

voice ATHENS

LILIANE LIJN

Η διάσημη καλλιτέχνις μιλάει
στην ATHENS VOICE

Της Αγγελικής Μπιρμπίλη

Η **Σοφία** και η **Ελισσάβετ**
Σφυρη μιλούν

για τη «Ζαμπέτα»

Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

Νίκο Καραθάνο,
από τι υλικά είναι φτιαγμένος
ο κόσμος;

Της Ιωάννας Γκομούζα

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Μίλα μου για
burgers

Της Κατερίνας Βνάτσιου

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Υγεία

Επιμέλεια: **Σοφία Νέτα,**
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη



#xarisesena



Σπούδασε με μισθό & αποφοίτησε με καριέρα.

**Στο δημόσιο Πειραματικό Ι.Ε.Κ. Γλυφάδας
και στο Lidl UP: Learn & Work.**

Ένα πρωτοποριακό διετές πρόγραμμα που δημιουργήσαμε σε συνεργασία με το δημόσιο Πειραματικό Ι.Ε.Κ. Γλυφάδας και το Ελληνογερμανικό Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο. Κάνεις τη **θεωρητική σου κατάρτιση** στο δημόσιο Πειραματικό Ι.Ε.Κ. Γλυφάδας και παράλληλα αποκτάς **έμμοθη εργασιακή εμπειρία** σε κλάδο μας στην Αττική.

Με την ολοκλήρωση των σπουδών σου μετά από 2 χρόνια έχεις στο χέρι αναγνωρισμένο πτυχίο ως **Στέλεχος Λιανικού Εμπορίου** και μια θέση **Υποδιευθυντή Καταστήματος** στη **Lidl Ελλάς** να σε περιμένει!

Κάνε την αίτησή σου στο lidlup.gr

Όλα όσα είμαστε,
χάρη σε σένα,
team.lidl.gr

LidlUP Learn & Work
Retail Management Program



ATHENSvoice

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης
Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης
Αγγελική Μπιρμπιλή

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Σύμβουλος Διοίκησης
Νικόλας Γαλανόπουλος

Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσίρμας

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης
Αρχισυντάκτης Γιάννης Τσάκαλος

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αρανίτης, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Β. Κορωνάιος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένης, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Α. Σκαράκη, Ζ. Σφυρη, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

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

Ατελιέ Sotos Anagnos
Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Πέτρος Νικόλτσος

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

Direct Market Advertising Managers
Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης

Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη
marketing@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη
Digital Advertorial Coordinator Μίνα Γιαννάκη

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

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369
fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
Athens Voice Radio 102.5: 210 3648. 213
Αγγελίες: 210 3617. 369
Λογιστήριο: 210 3617. 170

www.athensvoice.gr
Αν δεν βρίσκετε την Α.Β. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα:

ATHENSvoice

210 3617.360, 210 3617.369
Κωδικός εντύπου: 7021
ISSN 1790-6164

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

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΑΥΤΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Προαύλιο πολυκατοικίας στις Τζιτζιφιές.
Κρασάει το Fb και το Instagram; Κανένα πρόβλημα, όταν μπορείς να έχεις απευθείας σύνδεση με... Τραφάλγκαρ!

ΤΟ ΕΞΗΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Η **Liliane Lijn** γεννήθηκε το 1936 στη Νέα Υόρκη. Από τη δεκαετία του '60 έχει λάβει μέρος σε μεγάλες εκθέσεις σε όλο τον κόσμο ενώ έργα της εκτίθενται στα μεγαλύτερα μουσεία, όπως στο Art Institute of Chicago, στο British Museum, στην Tate Gallery, στο Victoria & Albert Museum, στο Space Sciences Laboratory του Berkeley και αλλού. Αυτή την εποχή παίρνει μέρος στην έκθεση *Portals | Πύλη* στο πρώην Δημόσιο Καπνεργοστάσιο που παρουσιάζει η Βουλή των Ελλήνων και ο ΝΕΟΝ σε επιμέλεια Ελίνας Κουντούρη. (Περισσότερα στη σελ. 14)

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

Ο STING ΣΤΟ ΗΡΩΔΕΙΟ

Γοττευτικός, ώριμος, μεστός και με υπέροχα καινούργια τραγούδια. Τον απολαύσαμε.

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 11/10
ATHENS VOICE RADIO 102,5

Νέο, φρέσκο πρόγραμμα, καινούργια πρόσωπα, ωραιές, υπέροχες μουσικές. Συντονιστείτε.

ΕΒΕΛΙΝ ΣΙΟΥΠΗ

Μας αρέσουν τα ονόματα που δίνει στις τσάντες που σχεδιάζει. Την αντρική σειρά ονόμασε «Τσομπάν Τσάντασι».

ΤΟ «ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΟΥ» ΣΤΟ NETFLIX

Νοτιοκορεάτικη, αιματοβαμμένη σειρά που τη συζητούν όλοι, με αφερέως σενάριο και σκληρές σκηνές. Το νέο "Casa de papel".

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

Το ωραιότερο όνομα χορηγίας έβερ.

Η ΑΤΑΚΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

-Τι κοιτάς πρώτα σε έναν άνδρα;
-Να μην έχει Instagram.
(Μαργαρίτες Μάντολες)

ΤΟ ΒΑΣΑΝΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Να κατεβάζεις τα μακρυμάνικα.

ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ

Αυτή η (νέα) μάστιγα! Τι έπαθαν τα μαγαζιά και άρχισαν να τα βάζουν ντεκόρ στις βιτρίνες τους;

ΑΥΤΟΜΑΤΟΙ ΤΗΛΕΦΩΝΗΤΕΣ

«Σύντομα ο πρώτος διαθέσιμος εκπρόσωπος θα βρίσκεται κοντά σας». Εντωμεταξύ ο πρώτος διαθέσιμος εκπρόσωπος το σηκώνει και το κλείνει.

ΤΑ ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΑ ΤΗΣ ΣΟΛΩΝΟΣ

Ήταν που ήταν 50 πόντους, άρχισαν και όλα τα παλιατζήδικα της περιοχής να βγάζουν την πρამάτεια τους (καρέκλες, τραπεζάκια, κάδρα, καναπέδες) και κάπως έτσι έγινε ο πιο απροσπέλαστος δρόμος της Αθήνας.

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΑΚΟΥΕΙ;

Τα αυτοκίνητα άρχισαν πια να παρκάρουν κανονικά και με τον νόμο μέσα στα σπίτια μας.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑ

Τόσο last year...

ATHENS VOICES

★ ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ★

«Πολύ αργά για αντηλιακό, πολύ νωρίς για κουραμπιέδες»
(@ChefTalias στο Twitter)

«RAPPERS ΜΗ ΓΙΑ@@ΤΕ ΑΛΛΟΥΣ RAPPERS»
(Μαύρο σπρέι σε τοίχο, Χαλάνδρι)

-Κρίμα που δεν θα ξαναπαίξει τον Μποντ ο Ντάνιελ Γκρεγκ. Ο καλύτερος ήταν.
-Εμένα μου άρεσε ο Σον Κόνερι.
-Άσε μας καλέ, σαν ασφαλιστής ήταν αυτός.
(Κορίτσια μετά το σινεμά, Πετράλωνα, Πέμπτη βράδυ)

-Ποιο είναι το αγαπημένο σου λουλούδι;
-Τα άγρια ραδίκια.
-Γιατί;
-Επειδή είναι ελεύθερα, άγρια και δεν μπορείς να τα αγοράσεις.
(Ζευγάρι, Ανάβυσσος, Κυριακή πρωί)

Ταξιτζής οδηγεί και ακούει απορροφημένος αθλητική συζήτηση στο ραδιόφωνο. Ξαφνικά γυρίζει και λέει στον πελάτη:

«Πάντως ο Παναθηναϊκός βγάζει μία υγεία τελευταία».
(Δευτέρα μεσημέρι, κέντρο Αθήνας)

Δύο τύποι παίρνουν τον καφέ τους.
-Ρε συ, κάνει ζέστη σήμερα, πάμε για μπάνιο.
-Δεν έχω το μαγιό μου.
-Με το βρακί ρε, σιγά.
-Δεν είναι η ίδια αίσθηση, ρε συ.
(Εξάρχεια, Κυριακή μεσημέρι)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
panikoval500@gmail.com

7 - 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021 Α.Β. 3

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

35 ηγέτες κρατών και οι offshore περιπέτειές τους περιλαμβάνονται στα Pandora Papers, τη μεγαλύτερη διαρροή αρχείων για offshore και καταπιστεύματα σε φορολογικούς παραδείσους όπως ο Παναμάς, το Ντουμπάι, το Μονακό, η Κύπρος, η Ελβετία και τα Νησιά Κέιμαν.

27.000 δικαιούχοι off shore εταιρειών από 90 χώρες περιλαμβάνονται στη λίστα της έρευνας, την οποία συντόνισε το διεθνές δίκτυο ερευνητών δημοσιογράφων (International Consortium of Investigative Journalists).

11,9 εκατομμύρια είναι τα αρχεία που διέρρευσαν, από τα οποία τα 470.000 φαίνεται να έχουν προέλθει από ένα δικηγορικό γραφείο στην Κύπρο.

283 ελληνικές εταιρείες συμπεριλαμβάνονται στη λίστα, και τα στοιχεία τους αναμένεται να γίνουν γνωστά εντός Οκτωβρίου. Για να προλάβουμε τις γνωστές υπερβολές του λαϊκισμού, πρέπει να επισημάνουμε ότι η συμπερίληψη του ονόματος σε μια τέτοια λίστα δεν συνιστά εκ προοιμίου αδίκημα.

47% πέφτει η αποτελεσματικότητα του εμβολίου της Pfizer έναντι της Covid-19 μετά από πέντε μήνες, σύμφωνα με ερευνητές της Pfizer και του ιατρικού κέντρου Kaiser Permanente της Νότιας Καλιφόρνια.

90% αποτελεσματικό παραμένει ωστόσο το εμβόλιο κατά της νοσπείας κατά το πρώτο εξάμηνο.

74% αποτελεσματικό παραμένει και κατά της πιθανότητας λοίμωξης. Οπότε οι αυτόχθονες ίσως πρέπει να αναθεωρήσετε...

22.700 άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως στους δρόμους της ΕΕ, ενώ περίπου 120.000 τραυματίζονται σοβαρά από τροχαία δυστυχήματα, σύμφωνα με στοιχεία που περιλαμβάνονται σε ψήφισμα βουλευτών του Ευρωκοινοβουλίου.

30 χλμ./ώρα ως ανώτατο όριο για οδήγηση εντός πόλης και μηδενική ανοχή στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ζητούν οι βουλευτές, με στόχο να μηδενιστούν τα δυστυχήματα έως το 2050. Κρίμα. Με την απαγόρευση αυτή, ο κλαρινισμός με το φτιαγμένο αρμάδι, δεν θα μπορεί να παριστάνει τον Χάμιλτον στα στενά της Λισαβώνας και στις πλατείες της Ηλιούπολης.

25% του συνόλου των θανάτων από τροχαία τυχήματα αποδίδεται στην κατανάλωση αλκοόλ, ενώ για το 15% ευθύνεται η κατανάλωση «ουσιών», δηλαδή ναρκωτικών και διεγερτικών.



6 ολόκληρες ώρες έμειναν εκτός λειτουργίας το βράδυ της Δευτέρας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Facebook και Instagram, όπως και η πλατφόρμα επικοινωνίας WhatsApp, προκαλώντας νευρικό κλονισμό στους χρήστες, οι οποίοι δεν είχαν τι να κοιτάζουν κάθε 15 δευτερόλεπτα.

3,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποιούν τις συγκεκριμένες πλατφόρμες, οι επικεφαλές των οποίων αναγκάστηκαν να χρησιμοποιήσουν το Twitter για να ενημερώσουν για την κατάσταση. Το Twitter τους υποδέχθηκε τρολάροντας καθώς έγραψε: «Γεια σε όλους, κυριολεκτικά»...

160 εκατ. δολάρια εκτιμάται με πρόχειρους υπολογισμούς ότι είναι η ζημία που προκλήθηκε από το προσωρινό –εξάωρο– blackout στις πλατφόρμες του ομίλου Facebook.

164.000 δολ. το λεπτό επί 6 ώρες έχανε η ίδια η εταιρεία, σύμφωνα με τα κέρδη που εμφάνισε το 2020.

7 δισ. δολάρια έχασε από την προσωπική του περιουσία ο Mark Zuckerberg, λόγω της πτώσης της μετοχής που έφτασε και το 6%.

8.543 οφειλέτες του Δημοσίου, οι οποίοι αντιπροσωπεύουν το 0,2% των οφειλετών, χρωστούν πάνω από 1 εκατομμύριο ευρώ, και συνολικά 87,2 δισ. ευρώ ή διαφορετικά το 80% του συνολικού ληξιπρόθεσμου υπολοίπου, σύμφωνα με την τριμηνιαία έκθεση του Γραφείου Προϋπολογισμού του Κράτους στη Βουλή.

273 μαχητικά αεροσκάφη διαθέτει στο οπλοστάσιό της η Τουρκία, με τη συντριπτική τους πλειονότητα (236) να είναι F-16.

257 μαχητικά αεροσκάφη θα διαθέτει η Ελλάδα μετά και την προσθήκη των 24 Rafale. Η χώρα μας διαθέτει 155 F-16.

210 τουλάχιστον drones διαθέτει η Τουρκία. Η χώρα μας έχει μόνον 10.

5,9% πτώση εμφάνισαν οι πωλήσεις αυτοκινήτων στην

Ελλάδα τον Σεπτέμβριο, παρά την ανάπτυξη της οικονομίας. Η πτώση αποδίδεται στην ανεπάρκεια μικροτοίπ από την παγκόσμια αγορά, η οποία με τη σειρά της αποδίδεται στην αύξηση των τιμών των πρώτων υλών και στην αυξημένη ζήτηση λόγω αναθέρμανσης της οικονομίας.

6.687 καινούργια αυτοκίνητα που λήθηκαν στην Ελλάδα το Σεπτέμβριο, ενώ τον ίδιο περσινό μήνα παρά τα οξυμένα προβλήματα που υπήρχαν από την πανδημία οι πωλήσεις ήταν 7.107 μονάδες.

54 εκατομμύρια ξένοι τουρίστες μετακινήθηκαν παγκοσμίως τον περασμένο Ιούλιο. Πρόκειται για τον μεγαλύτερο αριθμό από τον Απρίλιο του 2020, στις αρχές της υγειονομικής κρίσης, και η αύξηση είναι της τάξης του 58%.

164 εκατ. τουρίστες είχαν μετακινήσει τον Ιούλιο του 2019.

1,77 εκατ. ταξιδιώτες μετακινήθηκαν τον Σεπτέμβριο από το «Ελευθέριος Βενιζέλος» καταγράφοντας αρνητική απόκλιση 34,1% σε σχέση με το 2019, έτος-ορόσημο για τις επιδόσεις του ελληνικού τουρισμού.

105,4% αυξημένη ήταν ωστόσο η κίνηση συγκριτικά με το 2020, με βάση τα προκαταρκτικά στατιστικά στοιχεία του φετινού Σεπτεμβρίου.

5 και 12 Δεκεμβρίου θα πραγματοποιηθούν οι εσωκομματικές εκλογές για την ανάδειξη ηγεσίας στο ΚΙΝΑΛ. Οι σύντροφοι ξεκίνησαν δυναμικά την προεκλογική περίοδο καθώς συγκεντρώθηκαν στο Caravel, όπου και έπεσαν οι πρώτες σπρωξιές καθώς τσακώθηκαν για τις διαδικασίες.

27,3% μερίδιο στη γενική τηλεθέαση κατέγραψε το σήριαλ «Σασμός» τη Δευτέρα, ακολουθούμενο από τη «Γη της Ελιάς» με 24,3% και τις «Άγριες μέλισσες» με 16,9%.

11,5% τηλεθέαση κατέγραψε το reality show «GNTM», ακολουθούμενο από το «Game of chefs» (6,7%) και το «Top Chef» (4,7%). Λέτε να σωθούμε από τα reality;

VERBA VOLANT

PREM WATSA

«Σε μόλις μία 2ετία, η χώρα σας συζητείται παντού σε όλο τον κόσμο. Θα εκπλαγείτε από αυτό που θα συμβεί στην Ελλάδα τα επόμενα 5 χρόνια. Η επενδυτική κοινότητα και στις δύο πλευρές του Ατλαντικού είναι έτοιμη να ποντάρει στο ελληνικό στοίχημα». Ο ιδιοκτήτης της Eurobank, ο άνθρωπος που έχασε πολλά εκατομμύρια με τις ανακεφαλαιοποιήσεις των προηγούμενων ετών, διαφωνεί με την πρόβλεψη του Αλέξη Τσίπρα για «δύσκολο χειμώνα για οικονομία και κοινωνία».

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΓΟΝΙΑΔΗΣ

«Έχω τατουάζ τον Άγιο Στέφανο, τον έχω δει μπροστά μου». Το γνωστό μέντιουμ από τα Θερμιά θα έκανε υπερήφανους τους ντετέκτιβ Mulder and Scully (X-Files) αν προηγουμένως δεν είχε πει δημόσια διάφορες ασυναρτησίες όπως ότι «οι εξωγήινοι είναι εσωγήινοι». Αντιεπιστημονικά πράγματα.

ΝΑΣΟΣ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

«Ο ΟΑΕΔ θα διώξει 500 καθαρίστριες για να φέρει εργολάβο. Το ετήσιο κόστος θα αυξηθεί από τα 2,5 εκ. στα 5,8 εκ. Με μία φράση: νεοφιλελεύθερη λεηλασία». Πριν κάψουμε εντελώς το μυαλό μας, ας κάνουμε μια απλή διαίρεση: 2.500.000/500=5.000 ευρώ. Άρα αν κάθε καθαρίστρια παίρνει 5.000 ευρώ τον χρόνο, τότε ο μπιναίος μισθός της είναι 5000/12=416 ευρώ. Μικτά. Δηλαδή ο εκπρόσωπος του ΣΥΡΙΖΑ επιμένει ότι οι καθαρίστριες εργάζονταν μέχρι πρότινος με περίπου 300 ευρώ καθαρά τον μήνα. Μιλάμε για στιγνή εκμετάλλευση, την οποία ο Νάσος θέλει να περιφρουρήσει, ή απλώς μιλάμε για λάθος στοιχεία.

