για να γίνουν. Όσον αφορά στην επιλογή των θεμάτων, εμπνέομαι από την καθημερινότητα, από εικόνες και συναισθήματα, όπως φαντάζομαι όλοι οι καλλιτέχνες.

– **Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείτε και πόσα χάπια χρειάζονται κατά μέσο όρο για ένα έργο;** Πριν αρχίσει η δημιουργία ενός έργου προηγείται η συλλογή και ταξινόμηση των χαπιών, διαδικασία πολύ χρονοβόρα. Σε αυτό έχω μεγάλη βοήθεια από τις φίλες μου. Η

θεία μου η Αλίκη και η μητέρα μου έχουν περάσει πολλές εργατοώρες με αυτή την ασχολία. Πλέον όλοι στο νοσοκομείο με προμηθεύουν με τα «ληγμένα» τους, τα οποία μάλιστα μου τα φέρνουν ταξινομημένα, ανά χρώμα, μέγεθος σχήμα κ.λπ. Ανάλογα με το τι υλικό έχω κάθε εποχή, ανάλογα με την έμπνευσή μου, ξεκινάω ένα αδρό σχέδιο, το οποίο γίνεται είτε σε πλεξιγκλάς, είτε σε ξύλο, και στη συνέχεια αρχίζω να κολλάω τα χαπάκια μου. Τα έργα είναι πολύ μεγάλα (120x90 εκ. συνήθως) και όπως τα φτιάχνω δεν έχω τη συνολική εικόνα. Έτσι, κάθε τόσο ανεβαίνω σε ένα πατάρι για να τα δω από απόσταση και να διορθώσω ό,τι δεν μου αρέσει. Όταν το έργο τελειώσει το σταθεροποιώ με ρητίνη δύο συστατικών, προκειμένου να μη φθαρούν τα χάπια. Όσον αφορά στον αριθμό των χαπιών μιλάμε για χιλιάδες χάπια. Υπολογίζω ότι το τελευταίο μου έργο, το «Unmute», πρέπει να έχει γύρω στα 8.000-10.000 χάπια.

– **Ποιο χαπάκι είναι το πιο πολυχρησιμοποιημένο και πόσους πίνακες έχετε φτιάξει με αυτό;** Τα περισσότερα ληγμένα χάπια είναι για νευρολογικές και ψυχιατρικές ασθένειες. Αυτό βέβαια το είχαμε προσέξει και στο κοινωνικό φαρμακείο. Φαντάζομαι ότι ο λόγος είναι ότι αυτά τα φάρμακα τα λαμβάνουν πολλοί ηλικιωμένοι και ότι οι θεραπευτικές αγωγές αυτές αλλάζονται συχνά έτσι ώστε εύκολα περισσεύουν φάρμακα. Έχω φτιάξει 13 πίνακες τα τελευταία 2 χρόνια που ασχολούμαι με αυτά τα ψηφιδωτά.

– **Πώς διαχειριζόμαστε ως πολίτες τα ληγμένα φάρμακα; Τι εικόνα έχετε;** Δυστυχώς, το θέμα των ληγμένων ή μη χρησιμοποιούμενων φαρμάκων είναι ένα μεγάλο οικολογικό πρόβλημα. Τα περισσότερα πετιούνται στα οικιακά απορρίμματα με αποτέλεσμα όλα αυτά να καταλήγουν στο περιβάλλον και στον υδροφόρο ορίζοντα. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση του κόσμου και οι περισσότεροι τα ανακυκλώνουν στους ειδικούς κάδους που υπάρχουν στα φαρμακεία. Στο κοινωνικό φαρμακείο Ρεθύμνου επί χρόνια έρχονταν τεράστιες ποσότητες φαρμάκων, μιλάμε για χιλιάδες κουτιά. Ένα πολύ μεγάλο μέρος, περίπου το 60% επαναχρησιμοποιούνταν από συνανθρώπους μας που δεν είχαν τη δυνατότητα να τα αγοράσουν, ένα άλλο 10% πήγαινε στο νοσοκομείο και τα υπόλοιπα έληγαν ή ήταν ήδη ληγμένα. Με τη χρησιμοποίηση των ληγμένων νομίζω ότι πετύχαμε την απόλυτη ανακύκλωση, το «ευτυχισμένο τέλος» των χαπιών.

– **Μέσα από τα σχέδιά σας τι μηνύματα θέλετε να δώσετε;** Τα περισσότερα έργα μου εμπνέονται από τον άνθρωπο, για αυτό είναι κυρίως πορτραίτα. Στην περίοδο της πανδημίας προσπάθησα να φτιάξω πόστερ για να προωθήσω τη χρήση μάσκας, τον εμβολιασμό κ.λπ. Το έργο μου με τη μάσκα «Wearamask», που είναι από τα αγαπημένα μου, βρίσκεται στο νοσοκομείο Ρεθύμνου και παίζει εκεί –θέλω να πιστεύω– τον ρόλο του. Το τελευταίο μου έργο το «Unmute» (σ.σ. το εξώφυλλό μας) είναι αυτοβιογραφικό και έχει να κάνει με τις δύσκολες συνθήκες εργασίας μας, την υποβάθμιση της ποιότητας της δουλειάς μας και της φροντίδας προς τους ασθενείς μας. Είναι μια «προτροπή» να μιλήσουμε στον κόσμο για το δημόσιο σύστημα υγείας, λέγοντας αλήθειες χωρίς να φοβόμαστε.

– **Σκέφτεστε να εκθέσετε αυτή τη δουλειά σας;** Ναι, το σκέφτομαι όλο και περισσότερο τώρα τελευταία. Φυσικά, όταν περάσει, ή τουλάχιστον «χαλαρώσει» η πανδημία. Μέχρι τότε σκέφτομαι να μην πουλήσω κάτι ακόμα. **Α**

Όλα τα έργα της μπορείτε να τα δείτε αναρτημένα στο προσωπικό της **blog eleniioannidou.blogspot.com** (ΧΑΠΙ ΕΝΔ)



#

Soul / Body / Mind

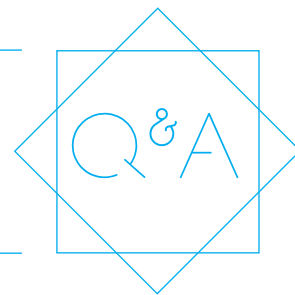
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

COVID FREE

Ι Μάρτιος μας φέρνει και την άνοιξη, μία άνοιξη που φέτος έχει έναν αέρα αισιοδοξίας για την αρχή του τέλους της πανδημίας που από πέρυσι μαστιάζει τον πλανήτη και έχει φέρει τα πάνω κάτω στην καθημερινότητά μας. Αισιοδοξία που προέρχεται από την παραγωγή και διάθεση εμβολίων έναντι του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 και τα οποία όπως φαίνεται προσφέρουν αποτελεσματική προστασία. Στη χώρα μας οι εμβολιασμοί προχωρούν με γρήγορους ρυθμούς και υπάρχει ελπίδα για ένα πιο «ελεύθερο» καλοκαίρι. Η λοίμωξη COVID-19 παραμένει μεγάλη απειλή, όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε και τις υπόλοιπες ασθένειες που απειλούν την υγεία μας, για την αντιμετώπιση των οποίων σημειώνεται επίσης σημαντική πρόοδος. Άνοιξη λοιπόν, με την ελπίδα να αφήσουμε πίσω μας σύντομα τον «βαρύ χειμώνα» της πανδημίας.







Η Αλήθεια για τα ΕΜΒΟΛΙΑ

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Μπορεί να πει κανείς μετά από έναν ολόκληρο χρόνο πανδημίας ότι δεν έχουμε τις πληροφορίες; Τότε γιατί μένουμε με απορίες για τα θέματα της πανδημίας και ενώ βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από ειδήσεις καταλήγουμε μπερδεμένοι; Μια απάντηση στο ερώτημα αυτό, όπως κατάλαβα, θα αξίωνε μεγάλη συζήτηση, όμως στο τέλος της ημέρας όλοι έχουμε ανάγκη από έγκυρες, που να βασίζονται στην επιστήμη, πηγές πληροφόρησης. Η ποιότητα της ενημέρωσης είναι καθοριστικής σημασίας στην αντιμετώπιση της πανδημίας, και όχι μόνο. Παρακολουθώντας ένα από τα live streaming της ομάδας «Η Αλήθεια για τα Εμβόλια» άκουσα μια ενδιαφέρουσα τοποθέτηση για το πόσο η πανδημία έφερε στο φως προβλήματα που προϋπήρχαν. Για παράδειγμα, το πρόβλημα του μη εμβολιασμού των υγειονομικών υπήρχε ήδη για τον ιό της γρίπης, κάτι που οι ομιλητές συσχέτισαν με την υστέρηση στην ενημέρωση στα θέματα δημόσιας υγείας προ πανδημίας. Οι πολίτες χρειαζόμαστε έγκυρη και επαρκή ενημέρωση και σχέσεις εμπιστοσύνης.

Κάπου εδώ να σας συστήσω τους συνομιλητές μας, που μας βάζουν σε αυτή τη συζήτηση. Η ομάδα «Η Αλήθεια για τα Εμβόλια» είναι ένα public group στο Facebook που δημιουργήθηκε το καλοκαίρι του 2017, μια εθελοντική προσπάθεια επιστημόνων, ερευνητών και επαγγελματιών του χώρου της υγείας που είχαν την επιθυμία να συνεισφέρουν στο κομμάτι της ενημέρωσης σε θέματα δημόσιας υγείας. Από τον Δεκέμβριο του 2020 η ομάδα εμπλουτίστηκε με νέα μέλη και επικεντρώθηκε στην επικαιρότητα της πανδημίας, παρακολουθώντας ένα πρωτογενές υλικό από κατευθυντήριες οδηγίες, εγκρίσεις, δημοσιεύσεις, διασταυρώνοντας και σταχυολογώντας τεκμηριωμένες πληροφορίες. Τι κάνουν ακριβώς; Φιλτράρουν όλον αυτό τον θόρυβο που σηκώνεται γύρω από τα εμβόλια και τον εμβολιασμό, ώστε να αποτελέσουν, όπως λένε, «μία “αποθήκη” επιστημονικά επιβεβαιωμένης γνώσης για όποιον/α ενδιαφέρεται να ενημερωθεί» και να απαντήσουν «με τεκμηριωμένο, επιστημονικό και κατανοητό τρόπο σε κάθε ερώτημα γύρω από το θέμα των εμβολίων και του εμβολιασμού».

Κρίνοντας πολύ σημαντική και επίκαιρη την κατανόηση στα θέματα του εμβολίου, συγκεντρώσαμε όλες μας τις απορίες για τα εμβόλια και τους τις απευθύναμε για να μας τις απαντήσουν. Πώς λειτουργούν τα εμβόλια στον οργανισμό μας, τι ξέρουμε μέχρι τώρα για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους, πώς θα συμπεριφερόμαστε μετά, τι σημαίνει η πολυπόθητη ανοσία της αγέλης; Από τα βασικά, τα στοιχειώδη, μέχρι τα πρακτικά, πώς θα προστατευτούμε. Οι ερωτήσεις απαντήθηκαν συλλογικά από τα μέλη της ομάδας. Κάποιες μάλιστα τις επαναδιατυπώνουν στις απαντήσεις τους, δείχνοντας πόσο μεγάλη σημασία έχει ο τρόπος που διεξάγεται η συζήτηση στη δημόσια σφαίρα και πόσο είναι ευθύνη όλων μας η σοβαρή και επιστημονικά τεκμηριωμένη αντιμετώπιση στα θέματα της πανδημίας. Συμμετέχοντες είναι οι Θεμιστοκλής Βλάχος, Ελένη Ευσταθίου, Χρήστος Καλτσάς, Γιώργος Καργιολάκης, Διαμαντής Κλημεντίδης, Αλέξανδρος Μακαρονάς, Νικολέττα Μαστραντωνάκη, Ηλίας Νικολακόπουλος, Ευθυμία Παναγιώταρου, Νικόλαος Παπαχρήστου, Γιώργος Παππάς, Κώστας Σταμπολίδης, Μιχάλης Τσομπάνης και Σταυρούλα Χαρίση. Τους ευχαριστούμε θερμά.

10+9
ερωτήσεις
για τα
εμβόλια
και τον
εμβολιασμό

Ερ.: Πώς λειτουργεί το εμβόλιο στον οργανισμό μας; Τι ακριβώς κάνει; Εντέλει, πώς μας προστατεύει;

Απ.: Το εμβόλιο «ξεγελά» τον οργανισμό να δρομολογήσει μια ανοσολογική, αμυντική απάντηση απέναντι σε ένα παθογόνο, σε να δέχεται επίθεση από το ίδιο το παθογόνο. Ανάλογα με τον τύπο του εμβολίου, ο οργανισμός ετοιμάζει πολλά διαφορετικά είδη άμυνας/ τύπους ανοσίας, απέναντι σε συγκεκριμένα κομμάτια του παθογόνου, και αυτή η άμυνα αποκτά και μνήμη: έτσι, όταν ο οργανισμός τύχει μελλοντικά να έρθει σε επαφή με το πραγματικό παθογόνο, θυμάται και απαντά άμεσα και αποτελεσματικά.

Ερ.: Γιατί κάποιοι το φοβούνται; Τι ακριβώς φοβούνται; Και γιατί δεν πρέπει να φοβούνται;

Απ.: Κατ' αρχήν η ίδια η ερώτηση, όπως τίθεται στη δημόσια σφαίρα, είναι προβληματική. Είναι φυσιολογικό ο κόσμος να έχει απορίες για κάτι καινούριο. Ο φόβος, όπως τον αναφέρετε, μπορεί να αντανakλά

στις σκέψεις και τις ανησυχίες για τη συνολικότερη διαχείριση της πανδημίας και των συνεπειών της, και να μην αναφέρεται μόνο ή απαραίτητα στα ίδια τα εμβόλια. Μπορεί να αναφέρεται, επίσης, στο πλάνο εμβολιασμού συνολικά (π.χ. θα έχουμε επαρκή αριθμό εμβολίων, θα τελειώσουν έγκαιρα οι εμβολιασμοί πριν πάθω κάτι, θα τελειώσει η πανδημία με τους εμβολιασμούς, ο ιός θα εξαφανιστεί μετά; κοκ). Μην ξεχνάμε πως για μεγάλη μερίδα του κόσμου που συμπίεζεται κοινωνικο-οικονομικά από τη σημερινή κατάσταση το μετά την πανδημία είναι ένα μεγάλο ερώτημα.

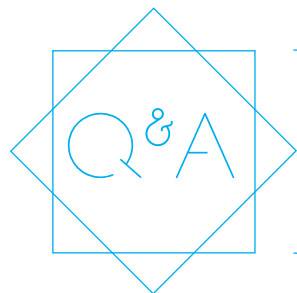
Σε σημαντικό βαθμό η διστακτικότητα απέναντι στα εμβόλια οφείλεται στην ελλιπή ενημέρωση, όχι μόνο για τα εμβόλια αλλά γενικότερα για τα θέματα υγείας. Η φοβία ή ανησυχία μπορεί να εμπεριέχει στοιχεία δέους («κάτι άγνωστο μπαίνει στο σώμα μου και προκαλεί μια σύνθετη διεργασία»). Μπορεί να συσχετίζεται με επιρροές από παραπληροφόρηση (που στην εποχή του διαδικτύου είναι ιδιαίτερα έντονη και θορυβώδης. Η διστακτικότητα μπορεί να οφείλεται επίσης στην ατελή επιστημονική πληροφόρηση (ο τρόπος που θα προσεγγίσει κανείς το κοινό αποτελεί σύνθετη επιστήμη και δεν μπορεί να αναλωθεί σε βασικά προετοιμασμένες διαφημιστικές καμπάνιες).

Τέλος, γιατί δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε με φόβο τα εμβόλια; Επειδή πριν τη διάθεσή τους στο ευρύτερο κοινό περνάνε από μια μακρά διαδικασία που ελέγχει την ασφάλειά τους και την αποτελεσματικότητά τους εξονυχιστικά και σε πολλά επίπεδα, έλεγχος που δεν σταματά μετά την έγκρισή τους. Και επειδή πολλές από τις νίκες της ανθρωπότητας απέναντι σε παθογόνα δεν θα μπορούσαν να επιτευχθούν χωρίς τα εμβόλια.

Ερ.: Γιατί το εμβόλιο για τον κορωνοϊό φτιάχτηκε τόσο γρήγορα, ενώ παλιότερα χρειαζόμασταν πολύ περισσότερο χρόνο για να το κατασκευάσουμε αλλά και να διασφαλίσουμε την αποτελεσματικότητά και την ασφαλείά του;

Απ.: Δεν υπήρξαν ευκολίες στον δρόμο για τα εμβόλια εναντίον του κορωνοϊού, απλά αποφεύχθηκαν οι δυσκολίες που βασανίζουν την ανάπτυξη εμβολίων για άλλα παθογόνα. Η ανάπτυξη ενός εμβολίου, της σύστασής του, και η μελέτη του σε εκτεταμένες, σταδιακές κλινικές δοκιμές είναι κάτι που κοστίζει ακριβά. Ελάχιστοι για παράδειγμα είναι διατεθειμένοι να υποστηρίξουν οικονομικά την παραγωγή ενός εμβολίου για ένα νόσημα περιορισμένου εύρους, όπως το ξαδερφάκι του SARS-CoV-2, το MERS, που βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά, και μόνο sporadικά, στη Σαουδική Αραβία (προχωράει η ανάπτυξη αλλά αργά).

Έπειτα, για να αποδείξεις σε φάση III την αποτελεσματικότητα ενός εμβολίου, απαιτείται να δοκιμάσεις το εμβόλιο κάπου που να κυκλοφορεί το παθογόνο. Στον MERS, για παράδειγμα, είναι σπάνιες οι εμφανίσεις του. Στον SARS-CoV-2, όμως, είχαμε τη δυνατότητα, λόγω της δυναμικής κυκλοφορίας του ιού παγκοσμίως, να έχουμε στοιχεία πολύ νωρίτερα. Δεν χρειαζόταν να περιμένουμε μήνες για να φανεί στα-



10+9

ερωτήσεις για τα εμβόλια και τον εμβολιασμό

τιστικά σημαντικό αποτέλεσμα, επειδή είχαμε τόσο μεγάλο όγκο διαθέσιμων δεδομένων. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε πως η ταχύτητα στην παραπάνω διαδικασία δεν σημαίνει και δεν ταυτίζεται με εκπτώσεις: είδαμε πόσες κλινικές δοκιμές σταμάτησαν προσωρινά για να διερευνηθεί κάποια παρενέργεια και η συσχέτισή της με τα εμβόλια. Και η διερεύνηση αυτή, όπως και η διερεύνηση των τελικών στοιχείων, γίνεται πάντα από ανεξάρτητους ελεγκτικούς μηχανισμούς.

Εξάλλου, η τεχνολογία των εμβολίων έχει εξελιχθεί πολύ τα τελευταία χρόνια. Οι σχετικά νέες πλατφόρμες των DNA, mRNA εμβολίων και των ιικών οχημάτων, είναι αυτό ακριβώς, σχετικά νέες, μιας και στην πραγματικότητα η πλατφόρμα π.χ. mRNA μελετάται από τις αρχές της δεκαετίας του '90 και εδώ και πολλά χρόνια υπάρχει έρευνα για διάφορους τύπους καρκίνου, όπως το μελάνωμα, αλλά και για άλλους ιούς, από τον ιό Ζίκα, τον Έμπολα μέχρι και τη γρίπη. Εξάλλου εδώ και 6-7 χρόνια κυκλοφορεί RNA εμβόλιο για έναν κορονοϊό που προκαλεί διάρροια στα γουρούνια (*Porcine Epidemic Diarrhea Virus*).

Τέλος, τα μοντέλα των κλινικών μελετών και η πορεία ενός φαρμάκου/εμβολίου έχει αλλάξει πλέον τον 21ο αιώνα. Ο τρόπος με τον οποίο γίνονται οι κλινικές μελέτες, σε συνδυασμό με τις μελέτες πραγματικού κόσμου (*Real World Evidence studies*) και την ταχύτερη μαζική παραγωγή των εμβολίων σε στάδιο πριν την ολοκλήρωση της φάσης III, έχει αλλάξει και εξελιχθεί προς το καλύτερο και πιο αποτελεσματικό. Δεν μπορούμε να περιμένουμε ότι οι κλινικές μελέτες έχουν μείνει ίδιες, όπως πριν 20 και 30 και 50 χρόνια.

Ερ.: Ποια είναι η διαφορά στην τεχνολογία του ενός εμβολίου από το άλλο;

Απ.: Στον τρόπο που προκαλούν τον οργανισμό μας να βγάλει απάντηση απέναντι σε κάποιο παθογόνο. Το εμβόλιο της *Astrazeneca* παρασκευάζεται από έναν ιό (της οικογένειας των αδενοϊών). Αυτός ο ιός έχει τροποποιηθεί ώστε να παράγει μια πρωτεΐνη (την πρωτεΐνη S) από τον ιό SARS-CoV-2. Δεν περιέχει, δηλαδή, τον ίδιο τον ιό και δεν μπορεί να προκαλέσει νόσηση. Παρόμοια λειτουργούν της *Johnson & Johnson*, το *Sputnik* και το *Cansino* της Κίνας.

Τα εμβόλια mRNA (όπως δηλαδή αυτά της *Pfizer* και της *Moderna*), περιέχουν ένα μόριο mRNA το οποίο θα παράξει μια πρωτεΐνη από τον ιό (την πρωτεΐνη S). Και αυτά τα εμβόλια δεν περιέχουν τον ιό και δεν μπορούν να προκαλέσουν νόσηση από COVID-19.

Υπάρχουν και παραδοσιακά εμβόλια που λειτουργούν με τη λογική του Παστέρ: απομονώνουμε τον ιό, τον αδρανοποιούμε και τον εισάγουμε στον οργανισμό μας μαζί με κάποιο ανοσοενισχυτικό. Αυτός τον αναγνωρίζει, χωρίς να κινδυνεύει να νοσήσει: τέτοια εμβόλια είναι τουλάχιστον 3 από τα ευρέως δοκιμαζόμενα ανά τον κόσμο, από την Κίνα. Υπάρχουν σε πρόδρομα στάδια και αποτελούν εναλλακτικές προσεγγίσεις.

Ερ.: Τι ξέρουμε μέχρι σήμερα για την ασφάλειά τους; Και γιατί όσο περνά ο καιρός έχουμε περισσότερα στοιχεία και βεβαιότητες;

Απ.: Είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε πως η ασφάλεια των συγκεκριμένων εμβολίων τεκμηριώνεται αδιάσειστα από τις σχεδόν 240.000.000 δόσεις εμβολίων που έχουν ήδη χορηγηθεί. Υπάρχουν οργανωμένα συστήματα φαρμακοεπαγρύπνησης που καταγράφουν την οποιαδήποτε πιθανή ανεπιθύμητη ενέργεια, π.χ. ότι για τα mRNA εμβόλια υπάρχει ένας ελάχιστος κίνδυνος αναφυλακτικών αντιδράσεων. Ελάχιστος, όπως έχει αναφερθεί και από τους αρμόδιους του εμβολιασμού στην Ελλάδα. Το όποιο ανεπιθύμητο συμβάν έχει έστω και αδρή χρονική συσχέτιση με τον εμβολιασμό διερευνάται αναλυτικά (αλλά αυτή η διεξοδική διερεύνηση θέλει χρόνο, και



«Η ανο(η)σία της αγέλης»,
έργο της
Ελένης
Ιωαννίδου

ως εκ τούτου δεν εξυπηρετείται από την αλόγιστη αναπαραγωγή κραυγών από τα MME, όπως συνέβη σε τρία τουλάχιστον τέτοια συμβάντα στον ελληνικό χώρο).

Ερ.: Τι ξέρουμε μέχρι σήμερα για την αποτελεσματικότητα τους;

Απ.: Πέραν των κλινικών δοκιμών, που έγιναν η κάθε μία σε δεκάδες χιλιάδες εθελοντών, τα πρώτα στοιχεία από την ευρεία εφαρμογή του εμβολιασμού στη Βρετανία, το Ισραήλ και τις ΗΠΑ, καταδεικνύουν ότι τα εμβόλια είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά στο να εκμηδενίζουν την πιθανότητα να χρειαστεί νοσοκομείο ή να πεθάνεις από τον ιό. Σε διαφορετικά ποσοστά ελαττώνουν δραματικά και την πιθανότητα να νοσήσεις ή πια.

Ερ.: Τι ξέρουμε για το αν οι εμβολιασμένοι μεταδίδουν τον ιό, όντας οι ίδιοι ασυμπτωματικοί;

Απ.: Πρόδρομα στοιχεία δείχνουν ότι τα εμβόλια ελαττώνουν και την πιθανότητα να κολλήσεις απλά τον ιό, ασυμπτωματικά, αλλά δεν έχει αποσαφηνιστεί ακόμη το εύρος αυτής της δράσης του εμβολίου. Αυτό έχει καταδειχθεί και για το εμβόλιο της *Johnson & Johnson*, και για τα δύο mRNA εμβόλια. Απλά τα στοιχεία είναι ακόμη πρόδρομα και μη αξιοποιήσιμα για να επιτραπεί σε κάθε άνθρωπο που έχει εμβολιασθεί να κυκλοφορήσει χωρίς περιορισμούς και χωρίς τον κίνδυνο να λειτουργήσει ως σιωπηλός μεταδότης της νόσου.

Ερ.: Γιατί μας τρομάζουν οι μεταλλάξεις; Πώς σχετίζονται με τον εμβολιασμό; Τι ξέρουμε χοντρικά για την αποτελεσματικότητα των εμβολίων αναφορικά με τις μεταλλάξεις;

Απ.: Οι μεταλλάξεις είναι φυσικό φαινόμενο και δεν μας τρομάζουν. Είναι φυσιολογικό για τον ιό, όταν κυκλοφορεί τόσο πολύ, να μεταλλάσσεται και, εφόσον κάποιες από τις χιλιάδες μικρομεταλλάξεις του τού παρέχουν πλεονέκτημα, να παρουσιάζει διαφορετικό πρόσωπο: ήδη από την αρχή στην Ευρώπη είχε κυριαρχήσει ένα μεταλλαγμένο στέλεχος, ελαφρώς μεταδοτικότερο, από την περασμένη Άνοιξη. Αν αναπτύξουμε ένα επαρκές δίκτυο φυλογενετικής παρακολούθησης του τύπου του ιού που κυκλοφορεί,

θα μπορούμε να ανιχνεύουμε πρώιμα «επικίνδυνες» μεταλλάξεις και να εξασφαλίζουμε τον περιορισμό της διάχυσής τους ανά τον κόσμο.

Οι νεότερες μεταλλάξεις που μας απασχολούν έχουν πλεονεκτήματα για τον ιό: αυτή που πρωτοπατηρήθηκε στη Βρετανία είναι ιδιαίτερα μεταδοτικότερη (βλέπουμε και στην Ελλάδα πως αυξάνεται η ανίχνευσή της, και αν ακολουθηθεί η λογική πορεία που είδαμε σε άλλες χώρες, θα κυριαρχήσει πλήρως στις επόμενες 5-6 εβδομάδες), και ενδέχεται να προκαλεί και κάπως βαρύτερη νόσο – αυτό το τελευταίο δεν έχει διευκρινιστεί ακόμη, σαφώς όμως δεν επάγει ηπιότερη νόσο. Η μετάλλαξη που πρωτοπατηρήθηκε στη Νότιο Αφρική (όπως και η αντίστοιχη στη Βραζιλία) έχει αυξημένη ανθεκτικότητα σε προϋπάρχουσες άμυνες του οργανισμού.

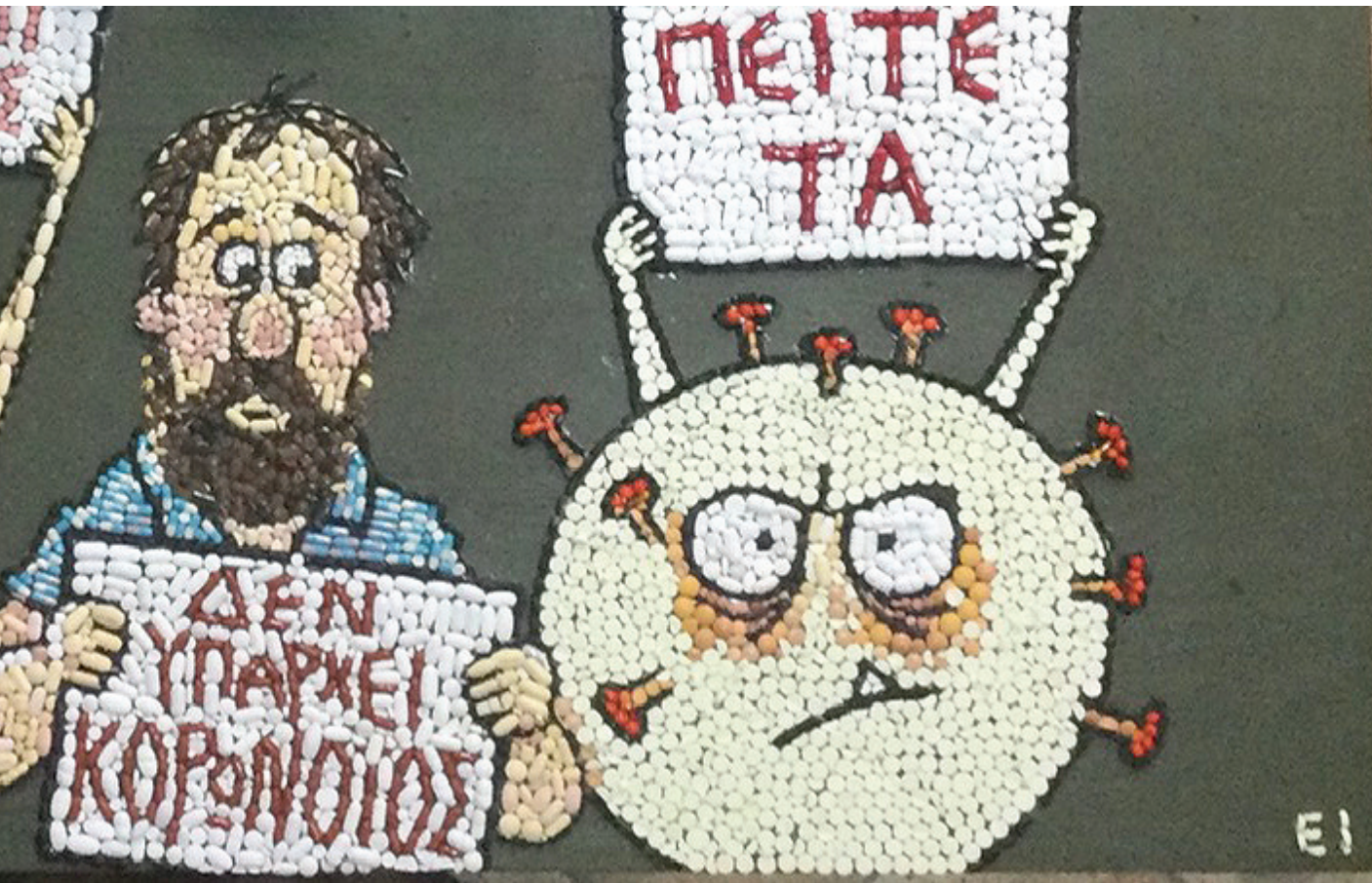
Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι καταργούν τα εμβόλια. Στις δοκιμές π.χ. του εμβολίου της *J&J* που ανακοινώθηκαν πρόσφατα αναλυτικά, παρατηρήθηκε μόνο μια μικρή ελάττωση της αποτελεσματικότητας για συμπτωματική νόσο, δηλαδή υπάρχει λίγο μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσεις από τον ιό, ΧΩΡΙΣ όμως να χρειαστεί νοσοκομείο ή να κινδυνεύσεις με θάνατο. Είναι τέτοια η ανοσία που επάγουν τα εμβόλια που δεν αναμένεται να επηρεαστούν, πα' όλη' αυτά όμως βλέπουμε ότι ήδη έχουν ξεκινήσει στρατηγικές/παραλλαγές των εμβολίων ή των εμβολιαστικών προγραμμάτων που να ελαχιστοποιούν και αυτή την επίδραση των μεταλλάξεων.

Ερ.: Πώς σχετίζονται τα μέτρα προστασίας με τις μεταλλάξεις;

Απ.: Μια μεταδοτικότερη μετάλλαξη μπορεί να εκμεταλλευτεί αποτελεσματικότερα τις αδυναμίες της ατομικής σου προστασίας. Αν αποφεύγεις κλειστούς, μη αεριζόμενους χώρους, αν φοράς σωστά μάσκα προστασίας, αν δεν συνωστίζεσαι, αν φροντίζεις να τηρείς απόσταση από συνομιλητές σου, αν συνολικά δεν εισπνέεις την εκπνοή του άλλου, και αν εφαρμόζεις στοιχειώδη μέτρα αντισηψίας, τότε δεν θα σε επηρεάσουν οι μεταλλάξεις. Αν όχι, τότε είναι πιο εύκολο να κολλήσεις τον ιό.

Ερ.: Τι είναι οι τίτλοι αντισωμάτων;

Απ.: Η ποσότητα ενός από τα είδη άμυνας του ορ-



γανισμού που κυκλοφορεί: τα αντισώματα πάνε και γραπώνονται πάνω σε μια συγκεκριμένη πρωτεΐνη του ιού, κινητοποιώντας μια διαδικασία απενεργοποίησής του. Τα αντισώματα μετά το εμβόλιο μπορεί να είναι πολύ υψηλά και με τον χρόνο να πέφτουν, αλλά υπάρχει ανοσολογική μνήμη, που φαίνεται να είναι ισχυρότατη στο πέρασμα του χρόνου, και, σε περίπτωση που συναντήσεις μελλοντικά το παθογόνο, επάγει τάχιστα υψηλότερα επίπεδα αντισωμάτων.

Τα αντισώματα που μετράμε στο αίμα, πρέπει να σημειώσουμε, αναλογούν αδρά στα εξουδετερωτικά αντισώματα που κάνουν την περισσότερη αμυντική δουλειά – αυτά δεν είναι το ίδιο εύκολα μετρήσιμα, στον μικροβιολόγο της γειτονιάς. Και μην ξεχνάμε πως υπάρχει και η, πιθανότατα εξίσου σημαντική μακροπρόθεσμα, διαφορετικής δράσης, *κυτταρική ανοσία*, που επίσης δεν είναι εύκολα μετρήσιμη. Ως εκ τούτου και δεν προτείνεται ακόμη να μετράμε μετά τον εμβολιασμό αντισώματα, επειδή δεν έχει αποσαφηνιστεί, ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ, ποια επίπεδα αντιστοιχούν σε ποια προστασία. Θα γίνει αυτό προσεχώς.

Ερ.: Ποιές είναι οι γνωστές ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να έχει κανείς λόγω του εμβολίου;

Απ.: Οι πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να είναι τοπικές (όπως π.χ. πόνος, οίδημα και ερύθημα στο σημείο την ένεσης) και συστημικές (όπως π.χ. ρίγη, αρθραλγία, μυαλγία και πυρετός). Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι ο κάθε πολίτης(ή επαγγελματίας υγείας) μπορεί να κάνει αναφορά των ανεπιθύμητων ενεργειών συμπληρώνοντας τη λεγόμενη κίτρινη κάρτα στο www.kitrinikarta.eof.gr

Ερ.: Πόσες μέρες χρειαζόμαστε από τη στιγμή που θα κάνουμε το εμβόλιο για να είμαστε ασφαλείς;

Απ.: Ασφαλείς ως προς τι; Και σε ποιο ποσοστό ορίζεται η ασφάλεια; Φαίνεται ότι κάποια προστασία, αγνώστου εύρους και σημασίας ακόμη, ξεκινά για τα mRNA εμβόλια 2 εβδομάδες μετά την πρώτη δόση, και για το εμβόλιο της AstraZeneca 3 εβδομάδες μετά. Η χορήγηση της δεύτερης δόσης (στον προκαθορισμένο, ιδανικότερο για το καθένα, χρόνο) πολλαπλασιάζει την ασφάλεια που προσφέρουν τα εμβόλια.

Ερ.: Ένας ευπαθής που θα κάνει το εμβόλιο, ένας ηλικιωμένος ή ένας νέος με υποκείμενο νόσημα, πόσο ασφαλής είναι μετά; Πώς πρέπει να συμπεριφέρεται;

Απ.: Πρέπει να γίνει σαφές ότι ο εμβολιασμός είναι μία από ένα σύνολο παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της πανδημίας. Δεν είναι ικανή συνθήκη ή δικαιολογία για τη μη τήρηση των άλλων μέτρων προστασίας, διότι και είναι νωρίς να αξιολογήσουμε την επίδρασή τους στη μετάδοση του ιού και η κυκλοφορία του ιού παραμένει σε σημαντικά επίπεδα στον πληθυσμό. Μετά τον εμβολιασμό, οφείλουν όλοι να τηρούν τα μέτρα υγιεινής, όπως το πλύσιμο των χεριών, την αποφυγή κλειστών και πολυσύχναστων χώρων και τη χρήση μάσκας.

Ερ.: Πώς θα συμπεριφερόμαστε όλοι μετά το εμβόλιο;

Απ.: Εφόσον προς το παρόν δεν γνωρίζουμε με βεβαιότητα αν ο εμβολιασμός προστατεύει ΚΑΙ από τον «σιωπηλό» αποικισμό μας από τον ιό, να έρχεται δηλαδή και να κάθεται στον ρινοφάρυγγά μας ο ιός χωρίς να το καταλαβαίνουμε, και μετά να τον μεταδίδουμε με την αναπνοή μας για παράδειγμα, θα πρέπει, ακόμη και μετά τον εμβολιασμό, να συμπεριφερόμαστε προστατεύοντας τον διπλανό μας όπως και πριν, και προστατευόμενοι και οι ίδιοι, έτσι ώστε να μη συμμετέχουμε ακούσια στην αλυσίδα μετάδοσης.