ΕΛΕΝΗ ΑΥΛΩΝΙΤΟΥ

«Ο ΠΘ ακύρωσε συμφωνία ΣΥΡΙΖΑ για γαλλ. φρεγάτες για ν' αγοράσει από USA. Οι Γάλλοι θύμωσαν και ο ΠΘ είπε να πάρει κι από αυτούς Rafale! Με τη συμφωνία ΑΥΚΥΣ ο Μπάιντεν ακύρωσε τα γαλλ. υποβρύχια των Αυστραλών κι έστειλε την ΠΘ μας ν' αγοράσει γαλλ. φρεγάτες. Αυτό είναι στρατηγ. σχεδιασμός!» Δεν τα εξηγώ ωραία; Μάθε μπαλίτσα απ' τη δασκάλα. Η πρώην βουλευτής κάνει κινήσεις «μεγάλου παίκτη». Μόνο που ο Αλέξανδρος τα εξηγούσε πιο παραστατικά χρησιμοποιώντας κερτεδάκια σαν πιόνια πάνω σε αυτοσχέδια σκακιέρα. **Α**

Η «ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ» ή τα απόκρυφα

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Πολιτικοί, διανοούμενοι, οικονομικοί αναλυτές, κοινωνιολόγοι, ακόμη και στρατιωτικοί ασχολούνται εδώ και χρόνια με το μείζον ζήτημα που επηρεάζει την κοινωνική συνοχή και που δεν είναι άλλο από τις ανισότητες. Πανεπιστημιακοί παγκόσμιου διαμετρήματος εξηγούν πως οι πολυεπίπεδες ανισότητες στην εποχή μας λειτουργούν ως βασική αιτία της συστημικής αποσταθεροποίησης των κοινωνιών και ως κυρίαρχο στοιχείο υβριδικής αντιπαράθεσης στο εσωτερικό των χωρών - κρατών αλλά και μεταξύ των κρατών και συνασπισμών χωρών. Οι ανισότητες είναι ο καρκίνος που κατατρώγει τις κοινωνικές σχέσεις αλλά και τις διεθνείς ισορροπίες. Επαναφέρει στο προσκήνιο την ξεχασμένη ταξική αντιπαράθεση όχι στην απλοϊκή μορφή της πάλης του προλεταριάτου κατά των ιδιοκτητών των μέσων παραγωγής αλλά μεταξύ των ελίτ και όλων των υπολοίπων. Ελίτ δεν νοούνται μόνο οι κλειστές κάστες σε κάθε χώρα αλλά και τα απολύτως στεγανά συμφέροντα πολυεθνικών και κονσόρτσιουμ που ενεργούν αυτόνομα οδηγώντας σε συγκρουσιακή τροχιά χώρες αλλά και συμμαχίες χωρών, ολόκληρες γεωγραφικές περιοχές που νομοτελειακά καταλήγουν σε αντιπαράθεση με τις οικονομικές δυνάμεις που τις καταδυναστεύουν. Η συζήτηση, βλέπε η πολιτική κόντρα περί ανισοτήτων, δεν συμπεκνώνεται πλέον μεταξύ της αλήστου μνήμης αντίθεσης Δεξιάς - Αριστεράς. Εκτείνεται αντιθέτως σε όλο το φάσμα του πολιτικού τόξου και προσλαμβάνει ευρύτερα χαρακτηριστικά.

Η νέα αποκάλυψη σε πλανητική μάλιστα διάσταση των Pandora Papers έρχεται να συμπληρώσει την αποσπασματική εικόνα των Panama Papers και να εμβαθύνει στις υποθέσεις που αποκαλύφθηκαν από τη Malta Connection. Η δημοσιογραφία τότε, πριν από λίγα χρόνια, θρήνησε την απώλεια της ερευνητριάς Daphne Anne Caruana Galizia, η οποία δολοφονήθηκε ενώ ερευνούσε την υπόθεση της διεθνούς εγκληματικής οργάνωσης γύρω από το σικοδόμημα των εταιρειών ηλεκτρονικού σινοχάματος με την εμπλοκή κρατικών λειτουργών όπως από το Αζερμπαϊτζάν και όχι μόνο. Βρόμικη ιστορία στημένη από βρόμικα κυκλώματα για να ξεπλένεται χρήμα βρόμικων συμφερόντων και όλα αυτά στην καρδιά της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Eurogroup.

Πέρασαν τρία χρόνια, και η αποκάλυψη του δικτύου των Pandora Papers αποκάλυψε πέραν κάθε αμφιβολίας πως η παγκόσμια ελίτ, πολιτική, επιχειρηματική, καλλιτεχνική, αθλητική και στρατιωτική, έχει στήσει μία ανεξάρτητη δομή η οποία

ΠΑΡΑΝΟΜΙΑ» των Pandora Papers

εγγυάται ανωνυμία, φορολογική και νομική ασυλία και πλήρη ατιμωρησία. Ο κάθε ισχυρός του πλανήτη έχει τη δυνατότητα να αποκρύψει περιουσιακά στοιχεία, να φοροδιαφεύγει και να φοροαπαλλάσσεται, να αγοράζει και να μεταβιβάζει ή να μεταπωλεί με πλήρη μυστικότητα και εγγυημένη διακριτικότητα διασφαλίζοντας προκλητική νομο-απαλλαγή.

Το δίκτυο είναι πυκνό και απόλυτα φερέγγυο. Φανταστείτε πως ο Πρόεδρος της Κύπρου Νίκος Αναστασιάδης εμπλέκεται στο παγκόσμιο σκάνδαλο μέσω του νομικού του γραφείου στη Λεμεσό, του οποίου ηγείται η θυγατέρα του. Πρόκειται για το πρόσωπο που κατηγορήθηκε στο παρελθόν για χρήση στοιχείων εσωτερικής πληροφόρησης προκειμένου να προλάβει να αποσύρει τεράστια ποσά από καταθέσεις στη Λαϊκή Τράπεζα μερικά εικοσιτετράωρα πριν από την πτώχευσή της. Μόλις πέρυσι ο Νίκος Αναστασιάδης ενεπλάκη σε σκάνδαλο και κατηγορήθηκε πως το νομικό του γραφείο πρωτοστάτησε στην υπόθεση της έκνομης διάθεσης Golden Visa σε άτομα εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ρώσους και Κινέζους επί το πλείστον) προκειμένου να διασφαλίσουν ταξιδιωτικά έγγραφα που θα τους επέτρεπαν να ταξιδεύουν και να διαμένουν στην ΕΕ. Τελικά ούτε ο Πρόεδρος της Κύπρου ούτε η θυγατέρα του ούτε κανείς άλλος διώχτηκε.

Παρά ταύτα με εντολή Βρυξελλών δόθηκε ένα τέλος στο καθεστώς χορήγησης Golden Visa από τις κυπριακές αρχές. Παρά τα συγκλονιστικά ευρήματα, ο Κύπριος πολιτικός δήλωσε μόλις προχθές πως οι αποκαλύψεις των Pandora Papers δεν τον αφορούν διότι δεν μπορεί να γνωρίζει τι συμβαίνει στο πρώην νομικό γραφείο του (της θυγατέρας του, δηλαδή), το οποίο φέρει ακόμη το όνομά του. Προκλητική ατιμωρησία ή απλά συλλογική ανοχή μιας κοινωνίας (της Κύπρου) που λειτουργεί με το δόγμα «όλοι μαζί τα φάγαμε».

Ανάλογη ατιμωρησία για τον Τόνι Μπλερ, για να μιλήσουμε για δημοκρατικές δυτικού τύπου κοινωνίες. Ουδείς φόβος βέβαια για τον Βλάντιμιρ Πούτιν και τους άμεσους συνεργάτες του, ένας εκ των οποίων ήταν εκδοροσφαγείς πριν εξελιχτεί σε πετρελαϊκό παράγοντα ελέω Κρεμλίνου. Η άλλη συνεργάτιδά του ήταν καθαρίστρια, πρώην ερωμένη του και τώρα πια βασίλισσα του real estate κατά τη γαλλική «Le Monde». Καμία επίπτωση για τον βασιλιά της Ιορδανίας ή τη Σακίρα. Ο κάθε ισχυρός μπορεί να «εξαφανιστεί» πίσω

από μία υπεράκτια εταιρεία με έδρα κάποια απόλη στον Ειρηνικό ή κάποιο «βραχάκι» μεταξύ Ιρλανδίας και Ηνωμένου Βασιλείου.

Τι σχέση έχουν όλα τα παραπάνω με τις ανισότητες, θα αναρωτιέστε.

Η πραγματική αποκάλυψη των Pandora Papers μέσω της δημοσιογραφικής έρευνας που στηρίχθηκε από 150 μέσα ενημέρωσης του πλανήτη είναι πως οι θεσμικές δομές του σύγχρονου μετακαπιταλισμού επιτρέπουν σε όσους διαθέτουν οικονομική δύναμη να ενεργούν και να συμπεριφέρονται στη βάση κανόνων που δεν ισχύουν για τους κοινούς πολίτες αυτού του κόσμου. Αυτό το θεσμικό πλαίσιο λειτουργεί αποκλειστικά για εκείνους που έστησαν το δίκτυο αυτοπροστασίας τους από τους νόμους που ισχύουν για τους κοινούς πολίτες. Πρόκειται για μία προκλητική αποδοχή και έμμεση νομιμοποίηση της ίδιας της έννοιας της ανισότητας, και μάλιστα στην πλέον στυγνή εκδοχή. Ένα ευρύ δίκτυο δικηγορικών και λογιστικών γραφείων, εταιρειών real estate, τραπεζών με αναρίθμητες θυγατρικές ή συνεργαζόμενα αλλά αυτόνομα υποκαταστήματα καταφέρνει να αποκρύψει πρόσωπα, κεφάλαια και πραγματικούς ιδιοκτήτες. Εμφανίζονται μόνον παράξενα ονόματα υπεράκτιων εταιρειών που αναφέρονται σε ακόμη πιο παράξενα ονόματα μικροκρατιδίων, δηλαδή φορολογικών παραδείσων.

Σε αυτό το δίκτυο πηγαίνουν έρχονται ανάμεσα από εταιρείες-βιτρίνες οι αποκαλούμενοι παγκόσμιοι απατεώνες, άτομα χωρίς πατρίδα ή μόνιμη διεύθυνση, πρόσωπα που έχουν καταδικαστεί στο παρελθόν για απάτες αλλά που τώρα ζουν στον Περσικό Κόλπο αλλά και αλλού και «διευκολύνουν» τους ισχυρούς να παίξουν «κρυφτούλι» με τις αρχές των χωρών τους, έστω κι αν αυτοί οι ίδιοι είναι οι ηγέτες των χωρών αυτών.

Όχι βέβαια. Αυτό δεν είναι θέατρο του παραλόγου. Δεν είναι καν θέατρο. Είναι μία πραγματική παράσταση σκιών όπου οι ισχυροί μπορούν να παρανομούν όταν οι ανίσχυροι τιμωρούνται, έστω και αν επιχειρήσουν να παρανομήσουν. Πόσο άραγε θα κρατήσει αυτή η νέα «Θεία Κωμωδία»; Προφανώς όσο οι κοινωνίες δεν αισθάνονται ισχυρές για να ακυρώσουν την επικυριαρχία της «συστημικής παρανομίας». Συνήθως αυτού του τύπου οι ανατροπές, όταν συμβούν, είναι οδυνηρές με ακραία φαινόμενα παράπλευρων απωλειών. **A**

**Ο ΚΑΘΕ ΙΣΧΥΡΟΣ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
«ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΕΙ»
ΠΙΣΩ ΑΠΟ
ΜΙΑ ΥΠΕΡΑΚΤΙΑ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕ ΕΔΡΑ
ΚΑΠΟΙΑ ΑΤΟΛΗ
ΣΤΟΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ**

ΜΕΤΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
MEGARON THE ATHENS CONCERT HALL
21-22



ΕΞΙ ΦΟΡΕΣ

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΘΑΙΑ ΛΑΖΑΡΙΔΟΥ
ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΑΝΟΥΡΗΣ

09-31 ΟΚΤ'21

ΧΩΡΙΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: ΕΡΤ, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7,
ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, ΚΟΣΜΟΣ 93.6, CNN.GR,
NEWSHOMI.GR, IN2LIFE.GR, MONOPOLI.GR, METU.GR

ΥΠΟΤΗΡΙΚΤΗΣ: ΣΤΑΣΥ



MEGARON.GR



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
SUPPORTED BY THE MINISTRY OF CULTURE & SPORTS

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΩΣ ΠΡΟΪΟΝ

Τα παράπονά σας στον καπιταλισμό

Της ΜΥΡΣΙΝΗΣ ΓΚΑΝΑ



Η αγάπη, έλεγε ο Έρικ Φρομ κάπου στα μέσα του 20ού αιώνα, δεν είναι αντικείμενο, είναι ικανότητα, είναι μια τέχνη. Έχουν περάσει πάρα πολλά χρόνια από τότε, και η ερωτική αγάπη τουλάχιστον σίγουρα δεν αντιμετωπίζεται ως ικανότητα, αλλά περισσότερο σαν ένα προϊόν που ανταλλάσσουμε με όρους πολύ διαφορετικούς από την αποδοχή, τον σεβασμό, την εμπιστοσύνη. Η σύγχυση αυξάνεται καθώς έχουμε γαλουχηθεί από ταινίες, σειρές, βιβλία, τραγούδια που μας επαναλαμβάνουν ότι κάπου μας περιμένει ΕΝΑΣ και μοναδικός άνθρωπος, με τον οποίο όλα θα κυλάνε φυσικά κι αβίαστα, θα μας λατρεύει και θα τον λατρεύουμε.

Ταυτόχρονα, σ' αυτή την εποχή που ο καπιταλισμός προελαύνει ανεξέλεγκτος και η ελεύθερη αγορά με τις άπειρες επιλογές της προσπαθεί να ρυθμίσει τα πάντα, η αναζήτηση του έρωτα μοιάζει περισσότερο με βόλτα στο σουπερ μάρκετ. Η πανδημία και ο εγκλεισμός ενίσχυσαν ακόμα περισσότερο τις πάσης φύσεως εφαρμογές που υπόσχονται ότι εκεί θα βρούμε τον έρωτα της ζωής μας. Ανάμεσα στους χρήστες είναι γνωστό ποιες εφαρμογές είναι καλύτερες για «σχέση», ποιες για μία συνεύρεση, το Facebook μας καλεί να βρούμε στην ξεχωριστή εφαρμογή του «κάποιον που θα μας αγαπήσει γι' αυτό που είμαστε». Πόσο τυχαία είναι αυτή η επιλογή λέξεων; Σε ένα σύμπαν που ο καθένας κρίνεται από το πακέτο που παρουσιάζει στον κόσμο, συχνά από μια φωτογραφία και κάποιες σκόρπιες φράσεις, παραμένει άραγε μυστική επιθυμία όλων να αγαπηθούν γι' αυτό που είναι και όχι γι' αυτό που επιλέγουν να δείχνουν; Και πόσο μεγάλος μπορεί να είναι ο τρόμος ότι, αν έρθεις κοντά με κάποιον, θα αποκαλυφθεί ότι δεν είσαι αυτό που δείχνεις;

Η σύγχρονη οικονομία βασίζεται όλο και περισσότερο στους εθισμούς κάθε είδους, που δημιουργούν σταθερούς καταναλωτές. Η λειτουργία του εθισμού είναι απλή: τα ανθρώπινα όντα είναι προγραμματισμένα να αναζητούν την ευχαρίστηση και να αποφεύγουν τον πόνο. Όταν κάνουμε κάτι ευχάριστο, ο εγκέφαλός μας απελευθερώνει ντοπαμίνη, μία χημική ουσία που σχετίζεται με αισθήματα χαράς και ανταμοιβής. Επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος επεξεργάζεται στην ίδια περιοχή την ευχαρί-

στηση και τον πόνο, είναι υποχρεωμένος να διατηρεί την ισορροπία ανάμεσα στα δύο. Α-ναρρωτηθήκατε ποτέ γιατί μετά από μια μεγάλη χαρά, ενθουσιασμό, εκπληκτικό σεξ, υπέροχο φαγητό «πέφτουμε», νιώθουμε ακόμα και θλίψη; Ο εγκέφαλός μας στέλνει λίγο πόνο για να βρεθούμε σε κατάσταση ισορροπίας. Συνήθως, αν περιμένουμε λίγο, αυτή η θλίψη περνάει. Και κάποτε οι άνθρωποι δεν είχαν άλλη επιλογή. Τώρα, όμως, τα πράγματα έχουν αλλάξει. Ανά πάσα στιγμή μπορούμε να πάρουμε ένα φιξάκι ντοπαμίνης ποστάροντας κάτι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κοιτάζοντας τους άλλους, αναζητώντας ερωτικούς συντρόφους. Τι πιο ευχάριστο από λίγο ερωτικό ενδιαφέρον;

Προσπερνάμε φωτογραφίες υποψήφιων εραστών σαν να έχουμε βγει για ψώνια, αναζητώντας το καλύτερο προϊόν, γνωρίζοντας πως αν το δοκιμάσουμε και δεν μας κάνει μπορούμε πάντα να επιστρέψουμε σε μια ατέλειωτη (θεωρητικά) ποικιλία, και να διαλέξουμε κάποιο άλλο. Αναπόφευκτα, οι άνθρωποι μετατρέπονται σε αντικείμενα, με τα οποία ποτέ δεν είμαστε ευχαριστημένοι γιατί (βεβαίως) μας αξίζει το καλύτερο. Μπορεί να ανταλλάξουμε πληροφορίες και φωτογραφίες που κάποτε θα έπρεπε να έχουμε κατακτήσει έναν βαθμό εγγύτητας για να μοιραστούμε, αλλά δεν θα πούμε σχεδόν τίποτα για όσα πραγματικά σκεφτόμαστε και νιώθουμε. Επειδή δεν έχουμε απέναντί μας ένα πλάσμα με το βλέμμα του, τη φωνή του, τη μυρωδιά του, το δέρμα του, δεν τρέχει τίποτα αν εγκαταλείψουμε τη συζήτηση χωρίς καμία εξήγηση και νιώθουμε ότι έχουμε το δικαίωμα να επανέλθουμε όποτε μας βολεύει. Ο άλλος είναι κάτι που θα χρησιμοποιήσουμε για να δούμε αν μας εξυπηρετεί, και αν όχι θα περάσουμε στον επόμενο με συνοπτικές διαδικασίες. Οι συμπεριφορές αυτές, φυσικά, δεν περιορίζονται πλέον μόνο στη φούσκα του διαδικτύου.

Και όσο κανείς δεν τολμάει να διεκδικήσει τη σύνδεση με τους άλλους και να εκτεθεί, οι μοναχικοί (και βαθιά μόνοι) καταναλωτές θα αυξάνονται. Αν υπάρχει μια επανάσταση την οποία αξίζει πραγματικά να κάνουμε, είναι αυτή της (επανα)σύνδεσης και της τρυφερότητας, της αγκαλιάς και της εμπιστοσύνης. Από κει ξεκινάει όλα, άλλωστε. **Α**

ΕΚΕΙΝΟΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΤΟ ΣΩΣΤΟ

Τι θα μπορούσε να γίνει με την πανδημία του κορωνοϊού, τι έγινε τελικά, και σε ποιους οφείλουμε όσα κερδήθηκαν

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Αν από την αρχή είχαμε φροντίσει να φοράμε όλοι μάσκες και να αποφεύγουμε τις συγκεντρώσεις με πολύ κόσμο, η πανδημία θα είχε χάσει το μεγαλύτερο μέρος της δύναμής της, θα είχε περιωριοποιηθεί, θα την είχαμε στριμώξει στα σχολιά και θα την πετάγαμε στο καναβάτσο. Αν στη συνέχεια είχαμε φροντίσει να κάνουμε όλοι το εμβόλιο, θα κατέρρεε μονομιάς σαν αυτό που είναι: κάτι εύκολο αντιμετώπισιμο με τα όπλα της λογικής και της επιστήμης.