Όταν διευκρινιστεί και εξασφαλιστεί ότι το εμβόλιο εξασφαλίζει επαρκή περιορισμό ΚΑΙ της μετάδοσης του ιού, και όταν διαχυθεί η εμβολιαστική κάλυψη σε μεγάλο ποσοστό της κοινότητας, έχοντας ταυτόχρονα αναπτύξει ισχυρά δίκτυα παρακολούθησης μεταλλάξεων, τότε θα συμπεριφερθούμε αλλιώς.

Ερ.: Αν εμβολιαστούν οι ηλικιωμένοι και οι ευπαθείς, μετά η κοινωνία και η οικονομία θα μπορεί να ανοίξει και πώς;

Απ.: Μην ξεχνάμε ότι ηλικιωμένοι και ευπαθείς ξεπερνούν τα 2 εκατομμύρια πληθυσμού, αν δε χρησιμοποιήσουμε ευρύτερα τον όρο «ευπαθείς» μπορεί να φτάνουμε και τα 3 εκατομμύρια. Θα εξαρτηθεί από τη διαθεσιμότητα των εμβολίων η επίτευξη της κάλυψης. Δεν σημαίνει όμως ότι οι νέοι και υγιείς δεν

κινδυνεύουν, άλλο το «κινδυνεύω λιγότερο» και άλλο το «καθόλου». Το βλέπουμε στην καθημερινή κλινική πράξη, το βλέπουμε και στην εμφάνιση του *long COVID* σε νέα άτομα που νόσησαν, όχι απαραίτητα σοβαρά – δεν έχει εκτιμηθεί ακόμη επαρκώς η βαρύτητα και η σημασία του *long COVID*.

Το πώς θα ανοίξει μετά η κοινωνία και η οικονομία θα το κρίνουν οι αρμόδιοι: Ιδανικά εξασφαλίζοντας ότι θα αναχαιτισθεί η όποια αναζωπύρωση της κυκλοφορίας του ιού, κι είναι άλλο η αναχαίτιση και άλλο η αμυντική αναμονή.

Ερ.: Κάποιος που έχει κολλήσει τον ιό, θα κάνει το εμβόλιο;

Απ.: Ναι, η σύσταση είναι για όλους. Αν κάποιος νόσησε πρόσφατα πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 2 εβδομάδες από το θετικό του τεστ, σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες. Αυξανόμενα στοιχεία δείχνουν ότι όσοι νόσησαν φτάνουν εξαιρετικά επίπεδα ανοσίας με την πρώτη ήδη δόση του εμβολίου. Η Γαλλία (και πριν λίγο η Ισπανία) ήδη τροποποίησε το εμβολιαστικό σχήμα και χορηγεί μόνο μία δόση στα άτομα αυτά, πρακτική που αποτελεί αντικείμενο συζήτησης και ενδέχεται μελλοντικά να εφαρμοστεί ευρύτερα (να μην γίνεται δηλαδή η 2η δόση, ως περιττή).

Ερ.: Έχει νόημα να θέλουμε να κάνουμε το ένα ή άλλο εμβόλιο;

Απ.: Δεν είναι πατατάκια το εμβόλιο, να προτιμάμε συγκεκριμένη γεύση. Όλα τα εμβόλια προστατεύουν εξίσου αποτελεσματικά, σχεδόν πλήρως, από την ανάγκη νοσηλείας και από τον κίνδυνο να πεθάνεις. Ούτε μπορούμε να συγκρίνουμε ποσοστά αποτελεσματικότητας από τις μελέτες, που γίνονται με διαφορετικά χαρακτηριστικά και διαφορετικά κριτήρια και στόχους. Κάθε εμβόλιο που έχει εγκριθεί από επίσημο οργανισμό ενδέχεται να σώσει τη ζωή μας. Το κάνουμε μόλις μας το προσφέρουν.

Ερ.: Τι σημαίνει ο όρος ανοσία της αγέλης; Πώς να το καταλάβουμε;

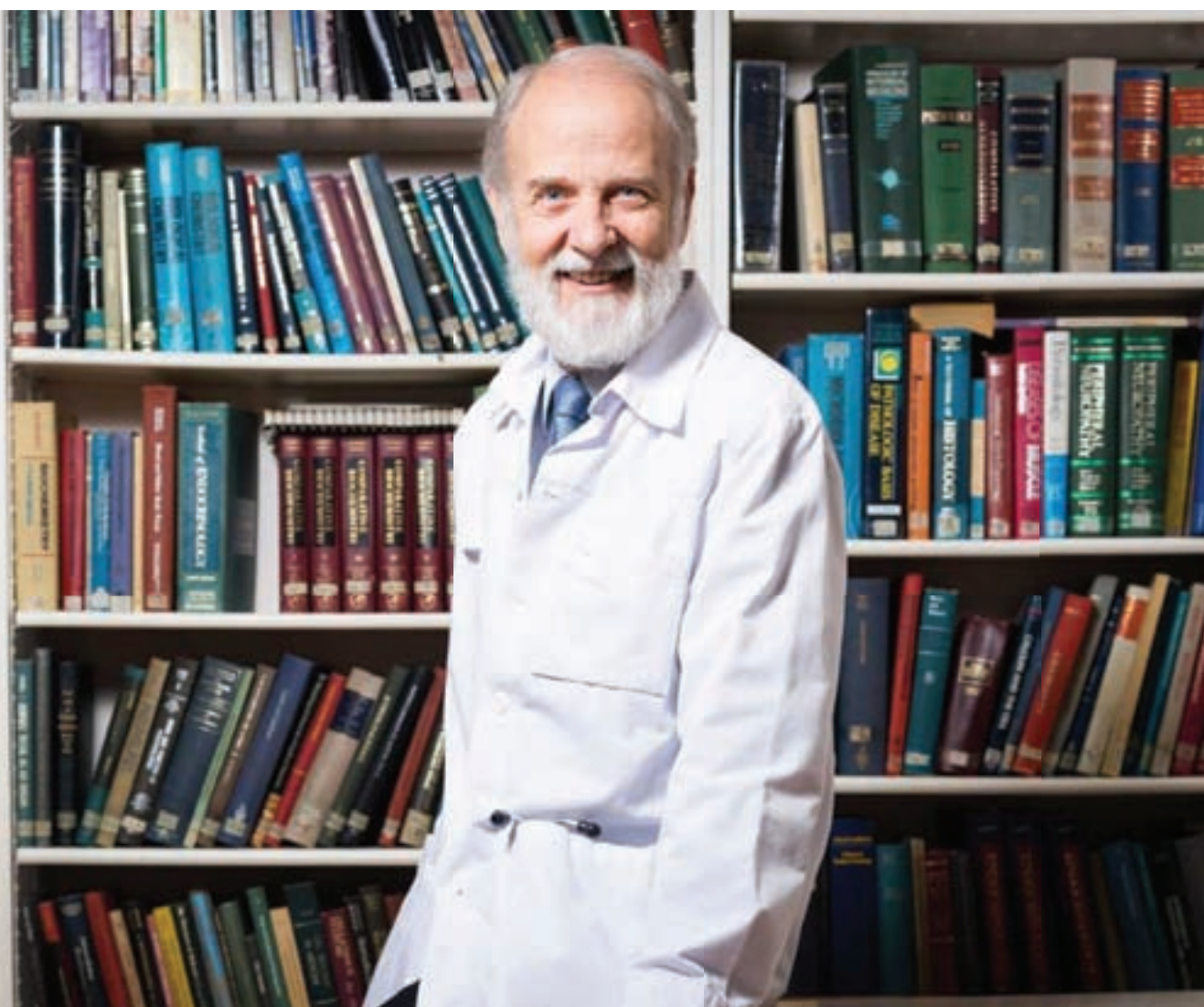
Απ.: Ένας αδρός υπολογισμός του στόχου της εμβολιαστικής κάλυψης. Έχει να κάνει με τη μεταδοτικότητα του ιού: π.χ. η ιλαρά είναι πολύ μεταδοτικότερη των περισσότερων παθογόνων, οπότε θες ανοσία σε πάνω από 90% του πληθυσμού για να μην έχει πού να κινηθεί ο ιός της ιλαράς, ποιον να μολύνει. Εδώ, με βάση την αρχική εκτίμηση για τη μεταδοτικότητα του SARS-CoV-2, υπολογίζαμε ποσοστά 60%. Όμως όσο επικρατούν μεταδοτικότερες μεταλλάξεις, τόσο αυξάνεται αυτό το ποσοστό.

Αν συνυπολογίσουμε ότι υπάρχει κι ένα σχεδόν 20% παιδικού πληθυσμού, που προς το παρόν δεν εμβολιάζεται, τότε κατανοείτε ότι μπορεί να χρειαστεί να εμβολιαστεί έως και το 90% των ενηλίκων για να μη βρίσκει διαδρόμους ο ιός. Αυτό θα εξαρτηθεί και από την προστασία που παρέχουν τα εμβόλια από την ασυμπτωματική φορεία, αλλά και από την παγκοσμιότητα της κάλυψης.

Το να εμβολιάσεις το 90% των ενηλίκων της ΕΕ και να αφήσεις τον ιό να κυκλοφορήσει ανεξέλεγκτα σε χώρες της Αφρικής για παράδειγμα, δεν είναι ανοσία αγέλης: γιατί ενδέχεται η ανεξέλεγκτη αυτή κυκλοφορία αλλού να προδιαθέσει σε μια μετάλλαξη που θα ξεφεύγει των εμβολίων.

Ερ.: Ποια εμβόλια περιμένουμε ακόμα στην Ελλάδα, εκτός από αυτά που έχουν ήδη εγκριθεί, και τι ξέρουμε για αυτά;

Απ.: Πέραν των ήδη εγκεκριμένων και διαθέσιμων, θα υπάρξει, λογικά μέσα στον Απρίλιο, και κάποια κάλυψη από το εμβόλιο της *J&J*, μίας δόσης και εύχρηστο (δεν θέλει βαθιά κατάψυξη). Σε διαρκή παρακολούθηση των στοιχείων των κλινικών δοκιμών βρίσκονται και τα εμβόλια της *Novavax* και της *Curevac*. Το τελευταίο ειδικά, mRNA εμβόλιο επίσης, έχει δεσμευθεί πλήρως από την ΕΕ, οπότε ενδέχεται να είναι εμβόλιο πολύ μεγάλης διαθεσιμότητας, από τις αρχές του καλοκαιριού και μετά. ●



Βλέποντας την πανδημία να φεύγει...

Η κοινωνική και πολιτική προτεραιότητα σε ό,τι αφορά την υγεία, να μην αποχωρήσει μαζί με τον κορωνοϊό

Γράφει ο
**ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ
ΑΝΤΩΝΑΡΑΚΗΣ**
*Ομότιμος καθηγητής
Γενετικής Ιατρικής
στο Πανεπιστήμιο της
Γενεύης, μέλος της
Ελβετικής Ακαδημίας
Επιστημών, και πρώην
πρόεδρος του
διεθνούς οργανισμού
Ανθρωπίνου
Γονιδιώματος (HUGO)*

Η πανδημία του κορωνοϊού είναι μια σημαντική στιγμή στην ιστορία και την εμπειρία της ανθρωπότητας. Και όπως κάθε σημαντική στιγμή, έτσι και αυτή μας δίνει την ευκαιρία για ενδιαφέροντα συμπεράσματα και παρατηρήσεις. Το συνοπτικό κείμενο που ακολουθεί είναι η δίκη μου εκτίμηση για τον αντίκτυπο της πανδημίας στη θέση της επιστήμης στη ζωή μας.

1 Η επιστήμη βρέθηκε στο κέντρο της προσοχής του πληθυσμού. Ερωτήσεις σαν: «Τι είναι επιστημονική γνώση; Πώς αποκτάται; Τι είναι επιστημονική έρευνα; Πώς οργανώνεται και χρηματοδοτείται;» μπήκαν στις καθημερινές συζητήσεις και στο δημόσιο διάλογο και αντικατέστησαν πλείστες άλλες ενασχολήσεις.

2 Ο κάθε άνθρωπος κατάλαβε πως η επιστημονική γνώση και τεχνολογία δίνουν απαντήσεις στα προβλήματα υγείας, και πως δεν υπάρχει άλλη ελπίδα παρά μόνο αυτή της επιστημονικής αναζήτησης. Επιπλέον, ο κάθε άνθρωπος κατάλαβε πως η επιστήμη δεν

έχει δόγματα, παρά μόνο υποθέσεις για επαλήθευση ή απόρριψη, πειράματα, δεδομένα, ανάλυση των παρατηρήσεων, αντιπαραθέσεις γνώμων και δεδομένων, συμπεράσματα που απορρέουν από την αντιπαράθεση, αναθεώρηση των συμπερασμάτων κάτω από το φως νέων δεδομένων. Κατάλαβε ακόμα πως η επιστήμη προχωρά με την αίρεση, με τη συνεργασία αλλά και τον συναγωνισμό, με αμερόληπτη έκθεση και εξήγηση των δεδομένων, με την απέχθεια στις δοξασίες, με την ήρεμη εξέταση όλων των δεδομένων, με την αμφιβολία, με την αναζήτησή του λάθους, με την απόρριψη υποθέσεων, με την αναζήτηση της αποφυγής της μεροληψίας, με τη συνεχή διαμόρφωση και αναπροσαρμογή των υποθέσεων στηριγμένων στα διαρκώς αυξανόμενα δεδομένα. Κοντολογίς, η επιστημονική αρένα είναι συνάμα σύγκρουση και συνεργασία εγκεφάλων για την εξήγηση φαινομένων του φυσικού κόσμου που μπορούν να εξηγηθούν με την υπάρχουσα και εξελισσόμενη τεχνολογία.

3 Ένα μεγάλο μέρος της βιοϊατρικής κοινότητας στα ακαδημαϊκά και στη βιομηχανία έχει επικεντρωθεί στην έρευνα γύρω από το πρόβλημα του κορωνοϊού. Αυτό είναι πολύ χρήσιμο για την αντιμετώπιση της λοίμωξης αυτής και έδωσε μέχρι τώρα πολλούς καρπούς. Κατανόηση της βιολογίας της λοίμωξης, ανάπτυξη διαγνωστικών δοκιμασιών για την αναγνώριση της λοίμωξης και της ανοσίας, ανάπτυξη διαφόρων εμβολίων για προφύλαξη, ανάπτυξη φαρμακευτικής και άλλης αγωγής για θεραπεία, μέτρα δημόσιας υγείας για τον περιορισμό της διάδοσης του ιού. Όμως, όπως όλοι γνωρίζουμε, η λοίμωξη με τον κορωνοϊό είναι μόνο ένα μέρος της πληθώρας ασθενειών του είδους μας. Δυστυχώς η

έρευνα για πολλές άλλες σοβαρές αρρώστιες όπως οι καρκίνοι, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, οι νευρολογικές διαταραχές και πλήθος άλλες, έχει επιβραδυνθεί ή έχει προσωρινά σταματήσει. Η κοινωνική πίεση για λύσεις στα δύσκολα αυτά προβλήματα υγείας έχει μειωθεί, όπως επίσης έχει μειωθεί και η πολιτική προτεραιότητα σε ό,τι αφορά την υγεία εκτός από τον κορωνοϊό. Ελπίζω ότι ένα από τα αποτελέσματα του εκτεταμένου εμβολιασμού για την τιθάσευση της πανδημίας θα είναι η εστίαση της επιστημονικής κοινότητας στα τόσα άλλα βιοϊατρικά προβλήματα.

4 Ελπίζω η κοινωνία να μην ξεχάσει την επιστήμη μετά την τωρινή πανδημία. Ελπίζω οι γονείς των παιδιών με διανοητική υστέρηση, η Ελεονώρα με την αδελφή της με καρκίνο στο πάγκρεας, η Δανάη με τον σύζυγο με σκλήρυνση κατά πλάκας, ο Φωκίων με τον φίλο του με νόσο του Αλτσχάιμερ, η Ισμήνη με τη συνάδελφό της με σχιζοφρένεια, ο Ορέστης με τον γιο του με σύνδρομο Ντάουν, η Κλεοπάτρα με τον φίλο της με νόσο του Πάρκινσον, όλοι αυτοί και αυτές να συνεχίσουν να πιέζουν τον κοινωνικό τους περίγυρο για περισσότερη έρευνα, περισσότερη χρηματοδότηση της επιστήμης, περισσότερη ελπίδα για θεραπείες. Ελπίζω επίσης τα μέσα επικοινωνίας, μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης να συνεχίσουν να προβάλλουν την επιστήμη και τις δυσκολίες και επιτυχίες της σε όλους τους τομείς της υγείας. Ελπίζω οι πολιτικοί ηγέτες και εργάτες να συνεχίσουν να δίνουν προτεραιότητα στην επιστήμη που κάνει την καθημερινότητα υγιέστερη και με λιγότερο πόνο. Ελπίζω ο κάθε συνάνθρωπος με αίσθημα ευθύνης στο κοινωνικό σύνολο να διατηρήσει ζωντανή τη φλόγα της γνώσης και της έρευνας. ●

“
Η επιστημονική γνώση και τεχνολογία δίνουν απαντήσεις στα προβλήματα υγείας. Δεν υπάρχει άλλη ελπίδα παρά μόνο αυτή της επιστημονικής αναζήτησης.
”

Το μέλλον της ρομποτικής χειρουργικής γόνατος στην **ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ**

Νέο, υπερσύγχρονο ρομποτικό σύστημα **ROSA® KNEE SYSTEM**

Μέγιστη **ακρίβεια**, άριστο **αποτέλεσμα**,
προσαρμοσμένο στις ανάγκες **κάθε ασθενή**

- Ελάχιστη επεμβατική μέθοδος (ακρίβεια χιλιοστού)
- Real time καθοδήγηση της επέμβασης μέσω υπολογιστή
- Λιγότερος μετεγχειρητικός πόνος
- Μικρότερος κίνδυνος επιπλοκών
- Μικρότερη απώλεια αίματος
- Ελάχιστος χρόνος νοσηλείας
- Ταχύτερη ανάρρωση & Άμεση αποκατάσταση
- Μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα



Από το 2008 χρησιμοποιούμε τη ρομποτική τεχνολογία με βάση τις ενδείξεις, όταν και όπως πρέπει για το καλό του ασθενή. Το Ορθοπαιδικό τμήμα της Ευρωκλινικής είναι στελεχωμένο από ιατρούς με πολυετή εμπειρία και εξειδίκευση, ενώ διαθέτει εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας για την αντιμετώπιση όλου του φάσματος των ορθοπαιδικών παθήσεων.



Αθανασιάδου 7-9, πάροδος Δ. Σούτσου,
115 21 Αθήνα (μετρό Αμπελόκηποι),
Τηλ.: 210 6416600, email: info@euroclinic.gr
www.euroclinic.gr



Πανδημία και Ψυχική Υγεία Τα καλά και τα κακά νέα

Παρατηρείται κυρίως αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους

Γράφει ο
**ΑΡΓΥΡΗΣ
ΣΤΡΙΓΓΑΡΗΣ**
Καθηγητής Ψυχιατρικής
Παιδιών και Εφήβων
ΕΚΠΑ, Επισκέπτης
Καθηγητής King's
College London, UK

Η πανδημία έφερε την υγεία όλων μας στο προσκήνιο. Περισσότερο από ποτέ άλλοτε, οι κυβερνήσεις, οι μεγάλες εταιρείες, εμείς όλοι μας στραφίκαμε στο πώς θα προστατέψουμε την υγεία μας. Ποτέ άλλοτε δεν είδαμε τόσες πολλές πληροφορίες σχετικά με την υγεία μας στα ηλεκτρονικά και έντυπα μέσα.

Αυτή η εντυπωσιακή έμφραση στην υγεία ισχύει ιδιαίτερα για την ψυχική μας υγεία, η οποία ήταν γενικώς παραμελημένη από τα Μαζικά Μέσα Ενημέρωσης, ειδικά στη χώρα μας. Και όντως για πρώτη φορά είδαμε –και στη χώρα μας– μια τόσο μεγάλη κινητοποίηση για την ενημέρωση στην ψυχική υγεία μας. Έννοιες όπως η παιδική ψυχική υγεία, η κατάθλιψη, το άγχος εισήλθαν στη δημόσια σφαίρα.

Τι συνέβη με την ψυχική υγεία μας μέχρι τώρα;

Εξαρτάται από το αν θέλει κανείς να δει το ποτήρι μισοάδειο ή μισογεμάτο. Από τις δημοσιευμένες μελέτες από την πρώτη φάση της πανδημίας, τουλάχιστον, τα πράγματα είναι καλύτερα από ό,τι περιμέναμε. Ενώ φοβόμασταν μια τεράστια αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που θα ασθενούσαν με ψυχικό νόσημα και περιμέναμε και μια τεράστια αύξηση των αυτοκτονιών, τα πράγματα φαίνονται πιο

ήπια, σύμφωνα με τα μέχρι τώρα δεδομένα. Ο αριθμός των αυτοκτονιών μοιάζει να μην έχει μετακινηθεί ακόμη επικίνδυνα προς τα πάνω. Υπάρχει μεν αύξηση των ψυχικών προβλημάτων, αλλά αυτή μέχρι τώρα και με βάση τις υπάρχουσες μετα-αναλύσεις (μελέτες δηλαδή που συνθέτουν ποσοτικά υπάρχουσες στατιστικές σχετικά με τη μεταβολή των ψυχικών νοσημάτων από την έναρξη της πανδημίας σε σχέση με πριν) είναι σχετικά μικρή. Παρατηρείται κυρίως αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους. Αυτά σε ό,τι αφορά τον γενικό πληθυσμό. Και πρέπει εδώ να πούμε ότι περιμένουμε ακόμη να δημοσιευθούν περισσότερες υψηλής ποιότητας μελέτες για να έχουμε μια καλύτερη αποτίμηση των αποτελεσμάτων.

Πέραν αυτών των σχετικά καλών νέων, έχουμε και αρκετά ανησυχητικά

Το πρώτο είναι ότι αυτή η σχετικά μικρή αύξηση των ψυχικών προβλημάτων, αν συνεχιστεί, στο βάθος του χρόνου θα οδηγήσει αθροιστικά σε πολύ μεγάλη επιβάρυνση για τους ασθενείς και τα συστήματα υγείας. Αυτό προκύπτει στατιστικά και από περιγραφές σε διάφορα μέρη του κόσμου αλλά και στη χώρα μας, όπου φαίνεται να συμβαίνει. Πολλές υπη-

ρεσίες ψυχικής υγείας είναι ήδη υπερπλήρεις. **Το δεύτερο** είναι ότι σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού, για παράδειγμα σε μικρά παιδιά με νευροαναπτυξιακά προβλήματα, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), η πανδημία φαίνεται να έχει περισσότερες αρνητικές επιδράσεις από ό,τι στον γενικό πληθυσμό. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για ομάδες ανθρώπων στα χαμηλά κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και άλλες μειονότητες.

Το τρίτο είναι ότι πολλές από τις επιπτώσεις του εγκλεισμού πιθανόν να είναι όψιμες, να εμφανιστούν δηλαδή με κάποια καθυστέρηση. Ένα παράδειγμα είναι τα κλειστά σχολεία. Ξέρουμε ότι πολλά παιδιά αντιμετώπισαν την απουσία τους από το σχολείο ως μεγάλη ανακούφιση και, αρχικά τουλάχιστον, προτίμησαν τη μειωμένη διδασκαλική εποπτεία της διαδικτυακής μάθησης από εκείνη της παρουσίας στην τάξη. Όμως αυτή η ανακούφιση είναι πρόσκαιρη. Πολλά στοιχεία δείχνουν ότι έχουμε πολύ δρόμο ακόμη μέχρι να γίνει η διαδικτυακή διδασκαλία ισάξια εκείνης στην τάξη· έτσι τα παιδιά θα έχουν ελλείμματα στην εκπαίδευσή τους και αυτό θα τα οδηγήσει σε αρνητικές εμπειρίες στη μάθησή τους.

Επίσης τα παιδιά έχουν χάσει μια σημαντική πηγή χαράς, εκείνη της συνύπαρξης με παιδιά της ηλικίας τους, του παιχνιδιού και της φυσικής επαφής και της κίνησης. Και πάλι τα αποτελέσματα αυτών των απωλειών είναι πιθανό να φανούν αργότερα και όχι άμεσα.

Το ίδιο ισχύει και για άλλα προβλήματα του εγκλεισμού, π.χ. τα ψυχικά προβλήματα που θα προκύψουν από την **αύξηση των περιστατικών ενδο-οικογενειακής βίας**. Τα τραύματα αυτά εκκολάπτονται για καιρό και πολλές φορές δεν καταγράφονται καθόλου ή εμφανίζονται μετά από πολλά χρόνια.

Κυρίως, περιμένουμε να δούμε τα αποτελέσματα της οικονομικής κρίσης η οποία, σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον, μοιάζει αναπόφευκτη. Οι οικονομική δυσπραγία είναι πολύ πιθανόν να οδηγήσει σε περαιτέρω αύξηση των ψυχικών προβλημάτων.

Το ερώτημα όλων είναι τι μπορούμε να κάνουμε για να προλάβουμε και να αντιμετωπίσουμε την αύξηση των ψυχικών προβλημάτων. Σίγουρα δεν υπάρχει μια μαγική λύση, αλλά έξυπνος συνδυασμός πολλών.

Για παράδειγμα, η καλή ενημέρωση των πολιτών για τα απλά πράγματα που μπορούν να κάνουν για τον εαυτό τους, π.χ. το να δομήσουν τον καθημερινό τους χρόνο, να βγαίνουν έξω έστω και για λίγο και να περνούν όσο γίνεται ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά τους.

Εξίσου σημαντική είναι η ιεράρχηση από το κράτος των στόχων του για την υποστήριξη των πολιτών. Τα ανοιχτά σχολεία θα πρέπει να είναι προτεραιότητα για όλους μας στη στρατηγική εξόδου από τον εγκλεισμό. Επίσης, το κράτος πρέπει να διαθέσει τους (σίγουρα περιορισμένους στη χώρα μας) πόρους του στην πρόληψη των συνεπειών στις ιδιαίτερα ευπαθείς ομάδες, χρηματοδοτώντας στοχευμένες δομές ψυχικής υγείας.

Τέλος, να συνεχίσουμε τον έντιμο διάλογο μεταξύ μας για τη σημασία των ψυχικών προβλημάτων. Σίγουρα δεν θέλουμε να μετατρέψουμε κάθε φυσιολογική αντίδρασή μας στα δεινά της πανδημίας ως ψυχικό πρόβλημα· από την άλλη, δεν επιτρέπεται πλέον να γυρίσουμε πίσω στην εποχή του στίγματος. Καθένας μας –και ειδικά κάθε παιδί– έχει δικαίωμα στην ψυχική υγεία. Και όλοι μας –είτε ως γονείς, συγγενείς, επαγγελματίες– έχουμε την υποχρέωση να το προασπίσουμε. ●

“ Η σχετικά μικρή αύξηση των ψυχικών προβλημάτων, αν συνεχιστεί, στο βάθος του χρόνου θα οδηγήσει αθροιστικά σε πολύ μεγάλη επιβάρυνση για τους ασθενείς και τα συστήματα υγείας



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

Η Μαρία-Αικατερίνη Παπαδοπούλου, ειδικός Παθολόγος, ειδικός στην Αισθητική Ιατρική, ο Δημήτρης Σαμαράς, ειδικός Παθολόγος - Γηρύατρος, Διατροφολόγος, ο Γιώργος Τσιμπλούλης, Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής, και ο Νικόλαος Σαμαράς, Παθολόγος - Γηρύατρος, μας μιλούν για τις σπουδές τους, τη ζωή τους, τις εμπειρίες τους στη Γενεύη

Της ΡΟΥΛΑΣ ΠΑΠΠΑ-ΣΟΥΛΟΥΝΙΑ

Η ιστορία του συγκεκριμένου ρεπορτάζ άρχισε από το άκουσμα μιας συζήτησης... «Το μωρό έχει πυρετό, να πάρω τη Μαρία· ο Ανδρέας βήχει, τρέμω τον κορωνοϊό, να μιλήσω στον Νικόλα· η ψυχολογία μου είναι στο ναδίρ, δώσε μου τον αριθμό του Γιώργου· η ζυγαριά θα σπάσει, πάχυνα τρελά, θα βρω ραντεβού με τον Δημήτρη, πρέπει να πάω στην Κατερίνα, χρειάζομαι μπότοξ». Κοιτάζω γύρω μου να πεισθώ ότι ακόμη βρίσκομαι στη Γενεύη, αναρωτιέμαι φωναχτά, θα τηλεφωνήσετε για όλα αυτά τα περιστατικά στην Ελλάδα, δεν έχει γιατρούς η Ελβετία; Γέλια ακούγονται, όχι βέβαια, όλοι εδώ ζουν, στη Γενεύη. Το καμπανάκι της δημοσιογραφικής περιέργειας χτύπησε. Το επόμενο βήμα ήταν να επισκεφθώ το ελληνικό προξενείο, όπου μαθαίνω ότι στο καντόνι της Γενεύης, που πληθυσμιακά δεν αγγίζει τους 500 χιλιάδες κατοίκους, ασκούν την ιατρική 2.500 Έλληνες γιατροί όλων των ειδικοτήτων και πως οι περισσότερες διευθύνσεις στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της πόλης ανήκουν σε συμπατριώτες μας.

Είναι γεγονός ότι η Γενεύη βρίσκεται στο κέντρο της Ευρώπης, θεωρείται παγκοσμίως η τρίτη κατά σειρά πόλη με τον υψηλότερο δείκτη βιοτικού επιπέδου, αναγνωρίζεται παγκοσμίως η χρηματοδότησή της στην έρευνα, την τιμούν όλοι οι πολυεθνικοί οργανισμοί συμπεριλαμβανομένου του ΟΗΕ και δικαίως αποκαλείται «Πρωτεύουσα της Ειρήνης» λόγω των ειρηνευτικών συνθηκών που έχουν υπογραφεί εδώ. Μπορεί οι συνθήκες εργασίας και οι ελβετικοί μισθοί να είναι συνώνυμοι με την ευημερία, δεν μπορούμε όμως να ισχυριστούμε το ίδιο και για το περιβάλλον κόστος διαβίωσης, που υπολογίζεται 118% υψηλότερο από ό,τι στην Ελλάδα, καθώς η Γενεύη θεωρείται η τρίτη πιο ακριβή πόλη στον κόσμο.

Αναρωτιέμαι ποιο είναι το κίνητρο για τους οκτώ χιλιάδες συμπατριώτες μας –δεν είναι μόνο οι γιατροί– που αποφάσισαν να έρθουν να ζήσουν εδώ, τα χρήματα, η επιστήμη, το περιβάλλον, η λίμνη, τα βουνά, το fondue; Επισκέφθηκα την ιστορική και πιο παλαιά κλινική της πόλης, την Clinique Générale Beaulieu, όπου επέλεξα να μιλήσω με τους αδελφούς **Νικόλα** και **Δημήτρη Σαμαρά** και την **Κατερίνα Παπαδοπούλου**, να γνωρίσω την ιστορία τους, να ακούσω τις απόψεις τους, να μάθω τον λόγο αυτής της φυγής. Το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα ζεστό, όμορφο, ξεχνάς ότι βρίσκεσαι στη Γενεύη, μυρίζει Ελλάδα. Είναι φιλικότατοι μαζί μου, μάλιστα ο Δημήτρης Σαμαράς, που είναι ειδικός παθολόγος - γηρύατρος και κλινικός διατροφολόγος, μου χάρισε το βιβλίο του το «*Εξυπνο κουτάλι*», το οποίο το διάβασα σε μιάμιση ώρα και δεν σας κρύβω ότι χωρίς να το αντιληφθώ, κάτι το ευφυές μου πέρασε στο μυαλό, σφράγισα το στόμα κι έχασα και δύο κιλά. Στη βασική μου ερώτηση γιατί οι φοιτητές της Ιατρικής εγκαταλείπουν πατρίδα, οικογένεια, φίλους, για να συνεχίσουν τις σπουδές τους στη Γενεύη, η απάντηση που πήρα είναι η ίδια... η εξωφρενική αναμονή της ειδικότητας, που ξεπερνάει την πενταετία και που ξεχνάς περιμένοντας ό,τι έμαθες. Ενδιαφέρον έχει η παρατήρηση του Νικόλα Σαμαρά, παθολόγου - γηρύατρου, ότι η ιατρική επιστήμη στην Ελβετία δεν είναι ελκυστική ως επαγγελματική επιλογή, προτιμούν να εισάγουν ιατρούς παρά να παράγουν, τους κοστίζει λιγότερο: «*Για μένα μία είναι η αρχή, πρέπει να υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στο πανεπιστήμιο και στην αγορά εργασίας, αυτός είναι ο κανόνας, όταν προγραμματίζεις να βγάλεις ένα συγκεκριμένο αριθμό γιατρών ο οποίος δεν αντιστοιχεί στις ανάγκες που έχεις, ή θα έχεις έλλειψη ή θα έχεις πληθώρα*».

Πάνω στο ίδιο θέμα ο ψυχίατρος **Γιώργος Τσιμπλούλης**, που συνάντησα αργότερα στο ιδιωτικό του ιατρείο, μου εξήγησε ότι οι Ελβετοί είναι ένας λαός που τους ενδιαφέρει περισσότερο η ισορροπία, η ποιότητα ζωής, δεν προτιμούν επαγγέλματα που χρειάζονται υπερωρίες ή εφημερίες. Όταν ένας απλός υπάλληλος έχει ένα καλό οικονομικό εισόδημα και την ιατρική του ασφάλεια, γιατί να σπουδάσει 12 χρόνια; Αντίθετα, στην Ελλάδα μετράει το κύρος της επιστήμης ή η ελπίδα ότι σπουδάζοντας θα κερδίζεις περισσότερα χρήματα. Οι ιδιωτικοί υπάλληλοι είναι υποχρεωμένοι από τον νόμο να έχουν ιδιωτική ασφάλιση επιλέγοντας ελεύθερα το ποσό που θέλουν να ασφαλισουν τον εαυτό τους. Γι' αυτό τον λόγο σπανίζει και το φαινόμενο της ιατρικής εκμετάλλευσης, καθώς ο έλεγχος από τις ασφαλιστικές εταιρείες είναι αυστηρός και συνεχής. Είναι γνωστό σε όλους πως πόσο μετράει στη συγκεκριμένη χώρα η ποιότητα και, όπως μου εξηγεί η παθολόγος **Κατερίνα Παπαδοπούλου**, στην ελβετική κουλτούρα δεν υπάρχει η μετριότητα, όλα και όλοι έχουν ως στόχο την ποιότητα, ακόμα και οι υπάλληλοι του σούπερ μάρκετ χρειάζονται τρία χρόνια εκπαίδευσης, πριν εργαστούν. Φεύγοντας συνάντησα τον γαλλοελβετό **M.Valer**, που ως ασθενής επισκέπτεται την κλινική με τη γυναικία του χρόνια τώρα: «*Οι Έλληνες ιατροί διακρίνονται για τις γνώσεις τους και την ανθρωπιά τους, δεν αλλάζω τον παθολόγο μου με κανέναν, ξέρω ότι κάνει το καλύτερο για μένα, τον αισθάνομαι οικογένειά μου, δεν είναι μόνο η επιστημονική του κατάρτιση, είναι ο χαρακτήρας του! Πάνω από το γραφείο του έχει έναν πίνακα που απεικονίζει τη χώρα σας, όταν τον κοιτάζω ανυπομονώ να έρθει το καλοκαίρι να απολαύσω την Ελλάδα*».

Μαρία-Αικατερίνη Παπαδοπούλου

Ειδικός Παθολόγος, ειδικός στην Αισθητική Ιατρική και Αντιγήρανση

Σπούδασα στο Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο, το τελευταίο έτος τελείωσα τις σπουδές μου κάνοντας Erasmus στο Παρίσι. Επέστρεψα για να κάνω το αγροτικό μου στην Ελλάδα το οποίο διέκοψα για να εργαστώ εθελοντικά στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο των Βρυξελλών, μέχρι που με δέχθηκαν στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Γενεύης όπου και ειδικεύτηκα στην παθολογία και στη συνέχεια στην αντιγήρανση και αισθητική ιατρική. Μεγάλο ρόλο στην απόφασή μου να φύγω από τη χώρα μας έπαιξε η σύγκριση, η οποία δυστυχώς είναι αναπόφευκτη, όταν ο ίδιος βάζεις στον εαυτό σου υψηλούς στόχους. Είμαι τελειομανής, αγαπάω πολύ την επιστήμη μου, το υψηλό επίπεδο γνώσεων, και ο επαγγελματισμός για μένα είναι πάνω από το οικονομικό όφελος. Το ξένο σύστημα είναι λεπτομερές, εξαιρετικά δομημένο, η μετριότητα δεν συνάδει με την Ελβετία, εδώ μετράει η αξία, όταν είσαι πραγματικά καλός αναδεικνύεσαι έχοντας τεράστιες ευκαιρίες εξέλιξης. Η αισθητική ιατρική είναι η αγάπη μου, χρησιμοποιώ ό,τι είναι μη επεμβατικό, η τεχνική της εφαρμογής παίζει σπουδαίο ρόλο και για να φτάσω στο επίπεδο που βρίσκομαι σήμερα συνεργάστηκα πάνω από τρία χρόνια με μία παγκοσμίου φήμης γιατρό. Βλέπω τον ασθενή ως άνθρωπο πρώτα απ' όλα και όχι ως μονάδα, ο στόχος μου δεν είναι η ποσότητα αλλά η ποιότητα. Τα διπλώματα και η εξειδίκευσή μας στο Swiss expertice είναι το κίνητρο για να έρθει σε μας ο κόσμος. Το σημαντικότερο είναι να καταφέρεις στο checkup να πάρεις ένα λεπτομερές, σωστό ιστορικό, τότε έχεις εξασφαλίσει την επιτυχία. Αγαπάω πολύ την Κοζάνη, μου λείπουν οι γονείς μου, οι φίλοι μου, μου λείπει ο αυθορμητισμός στις κοινωνικές επαφές, αλλά δεν θέλω να επιστρέψω, είμαι πολύ ευχαριστημένη εδώ.

Δημήτρης Σαμαράς

Ειδικός Παθολόγος - Γηρύατρος, Κλινικός Διατροφολόγος

Την απόφασή μου να φύγω από την Ελλάδα ουσιαστικά την πήρα όταν ήμουν στο πέμπτο έτος της Ιατρικής, αυτό οφείλονταν στην πενταετία που θα χρειαζόταν να περιμένω για την ειδικευση και στις άσχημες εμπειρίες που προκαλούσαν οι καταλήψεις. Προσπαθούσα να τιμήσω το σύστημα, να είμαι εντάξει στις φοιτητικές μου υποχρεώσεις, ενώ το σύστημα καταστρατηγούσε την προσήλωσή μου στη μάθηση. Το 2003, στη Γενεύη, άρχισα την ειδικευσή μου στην παθολογία και γηρύατρικη. Ο στόχος μου δεν ήταν μόνο η θεραπεία, αναζητούσα το αιτιατό, κι αυτό με οδήγησε να ειδικευτώ στη διατροφολογία. Στόχος είναι να μαθαίνω στους ασθενείς να γίνονται οι γιατροί του εαυτού τους. Ο ασθενής κάθε χρόνο πρέπει να είναι υγιέστερος από τον προηγούμενο. Η διατροφή είναι ο πιο καθοριστικός περιβαλλοντικός παράγοντας για τον άνθρωπο. Τα φάρμακα δεν είναι ο καλύτερος τρόπος θεραπείας, μέσα από τη διατροφή επιτυγχάνουμε την ουσιαστική θεραπεία. Είμαστε ζώα της ημέρας και όχι της νύχτας, η χρήση της ενέργειας είναι κάτι πολύ σημαντικό, όπως και η χρονοβιολογία του οργανισμού. Το διάστημα που διανύουμε, δοκιμαζόμαστε ιδιαίτερα, όλοι καταφεύγουμε στο φαγητό πιστεύοντας ότι θα νιώσουμε καλύτερα. Σας προτείνω μερικούς ιδιαίτερα απλούς τρόπους για να γλιτώσετε θερμίδες, χωρίς να πεινάσετε:

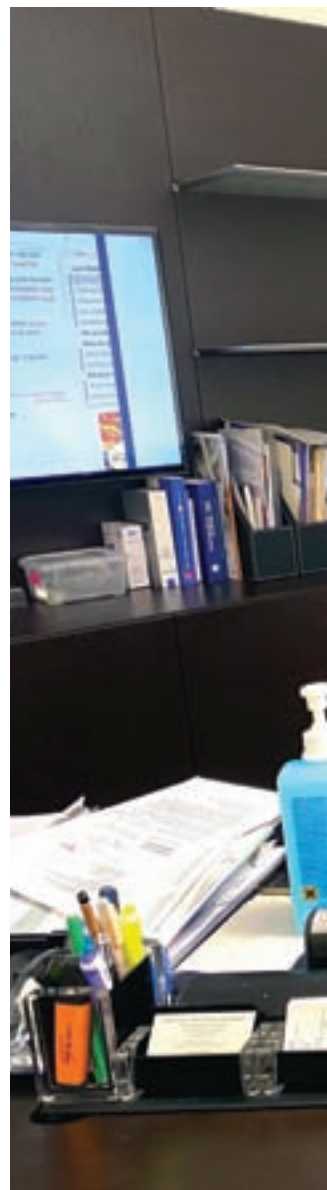
Μην τρώτε υδατάνθρακες μετά τις 5 το απόγευμα. Θέλετε να φάτε πίτσα, τρώτε πρώτα μία μεγάλη ποσότητα σαλάτας φρέσκιας ή βραστής και μετά το κυρίως γεύμα. Οι φυτικές ίνες προκαλούν κορεσμό, οπότε λογικά θα φάτε λιγότερα κομμάτια. Θέλετε να φάτε κάτι γλυκό, μην το φάτε ενδιάμεσα στα γεύματα, η λιπογένεση που θα προκληθεί είναι πολύ μεγαλύτερη από ό,τι να φάτε το γλυκό στο τέλος ενός γεύματος. Προσφέρετε στον εαυτό σας ένα χορτάτο αργοπορημένο πρωινό, ενδιάμεσα γευτείτε ένα γιαούρτι με πορτοκάλι, γύρω στις 5 το απόγευμα απολαύστε ένα πολύ μεγάλο γεύμα και μετά προσπαθήστε να μη φάτε καθόλου, η πείνα θα έρθει γύρω στις 11 το βράδυ, εκεί θα είναι έξυπνο να καταφέρετε να αντισταθείτε ή να κοιμηθείτε.

“

Η ιατρική επιστήμη στην Ελβετία δεν είναι ελκυστική ως επαγγελματική επιλογή, προτιμούν να εισάγουν ιατρούς, παρά να παράγουν, τους κοστίζει λιγότερο

”

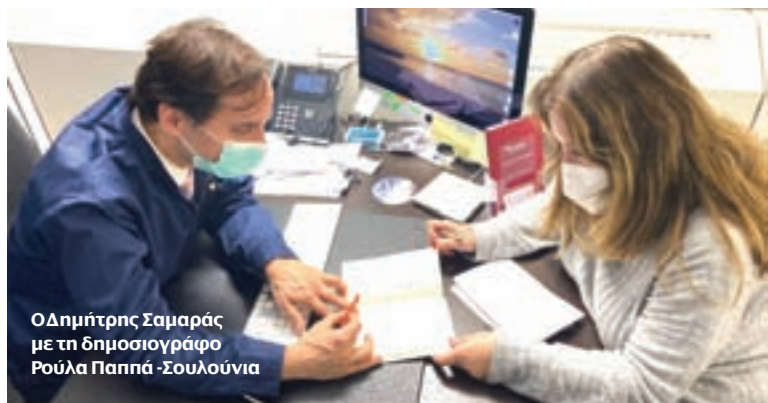
Μαρία-Αικατερίνη Παπαδοπούλου



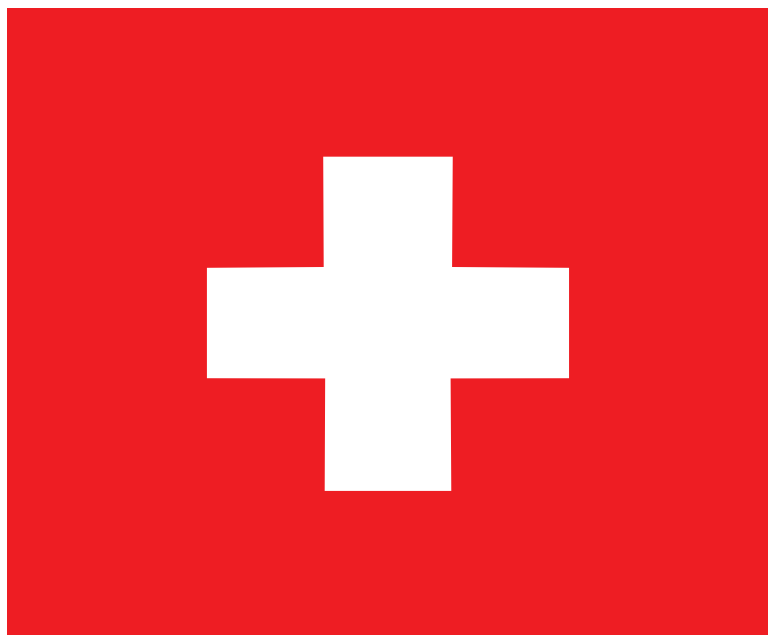
66

Στο καντόνι της Γενεύης, που πληθυσμιακά δεν αγγίζει τους 500 χιλιάδες κατοίκους, ασκούν την ιατρική **2.500 Έλληνες γιατροί όλων των ειδικοτήτων** ενώ οι περισσότερες διευθύνσεις στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της πόλης ανήκουν σε συμπατριώτες μας

99



Ο Δημήτρης Σαμαράς
με τη δημοσιογράφο
Ρούλα Παππά - Σουλούνια



Νικόλαος Σαμαράς

Σαμαράς Νικόλαος

Παθολόγος - Γηρύατρος

Άρχισα το 1993 τις σπουδές μου στην ιατρική σχολή στο Στρασβούργο, ειδικεύτηκα στην παθολογία και στη συνέχεια ήρθα στη Γενεύη καθώς η σχολή της Γηρύατρικης εδώ θεωρείται η καλύτερη στον κόσμο. Δεν έχω μετανιώσει για την επιλογή μου, αλλά εκείνο που σίγουρα οφείλω να πω είναι ότι όσοι σπουδάζουν στο εξωτερικό θυσιάζουν πολλά για την επιστήμη τους. Η ζωή στην Ελβετία είναι απλή, η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στις δύο χώρες είναι η σταθερότητα, το νομικό πλαίσιο δεν αλλάζει κάθε λίγο και λιγάκι. Οι Ελβετοί συμπαθούν ιδιαίτερα τους Έλληνες, τους εμπιστεύονται ως ανθρώπους και ως επιστήμονες. Από το 2010, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης και της πολύχρονης αναμονής στην ειδικότητα, αυξήθηκε κατά πολύ ο αριθμός των γιατρών. Η ιατρική εκπαίδευση εδώ είναι πολύ υψηλών προδιαγραφών, άλλωστε αυτή η φήμη έχει εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο, σε αυτή στηρίχθηκε και αναπτύχθηκε πολύ ο ελβετικός ιατρικός τουρισμός. Πριν τον covid-19 είχαμε ασθενείς από Ρωσία, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, βασιλικές οικογένειες, υψηλά πολιτικά πρόσωπα. Κάθε χρόνο οφείλουμε να εκπαιδευόμαστε και να συγκεντρώνουμε μόρια, τα οποία δηλώνεις σε μία ιατρική πλατφόρμα. Εάν δεν συγκεντρώσεις τις μονάδες που σου αντιστοιχούν και σε ελέγξουν, χάνεις την άδειά σου. Παντρεύοντας την παθολογία με τη γηρύατρικη χάραξα νέα εξέλιξη στην επιστήμη μου. Οι άνθρωποι χρειάζονται μια πυξίδα για να μπορέσουν να γηρύσκουν σωστά και σε αυτό παίζει σημαντικό ρόλο πόσο ενεργοί είμαστε. Το ευ γηρύσκειν πρέπει να μαθαίνεται μετά τα σαράντα, τα φάρμακα δεν είναι πάντα η λύση για τη θεραπεία, η σωστή διατροφή, η φυσική άσκηση, η νοτική άσκηση και το να είσαι κοινωνικά ενεργός παίζουν μεγάλο ρόλο. Μου λείπει ιδιαίτερα η Ελλάδα, το να είσαι Έλληνας είναι ταυτότητα. Ειδικά τώρα, που δεν μπορώ να έρχομαι συχνά λόγω του ιού, αισθάνομαι πολύ έντονα την έλλειψη. Σ' αυτή τη δύσκολη εποχή πρέπει να ζωντανέψουμε την αγάπη προς την οικογένειά μας, τους φίλους μας, να ζωντανέψουμε την καλοσύνη μας, μπορεί να μην έχουμε ταξίδια, εστιατόρια και μαγαζιά, έχουμε όμως τους δικούς μας ανθρώπους και αυτό είναι ό,τι πιο σημαντικό.



Δημήτρης Σαμαράς



Γιώργος Τσιμπλούλης

Γιώργος Τσιμπλούλης

Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής

Η δομή της ψυχιατρικής στην Ελβετία είναι πολύ διαφορετική από ό,τι στην Ελλάδα, ο τίτλος εδώ είναι Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής. Η Γενεύη έχει τον μεγαλύτερο αριθμό ψυχιάτρων ανά κεφαλή στον κόσμο, αντιστοιχεί ένας ψυχίατρος ανά χίλιους κατοίκους. Η σημασία που δίνεται στην ψυχική υγεία είναι τεράστια και δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι στην πόλη υπάρχουν πολλές ψυχιατρικές δομές. Όταν κάποιος έχει βαριά κατάθλιψη δεν χρειάζεται, όπως σε άλλες χώρες, να κλείνεται σε ψυχιατρική κλινική, μπορεί καθημερινά να επισκεπτεται την εξωτερική κλινική, να συμμετέχει σε ομαδικά γκρουπς, να τον παρακολουθούν ιατροί ελέγχοντας τις δόσεις της φαρμακευτικής του αγωγής. Επίσης υπάρχουν κλινικές που δέχονται περιστατικά για απώλεια συγγενούς, ή διαζύγια, όπου παραμένουν πέντε μέρες λαμβάνοντας βοήθεια από ψυχιάτρους, εργοθεραπευτές, ψυχολόγους. Εδώ ο ψυχίατρος περιστοιχίζεται πάντα από μια ομάδα, το σύστημα βασίζεται περισσότερο στην ψυχοθεραπεία και όχι στη φαρμακευτική αγωγή, η οποία δίνεται μόνο όταν κάποιος την έχει πραγματικά ανάγκη. Στο επάγγελμά μας η πιστοποίηση και η μετεκπαίδευση είναι απαραίτητα, ελεγχόμαστε κάθε χρόνο και οφείλουμε να παρουσιάζουμε τουλάχιστον πενήντα με εκατό πιστοποιημένες ώρες εκπαίδευσης. Επίσης ως ειδικευόμενοι χρειάζονται τουλάχιστον 80 ώρες προσωπικής ψυχοθεραπείας σε ειδικά εκπαιδευμένο ψυχίατρο, καθώς η λογική είναι ότι αν εμείς δεν γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας δεν θα μπορούμε να εφαρμόσουμε ψυχοθεραπεία. Και πράγματι, ανακάλυψα πράγματα τα οποία δεν φανταζόμουν ότι υπήρχαν μέσα μου. Η Γενεύη είναι πολυπολιτισμική, τα τελευταία χρόνια έχουν προστεθεί πολλοί διεθνείς οργανισμοί, οπότε υπάρχει πολυγλωσσία, μόνο σήμερα δέχθηκαν ασθενείς από 8 διαφορετικές εθνικότητες. Κατάγομαι από τη Λάρισα, τελείωσα το 2007 Ιατρική στη Θεσσαλονίκη και ήρθα για ειδικευση στην Γενεύη καθώς η αναμονή στο Αιγινήτειο ξεπερνούσε τα έξι χρόνια.

Μου λείπει η ουσιαστική ανθρώπινη παρουσία των δικών μου ανθρώπων, ειδικά αυτή την εποχή, που οι μετακινήσεις είναι δύσκολες. Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από την πληθώρα φίλων μέσω των social media, αλλά στην ουσία όλοι νιώθουμε περισσότερη μοναξιά. ●

Σε αυτή τη ζωή υπάρχουν δύο ειδών άνθρωποι: οι άτυχοι και οι τυχεροί. Και μιλάω φυσικά για όσους έχουν αλλεργίες και υποφέρουν κάθε Άνοιξη μένοντας όσο το δυνατόν κλεισμένοι στο σπίτι και για όσους μπορούν και κυλιούνται στα λιβάδια ανέμελοι μαζεύοντας λουλούδια χωρίς καν να βλεφαρίσουν. Όταν, δηλαδή, μπορούσε ακόμα ο κόσμος να κάνει εκδρομές στην εξοχή. Αν ανήκεις στην πρώτη κατηγορία, η εικόνα σου είναι γνωστή: χαρτομάντηλα στο χέρι, στην τσέπη, στο τραπέζι, στην τσάντα, στα σκουπίδια. Το «ααασσού» γίνεται κουπλέ και το ρούφηγμα της μύτης ρεφρέν στον ανοιξιάτικοσκοπό που σφυρίζει για σένα η γύρη μόλις κάνει την πρώτη της εμφάνιση. Μια τσάντα χάπια, κολλύρια και σπρέι, και ακόμα δυσκολεύεσαι να ανοίξεις το παράθυρο του σπιτιού να μπει καθαρός αέρας, γιατί ξέρεις ότι θα υποφέρεις.

.....
Φτάνει φυσικά μια στιγμή που έχεις κουραστεί να παίρνεις φάρμακα και να μη βλέπεις το αποτέλεσμα που θέλεις. Θα πρέπει να θυμάσαι ότι κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός και αντιδράει αλλιώς στις θεραπείες. Κάτι που δούλεψε για τον φίλο σου ή τον ξάδερφό σου δεν σημαίνει ότι θα δουλέψει και για σένα. Καλό θα είναι να επισκεφθείς έναν αλλεργιολόγο, ώστε μαζί να βρείτε την κατάλληλη θεραπεία που μπορεί να περιλαμβάνει έναν συνδυασμό φαρμάκων και εναλλακτικών αγωγών, όπως η ομοιοπαθητική ή ο βελονισμός. Βέβαια, υπάρχουν και κάποιοι φυσικοί τρόποι που μπορείς να δοκιμάσεις και ίσως σε βοηθήσουν στο πρόβλημά σου – σε κάθε περίπτωση, δεν χάνεις τίποτα να δοκιμάσεις.

Διατροφή

Σκόρδο

Το σκόρδο έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και είναι ευρέως γνωστό ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ακόμη, θεωρείται ότι βοηθάει στις αλλεργίες γιατί περιέχει την αντιοξειδωτική ουσία κερκيتين, η οποία αναστέλλει την έκκριση ισταμίνης. Αν δεν σου αρέσει ιδιαίτερα το σκόρδο, υπάρχουν και συμπληρώματα διατροφής με κερκيتين, όμως σαν το φρέσκο σίγουρα δεν είναι!

Δεντρολίβανο

Ποιος θα το έλεγε ότι ένα από τα αγαπημένα βότανα της κουζίνας μπορεί να έχει και τόσα οφέλη για τον οργανισμό; Διαθέτει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες και κάποιες έρευνες έδειξαν ότι μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα άσθματος, ενώ μια άλλη έρευνα αποφάνθηκε ότι έχει ευεργετικές ιδιότητες και στις αλλεργίες.

Κουρκουμάς

Η κουρκουμίνη είναι μια εξαιρετική ουσία με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Μια έρευνα του 2016 σε 240 ασθενείς, έδειξε ότι όσοι λάμβαναν συμπλήρωμα κουρκουμίνης για δύο μήνες παρατήρησαν μείωση των συμπτωμάτων αλλεργικής ρινίτιδας. Λιγότερη ρινική συμφόρηση και λιγότερος ερεθισμός στους ρινικούς αεραγωγούς θα μπορούσαν να βελτιώσουν σημαντικά την καθημερινότητά σου.

Νερό

Η έλλειψη νερού ή η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει ή και να προκαλέσει μια φλεγμονή. Επομένως είναι σημαντικό, όχι μόνο την Άνοιξη αλλά πάντα, να φροντίζεις να πίνεις αρκετό νερό, δηλαδή περίπου 6 με 8 ποτήρια την ημέρα. Μην αντικαθιστάς τα ποτήρια νερό με αναψυκτικά και σιγουρέψου ότι στη διατροφή σου βρίσκονται και τρόφιμα πλούσια σε νερό όπως φρούτα και λαχανικά.

Εσπεριδοειδή

Ξέρεις ήδη ότι η βιταμίνη C μπορεί να κάνει θαύματα στο ανοσοποιητικό σου. Όλα τα εσπεριδοειδή είναι πλούσια σε βιταμίνη C, βιοφλαβο-

νοειδή και αντιοξειδωτικά που είναι ικανά να μειώσουν τα συμπτώματα των εποχικών αλλεργιών. Προτίμησε ωστόσο να τα τρως και όχι να τα πίνεις σε χυμούς, αφού στην αρχική του μορφή τα φρούτα είναι πολύ πιο θρεπτικά.

Φροντίδα

Πλύσεις

Την περίοδο των αλλεργιών σου καλό θα είναι να κάνεις πρωί και βράδυ πλύσεις στη μύτη σου με αλατόνερο. Μπορεί να μην είναι ευχάριστο, όμως βοηθάει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και των αλλεργιογόνων από τις κοιλότητες της μύτης. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα παγιδεύονται μέσα οι ερεθιστικοί για το αναπνευστικό σου σύστημα παράγοντες και θα διευκολύνεται η αναπνοή σου απαλλάσσοντάς σε από τον ενοχλητικό πονοκέφαλο που δημιουργείται, όταν δεν αναπνέεις καλά ή φυσάς συνέχεια τη μύτη σου.

Ενυδάτωση

Η εκτεταμένη χρήση χαρτομάντηλων και ρινικών σπρέι μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα στην περιοχή, που με τη σειρά της απλά θα επιδεινώσει το πρόβλημα με περισσότερη φαγούρα, τσούξιμο και κοκκίνισμα. Φρόντισε να απλώνεις στα εξωτερικά πτερύγια της μύτης σου ένα απαλό balm ώστε να την προστατέψεις.

Άλλες πρακτικές συμβουλές

Οι μέρες που φυσάει είναι χειρότερες για όσους έχουν αλλεργίες, αφού η γύρη μπορεί να ταξιδέψει για χιλιόμετρα με τον αέρα και να σε βρει παντού. Φρόντισε να παρακολουθείς το δελτίο καιρού και απόφυγε τις περιττές εξόδους αυτές τις ημέρες.

Όταν επιστρέφεις στο σπίτι, βάλε τα ρούχα σου για πλύσιμο και κάνε μπάνιο ώστε να φύγει όση γύρη μπορεί να έχει κάτσει στο δέρμα ή τα μαλλιά σου.

Μην απλώνεις τα ρούχα σου έξω αυτή την περίοδο, καθώς είναι πολύ εύκολο να κολλήσει η γύρη στα σε-ντόνια και τις πετσέτες.

ΦΥΣΙΚΑ ΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΣΟΥ

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

“ Την περίοδο των αλλεργιών καλό θα είναι να κάνεις πρωί και βράδυ πλύσεις στη μύτη σου με αλατόνερο. Μπορεί να μην είναι ευχάριστο, όμως βοηθάει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και των αλλεργιογόνων από τις κοιλότητες της μύτης

ΤΑ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΑ ΝΥΧΙΑ

Οι τρόποι περιποίησης για να είναι πάντα στην καλύτερη κατάσταση

Την εποχή της πανδημίας οι περισσότερες από εμάς αναγκαζόμαστε να κάνουμε μανικιούρ και πεντικιούρ στο σπίτι, όμως χρειάζεται προσοχή! Ο **δρ. Μάρκος Μιχελάκης, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος**, μας εξηγεί τι πρέπει να προσέχουμε για να αποφύγουμε τραυματισμούς ή/και μολύνσεις.

► Να διατηρείτε τα νύχια σας καθαρά και στεγνά.

► Να μην τα δαγκώνετε, ούτε να τα τραβάτε όταν σπάνε, γιατί αυξάνετε τις πιθανότητες βακτηριακών και μυκητιασικών επιμολύνσεων.

► Να βάζετε καθημερινά υδατική κρέμα στα νύχια και στα «πετσάκια» (επονύχιο). Οι κρέμες που περιέχουν γαλακτικό οξύ, ουρία ή φωσφολιπίδια μπορεί να δυναμώσουν τα νύχια, εμποδίζοντάς τα έτσι να σπάνε με το παραμικρό. Τα νύχια χρειάζονται ενυδάτωση ιδιαίτερα μετά την αφαίρεση του βερνικιού, γιατί τα περισσότερα αφαιρετικά βερνικιών περιέχουν χημικές ουσίες που τα αφυδατώνουν.

► Για να αποφύγετε τις μολύνσεις, να μην κόβετε ούτε να ωθείτε με δύναμη προς τα πίσω τα «πετσάκια», τα οποία βρίσκονται εκεί για να προστατεύουν την περιοχή. Αν θέλετε να τα σπρώξετε προς τα πίσω, να το κάνετε απαλά και μόνο μετά το ντους. Ειδάλλως υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης από μύκητες και βακτήρια, αλλά και καταστροφής της ρίζας του νυχιού.

Είτε κόβετε, είτε λιμάρετε τα νύχια σας, **μην τα κονταίνετε πολύ**. Φροντίστε ακόμα να τους δίνετε τετραγωνισμένο σχήμα, χωρίς να στρογγυλεύετε τις άκρες.

► Είτε κόβετε, είτε λιμάρετε τα νύχια σας, μην τα κονταίνετε πολύ. Φροντίστε ακόμα να τους δίνετε τετραγωνισμένο σχήμα, χωρίς να στρογγυλεύετε τις άκρες. Αν χρησιμοποιείτε λίμα, φροντίστε να την ωθείτε πάντοτε προς την ίδια κατεύθυνση και όχι μπρος-πίσω και πάνω-κάτω.

► Μην αλλάζετε πολύ συχνά το χρώμα των νυχιών σας, γιατί το συχνό ξεβάψιμο μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα (π.χ. να τα κάνει εύθραυστα, να αλλάξει το χρώμα τους κ.λπ.). Ιδανικά δεν πρέπει να τα ξεβάψετε συχνότερα από μία φορά την εβδομάδα.

► Αν θέλετε να βάψετε τα νύχια σας με φωτεινό κόκκινο ή πορτοκαλί βερνίκι, αποφύγετε τον αποχρωματισμό τους βάζοντας μια έξτρα στοιβάδα βάσης. Αν αλλάξει η χροιά των νυχιών σας (γίνουν κιτρινωπά) από το βερνίκι, να ξέρετε ότι θα χρειασθούν αρκετές εβδομάδες έως ότου ανακτήσουν το φυσικό τους χρώμα (υπό την προϋπόθεση ότι δεν θα ξαναχρησιμοποιήσετε στο μεσοδιάστημα το βερνίκι που προκάλεσε τον αποχρωματισμό).

► Να είστε προσεκτικές με τα βερνίκια που περιέχουν συστατικά που δυναμώνουν τα νύχια. Τα συστατικά αυτά μπορεί να μειώσουν την ευκαμψία τους και να τα κάνουν να σπάνε πιο εύκολα. ●

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ

Για φρέσκο πρόσωπο και αναζωογονημένο σώμα

Εφτασε η εποχή που αρχίζουμε σταδιακά να εκθέτουμε ολοένα περισσότερο το σώμα μας στον ήλιο, και μαζί της έφτασαν οι προβληματισμοί για τις ατέλειες που θα θέλαμε να διορθώσουμε. Όπως εξηγεί η **Δρ. Αναστασία Σεφέρη-Δανιήλ, MD, PhD, πλαστική χειρουργός**, οι θεραπευτικές επιλογές είναι πολλές. Η μεγαλύτερη όμως έμφαση από τους ενδιαφερόμενους δίνεται στο πρόσωπο, τον λαιμό, τα χέρια και, στη συνέχεια, στις ατέλειες του κορμού.

► Για το πρόσωπο, οι εξειδικευμένοι επιστήμονες έχουν στα χέρια τους μηχανήματα νέας γενιάς (laser, RF, light κ.λπ.) που αφαιρούν νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα, «λειαίνουν» τις βαθιές ρυτίδες, «σβήνουν» τις επιφανειακές, κάνουν σύσφιξη στους ιστούς, «αφαιρούν» τις σκουρόχρωμες κηλίδες και αναζωογονούν το δέρμα. Είναι θεραπείες μικρής διάρκειας, ανώδυνες και με μακροχρόνια αποτελέσματα.

► Συνδυαστικά με αυτές ή και μεμονωμένα μπορούν να γίνουν ενέσιμες θεραπείες με υλικά μεσοθεραπείας (ιχνοστοιχεία και πολυβιταμίνες) και τοξίνη για τις ρυτίδες

έκφρασης και τη χαλάρωση στο μέτωπο, στα μάτια, το περίγραμμα του προσώπου και τον λαιμό. Οι θεραπείες αυτές γίνονται εύκολα και ακίνδυνα με ειδικές, πολύ λεπτές βελόνες, δίχως να προκαλούν ιδιαίτερο πόνο και χωρίς σημάδια και ταλαιπωρία, εξαφανίζουν τις ρυτίδες έκφρασης και το πρόσωπο αποκτά όψη λαμπερή και φρέσκια.

► Υπάρχουν επίσης ενέσιμες θεραπείες με υαλουρονικό για «γέμισμα» των ρυτίδων, όγκο στα ζυγωματικά, γέμισμα των «άδειων» περιοχών που δημιουργούνται από την υποχώρηση του λιπώδους ιστού και σμίλευση του περιγράμματος του προσώπου.

► Ένας ειδικός τύπος υαλουρονικού χρησιμοποιείται για τη βελτίωση του σχήματος της μύτης, αλλά και για την προσωρινή αποκατάσταση των μαύρων κύκλων στα μάτια και του κενού των κάτω βλεφάρων.

► Ειδικά υλικά χρησιμοποιούνται και για τον λαιμό, το ντεκολτέ και τη ραχιαία επιφάνεια των χεριών. Πρόκειται για θεραπείες που αντιμετωπίζουν την πρόωρη γήρανση των χεριών, αποκαθιστώντας την καλή υφή του δέρματος σε αυτά και χαρίζοντάς τους νεανική όψη.

“ Για το πρόσωπο, οι εξειδικευμένοι επιστήμονες έχουν στα χέρια τους μηχανήματα νέας γενιάς που «λειαίνουν» τις βαθιές ρυτίδες, «σβήνουν» τις επιφανειακές, κάνουν σύσφιξη στους ιστούς και αναζωογονούν το δέρμα. ”

► Πολύ συχνά γίνεται το «γέμισμα» των περιοχών με χρήση λίπους και των βλαστοκυττάρων που περιέχει από το ίδιο το σώμα του ασθενούς. Η μέθοδος αυτή επιτρέπει να επιλυθούν ταυτόχρονα δύο προβλήματα, αφού μπορεί για παράδειγμα να αφαιρεθεί μία λιποαποθήκη από τα γόνατα, την κοιλιά ή τα «ψωμάκια» και ο λιπώδης ιστός να τοποθετηθεί μετά από επεξεργασία στο πρόσωπο, στο στήθος, στο γλουτό ή σε οποιαδήποτε περιοχή θέλουμε να αναδείξουμε και να σμιλεύσουμε.

► Συχνή είναι και η χρήση απορροφήσιμων νημάτων που κάνουν «λίφτινγκ χωρίς νυστέρι». Αν και η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια ουσιαστική πρόοδος υπήρξε σχετικά πρόσφατα, με τα νέου τύπου νήματα που τα αποτελέσματά τους διαρκούν για 1 έως 2 χρόνια.

► Ακόμη στο ιατρείο μπορούν να γίνουν θεραπείες βαθιάς ενυδάτωσης και αποτοξίνωσης του δέρματος, αλλά και θεραπείες για σύσφιξη, λιποδιάλυση, κυτταρίτιδα και ραγάδες. ●

«Ομορφοθεραπείες» για το δέρμα που κατοικούμε και διαχρονικά μυστικά ομορφιάς

Συμβουλές ομορφιάς από τη Δερματολόγο δρ Τάνια Βλαδένη

Μυστικά ομορφιάς που έρχονται από τα βάθη των αιώνων, απλές συμβουλές που μπορεί κάθε γυναίκα, αλλά γιατί όχι και άντρας, να ακολουθήσει, ακόμη και ενώ μέσω πανδημίας. Αυτή τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε, η **Δερματολόγος δρ Τάνια Βλαδένη** αποφάσισε να κυκλοφορήσει το βιβλίο της για τις **Ομορφοθεραπείες**, θυμίζοντάς μας πως ακόμη και στις πιο σκοτεινές εποχές ένα καθαρό, υγιές πρόσωπο με περιποιημένο δέρμα λάμπει.

Το βιβλίο της **δρ Τάνιας Βλαδένη «Το δέρμα που κατοικούμε και ομορφοθεραπείες»** κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Λιβάνη. Γραμμένο σε απλή και κατανοητή γλώσσα μοιράζεται τη γνώση της ομορφιάς σε κάθε ηλικία, προσφέροντας γνώση προσιτή σε όλους. Η ηλικία είναι απλά ένας αριθμός και η σωστή περιποίηση, ακόμη και μέσα στο lockdown, «αφαιρεί» χρόνια και ανεβάζει την ψυχολογία μας. Τα όσα προτείνει η δρ Βλαδένη μπορούν να εφαρμοστούν από τον καθένα που επιθυμεί μια καλύτερη εμφάνιση, χωρίς ιδιαίτερα έξοδα και επώδυνες θεραπείες. Μέσω μιας ενδιαφέρουσας ιστορικής αναδρομής σε μεθόδους περιποίησης και ευ-



εξίας, που χρησιμοποιούνταν ήδη από την αρχαιότητα για το δέρμα, ο αναγνώστης ταξιδεύει στον κόσμο της ομορφιάς και

της φροντίδας, υιοθετώντας τις λύσεις εκείνες που ταιριάζουν στο δικό του τύπο δέρματος. Είναι γεγονός ότι σήμερα, που η φυσική διαδικασία γήρανσης μπορεί να αποφευχθεί, γυναίκες και άντρες ζητούν επίμονα λύσεις για την καλύτερη εμφάνιση του δέρματός τους.

Η φροντίδα του δέρματος πρέπει να ξεκινάει από την τρυφερή ηλικία, γιατί όταν έχει παραμεληθεί είναι πιο δύσκολο να βελτιωθεί η εμφάνισή του. Παράλληλα οι θεραπείες προσώπου και οι κατάλληλες τεχνικές ομορφοθεραπείας μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της υγείας και της ελκυστικότητας του δέρματος καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο συνδυασμός θεραπειών στο ιατρείο με την κατάλληλη φροντίδα στο σπίτι κάνουν το δέρμα να δείχνει βελ-

τιωμένο και πιο νεανικό. Περιποιείται το δέρμα σας, καταλήγει η **δρ Βλαδένη**, καθημερινά, ακριβώς όπως κάνετε και με το βούρτσισμα των δοντιών σας: το χρειάζεται! Ομορφιά και υγεία στο δέρμα πάνε μαζί. Η ίδια έχει ανάγει την περιποίηση του δέρματός της σε τρόπο ζωής. ●



“ Με τις συμβουλές της **δρ Βλαδένη** θα μάθουμε να προσφέρουμε στο δέρμα μας τη σωστή περιποίηση για να δείχνει λαμπερό και να είναι υγιές. ”

Soul/Body
Mind

10 «ΧΡΥΣΟΙ» ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Πολύτιμες συμβουλές από το Διατροφολογικό - Εργομετρικό Κέντρο του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ



Ο δεκάλογος του υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος, από το Διατροφολογικό - Εργομετρικό Κέντρο του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

● **Εξασφαλίστε επαρκή ύπνο.** Οι μειωμένες ώρες ύπνου μπορεί να αυξήσουν σημαντικά τον κίνδυνο λοιμώξεων. Για τους ενήλικες συστήνεται τουλάχιστον 7 ώρες την ημέρα.

● **Καταναλώστε μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών,** που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες, και μειώνουν την ευαισθησία σε λοιμώξεις, όπως εσπεριδοειδή, ρόδια, κόκκινη πιπεριά, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πράσινο τσάι, καρότο, σπαράγγια, σκόρδο, παντζάρια και μανιτάρια.

● **Καταναλώστε τρόφιμα με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά,** που δεν περιρίζονται μόνο στο ελαιόλαδο. Ο διαιτολόγος-διατροφολόγος θα σας βοηθήσει να εντάξετε ποικίλες πηγές καλών λιπαρών στη διατροφή σας για αντιφλεγμονώδη δράση κατά των λοιμώξεων.

● **Καταναλώστε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση** (προβιοτικά) όπως γιαούρτι και κεφίρ, τα οποία βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να εντοπίσει και να αντιμετωπίσει τους επιβλαβείς παθογόνους μικροοργανισμούς.

● **Ασκηθείτε καθημερινά.** Η συστηματική άσκηση μειώνει τη φλεγμονή και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το περπάτημα, το τρέξιμο, η ποδηλασία, το κολύμπι και η πεζοπορία είναι εξαιρετικές επιλογές.

● **Ενυδατωθείτε επαρκώς μέσα στην ημέρα.** Η αφυδάτωση μπορεί να σας κάνει πιο επιρρεπείς σε ιώσεις. Βεβαιωθείτε ότι πίνετε αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας και σε κάθε εποχή.

● **Διαχειριστείτε τα επίπεδα άγχους.** Η μείωση των επιπέδων άγχους με αγαπημένη μουσική και κάποια δραστηριότητα, ασκήσεις αναπνοής, χαλάρωση, διατάσεις, περπάτημα, yoga και άλλες πρακτικές μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη διατήρηση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος σε υψηλά επίπεδα.

● **Διακόψτε το κάπνισμα και αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση αλκοόλ.** Το αλκοόλ και το τσιγάρο επιβαρύνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, καταστρέφοντας τα ανοσοποιητικά κύτταρα και τους ωφέλιμους μικροοργανισμούς της εντερικής μικροχλωρίδας. Οι συγκεκριμένες διαταραχές με τη σειρά τους μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να αντιμετωπίσει την πιθανή εισβολή ενός παθογόνου μικροβίου.

● **Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος.** Το αυξημένο σωματικό λίπος, ιδίως εάν αυτό είναι σπλαχνικό, ενεργοποιεί την παραγωγή των προφλεγμονωδών κυτταροκινών που κυκλοφορούν στο αίμα και εντείνουν τη φλεγμονή στο σώμα. Η χρόνια φλεγμονή οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο λοίμωξης και έχει συνδεθεί με στεφανιαία νόσο και άλλα προβλήματα υγείας.