Ναι, θα εξακολουθούσε να βράζει σε μέρη που εμείς, οι πλούσιες χώρες (πλούσια είναι η Ελλάδα), τείνουμε να κοιτάμε με καταφρόνια και μισό μάτι, μα και πάλι θα περιοριζόταν εκεί σιγά-σιγά, φθίνοντας όμως σταδιακά, καθώς θα κατέφθανε με το καλό η περίσσεια του οίκτου μας, η μεγάλη αρωγή της Δύσης, το θαυματουργό Ιππικό. Και όλα αυτά, παρά τα στενόχωρα λεωφορεία και τρόλεϊ και μετρό στις πόλεις μας, και παρά τις αναγκαστικές συναθροίσεις. Ναι: με τις μάσκες αρχικά, με το εμβόλιο αργότερα.

Τα κάναμε; Μπα. Δεν τα κάναμε. Όχι όλοι. Και ειδικά στην Ελλάδα, που μοιάζει σε κάτι τέτοιες αντιδράσεις με τις χώρες του πρώην Ανατολικού Μπλοκ (τόποι όπου θάλλουν η μισαλλοδοξία, η αμορφωσιά, η καχυποψία, οι παπάδες, η χωριαιο-ακροδεξιά και η εθνικιστική Αριστερά), δεν τα κάναμε καν όσοι θα 'πρεπε να τα είχαμε κάνει για να περιοριζόταν, αν μη τι άλλο, το κακό όσο περιορίστηκε αλλού.

Αν υπήρχε λύση; Ναι: να γίνει το εμβόλιο υποχρεωτικό για όλους· ή να έχουν πρόσβαση στον δημόσιο χώρο αποκλειστικά και μόνο οι εμβολιασμένοι. Ήταν δυνατόν να γίνει είτε το ένα είτε, έστω, το άλλο; Όχι βέβαια. Στο πρώτο θα έπεφτε η κυβέρνηση μέσα σε μία ώρα από την ανακοίνωση της απόφασης, στο άλλο μέχρι το απόγευμα. Υποχρεωτικό το εμβόλιο έγινε μόνο στους υγειονομικούς (αυτό είναι ανέκδοτο, και το ξέρουμε όλοι: ανεμβολίαστοι υγειονομικοί...), και κάθε βράδυ βλέπεις στα δελτία κάτι απίθανους τύπους να κραυγάζουν άναρθρα, «Εμείς δεν είμαστε κατά του εμβολίου, είμαστε κατά της υποχρεωτικότητας», κατά το: «Δεν ήθελα να τη βιάσω, κύριε δικαστά, αυτή ήταν ντυμένη σαν να τα 'θελε». Σκεφτείτε το αυτό επί όλους τους επαγγελματικούς κλάδους: ναι, θα έπεφτε η κυβέρνηση μέσα σε μία ώρα από τη σχετική ανακοίνωση, και δεν θέλω να σκέφτομαι τι θα ερχόταν μετά — ίσως ένα δοβλέτι μονοκλωνικών αντισωμάτων, αλόης και τάι-τσι.

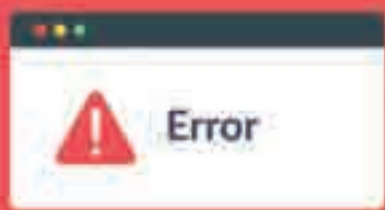
Αν υπάρχει λύση από δω και πέρα; Φυσικά: να κάνουμε υπομονή μέχρι την άνοιξη, και να προσευχόμαστε στους στοργικούς θεούς της τέχνης και των φίλων να μην κλείσει η αγορά τον Νοέμβριο και ειδικά τον Δεκέμβριο — αυτά. Είναι αρκετά για να μας κρατήσουν όρθιους ως τότε. Έχει αποδειχτεί και σε τρισεκτονότερους καιρούς.

Αλλά και κάτι ακόμη: η γνώση ότι αυτή εκεί η γυναίκα απέναντί στον δρόμο έχει σώσει με τη στάση της δέκα ανθρώπους από τον ιό — ότι αυτός ο τύπος που έχει το μπακάλικο στη γωνία έσωσε άλλους εκατό — ότι το ζευγάρι των γειτόνων μας που ανεβοκατεβαίνουν με τα πόδια από τον πέμπτο κάθε μέρα για να πάνε στη δουλειά τους έσωσαν εμάς.

Γιατί αυτό έγινε. Και γιατί αυτοί οι άνθρωποι είναι γύρω μας, παντού. Όχι μόνο οι άλλοι. Κι αυτό είναι υπέροχο. **Α**

Η βλάβη των σόσιαλ μίντια που δεν λύθηκε

Του ΠΕΡΙΚΛΗ ΔΗΜΗΤΡΟΛΟΠΟΥΛΟΥ



Ήταν απλώς ένα διάλειμμα από το πληκτρολόγιο; Ένα απόγευμα και ένα βράδυ χωρίς τα emoticons που περιγράφουν συναισθήματα και διαθέσεις υποκαθιστώντας τις λέξεις; Ή κάτι σαν τεστ επιβίωσης; Πριν απαντήσεις, σκέψου πως σπάνια ένα ερώτημα αφορά τόσο πολλούς. Σχεδόν 3,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποιούν τις πλατφόρμες των σόσιαλ μίντια που κράσαραν χθες. Κι αυτοί κάνουν περίπου τον μισό πλανήτη.

Είναι επίσης από εκείνες φορές που ένα «τεχνικό πρόβλημα» αποκτά μια σχεδόν υπαρξιακή διάσταση. Το πρόβλημα στους δρομολογητές και τους εξυπηρετητές τους, που υποτίθεται πως προκάλεσαν κάποιες «προβληματικές αλλαγές ρυθμίσεων», κάποια στιγμή θα λυνόταν. Στο μεταξύ όμως υπήρχε χρόνος, άφθονος χρόνος ή μπορεί και μια αιωνιότητα, για να δει ο καθένας μας έξω από το μέσο, αποκομμένος, τον βαθμό της εξάρτησής του από αυτό.

Εντάξει, ακόμη και αν δεν δουλέψει για λίγο το Messenger και το WhatsApp, θα έχουμε πάντα το Viber. Οι μικρότεροι έχουν το Tik Tok, στα μάτια πολλών από τους natives των σόσιαλ μίντια το Facebook είναι ήδη ένα απολίθωμα μιας περασμένης εποχής, μια φλύαρη πλατφόρμα που αφορά τους γονείς τους και τις παλαιότερες γενιές, όχι όμως τους ίδιους. Αν όμως η αυτοκρατορία του Ζάκερμπεργκ κλονίζεται από μια διακοπή, τότε βρίσκεται ακόμη μακριά από το σημείο της κατάρρευσης. Παράμεινε ισχυρή όσο ήταν, επιδραστική στην καθημερινότητά μας και, ναι, απαραίτητη – «δεν μπορούσαμε να δουλέψουμε», είπε ένας δημοσιογράφος των New York Times.

Δεν μπορούσαμε να δουλέψουμε. Να επικοινωνήσουμε. Να εκτονωθούμε. Και να που βρίσκεται το άλλο, το μεγάλο πρόβλημα των σόσιαλ μίντια που δεν λύθηκε όχι σε επτά ώρες ούτε σε επτά χρόνια. Εργαλείο δουλειάς και επι-

κοινωνίας; Όχι, μέσο εκτόνωσης. Βρίσε, ξέσπασε, ξέρνα ό,τι έχεις σε χολή και μίσος. Τα σόσιαλ μίντια θα προσφέρουν μια φιλόξενη στέγη.

Και θα εξακολουθήσουν να την προσφέρουν, λέει ένας γκουρού των νέων τεχνολογιών που έγινε η φωνή της συνείδησης της Σίλικον Βάλεϊ, επειδή κερδίζουν.

Αυτός είναι ο Τζάρον Λανιέρ, πατέρας της εικονικής πραγματικότητας και συγγραφέας ενός βιβλίου με τίτλο «Δέκα λόγοι για να σβήσετε τους λογαριασμούς σας στα σόσιαλ μίντια αμέσως». Στο βιβλίο του ο Λανιέρ περιγράφει μια καθόλου εικονική δυστοπία. Οι πλατφόρμες, μας λέει, χρησιμοποιούν αλγόριθμους με τέτοιο τρόπο ώστε να ενθαρρύνεται το σοσιαλμιντιακό ξύλο. Είναι ένα ψηφιακό Κολοσσαίο, μια βλαβερή αρένα όπου τσακώνονται πολλοί, διασκεδάζουν ακόμη περισσότεροι και κερδίζουν ελάχιστα.

Ότι θεωρητικολόγησε πριν από τρία χρόνια ο Λανιέρ με το βιβλιαράκι του αποκάλυψε μια πρώην μηχανικός του Facebook, η Φράνσις Χόγκεν, με μια σειρά από εσωτερικά έγγραφα που δημοσιεύονται εδώ και εβδομάδες στη Wall Street Journal υπό τον τίτλο «Facebook files». Το πνεύμα είναι το ίδιο – η αυτοκρατορία, λέει, επιλέγει το κέρδος έναντι της ασφάλειας.

Δικαιώνει η πρώην μηχανικός την πρόβλεψη του παλιού γκουρού που έλεγε πως τα σόσιαλ μίντια θα πέσουν από τη συνειδησιακή εξέγερση των ίδιων τους των ανθρώπων; Μένει να φανεί. Αυτές τις επτά ώρες αναμετρηθήκαμε πάντως με τις εξαρτήσεις μας, με τον τρόπο που έχει διαμορφωθεί ο προσωπικός μας κόσμος, με έναν ελεύθερο χρόνο μακριά από τις πλατφόρμες. Με μια πραγματικότητα που για να αλλάξει πρέπει πρώτα να αλλάξουν τα σόσιαλ μίντια. Να λύσουν (να λύσουμε) το άλλο, το άλυτο πρόβλημα σαν μια βλάβη που πρέπει επιτέλους να αποκατασταθεί. ▮

ΜΙΓΑΡΟΛΟΓΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ
MIGARON THE ATHENS CONCERT HALL
21-22

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕΧΡΙ 3 ΕΤΩΝ

ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ
ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ
ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 4-6 ΕΤΩΝ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 7-12 ΕΤΩΝ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ 8 ΕΤΩΝ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

MENTORING WORKSHOPS

MASTERCLASSES



Η ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΤΗΝ ΤΗΛΕΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΙΣΤΗΤΑΤΗ
ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

Οικογένειες και παιδιά, έφηβοι και ενήλικοι
για όλους έχει γνώση και δημιουργία



Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Εκπαιδευτικά προγράμματα 2021-2022



ΚΕΣ, ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΟΙΝΟΥ, ΣΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΡΟΥ

ΣΥΝΤΟΝΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΤΟΥ!



Και παραστάσεις και προβολές θα δούμε και παραμύθια και συναυλίες θ' ακούσουμε και με βιωματικές δράσεις θα καταπιαστούμε και backstage θα βρεθούμε για ν' ανακαλύψουμε τις αθέατες όψεις του Οργανισμού και των παραγωγών του. Η νέα σειρά εκπαιδευτικών δράσεων του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών μάς φέρνει φέτος πιο κοντά του από ποτέ.

ΤΟ ΜΕΓΑΡΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η μουσική συναντά τις άλλες τέχνες μέσα από ευφάνταστες βιωματικές δράσεις

Μικρά θεάματα για μικρά παιδιά

Τι κι αν είναι έως 3 ετών! Μαζί με τα μικρά μας θα γνωρίσουμε «Το σώμα μας ως μουσικό όργανο» (3/10), θα ταξιδέψουμε μέσα από ήχους, χρώματα και αντικείμενα στον κόσμο των αισθήσεων (7/11, 6/2), θα επιδοθούμε σε «Μουσικοχορευτικές ανακαλύψεις» (5/12, 3/4), θα χαρούμε κινούμενα σχέδια (9/1, 20/3, 8/5), σε έναν χώρο ειδικά διαμορφωμένο, όπου τα παιδιά μπορούν να παίζουν ελεύθερα. **Κυριακή στις 10:00**

Διάλογοι: Μουσική και παραμύθια

Ένα μαγικό ταξίδι στον κόσμο των ιστοριών με συνοδεία από το κοντραμπάσο (2/10), το όμποε (4/12), το βιολί (8/1), τη λύρα (5/2). Για οικογένειες με παιδιά από 4 ετών. **Σάββατο στις 11:00**

Ανακαλύπτοντας τα μουσικά όργανα

Πώς είναι να γίνεσαι μέρος μιας συναυλίας; Να ακούς τις φράσεις μιας μουσικής σύνθεσης να ξεδιπλώνονται



μπροστά σου, καθώς τα μέλη της ορχήστρας συνεργάζονται; Έγχορδα, πνευστά, κρουστά, όργανα εποχής και αρχαιοελληνικά, παραδοσιακά και ηλεκτρικά μάς περιμένουν να τα γνωρίσουμε. Για οικογένειες με παιδιά από 6 ετών. **Κυριακή στις 12:00 (3/10, 7/11, 5/12, 9/1, 23/1)**

Συναίσθησά

Με οδηγό τη μουσική και τους ήχους, τα παιδιά 4-6 ετών θα πειραματιστούν με χρώματα, υφές, υλικά και μυρωδιές και θα κατανοήσουν τις πέντε αισθήσεις τους. **Σάββατο στις 11:00 (16/10, 23/10, 30/10, 6/11)**

Το σώμα ως μουσικό όργανο

Το σώμα και το στόμα είναι αρκετά για να δημιουργήσεις ρυθμό και μελωδία με τις αρχές του human beatbox! Ένα παιχνίδι ήχου και ρυθμού, χωρίς μουσικά όργανα. **Σάββατο 29/1 & 19/2 στις 11:00** για παιδιά 4-6 ετών, **Κυριακή 30/1 & 20/2 στις 11:30** για παιδιά 7-12 ετών

Το Φως, ο Ήχος και τα Τέσσερα Στοιχεία

Γη, Νερό, Φωτιά, Αέρας μάς οδηγούν στον πολύχρωμο και μελωδικό κόσμο τους. Ζωγραφική, παιχνίδια με τις αντανakλάσεις, αυτοσχέδια μουσικά όργανα και μουσικοκινητικά γλυπτά στον Κήπο του Μεγάρου. Για παιδιά 4-6 ετών: **Σάββατο στις 11:00 (7, 14, 21 και 28/5)**. Για παιδιά 7-12 ετών: **Κυριακή στις 11:30 (8, 15, 22 και 29/5)**.

Φθινοπωρινά ΗχοΧρώματα

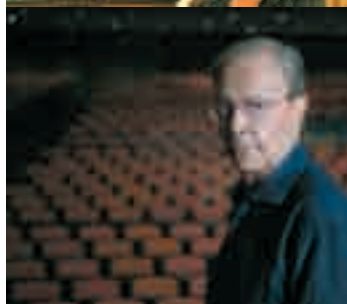
Ένα ταξίδι εξερεύνησης στη θάλασσα των ήχων και των χρωμάτων, στους κοινούς τόπους της ζωγραφικής και της μουσικής. Με κίνηση, αυτοσχέδιασμο, φωνή, μουσικά όργανα και τα παιχνίδια του φωτός. Για παιδιά 7-12 ετών. **Κυριακή στις 12:00 (10, 17, 24, 31/10)**

Βιωματικός προσανατολισμός

Από την καλλιτεχνική διεύθυνση, τα παρασκήνια και την τεχνική οργάνωση έως την ορχήστρα και την επικοινωνία μιας παραγωγής, τα παιδιά από 8 ετών ανακαλύπτουν όλα τα επαγγέλματα που σχετίζονται με το σχεδιασμό και την υλοποίηση μιας παράστασης ή μιας συναυλίας. **Σάββατο στις 15:00 (9/10, 6/11, 4/12, 8/1, 5/2, 19/3, 9/4)**

Η ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ Η ΑΡΧΗ

Φέτος στο Μέγαρο η εμπειρία της θέασης πολλαπλασιάζεται. Νέοι και μεγαλύτεροι φίλοι της μουσικής μπορούν να εμβαθύνουν σε όσα είδαν και άκου-



σαν από σκηνής, μέσα από εργαστήρια συνδεδεμένα με μια παράσταση ή συναυλία.

Εργαστήρια για παιδιά και εφήβους

Θα πειραματιστούν στο ρυθμό της χορευτικής παράστασης «Salema Revisited» (16/10) και της Martha Graham Dance Company (16/4, από 12 ετών)· θ' ακούσουν από απόσταση αναπνοής το περίφημο εκκλησιαστικό όργανο του Μεγάρου (24/10, 23/12) αλλά και ένα νέο εκκλησιαστικό όργανο, το Organous (19/2, από 8 ετών)· θα συμμετέχουν σ' ένα θεατρικό εργαστήριο εμπνευσμένο από την «Αυλή των Θαυμάτων» του Ι. Καμπανέλλη (29/1, από 12 ετών)· θα φτιάξουν τη δική τους φιγούρα Καραγκιόζη (Φεβρουάριος-Μάρτιος, από 5 ετών). Και ακόμα: mentoring για εφήβους που έχουν πάθος για τη μουσική ή το χορό και θα ήθελαν να ασχοληθούν μαζί τους επαγγελματικά. (11/12, 19/2, 15/4)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Λάβετε θέσεις και για συζήτηση! Η καλλιτεχνική σεζόν φέρνει στο Μέγαρο τον διακεκριμένο πιανίστα Αχιλλέα Γουάστωρ (7/10), τον διεθνή χορογράφο Αντώνη Φωνιαδάκη (15/10), τον χορδιστή του εκκλησιαστικού οργάνου Γιάννη Καρύδα (23/10), τον μαέστρο Βύρωνα Φιδετζή (25/10), την ποιήτρια Ιουλίτα Ηλιοπούλου και τον συνθέτη Γιώργο Κουρουπύ (2/12), τον λυράρη και τσελίστα Γιώργο Καλούδη (6/12), την πιανίστα Δανάη Ντέρκεν (18/1), τον σκηνοθέτη Χρήστο Σουγάρη, τον συνθέτη Στέφανο Κορκολή και τον τραγουδιστή Γεράσιμο Ευαγγελάτο (27/1) και τους Αλέξανδρο Μαρκέα, Θοδωρή Βαζάκα και Λέο Μαυρέλ (22/2).

MASTERCLASSES ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΜΟΥΣΙΚΟΥΣ

Είσαι νέος μουσικός και θέλεις να εμβαθύνεις στα μυστικά της ερμηνείας και της τεχνικής του οργάνου σου; Στα φετινά masterclasses του Μεγάρου μοιράζονται την εμπειρία τους ο πιανίστας και καλλιτεχνικός διευθυντής του ΜΜΑ Γιάννης Βακαρέλης (24/10), η σοπράνο Marlis Petersen (7/11) και ο πιανίστας Jean-Louis Steurman (5/2). Πληροφορίες: 2107282728



Πληροφορίες: 210 7282348 & 363, www.megaron.gr

Η οικία «Κοκοβίκου»,
στην ταινία «Η δε γυνή να φοβήται
τον άνδρα», ήταν το σπίτι του
τελευταίου Τούρκου καδή
(δικαστή), του Χατζή Χαλήλ Εφέντη

Στην Πλάκα υπάρχουν με τα πιο ιστορικά σπίτια της Μικρή ξενάγηση, σαν παραμύθι



Χρικά από ς Αθήνας

Του ΤΑΚΗ ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Πού βρίσκεται το παλιότερο σπίτι της Αθήνας; Που έζησε η κορυφαία Ελληνίδα λαογράφος; Τι είδε από το παράθυρό του ο Γεώργιος Δροσίνης; Ποια ερωτεύτηκε ο Ορέστης Μακρής; Απαντήσεις σε αυτά και σε άλλα πολλά, με βάση τα κτίρια όπου έζησαν οι πρωταγωνιστές τους, στην ξενάγηση με τίτλο «*Αν τα σπίτια μιλούσαν*», η οποία πρόκειται να πραγματοποιηθεί στις 10 Οκτωβρίου από το **Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης**. Μια πρώτη γεύση μας έδωσε ο **Κώστας Στοφόρος**, δημοσιογράφος, συγγραφέας και συνεργάτης του Μουσείου.

Ποιο είναι το περίφημο «σπίτι του Καδή»;

Οι περισσότεροι το ξέρουμε ως οικία «Κοκοβίκου», το σπίτι του Αντωνάκη και της Ελενίτσας, του Γιώργου Κωνσταντίνου και της Μάρως Κοντού, δηλαδή, στην ταινία του Γιώργου Τζαβέλλα «*Η δε γυνή να φοβήται τον άνδρα*» (1965). Πολλά χρόνια πριν η Ελενίτσα πατήσει πόδι στον Αντωνάκη, εδώ ήταν το σπίτι του τελευταίου Τούρκου καδή (δικαστή), του Χατζή Χαλήλ Εφέντη, ο οποίος αποτέλεσε ένα από τα πρώτα θύματα της επανάστασης του 1821 όταν αρνήθηκε να υπογράψει φετρά, κατόπιν εντολής του σουλτάνου, για την εκτέλεση 3.000 Αθηναίων από 17 ετών και πάνω. Η **Άρτεμις Σκουμπουρδή** αναφέρει στο βιβλίο της «*Μοναστηράκι - Πλάκα. Οι γειτονίες των Θεών*» ότι ο Σύλλογος Αθηναίων και ο Καμπούρογλου ζήτησαν μετά την απελευθέρωση από τον Δήμο Αθηναίων να υπάρξει απόδοση τιμής: «*Πρότειναν να τιμηθεί ο μεγάλος αυτός ανθρωπιστής Χατζή Χαλήλ Εφέντης, προσφέροντας το όνομά του σ' έναν μικρό δρόμο της Αθήνας, μια πρόταση που περιέχει ιπποτισμό και αναγνώριση ευγνωμοσύνης*». Η πρόταση απορρίφθηκε.

Το αρχοντόσπιτο αυτό κατασκευάστηκε γύρω στο 1800, με υπόγειο και δύο ορόφους και θέα σε ένα τμήμα των τειχών της Ακροπόλεως. «*Δοχεία ζωής*» χαρακτηρίζει τα αντίστοιχα σπίτια με τις μεγάλες αυλές ο αρχιτέκτονας **Άρης Κωνσταντινίδης** (1913-1993) στο βιβλίο του «*Τα παλιά αθηναϊκά σπίτια*» και στο συγκεκριμένο, που θα το βρείτε στην οδό *Τριπόδων 32*, αφιερώνει τέσσερις σελίδες. Σε μια πιο ελεύθερη μετάφραση, ο Κωνσταντινίδης λέει ότι σπίτια σαν αυτό χτίζονταν με τέτοιο τρόπο, με αυλές και παράθυρα ολόγυρα, για να προσφέρουν χαρά και υγεία στους κατοίκους τους. Στο βιβλίο της η Άρτεμις Σκουμπουρδή αναφέρει ότι μετά την απελευθέρωση ακολούθησαν πολλοί ιδιοκτήτες, ενώ στέγασε και ιδιωτικό σχολείο. Το 1995 κηρύχθηκε διατηρητέο και κατά τις εργασίες αναστήλωσης, οι οποίες ξεκίνησαν το 2000, βρέθηκαν στην αυλή και στο ισόγειο τμήματα του τείχους της Αθήνας και του Πεισιστράτειου αγωγού. Άντε να δούμε τι θα γίνει και με αυτό.





Πώς εμπνεύστηκε την ανθισμένη του μυγδαλιά ο Γεώργιος Δροσίνης;

Πόσο παλιακό μου φαίνεται αυτό το τραγουδάκι, όποτε το ακούω. «Εκούνησε την ανθισμένη αμυγδαλιά...» Και είναι. Γράφτηκε 150 χρόνια πίσω. Κι έχει μια ωραία ιστορία να διηγηθεί. Ήταν, λέει, ο **Γεώργιος Δροσίνης**, πολύ νέος ακόμα, 23 ετών, μόλις είχε γυρίσει από τις σπουδές που έκανε στην Ιστορία της Τέχνης στη Γερμανία και ήτανε μια μέρα στο σπίτι της *Κυδαθηναίων και Τριπόδων*. Άνοιξε το παράθυρο και είδε την ξαδέρφη του, τη Δροσίνη Δροσίνη, αρσακειάδα, εκείνη δεν είχε κλείσει ακόμη τα 17, να τινάζει μια νεραντζιά και τα άνθη της να της λούζουν όλο το κορμί. Και εμπνεύστηκε: «Εκούνησε την ανθισμένη μυγδαλιά, με τα χεράκια της, κι εγέμισε από άνθη η πλάτη, η αγκαλιά και τα μαλλάκια της...»

Το ποίημα αυτό του Δροσίνη, ο οποίος εκτός από ποιητής ήταν επίσης πεζογράφος και δημοσιογράφος, δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά το 1882, στο σατιρικό περιοδικό «*Ραμπαγός*». Τρία χρόνια μετά το ποίημα είχε γίνει τραγούδι και οι νεαροί έκαναν καντάδες τραγουδώντας το έξω από τα παράθυρα των κοριτσιών. Κανείς δεν ξέρει ποιος το μελοποίησε – παρότι ο Γεώργιος Ράπτης, ράφτης από το Άργος, υποστήριξε ότι η μελοποίηση ανήκε σε αυτόν. Όπως και να έχει, η «*Μυγδαλιά*» θα πρέπει να μελοποιήθηκε το 1885, στη διάρκεια της επιστράτευσης, και τραγουδήθηκε απ' όλους τους Αθηναίους. Ο ίδιος ο Γεώργιος Δροσίνης, το 1988 στο βιβλίο του «*Σκόρπια φύλλα της ζωής μου*», έγραφε: «Εξακολουθώ να πιστεύω πως δεν θα αποκαλυφθεί ο πραγματικός συνθέτης, ίσως γιατί δεν υπάρχει. Η «*Μυγδαλιά*» έχει τον τύπο της ιταλικής καντάδας και πιθανότατα σε μιας τέτοιας καντάδας τη μουσική συνταιριάστηκε. Το κακό είναι, πως η μουσική έσωσε τους μετριότατους στίχους, ενώ πέρσαν απαρατήρητα τόσα άλλα τραγούδια».

Η **Δροσίνη Δροσίνη** παντρεύτηκε τον δικηγόρο Μελέτιο Μελετόπουλο, με τον οποίο απέκτησαν έξι παιδιά. Ποιος ξέρει αν ο Δροσίνης την ερωτεύτηκε. Κι εμένα, τώρα πια, το τραγουδάκι αυτό μου φαίνεται πολύ γλυκό. Λέει στον τελευταίο του στίχο: «*Του κάκου τότε θα θυμάσαι τα παλιά τα παιχνιδάκια σου, σκυφτή γριούλα με τα κάτασπρα μαλλιά και τα γυαλάκια σου. Σκυφτή γριούλα...*». Όταν η Δροσίνη πέθανε σε ηλικία 101 ετών, τη δεκαετία του 1960, ο Τύπος έγραψε ότι πάντα έκρυβε τα άσπρα της μαλλιά. Λίγα χρόνια πριν, το 1951, είχε πεθάνει και ο Γεώργιος Δροσίνης.

Πού βρίσκεται το παλιότερο σπίτι της Αθήνας;

Είναι το **Αρχοντικό Μπενιζέλων**, το οποίο βρίσκεται στην *οδό Αδριανού 96*, στην Πλάκα. Στα χρόνια της επανάστασης ήταν το κονάκι του βοεβόδα, του διοικητή της οθωμανικής διοίκησης στην Αττική, κι εδώ εγκαταστάθηκαν 16 καπεταναίοι οι οποίοι στις 28 Απριλίου 1821 ύψωσαν τη σημαία της επανάστασης στην Αθήνα. Κονάκια αποκαλούνταν οι αρχοντικές αστικές κατοικίες που κυριαρχούσαν στις οθωμανικές περιοχές και αυτό εδώ, το οποίο είναι το τελευταίο σωζόμενο κονάκι της Αθήνας, χτίστηκε στο πρώτο μισό του 18ου αιώνα. Πρόκειται για ένα διώροφο ορθογώνιο κτίσμα, διαστάσεων 9,30 επί 23,70 μέτρα, με δύο αυλές, τη βόρεια και τη νότια, στην οποία ήταν διαμορφωμένος ο κήπος του αρχοντικού.

Το κτίριο αυτό στήθηκε πάνω σε δύο παλαιότερες πέτρινες οικοδομές του 16ου αιώνα και λέγεται ότι εδώ έζησε η Οσία Φιλοθέη (1545; - 1589) ή, αλλιώς, **Ρεβούλα Μπενιζέλου**, η οποία ήταν γόνος της αθηναϊκής οικογένειας των Μπενιζέλων, μίας από τις πλουσιότερες και ισχυρότερες της εποχής. Στις αρχές του 19ου αιώνα το σπίτι κατέληξε να αποτελεί δύο ξεχωριστές ιδιοκτησίες, στη συνέχεια αναστηλώθηκε εξ ολοκλήρου από την Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών και σήμερα είναι το μουσείο «Αρχοντικό Μπενιζέλων», το οποίο είναι προσβάσιμο για όλους (www.archonticompbenizelon.gr, 2103248861)

Τι σχέση είχε ο Ορέστης Μακρής με τα «Μπακαλιάρικια» του Δαμίγου;

Ο «*Μεθύστακας*», η ταινία του 1950 που καθιέρωσε για τα καλά τον Ορέστη Μακρή, δεν είναι από τις αγαπημένες μου. Τον προτιμώ εκεί που σπάει κανάτια από το μπαλκόνι του στον δρόμο για να παντρέψει τις κόρες του με τους περαστικούς ή εκεί που τσακώνεται με τη Γεωργία Βασιλειάδου, με τον Ορέστη να υποδύεται τον γιατρό και τη Γεωργία τη μαμή. Ο «*Μεθύστακας*» μου φέρνει μια λύπη. Που ένας τύπος είναι λιγώμα και τον περιπαίζουν οι άλλοι. Ίσως ένας τέτοιος τύπος να ήταν και ο Λευτεράκης, μόνιμος θαμνώνας της Πλάκας, ήσυχος και πάντα σουρωμένος. Λένε ότι ο Ορέστης Μακρής παρακολουθούσε και κατέγραφε τις κινήσεις του για να υποδυθεί τον ρόλο.

Ο Ορέστης Μακρής που λέτε, Χαλκιδραίος, ήρθε στην Αθήνα σε πολύ νεαρή ηλικία και έζησε στην *οδό Φρυνίχου*, στην Πλάκα. Στους δρόμους αυτούς γνώρισε μια μέρα τη Βαρβάρα Δαμίγου. 27 εκείνος, 15 εκείνη. Και μάλιστα από πλούσια οικογένεια, σιγά μην έδιναν την κόρη τους σε έναν θεατρίνο! Και το ζευγάρι κλέφτηκε. Πήγαν να ζήσουν στο Κουκάκι, έκαναν παιδιά, αλλά πολύ σύντομα ο πατέρας της Βαρβάρας πέθανε. Η τελευταία του επιθυμία ήταν η κόρη του να γυρίσει και μαζί με την οικογένειά της να μείνουν στο πατρικό, στην οδό Αδριανού, όπως και έγινε. Εκεί κοντά, στην οδό Κυδαθηναίων 41, υπήρχε η ταβέρνα «**Μπακαλιάρικια**». Κρατούσε από το 1865, την είχαν συγγενείς της Βαρβάρας και το ζευγάρι την επισκεπτόταν συχνά. Υπάρχει και σήμερα, να πάτε αν σας αρέσει ο ξακουστός βακαλάος ή αν γοητεύεστε από τις πολυκαιρισμένες φωτογραφίες που γεμίζουν τους τοίχους. Αλλά να μην ξεχάσουμε τον Ορέστη Μακρή και τη Βαρβάρα Δαμίγου. Έζησαν όλη τους τη ζωή μαζί. Γύρω στο 1954 μετακόμισαν στο Χαλάνδρι, σε ένα σπίτι με μια αυλή γεμάτη κερασίες, κι έμειναν εκεί μέχρι το τέλος. Το 1974 έφυγε ο Ορέστης, τέσσερα χρόνια μετά τον ακολουθήσε η Βαρβάρα.

Εδώ έζησε η σπουδαία λαογράφος, Αγγελική Χατζημικήλη, στην οδό που κατοπιν πήρε το όνομά της

Στην οικία Παπαρρηγόπουλου, Κυδαθηναίων 27, στολίστηκε το πρώτο χριστουγεννιάτικο δέντρο στην Αθήνα

Από το παράθυρο αυτού του σπιτιού, Κυδαθηναίων και Τριπόδων, εμπνεύστηκε ο Δροσίνης την «Ανθισμένη μυγδαλιά»

Το Αρχοντικό Μπενιζέλων, μουσείο σήμερα, στην Αδριανού 96, θεωρείται το πιο παλιό σπίτι της Αθήνας

Πού έγινε ο πρώτος χορός μεταμφιεσμένων, ποιος λένε πως έγινε ρεζίλι και πού πρωτοστήθηκε χριστουγεννιάτικο δέντρο

Αν ζούσα στα πρώτα ελεύθερα χρόνια της Αθήνας, μετά την επανάσταση του 1821, το πιθανότερο είναι ότι θα ήμουν πάμπτωχος και θα έκανα δουλειές του ποδαριού για να επιβιώσω. Έτσι, θα είχα την τύχη να μη λαμβάνω προσκλήσεις για τις πρώτες δεξιώσεις της εποχής και να βλέπω τους επιτηδευμένους τρόπους των κυριών και των κυρίων τους – αλλά αυτές τις δύο ιστορίες θα ήθελα να τις δω από κοντά. Οι πρώτες μεγάλες δεξιώσεις έλαβαν χώρα στο σπίτι της *οδού Κυδαθηναιών 27*, γνωστό ως **οικία Παπαρρηγόπουλου**, ο οποίος ήταν πολυταξιδεμένος και πρόξενος, εκείνη την εποχή, της Ρωσίας. Ως πολυταξιδεμένος που ήταν, το 1843, παραμονή Χριστουγέννων, αποφάσισε να παραμερίσει το παραδοσιακό ελληνικό караβάκι και στη θέση του έστησε και στόλισε ένα έλατο. Ο στρατηγός Μακρυγιάννης, που ήταν καλεσμένος στη γιορτή, φέρεται να είπε: *«Ωραίο είναι, κυρ-Γιάννη. Και του χρόνου να είμαστε καλά. Αλλά τα δέντρα μου εγώ δεν τ' αφήνω να φυτρώσουν μέσα στην καμάρα!»*.

Στο ίδιο σπίτι έζησε και ένας άλλος άνθρωπος, ο οποίος επίσης εργάστηκε ως πρόξενος της Ρωσίας στην Ελλάδα, ο **Γαβριήλ Κατακάκης**, ο οποίος, όπως λένε, διοργάνωσε το πρώτο αποκριάτικο πάρτι. Του έβαλε και θέμα, μάλιστα, τι άλλο, αρχαία Ελλάδα. Φαντάζεστε τώρα την πρεμούρα του καλού κόσμου της εποχής που θα έσκαγαν για το τι να ντυθούν για να κερδίσουν τις εντυπώσεις. Σύμφωνα με τον θρύλο, ένας υψηλόβαθμος αξιωματούχος, συνεργάτης του βασιλιά Όθωνα και υπεύθυνος για θέματα παιδείας, ντύθηκε άνεμος Ζέφυρος, φορώντας μια διάφανη στολή την οποία είχε στολίσει με ένα σωρό φτερά. Εμφανίστηκε περικαρής, βέβαιος ότι θα έκανε πάταγο, αλλά τα πρώτα σχόλια τον προσγέεισαν. Πρόσεξε, του είπαν, αυτή η αμφίεση μπορεί να προσβάλει τον βασιλιά. Τι να κάνει κι αυτός, έβαλε κάποιον υπηρέτη να του μαθήσει τα φτερά, μένοντας στο τέλος με τη διάφανη στολή!