● **Βγείτε 15-20 λεπτά στον ήλιο και καταναλώστε λιπαρά ψάρια,** πλούσια σε βιταμίνη D. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων αλλά και αυτοάνοσων νοσημάτων. Συμπεριλάβετε τη βιταμίνη D στις διαγνωστικές σας εξετάσεις και ρωτήστε τον διαιτολόγο-διατροφολόγο για τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D, έτσι ώστε να τα εντάξετε υποστηρικτικά στη διατροφή σας. ●

Η ενδυνάμωση του οργανισμού και η καλή υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος εξαρτώνται από γονιδιακούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, αλλά και χτίζονται σταδιακά μέσω της σωστής διατροφής και ενός υγιούς τρόπου ζωής



Ιωάννα Αδαμίδου MS, RD,
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος &
Βιολόγος, Υπεύθυνη Bioiatriki+
Nutrition, Θεσσαλονίκη,
Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ -
ΒιοΚλινική Θεσσαλονίκης

Η εξελισσόμενη πανδημία του νέου κορωνοϊού έφερε στην επιφάνεια την αξία και σημασία της υγείας αλλά και της κατάστασης θρέψης για όλους. Πλέον οι περισσότεροι διερωτώνται πώς μπορούν να βελτιώσουν τους διαγνωστικούς δείκτες υγείας τους, τη διατροφή και τη φυσική τους κατάσταση, και αναζητούν πρακτικούς τρόπους ενδυνάμωσης του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

Είναι πλέον κοινή παραδοχή, επισημαίνει

η Ιωάννα Αδαμίδου MS, RD, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος & Βιολόγος, Υπεύθυνη Bioiatriki+ Nutrition, Θεσσαλονίκη, Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ - ΒιοΚλινική Θεσσαλονίκης, πως η καλή κατάσταση θρέψης αποτελεί πλεονέκτημα για τα άτομα που διατρέχουν κίνδυνο λοίμωξης COVID-19, αλλά και σε κάθε περίοδο έξαρσης της γρίπης ή άλλων ιώσεων. Η αντοχή, η ενδυνάμωση του οργανισμού και η καλή υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος εξαρτώνται από γονιδιακούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες και δεν χτίζονται από τη μία μέρα στην άλλη, αλλά σταδιακά μέσω ενός όσο το δυνατόν πιο υγιούς τρόπου ζωής.

Διατροφολογικό - Εργομετρικό Κέντρο Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ ● Αθήνα: ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ Αμπελοκήπων,
Λ. Κηφισίας 132 & Παπαδά: 2106966282 ● Θεσσαλονίκη: ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ Βασ. Όλγας 154, 2310880100



GILEAD

Creating Possible



**Μαζί,
πετυχαίνουμε
το ακατόρθωτο.
Από την έρευνα
έως τη θεραπεία,
δημιουργώντας
έναν καλύτερο,
υγιέστερο κόσμο.**

Η **Gilead Sciences** είναι μια πρωτοπόρος εταιρεία βιοτεχνολογίας που ερευνά και αναπτύσσει καινοτόμες θεραπείες σε τομείς που υπάρχουν σημαντικά θεραπευτικά κενά.

Ο πρωταρχικός σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους που πάσχουν από νόσους απειλητικές για τη ζωή.

Το χαρτοφυλάκιο των προϊόντων μας περιλαμβάνει σειρά φαρμάκων πρώτης γραμμής, όπως ολοκληρωμένα σχήματα ενός δισκίου για την αντιμετώπιση του ιού HIV και της χρόνιας Ηπατίτιδας C, καθώς και την πρώτη CAR-T κυτταρική θεραπεία για την αντιμετώπιση προχωρημένης νόσου για δύο τύπους επιθετικού Non-Hodgkin λεμφώματος, σε ενήλικες ασθενείς.

Χάρη στις καινοτόμες θεραπείες που έχει αναπτύξει η Gilead Sciences, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν, έχοντας καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

ΤΟ ΥΠΕΡΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΚΤΙΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ ΥΓΕΙΑ

25 χρόνια στη φροντίδα του ασθενή με σύμμαχο την εμπειρία και την επιστήμη



EDGE Επιταχυντής

Ακτινοθεραπεία με ελεγχόμενη αναπνοή (Gated Radiotherapy)

Από το 2015, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο ΥΓΕΙΑ, εφαρμόζεται ακτινοθεραπεία με έλεγχο της αναπνοής. Η ακτινοβολήση γίνεται σε συγκεκριμένη φάση της αναπνοής, προστατεύοντας τα ευαίσθητα όργανα, όπως η καρδιά και ο πνεύμονας, επιτυγχάνοντας την ακριβή στόχευση όγκων της περιοχής του θώρακα και της άνω κοιλίας που κινούνται λόγω της αναπνοής. Η τεχνική αυτή εφαρμόζεται κυρίως στην ακτινοβολήση του μαστού, σε ακτινοβολήση βλαβών στον πνεύμονα και το μεσοθωράκιο, στο πάγκρεας και στο ήπαρ. Ειδικότερα, για τον καρκίνο του μαστού εφαρμόζεται η τεχνική ακτινοβολήσης σε βαθιά εισπνοή (Deep Inspiration Breath Hold). Με την τεχνική αυτή επιτυγχάνεται η «ακίνητοποίηση» του μαστού σε θέση όπου απομακρύνεται όσο το δυνατό περισσότερο από την καρδιά και τον πνεύμονα με αποτέλεσμα να αποφεύγεται η ακτινοβολήση τους ενώ ταυτόχρονα διασφαλίζεται η ακριβής ακτινοβολήση του μαστού.

Ακτινοθεραπεία με παρακολούθηση της κίνησης του σώματος (Surface Guided Radiotherapy)

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο ΥΓΕΙΑ, εφαρμόζεται ακτινοθεραπεία με έλεγχο της κίνησης του σώματος. Η τεχνική αυτή διασφαλίζει ότι ο ασθενής τοποθετείται καθημερινά στην ίδια θέση, όπως προκύπτει από το πλάνο θεραπείας του. Επιπλέον, παρακολουθείται τόσο ο κύκλος της αναπνοής του ασθενούς όσο και η επιφάνεια του σώματός του σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας για ανίχνευση κίνησης διαφορετικής από την αναμενόμενη, με ακρίβεια μικρότερη του ενός χιλιοστού. Αν ανιχνευτεί κίνηση μη αποδεκτή η θεραπεία διακόπτεται αυτόματα και ξεκινά πάλι μόλις ο ασθενής επανέλθει στη σωστή θέση.

Βραχυθεραπεία υψηλού ρυθμού δόσης με Ir-192

Η βραχυθεραπεία είναι μία μέθοδος ακτινοθεραπείας κατά την οποία η ακτινοβολήση γίνεται εκ των έσω (μέσα στο σώμα). Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε παθήσεις όπως στον γυναικολογικό καρκίνο, στον καρκίνο του προστάτη κ.ά., μόνη της ή σε συνδυασμό με την εξωτερική ακτινοθεραπεία.

Καθημερινή επιβεβαίωση της χορηγούμενης δόσης στον ασθενή

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο Κέντρο Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, διαθέτουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό ώστε να είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε τη δόση που χορηγείται καθημερινά στους ασθενείς. Αυτό γίνεται με τη χρήση εξειδικευμένου συστήματος μέτρησης της ακτινοβολίας που διαπερνά τον ασθενή κατά τη διάρκεια της κάθε θεραπείας. Η πληροφορία αυτή συνδυάζεται με τις εικόνες αξονικής τομογραφίας που λαμβάνονται καθημερινά στο μηχανήμα ακτινοθεραπείας και, με τη χρήση κατάλληλου λογισμικού, είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε καθημερινά πού ακριβώς χορηγήθηκε η δόση και αν τυχόν μικρές αλλαγές στην ανατομία του ασθενούς επηρεάζουν τη δόση στον όγκο-στόχο ή στους γύρω υγιείς ιστούς. Αν κριθεί απαραίτητο, επανασχεδιάζεται η θεραπεία. Η διαδικασία είναι πλήρως αυτοματοποιημένη και διασφαλίζει την ακρίβεια χορήγησης της απαιτούμενης θεραπευτικής δόσης. ●

Το Κέντρο Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας (ΚΑΟ) του ΥΓΕΙΑ αποτελεί στα 25 χρόνια λειτουργίας του το πλέον σύγχρονο και πλήρως εξοπλισμένο κέντρο στην Ελλάδα και ένα από τα καλύτερα στην Ευρώπη.

Το έμπειρο ιατρικό δυναμικό του Κέντρου, έχοντας στη διάθεσή του μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας, είναι σε θέση να εξατομικεύει τη θεραπεία για κάθε ασθενή, εφαρμόζοντας εξελιγμένες τεχνικές. Καθώς το ΚΑΟ του ΥΓΕΙΑ είναι το μοναδικό ολοκληρωμένο κέντρο στη χώρα που διαθέτει εκτός των τεσσάρων τελευταίας γενιάς Γραμμικών Επιταχυντών και της υπερσύγχρονης μονάδας Βραχυθεραπείας υψηλού ρυθμού δόσης, το μοναδικό στην Ελλάδα μηχανήμα ακτινοχειρουργικής γ-knife. Για τη φροντίδα των ασθενών που υποβάλλονται σε ακτινοθεραπεία συνεργάζονται στενά έμπειροι Ακτινοθεραπευτές Ογκολόγοι, Ακτινοφυσικοί, Τεχνολόγοι και Νοσηλεύτριες του Κέντρου.

Καινοτόμες τεχνικές του ΚΑΟ ΥΓΕΙΑ

Ακτινοθεραπεία καθοδηγούμενη από εικόνες (IGRT)

Η τεχνική αυτή εξασφαλίζει την ακρίβεια χορήγησης της δόσης ακτινοβολίας με χρήση εικόνων αξονικής τομογραφίας με τη βοήθεια αξονικού τομογράφου ο οποίος είναι ενσωματωμένος στο μηχανήμα ακτινοθεραπείας. Οι τρισδιάστατες εικόνες αξονικής τομογραφίας χρησιμοποιούνται για την ακριβή στόχευση του όγκου-στόχου.

Ακτινοθεραπεία Διαμορφούμενης Έντασης & Ογκομετρικά Διαμορφούμενη τοξοειδή ακτινοθεραπεία (IMRT & VMAT)

Οι πλέον εξελιγμένες μορφές ακτινοθεραπείας που εναποθέτουν τη δόση ακριβώς στον όγκο-στόχο και ταυτόχρονα ελαχιστοποιούν τη δόση



HALCYON Επιταχυντής

που λαμβάνουν οι υγιείς ιστοί. Οι τεχνικές αυτές δίνουν τη δυνατότητα της αύξησης της δόσης στον όγκο-στόχο αυξάνοντας αντίστοιχα την πιθανότητα ίασης.

Στερεοτακτική ακτινοθεραπεία σώματος (SBRT)

Η Στερεοτακτική ακτινοθεραπεία σώματος είναι μια εξειδικευμένη τεχνική χορήγησης πολύ υψηλής δόσης ακτινοβολίας σε 1 έως 5 συνεδρίες, η οποία χορηγείται με απόλυτη ακρίβεια και ασφάλεια μέσα στο σώμα. Η συγκεκριμένη τεχνική έχει ένδειξη σε μεγάλη κατηγορία ασθενών και ειδικότερα σε ασθενείς με αρχικό καρκίνο του πνεύμονα, με καρκίνο του προστάτη, καρκίνο του παγκρέατος καθώς και σε ασθενείς με μεταστάσεις στο επινεφρίδιο, στο ήπαρ, στα οστά και στον πνεύμονα.

Στερεοτακτική ακτινοχειρουργική εγκεφάλου με γ-knife

Το Τμήμα Ακτινοχειρουργικής Εγκεφάλου γ-knife είναι το μοναδικό στην Ελλάδα και διαθέτει το πλέον εξελιγμένο μηχανήμα γ-knife Perfexion. Επιλέχθηκε ως Κέντρο Αναφοράς της εταιρείας Elekta. Η ακτινοχειρουργική με γ-knife ή «χειρουργική χωρίς νυστέρ», αποτελεί μια εναλλακτική μορφή θεραπείας έναντι της ανοιχτής χειρουργικής κρανιοτομίας. Είναι μη επεμβατική, ανώδυνη και εφαρμόζεται χωρίς γενική αναισθησία.

Στο Κέντρο Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας του ΥΓΕΙΑ οι ασθενείς έχουν πρόσβαση σε όλες τις σύγχρονες διαγνωστικές και απεικονιστικές μεθόδους, σε κλινικούς διατροφολόγους, ψυχολόγους και φυσικοθεραπευτές με στόχο την βέλτιστη και εξατομικευμένη αντιμετώπισή τους.

Κέντρο Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας Υγεία



Στο Κέντρο Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας του ΥΓΕΙΑ βλέπουμε κάθε νέα μέρα ως μια νέα ελπίδα στη μάχη της αντιμετώπισης του καρκίνου. Για τον λόγο αυτό είμαστε οι μοναδικοί στην Ελλάδα οι οποίοι διαθέτουμε τον **πληρέστερο και καλύτερο συνδυασμό μηχανημάτων τελευταίας γενιάς** (4 γραμμικοί επιταχυντές, μονάδα βραχυθεραπείας, Gamma Knife). Παράλληλα και σύμφωνα με τα **διεθνή πρότυπα** των ογκολογικών τμημάτων, παρέχουμε και μια αλιστική προσέγγιση στη θεραπεία του ασθενούς που περιλαμβάνει:

Νοσηλευτική φροντίδα του ασθενούς | Ιατρείο Πόνου | Τμήμα Κλινικής Ψυχολογίας
Τμήμα Κλινικής Διαιτολογίας | Φυσική & Ιατρική Αποκατάσταση



Οργανισμός Διεπιστημονικός
από το Joint Commission International
Organization Accredited by Joint
Commission International

ΥΓΕΙΑ Ερυθρού Σταυρού 4 & Κηφισίας, 151 23 Μαρούσι www.hygeia.gr



υγεία

Με ευθύνη για τη ζωή

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΗΗΓ

Από τη ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ



Αλεξάνδρα Χατζή, MD, Παιδίατρος με μετεκπαίδευση στα Δερματικά Νοσήματα Stanford University USA, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Α.Π.Θ.

Η ατοπική δερματίτιδα είναι μία χρόνια φλεγμονώδης νόσος του δέρματος που προσβάλλει ποσοστό έως και 20% στα παιδιά και 10% στους ενήλικες. Ο δυτικός τρόπος ζωής, η ρύπανση, το στρες και παράγοντες από το περιβάλλον παίζουν το δικό τους ρόλο στη συχνότητα και τη βαρύτητα της νόσου, διευκρινίζει η **Αλεξάνδρα Χατζή, MD, Παιδίατρος με μετεκπαίδευση στα Δερματικά Νοσήματα Stanford University USA, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Α.Π.Θ.**, καθώς μας εξηγεί πώς επιδρά ο SARS-CoV-2 στα παιδιά που πάσχουν από ατοπική δερματίτιδα.

1 Με ποιο τρόπο ο νέος κορωνοϊός έχει επηρεάσει τους ασθενείς με ατοπική δερματίτιδα;

Η πανδημία που προκάλεσε ο SARS-CoV-2 έχει οδηγήσει σε ριζικές αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης εκατομμυρίων ανθρώπων, με σημαντικές επιδράσεις στην υγεία τους και στην έκβαση των προϋπαρχόντων νοσημάτων τους. Η λοίμωξη από SARS-CoV-2 χαρακτηρίζεται από πυρετό, ξηρό βήχα, δύσπνοια και γαστρεντερικές διαταραχές, καθώς επίσης και με δερματικές εκδηλώσεις, όπως είναι χαρακτηριστικά εξανθήματα, αλλά και επιδείνωση της κλινικής έκφρασης χρόνιων δερματικών νοσημάτων, όπως είναι η ατοπική δερματίτιδα. Τα μέτρα ατομικής προστασίας που επιβάλλονται με στόχο τον περιορισμό της μετάδοσης της νόσου καθώς επίσης και η εφαρμογή της κοινωνικής απόστασης και της απαγόρευσης της κυκλοφορίας επιδρούν ανάλογα στην κλινική εικόνα των ασθενών με ατοπική δερματίτιδα.

2 Πώς επιδρά η απαγόρευση κυκλοφορίας στα παιδιά που νοσούν με ατοπική δερματίτιδα;

Η επιβολή του lockdown για τα παιδιά ορίζει τη διακοπή των σχολικών και αθλητικών δραστηριοτήτων καθώς και την παραμονή στο σπίτι. Η διατάραξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, η ελαχιστοποίηση των ευκαιριών κοινωνικοποίησης και ο περιορισμός της φυσικής άσκησης έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην ψυχολογία των παιδιών όσο και στις κλινικές εκδηλώσεις της ατοπικής δερματίτιδας.

”

Το συχνό πλύσιμο των χεριών και η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος οδηγούν συχνά σε διαταραχή του δερματικού φραγμού και προκαλούν ερυθρότητα, οίδημα, ξηροδερμία, κνησμό και πόνο.

“

3 Σχετίζεται η έλλειψη φυσικής άσκησης με την εικόνα της ατοπικής δερματίτιδας;

Η διακοπή της φυσικής άσκησης μαζί με τροποποιημένες διατροφικές συνήθειες που έφερε ο περιορισμός στο σπίτι συμβάλλουν στην αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας, σε μία ομάδα ασθενών η οποία ήδη βρίσκεται σε αυξημένο κίνδυνο. Μελέτες από την Ιταλία αναφέρουν ότι κατά τη διάρκεια της καραντίνας τα παιδιά κατανάλωσαν σε μεγαλύτερες ποσότητες τσιπς πατάτας, κόκκινο κρέας και ζαχαρούχα ποτά. Οι συνήθειες αυτές οδηγούν αναπόφευκτα σε πρόσληψη βάρους. Η αύξηση του σωματικού βάρους μπορεί να οδηγήσει σε νέες εξάρσεις της ατοπικής δερματίτιδας. Όπως είναι γνωστό η φυσική άσκηση και πιο συγκεκριμένα η μέτριας έντασης αερόβια άσκηση μειώνει τα επίπεδα του στρες και βελτιώνει τα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας. Αντίστοιχα σε αυτά τα παιδιά προτείνεται η απώλεια βάρους για τον καλύτερο έλεγχο της νόσου.

4 Πώς επηρεάζει η παραμονή στο σπίτι τα παιδιά που πάσχουν από ατοπική δερματίτιδα;

Ο κατ' οίκον περιορισμός σημαίνει μικρότερη έκθεση στο ηλιακό φως που έχει ανοσοκατασταλτική δράση στην ατοπική δερματίτιδα. Η μεγαλύτερη επαφή με αλλεργιογόνα εσωτερικού χώρου, όπως είναι το άκαρι της οικιακής σκόνης και η μούχλα, επιτείνει τις εξάρσεις. Η κεντρική θέρμανση στο σπίτι καθιστά τον αέρα ξηρό και περιορίζει την υγρασία στην ατμόσφαιρα οδηγώντας έτσι σε αυξημένη απώλεια ύδατος από την επιδερμίδα, ξηροδερμία και φλεγμονή στο δέρμα. Η παραμονή στο σπίτι και η διαδικασία της τηλεκαπαιδευσης συνεπάγονται μεγαλύτερο χρόνο έκθεσης σε ηλεκτρονικές οθόνες. Αυτός είναι ένας παράγοντας δυνητικά υπεύθυνος για την επιδείνωση της κλινικής εικόνας του παιδιού, καθώς έχει αποδειχθεί ότι οι έφηβοι που ξοδεύουν περισσότερες από 5 ώρες την ημέρα μπροστά στην τηλεόραση σημειώνουν μεγαλύτερες πιθανότητες για την ανάπτυξη εκζέματος.

5 Τι περιμένουμε με την επάνοδο των παιδιών στο σχολείο και τις δραστηριότητές τους;

Η επιστροφή των παιδιών στο σχολείο συνοδεύεται από έκδηλη χαρά και ενθουσιασμό για την επανένωση με τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους. Η διαδικασία της μάθησης, η συμμετοχή στις σχολικές δραστηριότητες και το παιχνίδι έχουν θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών. Είναι πολύ σημαντικό, ωστόσο, παρά τον ενθουσιασμό και την ανάγκη των παιδιών να έρθουν κοντά, να τηρούνται τα μέτρα ατομικής υγιεινής και σε αυτή τη φάση της πανδημίας. Η χρήση μάσκας σε κλειστούς και δημόσιους χώρους καθώς και η σωστή υγιεινή των χεριών είναι προτεραιότητα.

6 Ποια είναι η επίδραση της χρήσης της μάσκας στα παιδιά που πάσχουν από ατοπική δερματίτιδα;

Η προστατευτική μάσκα προσώπου δεν είναι πάντα φιλική με το δέρμα των παιδιών, ιδιαίτερα δε, αυτών που πάσχουν από ατοπική

δερματίτιδα. Η χρήση της μάσκας προκαλεί αύξηση της θερμοκρασίας, της υγρασίας και της τριβής στο δέρμα που καλύπτεται από τη μάσκα και καθιστά το δέρμα πιο ευαίσθητο σε ερεθισμούς. Το πρόσωπο παρουσιάζει ερυθρότητα, ξηροδερμία και απολέπιση, ενώ οι ασθενείς αναφέρουν αίσθημα καύσους, υπερβολική εφίδρωση και κνησμό. Ποσοστό 30% των ασθενών μάλιστα παραδέχτηκε ότι απέφυγε να βγει από το σπίτι προκειμένου να μειώσει τον χρόνο που φορούσε την προστατευτική μάσκα.

7 Τι μπορούμε να κάνουμε για ένα παιδί που παρουσιάζει έκζεμα στο πρόσωπο από τη χρήση μάσκας;

Πρώτη οδηγία είναι να επιλέξουμε σωστά τον τύπο και το μέγεθος της μάσκας που ταιριάζει σε κάθε παιδί. Οι υφασμάτινες μάσκες από βαμβάκερο υλικό επιτρέπουν τη διαπνοή του δέρματος, σε αντίθεση με τα συνθετικά υλικά που προκαλούν ερεθισμούς. Μια μάσκα που είναι στενή προκαλεί δερματίτιδα λόγω της πίεσης, αλλά και μια μάσκα που εφαρμόζει πιο χαλαρά προκαλεί μεγαλύτερη τριβή με το δέρμα. Η υφασμάτινη μάσκα πρέπει να πλένεται κάθε φορά που χρησιμοποιείται με ζεστό νερό και απορρυπαντικό ρούχων για ευαίσθητο δέρμα χωρίς προσθήκη μαλλακτικού. Η Αμερικάνικη Ακαδημία Δερματολογίας προτείνει τα διαλείμματα μάσκας, πιο συγκεκριμένα συστήνει την απομάκρυνση της μάσκας για 15 λεπτά κάθε 4 ώρες. Πριν την εφαρμογή της μάσκας συμβουλευόμαστε το παιδί να πλένει το πρόσωπο με ένα ήπιο καθαριστικό σε μορφή κρεμώδους σαπουνιού για την ατοπική δερματίτιδα και να στεγνώνει καλά το πρόσωπο. Το επόμενο βήμα είναι η εφαρμογή ενυδατικής κρέμας στο πρόσωπο. Με την απομάκρυνση της μάσκας προτείνεται το πλύσιμο του προσώπου με καθαριστικό σαπούνι και χλιαρό νερό. Το ζεστό νερό προκαλεί περαιτέρω ερεθισμό στο πρόσωπο. Σε περίπτωση που ο κνησμός είναι έντονος και το αίσθημα καύσου βασανιστικό, μπορείτε να φυλάτε το ενυδατικό προϊόν στο ψυγείο. Σε επιμονή των συμπτωμάτων να συμβουλευτείτε ειδικό παιδοδερματολόγο.

8 Για τον περιορισμό της πανδημίας, εκτός από τη χρήση μάσκας προτείνεται η τακτική υγιεινή των χεριών. Τι συνέπειες έχει αυτό για τα χέρια των παιδιών;

Η κατάλληλη υγιεινή των χεριών αναφέρεται στο συχνό πλύσιμο με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα ή στην εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος χεριών με 60% περιεκτικότητα σε αλκοόλη. Η εφαρμογή των μέτρων αυτών συχνά οδηγεί σε διαταραχή του δερματικού φραγμού και προκαλεί ερυθρότητα, οίδημα και ξηροδερμία. Οι ασθενείς παραπονούνται για κνησμό και πόνο. Οι ανοιχτές πληγές στο δέρμα διευκολύνουν την ανάπτυξη μικροβιακών λοιμώξεων. Οι λανθασμένες τακτικές που ακολουθούν οι ασθενείς σχετικά με την υγιεινή των χεριών είναι η χρήση ζεστού νερού για το πλύσιμο των χεριών, η χρήση αντιβακτηριδιακού σαπουνιού και η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού αμέσως μετά το πλύσιμο των χεριών. Και οι τρεις αυτές συνήθειες πρέπει να αποφεύγονται καθώς επιδεινώνουν το έκζεμα στα χέρια.

9 Ποιες είναι οι συμβουλές σας για να πετύχουμε σωστή υγιεινή των χεριών αποφεύγοντας το έκζεμα;

Ακόμη και εάν η επαφή με το νερό ανακουφίζει το έκζεμα στα χέρια, προτείνεται να περιορίζετε τον χρόνο πλυσίματος των χεριών στα 20sec. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε χλιαρό ή κρύο νερό και ένα ήπιο μη αλκαλικό καθαριστικό, ιδιαίτερα όταν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο, πριν και μετά τα γεύματα, μετά το βήχα και το φτέρνισμα. Να ξεπλένετε προσεκτικά τα χέρια σας με απαλές κινήσεις ώστε να απομακρυνθούν τα υπολείμματα από το σαπούνι. Σκουπίζετε τα χέρια με ήπιες κινήσεις χωρίς τρίψιμο γιατί το νερό που μένει στο δέρμα καταστρέφει τα φυσικά έλαια της επιδερμίδας και την αφυδατώνει. Τέλος μην ξεχνάτε ποτέ μετά το πλύσιμο των χεριών να ενυδατώνετε καλά το δέρμα με ενυδατικά προϊόντα που περιέχουν λιπίδια. Τα παιδιά που έχουν έκζεμα αποφεύγουν το πλύσιμο των χεριών παρακάμπτοντας έτσι τους κανόνες υγιεινής.

10 Μπορούμε στις περιπτώσεις που δεν έχουμε πρόσβαση σε σαπούνι και νερό να εφαρμόσουμε ένα αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια; Τι πρέπει να προσέξουμε;

Σε περίπτωση που τα παιδιά δεν μπορούν να πλύνουν τα χέρια τους με σαπούνι και νερό μπορούν να χρησιμοποιούν αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα με περιεκτικότητα σε ισοπροπυλική αλκοόλη τουλάχιστον 70% για την απομάκρυνση των παθογόνων μικροοργανισμών από το δέρμα. Συστήνεται να εφαρμόζουν το αντισηπτικό μόνο σε καθαρό και στεγνό δέρμα και να ακολουθεί επάλειψη μέχρι να στεγνώσουν τα χέρια, για χρονικό διάστημα περίπου 30 sec. Να αποφεύγουν να πλένουν τα χέρια τους αμέσως μετά την εφαρμογή του αντισηπτικού. Τα αντισηπτικά διαλύματα που έχουν άρωμα και χρώμα, συχνά περιέχουν αλλεργιογόνα συστατικά. Για το λόγο αυτό πρέπει να είμαστε εξαιρετικά προσεκτικοί όταν προμηθευόμαστε αντίστοιχα προϊόντα.

11 Μπορούμε να θωρακίσουμε τα παιδιά με ατοπική δερματίτιδα έναντι της COVID-19 λοίμωξης ακολουθώντας κάποια ειδική διατροφή;

Αν και δεν έχει βρεθεί ακόμη η κατάλληλη διαιτα για την πρόληψη της COVID-19 λοίμωξης, είναι απαραίτητη η τήρηση μίας υγιεινής και εξισορροπημένης διατροφής για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος και την ενδυνάμωση του παιδικού δέρματος έναντι στις εξάρσεις της ατοπικής δερματίτιδας. Η κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων εποχής όλων των χρωμάτων αποδίδει τα απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τα εσπεριδοειδή, οι σπόροι ολικής άλεσης και οι ξηροί καρποί παρέχουν επιπλέον προστασία από τις ιογενείς λοιμώξεις. Η σταθερή ρουτίνα των γευμάτων, το σπιτικό, μαγειρεμένο φαγητό και η κατανάλωση 8-10 ποτηριών υγρών μέσα στην ημέρα θεωρούνται σημαντικά. Ο θηλασμός στα βρέφη και τα μικρά παιδιά πρέπει να υποστηρίζεται, λαμβάνοντας επιπλέον ατομικά μέτρα προστασίας του βρέφους στις περιπτώσεις που η μητέρα έχει προσβληθεί από τη νόσο. ●

”

Η ελαχιστοποίηση των ευκαιριών κοινωνικοποίησης και ο περιορισμός της φυσικής άσκησης για τα παιδιά, με την επιβολή του lockdown, έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην ψυχολογία των παιδιών όσο και στις κλινικές εκδηλώσεις της ατοπικής δερματίτιδας.

“

ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ

Η επίπτωση της πανδημίας στην φροντίδα των ασθενών με καρκίνο

Πριν λίγες ημέρες ο αριθμός των θανάτων από SARS-CoV-2 στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής ξεπέρασε το μισό εκατομμύριο. Τη στιγμή που γράφονταν αυτές οι γραμμές, ο αναπνευστικός ιός είχε μολύνει 113.303.271 ανθρώπους και είχε προκαλέσει τον θάνατο 2.512.886 ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.



Φλώρα Σταυρίδη, Ογκολόγος MD, MSc, MRCP, Διευθύντρια Δ' Ογκολογικής Κλινικής του Ομίλου ΥΓΕΙΑ, διευθύνουσα σύμβουλος του Care & Cure Oncology Center.

Οι πρωτοφανείς συνθήκες που δημιουργήσε η πανδημία οδήγησαν σε ελλιπή φροντίδα των ογκολογικών ασθενών, κυρίως λόγω μη προσέλευσης των ογκολογικών ασθενών για follow-up και επαναληπτικές εξετάσεις, εξηγεί η **Φλώρα Σταυρίδη, Ογκολόγος MD, MSc, MRCP**, Διευθύντρια Δ' Ογκολογικής Κλινικής του Ομίλου ΥΓΕΙΑ, διευθύνουσα σύμβουλος του Care & Cure Oncology Center.

Όπως επισημαίνει, ο φόβος της προσέλευσης στις μονάδες υγείας λόγω του κορωνοϊού, καθώς και η απώλεια εισοδήματος ή/και εργασίας, έκανε πολλούς ασθενείς να αφήσουν τους προσυμπτωματικούς ελέγχους σε δεύτερη μοίρα, με αποτέλεσμα καθυστερημένες διαγνώσεις.

Αξίζει να σημειωθεί πως μόνο το διάστημα Μαρτίου - Απριλίου 2020, οι προσυμπτωματικοί έλεγχοι για τον καρκίνο του μαστού, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας παρουσίασαν μία πτώση 80-90%. Μέχρι τον Ιούνιο του ίδιου έτους, ο αριθμός των προσυμπτωματικών ελέγχων είχε ανέβει, ωστόσο εξακολουθούσε να βρίσκεται σε επίπεδα 25-36% κάτω από την προηγούμενη χρονιά. Αυξημένο κίνδυνο να μην προσέλθουν για εξετάσεις είχαν επίσης τα άτομα με χαμηλό εισόδημα και τα άτομα που βίωσαν απώλεια εισοδήματος ή εργασίας λόγω της πανδημίας.

Γιατί θα έχουμε αύξηση των περιπτώσεων καρκίνου

Ειδικό από όλο τον κόσμο εκτιμούν ότι, τους μήνες που θα ακολουθήσουν, η ανθρωπότητα θα κληθεί να αντιμετωπίσει αύξηση στους θανάτους από καρκίνο. Έρευνες έχουν ήδη δείξει πτώση στη συχνότητα εμφάνισης των έξι πιο συχνών καρκίνων: του μαστού, του εντέρου, του πνεύμονα, του παγκρέατος, του στομάχου και του οισοφάγου. Μία πτώση που οφείλεται στη μη διάγνωση και η οποία αναμένεται να εκφραστεί με πολλούς θανάτους, καθυστερημένες διαγνώσεις και ραγδαία αύξηση των περιπτώσεων καρκίνου τη χρονιά που διανύουμε και τα χρόνια που θα ακολουθήσουν.

Πέρα από τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν, σημαντική θα είναι η συνεισφορά σε αυτό το αρνητικό ρεκόρ συμπεριφορών όπως η αύξηση του βάρους μας, η σωματική αδράνεια, η κατανάλωση αλκοόλ.

Σε μια προσπάθεια να ποσοτικοποιήσουν τις επιπτώσεις της πανδημίας σε αριθμό θανάτων από καρκίνο, ερευνητές από τις ΗΠΑ υπολόγισαν ότι για δύο μόνο καρκίνους, του μαστού και του εντέρου, η πανδημία αναμένεται τα επόμενα χρόνια να οδηγήσει σε 10.000 επιπλέον θανάτους. Ωστόσο, το συγκεκριμένο σενάριο θεωρείται αρκούντως αισιόδοξο, καθώς έλαβε υπόψη του μία διακοπή στην πρόσβαση στην περιθαλψία διάρκειας μόλις 6 μηνών, ενώ ήδη συμπληρώνουμε έναν χρόνο περιοριστικών μέτρων λόγω της πανδημίας. Αντίστοιχη μελέτη στη Βρετανία έδειξε πως η αύξηση των θανάτων από καρκίνο θα διαμορφωθεί στο +5% για τον καρκίνο του πνεύμονα και στο +15% για τον καρκίνο του εντέρου.

Τους μήνες που θα ακολουθήσουν, η ανθρωπότητα θα κληθεί να αντιμετωπίσει μία αύξηση στους θανάτους από καρκίνο, καθώς οι συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία έκανε πολλούς ασθενείς να αφήσουν τις προληπτικές ή/και τις επαναληπτικές εξετάσεις σε δεύτερη μοίρα.

Όχι καθυστερήσεις στην πρόληψη

Όσοι έχουν επιβαρυνμένο ιστορικό –προσωπικό ή οικογενειακό– για καρκίνο και άλλους σοβαρούς παράγοντες κινδύνου δεν θα πρέπει να αμελούν τις προληπτικές τους εξετάσεις. Επιπλέον, τα άτομα που παρατηρούν ένα νέο ανησυχητικό σύμπτωμα που μπορεί να σχετίζεται με καρκίνο, όπως κάποιο εξόγκωμα στον μαστό, μία μητρορραγία, αίμα από το έντερο, αίμα στα κόπρανα, ανεξήγητη απώλεια βάρους, πυρετό, κόπωση ή αλλαγές στο δέρμα τους, θα πρέπει άμεσα να αναζητούν ιατρική βοήθεια. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι στις υγειονομικές μονάδες όλης της χώρας, δημόσιες και ιδιωτικές, τηρούνται αυστηρότατα μέτρα προστασίας από την πανδημία. Έτσι, κάθε διαγνωστική εξέταση πραγματοποιείται με απόλυτη ασφάλεια.

Ογκολογικοί ασθενείς

Η πανδημία έφερε σημαντικές προκλήσεις και στη φροντίδα των ήδη διαγνωσμένων ογκολογικών ασθενών: Επισκέψεις και επεμβάσεις αναβλήθηκαν στην αρχή της πανδημίας. Ήδη από τον Μάιο του 2020, ποσοστό 79% των ογκολογικών ασθενών στις Ηνωμένες Πολιτείες ανέφεραν καθυστερήσεις στη θεραπεία τους.

Κλινικές μελέτες

Ακόμη και οι κλινικές μελέτες επηρεάστηκαν, καθώς το screening και εισαγωγή συμμετεχόντων σε μελέτες μειώθηκε κατά 60%. Επιπλέον, μεγάλο μέρος των κλινικών μελετών κατευθύνθηκε στη μελέτη του κορωνοϊού και στην αναζήτηση πιθανών θεραπευτικών επιλογών – ήδη στο πεδίο αυτό τρέχουν χιλιάδες μελέτες ανά τον κόσμο. Το μήνυμα, ακόμη και στις πρωτοφανείς συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία, είναι ένα: Δεν ξεχνάμε την πρόληψη. Δεν ξεχνάμε τον καρκίνο. Η πρόληψη σώζει ζωές! ●

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ | ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΑΤΕΝΤΑ



CRETAN

IAMA

OLVOS SCIENCE

Η επιστήμη κάνει τη δύναμη της φύσης, δύναμή σου

Το Cretan Iama, βασισμένο σε παραδοσιακές πρακτικές όπως «τα βρασιάρια» της Κρητικής γης, αποτελεί καρπό μακροχρόνιας Ελληνικής έρευνας διακεκριμένων επιστημόνων του Πανεπιστημίου Κρήτης, οι οποίοι μετουσίωσαν την αιχόχθονη γνώση σε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα.

Πατενταρισμένος συνδυασμός 3 κρηικών βοτάνων που λειτουργούν συνεργικά.

ΔΙΚΤΑΜΟ	ΘΥΜΑΡΙ	ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ
ORIGANUM DICTAMNUS	CORIDOTHYMUS CAPITATUS	SALVIA FRUTICOSA
		

Τώρα και με Βιταμίνη D3 για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού



Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ποικιλοπληούς διαίτης. Να μη γίνεται υπέρβαση των αναφερόμενων ημερήσιων δόσεων. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την θεραπεία ανθρώπινων ασθενειών. Συνιστάται κατά τη χρήση τους να μην καταναλώνονται τροφές πλούσιες σε λιπαρά, αλκοόλ, καφεΐνη, ή να μην καπνίζονται. Προβλεπόμενα προληπτικά μέτρα υγιεινής. Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά. Προς τα κλητικά αρμόδια για οδηγίες πώλησης: Αρ. Γενικού τύπου Ε.Ο.Φ. 76154/23-10-2015. Ο Αριθμός Γενικευτικής δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας του Ε.Ο.Φ. Υπεύθυνος κυκλοφορίας Oivos Science A.E. Ελευθερίας 4, 14564 Κόρινθος, τηλ. 210 5281850.