Που έζησε η κορυφαία Ελληνίδα λαογράφος Αγγελική Χατζημιχάλη;

Είμαστε στη δεκαετία του 1930 και μια γυναίκα, η Αγγελική Χατζημιχάλη, ανέβαινε τα βουνά και ζούσε μήνες σε αυτά, αναζητώντας Σαρακατσάνους, για να καταγράψει τις συνήθειες, την ιστορία τους και τον πολιτισμό τους. Όταν το 1959 κυκλοφόρησε το μνημειώδες της έργο *«Σαρακατσάνοι»* έγινε παγκοσμίως γνωστή. Η Αγγελική Χατζημιχάλη έζησε και πέθανε στο τριώροφο κτίριο στην οδό που πήρε τιμητικά το όνομά της, στην *Αγγελικής Χατζημιχάλη 6*, στο μόνο από τα έργα του αρχιτέκτονα **Αριστοτέλη Ζάχου** που διασώζεται στην Αθήνα. Η Χατζημιχάλη αφιέρωσε όλη της τη ζωή στη λαογραφία, στην τέχνη και την παράδοση. Έγραφε, έδινε διαλέξεις, συγκέντρωνε αντικείμενα, αναδείκνυε ξεχασμένες τεχνотροπίες, δίδασκε, ίδρυε οικοτροφεία όπως το «Ελληνικό σπίτι» το 1938, αλλά τελικά έφυγε πικραμένη. Να τι έγραφε η κόρη της στην αυτοβιογραφία που έγραψε για την Αγγελική: *«Η Αγγελική δεν βασανίστηκε μόνο από την αρρώστια της. Τα τελευταία της χρόνια υπέφερε από φτώχεια, αλλά την αντιμετώπισε με ύψιστη αξιοπρέπεια. Και πέθανε από φτώχεια η Αγγελική Χατζημιχάλη στο παγωμένο της σπίτι. Είχε χαλάσει η σύμπα. Ήταν μια Κυριακή της Αποκριάς. Ήταν Κυριακή και γιορτή, δεν έβρισκα υδραυλικό. (...) Το ζεστό της δωμάτιο ως το πρωί είχε παγώσει. Έπαθε βαριά πνευμονία»*. Σήμερα στο κτίριο όπου έζησε και πέθανε η Αγγελική στεγάζεται το **Κέντρο Λαϊκής Τέχνης και Πολιτισμού** του Δήμου Αθηναίων, η συλλογή του οποίου περιλαμβάνει πλούσιο υλικό από κεντήματα, υφαντά, κεραμικά, αγροτικά εργαλεία, αργαλειούς, εικόνες και πίνακες ζωγραφικής της ίδιας.

Ποια είναι η σχολική τάξη που θυμίζει τη δεκαετία του 1950;

Στο **Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης** ο χώρος στο υπόγειο έχει διαμορφωθεί ακριβώς σαν μια σχολική τάξη της δεκαετίας του '50. Στους χώρους του Μουσείου και στο υπόγειο είχαν φιλοξενηθεί κατά καιρούς άνθρωποι που δεν είχαν πού αλλού να πάνε. Πρόσφυγες μετά τη Μικρασιατική καταστροφή, άνθρωποι χωρίς τίποτα στη διάρκεια του πολέμου. Ο **Κώστας Στοφόρος** θυμάται μια γυναίκα, μεγάλης ηλικίας, που έβαλε τα κλάματα όταν κατέβηκε στο υπόγειο. Ήταν από εκείνες που βρήκαν καταφύγιο εκεί στη διάρκεια του πολέμου. Το Μουσείο έχει κι αυτό πολλές ιστορίες να σας πει. Για την ξενάγηση *«Αν τα σπίτια μιλούσαν»*, για τις άλλες ξεναγήσεις και τις δράσεις του μπορείτε να δείτε εδώ: www.ekedisy.gr Τριπόδων 23, Πλάκα, 2103250341 **A**



Αυτά τα σκαλάκια κάτω δεξιά κατέβαινε συχνά ο Ρέσσης Μακρής, μαζί με τη σύζυγό του Βαρβάρα



Το Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης, Τριπόδων 23

Η ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ ΕΖΗΣΕ ΚΑΙ ΠΕΘΑΝΕ ΣΤΟ ΤΡΙΩΡΟΦΟ ΚΤΙΡΙΟ ΣΤΗΝ ΟΔΟ ΠΟΥ ΠΗΡΕ ΤΙΜΗΤΙΚΑ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ, ΣΤΗΝ ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ 6, ΣΤΟ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ ΖΑΧΟΥ ΠΟΥ ΔΙΑΣΩΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

LILIANE

LWIN

Η πρωτοπόρος Αμερικανίδα
καλλιτέχνης μιλάει
στην ATHENS VOICE

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ
Φωτό: STEPHEN WEISS



Η Λίλιαν Λιν φωτογραφημένη από τον σύζυγό της
Stephen Weiss στην γκαλερί Rodeo στον Πειραιά



ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΛΙΛΙΑΝ ΛΙΝ ΗΤΑΝ ΣΚΟΤΕΙΝΑ, μια ασυνήθιστα δυνατή καλοκαιρινή μπόρα τράνταζε την πόλη. Είχε έρθει στην Αθήνα με τρεις αφορμές: τη συμμετοχή της στη μεγάλη έκθεση «Πύλες» στο Καπνεργοστάσιο, τη συμμετοχή της στην ομαδική «St. Elmo's Fire» στην γκαλερί Rodeo στον Πειραιά και για να ξαναβρεί αυτό, «το φως της Ελλάδας», όπως το έλεγε όταν την γνώρισα πρώτη φορά. Ήταν το 2006. Η σημαντική Αμερικανίδα καλλιτέχνις, με αφορμή το έργο της στο εξώφυλλο του τεύχους 128 (07.06.2006) μας είχε τιμήσει με την παρουσία της στη δεύτερη από τις εκθέσεις των εξωφύλλων μας «Η Τέχνη στην Πρώτη Σελίδα» που οργανώναμε στο Μουσείο Μπενάκη της οδού Πειραιώς. Αισθανόταν λίγο Ελληνίδα. «Εζησα 3 μαγικά χρόνια στην Ελλάδα, από το 1963 έως το '66. Μαζί με τον γλύπτη Τάκι χτίσαμε ένα στρογγυλό σπίτι σε ένα λόφο, το Γεροβουνό, με το όνειρο να χρησιμοποιηθεί ως αστεροσκοπείο, να παρατηρούμε τα άστρα... Τον Οκτώβριο του 1966 έφυγα από την Αθήνα για το Λονδίνο, αλλά το φως της Ελλάδας εξακολουθούσε να πέφτει πληθωρικά στα έργα μου για πολλά χρόνια μετά», μας έγραφε τότε.

Τη θυμόμουν σαν μια γλυκιά, κομψή γυναίκα με λαμπερό γεμάτο περιέργεια βλέμμα. Το ίδιο βλέμμα αντίκριζα και πάλι. Ήταν ευδιάθετη, αφού με τον σύζυγό της Stephen Weiss θα ξεκινούσαν την επόμενη μέρα για ένα road trip στην Πελοπόννησο, και πρόθυμη να διηγηθεί ιστορίες. Κι αν έχει ιστορίες να διηγηθεί! Έχει ζήσει όλη την πρωτοποριακή καλλιτεχνική σκηνή του 20ού αιώνα, έχει συναναστραφεί ποιητές και ζωγράφους, έχει «εκτεθεί» σε όλα τα γνωστά καλλιτεχνικά ρεύματα, σουρεαλισμός, ντανταϊσμός, κινητική τέχνη, beat ποίηση, οπτική ποίηση, γυναικείο κίνημα, έχει ζήσει στο Παρίσι, στο Λονδίνο, τη Νέα Υόρκη, την Αθήνα... Από τη δεκαετία του '60 έχει λάβει μέρος σε μεγάλες εκθέσεις σε όλο τον κόσμο και τα έργα της εκτίθενται στα μεγαλύτερα μουσεία, στο Art Institute of Chicago, στο British Museum, στην Tate Gallery, στο Victoria & Albert Museum, στο Space Sciences Laboratory του Berkeley και αλλού.

Γεννήθηκε το 1939 στη Νέα Υόρκη από Ρώσους γονείς εβραϊκής καταγωγής. Το 1955 ήρθε για πρώτη φορά στην Ευρώπη, στο Παρίσι, για να σπουδάσει αρχαιολογία στην Ecole du Louvre και στη Σορβόνη. Έρωτες, τέχνη, ποίηση, πειραματισμοί, φεμινισμός, βουδισμός, αρχαία Ελλάδα, ο Τάκις, συναντήσεις με μυθικά πρόσωπα σε μια μυθική εποχή, κάπως έτσι ξετυλίγει σιγά σιγά την ιστορία της.

Γεννηθήκατε σε μια καλλιτεχνική οικογένεια;

Η γιαγιά μου είχε υπέροχη φωνή και τη θυμάμαι να μας τραγουδάει, όταν ήμασταν παιδιά. Ο πατέρας μου έπαιζε βιολί και η μητέρα μου έπαιζε Σοπέν στο μεγάλο μαύρο Steinway που είχαμε στο σαλόνι. Ο θείος μου, Leon Temerson, ήταν δεύτερο βιολί στη φιλαρμονική της Νέας Υόρκης και στον ξάδερφό μου, τον Harold Goodwin, άρεσε η παραστατική ζωγραφική και ζωγράφιζε τέτοιους πίνακες πολύ πριν γίνει αυτή η αισθητική καλλιτεχνικό ρεύμα. Με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, ήμασταν πράγματι μια καλλιτεχνική οικογένεια.

Σε ποια ηλικία ήρθατε πρώτη φορά στην Ευρώπη; Τι σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;

Το πρώτο μου ταξίδι στην Ευρώπη ήταν το καλοκαίρι του 1955. Ήμουν κοντά 15. Ο πατέρας μου ζούσε στη Γενεύη με τη δεύτερη σύζυγό του και η μητέρα μου θα ακολουθούσε σύντομα, εκείνη όμως επέλεξε να ζήσει στην άλλη πλευρά των Άλπεων, στο Λουγκάνο. Τόσο εγώ όσο και ο αδερφός μου προτιμούσαμε το Λουγκάνο και αποφασίσαμε να μείνουμε εκεί με τη μητέρα. Στα 18 μου, ήξερα ήδη πως θέλω να γίνω καλλιτέχνης και πήρα την απόφαση να διακόψω το σχολείο και να ακολουθήσω τα καλλιτεχνικά μου μονοπάτια. Έφυγα από το Λουγκάνο, πήγα Γενεύη και εκεί έκανα ιδιωτικά μαθήματα για πτυχίο στα Ιταλικά, τα Αγγλικά και τα Γαλλικά και πέρασα τις εξετάσεις μου τον Ιούνιο της ίδιας χρονιάς. Το φθινόπωρο του 1958, πήγα στο Παρίσι που ζούσε η καλή μου φίλη Nina Thoeren, η οποία επίσης ήθελε να ασχοληθεί με την τέχνη.

Τους πρώτους έξι μήνες, παρακολουθούσα Αρχαιολογία στην Ecole du Louvre και στη Σορβόνη. Εκείνη την περίοδο, μαζί με τη φίλη μου τη Νίνα, της οποίας η μητέρα, η Μανίνα, ήταν ζωγράφος –άνηκε στο ρεύμα των σουρεαλιστών– πηγαίναμε για καφέ στο στέκι όπου σύχναζαν σουρεαλιστές καλλιτέχνες αλλά και ο André Breton και ο μεγάλος Γάλλος ποιητής και ντανταϊστής Benjamin Péret. Γνώρισα και έναν φίλο της Νίνας εκεί, ένα νεαρό ζωγράφο, ποιητή και επαναστάτη, τον Jean-Jacques Lebel. Ήταν ο πρώτος μου έρωτας. Τα πάντα έμοιαζαν όνειρο γύρω μου, ήθελα να βουτήξω μέσα τους, να τα γνωρίσω, να τα νιώσω, να τα μάθω. Να πάω στα μουσεία, στις γκαλερί, να απολαύσω τον καφέ μου στο Deux Magot κουβεντιάζοντας με ζωγράφους και ποιητές, να παρακολουθήσω τα μαθήματά μου στη Σορβόνη και να έχω χρόνο να ζωγραφίσω και να πειραματιστώ με τα χρώματά μου. Υπήρχαν άπειρα βιβλία που ήθελα να διαβάσω... τη νύχτα συχνάζαμε στα jazz clubs, κάναμε μεγάλους περιπάτους στους δρόμους της πόλης που κοιμόταν, κάναμε έρωτα.

Ξεκινήσατε να σπουδάζετε αρχαιολογία, αλλά, όπως λέτε, ξέρατε από τα 18 ότι η τέχνη ήταν μονόδρομος. Ήταν η επαφή σας με τους καλλιτεχνικούς κύκλους του Παρισιού που σας επη-

ρέασε; Θα μας πάτε σε αυτή τη μυθική εποχή;

Ήξερα πως ήθελα να ασχοληθώ με την τέχνη πολύ πριν το Παρίσι. Η φίλη μου η Νίνα με σύστησε στους σουρεαλιστές ζωγράφους και ποιητές, αλλά γνώρισα πολλούς ακόμη καλλιτέχνες μέσω του Jean-Jacques, όπως τον Ισπανό ζωγράφο Erró και τη σύζυγό του Miriam Bat-Yosef, τον Ισπανό επαναστάτη ποιητή Munis, τον E.L.T. Mesens και τον Έλληνα καλλιτέχνη Takis. Ήταν ο Takis, και η Αμερικανίδα συγγραφέας Iris Owens που μου γνώρισαν τη γενιά των beat ποιητών: Gregory Corso, Sinclair Beiles, William S. Burroughs, Brion Gysin... Τότε όμως δεν μπορούσα ακόμα να αναγνωρίσω στα έργα του Rafael Soto και τα «σινιάλα» του Takis την «κινητική τέχνη». Γνώρισα τον Yves Klein στην Galerie Iris Clerf στις αρχές του '59, όπου εκτίθονταν τα μπλε σφουγγάρια του και οι πίνακές του με τις χρυσές ψηφίδες. Γνώρισα τον Tinguely, στην έκθεση των «αυτόματων μηχανών ζωγραφικής» του. Παράτησα τις σπουδές αρχαιολογίας, λόγω μιας τυχαίας συνάντησής μου με τον Joan Artigas, ο οποίος επίσης σπούδαζε Ιστορία της Τέχνης στην Ecole du Louvre. Μας φαινόταν πολύ ανιαρός ο τρόπος διδασκαλίας των μαθημάτων και αποφασίσαμε να τα παρατήσουμε και οι δυο. Ο Joan ήταν γιος του σπουδαίου κεραμίστα Joseph Lorens Artigas, ο οποίος έφτιαχνε όλα τα κεραμικά για τον Πικάσο, τον Νταλί και τον Μιρό.

Βρεθήκατε κοντά σε καλλιτέχνες οι οποίοι αργότερα, όπως κι εσείς, αναγνωρίστηκαν και πολλοί έγιναν διάσημοι. Ποιον ξεχωρίζετε;

Ήμουν μόλις 18 όταν βρέθηκα στο Παρίσι, κυριολεκτικά περικυκλωμένη από καλλιτέχνες και ποιητές και μουσικούς της τζαζ, οι οποίοι ήταν, εκτός από κάνα δυο που γίναμε φίλοι, αρκετά μεγαλύτεροι και ήδη καταξιωμένοι, όπως ήταν ο ιδιοφυής Bud Powell, ο πιανίστας της τζαζ, ή ο Max Ernst, ο αγαπημένος μου εκείνη την εποχή ζωγράφος. Με εντυπωσίαζαν ίσως τα παράξενα, μαγικά κολλάζ του και το μυστήριο που απένεαν οι πίνακές του.

Γνωρίσατε τον Takis το 1962. Πώς ήταν η πρώτη σας συνάντηση; Πότε τον ...ερωτευτήκατε;

Γνώρισα τον Takis το 1959. Θα περιγράψω την πρώτη μας συνάντηση όπως τη γράφω στην αυτοβιογραφία μου με τον τίτλο «Silvana Bismarck Speaks», που ετοιμάζω τώρα: «Την ημέρα που τον είδα πρώτη φορά, ήταν σκυμμένος πάνω από ένα φλιτζάνι καφέ και κάπνιζε ένα βαρύ, αρωματικό Gauloise. Φορούσε ένα καπελάκι οικοδόμου στο κεφάλι και έδειχνε χαμένος στις σκέψεις του, μέχρι που άκουσε τον Jean Jacques να του φωνάζει "έι, βρωμοέλληνα, να σου γνωρίσω το κορίτσι μου, τη Φρουφρου". Ο Takis ένευσε με το κεφάλι και μου χαμογέλασε, αφήνοντας να φανεί μια σειρά κατάλευκα δόντια. Καθίσαμε απέναντί του. Με τα σπασμένα αλλά περιέργως εμφιασμένα αγγλικά του, ανακοίνωσε στον Jean Jacques πως θα παρουσίαζε ένα γλυπτό πυροτεχνημάτων στην





πλατεία απέναντι από το Deux Magots, και πως θα έπρεπε να πάμε κι εμείς να το δούμε. Με ρώτησε τι έκανα εγώ στο Παρίσι. Ήμουν φοιτήτρια; Ο Jean Jacques πετάχτηκε εύθυμα να δώσει τις πρώτες συστάσεις για μένα, αλλά βλέποντας πως ο Takis ενδιαφερόταν πραγματικά να μάθει, πήρα τον λόγο διακόπτοντας την αστεία περιγραφή του φίλου μου και του είπα πως σπούδαζα αρχαιολογία και μάθαινα να γίνω μια καλλιτέχνης. Ο Takis ζήτησε να δει τη δουλειά μου και, κολακευμένη εγώ, τον προσκάλεσα στο διαμέρισμά μου».

Ο Takis ήταν πολύ γοητευτικός και έδειξε ειλικρινές ενδιαφέρον. Εκείνη την περίοδο είχα τη φαινή ιδέα να φτιάχνω πίνακες από παζλ. Αγόραζα ένα μεγάλο παζλ και ζωγράφιζα από την αρχή σε κάθε κομμάτι μια διαφορετική εικόνα ή με άλλα χρώματα, σαν να έφτιαχνα έργα μινιατούρες. Μόλις τελείωνα με όλα τα κομμάτια, προσπαθούσα να τα ταιριάξω ξανά στο αρχικό παζλ. Φυσικά, κάτι τέτοιο ήταν εντελώς αδύνατο, αλλά αυτό έκανα... Ο Takis κατενθουσιάστηκε. Μου είπε, «μόνο ένα παιδί μεταναστών θα επιχειρούσε κάτι τέτοιο». Προσφέρθηκε να μου μάθει την ξεχασμένη τεχνική του κεριού για να μπορώ να φτιάχνω τρισδιάστατα γλυπτά παζλ. Η σχέση μας ξεκίνησε σαν μια φιλιά και όταν τον Ιούλιο της ίδιας χρονιάς ένωσα τρομερά δυστυχημένη και απογοητευμένη από τον JJ, ο Takis μου είπε πως εκείνος θα ήταν πάντα δίπλα μου... Αντί να πάρω το πλοίο για την Ελλάδα με τον JJ, έμεινα στη Βενετία με τον Takis. Στη Βενετία, είχα συναντήσει για πρώτη φορά και τη φίλη μου τη Nina, ήμασταν στο ίδιο οικοτροφείο μικρές. Στη Βενετία ήταν που η Nina και εγώ αποφασίσαμε πως θα πηγαίναμε στο Παρίσι, θα σπουδάζαμε τέχνη και θα γινόμασταν καλλιτέχνιδες. Μάλλον η Βενετία ήταν πάντα για μένα μια «ρομαντικά» κομβική πόλη, η πόλη που με ώθησε στις πιο σημαντικές αλλαγές της ζωής μου.

Στην Ελλάδα ήρθατε πρώτη φορά με τον Takis; Τι θυμάστε από εκείνα τα χρόνια; Πώς ήταν να ζεις και να δουλεύεις ως καλλιτέχνης στην Ελλάδα;

Έκανα την πρώτη μου δουλειά με τα κινούμενα φώτα όσο ζούσα στη Νέα Υόρκη, στο λοφτ της Chryssa στην 14th Street, το 1961. Το 1960, άρχισα να χρησιμοποιώ ένα πλαστικό υλικό που μου προμήθευσε ένας αθλητής σκιέρ που είχα γνωρίσει στις γαλλικές Άλπεις, όταν ανάρρωνα από μια αρρώστια. Συνειδητοποίησα πως μπορούσα να δουλέψω με αυτό το υλικό ανάβοντας ένα φυτίλι, όπως το κερί. Λιωμένες λεπτές κλωστές που απλώνονταν σε φύλλα πλέξι-γκλας. Σε αυτά τα έργα ανακάλυψα την κίνηση, βάζοντας τα πλέξι-γκλας σε έναν λευκό τοίχο, όταν τα φώτιζες, ο ιστός των λιωμένων κλωστών έμοιαζε να χορεύει με τις σκιές που δημιουργούσε.

Το καλοκαίρι του 1960, στο πλοίο για την Ελλάδα με τον Takis, παρατηρούσα τις σταγόνες του νερού όπως κυλούσαν στο φινιστρίνι στην πόρτα της καμπίνας και άρχισα να φαντάζομαι κινούμενα έργα με μηχανισμούς που θα προωθούσαν την κίνηση που ήθελα να δώσω.

Την πρώτη φορά που επισκεφθήκα την Ελλάδα, τον Σεπτέμβριο του 1960, ήμουν μόνη μου και την ερωτεύτηκα, ερωτεύτηκα το καθαρό φως της και τη ζεστασιά της, τους φιλόξενους ανθρώπους της. Με τον Takis θα την επισκεπτόμουν λίγο αργότερα, το 1962. Είχαμε παντρευτεί και είχαμε και τον γιο μας τον Θάνο μωρό. Ο Θάνος γεννήθηκε στη Νέα Υόρκη όσο έμενα εκεί μόνη μου, αφού ο Takis επέστρεψε στο Παρίσι αμέσως μετά τον γάμο μας τον Οκτώβριο.

Πότε και γιατί αλλάξατε το όνομά σας;

Έχει περισσότερο να κάνει με το τι ακριβώς είναι τα ονόματα και πώς προσδιορίζουν αυτό που είμαστε. Ας πούμε πως ήθελα ένα όνομα εντελώς δικό μου, αν και το πώς πήρα αυτό το όνομα, Lijn, είναι πιο περίπλοκο. Παράξενες συγκυρίες. Ο Takis κι εγώ περάσαμε το καλοκαίρι του 1961 στη Βενετία, στην Casa Frollo στη Giudecca. Ένας από τους γείτονές μας ήταν Αμερικανός συνθέτης, ο Τζον. Κατά τη διάρκεια της Μπιενάλε της Βενετίας, γίνονταν πολλές εκθέσεις στη Βενετία και στις γύρω πόλεις, και μου ζητήθηκε να παρουσιάσω τη δουλειά μου στην Premio Biennale di Giorgione, στο Museo di Castelfranco, στο Veneto. Όταν είπαμε στον γείτονα για την πρόσκληση, μας είπε πως εγώ θα πρέπει να αλλάξω το όνομά μου, γιατί το Segall, το πατρυνυμικό μου, ήταν ένα όνομα συννηθισμένο στον κόσμο της τέχνης. Άρχισα να υπογράφω τα έργα μου γράφοντας το όνομά μου ανάποδα, δηλαδή Nahil Lages. Ο Τζον και ο Takis μου είπαν πως θα ήταν κρίμα να «χαθεί» το Liliane και ο Τζον πρότεινε το Line (λάιν) ως επώνυμο. Στα ιταλικά προφέρεται «λιν», και μιλούσα άπταιστα ιταλικά, γι' αυτό και δεν «άκουγα» την αγγλική προφορά της λέξης, ούτε έδωσα σημασία στην ερμηνεία της (λάιν /γραμμή). Το χρησιμοποίησα στην έκθεση στο Castelfranco, έγινε και αναφορά στα έργα μου στις τοπικές εφημερίδες. Τον Νοέμβριο, πίσω στη Νέα Υόρκη, ανακάλυψα πως ήμουν τριών μηνών έγκυος. Επιπλέον συνειδητοποίησα πως το όνομά μου σήμαινε ουσιαστικά «γραμμή». Τι όνομα για έναν καλλιτέχνη! Αποφάσισα λοιπόν να το αλλάξω ξανά. Έβγαλα το e από το Lin. Όχι, μου φαινόταν πολύ μικρό. Χρειάζόταν κάτι άλλο, πιο έξυπνο. Πρόσθεσα μέσα ένα j ανάμεσα στο l και το n. Τώρα μάλιστα. Μου άρεσε πολύ περισσότερο «οπτικά», ενώ το j αποφάσισα πως θα ήταν σιωπηρό. Δεν ήξερα πως στα ολλανδικά ήταν μια ακόμη κοινή λέξη. Το ανακάλυψα το 1980 όταν δίδασκα στο Den Hague, κάποια στιγμή που σε μια στάση λεωφορείων σή-

κωσα τα μάτια και διάβασα: Lijn 4 (γραμμή 4). Αυτομάτως ήρθε στο μυαλό μου ο τίτλος έκθεσης στην Ολλανδία, με τα γραμμικά μινιμαλιστικά έργα που είχα φτιάξει στα τέλη του '70: «Liliane Lijn, Licht Lijn» (λίλιαν λιν λικτ λιν). Υπάρχουν τελικά κάποια πράγματα στη ζωή από τα οποία δεν μπορείς να ξεφύγεις...

Σε ποιον βαθμό ο Takis και οι Έλληνες φίλοι σας, η ελληνική μυθολογία, η αρχαία Ελλάδα επηρέασαν το έργο σας;

Η ζωή μου στην Ελλάδα από το 1963 έως τα τέλη του '66 επηρέασε σημαντικά τη δουλειά μου. Ο Takis υπήρξε ο μέντοράς μου για τουλάχιστον επτά χρόνια. Ήταν 14 χρόνια μεγαλύτερός μου, η ζωή του πλούσια σε εμπειρίες και περιπετειώδης, σχεδόν μυθική, έζησε πόλεμο, έμενε στο Παρίσι... Τα έργα του και οι ιδέες του ήταν τόσο συναρπαστικά, τα καινοτόμα μαγνητικά γλυπτά του, ορόσημα στον κόσμο της τέχνης. Μπορεί να έμαθα από τον Takis πως η έρευνα και η ανακάλυψη καινούργιων πραγμάτων ήταν και ο δικός μου δρόμος ή ίσως να τον είχα ήδη βρει μέσα από τα ζωγραφικά μου παζλ, αλλά ήταν μάλλον η ανάγκη, η δίψα και των δυο μας να ψάχνουμε, να ανακαλύπτουμε, αυτό που μας έφερε τόσο κοντά.

Ήθελα να διαβάσω όσα περισσότερα μπορούσα για την ελληνική μυθολογία από τη στιγμή που διδάχθηκα πως ήταν ο θεμέλιος λίθος του δυτικού πολιτισμού και κουλτούρας. Η πλούσια, οργιάζουσα φαντασία των αρχαίων και ο ισχυρός δεσμός τους τόσο με τον φυσικό όσο και με τον υπερφυσικό κόσμο έδιναν τροφή και στη δική μου φαντασία. Ο αρχαίος ελληνικός πολιτισμός έπαιξε επίσης μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση της δικής μου καλλιτεχνικής ταυτότητας, σε συνδυασμό μάλιστα με τις σπουδές μου στην αρχαιολογία και το ενδιαφέρον μου σε διάφορα αδόλευτα και ασυνήθιστα υλικά.

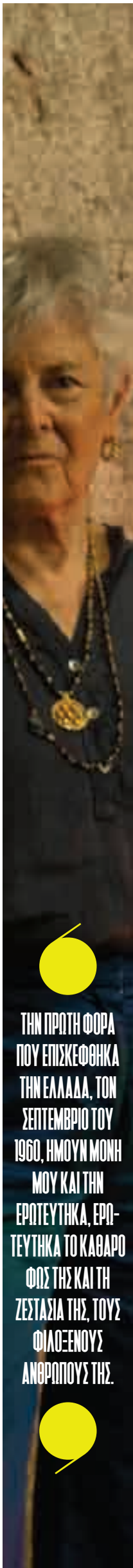
Πειραματίζεστε με την κίνηση, το φως, τις αντανakλάσεις. Πείτε μας περισσότερα για τα κινούμενα υφάσματα και τα κινούμενα πρότζεκτ σας γενικότερα.

Το 1961, με ταιπαιώρησε πολύ μια σοβαρή λοίμωξη του φάρυγγα. Είχα μόλις επιστρέψει στο Παρίσι από τη Νέα Υόρκη. Ήταν ένα πολύ ζεστό καλοκαίρι, ο Takis κι εγώ μέναμε σε ένα φθηνό ξενοδοχείο και ήταν αδύνατο να με φροντίσει όπως έπρεπε. Ταξίδεψα λοιπόν στη Γενεύη, που ζούσε ο πατέρας μου, και για περίπου μια εβδομάδα έμεινα εκεί στο κρεβάτι άρρωστη. Παρατηρούσα τον κυματισμό στις λεπτές βαμβακερές λευκές κουρτίνες από το ελαφρύ αεράκι που έμπαινε από το παράθυρο, τα ξεχωριστά μοτίβα και σχήματα που παρεμβάλλονταν αλλάζοντας εντελώς τη δυναμική του υφάσματος. Με μάγευαν αυτά τα εναλλασσόμενα κύματα και έτσι ήρθε στο μυαλό μου η ιδέα ενός ρούχου που θα δημιουργούσε το ίδιο εφέ. Έφτιαξα ένα φόρεμα το '66 και ξανά, ένα ταγέρ παντελόνι-σακάκι, το '67 που παρουσίασα στην εβδομάδα μόδας του Λονδίνου.

Η δουλειά μου με το πλαστικό με οδήγησε στη δημιουργία των «ρευστών αντανakλάσεων» (Liquid Reflections), τα κινούμενα έργα στα οποία δύο διαφανείς ακρυλικές μπάλες κινούνται ακονόνιστα στην επιφάνεια ενός περιστρεφόμενου δίσκου, μεγεθύνοντας τις αντανakλάσεις και τις σκιές σταγόνων νερού που είναι εγκλωβισμένες στην εσωτερική επιφάνεια του δίσκου. Το '65, άρχισα να φτιάχνω κώνους πάνω στους οποίους υπήρχαν λέξεις που έμοιαζαν να κινούνται όταν τους ακουμπούσες, ήταν τα Roemcons. Ύστερα άρχισα να ζωγραφίζω χρωματιστές φαρδιές γραμμές στους κώνους. Το χρώμα για μένα ήταν σαν μια διάλεκτος, μια μορφή γλώσσας. Σύντομα άρχισα να φτιάχνω ακόμη μεγαλύτερους κώνους από φάιμπερ-γκλας που κάλυπτα με στρώματα ακρυλικού και τους φώτιζα από μέσα. Όταν οι κώνοι περιστρέφονταν, τα ακρυλικά έμοιαζαν με αιχμηρές γραμμές που έκοβαν τον όγκο των κώνων, δημιουργώντας «ταλαντώσεις» στο φως που έβγαινε από μέσα. Ονόμασα αυτή τη δουλειά Koans. Έτσι λέγονται στην Ιαπωνία οι γρίφοι και τα αινίγματα που δίνουν στους αρχάριους μοναχούς για να τους μυήσουν στην τέχνη του διαλογισμού...

Οι ατελείωτες αναζητήσεις σας σάς οδήγησαν και σε διαφορετικά πνευματικά μονοπάτια. Ασχοληθήκατε με τον Βουδισμό. Τι ανακαλύψατε μελετώντας τον;

Ανακάλυψα τον Βουδισμό μόλις στα 18 μου χρόνια μέσα από τα γραπτά του Ραμάνα Μαχάρσι, ενός μεγάλου σοφού από την Ινδία. «Μέσα από τη φλογερή αναζήτηση και την απόρριψη του πέπλου του «εγώ», βρίσκει ο καθένας τον εαυτό του, εκείνον χωρίς “εγώ”, και έτσι πορεύεται». Αυτά είπε ο Μαχάρσι και ήμουν αποφασισμένη να ακολουθήσω τις συμβουλές του», γράφω στην αυτοβιογραφία μου. Αυτό απαιτούσε πολλή και επιπόνη δουλειά, να αφανηθείς το «εγώ» σου, και για έναν καλλιτέχνη, χωρίς αμφιβολία, ήταν μια μάλλον αντιπαραγωγική διαδικασία. Το δούλευα για χρόνια μέσα μου, ιδιαίτερα όσο ζούσα στην Ελλάδα. Διάβαζα τα γραπτά ενός Θιβετιανού βουδιστή αγίου και ποιητή, του Jetsun Milarepa. Ο καλός μου φίλος και αγαπημένος Βρετανός ποιητής, Nazli Nour, είχε φέρει τη βιογραφία του και του τόμου με τα 100.000 τραγούδια του από το Λονδίνο, δύορο για τον Takis. Αποτέλεσαν αστείρευτη πηγή έμπνευσης και επιβεβαίωσαν όσα προσπαθούσα να αφομοιώσω, όπως τότε που είχα δει την αντανakλασή μου στη μεγάλη τζαμαρία του αεροδρομίου της Γενεύης δυο-τρία χρόνια νωρίτερα: «Αεροδιάδρομοι, φώτα, συννεφιασμένα βουνά και ένας ουρανός να κατοικούν μέσα μου, σαν να ήμουν διάφανη και εκείνα τα μα-



ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ
ΠΟΥ ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΚΑ
ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΤΟΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ
1960, ΗΜΟΥΝ ΜΟΝΗ
ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΕΡΩΤΕΥΤΗΚΑ, ΕΡΩ-
ΤΕΥΤΗΚΑ ΤΟ ΚΑΘΑΡΟ
ΦΩΣ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΗ
ΖΕΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ, ΤΟΥΣ
ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΤΗΣ.

κρινά φαινόμενα ήταν κομμάτια του εαυτού μου. Ήταν μια στιγμή αναγνώρισης του κενού μου και της απεραντοσύνης ενός “εγώ” που θα μπορούσε να περιέχει έναν ολόκληρο κόσμο» (από την αυτοβιογραφία μου). Οι ενδοσκοπήσεις ενός φωτισμένου ανθρώπου όπως ο Milarepa ήταν όπως ένας φυσικός βλέπει την πραγματικότητα και το σύμπαν. Χειροπιαστά και κανονισμένα. Διάβασα βιβλία Κινέζων και Παπωνέζων Zen βουδιστών, αναζητώντας πάντα στιγμιαία φώτιση. Μου πήρε πολύ περισσότερο να κατανοήσω πως δεν υπάρχει προορισμός στη διαδρομή, παρά μόνο η ίδια η διαδρομή και το μονοπάτι που την καθορίζει.

Στη δουλειά σας είναι εμφανείς οι επιρροές από τη φεμινιστική μυθολογία. Πώς μπήκε ο φεμινισμός στη δουλειά σας; Ήταν δύσκολο για μια γυναίκα στην εποχή σας να γίνει γνωστή στο χώρο; Πόσο διαφορετικά πιστεύετε ότι είναι σήμερα τα πράγματα;

Στις αρχές του '70 στο Λονδίνο, την ίδια περίοδο που διαμορφωνόταν η φεμινιστική συνείδηση στις γυναίκες, εγώ ήμουν πολύ απασχολημένη με τη δουλειά μου, έγραφα το «Crossing Maps» και φρόντιζα τον μικρό μου γιο, δεν είχα χρόνο να «ερευνήσω» ή να ενταχθώ σε καμία από αυτές τις ομάδες. Εκείνη την εποχή η δουλειά μου είχε μινιμαλιστικά χαρακτηριστικά. Τα έργα μου παρέπεμπαν περισσότερο στις επιστήμες, τη Φυσική, την Αστρονομία, αλλά και στον Βουδισμό, και γνώριζα καλά πως όλοι αυτοί οι τομείς ήταν «ανδροκρατούμενοι». Η δική μου προσέγγιση –και στην κινητική τέχνη επίσης– ήταν ασυνήθιστη, και όπως μου είχε πει η Ντενίζ Ρενέ, έμπορος έργων τέχνης, «πολύ λυρική». Αυτό το «πολύ» το έλεγε επειδή ενδιαφερόταν για τον κονστрукτιβισμό και την κινητική τέχνη που προέκυπταν από αυτό το κίνημα. Εμένα μου φαινόταν πολύ «ανδρικό» όλο αυτό. Η δική μου καλλιτεχνική καταγωγή ήταν ο σουρεαλισμός, όμως η καλλιτεχνική μου εξέλιξη βασιζόταν περισσότερο στις προσωπικές μου παρατηρήσεις της φύσης. Η ενσυναίσθηση και ο εστιασμός ήταν σημαντικά για μένα.

Ήξερα πάντα πως, ως γυναίκα, θα καθόμουν στο «πίσω» κάθισμα», και προσπάθησα να το αλλάξω αυτό μέσα από τη δουλειά και τον τρόπο σκέψης μου. Οι εκθέσεις παρουσίαζαν κυρίως έργα ανδρών καλλιτεχνών ή συμπεριλάμβαναν και κανάδυο γυναίκες. Υπήρχαν και εξαιρέσεις, όπως η ζωγράφος Μπρίτζετ Ράιλι που έφτασε στην κορυφή. Κάποτε είχαμε πει να μοιραστούμε ένα στούντιο και, στην κουβέντα που είχαμε, της ανέφερα πως δεν μου αρέσει ιδιαίτερα η πολιτική. Η δική της απάντηση ήταν πως, αντίθετα, τη λάτρευε.