Galenica a.e.

www.cretaniama.gr • Find us on: facebook.com/cretaniama

olvos
SCIENCE

DEMO: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ «ΕΙΝΑΙ ΕΥΘΥΝΗ ΜΑΣ»

Με το βλέμμα στα **παγκόσμια γεγονότα και στην κοινωνία**



Στη δύσκολη χρονιά του 2020 το κύριο μέρος του προγραμματισμένου ετήσιου προγράμματος της βιομηχανίας DEMO άλλαξε και προσαρμόστηκε ώστε να καλύψει τις ανάγκες που προέκυψαν σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο. Η πανδημία COVID - 19 ήταν αυτή που όρισε τις ανάγκες και τους χρόνους της ανταπόκρισης της φαρμακοβιομηχανίας, της οποίας το Πρόγραμμα Υπευθυνότητας βασίζεται σε 4 πυλώνες: Περιβάλλον, Υπεύθυνο Marketing, Εργαζόμενοι και Κοινωνία, με επίκεντρο τα παιδιά και τις ευπαθείς ομάδες. Η DEMO υποστήριξε με πάνω από 1 εκατομμύριο ευρώ πολιτεία, ΜΚΟ και εργαζόμενους.

Για την DEMO επιτυχημένη επιχειρηματικότητα δεν αποτελεί μόνο η πρόοδος της εταιρείας και η επίτευξη θετικών οικονομικών αποτελεσμάτων, αλλά και η κοινωνική υπευθυνότητα και η βιώσιμη ανάπτυξη. Στο πλαίσιο αυτό, και κάτω από τον τίτλο του προγράμματος «Είναι Ευθύνη ΜΑΣ», η εταιρεία αναλαμβάνει πρωτοβουλίες που στηρίζουν τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, προμηθεύοντας δωρεάν με φάρμακα, υλικά και μηχανήματα αποκεντρωμένα ιατρεία νησιών, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, κοινωνικά φαρμακεία και άλλα. Η εταιρεία ανακυκλώνει εντυπωσιακές ποσότητες πλαστικού και χαρτιού, ενώ διαχειρίζεται με δικά της μέσα τη συλλογή των στερεών αποβλήτων της και τα μεταφέρει προς καταστροφή. Η DEMO διασφαλίζει την τήρηση των διαδικασιών σωστής διαχείρισης για τα κτίρια των εγκαταστάσεων και την καταγραφή των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, εξοικονομώντας παράλληλα ενέργεια από σύγχρονα συστήματα φωτισμού. Πρόσφατα πιστοποιήθηκε και με το ISO 14001:2015 για το Σύστημα Περιβαλλοντικής Διαχείρισης καθώς και με το ISO 45001:2018 για το Σύστημα Υγείας και

Ασφάλειας στην Εργασία. Τέλος, η εταιρεία υποστηρίζει 3 αθλητές, στα ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα αλπικού σκι, ξιφασκίας και ιστιοπολίας.

Δράσεις ΕΚΕ της φαρμακοβιομηχανίας DEMO για το έτος 2020

ΕΣΥ

Η Βιομηχανία Φαρμάκων DEMO πραγματοποίησε δωρεά 60 monitors μέτρησης ζωτικών λειτουργιών για τον εξοπλισμό των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας των νοσοκομείων του ΕΣΥ, αξίας 260.000€, τα οποία και παρέδωσε στα νοσοκομεία αναφοράς για την COVID-19. Επίσης ως μέλος της ΠΕΦ, ήταν μία από τις εταιρείες που πρωτοστάτησε στη δωρεά 40 κλινών ΜΕΘ υψηλής τεχνολογίας προς το ΕΣΥ.

Εργαζόμενοι

Η DEMO έχει πάρει και συνεχίζει να παίρνει όλα τα μέτρα προστασίας που έχει υποδείξει η Πολιτεία για την ασφάλεια των εργαζομένων της, ενώ προχώρησε και πέρα από αυτά. Εφάρμοσε και εφαρμόζει τη μέθοδο της τηλεργασίας όπου είναι εφικτό, άλλαξε τη ροή προσέλευσης στην εργασία και ως εκ τούτου αυξήθηκαν τα δρομολόγια των πούλμαν που νοικιάζει για τη μετακίνηση του προσωπικού ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός. Μοιράστηκαν χιλιάδες μάσκες με το σήμα της DEMO στους εργαζόμενους, δημιουργήθηκαν «σταθμοί» για την παροχή αντισηπτικών, σημάνσεις με οδηγίες, χώροι με plexi glass σε γραφεία και smoking / lunch areas σε εξωτερικούς χώρους (κιόσκια). Επίσης, με την επιστροφή των εργαζομένων από τις διακοπές στο τέλος Αυγούστου και στις αρχές της νέας χρονιάς του 2021 διενεργήθηκαν δωρεάν covid tests σε όλους

τους εργαζόμενους ενώ covid test είχαν τη δυνατότητα να κάνουν και τα μέλη της οικογένειάς τους σε ιδιαίτερα χαμηλές τιμές. Το κόστος των αναλωσίμων, των tests, των μετακινήσεων αλλά και των χωροταξικών αλλαγών ξεπέρασε το 2020 το ποσό των 250.000€.

Κοινωνία & ΜΚΟ

Επιπλέον υποστήριξε με δωρεάν σκευάσματα, μάσκες, αναλωσίμα, ιατρικά μηχανήματα, υλικά θέρμανσης αλλά και με laptops και tablets με σκοπό την τηλεεκπαίδευση, 4 διεθνείς και ελληνικούς οργανισμούς, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, φυλακές, την τοπική κοινωνία και την Αρχιεπισκοπή. Οι ενέργειες στήριξης ήταν συνολικού ποσού 66.000€.

Έκρηξη στον Λίβανο

Τέλος, το καλοκαίρι του 2021, μετά την φοβική έκρηξη που σημειώθηκε στις αρχές Αυγούστου στη Βηρυτό του Λιβάνου, η εταιρεία ανταποκρίθηκε άμεσα στο αίτημα του ΙΦΕΤ και έστειλε στην Υπηρεσία Διεθνούς Αναπτυξιακής Συνεργασίας 16 παλέτες με φαρμακευτικό νοσοκομειακό υλικό, συνολικής αξίας 460.000€ με προορισμό το Λίβανο. Υπενθυμίζουμε ότι η φοβική διπλή έκρηξη που προήλθε από 2.750 τόνων νιτρικής αμμωνίας, άφρησε 190 ανθρώπους νεκρούς και 6.700 τραυματίες, ενώ και οι ζημιές υπολογίστηκαν σε δισεκατομμύρια ευρώ. Οι ανάγκες των κατοίκων και του νοσηλευτικού προσωπικού της Βηρυτού ήταν μεγάλες, καθώς περισσότερα από τα μισά νοσοκομεία της πόλης καταστράφηκαν.

Η DEMO, ως ένα από τα μεγαλύτερα εργοστάσια της Ευρώπης στην παραγωγή ενεσίμων, είναι από το 1965 κατά βάση στη νοσοκομειακή αγορά εγχώρια και διεθνή αφού εξάγει σε 85 χώρες. Η εταιρεία εξάγει το 84% της ετήσιας της παραγωγής ενώ είναι διεθνώς αναγνωρισμένη ως ένας από τους επίσημους προμηθευτές των Ηνωμένων Εθνών, της UNICEF, του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, των Πατρών Χωρίς Σύνορα και του Διεθνούς Ερυθρού Σταυρού. Το τμήμα διεθνών πωλήσεων της DEMO δραστηριοποιείται από το 1985 και σε όλα αυτά τα χρόνια έχει συνεισφέρει με ανθρωπιστική βοήθεια είτε σε εμπόλεμες ζώνες μέσω διεθνών οργανισμών, είτε σε φυσικές καταστροφές αποστέλλοντας φαρμακευτικό υλικό.

Η DEMO και το 2021 συνεχίζει το πρόγραμμα εταιρικής υπευθυνότητας και προσφοράς με κύριο στόχο την αντιμετώπιση της πανδημίας, τη στήριξη των εργαζομένων της αλλά και την ανακούφιση των ευπαθών ομάδων και των μικρών παιδιών. ●

Μέσω του προγράμματος «Είναι Ευθύνη ΜΑΣ», η DEMO αναλαμβάνει πρωτοβουλίες που στηρίζουν τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, προμηθεύοντας δωρεάν με φάρμακα, υλικά και μηχανήματα αποκεντρωμένα ιατρεία νησιών, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις και κοινωνικά φαρμακεία.

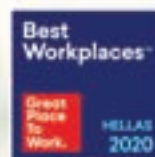
Καινοτομούμε με πάθος.
Για την υγεία κάθε ανθρώπου,
σήμερα και για το μέλλον.

Για εμάς, μία παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία, η πρόοδος της επιστήμης ταυτίζεται με την υγεία των ανθρώπων.

Ενώσαμε τις δυνάμεις μας με την Allergan για να διευρύνουμε τα σύνορα της επιστήμης και για να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τις μεγαλύτερες προκλήσεις υγείας παγκοσμίως.

Ως μία οικογένεια, εργαζόμαστε για να προσφέρουμε καινοτόμες θεραπείες σε εκατομμύρια ανθρώπους, σε περισσότερους θεραπευτικούς τομείς όπως στην Ανοσολογία, στη Νευρολογία, στην Αιματολογία, στην Οφθαλμολογία και στην Αισθητική Ιατρική.

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr



abbvie

People. Passion.
Possibilities.®

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ RAY TRACING ΣΤΙΣ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

Τεχνητή νοημοσύνη στην υπηρεσία της ιατρικής



Η πιο συναρπαστική μέχρι σήμερα τεχνολογία που χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για οφθαλμολογικές επεμβάσεις, ακόμα και για τις πιο δύσκολες περιπτώσεις διόρθωσης μυωπίας, εφαρμόζεται πλέον και στη χώρα μας.

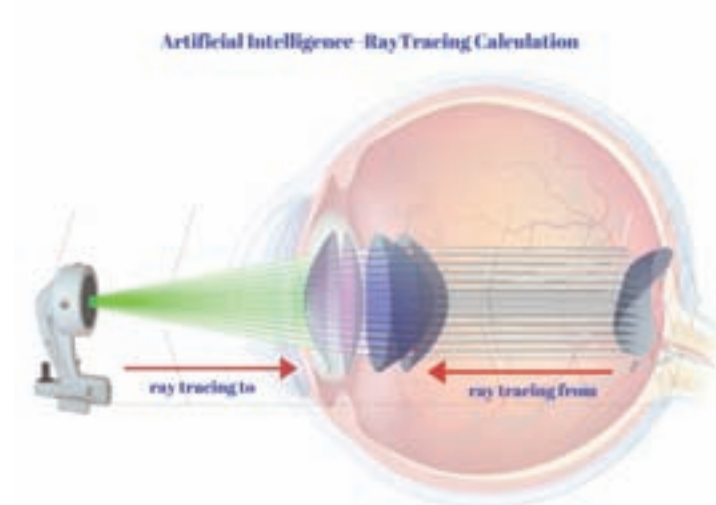
Μέχρι σήμερα, οι επεμβάσεις διόρθωσης μυωπίας με laser πραγματοποιούνταν με βάση τις υποκειμενικές μετρήσεις, τις οποίες επέλεγε ο κάθε υποψήφιος. Το Ray Tracing είναι μία νέα, εξελιγμένη μαθηματική διεργασία τεχνητής νοημοσύνης, η οποία βελτιώνει τα δεδομένα που ισχύουν μέχρι τώρα στις διαθλαστικές παρεμβάσεις παγκοσμίως, μας εξηγεί ο **Χειρουργός-Οφθαλμίατρος, δρ Αναστάσιος Ι. Κανελλόπουλος**, MD, ιδρυτής και επιστημονικός διευθυντής του Ινστιτούτου Οφθαλμολογίας Laser Vision και καθηγητής Οφθαλμολογίας του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης (NYU Medical School).

Παγκόσμια πρωτοπορία

Η από χρόνια επιμονή μας, επισημαίνει ο δρ Κανελλόπουλος, στην τοπογραφικά-εξατομικευμένη σμίλευση μυωπιών, απέκτησε παγκόσμια αποδοχή και εφαρμογή. Αυτό οδήγησε στον σχεδιασμό ενός πολύπλοκου συστήματος τεχνητής νοημοσύνης για να βοηθήσει τον κάθε χειρουργό-οφθαλμίατρο να φτάσει στον βέλτιστο διαθλαστικό στόχο, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Δηλαδή, να μπορεί να κάνει αυτόματα τις απεικονίσεις, τις αναγωγές και τους υπολογισμούς ωρών συσχετίζοντάς τες με τις υποκειμενικές επιλογές που κάνει ο κάθε υποψήφιος για διόρθωση μυωπίας με laser.

Η τεχνική

Τα δεδομένα, διευκρινίζει ο κ. Κανελλόπουλος, αντλούνται από ένα νέο διαγνωστικό μηχάνημα, που μπορεί και αποτυπώνει τέσσερις δια-



φορετικές, πολύ εξελιγμένες απεικονίσεις του κάθε οφθαλμού και δημιουργεί με τεχνητή νοημοσύνη, ένα θεωρητικό τρισδιάστατο μοντέλο του κάθε οφθαλμού.

Μέσα σε αυτό το μαθηματικό, τρισδιάστατο μοντέλο, μελετά 2.000 θεωρητικές ακτίνες, να «ταξιδεύουν» προς και από τον κάθε οφθαλμό, με αποτέλεσμα να δίνει με ακρίβεια τις μετρήσεις μυωπίας, υπερμετρωπίας ή και αστιγματισμού, αλλά και τις υψηλές εκτροπές. Στη συνέχεια, οι μετρήσεις μεταφέρονται άμεσα στο laser της συγκεκριμένης τεχνολογίας.

Η νέα τεχνική, η οποία αναμένεται να αναδειχθεί σε gold standard στην αντιμετώπιση των διαθλαστικών παθήσεων τα επόμενα χρόνια, συνδυάζει αυτό που μέχρι τώρα γινόταν από τρεις διαφορετικές αυτόνομες διαγνωστικές μονάδες σε μία: 1) μετράει το αξονικό μήκος του οφθαλμού με laser, 2) μετράει τις υψηλές οπτικές αποκλίσεις (wavefront) του οφθαλμού και 3) μετράει τομογραφικά τον κερατοειδή και τον πρό-

σθιο θάλαμο με απόλυτη λεπτομέρεια. Συνδυάζοντας τα αντικειμενικά στοιχεία που συλλέγονται από τις μετρήσεις, έχει τη δυνατότητα να δημιουργεί μαθηματικά μοντέλα της διάθλασης των ακτίνων φωτός μέσα στον φυσικό οφθαλμικό ανθρώπινο οφθαλμό (ray-tracing) καθώς και να προβλέπει τις τεκτονικές αλλαγές στον κερατοειδή και τη συνήθη αναμενόμενη επιθηλιακή ανάπλαση που λαμβάνει χώρα μετά από μια επέμβαση laser.

Τα παραπάνω συνυπολογίζονται από την τεχνητή νοημοσύνη, ώστε να δώσει στον χειρουργό ένα χειροπιαστό, καθοδηγητικό, τελικό «νούμερο», για τη διόρθωση μυωπίας και αστιγματισμού, για τη διόρθωση των υψηλών οπτικών αποκλίσεων wavefront και τομογραφίας και για την πιθανή απόκλιση που μπορεί να έχει ο φυσικός φακός του ματιού από το να είναι παράλληλος με τον κερατοειδή (tilt).

Ακρίβεια και ασφάλεια

Πρακτικά, οι εμπειρικοί υπολογισμοί ωρών που πραγματοποιούσε η επεμβατική ομάδα με σταδιακή καταχώρηση και αξιολόγηση όλων αυτών των στοιχείων και διαγνωστικών εξετάσεων για να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα, δεν ήταν ποτέ απόλυτα επαναλήψιμοι. Τώρα αυτοί οι υπολογισμοί πραγματοποιούνται από την τεχνητή νοημοσύνη του συστήματος μέσα σε 10 μόλις δευτερόλεπτα, ουσιαστικά εκμηδενίζοντας ταυτόχρονα το πιθανό ανθρώπινο σφάλμα. Ως αποτέλεσμα, μια εργασία που απαιτούσε μία μέρα για να ολοκληρωθεί, σήμερα ολοκληρώνεται σε 40 λεπτά. Το Ray Tracing φέρνει μία στιβαρή επιβεβαίωση, όσον αφορά την ακρίβεια αλλά και τη φερεγγυότητα των αρχικών, υποκειμενικών μετρήσεων, καθώς μέσα από μαθηματικά μοντέλα επιβεβαιώνει ή συμπληρώνει την υποκειμενική μέτρηση του κάθε υποψήφιου για διόρθωση με laser.

Την αξιοπιστία που προσφέρει η καινοτομία αυτή στη διόρθωση με laser, έχει παρουσιάσει ο δρ. Κανελλόπουλος και η επιστημονική του ομάδα, στα μεγαλύτερα οφθαλμολογικά συνέδρια. Στην Αθήνα παρουσιάστηκαν τα συναρπαστικά αποτελέσματα στο Πανελλήνιο Συνέδριο του Ελληνικού Κολλεγίου Οφθαλμολογίας στις 14 Δεκεμβρίου 2019.

Η νέα τεχνική στην Ευρώπη εγκρίθηκε τον Οκτώβριο, μετά από έναν χρόνο ανταλλαγής στοιχείων, ενώ αναμένεται να εγκριθεί στην Αμερική μέσα στο 2023-24.

Ο χειρουργός-οφθαλμίατρος δρ. Αναστάσιος Κανελλόπουλος εφαρμόζει ήδη την πρωτοποριακή τεχνική στη χώρα μας και μέχρι στιγμής έχουν αντιμετωπιστεί δεκάδες περιστατικά. Στον καθηγητή Α. Κανελλόπουλο απονεμήθηκε πρόσφατα το βραβείο Life Achievement Award από την Αμερικανική Ακαδημία Οφθαλμολογίας, για την πολύχρονη και εξαιρετικά εκτενή προσφορά του, ειδικά στην τοπογραφικά-εξατομικευμένη εφαρμογή laser σε επεμβάσεις «ρουτίνας» αλλά και σε περισσότερο πολύπλοκα περιστατικά. ●

Με την εφαρμογή της, με την **πλήρη εξατομικευση σε κάθε περιστατικό**, προσφέρεται όχι μόνο η πιο ακριβής διόρθωση, αλλά και η βελτίωση της οπτικής λειτουργίας, ενώ επεκτείνεται το «**δίκτυο ασφαλείας**» στον πάντα πιθανό κίνδυνο ανθρώπινου λάθους.



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.

ΙΛΙΓΓΟΣ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Μπορεί να εμφανιστεί είτε από προβλήματα του λαβυρίνθου είτε, σπανιότερα, από νευρολογικά προβλήματα



Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ

Ο ίλιγγος είναι η ψευδαίσθηση ότι κάποιος κινείται ή περιστρέφεται, ενώ στην πραγματικότητα είναι ακίνητος. Αυτό προκαλεί τρομερή σύγχυση και αγωνία. Ο περισσότερος κόσμος μπερδεύει τον ίλιγγο με την απλή ζάλη, την αστάθεια, τη «θολούρα», την τάση για λιποθυμία ή το «βάρος» στο κεφάλι (π.χ. αυτό που νιώθει κανείς μετά από κατανάλωση αλκοόλ), εξηγεί η δρ Ανατολή Παταρίδου, MD Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής – Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, Επιστημονική Συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ. Όμως ο ίλιγγος, συνεχίζει η κ. Παταρίδου, δεν είναι πάθηση, αλλά σύμπτωμα, και επιβάλλει τη διαγνωστική αξιολόγηση από αρκετές ειδικότητες, με πιο συχνές του Παθολόγου, του Ωτορινολαρυγγολόγου, του Νευρολόγου, του Οφθαλμιάτρου και του Καρδιολόγου. Ίλιγγος μπορεί να εμφανιστεί είτε από προβλήματα του λαβυρίνθου (το όργανο της ισορροπίας), κάτι που συμβαίνει στο 90% των περιπτώσεων είτε από νευρολογικά προβλήματα, που είναι πολύ πιο σπάνια (10%). Παρόλο που ο ίλιγγος έχει «εκρηκτικό» χαρακτήρα και συμπτώματα που τρομάζουν, σπάνια σχετίζεται με κάτι σοβαρό για την υγεία. Με άλλα λόγια, ένας ίλιγγος είναι πάντοτε επείγον ζήτημα, αλλά ευτυχώς σπάνια είναι σοβαρό ζήτημα!

Οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης και συμπτώματά τους

Αιθουσαία νευρωνίτιδα. Χαρακτηρίζεται από αιφνίδια έναρξη με έντονο ίλιγγο και εμέτους, που επιδεινώνονται με οποιοσδήποτε κίνηση του κεφαλιού. Διάρκει από λίγες μέρες έως τρεις εβδομάδες.

Καλοήθης παροξυσμικός ίλιγγος θέσεως. Χαρακτηριστικό της πάθησης είναι η πρόκληση των συμπτωμάτων του ίλιγγου, όταν ο ασθενής ξαπλώσει ύπτια με το κεφάλι του στραμμένο προς τα πλάγια, από την πλευρά του πάσχοντος λαβυρίνθου.

Νόσος του Meniere. Η νόσος χαρακτηρίζεται από σημαντικές ακουστικές διαταραχές, που διαρκούν από 30 λεπτά έως 24 ώρες. Εκτός από τον ίλιγγο, ο ασθενής παρουσιάζει βαρηκοΐα, εμβοές και αίσθημα πληρότητας ώτων. Η βαρηκοΐα δεν είναι μόνιμη, αλλά βελτιώνεται μετά την πάροδο μιας υποτροπής.

Ακουστικό νευρίνωμα. Είναι ένας καλοήθης όγκος, που αυξάνεται με βραδύ ρυθμό, προκαλώντας μονόπλευρη βαρηκοΐα, εμβοές και ίλιγγο. Ο ίλιγγος είναι παροδικός και διαρκεί από 30 λεπτά έως μερικές εβδομάδες. Η βαρηκοΐα όμως είναι μόνιμη και προοδευτικά επιδεινώνεται.

Διάσειση του λαβυρίνθου. Οφείλεται σε τραυματισμούς και κακώσεις του κεφαλιού. Εκτός από τον ίλιγγο, ο τραυματίας πιθανόν να παρουσιάζει βαρηκοΐα και εμβοές.

Ίλιγγος σχετιζόμενος με ημικρανία. Στα πλαίσια ενός επεισοδίου ημικρανίας, μπορεί ο ασθενής να εμφανίσει και ίλιγγο, βαρηκοΐα και εμβοές. Χαρακτηριστικά της ημικρανίας είναι η ευαισθησία του πάσχοντος στους ήχους και στο φως.

Ο ρόλος του Ωτορινολαρυγγολόγου στη διάγνωση

Βασική είναι η λήψη λεπτομερούς ιστορικού, νευρολογικού-ακουστικού ελέγχου (ακούγραμμα, τυμπανόγραμμα, ωτοακουστικές εκπομπές, ακουστικά προκλητά δυναμικά εγκεφαλικού στελέχους πρόκληση ίλιγγου θέσεως –δοκιμασία DixHallpike–, ηλεκτρονυσταγμογραφία). Συχνά είναι απαραίτητη για τη διάγνωση και κάποια απεικονιστική εξέταση με αξονική ή μαγνητική τομογραφία.

Γενικότερα, το ποιος από τις παραπάνω εξετάσεις είναι απαραίτητες προκειμένου να αποκλεισθούν παθήσεις με παρόμοια κλινική εικόνα και να καταλήξουμε στην αιτία του ίλιγγου εξατομικεύεται σε κάθε ασθενή.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Ο ίλιγγος αντιμετωπίζεται ανάλογα με το αίτιο που τον προκαλεί. Η θεραπεία στις περιπτώσεις ίλιγγου λαβυρινθικής αιτιολογίας μπορεί να περιλαμβάνει είτε φάρμακα, είτε ασκήσεις αιθουσαίας αντιρρόπησης είτε, σε κάποιες περιπτώσεις, και χειρουργική επέμβαση.

Η φαρμακευτική αγωγή ουσιαστικά προσφέρει ανακούφιση από συμπτώματα όπως η ναυτία και η έντονη ζαλάδα που σχετίζονται με τον ίλιγγο. Αν όμως από τον διαγνωστικό έλεγχο διαπιστωθεί λοίμωξη στα αυτιά ή στις παραρρινίες κοιλότητες, τότε επιβάλλεται και η χρήση αντιβιοτικών.

Αξίζει να αναφερθεί ότι στον Καλοήθην Παροξυσμικό Ίλιγγο Θέσης η θεραπεία επιτυγχάνεται με ειδικές ασκήσεις που ονομάζονται χειρισμοί Epley. Πρόκειται για κινήσεις της κεφαλής που γίνονται υπό την καθοδήγηση του Ωτορινολαρυγγολόγου, στον χώρο του ιατρείου, και έχουν άμεσο έλεγχο και ανακούφιση του συμπτώματος του ίλιγγου με αποτέλεσμα έναν πολύ χαρούμενο ασθενή που μέσα σε ένα λεπτό γίνεται εντελώς καλά. ●

Ο ίλιγγος δεν είναι πάθηση, αλλά σύμπτωμα, και επιβάλλει τη διαγνωστική αξιολόγηση από αρκετές ειδικότητες, αν και το 90% των περιπτώσεων οφείλεται σε προβλήματα του λαβυρίνθου, δηλαδή του οργάνου της ισορροπίας.



ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΜΕΤΑΣΤΑΤΙΚΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Σημαντικό ποσοστό των γυναικών που διαγιγνώσκονται με μεταστατικό καρκίνο του μαστού βιώνουν συναισθήματα κοινωνικού στιγματισμού και απομόνωσης.¹

Παραπομπή: 1. Global analysis of advanced/metastatic breast cancer: Decade report (2005-2015). Cardoso et al. Breast 2018 Jun;39:131-138.



ΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΝ ΜΕΤΑΣΤΑΤΙΚΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Η επιστήμη προχωρά, οι γνώσεις μας διευρύνονται, η μάχη με τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού κερδίζεται μέρα με τη μέρα.

Σε αυτή τη μάχη δεν είστε μόνες.
Συμβουλευτείτε τον Ογκολόγο σας.

Pfizer Hellas A.E., Λεωφ. Μεσογείων 243,
15451 Ν. Ψυχικό, Τηλ: 210 6785800,
Αριθμ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000

Pfizer Hellas A.E. Cyprus Branch, Λεωφόρος Αθαλάσσας 26,
2018 Λευκωσία, Κύπρος. Τηλ: 22817690



COVID-19: ΠΩΣ Η ΡΕΜΔΕΣΙΒΙΡΗ ΩΦΕΛΕΙ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Νέα μελέτη δείχνει λιγότερες νοσηλείες στην εντατική, αλλά και μικρότερο κόστος για τα ΕΣΥ

Το φάρμακο ρεμδεσιβίρη (remdesivir) που χορηγείται για την αντιμετώπιση της λοίμωξης COVID-19, δεν ωφελεί μόνο τους ασθενείς, αλλά και τα συστήματα Υγείας, καθώς μειώνει σημαντικά τις νοσηλείες στην εντατική και επομένως το κόστος της νοσηλείας, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία, μία από τις χώρες που έχει πλήξει περισσότερο ο νέος κορωνοϊός. Επιστήμονες από το Διεθνές Πανεπιστήμιο Επιστημών Υγείας Άγιος Καμίλλιος (Uni Camillus) και άλλα τέσσερα κορυφαία ιταλικά πανεπιστήμια, υπολόγισαν ότι μέσα σε μόλις 5 μήνες η ρεμδεσιβίρη αποτρέπει κατά μέσον όρο 17.000 νοσηλείες σε μονάδα εντατικής θεραπείας και 7.000 θανάτους ασθενών. Ταυτόχρονα, μειώνει κατά 430 εκατ. ευρώ το κόστος για το ιταλικό Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Η ρεμδεσιβίρη είναι το πρώτο αντιικό φάρμακο που εγκρίθηκε σε Ευρώπη και ΗΠΑ για την αντιμετώπιση της νόσου COVID-19. Στην Ευρώπη εγκρίθηκε τον Ιούλιο του 2020 για ενήλικες και εφήβους (ηλικίες 12 ετών και άνω) με πνευμονία εξαιτίας του νέου κορωνοϊού, οι οποίοι χρειάζονται συμπληρωματικό οξυγόνο, αλλά όχι διασωλήνωση. Η έγκαιρη χορήγηση της έχει διαπιστωθεί ότι μειώνει την ανάγκη για διασωλήνωση και συνακολούθως την ανάγκη για νοσηλεία στην εντατική, γεγονός που επιβεβαιώνουν και τα νέα ευρήματα.

Τα οφέλη αυτά είναι εξαιρετικά σημαντικά σε μια εποχή που τα συστήματα Υγείας «γονατίζουν» από τη συρροή κρουσμάτων της λοίμωξης COVID-19. Το παράδειγμα της Ιταλίας των 60 εκατ. κατοίκων είναι χαρακτηριστικό για το πλήγμα που έχει επιφέρει ο νέος κορωνοϊός. Ο επικίνδυνος ιός έχει ανιχνευθεί σε τουλάχιστον 2,8 εκατ. ανθρώπους στη γειτονική χώρα, ενώ περισσότεροι από 95.500 έχουν χάσει τη ζωή τους.

Ο σχεδιασμός της νέας μελέτης

Η νέα μελέτη βασίστηκε σε ένα προγνωστικό μοντέλο που δημιούργησαν οι ερευνητές και σε δύο διαφορετικά σενάρια για την πορεία της πανδημίας στην Ιταλία σε χρονικό ορίζοντα 20 εβδομάδων.

Το προγνωστικό μοντέλο βασίστηκε στα επιδημιολογικά δεδομένα και τη μεταδοτικότητα (τον δείκτη Rt) του νέου κορωνοϊού, όπως καταγράφονταν σε καθημερινή βάση στην Ιταλία τον περασμένο Οκτώβριο.

Στα επιδημιολογικά δεδομένα συμπεριλαμβάνονταν ο αριθμός των νοσηλευόμενων ασθενών, οι εισαγωγές στην εντατική και οι θάνατοι. Όπως γράφουν οι ερευνητές στο επιστημονικό περιοδικό ABOUT Open HTA & Market Access, όπου δημοσιεύεται η μελέτη τους, από τους ασθενείς που μολύνει ο νέος κορωνοϊός στην Ιταλία το 6,6% χρειάζονται εισαγωγή στο νοσοκομείο, το 0,6% χρειάζονται εισαγωγή στην εντατική, ενώ η θνησιμότητα κυμαίνεται από 0,6% έως 2,4%.

Οι ερευνητές συνυπολόγισαν επίσης στοιχεία από τη μελέτη (λέγεται NIAID-ACTT-1) στην οποία βασίστηκε η έγκριση της ρεμδεσιβίρης. Το κύριο συμπέρασμα της ήταν πως η ρεμδεσιβίρη μειώνει κατά τουλάχιστον 5 ημέρες την ανάρρωση των ασθενών και κατ'επέκταση τη νοσηλεία τους. Στο προγνωστικό μοντέλο εισήχθησαν επίσης στοιχεία για το κόστος της νοσηλείας, όπως προσδιορίζεται από το ιταλικό Γενικό Λογιστήριο του Κράτους (Ragioneria Generale dello Stato). Το κόστος αυτό ανέρχεται σε 674 ευρώ για νοσηλεία σε κοινή κλίνη και σε 1.654 ευρώ σε κλίνη ΜΕΘ. Όσον αφορά το κόστος της ρεμδεσιβίρης, αυτό είναι κοινό σε όλες τις βιομηχανικώς ανεπτυγμένες χώρες, γράφουν οι ερευνητές. Ανέρχεται σε 390 δολάρια (περίπου 322 ευρώ) ανά φιαλίδιο. Η διάρκεια θεραπείας με ρεμδεσιβίρη υπολογίστηκε σε πέντε ημέρες (έξι αμπούλες).

Αισιόδοξο και απαισιόδοξο σενάριο

Τα προαναφερθέντα δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν για να γίνουν οι υπολογισμοί για την πορεία της πανδημίας στην Ιταλία, με βάση δύο σενάρια. Το ένα από αυτά ήταν πιο αισιόδοξο και το άλλο απαισιόδοξο. Στο απαισιόδοξο σενάριο οι ερευνητές έκαναν την υπόθεση ότι ο δείκτης R θα ήταν 1,1 έως την 12η εβδομάδα και ύστερα θα μειωνόταν στο 1 για τις εβδομάδες 12 έως 20. Στο αισιόδοξο σενάριο έκαναν την υπόθεση ότι ο δείκτης R θα μειωνόταν κατά 0,2 μονάδες κάθε εβδομάδα αρχίζοντας από την 4η και ότι θα παρέμενε σταθερός στις 0,9 μονάδες από την όγδοη εβδομάδα έως την 20η.

Στο απαισιόδοξο σενάριο, σε χρονικό ορίζοντα 20 εβδομάδων θα μολύνονταν 5,4 εκατομμύρια άνθρωποι, οι 62.500 εκ των οποίων θα χρειάζονταν νοσηλεία στην εντατική και οι 27.159 θα έχαναν τη ζωή τους. Με την προσθήκη της ρεμδεσιβίρης, όμως, θα μειωνόταν κατά 25.750 οι εισαγωγές στην εντατική, κατά 15.047 οι νεκροί και το ιταλικό σύστημα υγείας θα εξοικονομούσε 512 εκατομμύρια ευρώ.

Αντίστοιχα, στο αισιόδοξο σενάριο θα μολύνονταν 1,3 εκατομμύρια άνθρωποι, θα υπήρχαν 25.000 νοσηλείες στην εντατική και 8.670 άνθρωποι θα έχαναν τη ζωή τους. Ωστόσο με την προσθήκη της ρεμδεσιβίρης θα μειωνόταν κατά 12.500 οι νοσηλείες στην εντατική, κατά 4.800 οι θάνατοι και κατά 294 εκατομμύρια ευρώ το κόστος για το ιταλικό ΕΣΥ.

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν το κλινικό όφελος του φαρμάκου, σημειώνουν οι ερευνητές, υπογραμμίζοντας τη σημασία της χορήγησής του νωρίς στην πορεία της νόσου COVID-19, ώστε να μειωθούν οι νοσηλείες στην εντατική και κατ'επέκταση να εξοικονομηθούν πολύτιμοι πόροι για το Σύστημα Υγείας.

Η Γαρυφαλλιά Πουλάκου, Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια ΕΚΠΑ, Γ' Πανεπιστημιακή Παθολογική Κλινική ΕΚΠΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», σχολιάζει τα αποτελέσματα της νέας μελέτης για τη ρεμδεσιβίρη.

“

«Στον αγώνα μας να υποστηρίξουμε τον βαρέως πάσχοντα ασθενή με COVID-19, αναζητούμε όλο και περισσότερες κλίνες ΜΕΘ. Συχνά όμως ξεχνάμε ότι σημαντικότερος ίσως στόχος είναι η αποτροπή της ανάγκης για υποστήριξη της μηχανικής αναπνοής και άρα εισαγωγής σε ΜΕΘ. Τα ευρήματα από την ιταλική μελέτη στοχεύουν ακριβώς σε αυτό το σημείο και αποδίδουν με επιτυχία και την οικονομική παράμετρο της επιτυχίας της ρεμδεσιβίρης. Τα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά χρησιμοποιώντας δύο διαφορετικά επιδημιολογικά σενάρια. Εναρμονίζονται δε πλήρως με τα δεδομένα δύο κέντρων από τη χώρα μας με μεγάλη και συνεχή παρουσία στην COVID-19, όπως τα αναλύσαμε και υποβάλαμε στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Κλινικής Μικροβιολογίας και Λοιμώξεων. Συγκεκριμένα, σε αναδρομική μελέτη ασθενών με COVID-19 που εκπόνησε η Γ' Πανεπιστημιακή Παθολογική Κλινική του ΕΚΠΑ και η Παθολογική Κλινική του ΠΓΝ Αλεξανδρούπολης, φάνηκε ότι η ρεμδεσιβίρη, εφόσον χορηγηθεί ως την 7η ημέρα από την έναρξη των συμπτωμάτων, συνοδεύτηκε με μείωση της ανάγκης για μηχανική υποστήριξη της αναπνοής (διασωλήνωση) άρα και της ανάγκης για κλίνη ΜΕΘ κατά 53% σε σχέση με αυτούς που δεν έλαβαν το αντιικό αυτό φάρμακο. Η ανάλυση των τοπικών δεδομένων δίνει την απαιτούμενη πληροφορία για τη θέση που μπορεί να έχει κάποιο φάρμακο στις συγκεκριμένες επιδημιολογικές συνθήκες και τα εργαλεία για την έκδοση τοπικών αλγορίθμων θεραπείας. Στην Ελλάδα είναι προφανές ότι πρέπει να στοχεύσουμε στη πρώιμη θεραπεία της πνευμονίας από COVID-19. Η κινητοποίηση της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας και η προσωποποιημένη συμβουλευτική του ατόμου που διαγιγνώσκεται με COVID-19, και παραμένει κατ'οίκον για την έγκαιρη και πρώιμη προσέλευση στο νοσοκομείο για έναρξη αντιϊκικής θεραπείας, είναι πολύ μεγάλης σημασίας».

”

“ Η έγκαιρη χορήγηση θεραπειών με ρεμδεσιβίρη στον ασθενή έχει διαπιστωθεί ότι μειώνει την ανάγκη για διασωλήνωση και συνακολούθως την ανάγκη για νοσηλεία στην εντατική. ”

Η επίπτωση του καπνίσματος στην υγεία είναι γνωστή και πολλοί από τους καπνιστές, παρ' ότι αντιλαμβάνονται πως θα μειωθεί το προσδόκιμο ζωής τους κατά μία δεκαετία περίπου, δεν καταφέρνουν να κόψουν το κάπνισμα.

Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), η χρήση καπνού σχετίζεται με το 16% του συνόλου των θανάτων στην Ευρώπη, σε ενήλικους άνω των 30 ετών. Μήπως να προτείνουμε στους καπνιστές που αποτυγχάνουν να κόψουν το κάπνισμα να στραφούν σε εναλλακτικά προϊόντα καπνού, που προσφέρουν μειωμένη αλλά όχι μηδενική έκθεση σε επιβλαβείς χημικές ουσίες, είναι το δίλημμα το οποίο καλείται να αντιμετωπίσει η επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως, επισημαίνει ο **δρ Δημήτρης Ρίχτερ MD, FESC, FAHA διευθυντής του Καρδιολογικού Τμήματος της Ευρωκλινικής Αθήνας**, σε άρθρο του με τίτλο «Νέοι κανονισμοί για τα καπνικά προϊόντα στην εποχή της μειωμένης βλάβης. Θα πρέπει η Ευρώπη να ακολουθήσει το παράδειγμα του FDA», που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό του European Society of Cardiology.

Και συνεχίζει, πώς μπορεί ο μέσος κλινικός ιατρός να κρίνει πόσο λιγότερο επιβλαβές είναι ένα προϊόν; Ποια ρυθμιστική αρχή θα λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με το καίριας σημασίας αυτό ζήτημα; Όπως εξηγεί, στην Ευρώπη υπάρχει έλλειμμα οδηγιών σχετικά με το τόσο ευαίσθητο αυτό ζήτημα δημόσιας υγείας και ίσως πρέπει η Ευρώπη να ακολουθήσει το παράδειγμα των ΗΠΑ και του FDA που εξέδωσε νέους κανονισμούς για τα καπνικά προϊόντα μειωμένης βλάβης.

Προϊόντα καπνού - μειωμένη βλάβη και ο FDA

Ο Ομοσπονδιακός Νόμος περί Τροφίμων, Φαρμάκων και Καλλυντικών (FD & C Act), όπως τροποποιήθηκε από τον Νόμο για την Πρόληψη του Καπνίσματος στην Οικογένεια και τον Έλεγχο του Καπνίσματος (Tobacco Control Act) το 2009, παρέχει στον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας, διασφαλίζοντας πως τα νέα προϊόντα καπνού θα εξετάζονται ενδελεχώς πριν να εισαχθούν στην αγορά και ότι τα καπνικά προϊόντα που θα προωθούνται με ισχυρισμούς μειωμένης έκθεσης, βλάβης ή κινδύνου σχετιζόμενης με το κάπνισμα νόσου, μειώνουν πραγματικά την έκθεση ή τη βλάβη ή μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο νόσου.

Τα νέα προϊόντα καπνού πρέπει να αξιολογούνται και να εκδίδεται άδεια για την προώθησή τους στην αγορά από τον FDA πριν να διατεθούν

στους καταναλωτές. Ο Δρ. Ρίχτερ επισημαίνει πως τα καπνικά προϊόντα που πρόκειται να διατεθούν στην αγορά με ισχυρισμούς μειωμένης έκθεσης στις επιβλαβείς χημικές ουσίες του καπνού ή ισχυρισμούς μειωμένου κινδύνου πρόκλησης σχετιζόμενης με το κάπνισμα νόσου, πρέπει να αποδεικνύουν ότι μειώνουν την έκθεση ή τον κίνδυνο νόσου. Τα νέα ή Διαφοροποιημένου Κινδύνου Προϊόντα Καπνού (MRTPs) πρέπει να παρέχουν όφελος όχι μόνο για τους ίδιους τους καπνιστές, αλλά και για την υγεία του πληθυσμού συνολικά.

Λόγω του μεγάλου εύρους στοιχείων που απαιτούνται για την υποστήριξη της έκδοσης άδειας για MRTP, είναι απίθανο μία και μόνο μελέτη να μπορέσει να παράσχει επαρκή αποδεικτικά στοιχεία που να καθιστούν εφικτή την έκδοση άδειας από τον FDA.

Έτσι ο FDA συνιστά στις εταιρείες να παρέχουν πληροφορίες από ένα πλήθος μελετών διαφορετικών τύπων προκειμένου να καλυφθεί το πλήρες εύρος των διερευνόμενων τομέων και να μπορεί ο FDA να αποφασίσει εάν μπορεί ή όχι να εκδώσει άδεια για το MRTP. Οι μελέτες αυτές περιλαμβάνουν αναλύσεις προϊόντος, μη κλινικές μελέτες, μελέτες σε ενήλικους ανθρώπους, καθώς και αναλύσεις δευτερογενών δεδομένων και μοντελοποίηση.

Το παράδειγμα του IQOS ως MRTP

Στο άρθρο του ο Δρ. Ρίχτερ αναφέρεται και στο πρόσφατο παράδειγμα του IQOS, του προϊόντος θέρμανσης καπνού της Philip Morris International, το οποίο το 2020 ο FDA το αδειοδότησε ως προϊ-

όν καπνού διαφοροποιημένου κινδύνου (MRTP). Αποτελεί το δεύτερο προϊόν που έλαβε έγκριση ως MRTP (το πρώτο ήταν το snus) και ήταν επίσης το πρώτο προϊόν καπνού που έλαβε άδεια «διαφοροποιημένης έκθεσης». Η απόφαση αυτή επιτρέπει την προώθηση του προϊόντος με τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Το σύστημα IQOS θερμαίνει τον καπνό, αλλά δεν τον καίει.
- Αυτό μειώνει σημαντικά την παραγωγή επιβλαβών και δυνητικά επιβλαβών χημικών ουσιών.
- Σύμφωνα με μελέτες, η πλήρης μετάβαση από τα συμβατικά τσιγάρα στη χρήση IQOS μειώνει σημαντικά την έκθεση του οργανισμού σε επιβλαβείς ή δυνητικά επιβλαβείς χημικές ουσίες. Η επιτήρηση μετά την κυκλοφορία του προϊόντος στην αγορά και οι μελέτες για τον προσδιορισμό της επίδρασης της χορήγησης αυτής της άδειας στις αντιλήψεις, τη συμπεριφορά και την υγεία των καταναλωτών, είναι απαραίτητες και συνεχίζονται.

Επίσης στις επιστημονικές μελέτες για τα MRTP, ο κίνδυνος καρκίνου είναι πολύ πιο εύκολο να μελετηθεί και να αξιολογηθεί. Η ποσοτική και ποιοτική μέτρηση γνωστών καρκινογόνων στο συγκεκριμένο προϊόν έδειξε σταθερή μείωση των γνωστών καρκινογόνων κατά περίπου 90% σε σχέση με τα τσιγάρα.

Ο Δρ. Ρίχτερ καταλήγει πως ένας ρυθμιστικός μηχανισμός αξιολόγησης για τα νέα καπνικά προϊόντα και η επιστημονική αξιολόγηση των MRTP από θεσμικά όργανα φαίνεται να αποτελούν τον σωστό δρόμο. Η Ευρώπη θα πρέπει, κατά τη γνώμη του, να ακολουθήσει και μάλιστα όσο το δυνατόν συντομότερα το παράδειγμα της Αμερικής. ●

Τα νέα ή Διαφοροποιημένου Κινδύνου Προϊόντα Καπνού (MRTPs) πρέπει να παρέχουν όφελος όχι μόνο για τους ίδιους τους καπνιστές, αλλά και για την υγεία του πληθυσμού συνολικά.



Δημήτρης Ρίχτερ MD, FESC, FAHA
διευθυντής του Καρδιολογικού
Τμήματος της Ευρωκλινικής
Αθήνας

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ

14 ερωτήσεις μόνο για γυναίκες



Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη δεύτερη σε συχνότητα αιτία θανάτου στον γυναικείο πληθυσμό. Είναι σημαντικό να δίνεται βαρύτητα στην πρόληψη, με την τακτική παρακολούθηση και την εφαρμογή νέων μεθόδων έγκαιρης διάγνωσης, που επιτρέπουν και τη θεραπεία της νόσου. Στις περιπτώσεις στις οποίες ο καρκίνος θα διαγνωσθεί σε αρχικό στάδιο, η πρόγνωση είναι εξαιρετική και μπορούμε να είμαστε αισιόδοξοι, λέει ο **Παναγιώτης Παππάς, MD, MSc, εξειδικευμένος ιατρός Χειρουργικής Μαστού στη Βιοκλινική Αθηνών του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ** και απαντά σε ερωτήσεις που αφορούν όλες τις γυναίκες.

Πόσο συχνά πρέπει να γίνεται η αυτοεξέταση των μαστών;

Οι κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν αυτοεξέταση των μαστών μια φορά τον μήνα. Κατά την εξέταση θα πρέπει να παρατηρείτε για ορατές αλλαγές του δέρματος και των θηλών καθώς και για αλλαγές στο μέγεθος του μαστού ή οποιαδήποτε ψηλαφητή μάζα. Η επιπέδωση ή η εισολκή στις θηλές, η ερυθρότητα και η απολέπιση στο δέρμα του μαστού, η εκροή υγρού από τις θηλές απαιτούν περαιτέρω εκτίμηση από ειδικό χειρουργό μαστού.

Ποιες ημέρες πρέπει να πραγματοποιείται η αυτοεξέταση;

Καλύτερα να γίνεται μετά την έβδομη - δέκατη ημέρα του κύκλου καθώς οι μαστοί είναι λιγότερο οίδηματώδεις, επώδυνοι και οζώδεις και η ψηλάφηση καθίσταται ευκολότερη. Οι γυναίκες δίχως έμμηνο κύκλο μπορούν να πραγματοποιούν τον έλεγχο την ίδια ημέρα του μήνα – την πρώτη ή την τελευταία.

Πόσο συχνά απαιτείται εξέταση από τον ιατρό μου;

Σε περιπτώσεις που δεν συντρέχουν άλλοι λόγοι και δεν έχετε συμπτώματα ή επιπλέον ενδείξεις, ο ετήσιος έλεγχος είναι αρκετός. Αναλόγως της ηλικίας σας, ο ιατρός θα σας καθοδηγήσει σχετικά με τον απεικονιστικό έλεγχο

με Μαστογραφία και Υπερηχογράφημα.

Το οικογενειακό ιστορικό με καρκίνο του μαστού εκθέτει μια γυναίκα σε υψηλότερο κίνδυνο;

Αν και οι γυναίκες που έχουν ισχυρό οικογενειακό ιστορικό με καρκίνο του μαστού ενδέχεται να βρίσκονται σε ομάδα αυξημένου κινδύνου, εντούτοις οι περισσότερες με διαγνωσμένο καρκίνο δεν έχουν θετικό οικογενειακό ιστορικό. Μόνο το 5-10 % των ασθενών με κακοήθεια στον μαστό έχουν οικογενειακό ιστορικό της νόσου.

Μπορεί η φυσική άσκηση να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού;

Η τακτική άσκηση ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στη διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης, φυσιολογικού σωματικού βάρους και μείωσης του κινδύνου.

Μπορεί η υγιεινή διατροφή να εμποδίσει τον καρκίνο του μαστού;

Η υγιεινή διατροφή συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου όχι μόνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού αλλά και παθήσεων του καρδιαγγειακού συστήματος. Η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών τροφών αυξάνει την παραγωγή οιστρογόνων, των ορμονών δηλαδή που ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για τη δημιουργία των καρκινικών όγκων στον μαστό.

Ποιος είναι ο ρόλος του καπνίσματος;

Το κάπνισμα έχει αποδειχθεί πως αποτελεί παράγοντα κινδύνου εμφάνισης αρκετών καρκινικών όγκων, μεταξύ αυτών και του καρκίνου του μαστού. Στην ομάδα αυξημένου κινδύνου υπάγονται και οι παθητικοί καπνιστές.

Υπάρχει σύνδεση μεταξύ αντισυλληπτικών και καρκίνου του μαστού;

Ορισμένες μελέτες δείχνουν πως η παρατεταμένη χρήση αντισυλληπτικών και ιδιαίτερα σε νεαρότερες ηλικίες (20-30 ετών) ενδέχεται

να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Παρότι τα νεότερης γενιάς αντισυλληπτικά δισκία περιέχουν μικρές ποσότητες ορμονών, υπάρχει σύσταση για χρήση τους για διάστημα μικρότερο των πέντε ετών και ιδιαίτερα σε γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου.

Σχετίζεται η ορμονική θεραπεία αποκατάστασης (HRT) με τον καρκίνο του μαστού;

Ορισμένα σχήματα θεραπειών με ορμόνες που λαμβάνουν οι γυναίκες ώστε να αποφευχθούν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και παθήσεις όπως η οστεοπόρωση ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Σε κάθε περίπτωση, απαιτείται συμβουλή από τον θεράποντα γυναικολόγο και το χειρουργό σας.

Πώς επηρεάζει ο έμμηνος κύκλος και το ιστορικό αναπαραγωγής τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;

Οι γυναίκες με έναρξη του έμμηνου κύκλου πριν την ηλικία των 12 ετών, δίχως τεκνοποίηση ή απόκτηση του πρώτου παιδιού μετά την ηλικία των 30 και με εμμηνόπαυση μετά τα 55 έτη, παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο.

Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο;

Ο θηλασμός, και ιδιαίτερα σε ηλικίες μικρότερες των 30 ετών, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Εννέα με 12 μήνες θηλασμού είναι ένα ικανοποιητικό χρονικό διάστημα που παρέχει οφέλη τόσο στη μητέρα όσο και στο παιδί.

Μπορεί ένας τραυματισμός του μαστού να εξελιχθεί σε καρκίνο;

Οι τραυματισμοί στους μαστούς δεν προκαλούν καρκίνο.

Η μαστογραφία είναι επώδυνη;

Η μαστογραφία αποτελεί μέχρι σήμερα τη σημαντικότερη απεικονιστική εξέταση του μαστού. Κατά την εξέταση, οι μαστοί συμπιέζονται σε δύο κατευθύνσεις (οριζόντια και πλάγια) και αυτό μπορεί να προκαλέσει ήπια ενόχληση ή και άλγος ιδιαίτερα σε γυναίκες με ευαίσθητους μαστούς. Σε αυτές τις περιπτώσεις συνιστάται να γίνεται μετά τη δέκατη ημέρα του κύκλου, όταν οι μαστοί είναι λιγότερο ευαίσθητοι και οι διδωμάδες. Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, έχοντας ως πρώτη προτεραιότητα την παροχή υπηρεσιών υγείας υψηλού επιπέδου, έχει εξοπλισθεί με ψηφιακούς μαστογράφους τελευταίας γενιάς, που εξασφαλίζουν την καλύτερη δυνατή εικόνα με την ελάχιστη δόση ακτινοβολίας. Με το συστηματικό πρόγραμμα ποιοτικού ελέγχου που εφαρμόζεται σε καθημερινή βάση από ειδικούς ακτινο-φυσικούς η ακτινική επιβάρυνση των εξεταζόμενων γυναικών έχει μειωθεί έως και 43% σε σύγκριση με τα εθνικά διαγνωστικά επίπεδα αναφοράς για τη μαστογραφία.

Μπορεί να γίνει μόνο Υπερηχογράφημα αντί της Μαστογραφίας;

Κάθε απεικονιστική εξέταση έχει συγκεκριμένες ενδείξεις και ιδιαίτερο ρόλο. Το Υπερηχογράφημα δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη Μαστογραφία, καθώς ενδείκνυται για απεικόνιση και μέτρηση όγκων κυρίως, αλλά δεν μπορεί να εντοπίσει και να αξιολογήσει βλάβες όπως περιοχές με μικροαποπιτανώσεις που απεικονίζονται μόνο στην Μαστογραφία. Συνεπώς οι απεικονιστικές εξετάσεις δρουν συνδυαστικά και επικουρικά και όχι ως ξεχωριστά διαγνωστικά εργαλεία. ●



Παναγιώτης Παππάς MD, MSc, εξειδικευμένος ιατρός Χειρουργικής Μαστού στη Βιοκλινική Αθηνών του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ



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.**



960+
εργαζόμενοι



57%
των εργαζομένων είναι
ηλικίας κάτω των 40 ετών



57.000τ.μ.
συνολική έκταση



4
μονάδες παραγωγής



85+
χώρες
δραστηριοποίησης



84%
της ετήσιας παραγωγής
εξάγεται σε 5 ηπείρους



2.300+
εγκεκριμένα
σκευάσματα



27
βραβεία για την
επιχειρηματική πορεία και
την κοινωνική υπευθυνότητα

**Ελληνικά Φάρμακα
με Παγκόσμια Εμβέλεια**



DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ COVID-19 ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και οδηγίες



Ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 είναι σημαντικός για τη δημόσια ασφάλεια, κυρίως για τις πιο ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού. Το εμβόλιο πρέπει να γίνει το συνηθέστερο μόλις είναι διαθέσιμο για τον κάθε ασθενή, τονίζει η **δρ. Κλημεντίνη Ε. Καραγεωργίου**, *Νευρολόγος, Ψυχίατρος MD, PhD, Διευθύντρια Νευρολογικού Τμήματος Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Διευθύντρια Νευρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών*, η οποία απαντάει και σε σχετικά ερωτήματα που αφορούν στον εμβολιασμό σε ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ).

Οι ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση θα πρέπει να εμβολιαστούν κατά του COVID-19;

Οι πληροφορίες που έχουμε στη διάθεσή μας προέρχονται από στοιχεία των κλινικών μελετών των εμβολίων στο γενικό πληθυσμό καθώς και από μελέτες άλλων εμβολίων σε άτομα με πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ). Η έρευνα έχει αποδείξει ότι τα εμβόλια COVID-19 είναι ασφαλή και αποτελεσματικά. Η απόφαση για να γίνει το εμβόλιο είναι καλύτερο να λαμβάνεται από κοινού με τον θεράποντα γιατρό του ασθενούς. Οι περισσότεροι ασθενείς με υποτροπιάζουσα και προϊούσα μορφή ΠΣ θα πρέπει να εμβολιαστούν. Οι κίνδυνοι από τον εμβολιασμό υπάρχουν εν δυνάμει όπως και με άλλα εμβόλια. Επιπλέον, θα πρέπει να εμβολιαστούν και τα άτομα που κατοικούν στο ίδιο σπίτι και όσοι έρχονται σε στενή επαφή ώστε να μειωθεί η διασπορά του ιού. Άτομα με προϊούσα μορφή ΠΣ, οι ηλικιωμένοι, όσοι έχουν μεγαλύτερο βαθμό αναπηρίας και άτομα με συνυπάρχουσες παθήσεις, όπως σακχαρώδη διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση, παχυσαρκία, παθήσεις καρδιάς και πνευμόνων, ανήκουν στις ομάδες με τον υψηλότερο κίνδυνο νοσηλείας λόγω COVID-19. Τα άτομα αυτών των ομάδων υψηλού κινδύνου θα πρέπει να ενημερωθούν για τον όσο το δυνατόν γρηγορότερο εμβολιασμό.

Είναι ασφαλή τα εμβόλια για ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση;

Τα εμβόλια δεν περιέχουν ζώντες οργανισμούς και δεν θα προκαλέσουν νόσο COVID-19. Επιπροσθέτως, τα εμβόλια δεν πυροδοτούν υποτροπή ΠΣ ή επιδείνωση των χρόνιων συμπτωμάτων της ΠΣ. Ο κίνδυνος λοίμωξης από COVID-19 βαρύνει πολύ περισσότερο από τυχόν κίνδυνο υποτροπής της ΠΣ από το εμβόλιο. Κάθε εμβόλιο μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες όπως πυρετό, ο οποίος μπορεί να επιδεινώσει παροδικά τα συμπτώματα της ΠΣ, αλλά αυτά θα υποχωρήσουν και θα επανέλθουν στην προηγούμενη κατάσταση με την υποχώρηση του πυρετού. Ακόμη και αν υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες, είναι σημαντικό να γίνεται και η δεύτερη δόση του εμβολίου για να είναι αποτελεσματικό.

Τα εμβόλια είναι ασφαλή να δίδονται μαζί με τα φάρμακα της ΠΣ;

Θα πρέπει να συνεχίζεται η ανοσοτροποποιητική θεραπεία της ΠΣ μέχρι ο θεράπων ιατρός να προτείνει να σταματήσει ή να καθυστερήσει η αγωγή. Η απότομη διακοπή ορισμένων ανοσοτροποποιητικών φαρμάκων μπορεί να προκαλέσει σοβαρή αύξηση της αναπηρίας με νέες βλάβες στην MRI. Με τα στοιχεία που υπάρχουν από προηγούμενες μελέτες άλλων εμβολίων και ανοσοτροποποιητικών φαρμάκων, είναι ασφαλής η χορήγηση εμβολίου COVID-19 σε ασθενείς με ΠΣ υπό θεραπεία.

Ορισμένες θεραπείες ΠΣ είναι δυνατόν να μειώσουν την αποτελεσματικότητα του εμβολίου, εντούτοις τα εμβόλια, σε κάθε περίπτωση, προσφέρουν κάποιου βαθμού προφύλαξη. Ειδικά για τους ασθενείς που λαμβάνουν ορισμένες θεραπείες (αλεmtουζουμάμπη, κλαδριβίνη, οκρελιζουμάμπη, ριτουξιμάμπη) η χρονική χορήγηση του εμβολίου θα πρέπει να συντονιστεί με τον χρόνο χορήγησης του φαρμάκου.

Υπάρχει συσχέτιση του εμβολίου COVID-19 με ανεπιθύμητες ενέργειες από το νευρικό σύστημα;

Υπάρχει συχνή παρανόηση ως προς την πιθανότητα ανάπτυξης νευρολογικών παθήσεων μετά τον εμβολιασμό SARS-COV-2. Ο D. A. Fauci, διευθυντής του Εθνικού Ινστιτούτου Αλλεργίας και Λοιμώξεων, είχε υποστηρίξει τον Δεκέμβριο του 2020 ότι άτομα με νόσο Guillain Barre θα πρέπει να αποφύγουν τον εμβολιασμό διότι μπορεί να πυροδοτήσει υποτροπή της νόσου. Αυτό προκάλεσε τη γραπτή απάντηση 15 Νευρολόγων Καθηγητών των ΗΠΑ που υπογράμμισαν ότι στις κλινικές μελέτες των mRNA εμβολίων δεν διαπιστώθηκε αναζωπύρωση νευρολογικών παθήσεων όπως Guillain Barre, πολλαπλή σκλήρυνση, νόσος Parkinson. Αντίστοιχες είναι και οι θέσεις του Κέντρου Διαχείρισης και Πρόληψης Λοιμώξεων των ΗΠΑ (CDC) καθώς και του Αμερικανικού Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA).

Οι οδηγίες σχετικά με την ΠΣ που έχουν δοθεί από τη Βρετανική Εταιρεία για την Πολλαπλή Σκλήρυνση είναι οι ακόλουθες:

- Ο εμβολιασμός για COVID-19 δεν αναμένεται να επιβαρύνει τη νόσο, τα συμπτώματά της, να προκαλέσει υποτροπή ή να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα των ανοσοτροποποιητικών φαρμάκων.
- Ορισμένα φάρμακα όπως οι ιντερφερόνες, η γλατιραμέρη, η ναταλιζουμάμπη, ενδέχεται να προστατεύουν από τον κορωνοϊό με την επιλεκτική σύνδεσή τους με συγκεκριμένους υποδοχείς.
- Ορισμένα άλλα φάρμακα πιθανώς να μειώσουν την αποτελεσματικότητα οποιουδήποτε εμβολίου επειδή αποτρέπουν την πλήρη ανοσοαπόκριση στο εμβόλιο και το καθιστούν λιγότερο αποτελεσματικό.
- Δεν πρέπει να γίνει αλλαγή θεραπείας ώστε να έχουμε αποτελεσματικότητα του εμβολίου.
- Αν χορηγούνται ιντερφερόνες, οξική γλατιραμέρη, τεριφλunomide, φουμαρικός διμεθυλεστέρας, ναταλιζουμάμπη, δεν υπάρχει ανάγκη διακοπής θεραπείας για τη χορήγηση του εμβολίου.
- Αν χορηγείται οκρελιζουμάμπη ή ριτουξιμάμπη, μπορεί η απόδοση του εμβολίου να μειωθεί κατά 50%. Είναι προτιμότερο να προηγηθεί ο εμβολιασμός και να ακολουθεί η λήψη του φαρμάκου μετά από 1,5-2 μήνες.
- Αν χορηγείται φιγκολιμόδη, θα μπορούσε να μειωθεί η απόκριση στο εμβόλιο. Δεν σταματά η θεραπεία.
- Αν χορηγείται αλεmtουζουμάμπη, δύναται να υπάρχει μειωμένη απόκριση του εμβολίου. Θα πρέπει ο εμβολιασμός να γίνει 3 μήνες μετά τη χορήγηση του φαρμάκου.
- Αν χορηγείται κλαδριβίνη, το εμβόλιο θα πρέπει να γίνει 3 μήνες μετά τη θεραπεία.



Δρ. Κλημεντίνη Ε. Καραγεωργίου, Νευρολόγος, Ψυχίατρος MD, PhD, Διευθύντρια Νευρολογικού Τμήματος Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Διευθύντρια Νευρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών



Επιμέλεια:
TANIA ΔΕΛΗ



Η Άνοιξη θα 'ρθει και θα φοράει **Calzedonia**

▶ Animal prints και πεταλούδες, αφηρημένα σχέδια και έξυπνα logos, η ανοιξιάτικη συλλογή της **Calzedonia** από καλτσάκια τα έχει όλα, ακόμα και την εμβληματική Φρίντα Κάλο. Η διασκεδαστική λεπτομέρεια που απογειώνει κάθε outfit και μας φτιάχνει τη διάθεση. Στη νέα συλλογή βρίσκουμε φυσικά και υ-

πέροχα καλσόν εμπνευσμένα από ένα vonτό ταξίδι γύρω από τον κόσμο: από την αρχαία Περσία με τα λαχούρια ως την Προβηγκία με το Vichy print και από το Μεξικό με τη Φρίντα Κάλο ως τη σκιά του Ταζ Μαχάλ και τα υπέροχα έθιμα της Ινδίας. Όλα τα ματιά στραμμένα στα πόδια σου.



KALOGIROU

Καστόρινη εσπαντρίγια Tory Burch €220



KARL LAGERFELD

Γυναικεία τσάντα €135



CONVERSE

Unisex μπιστάκι €69,90



THE BODY SHOP

Serum για απαλότητα και ελαστικότητα, €19,50



TOMS

Φλατ παπούτσια €60

MINAS

Γούρι 2021 "Hope for" €150



DELUX

Γυαλιά ηλίου Chloé



SISLEY

Γυναικείο παντελόνι διχρωμία



YAMAMAY

Σουτιέν με δαντέλα €39,95



CATRICE

Balm πολλών χρήσεων με λάδι καρύδας €5,69

SWATCH

Μοντέλο "The Starry Night", σε σχέδιο του Vincent Van Gogh, από τη συλλογή Swatch x MoMA



ZOUMBOULAKIS GALLERIES

Κεραμική καρδιά "Flower Power" €42



TEZENIS

Μπλουζα polo από βισκόζ €21,99



G-STAR RAW

Γυναικείο τζιν €149,90



FILA

Γυναικείο αθλητικό παπούτσι "Electrore 2" €92,90

«Κάθε χρώμα του ουράνιου τόξου αποτελεί μια ξεχωριστή ακτινοβολία που έχει διαφορετική ενέργεια. Έτσι το μοβ έχει τη μεγαλύτερη ενέργεια και το κόκκινο τη μικρότερη».

-Μουσείο Τεχνολογίας Θεσσαλονίκης



ΤΕΧΝΗ

ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ
Της VILLY CALLIGA

Ο μυθικός κόσμος του ΓΙΑΝΝΗ ΡΟΥΜΠΟΥΛΙΑ

«Οι φανταστικοί κόσμοι και
η μυθοπλασία είναι αναπόσπαστο
κομμάτι της ζωής και της ψυχής μου»

Όλα ξεκίνησαν από τα βιβλία με παραμύθια που του διάβαζαν οι γονείς του. Γοητευμένος από τις εικόνες τους άρχισε να προσπαθεί να τις αναπαράγει στα εσωφυλλά τους. Αυτό σιγά-σιγά έγινε συνήθεια κι άρχισε να γεμίζει ολόκληρα τετράδια με σχέδια από ιστορίες που γεννούσε η παιδική του φαντασία. Ο Γιάννης Ρουμπουλίας, μετά από είκοσι χρόνια δημιουργίας στον χώρο των κόμικς, αφηγείται στον Προτζέκτορα την πορεία του και μας ξεναγεί στο κάστρο του Κόμην Nerdula.

«Όταν πήγα για πρώτη φορά σινεμά στη ζωή μου ήταν για να δω το αγαπημένο μου καρτούν που μόλις είχε μεταφερθεί σε live action ταινία: το *Masters of the Universe*. Ήμουν μόλις 5 ετών και, μετά από αυτή την εμπειρία, η επιθυμία να σχεδιάζω και να σκαριφίζω ιστορίες δυνάμωσε ακόμα περισσότερο».

Η πρώτη σου επαφή με τα κόμικς πότε ήταν; Μόλις άρχισα να μαθαίνω να διαβάζω. Ως παιδί, ο Σπίντερμαν, ο Σούπερμαν και άλλοι με βοήθησαν, μέσω των ιστοριών τους, να σχηματίσω ξεκάθαρες εικόνες για το καλό και το κακό, το σωστό και το λάθος, τον εγωισμό και τον αλτρουισμό. Κάποια στιγμή ο πατέρας μου, όταν ήμουν περίπου 7 ετών, μου αγόρασε ένα ελληνικό τεύχος «Super Conan». Αυτό ήταν! Τα κόμικς με κέρδισαν για πάντα και ο Κόναν ο Βάρβαρος έγινε ο αγαπημένος μου χαρακτήρας!

Για ποιον λόγο; Μέχρι τότε είχα συνηθίσει τους υπερήρωες που έμοιαζαν με σύγχρονους ημίθεους. Υπερφυσικές δυνάμεις, αγώνας για έναν καλύτερο κόσμο, όλα πεντακάθαρα και καλογουαλισμένα. Μα ήρθε ο Κόναν σχεδόν ημίγυμνος, βρώμικος, χωρίς υπερφυσικές δυνάμεις παρά την περιορισμένη μυϊκή του δύναμη και τη λαχτάρα του για ζωή που καμία μαγεία ή ανίερο πλάσμα δεν μπορούσε να του κλέψει! Από τότε και στα χρόνια που ακολούθησαν, οι φανταστικοί κόσμοι και η μυθοπλασία θα ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της ψυχής μου. Αυτό το πάθος για τη φαντασία και τα παραμύθια με ακολουθεί μέχρι και σήμερα. Από τα κόμικς μου μέχρι την επαγγελματική μου ζωή.

Ας φύγουμε λίγο από τα κόμικς και ας πάμε στα Role Playing Games και την πρώτη σου επαφή με την υποκριτική. Το 1998, είχα την πρώτη μου επαφή με τα επιτραπέζια Role Playing Games και το Dungeons and Dragons. Αυτό το παιχνίδι, εκτός από την ψυχαγωγία και τη διασκέδαση που μου πρόσφερε, με έμαθε να λειτουργώ και να σκέφτομαι ως μέρος ενός κοινωνικού συνόλου και να εκτιμώ τη διαφορετικότητα. Έμαθα να μπαίνω στη θέση ενός χαρακτήρα που δεν έχει καμία σχέση με τη δική μου ιδιοσυγκρασία και προσωπικότητα, προσπαθώντας να τον καταλάβω. Αργότερα, ως φοιτητής στο τμήμα Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Παντείου, είχα την πρώτη επαφή με την υποκριτική, όταν η Σύννη Παππά με εμπιστεύτηκε για να συμμετάσχω σε δύο μικρού μήκους ταινίες της. Έτσι ανακάλυψα άλλον έναν τρόπο να εκφραστώ και να «εφαρμόσω» αυτά που είχα μάθει από τα κόμικς και τα παιχνίδια ρόλων. Η σύνδεση μεταξύ των τριών αυτών βασικών ασχολιών μου ήταν άμεση και άρρηκτη.

Και ακολουθεί ένα βήμα που ήταν ουσιαστικό για τη μετέ-

πείτα πορεία σου... Ίσως το σημαντικότερο βήμα που έκανα στη ζωή μου για να ανοίξω τους ορίζοντές μου στον χώρο της Τέχνης και να κάνω τη μεγάλη μου αγάπη, επάγγελμα. Παράτησα το Πάντειο Πανεπιστήμιο για να σπουδάσω δίπλα στον μεγάλο Σπύρο Ορνεράκη, στη Σχολή Σκίτσου του. Τόσο ο Σπύρος όσο και ο Μιχάλης Παπανικολάου, σκηνοθέτης με δεκαετίες εμπειρίας, με έκαναν να αγαπήσω τις τέχνες τους ακόμη περισσότερο. Εκεί γνώρισα και τον καλό μου φίλο και μετέπειτα συνεργάτη Άρη Καπλανίδη με τον οποίο μοιραζόμαστε το πάθος για κινηματογράφο, δράση και κωμωδία. Όταν φοιτούσα στη Σχολή ξεκίνησα κι επισήμως την καριέρα μου στον χώρο των κόμικς και της εικονογράφησης ως επαγγελματίας πια.

Δούλεψες και ως γελοιογράφος... Προς το τέλος της φοίτησής μου στη Σχολή Ορνεράκη, ήρθε μια μοναδική ευκαιρία να διευρύνω κι άλλο την γκάμα των δραστηριοτήτων μου και να δουλέψω ως γελοιογράφος και καρικατουρίστας στην εφημερίδα «Το Βήμα».

Οι δεσμοί σου με τη Σχολή Ορνεράκη διατηρήθηκαν και μετά την αποφοίτησή σου; Επέστρεψα πάλι στη σχολή, ως καθηγητής πλέον. Ήταν μια πολύ δημιουργική διαδικασία γιατί με τον πολύ καλό φίλο και εξαιρετικά ταλαντούχο συνάδελφο Μάνο Λαγουβάρδο δεν διδάσκαμε μόνο τις βασικές αρχές για τη δημιουργία των κόμικς, αλλά συμμετείχαμε ενεργά σε αυτή μέσα από τη φρέσκια ματιά νεότερων καλλιτεχνών.

Από τις δουλειές σου μέχρι σήμερα ως δημιουργός κόμικς, ποιες ξεχωρίζεις; Το «Steam Engines of Oz», τις «Νύφες του Δράκουλα», που θεωρώ την πιο άρτια δουλειά μου μέχρι τώρα, και τα «Χρονικά του Δρακοφονίκα». Τα «Χρονικά του Δρακοφονίκα» μου χάρισαν το βραβείο «Καλύτερου Έλληνα Δημιουργού Κόμικς» μέσω πανελλαδικής ψηφοφορίας το 2006, το 2007 και το 2008, ενώ το 2007 το κόμικ απέσπασε το βραβείο της «Καλύτερης Ελληνικής Σειράς Κόμικς» στο πλαίσιο του φεστιβάλ κόμικς Comicdom Convention. Ήταν η δουλειά που με «σφυρηλάτησε» ως δημιουργό κι επαγγελματία.

Πρόσφατα δημιούργησες, μαζί με συνεργάτες σου, το Nerdula Creative Lab. Μίλησέ μου για αυτό. Έχοντας διαγράψει μια αρκετά δραστήρια πορεία στον χώρο των κόμικς για σχεδόν δύο δεκαετίες, τόλμησα να κάνω το επόμενο βήμα. Έτσι μαζί με τους Πύργο Σούλα και Πύργο Πάνου δημιουργήσαμε το Nerdula Creative Lab. Μια εταιρία παραγωγής - εκδοτικό οίκο η οποία θα είναι πλέον το σπίτι (ή μάλλον το κάστρο) όλων των μελλοντικών πρότζεκτ μας με τη φιλοδοξία να επεκταθούν και σε μέσα πέρα του ελληνικού εκδοτικού χώρου. Το Nerdula Creative Lab έχει ως σκοπό να δώσει το βήμα σε νέους αλλά και σε πιο έμπειρους δημιουργούς για να αφηγηθούν τις ιστορίες τους συνδυάζοντας την καλλιτεχνική ποιότητα με την εμπορικότητα, έχοντας παράλληλα διασφαλίσει τα πνευματικά δικαιώματα της εργασίας και των ιδεών τους.

Αυτό το «κάστρο» κατοικείται από έναν κόμην... Ως σωστοί λάτρεις των φανταστικών ιστοριών δεν θα μπορούσαμε να μην έχουμε τον δικό μας αφηγητή: τον Κόμην Νέρντιουλα. Ένα βιβλιοφάγο κόμην που λατρεύει τη σπιτική βυσσινάδα και που θα ενημερώνει το κοινό, μέσω των κοινωνικών μας δικτύων και της ιστοσελίδας μας, για όλα μας τα νέα.

www.facebook.com/Rubus.Art, www.deviantart.com/rubusthebarbarian, www.instagram.com/rubus_the_barbarian

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη
συνέντευξη





White noise



Ghostland



Belushi



Από την αίθια του 23ου ΦΘΟ



Little ballerinas



Notturmo



Of time and the city



Gambling, Gods and LSD



The last hillbilly



23ο

Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

Από Μάρτη καλοκαίρι

Στις 4 Μαρτίου ξεκινά το Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ στη Θεσσαλονίκη και, όπως εύστοχα επισημαίνουν οι διοργανωτές, «εδώ είναι το ταξίδι». Η κουβέντα με τον Γιώργο Κρασσακόπουλο (επικεφαλής προγράμματος του φεστιβάλ) είναι ένας ασφαλής οδηγός για να ανακαλύψουμε τα σημαντικότερα στοιχεία της φετινής διοργάνωσης, που γίνεται προς τιμήν του Δημήτρη Εϊπίδη, του ανθρώπου που το εμπνεύστηκε πριν από 23 χρόνια.