Το 1977, πρότεινα μια έκθεση γυναικών καλλιτεχνών στην Tate Gallery, καθώς δεν είχα δει στα 13 χρόνια που ζούσα στο Λονδίνο μια έκθεση γυναικών καλλιτεχνών. Ο Michael Compton, στον οποίο έκανα την πρόταση, μου είπε πως η Tate δεν θα δεχόταν ποτέ να εκθέσει τα έργα μιας γυναίκας, και θα μετέφερε την πρότασή μου στο Καλλιτεχνικό Συμβούλιο Οπτικών Τεχνών. Το αποτέλεσμα ήταν η οργάνωση μιας ετήσιας καλοκαιρινής έκθεσης με τίτλο «The Hayward Annual» που θα έφερνε στο προσκήνιο τη δουλειά λιγότερο γνωστών καλλιτεχνών που έδρευαν στη Μ. Βρετανία. Την πρώτη χρονιά εκτέθηκαν έργα γνωστών ανδρών καλλιτεχνών, ενώ συμμετείχε και μια γυναίκα, η Kim Lin, που τύχχανε σύζυγος του Bill Turnbull, ο οποίος επίσης συμμετείχε. Μετά από τις συζητήσεις που ξεσήκωσε το γεγονός και την επιπλέον απόρριψη μιας από τις πιο φιλόδοξες φεμινιστικές εκθέσεις τέχνης που ήθελε να οργανώσει η Linda Nochlin που περιόδευε στην Αμερική, η επιτροπή Οπτικών Τεχνών μου ζήτησε να φτιάξω ένα πάνελ από πέντε γυναίκες για την Hayward Annual της επόμενης χρονιάς (1978). Ήταν μια ιδιαίτερα ευαίσθητη δουλειά, καθώς στην αναζήτηση των καλλιτεχνών, τρεις από τις πέντε γυναίκες της επιτροπής, ψήφιζαν να συμπεριλάβουμε κι ένα μικρό ποσοστό ανδρών. Φοβόντουσαν πως μια έκθεση μόνο με έργα γυναικών δεν θα την έπαιρνε κανείς σοβαρά. Όλο αυτό, καθώς και η αντίδραση του Τύπου στο ότι οι καλλιτέχνες είχαν επιλεγεί από γυναίκες, με έπεισαν πως ο δρόμος της ισότητας ήταν μακρύς. Πέντε χιλιάδες χρόνια ανδρικής κυριαρχίας ήταν πολλά για να τα ξεπεράσει η κοινωνία. **A**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη



**ΕΡΡΙΚΟΣ
ΝΤΥΝΑΝ**
Hospital Center



Organization
Accredited
by Joint
Commission
International

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

**ΜΑΖΙ,
ΦΤΑΝΟΥΜΕ
ΠΙΟ ΜΑΚΡΙΑ.**



**ΣΤΟ ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ HOSPITAL CENTER
ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΤΑΘΕΡΑ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΝ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ.**

Γι' αυτό και θα είμαστε εκεί στους
3ους Παγκόσμιους Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού,
που διεξάγονται για πρώτη φορά στην Αθήνα,
από τις 6 έως 10 Οκτωβρίου, ως **αποκλειστικός ιατρικός
πάροχος και υπερήφανος χορηγός.**



(+30) 210 69 72 000



www.dunant.gr



Μεσογείων 107, 115 26 Αθήνα



**ΕΡΡΙΚΟΣ
ΝΤΥΝΑΝ**
Hospital Center

Πριν δείτε τον «**Προμηθέα**» στη Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση, διαβάστε την προσέγγιση του γνωστού σκηνοθέτη και ερμηνευτή στον παγκόσμιο ήρωα.

Ο ήλιος έβρισκε το πιο φωτεινό χρώμα στη δύση του την ώρα που ανεβήκαμε με τον Νίκο Καραθάνο στον Λυκαβηττό, λίγο μετά την πρόβα εκείνης της ημέρας. Και είχε πια νυχτώσει για τα καλά όταν σταμάτησε η ηχογράφιση της συζήτησής μας. Έχουν, ίσως, αυτή την ποιότητα οι κουβέντες με τον γνωστό σκηνοθέτη. Να ανοίγονται στον χρόνο, στο χώρο και στη σκέψη, από το θέατρο στο πανανθρώπινο, πόσο μάλλον όταν το ίδιο το (προ)κείμενο προσφέρεται για τέτοιες αναγνώσεις. Ο «Προμηθέας» του, βέβαια, που κάνει πρεμιέρα στη Στέγη στις 10 Οκτωβρίου, δεν είναι καθηλωμένος στον Καύκασο. Κανένας βράχος και καμιά αλυσίδα δεν τον κρατούν αιχμάλωτο. Τα πάντα συμβαίνουν σε ένα σπίτι ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας που απαρτίζουν ο ίδιος (στον πρωταγωνιστικό ρόλο ο Καραθάνος), το Κράτος και ο Ερμής (Χρήστος Λούλης), η Βία και η Ιώ (Γαλήνη Χατζηπασχάλη), ο Ήφαιστος και ο Ωκεανός (Γιάννης Κότσιφας). Τη διασκευή συνοπογράφει ο σκηνοθέτης με τον Πάννη Αστερή, αλλά με διαβεβαιώνει ότι, πέρα από λίγες προσθήκες, η παράστασή τους βρίσκεται πολύ κοντά στο κείμενο του Αισχύλου. «*Κάθε προσθήκη σ' ένα έργο είναι ένα ξεφλούδισμα στο ίδιο του το νόημα, σε αυτό που κρύβει. Είναι κάτι που παράγεται μέσα από το κείμενο. Αυτή είναι η μεγάλη μου χαρά και η αναζήτηση στα έργα: το να καταλάβω τι λένε*», επισημαίνει. Πατί όμως επέλεξε τον Προμηθέα για τη δεύτερη σκηνοθετική του απόπειρα στο αρχαίο δράμα: «*Είναι σαν να γνωρίζεις έναν συγγενή σου που χάθηκε, σαν να βρίσκεις κάτι που το νόμιζες χαμένο πολύ καιρό. Όταν πλυθούν τα μάτια σου και δεις τι είναι, μένεις έκπληκτος από την επικαιρότητα και την απλότητά του. Πατί είναι εξαιρετικά κοντά μας, σχεδόν μέσα μας. Μας έμοιαζε πολύ περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον όταν ως παιδιά πρωτογνωρίζαμε τον κόσμο, τους γονείς μας, τη βία, τον έρωτα, τη φύση. Ποια είναι η γέυση των πραγμάτων. Αυτές οι στιγμές που έκρουες τον κόσμο να καταλάβεις από τι είναι φτιαγμένος και κοιτάζεις αν μπορούσες να διαβάσεις το μέλλον, το οποίο διαρκούσε ένα λεπτό για ένα παιδί. Αυτή τη συστολή και τη σύσπαση του χρόνου την έχει το αρχαίο δράμα και διατηρείται εν ζωή γιατί μας εμπεριέχει όλους ακόμα. Γι' αυτό νοιαζόμαστε γι' αυτό και το ξαναανακαλύπτουμε διαρκώς. Δεν μιλάει για χαρακτήρες, αλλά για μια ύπαρξη*».

Είναι καταγωγική η σχέση μας με τον «Προμηθέα»; Είναι ένα έργο με θεούς που μιλάνε και παραπονιούνται σαν άνθρωποι, βρίσκονται σαν συγγενείς, λένε και τα χατιά, το μέλλον, εξηγείρονται, θυμώνουν, αγαπούν, θυμούνται τη μάνα τους. Με συγκλονίζει όταν βλέπω κάτι τόσο παλιό να μου μιλά σαν αυτό που έζησα χθες. Θα μου πεις, όμως, πάνω απ' όλα αυτά τα έργα παράγουν ιδέες. Οι ιδέες, όπως και η αρετή, είναι ένα ζητούμενο των Ελλήνων. Ακόμα και τα μάρμαρα που βλέπουμε μια ιδέα έχουν μέσα τους. Επίσης, όμως, και ο τρόπος που καθόμασταν στο μεσημεριανό μας φαγητό όταν ήμασταν μικροί ή το πώς ντυνόμαστε.

Είναι προϊόν της εποχής μας η ενασχόλησή σου με το συγκεκριμένο

έργο; Είναι η παράσταση η απάντησή σου στην περίοδο που ζούμε; Κάθε παράσταση είναι του καιρού της σ' ένα συντακτικό για τον κόσμο που ζεις εκείνη την ώρα. Τα νοήματα των αρχαίων τραγωδιών μπορείς να τα βρεις σ' ένα ειδησεογραφικό δελτίο κάθε μέρα. Είναι παρόντα κάθε στιγμή, όλα.

Ποια είναι τα νοήματα του Προμηθέα; Η περιπέτειά του, το να βλέπει τον κόσμο από ψηλά, το μέλλον, τη λάμψη της ζωής, την κακομοιριά του ανθρώπου και, ταυτοχρόνως, το πού μπορεί να φθάσει, να βλέπει ότι τα πράγματα κάνουν κύκλους και τίποτα δεν κρατά. Σαν αυτό που έλεγε ο Τσάρλι Τσάπλιν ότι σ' αυτόν τον άδικο κόσμο, όλα περνάνε, ακόμα και τα προβλήματα. Ο Βίκτωρ Ουγκώ έλεγε ότι ο Αισχύλος δεν είναι καν ελληνικός, αλλά παγκόσμιος.

Το σπίτι αυτό είναι για σένα φυλακή ή σε απελευθερώνει; Και τα δύο. Θυμάμαι ως παιδί έβλεπα θείους μου σε μεγάλη ηλικία καμιά φορά να κάθονται στο σπίτι τους σε μια γωνιά απ' όπου έμπαινε ο ήλιος και να κοιτάζουν το τίποτα. Με στα μάτια τους έβλεπα ότι σαν να σε ρωτάγανε, τι γίνεται, τι είναι αυτό; Και ο Προμηθέας κάθεται από μια μεριά και κοιτάει τον κόσμο, ρωτώντας, να καταλάβει τη φύση, γιατί παθαίνει, τι παθαίνει. Πολλές φορές τη ζωή την εισπνέεις και τη γεύσαι για να την καταλάβεις. Και πάντοτε μένουμε άναυδοι μπροστά στο φάσμα του θανάτου. Όταν καθεί ένας δικός μας παύουν όλες οι εξηγήσεις, φεύγουν κομμάτια του εαυτού μας κι αυτό δεν σταματά ποτέ και για κανέναν μας.

Τι θέση έχουν η βία και ο θάνατος στην παράσταση; Θάνατος για τους θεούς δεν υπάρχει. Τι κρίμα, δεν μπορώ να πεθάνω, λέει, γιατί θα ήταν μια κάποια λύση στα βάσανα. Η βία είναι ένα σφίξιμο όλων των εσωτερικών οργάνων μας, π.χ. με την ικανότητα να την παράγουμε. Πού έχεις πρωτονιώσει τη βία και πόσο σε ταραίζει; Είναι μια φωνή από το απέναντι σπίτι, από ένα παιδάκι ή μια γυναίκα που τους δέρνουνε. Κάποιες κραυγές που ακούς, και στο διάστημα του εαυτού μας κι αυτό δεν σταματά ποτέ και για κανέναν μας.

Βλέπεις το έργο μέσα και από το πλαίσιο που μας περιβάλλει; Ναι, πώς αλλιώς; Στην παράσταση εμφανίζονται επί σκηνής το Κράτος και η Βία, διότι οι έννοιες για τους αρχαίους ήταν προσωποποιημένες, είχαν φάσα. Εμείς δεν είμαστε συμφιλιωμένοι μαζί τους. Είναι αόρατες για μας. Βλέπουμε τις χειρονομίες τους. Η βία δεν είναι ένα πρόσωπο, είναι το χτύπημα από ένα γκλομπ σε ενός ανθρώπου την πλάτη. Το κράτος είναι μια υποβάθμιση-υποτίμηση του πολίτη, κάτι που σου απαγορεύει πράγματα. Αλλά δικά μας παιδιά είναι όλα αυτά.

Τα οποία τι μας έχουν μάθει; Αν μας έχουν μάθει... Δεν νομίζω ότι σε καμιά παράσταση της Επιδαύρου το κοινό έμαθε κάτι. Μπορεί να ευχαριστήθηκε καλλιτεχνικά. Γι' αυτό ίσως και δεν βλέπουμε το θέατρο ως κοινωνία. Δεν νομίζω ότι αποτελούμε μια κοινωνία όλοι μαζί με τα ίδια ζητούμενα ή περίπου τα ίδια. Ιδιωτεύουμε σε πληθυντικό, δεν κοιτάμε πώς εξυψωνόμαστε όλοι μαζί. Κάποια συμφέροντα έχουμε ίδια: να είμαστε ασφαλείς, να έχουμε χρήματα, σπίτι και δουλειά. Ο δρόμος για να αποτελέσουμε κοινωνία είναι να είμαστε ελεύθεροι σαν άνθρωποι. Να μην έχουμε ένα ομαδικό ρούχο, μια ομαδική γνώμη. Να μη βλέπουμε ένα θέατρο σαν ψυχαγωγία, να βλέπουμε μια κατάσταση που μας αφορά και να απαιτούμε από αυτή πράγματα κι εμείς από τους άλλους για να είμαστε ζωντανοί μαζί.

Ναι και η πνευματική καλλιέργεια. Πολλοί άνθρωποι και καλλιτέχνες κάνουν υπέροχα πράγματα τώρα που μιλάμε. Όχι τη στιγμή που νομίζει η μάζα ότι τα κάνει. Δεν το λέω για μένα. Συμβαίνουν πράγματα αλλά δεν εγκαθίστανται στη ζωή μας ηχηρά. Γιατί τα μεγάλα και υπέροχα που συμβαίνουν δεν ξέρουμε τι να τα κάνουμε. Βλέπω ανθρώπους που τους λέω, φύγε, μεγαλύνσου κάπου αλλού και έλα, ει δυνατόν, εδώ να μεγαλύνεις και αυτή η χώρα, γιατί δεν ξέρει αμέσως τι να σε κάνει. Βλέπεις το κτίριο της Πινακοθήκης, για το οποίο ξοδευτήκαν τόσα χρήματα. Απέξω είναι σαν φαρμακευτική εταιρεία. Σήμερα η ελληνική ζωγραφική έχει αυτό το κτίριο; Λείπει ο αντίλογος. Βλέπεις το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης. Μπορεί να είναι πολύ ωραίο μέσα, δεν έχω πάει, απέξω είναι σαν να ντρέπεται γι' αυτό που είναι. Ανεβήκαμε στον Λυκαβηττό και είδαμε δύο παγκάκια που έχουν την καλύτερη θέα της Αθήνας και σκουπίδια από τη μια κι έναν φράχτη από την άλλη. Πόσοι άνθρωποι πέρασαν, νοιάζονται, πονάνε που το βλέπουν και δεν έχουν θέση, δεν ακούγονται.

Είχες πει παλιότερα ότι κάθε βράδυ κάθε πολιτικός θα έπρεπε να διαβάζει τον «Προμηθέα». Για την αγάπη του προς τον άνθρωπο. Ξέρεις εσύ κανέναν πολιτικό να τον αγαπάει τον άνθρωπο; Τον εαυτό του αγαπάει και τη θέση του. Ο πρώτος αυτοκράτορας της Βραζιλίας, όταν διέκρινε τη σχέση του με τον πατέρα του και αποφάσισε να γίνει ανεξάρτητος, μετέφρασε ο ίδιος τον «Προμηθέα Δεσμώτη» γιατί μιλάει για ελευθερία και την απόρριψη του πατέρα. Είναι κατά της οποιασδήποτε εξουσίας και γνώμης που υποστηρίζει «έτσι έχουν τα πράγματα», ενώ εκείνος λέει πάντα «γιατί όχι;». Ένα παιδί που δεν του έχει έρθει ακόμα ο τοίχος των απαγορεύσεων, άμα φανταστεί κάτι, γι' αυτό ισχύει, μπορεί να το κάνει. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα ποτέ δεν σε μάθαινε να είσαι ευτυχισμένος. «Πέτυχημένο» σε έφτιαχνε και αποδεικνυόταν μέσα στα χρόνια ότι φλέρταρες με τη δυστυχία. Δεν σε έμαθε από τι υλικά είναι φτιαγμένος ο κόσμος και πως μπορείς να γίνεις ό,τι θελήσεις.

Από τι υλικά είναι φτιαγμένος για σένα αυτός ο κόσμος; Από φως και άπλη, που, όταν σε τυλίζουν, νιώθεις πсуχία, δικαιοσύνη και μια γαλήνη που είναι ένα μεγάλο ζητούμενο στη ζωή καθενός. Ουσιαστικά θέλεις να 'ρθούν σ' έναν ωραίο λογαριασμό τα μέσα και τα έξω σου. Να γίνεις αέρας και ψυχή.

Ποιο το αποτύπωμα που σου αφήνει ο «Προμηθέας»; Όταν με... πατήσσει για τα καλά, θα σου πω.

Η πρώτη γεύση; Ότι τα μεγάλα είναι πάνω μου, στο δέρμα μου: ο κόσμος, η μοίρα, το δίκιο, η τάξη των πραγμάτων, η αταξία τους, ο κύκλος του χρόνου, ο πόνος και το τέλος του. Πώς θα τον φτιάχναμε αγαλμα στην Αθήνα τον Προμηθέα; Με αλυσίδες σε έναν βράχο; Έτσι τον μαθαίνουμε. Οι Αμερικανοί, όμως, στο Ροκφέλερ Σέντερ τον έχουν απεικονίσει ως έναν άνθρωπο που πετάει χωρίς φτερά. Διότι η Αμερική χτίστηκε από μια τεράστια προμηθεϊκή προσπάθεια. Το νόημα των μύθων είναι ζωντανό σε όλο τον κόσμο, ειδικά στη Λατινική Αμερική. Σ' εμάς είναι ακόμα μουσειακό. Δεν είμαστε Προμηθείς αυτή τη στιγμή. Κρατάμε τη φωτιά μες στο κουτί της και δεν το ανοίγουμε. Δεν τολμάμε να κάνουμε κάτι καλό, ωραίο, μεγάλο όνειρα. Φοβόμαστε αυτό που είμαστε. Φοβόμαστε τα αρχαία κείμενα, την ελευθερία που μας παρέχουν. Έχουν ένα θόρυβο ζωής που μας αφορά. Φοβόμαστε το αναστήμα αυτών των ηρώων και το πετρώνουμε στη σκέψη μας, το κάνουμε μνημείο πεσόντων.