Leningrad cowboys go America



Πέρυσι τέτοια εποχή γράφαμε κατά λέξη: «Πιο επίκαιρα από ποτέ, ο' αυτή την πρωτόγνωρη συνθήκη που ζούμε, τα ντοκιμαντέρ που θα προβληθούν online στο 22ο Φεστιβάλ μάς υπενθυμίζουν τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος, ποια είναι η σχέση μας με τη φύση, πόσο ευάλωτοι και ταυτόχρονα πόσο δυνατοί είμαστε». Ένα χρόνο μετά, το ίδιο κείμενο θα μπορούσε να μπει απaráλλαχτο και στη φετινή διοργάνωση. Η διαφορά είναι πως τότε ήμασταν τελείως απροετοίμαστοι ενώ τώρα, αν και είμαστε πιο ψυλλιασμένοι, γνωρίζουμε ότι τίποτα πλέον δεν πρέπει να θεωρείται σίγουρο ή δεδομένο. Ο επικεφαλής προγράμματος του φεστιβάλ, **Γιώργος Κρασσακόπουλος**, φαίνεται να συμφωνεί: «Η αλήθεια είναι πως το 22ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης ήταν ένα από τα πρώτα που έγιναν online παγκοσμίως και ήταν κάτι πρωτόγνωρο για όλους, τόσο για εμάς που το οργανώσαμε όσο και για τους θεατές που το βίωσαν. Όμως, αν μας έδειξε κάτι εκείνη η διοργάνωση, όπως κι αυτή του Νοεμβρίου, είναι πως η δύναμη μιας καλής ταινίας περνά ακόμη κι από τη μικρότερη οθόνη ενός υπολογιστή ή μιας τηλεόρασης και πως ακόμη κι αν η εμπειρία ενός φεστιβάλ στις αίθουσες δεν μπορεί να αντικατασταθεί από τις online προβολές, το κοινό ήταν εκεί και μάλιστα πολύ και παθιασμένο. Η αίσθηση της κοινότητας και της γιορτής μπορεί να επιβιώσει ακόμη και online μέσα από emails, από tweets και groups στο Whatsapp, από stories στο Instagram...»

Το πρώτο πράγμα που παρατηρεί κάποιος στο φετινό υβριδικό φεστιβάλ είναι τα εντυπωσιακά πόστερ της φωτογράφου Όλγας Δέικου. Το σκεπτικό πίσω από τις αφίσες του 23ου ΦΝΘ είναι όλα όσα μας περιμένουν στον ανοιχτό ορίζοντα. Τα ταξίδια και η αίσθηση ανακάλυψης αποτυπώνονται στις φωτογραφίες δημιουργώντας την αίσθηση ενός roadmovie. Το παιδί που παίζει ανέμελο με ένα μικρό αεροπλανάκι, τα ταξιδιάρικα πουλιά, το παρατημένο στη μυθική του διάσταση αυτοκίνητο με τη σκιά του αναχωρητή. Όλα μαζί ψάχνουν την επόμενη μέρα και εύχονται να μην είναι μακριά. Ο κεντρικός τίτλος στο φετινό αφιέρωμα του Φεστιβάλ αποτυπώνει το αυτονόητο: «**Προορισμός: Ταξίδι**». Ή, καλύτερα, «**Σινεμά: Περιπέτεια**», θα συμπληρώναμε εμείς. Ποιες είναι όμως οι προσδοκίες από το φετινό ταξίδι;

«**Οι προσδοκίες** από το 23ο Φεστιβάλ είναι οι ταινίες μας να αποδειχθούν αντάξιες των θεατών μας (είμαστε σίγουροι πως θα ικανοποιηθούν) και κυρίως πως αυτό θα είναι το τελευταίο ολοκληρωτικό online φεστιβάλ που θα χρειαστεί να διοργανώσουμε. Καθώς έμοιαζε σίγουρο ότι τον φετινό Μάρτιο οι αίθουσες δεν θα ήταν ανοιχτές, η online διοργάνωση έμοιαζε με μονόδρομο για τις σταθερές ημερομηνίες του φεστιβάλ. Όμως καθώς τον περασμένο Νοέμβριο το σύνθημά μας ήταν “φεστιβάλ με κάθε τρόπο”, αποφασίσαμε να δοκιμάσουμε διαφορετικές ιδέες, και μία από αυτές που γρήγορα κέρδισε έδαφος ήταν να κάνουμε το 23ο Φεστιβάλ σε δύο χρόνους, τον Μάρτιο και τον Ιούνιο. Έτσι το μεγάλο αφιέρωμα στο *Ταξίδι*, το τμήμα *Top Docs*, με μια επιλογή από τα καλύτερα ντοκιμαντέρ της χρονιάς, και το *NextGen*, με ντοκιμαντέρ για νέους και παιδιά, θα προβληθούν τώρα, ενώ τα αγωνιστικά μας, τα ελληνικά ντοκιμαντέρ και οι *Ανοιχτοί Ορίζοντες* τον Ιούνιο, ελπίζοντας ότι όλα θα πάνε καλά και πως τότε θα μπορούμε να κάνουμε τις προβολές σε θερινές αίθουσες με κοινό» λέει ο Γιώργος Κρασσακόπουλος.

Ειδικά για την πρώτη φάση του Φεστιβάλ επισημαίνει. «Το αφιέρωμα στο *Ταξίδι* νομίζω ότι αφνίζει ένα ιδιαίτερο στίγμα στο κομμάτι του φεστιβάλ που ξεκινά στις 4 Μαρτίου, μιλώντας για κάτι που μας έλειψε πολύ στη διάρκεια των προηγούμενων δώδεκα μηνών. Όμως δεν κοιτάζει το ταξίδι μόνο σαν μια γεωγραφική μετακίνηση, αλλά σαν κάτι πιο σύνθετο και πολύπλευρο, κάτι που μπορεί να γίνει

όχι απαραίτητα με ένα μεταφορικό μέσο, αλλά και με το μυαλό ή τη σκέψη, ακόμη κι από τον καναπέ σου. Και φυσικά μπροστά σε μια οθόνη –ασχέτως του μεγέθους της– με συνοδοιπόρο κι οδηγό ένα σπουδαίο ντοκιμαντέρ».

Ποιες είναι όμως οι σημαντικότερες στάσεις αυτού του ταξιδιού; Ανάμεσα σε ένα χορταστικό και πληθωρικό μενού 50 ταινιών συναντάμε φιλμ που δεν γίνεται να τα προσπεράσουμε αβίαστα. Οι «*Λένιγκραντ Κάουμπόις πάνε Αμερική*» του **Άκι Καουρισμάκι** από το μακρινό 1989 είναι η ευτυχής συνύπαρξη τριών στοιχείων: του αμερικανικού ονείρου, του χαβαλέ και της μουσικής. Η largerthanlife περιπέτωση του κωμικού **Τζον Μπελούσι**, του αστέρα των «*Bluesbrothers*» μέσα από σπάνιο αρχειακό υλικό στο ομώνυμο φιλμ του **Ρ. Κάτλερ** θα κλέψει επίσης την προτίμηση πολλών σινεφίλ. Ακόμη, ένα φιλμ με τίτλο «*Μύτη ανοιγμένη, άδειες τσέπες*» που αναφέρεται στις τελευταίες νύχτες ενός ένδοξου μπαρ του Λας Βέγκας ή το έργο για τον **Καστάνο Βελόζο**, μύθου του μουσικού ρεύματος της τροπικάλια. Το «*Δημαρχείο*», ένα υποδειγματικό φιλμ τεκμηρίωσης από τον πρωτοπόρο ντοκιμαντερίστα **Φρέντερικ Γουάιζμαν** με θέμα το δημαρχείο της Βοστώνης που παρουσιάζεται ως ζωντανός οργανισμός, ενώ η νέα δημιουργία του βραβευμένου **Τζιανφράνκο Ρόσι** («*Φωτιά στη θάλασσα*») έχει τίτλο «*Νυχτερινό*» και μας μεταφέρει σε μια από τις πιο εφιαλτικές γωνίες του πλανήτη –τα σύνορα Συρίας, Ιράκ, Κουρδιστάν, Λιβάνου– όπου ο πόλεμος και η τρομοκρατία έχουν τον πρώτο λόγο. Ακόμη η πρόταση της Χιλής για το Όσκαρ με τίτλο «*Μυστικός πράκτορας*» ή ο «*Τελευταίος χιλιμπίλης*» που φανερώνει τη σχέση των κατοίκων του Κεντάκι με τα Απαλάχια όρη κ.ά.

Φυσικά ξεχωριστή θέση έχει και η ταινία του **Βέρνερ Χέρζογκ** «*Στα βήματα του Μπρους Τσάτουιν*» για τη ζωή του θρυλικού συγγραφέα και τυχοδιώκτη, που θα μας ταξιδέψει σε μυσταγωγικούς τόπους από την Παταγονία έως τις φυλές των Αβορίγινων, ή ο ασπρόμαυρος και λυρικός «*Σταθμός του τρένου*», διάρκειας μόλις 24 λεπτών, του σπουδαίου ουκρανού σκηνοθέτη **Σεργκέι Λόζνιτσα** από το μακρινό 2000. Ακόμη το περίφημο «*Απώτατο σημείο της ανθρωπότητας*», που δίνει σχήμα στην ανθρωπινή αγωνία για την εξερεύνηση του διαστήματος, ή οι θεσπέσιες «*Μικρές μπαλαρίνες*» της **Αν Κλερ Ντολιβέ**, που ρίχνουν φως στον κόσμο του χορού κ.ά.

Το φετινό φεστιβάλ γίνεται στη σκιά του θανάτου του ιδρυτή του **Δημήτρη Εϊπίδη**, που έφυγε στις 6 Ιανουαρίου 2021 στα 82 του χρόνια. Με μια σειρά από πρωτοβουλίες και δράσεις, το **Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης** τιμά τον επί χρόνια διευθυντή του οργανισμού, έναν οραματιστή που σύστησε στον κόσμο ένα νέο είδος σινεμά και ανακάλυψε μεγάλους δημιουργούς. Το τμήμα **Berlinale Talents** του Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Βερολίνου και το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης θεσμοθέτησαν βραβείο που θα απονεμηθεί σε ένα σενάριο ή μια ιδέα για ντοκιμαντέρ. Η πρώτη απονομή του βραβείου θα γίνει στο πλαίσιο του **71ου Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Βερολίνου** στις 4 Μαρτίου 2021. Παράλληλα, το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης ετοιμάζει ένα βιβλίο για τον Δημήτρη Εϊπίδη σε ελληνικά και αγγλικά, με κείμενα σημαντικών ανθρώπων του σινεμά, όπως ο **Τζαφάρ Παναχί** και ο **Μπέλα Ταρ**, μεταξύ άλλων. Επίσης, το Φεστιβάλ μετονομάζει το μεγάλο βραβείο του τμήματος Newcomers σε βραβείο «**Newcomers Δημήτρης Εϊπίδης**» και αυξάνει το χρηματικό έπαθλο που το συνοδεύει σε 10.000 ευρώ.

Τα ντοκιμαντέρ του 23ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης θα προβληθούν από την Πέμπτη 4 έως την Κυριακή 14 Μαρτίου 2021 μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας του Φεστιβάλ online.filmfestival.gr. A



ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



Η Μύκονος –κι ο κόσμος όλος– γέμισε Φιορούλες

Του ΑΝΤΩΝΗ ΘΕΟΧΑΡΗ ΚΙΟΥΚΑ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Το πατρικό μου σπίτι βρίσκεται στο κέντρο της Χώρας της Μυκόνου, στη γειτονιά των ψαράδων, ανάμεσα στο διάσημο Ματογιάνι (τον εμπορικό δρόμο της Μυκόνου με τα γνωστά καταστήματα) και στην Αλευκάντρα (τη γειτονιά που τα σπίτια βυθίζονται στη θάλασσα). Σε αυτή τη γειτονιά υπάρχει μια παράξενη μικρή πλατεΐτσα, αλάνες τις λέμε στην Μύκονο, που κουβαλάει το στίγμα αυτού του μυστικού που ήταν η Μύκονος κάποτε και την έκανε γνωστή σε όλο τον κόσμο.

Τη μία πλευρά αυτής της πλατείας, την ανατολική, την καλύπτουν 4 εκκλησίες η μία δίπλα στην άλλη (από τα αριστερά προς τα δεξιά: η Γριά Παναγιά, ο Αϊ Πάννης ο Χρυσόστομος, ο Αϊ Βασίλης και ο Αϊ Δημήτρης). Οι εκκλησίες αυτές είναι γνωστές ως «οι Κουσεγιάρες», δηλαδή οι κουτσομπόλες. Γιατί στέκονται πλάι-πλάι στην ομώνυμη μικρή πλατεία και επικοινωνούν εσωτερικά –ανά δύο– μεταξύ τους. Τον Αϊ Πάννη, τη μικρούλα με το αυλιδάκι, τον φροντίζει, κοντά δύο αιώνες τώρα, η οικογένειά μου. Βλέπεις όλες οι οικογένειες στην Μύκονο έχουν και κάποια εκκλησία να φροντίζουν από τις πάνω από 1.000 που υπάρχουν στο νησί.

Μια αλάνα που τη φωτογράρισαν και την ζωγράρισαν έκθαμβοι και έκπληκτοι πάμπολλοι καλλιτέχνες που πέρασαν από την Μύκονο τα χρόνια της αθωότητας. Εδώ σε αυτή την αλάνα βρίσκεται και το σπίτι της Φιορούλας, της ηρωίδας της ομώνυμης -υπό έκδοση- νουβέλας του Παναγιώτη Κουσαθανά (εκδ. Ίνδικτος), εμνηυσμένης από ένα πραγματικό, γνωστό και εμβληματικό πρόσωπο του νησιού, που έζησε την περίοδο που αυτό πέρασε στην «άλλη πλευρά». (Οι πραγματικές χρονολογίες του βίου της Φ.: 1878-1968).

Μια γυναίκα, όπως λέει ο Κουσαθανάς στο οπισθόφυλλο του βιβλίου του, γεννημένη στο μικρό, φτωχό νησί του Αιγαίου το 1900 ζει ως τον θάνατό της το 1990 γνωρίζοντας τις ίδιες τύχες με το νησί και συμβιώνοντας με την ιστορία του: φτώχεια, ανέχεια, πείνα, στερήσεις, πόλεμοι, κατοχές, απανωτές στρατεύσεις των ανδρών από

κοντά και η προσωπική καταλαλιά του κόσμου. Έχοντας από νέα χάσει στη θάλασσα τον άντρα της αλλάζει πολλά επαγγέλματα, για να ζήσει τα παιδιά, τα εγγόνια και τα δισέγγονά της, τέλος καταλήγει λούστρος στο νησί, όπου, τι ειρωνεία!, κανείς δεν φορά παπούτσια κι όλοι, ντόπιοι κι επισκέπτες, περπατούν χειμώνα-καλοκαίρι ξυπόλυτοι. Προς τα τέλη του χαλεπού βίου της έχοντας ήδη προλάβει να κάνει τη γνωριμία της με τον γυάλινο Κύκλωπα του Τουρισμού, που έφερε τα απάνω-κάτω στο νησί και τη χώρα, βλέπει επιτέλους να λυτρώνεται κάπως από τις έγνοιες του βιοπορισμού. Ωστόσο, με την πείρα που έχει αποκτήσει και με την εγγενή λαϊκή σοφία της διαβλέπει με ανησυχία τα νέα προβλήματα που αρχίζει να συσσωρεύει η νέα τάξη πραγμάτων και τα καυτηριάζει με σκωπτικό αυτοσαρκασμό: το «παράπονό» της είναι, ότι κάποτε ήταν η μοναδική δακτυλοδεικτούμενη γυναίκα στο νησί, τώρα όμως με τις αλλαγές που έφεραν οι μοντέρνοι καιροί, ο τόπος γέμισε μ' ένα σωρό «Φιορούλες». Όταν φεύγει από τη ζωή παίρνει μαζί στην παράδεισο το εργαλείο του τελευταίου επαγγέλματός της, το κασελάκι του λούστρου, βέβαιη ότι κι εκεί θα το χρειαστεί: «...Κι αφού ούτε στον παράδεισο φοράει κανείς παπούτσια, τι άλλο να κάνει για να περάσει την ώρα της;», γυαλίζει αβέρτα ένα-ένα τα φτερά των αγγέλων με τα πολύχρωμα βερνίκια της... κόκκινο, πράσινο, γαλάζιο, κι εκείνο το άλλο στο χρώμα της βακέτας για τα ψίδια, που φέρνει προς την χώρα και το χρυσοπορτοκαλί. Τέλος, κάπου-κάπου και λίγο μαύρο για υπενθύμιση ότι παντού, ακόμη και στην παράδεισο, το μαύρο της άλλης πλευράς δεν απολείπει».

Παναγιώτης Κουσαθανάς
Οι «Κουσεγιάρες»

(Προδημοσίευση αποσπάσματος από την υπό
έκδοση νουβέλα του Παναγιώτη Κουσαθανά
Η Φιορούλα, εκδ. Ίνδικτος)

[...] Άγουρη παιδούλα η Φιορούλα, όπως συνηθιζόταν
εκείνα τα δύσκολα χρόνια, είχε χρηματίσει κι αυτή σαν



τ' άλλα φτωχά κοπελουράκια του νησιού δουλικό για μερικά χρόνια σ' ένα σπιτικό αρχοντάδων της Αθήνας ούτε έναν ούτε δυο, αλλά τέσσερεις νταγκλαράδες γυιους είχε η οικογένεια χώρα τον πατέρα, έναν ευτραφή αρχοντάνθρωπο, όλοι τους με αξόδευτες ορμές [...]. Στα υστερνά της, που δεν είχε πια δυνάμεις και η λαμπράδα της μπογιάς της, όπως είναι φυσικό, είχε ξεθωριάσει και δεν επερνούσε πια, από «καρaboππo-δύχτρα» όπου την είχανε με αξιοσημείωτη ζήλια, φθόνο μάλλον, βαφτιζόμενη κάποιες «γνωστικές» συντοπίτισσές της, κάτι κακόστομες κουσεγιάρες, σκέτες αγγιές ζοφές που λόγω καλό για άνθρωπο δεν έχουν κι ούτε νερό δίνουνε στον ίδιο τον άγγελο ή τον δαίμονά τους, στα υστερνά της, λοιπόν, είχε καταλήξει από ανάγκη να κάνει το πιο παράλογο κι ακραίoστο επάγγελμα στο νησί. Έγινε ο πρώτος (και τελευταίος) θηλυκός λούστρος υποδημάτων σ' έναν τόπο όπου κανείς δεν ήταν παπουτσωμένος κι όλοι επερπατούσαν ξυπόλυτοι!

Έχουν διασωθεί αμέτρητες φωτογραφικές απεικονίσεις της Φιορούλας από τα τελευταία τριάντα χρόνια της ζωής της, από την εποχή που άρχισε σιγά-σιγά να ξυπνά και να σαλαίζεται από τη νάρκη του ο Γυάλινος Κύκλωπας, που αλλιώς τότε λένε Τουρισμό κι είναι ξεφτέρι στο να ξετρυπώνει τους επιγής παράδεισους κι ύστερα να τους κάνει στάχτη [...]. Θαύμα ιδείν ήταν το κασελάκι της, κατάκοσμο από διακοσμητικά καρφιά κι αστραφτερά φύλλα του πάφιλα κομμένα και καρφωμένα πάνω του σε διάφορα εντυπωσιακά σχέδια και σχήματα, κοχύλια της θαλάσσης, πούλουδα της γης και τ' ουρανού αστρουλάκια, με τις βούρτσες και τα μποςάκια των βερνικιών στη σειρά με τάξη μαύρο, καφετί, κόκκινο, πράσινο, γαλάζιο κι άσπρο, κι ένα άλλο στο χρώμα της βα-

κέτας για τα ψίδια που φέρνει προς την χώρα και το χρυσοπορτοκαλί, όλα αυτά για να προσελκύσει πελάτες, να βγάλει το καθημερινό χρειαζόμενο, αν και με δυσκολία τα 'φερνε βόλτα.

Πάντα με το κασελάκι της και πάντα στον Γιαλό, όπου ήταν το μόνιμο ενδιαίτημα της, η Φιορούλα, μια γυναίκα με πολλά πρόσωπα κι άλλα τόσα κομματάκια, όπως το νησί της, συχνά αντιφατική κι αμπάντεχ, που για να τήνε καταλάβεις σε βάθος θά 'πρεπε να συναρμόσεις τα πρόσωπα και κομματάκια της ένα-ένα και όλα μαζί δύσκολη δουλειά. Πιο πολύ την έβλεπε ο Γιαλός τη Φιορούλα παρέ το σπιτικό της [...] στα ούφια μιας αλάνας με αραδιασμένες στη σειρά πεντ'-ξι εκκλησιές, όπου ο ντόπιος κάτοικος τις λέει «Κουσεγιάρες». Οι «Κουσεγιάρες», με πρώτη και επιβλητικότερη στην αράδα την Κεραγριά-Παναγιά, όλη την ημέρα ως τα σήμερα άλλο δεν κάνουν οι ευλοημένες κι αυτές, παρεκτός να κρατούν αλαμπρασέτο η μια την άλλη και να κάνουν τα «κουσέγια» τους, να «κουσεγιάρουν», παναπεί να φλυαρούν και να κουτσομπολεύουν τα καμώματα του ενού και του άλλου διαβάτη, που τυχαίνει να διαβεί από εμπροστά τους.

Και για να μη ξεχνιόμαστε με τις γλωσσικές αγάπες μας, για όποιον φιλοπερίεργο αναγνώστη αναρωτιέται πάλι από πού προέρχεται αυτή η παράξενη λέξη «κουσέ(γ)ι» ή «κουσέλι» (στον πληθυντικό «κουσέγια» ή «κουσέλια»), με δορυφόρο της το ρήμα «κουσεγιάρω», που αλλού το λένε «κουσελιάρω», πρέπει ανυπερθέτως να φανερώσω τη μακρινή, την παμπάλαια καταγωγή της, να μη βάλω σε παιδεία κι άλλον να ψάχνει σαν εμένα. Επιβάλλεται αυτό όμως και για έναν άλλον, σπουδαιότερο, λόγο: να νιώσει ο αναγνώστης τουλάχιστον για μια φορά την ίδια ανατριχίλα, τον ίδιο ίλιγγο που νιώθω κι εγώ κάθε που συλλογίζομαι ποιους δρόμους και παράδρομους βρίσκουν οι λέξεις πλάσματα που αγαπούν όσο τίποτε άλλο την ελευθερία τους για να τρυπολοίσουν και να αλεοπουλαρίσουν, ώσπου να φτάσουν μετά από αιώνες εκεί όπου αυτές επιθυμούν και ρέονται. Το «κουσέι» και το «κουσεγιάρω», λοιπόν, δεν είναι παρέ ένα από τα πάμπολλα απομεινάρια της μακρόχρονης βενετσιάνικης κατοχής του τόπου, περισσότερα κι από τα τούρκικα, ως τα 1537, όταν κατάσφαξε τον πληθυσμό του νησιού ο φοβερός Χαϊρεντίν Μπαρμπάρoσας. Η λέξη έλκει τα γεννοφάσκια της από το βενετσιάνικο consegio, σύσκεψη, συμβούλιο και στα ιταλικά consiglio, με ρήμα το consigliare, συσκέπτομαι, συμβουλευόμαι.

«Κουσέγια», λοιπόν, είναι οι συζητήσεις και τα διαβούλια, αλλά και τα συνεπακόλουθα κουτσομπολιά, οι ψίθυροι, τα μαλώματα κι οι φιλονικίες, που συχνά δεν απολείπουν και συνοδεύουν των ανθρώπων τις συνομιλίες, γενικώς είναι η ανταραχή και η αναστάτωση. Τέλος, «κουσεγιάρης» για τον άντρα και «κουσεγιάρα» για τη γυναίκα, δεν είναι μόνο το φλύαρο και κουτσομπόλικο, αλλά κάποτε και το εριστικό άτομο. Ιδού το, λοιπόν, ευσυνόπτως ελπίζω, το γοητευτικό ταξίδι της λέξης «κουσέι» από γλώσσα σε γλώσσα, από θάλασσα σε θάλασσα, από χώρα σε χώρα, από πόλη σε πόλη κι από νησί σε νησί, μια λέξη που δεν απέθανε σαν τόσες και τόσες άλλες, αλλά ακόμη ζει, αναπνέει και «κουσεγιάρει» αδιαλείπτως έως τις μέρες τις εδικές μας! [...]

Παναγιώτης Κουσαθανάς (Μύκονος, 1945), ποιητής, πεζογράφος και μελετητής του πολιτισμού και της ιστορίας του γενέθλιου τόπου του. Έχει εκδώσει 35 βιβλία. Διακρίσεις: Βραβείο Μαρίας Περ. Ράλλη (1980), Λογοτεχνικά Κρατικά Βραβεία Χρονικού-Μαρτυρίας (2003) & Διηνγήματος (2010), Μετάλλιο του Δήμου Μυκόνου (2011), Μετάλλιο της Ακαδημίας Αθηνών (2014). Πρόσφατα βιβλία του: Ασύνηταχτα μένουν τα δύσκολα (μυθιστόρημα, 2016), Παραμιλητά Γ' & ΣΤ' (μελετήματα, 2020), Το σεντούκι που γύρευε το κλειδί του (διηγήματα, 2020). **A**

Στωικισμοί

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Έχοντας μελετήσει εμβριθώς τους Στωικούς συγγραφείς κι έχοντας διαβάσει κατ' επανάληψη το «Εις εαυτόν» του Μάρκου Αυρήλιου, πίστευα ότι είχα αναπτύξει όχι μόνο την αφοβία απέναντι στον θάνατο αλλά και μια παγερή αδιαφορία ενάντια στις μεταλλάξεις της ζωής. Κοντολογίς, πίστευα ότι τίποτε πια δεν μπορούσε να με εκπλήξει – και πολύ περισσότερο να με κάνει να χάσω τη ζην ψυχραιμία μου. Ήλπιζα ότι αδιατάρακτα θα όδευα προς το τέλος του βίου μου, ότι τα αεροπλάνα θα εξακολουθούσαν να πετούν κι εγώ θα έβλεπα και τα τελευταία μέρη που μου είχαν απομείνει στον μάταιο τούτο κόσμο. Ωσπου πέρυσι τέτοιο καιρό μας πήρε ο διάβολος. Ακουστήκε η φρικώδης λέξη: καραντίνα. Κι όλα τα σχέδιά μου πήγαν στον κουβά. Εννοώ ότι απέμεινα με τα αεροπορικά μου εισιτήρια στο χέρι. Και είχα φροντίσει –μες στη στωική μου ενατένιση– να κλείσω αρκετά. Αντίο, Αρμενία! Αντίο, Κυανή Ακτή! Αντίο, Σιάτλ! Αντίο, Βανκούβερ! Αντίο, Στωικισμέ!

Έγκλειστος, ποντίκι στη φάκα, χοιρίδιο ινδικό σε πειράματα κοινωνικής ψυχοπάθειας, το έριξα στα βιβλία. Υπήρξαν η μόνη παρηγοριά. Και ο μοναδικός τρόπος ταξιδιωτικών εξορμήσεων.

Αντιλαμβάνεστε επομένως τη χαρά μου όταν διάβασα τον τίτλο μυθιστορήματος: **«Το γυάλινο ξενοδοχείο»**. Ξενοδοχείο, κι ας ήταν και γυάλινο! Το πήρα αμέσως κι η ευτυχία μου μεγάλωσε όταν διαπίστωσα ότι οι ήρωες του βιβλίου κινούνταν στα μέρη που είχα προγραμματίσει να πάω κι ο ίδιος πέρυσι τέτοιοι καιρό. Αναφέρομαι στο Βανκούβερ. Αλλά και στην Κυανή Ακτή! Απίστευτο. Και καθώς

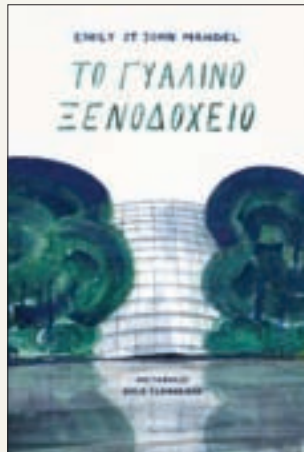
οι Στωικοί πιστεύουν στην Ειμαρμένη, θεωρησα βέβαιο ότι το σύμπαν με αποζημίωνε κάπως για το ταξίδι στη Βρετανική Κολομβία που είχα χάσει. Κι άρχισα να διαβάζω εκμανώς.

Η συγγραφέας στήνει την πλοκή της γύρω από ένα ξενοδοχείο που βρίσκεται σ' ένα απόμερο νησάκι των δυτικών Καναδικών ακτών, όπου κάποιες τυχαίες συναντήσεις θα οδηγήσουν αργότερα τους δύστηνους ήρωες σε μια χρηματιστηριακή πλεκτάνη που θα σωριάσει τους κόσμους τους σαν τραπουλόχαρτα. Ο Γίββων θα μπορούσε να βάλει τίτλο «Η παρακμή και η πτώση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας» αλλά εδώ ομιλούμε για την παρακμή και την πτώση ενός μεγιστάνα του πλούτου (στον οποίο ανήκε και το Γυάλινο Ξενοδοχείο) και όσους βρέθηκαν στον περίγυρό του – είναι γνωστή (και απάδει σφόδρα στους Στωικούς) η έλξη που ασκεί ο πλούτος σε κάθε παράσιτο.

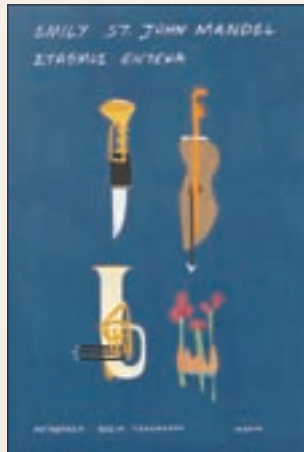
Η Έμιλι Μάντελ γράφει τόσο ρεαλιστικά που ακούς τα βήματα των ηρώων της και κοιτάς ευκρινώς μέσα από τις κλειδαρότρες τους. Δύσκολα αφήνεις το βιβλίο από τα χέρια γιατί το ταξίδι μαζί τους είναι ιδιαζόντως σαγηνευτικό.

Θέλοντας να σχηματίσω καλύτερη άποψη για τη συγγραφέα αναζήτησα και ένα παλαιότερο μυθιστόρημά της που είχε εκδοθεί στα ελληνικά από τον ίδιο οίκο. Ο τίτλος αυτού του βιβλίου της είναι «Σταθμός Έντεκα». Κυκλοφόρησε το 2014 στην αλλοδαπή. Πριν επτά χρόνια ήγουν. Στις πρώτες του κιάλας σελίδες ένας γιατρός παίρνει έντρομος τον φίλο του τηλέφωνο από το νοσοκομείο όπου εργάζεται και του λέει: «Δεν ξέρω τι συμβαίνει. Είναι γρίπη, αυτό είναι προφανές, αλλά δεν έχω ξαναδεί τέτοιο πράγμα. Είναι πολύ γρήγορη. Εξαπλώνεται τάχιστα... Οι μισοί εργαζόμενοι είναι τόσο άρρωστοι που δεν

μπορούν να δουλέψουν... Φύγε γρήγορα από την πόλη!» Όπερ έδει δείξει. Οι συγγραφείς είναι προφήτες – και οι Στωικοί δεν μπορούν να φύγουν από την πόλη.



Έμιλι Σεντ Τζον Μάντελ,
Το γυάλινο ξενοδοχείο,
μτφ. Βάσια Τζανακάρη,
εκδ. Ίκαρος



Έμιλι Μάντελ,
Σταθμός Έντεκα,
εκδ. Ίκαρος

Διάλεξαν να κλείσουν την καριέρα τους μ' ένα μυστηριώδες οκτάλεπτο video, όπου ο ένας από τους δύο εκρήγνυται, ενδεχομένως κάνοντας πράξη τον στίχο του Neil Young "It's better to burn out than it is to rust". Οι **Daft Punk**, δηλαδή ο **Guy-Manuel de Homem-Christo** και ο **Thomas Bangalter** ξεκίνησαν ως **Darlin'**, πήραν άθλιες κριτικές και αποφάσισαν να αποδεχτούν τον χαρακτηρισμό του ήχου τους από το *Melody Maker* ως "a daft punky thrash" και να διαλυθούν. Όπως λένε οι ίδιοι στο ντοκιμαντέρ "Daft Punk Unchained", που μπορείτε να παρακολουθήσετε δωρεάν στο Netflix, οι Darlin' ήταν το rock συγκρότημα που κάθε αγόρι δεκαεπτά ετών ονειρεύεται να φτιάξει, μόνο και μόνο για να ξεχωρίσει στην τάξη του και να το προτιμούν τα κορίτσια. Οι πιθανότητες είναι ότι ούτε ο Αλέν Ντελόν δεν θα έβγαζε κορίτσι με τόσο απαίσιο ήχο –μπορείτε να βρείτε κομμάτια των Darlin' στο youtube– αλλά «στερνή μου γνώση να σ' είχα πρώτα»... Οπότε, πάνε οι Darlin', τα αγόρια άρχισαν να ηγαίνουν σε rave party, φόρεσαν κάσκες –για να μην μπορεί κανείς να τους κατηγορήσει ότι η νέα τους μπάντα έχει κι αυτή ποταπό σκοπό– κι η συνέχεια είναι γνωστή: στα δεκαοκτώ χρόνια της καριέρας τους, αναμόρφωναν με κάθε τους κυκλοφορία τη χορευτική μουσική!

► Από τα λίγα γραφόμενα επί του θέματος στη στήλη, πιθανότατα έχετε καταλάβει ότι ο μονομανής δεν αντέχει με τίποτα αυτό το πρόσφατο

ιδίωμα που αρκετοί ονομάζουν bedroom rock και ασκείται συνήθως από νεαρά εσωστρεφή και χαμηλόφωνα κορίτσια στις μοναχικές τους κρεβατοκάμαρες, όπου μάλιστα πρέπει να τους βγάζεις τις λέξεις –και τις νότες– με το τσιγκέλι. Έτσι, είμαι πολύ επιφυλακτικός όταν δω κορίτσι μόνο –στο εξώφυλλο– να κάθεσαι. Τη φοβήθηκα τη δουλειά με τη **Nana Yamato**, μόνο που δεν πρόκειται για τέτοια φάση, καθώς το κορίτσι έρχεται από την Ιαπωνία –και όχι από τις μεσοδυτικές πολιτείες– χρησιμοποιεί ηλεκτρική και όχι ακουστική κιθάρα και ρίχνει από πάνω κάτι απίθανα ηλεκτρονικά, που σε σημεία βράνε

αγρίως. Οι μελωδίες που ξεδιπλώνει είναι σε σημεία εύθραυστες –σαν κάθε γνήσιο κορίτσι από το Τόκιο– αλλά όχι τόσο εύθραυστες που να μην μπορείς να τις μεταφέρεις από το κοριτσιόστιχο υπονοούμενο μέχρι το σαλόνι. Το "Before Sunrise" είναι από τα πολύ όμορφα album των ημερών.

► Η μουσική της Ιαπωνίας είναι μεγάλη υπόθεση, ειδικά το rock. Ο **Julian Cope**, αμέσως μετά το βιβλίο του για το krautrock, το "Krautrock sampler", έβγαλε το "Japrock sampler", στο οποίο συμπεριλαμβάνει την ιστορία και τη δισκογραφία των πιο σπουδαίων συγκροτημάτων του rock από τη χώρα του ανατέλλοντος ηλίου. Δεν φτάνει που μαθαίνεις για άγνωστα –και συνήθως σκληρά– ονόματα, επιπλέον παίρνεις στοιχεία για τα είδη των obi –αυτών των ακραία φετιχιστικών λουριδών χαρτιού στα αριστερά των γιαπωνέζικων εξωφύλλων– και ιστορίες για τις αγάπες και τα μίση των μουσικών, που αποτελούσαν τα συγκροτήματα. Διαλέγω γι' αυτή την εβδομάδα το "Satori" των **Flower Travellin' Band**, ένα hard rock αριστούργημα, που ανταλλάσσεται αντί σεβαστού ποσού, αν φέρει το σωστό obi.

► Έχει κυκλοφορήσει μόλις ένα τραγούδι του, αλλά ήδη ο νεαρός βρετανός τραγουδιστής **George Cosby** μοιάζει να έχει καταπιεί τον Elvis Presley, τον Roy Orbison, τον Chet Baker, τον Morrissey, τον Stuart Staples (Tindersticks) και τον Nick Cave και να μπορεί να τραγουδήσει στο ύφος καθενός από αυτούς αλλά και ως η συνισταμένη τους. "Real Love" λέγεται το πρώτο τραγούδι που κυκλοφόρησε, ενώ θα αποκαλύπτεται ένα επιπλέον κάθε μήνα μέχρι να βγει το επόμενο κατά τον Μάιο. Πιστεύω ότι έρχεται για να κάνει τη διαφορά, αρκεί να κάνει τις σωστές επιλογές, τόσο ο ίδιος, όσο και η εταιρεία του.

P.S. Να ακούσουμε προσεκτικά, όταν θα διατίθεται ολόκληρο, το "The American Negro" του **Andrew Young**. Ο δίσκος δεν γίνεται κατανοητός από τα δύο διαθέσιμα κομμάτια αλλά φαίνεται ότι εδώ πρόκειται για ένα progressive spiritual soul jazz album, που θα μας τσακίσει!

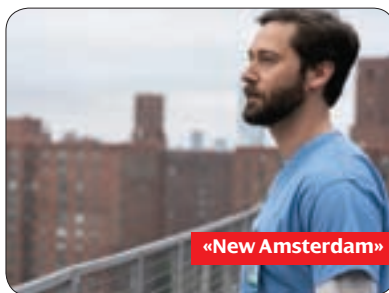
Σημειώσεις Ενός Μονομανούς LXXVIII

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



Τι παίζει;

04
ΜΑΡΤΙΟΥ
2021



«New Amsterdam»



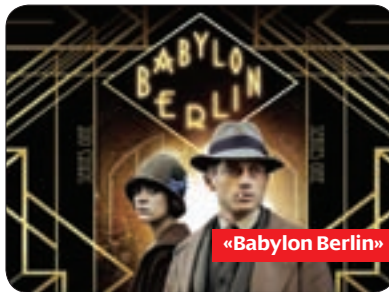
«Τα κορίτσια της μπάντας»



«We Children from Bahnhof Zoo»



«Deutschland '89»



«Babylon Berlin»



«Μια μέρα για όλο τον κόσμο...»



«Wentworth»

► Η δημοφιλής ιατρική σειρά της NBC Universal «**New Amsterdam**» με τον τρίτο της κύκλο αμέσως μετά την Αμερική, απόψε στις 22:15, στο **COSMOTV SERIES HD**. Ο ιδεολόγος γιατρός Μαξ Γκούντγουιν (Ράιαν Έγκολντ) βρίσκεται αντιμέτωπος με νέες προκλήσεις. Στη νέα σεζόν, η καθημερινότητα των γιατρών και του νοσηλευτικού προσωπικού στο παλαιότερο δημόσιο νοσοκομείο της Αμερικής, αλλάζει με την έλευση της πανδημίας του κορωνοϊού.

► Αύριο βράδυ στην **EPT2** στις 23:30 μεταδίδεται το βραβευμένο μουσικό ντοκιμαντέρ αμερικανικής παραγωγής «**Τα κορίτσια της μπάντας**» που αφηγείται τις ιστορίες γυναικών μουσικών της τζαζ από τη δεκαετία του 1930 μέχρι σήμερα. Αυτές οι απίστευτα ταλαντούχες γυναίκες υπέμειναν σεξισμό, ρατσισμό και μειωμένες ευκαιρίες για δεκαετίες, αλλά συνεχίζουν να επιμένουν, να εμπνέουν και να αναδεικνύουν τα таланτά τους σε έναν χώρο που ποτέ δεν τις αποδέχτηκε ισότιμα.

► Η σειρά «**We Children from Bahnhof Zoo**» κάνει αύριο, Παρασκευή, πρεμιέρα στο **Cosmote Series Marathon HD**. Βασίζεται στο αυτοβιογραφικό bestseller της Γερμανίδας Christiane F. (1979) και εξιστορεί τα ταραχώδη εφηβικά της χρόνια στο Βερολίνο. Από τη χρήση ναρκωτικών ουσιών μέχρι την εμπλοκή της σε κυκλώματα πορνείας, παρακολουθούμε τις προκλήσεις που συναντάει στην πορεία της η νεαρή κοπέλα με φόντο την underground club σκηνή της γερμανικής πόλης. Το βιβλίο της Christiane F. μεταφέρθηκε το 1981 στη μεγάλη οθόνη ως καλτ κινηματογραφική ταινία, με τη συμμετοχή του Ντέιβιντ Μπάουι.

► Στη streaming πλατφόρμα της **Cosmote TV** βρίσκεται με το «**Deutschland '89**» το οποίο ξεκινά με την πτώση του Τείχους του Βερολίνου και ακολουθεί τους κεντρικούς χαρακτήρες στις πρώτες ημέρες μιας επανενωμένης Γερμανίας που πρέπει να επανεφεύρει την ταυτότητά της.

► Στο Βερολίνο αναφέρεται και το κατασκοπικό θρίλερ «**Berlin Station**» του Όλεν Στάνιχαουερ το οποίο είναι διαθέσιμο στην υπηρεσία **Nova On Demand** της **Nova** και με τους 3 κύκλους. Συνωμοσίες, ίντριγκες, έρωτες μεταξύ ανδρών, δολοφονίες, σύγκρουση ανάμεσα σε ΗΠΑ και Ρωσία και άλλες πολλές ανατροπές με φόντο τη Γερμανική πρωτεύουσα.

► Υπάρχει και το «**Babylon Berlin**» στο **ERTFLIX** με σημείο αναφοράς τη δεκαετία του 1920. Με τις παλιές στρατιωτικές ελίτ να μην έχουν παραιτηθεί ακόμη, ένα φορτηγό τρένο από τη Σοβιετική Ένωση φτάνει προκαλώντας χάος και αναγκάζοντας όλα τα βλέμματα να στραφούν σ' αυτό. Πρωταγωνιστούν οι Φόλκερ Μπρουχ και Λιβ Λίζα Φρις,

► «**Μια μέρα για όλο τον κόσμο: Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας - Από το σκοτάδι στο φως**». Η σειρά κοινωνικών ντοκιμαντέρ σε σενάριο και σκηνοθεσία Μαριάννας Οικονόμου κάνει ένα αφιέρωμα στην Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας. Το πρώτο μέρος του αφιερώματος την Κυριακή στις 22:00 στην **EPT2** εστιάζει στην κακοποίηση, καταγράφοντας μια θαρραλέα μαρτυρία.

► Το «**Wentworth**», η αστυνομική επιτυχία της Fremantle με εκατομμύρια οπαδούς παγκοσμίως, επιστρέφει με την 8η σεζόν σε Α' τηλεοπτική μετάδοση, αποκλειστικά στην **COSMOTV**. Μετά την αιματηρή εξέγερση που δεν άφησε τίποτα όρθιο στο πολύπαθο σωφρονιστικό ίδρυμα, νέες τρόφιμοι κάνουν την εμφάνισή τους για να δημιουργήσουν ακόμα περισσότερες εντάσεις και ίντριγκες στο ταραχώδες κλίμα της φυλακής. Η σειρά κάνει πρεμιέρα το Σάββατο στις 18:00 στο **COSMOTV SERIES MARATHON HD** με όλα τα επεισόδια back-2-back, ενώ το φινάλε της αναμένεται μέσα στο 2021.

► Την Κυριακή στο **Netflix** σας περιμένει η ταινία κινουμένων σχεδίων «**Το ρόδο της Βομβάνης**». Σε μια ζωηρή, σαγηνευτική και πολυδιάστατη πόλη, ο φρέσκος έρωτας δύο ονειροπόλων δοκιμάζεται από το καθήκον και τις θεραπευτικές διαφορές.

ΣΕ είδα...

Κάποιοι σε ψάχνει. Ψάξε τον κι εσύ και επικοινωνήσε μαζί του στο www.athensvoice.gr/stiles/se-eida.

ΕΤΡΕΧΕΣ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ, ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΙΣ!

Οδός Αφροδίτης, Ελληνικό. Φορούσες μαύρα, είχες βγει για τρέξιμο, συναντήθηκαν οι δρόμοι μας λίγο πριν τις 11. Σε κοίταξα, με κοίταξες, δεν κοίταξες τον δρόμο καθώς περνούσες απέναντί! Ευτυχώς έκοψες τελευταία στιγμή, πρόσεχε κι ο οδηγός, όλα πήγαν καλά. Κι έμεινα να κοιτάζω τα καστανόξανθά σου μαλλιά καθώς προχώρησες τρέχοντας κι αυτά ανέμιζαν... Ο διαβάτης με το κυπαρισσί κοντομάνικο.

ΜΕ ΚΟΙΤΑΖΕΣ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΜΕ ΕΒΛΕΠΕΣ

Χαϊδάρι. Έχουμε καιρό να συναντηθούμε. Σου είχα στείλει το καλοκαίρι αίτημα φιλίας στο facebook, αλλά δεν το δέχθηκες. Κάθε φορά που σε είχα απέναντί μου, δεν έπαιρνα τα μάτια μου από πάνω σου. Είσαι το πιο όμορφο και το πιο γλυκό πλάσμα που έχω δει. Δεν έκανα ποτέ κίνηση γιατί βρισκόμασταν μόνο σε επαγγελματικό πλαίσιο και

φοβόμουν. Με κοιτούσες και εσύ, αλλά μάλλον δεν με έβλεπες...

ΕΡΩΤΑΣ

Ωρωπός. Σε είδα στην παραλία, έλα να σε πάρω αγκαλιά που σε βρήκα ξανά!!!

ΜΕ ΡΩΤΗΣΕΣ

Αττική, στη στάση του λεωφορείου, με ρώτησες από ποια μεριά να περιμένεις το Β12 για να πας Άνω Λιόσια και με ευχαρίστησες. Δεν φάνηκε να είσαι από την περιοχή και αυτό το κάνει δύσκολο να σε πετύχω πάλι. Θα ήθελα να σε ξαναδώ, φορούσα λευκή μάσκα και γυαλιά μυωπίας Rayban.

ΕΤΡΕΧΕΣ

Κηφισιά. Σε βλέπω που κάνεις jogging κάθε πρωί. 07.30 συνήθως τρέχεις στη Χ. Τρικούπη και γω πηγαίνω στη δουλειά. Σου πηγαίνει πολύ το black running outfit...

ΟΜΟΡΦΗ ΞΑΝΘΙΑ

Ήμουν στο περίπτερο στην Ομήρου, φορούσα μπλε φόρμα, πλήρωνα. Στεκόσουν πίσω μου περιμένο-

ντας τη σειρά σου, όμορφη ξανθιά. Φορούσες τζιν παντελόνι, μαύρο μίπαλο και είχες καφέ τσάντα πλάτης. Κοιταχτήκαμε έντονα δυο-τρεις φορές, θέλω να σε γνωρίσω....

ΣΤΟΝ ΠΟΡΦΥΡΑ

Πειραική. Στον Πορφυρά. Ήσουν με τον σκύλο σου και περίμενες έναν φίλο. Κατέβαινα με ένα φίλο μου και διασταυρώθηκαν τα βλέμματά μας δυο φορές. Έχεις τα πιο όμορφα μάτια που έχω δει.

ΣΤΗΝ ΚΗΦΙΣΙΑ

Γενική Ταχυδρομική. Σε λένε Ανδρέα, ερχόσουν κάθε μέρα για να παραλάβεις και να παραδώσεις, θα εβγαίνες σε άδεια και δεν ξαναήρθες πότε.

ΑΝΑΠΑΝΤΕΧΑ!

Μιλήσαμε στον σταθμό του ΗΣΑΠ στον Ταύρο. Ψάχναμε και οι δύο τρόπο να φτάσουμε στον Πειραιά, καθώς μόλις μας είχαν ανακοινώσει ότι ο συρμός αποσύρεται. Προσφέρθηκες να πάρουμε μαζί ταξί, αλλά διάσασα να σ' ακολουθήσω.



Αγαπητό manekén, μπαίνω αμέσως στο θέμα.

Είμαι 25, αυτός 37. Είμαστε σχεδόν 1 χρόνο μαζί. Στην αρχή, ξέρεις, βρισκόμασταν 4 φορές την εβδομάδα και σεξ κάθε φορά. Έχει μισό χρόνο, που «μένουμε μαζί» σε εισαγωγικά, γιατί δεν έχω μεταφέρει πράγματά μου στο σπίτι του. Υπάρχει και αυτό το δέσιμο με τους γονείς μου, που είμαι με το ένα πόδι εδώ και με το άλλο εκεί. Όσον αφορά στο σεξουαλικό, έπειτα από συζήτηση είπαμε ότι οκ, κοιτάμε και το σεξ, αλλά γενικά σαν άτομα δεν είναι το βασικό. Βλέπουμε πιο πολύ τη συντροφικότητα. Πλέον στους 11 μήνες, ξαναγίνεται συζήτηση περί αυτού, γιατί υπάρχει προβληματισμός. Όσον αφορά στη συχνότητα, δηλαδή. Θα το προσπαθήσουμε, όμως, γιατί λίγο τα άγχη, λίγο η κούραση, έμεινε πίσω αυτό το κομμάτι. Ξαν να χάσαμε κάτι στην πορεία, δηλαδή. Διορθώνεται; Και αν ναι, τι να κάνω;

Ότι είναι για το παστίτσιο ο κιμάς, τα μακαρόνια και η μπεσαμέλ, είναι και για τις σχέσεις η ασφάλεια, η εμπιστοσύνη και η σεξουαλική έλξη. Όλα χρειάζονται για να φτιάξεις παστίτσιο. Αφού, λοιπόν, τα καταφέρνετε περίφημα, απ' ό,τι καταλαβαίνω, στην εμπιστοσύνη και στην ασφάλεια με τις ανοικτές ειλικρινείς συζητήσεις και τη συντροφικότητα σας, ας φροντίσουμε και το κομμάτι, που αυτή την περίοδο χωλαίνει. Σε πολλές σχέσεις. Δεν είστε οι μόνοι. Αλλά η ερωτική έλξη δεν θα έρθει από μόνη της να σας χτυπήσει την πόρτα, «Γεια σας, καλώς σας βρήκα». Θα πρέπει να δημιουργήσεις το μικροκλίμα για την υποδεχτείς. Να βάλεις το κρασάκι σου, τη μουσική σου, τα ωραία σου τα νεγκλιζέ, κανένα spicy βίντεο, κι εκείνος αντίστοιχα. Και νομίζω ότι όλα θα δουλέψουν ρολόι.

4 χρόνια κόλλημα! Πάντα κλεφτές ματιές, γελάκια κρυφά. Μου ακούμπαγε το χέρι. Χώρισε από την 3χρονη σχέση του και εγώ από τη 2χρο-

νια δικιά μου και αποφάσισε να μου πει ξεκάθαρα πρώτη φορά, πώς νιώθει. Είμαστε από απόσταση και, ενώ μου λέει ότι θέλει να έρθει να με δει, όλο κανονίζει αλλά και με παρουσιάζει σε φίλους και συγγενείς ως «μιλάω με τον φίλο μου τον Νίκο». Κουράστηκα και δεν ξέρω τι να πιστέψω και πώς να εξηγήσω αυτή τη στάση.

Γεια σου, φίλη Νίκο! Δεν θέλουμε να πιστέψουμε τίποτα, να βάλουμε με νου μας τίποτα και γενικά να εξηγήσουμε τίποτα από μόνες μας. Θέλουμε ευθείες straight ωραίες συζητήσεις μαζί του. Μην κολώνεις και μην κάθεσαι να βγάξεις συμπεράσματα με τις φίλες σου για το τι μπορεί να σημαίνει η κάθε του κίνηση. Το είπες και μόνη σου, «κουράστηκες». Ξεκούρασε τον εαυτό σου από τις αδιάκοπες αναλύσεις. Συζητήστε ανοικτά. Γιατί-σίγουρα- και στο δικό του κεφάλι θα παίζει μια άλλη κασέτα με μια άλλη ιστορία.

Εγώ, manekén μου, είμαι 18 χρόνων!

Δεν έχω κάνει σοβαρή σχέση ακόμα! Πριν ένα μήνα, λοιπόν, γνώρισα ένα παιδί Μιλούσα-με και είδα ότι έχουμε πολλά κοινά. Όλα ωραία και καλά, αλλά στο δεύτερο ραντεβού μου λέει πως φεύγει φαντάρος και δεν θέλει σχέση, γιατί δεν μπορεί να νιώθει ότι κάτι αφήνει πίσω του. Τελοσπάντων, κάναμε απλά ό,τι κάναμε, έφυγε φαντάρος, αλλά μιλάμε ακόμη κάθε μέρα, ενώ μου είχε πει πως δεν θα μιλάμε τόσο πολύ. Αυτός, λοιπόν, αφού μιλάμε κάθε μέρα, έχει αλλάξει συμπεριφορά. Έχει γίνει γλυκός, τρυφερός, ό,τι ονειρευόμουν να γίνει. Όμως, δεν ξέρω αν το πάει για σχέση. Πετάει υπονοούμενα πού και πού, αλλά δεν καταλαβαίνω. Επίσης, έχει μιλήσει στους φίλους του για εμένα και πόσο ωραία περνούσαμε μαζί! Μάλιστα, όταν δεν του στέλνω για μερικές μέρες, με παίρνει τηλέφωνο και μου κάνει τύπου σκηνή ότι τον ξέχασα κλπ. Εγώ τον θέλω, φυσικά! Εσύ από την πλευρά σου πώς το βλέπεις το πράγμα;

Εδώ ζευγάρια, που όχι απλά το πάνε για σχέση, αλλά είναι σε σχέση, δεν ξέρεις αν θα τους τηβιδώσει αύριο να είναι μαζί ή να μην είναι. Το αύριο είναι άγνωστο. Πού ξέρεις, μπορεί κι εσύ σε 3-4 μήνες να κουραστείς να τον περιμένεις. Προς το παρόν, αφού τον θέλεις, ζήσ' το!

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΟΜΙΚΑ -Reloaded-
Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ

Μίλα μου βρόμικα. Μίλα μου αληθινά.
email: info@athensvoice.gr
instagram: @melitajenny

Στείλε μας τις φωτογραφίες σου

ATHENS voice

@athensvoice

TASTE ATHENS VOICE

@tastevoice

102.5 ATHENS VOICE RADIO

@athensvoiceradio

LOOK you

@lookmag

follow us on Instagram

FREE VOICE YOUR VOICE

© JOHN HOLMES



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

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Ο Μάρτης κάνει αυλαία με θετικό τρόπο, καθώς την Πέμπτη 4/3 ο κυβερνήτης σου Άρης περνάει στο ζώδιο των Διδύμων, αυξάνοντας την κινητικότητα και τις επαφές στην καθημερινότητά σου. Έχοντας τη δύναμη της πειθούς με το μέρος σου για τον επόμενο ενάμιση μήνα περίπου, σκέπτεσαι, μιλάς και σχεδιάζεις τη δράση σου στα επαγγελματικά, ιδιαίτερα στους τομείς του εμπορίου, της διαφήμισης, των δημοσίων σχέσεων και των ΜΜΕ, ανοίγοντας νέους δρόμους για την εξέλιξή σου. Προσοχή όμως γιατί με αυτή τη θέση του Άρη μπορεί να επιβεβαιώσεις το ρητό «η γλώσσα κόκκαλα δεν έχεις και κόκκαλα τσακίζει», ιδιαίτερα μέσα στο κοντινό σου περιβάλλον και στις σχέσεις με τα αδέρφια σου. Αν είσαι μόνη/ος θα έχεις μεγάλη εύνοια σε νέες γνωριμίες, μιας και με την ευφράδειά σου, το χιούμορ και τις έξυπνες ατάκες σου μπορείς να πετύχεις διάνα και μέσα από το διαδίκτυο και τις εφαρμογές γνωριμιών. Το εξάγωνο Αφροδίτης - Ουρανού θα λειτουργήσει ανανεωτικά για τους δεσμευμένους, ενώ μπορεί να φέρει και μια καλή είδηση στον οικονομικό τομέα, ιδιαίτερα για τους γεννημένους το 1ο δεκαήμερο.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Η πρώτη εβδομάδα του μήνα φέρνει ένα shift σε ενεργειακό επίπεδο και μια ελάφρυνση σε επίπεδο καθημερινότητας, καθώς ο Άρης αποχαιρτά το ζώδιό σου και εισέρχεται στους Διδύμους την Πέμπτη 4/3 . Θα διαπιστώσεις πως, όσο περνάει ο καιρός, τα βάρη που είχες επωμιστεί το προηγούμενο δίμηνο, σιγά-σιγά θα μειώνονται. Βέβαια η νέα θέση του Άρη αυξάνει την ανησυχία σου για τα οικονομικά και ίσως τον επόμενο ενάμιση μήνα χρειαστεί να βάλεις βαθιά το χέρι στην τσέπη για να καλύψεις κάποια έκτακτα έξοδα. Αν όμως κινηθείς έξυπνα μπορεί να υπάρξουν και ευκαιρίες για επιχειρηματικά σχέδια και νέες συμφωνίες, ιδιαίτερα για όσους είναι ελεύθεροι επαγγελματίες. Σε κάθε περίπτωση, θα θελήσεις να κερδίσεις το καλύτερο για τον εαυτό σου, λειτουργώντας ίσως αρκετά ανταγωνιστικά σε αυτό το κομμάτι, τώνωνοντας παράλληλα την αυτοπεποίθησή σου. Το εξάγωνο της Αφροδίτης με τον Ουρανό από το ζώδιό σου την Τετάρτη, μπορεί να φέρει ευχάριστες εκπλήξεις και νέες γνωριμίες στον αισθηματικό αλλά και στον φιλικό τομέα, κυρίως για τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Με φορά μπαίνει η άνοιξη για σένα, μιας και την Πέμπτη 4/3 υποδέχεσαι τον Άρη στο δικό σου ζώδιο μέχρι τις 21 Απριλίου. Η ενέργειά σου ανεβαίνει κατακόρυφα και οι ρυθμοί αυξάνονται, το ίδιο όμως και τα νεύρα και η ανυπομονησία σου να κυνηγήσεις τα σχέδιά σου. Θα έχεις την τάση να λειτουργείς αρκετά παρορμητικά και ανταγωνιστικά και να γίνεσαι έξαλλος για ψύλλου πήδημα, ενώ η ισχυρογνωμοσύνη σου μπορεί

να λειτουργήσει αρνητικά στις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Προσοχή και σε λάθη ή ατυχήματα λόγω βιασύνης. Σε κάθε περίπτωση, όμως, εκφράζεσαι πιο αυθεντικά και μπορείς να δεις αποτελέσματα στις επιδιώξεις σου, αν λειτουργήσεις οργανωμένα και στοχευμένα. Τα ταλέντα και οι ικανότητες σου μπορούν να αναγνωριστούν ευκολότερα, οπότε αξιοποίησε στο έπακρο αυτό το πέρασμα του πλανήτη της δράσης από το ζώδιό σου που συμβαίνει κάθε δύο περίπου χρόνια. Η ευγλωττία σου θα σε βοηθήσει να πάρεις αυτό που θέλεις και σε αισθηματικό επίπεδο, ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης - Ουρανού στις 3/3, που θα επηρεάσει κυρίως τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου, μπορεί να φέρει ξαφνικές γνωριμίες στο περιβάλλον της δουλειάς και θετικές εξελίξεις στα επαγγελματικά.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Με φορά μπαίνει η άνοιξη για σένα, μιας και την Πέμπτη 4/3 υποδέχεσαι τον Άρη στο δικό σου ζώδιο μέχρι τις 21 Απριλίου. Η ενέργειά σου ανεβαίνει κατακόρυφα και οι ρυθμοί αυξάνονται, το ίδιο όμως και τα νεύρα και η ανυπομονησία σου να κυνηγήσεις τα σχέδιά σου. Θα έχεις την τάση να λειτουργείς αρκετά παρορμητικά και ανταγωνιστικά και να γίνεσαι έξαλλος για ψύλλου πήδημα, ενώ η ισχυρογνωμοσύνη σου μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά στις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Προσοχή και σε λάθη ή ατυχήματα λόγω βιασύνης. Σε κάθε περίπτωση, όμως, εκφράζεσαι πιο αυθεντικά και μπορείς να δεις αποτελέσματα στις επιδιώξεις σου, αν λειτουργήσεις οργανωμένα και στοχευμένα. Τα ταλέντα και οι ικανότητες σου μπορούν να αναγνωριστούν ευκολότερα, οπότε αξιοποίησε στο έπακρο αυτό το πέρασμα του πλανήτη της δράσης από το ζώδιό σου που συμβαίνει κάθε δύο περίπου χρόνια. Η ευγλωττία σου θα σε βοηθήσει να πάρεις αυτό που θέλεις και σε αισθηματικό επίπεδο, ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης - Ουρανού στις 3/3, που θα επηρεάσει κυρίως τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου, μπορεί να φέρει ξαφνικές γνωριμίες στο περιβάλλον της δουλειάς και θετικές εξελίξεις στα επαγγελματικά.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Η μετακίνηση του Άρη την Πέμπτη 4/3 στο ζώδιο των Διδύμων και τον 11ο ηλιακό σου οίκο στρέφει την ενέργειά σου για τον επόμενο ενάμιση μήνα στις συνεργασίες, στις συλλογικές δραστηριότητες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σου. Η έμπνευση αλλά και η ενεργητικότητα σου μπορεί να δώσουν πνοή σε projects και επαγγελματικά σχέδια που δεν φανταζόσουν ότι μπορεί να είναι εφικτά. Γίνεσαι πιο απαιτητικός και ανταγωνιστικός με τους γύρω σου, πιέζοντας ίσως περισσότερο από όσο χρειάζεται για προθεσμίες και λεπτομέρειες της δουλειάς, δημιουργώντας άγχος τόσο σε εκείνους όσο και στον εαυτό σου. Έτσι, μπορεί να δημιουργηθούν συγκρούσεις με τα μέλη της ομάδας και τελικά τα σχέδια να καθυστερήσουν ως αποτέλεσμα του κακού κλίματος. Να θυμάσαι πως για να λειτουργήσει η όλη φάση δημονικά χρειάζεται να δείξεις πραγματικές ηγετικές ικανότητες, εμψυχώνοντας τους ανθρώπους που έχεις κοντά σου. Ακόμα, μεγαλύτερη κινητικότητα αναμένεται και στην κοινωνική σου ζωή, αλλά και στο ερωτικό κομμάτι. Κάτι ενδιαφέρον μπορεί να ξεκινήσει μάλιστα και μέσα από το περιβάλλον της δουλειάς με το εξάγωνο Αφροδίτης - Ουρανού την Τετάρτη 3/3.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Δυναμική είσοδο κάνει η πρώτη βδομάδα της άνοιξης για το ζώδιό σου, καθώς στις 4/3 ο Άρης περνάει στο μεσουράνημα σου μέχρι περίπου τα μέσα Απριλίου, φέρνοντας εξελίξεις αλλά και απαιτήσεις στο κομμάτι των επαγγελματικών σου. Θα αντιμετωπίσεις με αποφασιστικότη

τα και μαχητικό πνεύμα τα νέα καθήκοντα που μπορεί να σου ανατεθούν και θα γίνεις πιο φιλόδοξος, εστιάζοντας το ενδιαφέρον στο να ανέβεις στην ιεραρχία, κόβοντας αναπόφευκτα χρόνο από την προσωπική σου ζωή. Το διάστημα αυτό θα είναι αρκετά πιεστικό και αγχωτικό, όμως τίποτα σημαντικό δεν έρχεται άκοπα. Και πράγματι παρά τους δύσκολους καιρούς που διανύουμε, κάποιοι μπορεί να έχουν προτάσεις για συνεργασίες, να πάρουν μια προαγωγή ή να κάνουν γνωριμίες με άτομα κλειδιά που θα τους βοηθήσουν να ανελιχθούν επαγγελματικά. Θα πρέπει βέβαια να αποφύγεις πάση θυσία εγωιστικές συμπεριφορές του τύπου «εγώ τα ξερω όλα ή τα κάνω καλύτερα», διώχνοντας από δίπλα σου άτομα με γνώσεις και εμπειρία ή ερχόμενος σε αντιπαράθεση με τους ανωτέρους σου. Μια έκπληξη θα μπορούσε να ενέργειά σου στην υλοποίηση των σχεδίων σου. Τα ψυχολογικά ups and downs που είχες το προηγούμενο διάστημα ομαλοποιούνται και ο τρόπος σκέψης σου γίνεται πιο αισιόδοξος. Ενδιαφέρεσαι έντονα για τα ζητήματα των σπουδών σου και μπορείς τώρα να στρωθείς στο διάβασμα με μεγαλύτερη όρεξη και περισσότερες αντοχές, ενώ νομικά ζητήματα που σε απασχολούν μπορεί από εδώ και κάτω να ξεκολλήσουν. Θα θελήσεις να σχεδιάσεις ένα μακρινό ταξίδι για όποτε οι συνθήκες το επιτρέψουν, ενώ μπορεί να ψαχτείς επαγγελματικά και σε σχέση με το εξωτερικό. Το εξάγωνο της Αφροδίτης - Ουρανού στα μέσα της εβδομάδας θα είναι ευνοϊκό για ζητήματα που σχετίζονται με τα οικονομικά και τα εργασιακά σου, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Το σημαντικό αστρολογικό γεγονός της εβδομάδας είναι η είσοδος του πλανήτη Άρη στο ζώδιο των Διδύμων την Πέμπτη 4/3, όπου και θα παραμείνει για τις επόμενες έξι περίπου εβδομάδες. Ανακτάς τον χαμένο σου ενθουσιασμό για τα πράγματα, κινητοποιείσαι σε αισθηματικό επίπεδο και επικεντρώνεις την ενέργειά σου στην υλοποίηση των σχεδίων σου. Τα ψυχολογικά ups and downs που είχες το προηγούμενο διάστημα ομαλοποιούνται και ο τρόπος σκέψης σου γίνεται πιο αισιόδοξος. Ενδιαφέρεσαι έντονα για τα ζητήματα των σπουδών σου και μπορείς τώρα να στρωθείς στο διάβασμα με μεγαλύτερη όρεξη και περισσότερες αντοχές, ενώ νομικά ζητήματα που σε απασχολούν μπορεί από εδώ και κάτω να ξεκολλήσουν. Θα θελήσεις να σχεδιάσεις ένα μακρινό ταξίδι για όποτε οι συνθήκες το επιτρέψουν, ενώ μπορεί να ψαχτείς επαγγελματικά και σε σχέση με το εξωτερικό. Το εξάγωνο της Αφροδίτης - Ουρανού στα μέσα της εβδομάδας θα είναι ευνοϊκό για ζητήματα που σχετίζονται με τα οικονομικά και τα εργασιακά σου, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με μια αλλαγή σε ενεργειακό επίπεδο, καθώς ο παλιός σου κυβερνήτης Άρης εισέρχεται στο ζώδιο των Διδύμων και τον 8ο ηλιακό σου οίκο στις 4/3, ενισχύοντας την σεξουαλικότητά σου. Θα είσαι περισσότερο ελκυστικός στα μάτια των άλλων και η ερωτική σου ζωή θα είναι πολύ σημαντική για σένα και την ψυχολογία για τον επόμενο ενάμιση μήνα. Θα περάσεις έντονες στιγμές με το ταίρι σου, θα πρέπει όμως να κοντράρεις την τάση σου για κτητικότητα, έλεγχο και κυριαρχία, γιατί τα αποτελέσματα δεν θα είναι αυτά που προσδοκάς. Αν είσαι ελεύθερος, πρόσεξε τον τρόπο που επικοινωνείς το ενδιαφέρον σου, γιατί μπορεί να τρομάξεις τον κόσμο με το υπερβολικό πάθος και την εμμονή που βγάζεις. Παράλληλα, εστιάζεις την προσοχή σου και στον οικονομικό τομέα, καθώς θα χρειαστεί να ασχοληθείς και να διευθετήσεις οφειλές που σχετίζονται με το δημόσιο, την εφορία, τις τράπεζες, τα κληρονομικά σου κ.τ.λ. Την Τετάρτη, το εξάγωνο Αφροδίτης - Ουρανού, θα αυξήσει τη δημιουργικότητά σου και την έμπνευσή σου σε ένα επαγγελματικό ζήτημα, ενώ μπορεί να φέρει και μια καινούργια γνωριμία, κυρίως για τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Η είσοδος του πλανήτη της δράσης και της μαχητικότητας στο ζώδιο των Διδύμων από την Πέμπτη 4/3, προμηνύει ότι οι επόμενες έξι εβδομάδες θα έχουν αρκετή πίεση και τρέξιμο για σένα, ιδιαίτερα στο κομμάτι των διαπροσωπικών σου σχέσεων. Με τον Άρη απέναντί σου, θα έχεις τη διάθεση να προχωρήσεις σε νέες συνεργασίες και συμφωνίες στο κομμάτι των επαγγελματικών σου, τα άτομα όμως που θα συναναστρέφεται μπορεί να εκδηλώνουν μια επιθετικότητα

προς εσένα ή να είναι ιδιαίτερα απαιτητικά απέναντί σου. Θα χρειαστεί λοιπόν προσπάθεια για να διατηρήσεις τις ισορροπίες. Το ίδιο ισχύει και για την προσωπική σου σχέση, όπου μπορεί να υπάρξουν ανταγωνιστικές συμπεριφορές και μια τάση για κόντρες μεταξύ σας. Μη βιαστείς να προχωρήσεις σε μια συμφωνία, στην υπογραφή ενός συμβολαίου ή στην επισημοποίηση μιας σχέσης κάτω από πίεση, χωρίς να αισθάνεσαι σίγουρος για την επιλογή σου.

ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Η παρουσία του Άρη στο ζώδιο των Διδύμων από την Πέμπτη 4/3 για ενάμιση περίπου μήνα στον 6ο οίκο της εργασίας και της υγείας σου, θα απαιτήσει όλη την πειθαρχία και την αντοχή σου για να μην υπέρβολική κριτική και την διάθεση την πολλή δουλειά, όμως θα χρειαστεί να ανεβάσεις ρυθμούς και να οργανώσεις καλύτερα την καθημερινότητά σου για να ανταποκριθείς. Ίσως χρειαστεί να κάνεις κάποιες αλλαγές στο πρόγραμμά σου, προσαρμόζοντας εκ νέου τον χρόνο που ξοδεύεις σε κάθε σου δραστηριότητα ή ίσως αποφασίσεις να εφαρμόσεις ένα πιο συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης και διατροφής, που θα αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας και άρα και την παραγωγικότητά σου. Παράλληλα θα πρέπει να εφαρμόσεις αυτοέλεγχο, αποφεύγοντας την υπερβολική κριτική και την διάθεση για προστριβές και αντιπαραθέσεις με υφιστάμενος ή συναδέλφους. Το εξάγωνο Αφροδίτης - Ουρανού την Τετάρτη θα μπορούσε να φέρει μια απρόσμενη γνωριμία για τους ελεύθερους του ζωδίου, που έχουν γεννηθεί στο 1ο δεκαήμερο.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Αλλαγή ατμόσφαιρας φέρνει η διέλευση του Άρη μέσα από το ζώδιο των Διδύμων και τον 5ο ηλιακό σου οίκο, που ξεκινά την Πέμπτη 4/3 και θα διαρκέσει έως τα μέσα Απριλίου. Αν τους προηγούμενους δύο μήνες είχες μπουχτίσει από οικογενειακά και επαγγελματικά ζητήματα, σου δίνεται η ευκαιρία να χαλαρώσεις και να αλλάξεις παραστάσεις, ασχολούμενος με δραστηριότητες που σε διασκεδάζουν και σε ευχαριστούν, μέσα από τις οποίες μπορείς να εκφράσεις δημιουργικά. Αν ασχολείσαι με καλλιτεχνικά επαγγέλματα θα έχεις μεγαλύτερη ανταπόκριση στα σχέδιά σου. Το ενδιαφέρον σου θα εστιαστεί και στον ερωτικό τομέα, καθώς το πάθος και η διάθεσή σου για φλερτ θα είναι στα ύψη. Στην περίπτωση που βρίσκεσαι ήδη σε σχέση θα είσαι πιο ενθουσιώδης απ' ό,τι συνήθως, ενώ μερικοί δεν αποκλείεται να βάλουν μπρος και για ένα μωρό. Αν όμως αφήσεις τα πράγματα να ρουτινιάσουν, μπορεί να δημιουργηθούν αρκετές εντάσεις ανάμεσά σας. Όσοι είναι ήδη γονείς, μπορεί να έχουν ευχάριστες εξελίξεις που αφορούν στα παιδιά τους.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Αυτή την εβδομάδα, ο Άρης εγκαταλείπει το ζώδιο του Ταύρου και εισέρχεται στους Διδύμους και τον 4ο ηλιακό σου οίκο για τις επόμενες έξι εβδομάδες. Η προσοχή σου στρέφεται στο κομμάτι του σπιτιού και της οικογένειας, όπου μπορεί να υπάρξουν αρκετά θέματα που θα χρειαστούν τη δική σου φροντίδα. Αυτά μπορεί να είναι είτε πρακτικά, όπως μια ανακαίνιση, είτε έχουν να κάνουν με τα μέλη της οικογένειάς σου. Η αλήθεια είναι ότι η πολλή κλεισούρα έχει αρχίσει να σου τη δίνει άγρια στα νεύρα, σε σημείο που πράγματα και συνήθειες που ανεχόσουν ή έβρισκες φυσιολογικά, τώρα σε εκνευρίζουν αφόρητα και αντιδράς. Έτσι μπορεί να προκύψουν διαμάχες για ασήμαντες αφορμές, χωρίς να αποκλείονται βέβαια και πιο σημαντικά θέματα, όπως τα κληρονομικά. Ο ψυχισμός σου θα είναι αρκετά ευαίσθητος, γι' αυτό καλό θα ήταν να περιορίσεις τις επαφές με άτομα που λειτουργούν τοξικά και σου μεταδίδουν την αρνητική τους ενέργεια. Το εξάγωνο της Αφροδίτης από το ζώδιό σου με τον Ουρανό στον Ταύρο στις 3/3, μπορεί να φέρει έναν έρωτα με την πρώτη ματιά, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους του 1ου δεκαημέρου. **A**

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



Θαλασσινά και άκρως γευστικά

Είτε σαν ορεκτικό, είτε σαν μεζεδάκι, είτε σαν κυρίως πιάτο, τα θαλασσινά έχουν την τιμητική τους και κάνουν κάθε στιγμή της Σαρακοστής ξεχωριστή.



Γάμπαρη μικρή
ελληνική
500 g / 425 g



Ocean Sea
Γαρίδες 20/40
500 g / 450 g



Ocean Sea
Μύδια ψίχα XXL
900 g / 810 g



Ocean Sea
Χταπόδι ολόκληρο T5
Το κιλό



Ocean Sea
Καλαμάρι
ολόκληρο
φιλέτο XXL
1 Kg / 900 g



Αναζητήστε τα νησιτσίμα προϊόντα με τη σήμανση «N» σε όλα τα καταστήματα Lidl.



f i y in
lidl-hellas.gr