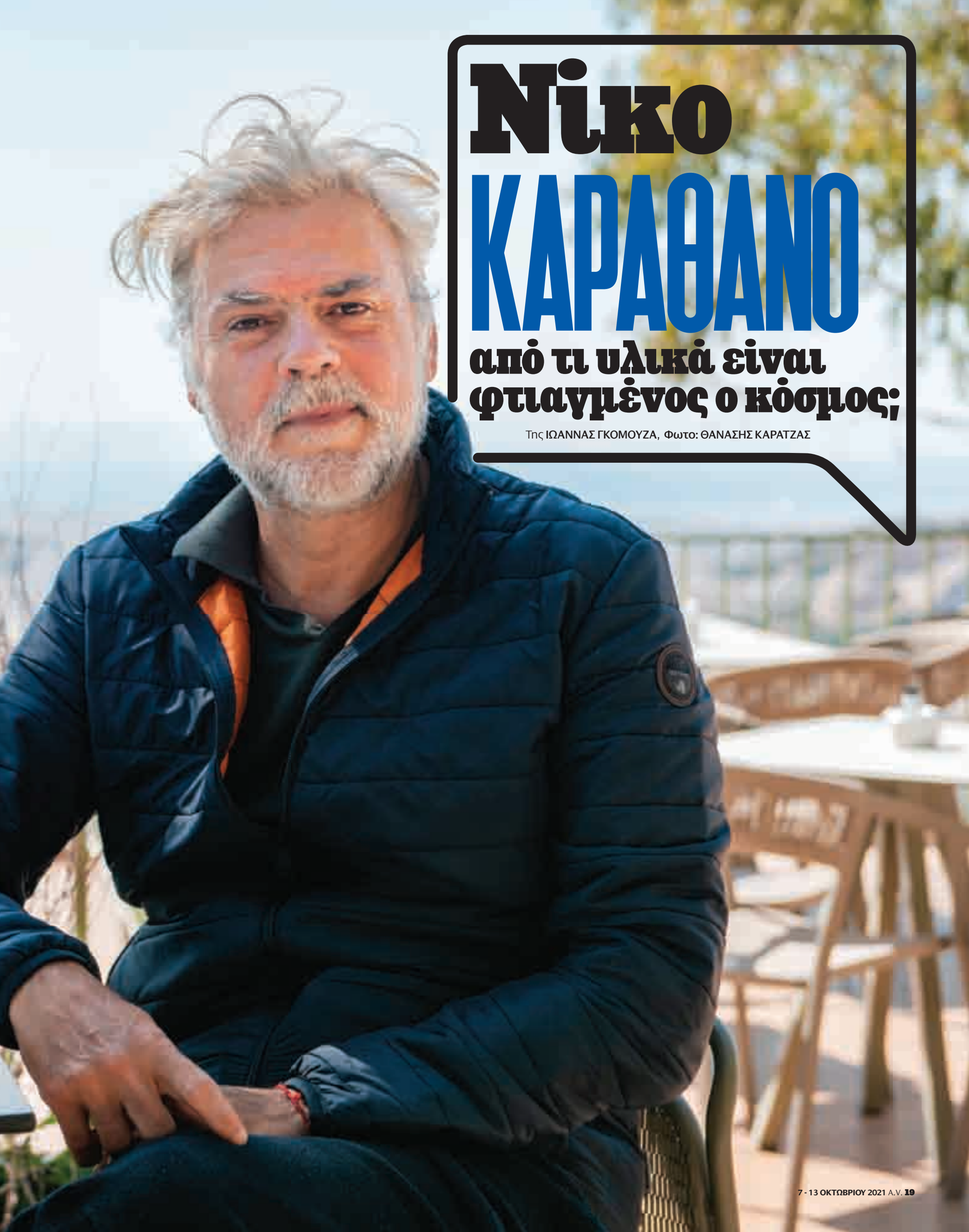
Μία ατάκα του δικού σας «Προμηθέα» που συνοψίζει για σένα την ουσία του; «Ριχτήκαμε ο καθένας στη γωνιά του και ό,τι μπορούμε κάνουμε».**Α**

www.athensvoice.gr

Μας λείπει η συνθήκη του μαζί.

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη





Νίκο ΚΑΡΑΘΑΝΟ

**από τι υλικά είναι
φτιαγμένος ο κόσμος;**

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ, Φωτο: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

THE

MATRIX

ΕΝΑ SEQUEL
ΠΟΥ ΔΕΝ
ΖΗΤΗΣΕ
ΚΑΝΕΙΣ!

Δυστυχώς, κανείς δεν μπορεί να πει ακριβώς
τι είναι το **«The Matrix Resurrections»**.

Θα πρέπει να το δούμε μόνοι μας.

Πόσοι όμως νοιάζονται πραγματικά να το δουν;

Του ΣΠΗΛΙΟΥ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ



ν τον Δεκέμβριο που θα προβληθεί παγκοσμίως το «The Matrix Resurrections» αναζητήσατε στο google τις κριτικές, βάζω στοίχιμα από τώρα όσα μπλε ή κόκκινα χάπια θέλετε ότι οι επτά στις δέκα θα υιοθετούν το ακόλουθο A-ΝΥΠΟΦΟΡΟ ΚΛΙΣΕ:

«Πλέον, στις μέρες μας, όταν ανάμεσα στην πραγματικότητα και σε αυτό που πλασάρεται ως πραγματικότητα τα όρια είναι πιο θολά από ποτέ, το Matrix θα έπρεπε να προσπαθήσει πιο πολύ για να γίνει κάτι περισσότερο από μία ακό-

μα ταινία δράσης».

Το οποίο, πέρα από βαρετό, θα είναι και εντελώς άδικο. Διότι να μην κανείς δεν ζήτησε το φετινό sequel, πλην όμως το αυθεντικό «Matrix» εξαρχής ήταν όντως μία ταινία δράσης. Απλώς, το 1999, δεν ήταν μία ΑΚΟΜΑ τέτοια ταινία!

ΕΝΑΝ ΑΙΩΝΑ ΠΙΣΩ

Είναι 1999, το Google είναι κάτι που οι προχωρημένοι φίλοι μας γνωρίζουν ως «portal», καθώς έχει ξεκινήσει έναν χρόνο νωρίτερα, το Amazon είναι το πληρέστερο βιβλιοπωλείο της τελευταίας 5ετίας, το Netflix είναι μεν συνδρομητικό αλλά ακόμα στέλνει... dvd μέσα σε φακέλους, ενώ κανείς δεν ξέρει τι ακριβώς σημαίνει streaming και το internet έχει αρχίσει να μπαίνει για τα καλά στη ζωή μας, έστω με τον γολγοθά του dialup.

Ο 21ος αιώνας είναι προ των πυλών, κυκλοφορούν φημολογίες για millennium fever και ιούς που θα σταματήσουν όλα τα ρολόγια του σύμπαντος στις 31 Δεκεμβρίου και γενικά περνάμε περίπου όπως περνάμε τώρα. Μείον την πανδημία. Και μείον τα social media. Άρα, βασικά, γράψτε λάθος: περνάμε ΦΙΝΑ!

Ο όρος «cyber punk» μας είναι δόκιμος, καθώς στο σχολείο διαβάζαμε Δικαστή Ντρεντ και είχαμε δει το «Blade Runner» (που διαδραματιζόταν στο δυστοπικό... 2019, γατάκια) και τον «Εξολοθρευτή», στο πανεπιστήμιο μάθαμε τον Ουίλιαμ Γκίμπσον και κάποιοι είχε πει «είναι μια ταινία του Φριτς Λανγκ που γυρίστηκε το 1927 και είναι ό,τι πιο farout έχετε δει», ενώ το 1995, εκτός του ότι είχαμε εντυπωσιαστεί από το «12 Monkeys» του Τέρι Γκίλιαμ, είχαμε θαυμάσει τον ανερχόμενο, τότε, αστέρα του Χόλιγουντ, Κιάνου Ριβς στο «Johnny Mnemonic» (που διαδραματιζόταν στο δυστοπικό... 2021 ΓΑΤΑΚΙΑ), όπου δεν καταλάβαμε τίποτα, αλλά ποιος περιμένει να καταλάβει οτιδήποτε από μία ταινία με τον Ντολφ Λούντγκρεν ούτως ή άλ-

λως; (Για την ιστορία, το μόνο που θυμάμαι σήμερα από αυτό είναι το κομμάτι των Bono/The Edge από το σάουνττρακ.) Είχαμε επίσης παίξει το «Ghost In The Shell» στο play station (δεν είχε αριθμό τότε, διότι ήταν το πρώτο και δεν υπήρχε άλλο), είχαμε πάθει ζημιά με τη βρετανική electronic και τις ηλεκτρονικές κιθάρες των Nine Inch Nails, ενώ, μόλις ένα χρόνο νωρίτερα, είχαμε δει μία καλτ ταινία του Άλεξ Πρόγιας με τίτλο «Dark City», ένα φουτουριστικό νεονουάρ που έμοιαζε σαν να είχε βγει μέσα από το όραμα του Γκάρι Νιούμαν για μια νέα ψηφιακή εποχή, πατώντας πάνω στο σενάριο του «Τρον» και το εκτόπισμα του «Ολική Επανάφορα». Με τα κινητάναντφλες που είχαμε, συζητούσαμε με τους φίλους μας για το «τι έχουν να δουν τα μάτια μας».

Και το 1999 τα μάτια μας είδαν τον σούπερ σπαρ, πλέον, Κιάνου Ριβς σε μία ταινία που όμοιά της δεν είχαμε ξανασυναντήσει. Γιατί, όμως, το «Matrix» ήταν τόσο ξεχωριστό; Η απάντηση αρχικά είναι απλή: γιατί οι αδερφοί Γουατσόφσκι συνδύασαν ετερόκλητα πράγματα μεταξύ τους με πρωτότυπο τρόπο και μπόρεσαν να τα κάνουν όλα να ταιριάζουν αρμονικά, ορίζοντας, χωρίς υπερβολή, τις ταινίες δράσεις του 21ου αιώνα. Ok, ποια ήταν όμως αυτά τα «ετερόκλητα»;

1. Όλα τα αμιγώς τεχνικά της κινηματογράφησης. Δεν είναι τυχαίο που η ταινία θριάμβευσε στις τεχνικές κατηγορίες των Όσκαρ (τέσσερα βραβεία!), ενώ είχε απέναντί της το «The Phantom Menace» του Star Wars: καλύτερο μοντάζ, καλύτερος ήχος, καλύτερα ηχητικά εφέ, καλύτερα οπτικά εφέ – ακόμα και αν το περίφημο «bullet time» δεν ήταν πρακτικά δικός του νεωτερισμός, αφού το είχαμε δει νωρίτερα και σε άλλες ταινίες («Blade», «Lost In Space»).

2. Οι χορογραφίες των σκηνών μάχης: προσελήφθη ο best of the best των πολεμικών τεχνών, ο Κινέζος Yuen Woo-Ping, με ξεκάθαρη οδηγία να «διατηρήσει το επίπεδο της χορογραφίας στα ύψη των καλύτερων παραγωγών του Χονγκ Κονγκ». Πράγματι, ο Γου-Πινγκ τα κατάφερε, αφού βέβαια στο μεταξύ ζήτησε παράταση χρόνου, καθώς «οι Αμερικανοί ηθοποιοί ήταν παντελώς αγύμναστοι σε σχέση με τους αντίστοιχους Ασιάτες». Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Βρετανός Χιούγκο Γουίβινγκ χρειάστηκε εγχείρηση στον γοφό του καθώς τραυματίστηκε σε μία πρόβα, ενώ ο Κιάνου Ριβς, που ξεκίνησε τα γυρίσματα με έντονα προβλήματα στη σπονδυλική του στήλη, χρειάστηκε να ακολουθήσει πρόγραμμα αποθεραπείας τους δύο πρώτους μήνες, ώστε να μην καταλήξει ξανά στο νοσοκομείο! Ο δε κασκαντέρ του, Τσαντ Σταχέλσκι, έφυγε από τα στούντιο που είχαν στηθεί στο Σίντνεϊ με μία γενναία χρηματική επιταγή αλλά και δεκάδες μελανιές, σπασμένα πλευρά, ένα σπασμένο γόνατο και μία εξάρθρωση ώμου! Γι αυτό άλλωστε η Σάλμα Χάγιεκ δεν πήρε το ρόλο, για τον οποίο αρχικά προοριζόταν, της Trinity: διότι ήταν

παντελώς αγύμναστη και «βαρύ σκαρί», όπως αποκάλυψε η ίδια, σχετικά πρόσφατα.

3. Το σενάριο που αντλούσε στοιχεία από τις βιβλικές παραβολές, τις βασικές αρχές της εξελικτικής ψυχολογίας, τα ρηξικέλευθα άρθρα του περιοδικού Wired, τη δυσφορία φύλου των αδερφών Γουατσόφσκι, το τρίπτυχο σύμβολα-πραγματικότητα-κοινωνία, την Αλληγορία του Σπηλαίου του Πλάτωνα και τα συνδύαζε με την κουλτούρα των manga, των ταινιών anime και, ασφαλώς, την κουλτούρα των video games, που πλέον είχε εισβάλει δυναμικά στην έννοια home entertainment. Το ινερνετικό σύμπαν φάνταζε εξωτικά αχαρτογράφητο και η ταινία υποσχόταν περισσότερες διαστάσεις από όσες γνωρίζαμε, δανειζόμενη και λίγη οργουελιανή τρομολαγνεία. Οι πιο κυνικοί έκαναν λόγο για μία «blockbuster διασκευή του «Brazil»».

4. Η χρήση δυνατών beats και industrial κιθάρων ως μουσική υπόκρουση στις πιο απολαυστικές σκηνές: μέσα από τις «wirefu» (όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις ταινίες κατά τις οποίες ο ηθοποιός, κάνοντας χρήση «καλωδίων» που τον βοηθάνε πρακτικά να «πετάει», κάνει επίδειξη των kung fu ικανοτήτων του) χορογραφίες των μαχών σώμα με σώμα, το ευρύ κοινό έμαθε για τα καλά ονόματα όπως Rammstein, Marilyn Manson, Ρομπ Ντούγκαν, Propellerheads κ.ά. Ειλικρινά, ποιος μπορεί να ξεχάσει τη σκηνή με τα big beats του «Spybreak!» που έκανε ακόμα και τον Τζον Γου να ζηλέψει; Σημειωτέον ότι μόνον αυτά τα τρία λεπτά απαίτησαν γυρίσματα... δέκα ημερών!

5. Το timing ήταν ιδανικό: είχαμε εξοικειωθεί με το internet αλλά αντιλαμβάνομασταν πως ήμασταν εκτεθειμένοι μόλις στο 5% των δυνατοτήτων του, ενώ νιώθαμε πως «υπήρχε ένας άλλος κόσμος εκεί έξω». Χωρίς φυσικά να φανταζόμαστε ότι αυτός θα ήταν ο βόθρος των social media, τα ανεξέλεγκτα fake news, τα dating applications και η προσβασιμότητα της πορνογραφίας. Η άγνοια είναι ευτυχία!

ΜΕΤΑ ΤΟ MATRIX, ΤΙ;

•Οι αδερφοί Γουατσόφσκι είχαν κάνει και άλλες αξιόλογες ταινίες νωρίτερα και όλοι νόμισαν ότι με την επιτυχία του πρώτου «Matrix» θα είχαν τη δυνατότητα να μεγαλουργήσουν. Πόσο έξω πέσαμε... Και μόνο η σύλληψη της «τριλογίας» συνιστούσε εγγύηση ότι τα πάντα θα ξεχειλώνονταν! Η δεύτερη ταινία ήταν βαρετή, το σενάριο άνοιγε περισσότερες τρύπες από όσες έκλεινε, και αυτό που είχατε κρατήσει βγαίνοντας από την αίθουσα ήταν ένας ατελείωτος



ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ MATRIX

23 αλληλαγές των τελευταίων 23 ετών

1999	2021
Nokia 3310	iPhone 13
Internet speed 280kbps	Internet speed 107.5Mbps
Ripping	Streaming
PlayStation	Playstation5
«Πρέπει να επιστρέψω κάτι dvd»	«Μου έκανε δώρο το Apple TV+ 5€»
«Γέμισέ το! Αμόλυβδη!»	«Πού φορτίζω;»
Χρηματιστήριο	Bitcoins
NET	ERTFLIX
Μπομπίνα	Οπτική ίνα
Χωρίς λιπαρά	Χωρίς γλουτένη
Εκνευριστικό	Πολιτικά ορθό
Δικαιώματα του Ανθρώπου/Συνήγορος του Πολίτη	GDPR
Κατώτατος μισθός 170.000 δραχμές	Κατώτατος μισθός €758.33
Ο Ευθύμης Ρεντζιάς στην Μπαρτσελόνα	Νικ Καλάθης στην Μπαρτσελόνα
Ταλιμπάν στο Αφγανιστάν	Ταλιμπάν στο Αφγανιστάν
The X-Files	Black Mirror
Το «Matrix» είναι μια ταινία για τις μηχανές που εξουσιάζουν τη ζωή μας	Το «Matrix» ανέκαθεν ήταν μια ιστορία trans
Marilyn Manson	Jefferson Airplane
Larry Wachowski	Lana Wachowski
Andy Wachowski	Lilly Wachowski
Lawrence Fishburne	Yahya Abdul-Mateen II
Carrie-Anne Moss ως πρώην Model Inc.	Carrie-Anne Moss ως συνταξιούχος δασκάλα yoga
«Μα πόσο όμορφος είναι ο Κιάνου Ριβς;»	«Μα πόσο όμορφος είναι ο Κιάνου Ριβς;»

THE MATRIX RESURRECTIONS

θόρυβος που έκανε ακόμα και το «Transformers» να μοιάζει σαν νανούρισμα από ορχήστρα δωματίου. Στην τρίτη ταινία δεν μπορείς να θυμηθείς αν κοιμήθηκες στο κάθισμα ή αν απλώς δεν πήγες να τη δεις. Και στις δύο περιπτώσεις δεν έχεις κάτι άλλο να θυμάσαι... Ακολούθησαν φιλόδοξες παραγωγές («V For Vendetta», «Cloud Atlas») που σίγουρα δεν ήταν κακές. Δεν ήταν όμως και ιδιαίτερα καλές!

•Φυσικά το logo «Matrix» έπρεπε να εξαργυρωθεί: εννιά μικρού μήκους ταινίες animation με τον τίτλο Animatrix (δεν κουράστηκε και πολύ αυτός που το σκέφτηκε), αμέτρητα video games για κάθε πιθανή πλατφόρμα, comics, μισή ντουζίνα σάουντρακ και άλλα τόσα «inspired by... The Matrix».

•Μία νέα τάση ταινιών ξεπήδησε: η Αντζελίνα Τζολί στο «Wanted», ο Τομ Κρουζ στο «Oblivion», ο Κρίστιαν Μπέιλ στο «Equilibrium», ο Λεονάρντο Ντι Κάπριο στο «Inception», οι «Αγ-γελοι Του Τσάρλι», οι ταινίες της post 9/11 Marvel, όπως το «X-Men», το «Daredevil», το «Elektra» και, φυσικά, το «Τίγρης & Δράκος» κράτησαν την αδρεναλίνη ψηλά, ακολουθώντας ένα δρόμο που είχε ανοίξει δυναμικά το Matrix

•Ο Κιάνου Ριβς, ένας από τους πιο όμορφους αλλά και συμπαθητικούς ηθοποιούς των τελευταίων 35 ετών, έπαιξε σε τρεις ταινίες που, αν τις ενώσεις... έχεις ένα νέο Matrix, πιθανότατα καλύτερο από αυτό που θα δούμε σε τρεις μήνες: «Constantine», «47 Ronin», «John Wick».

•Οι αδερφοί Γουατσόφσκι παραδέχθηκαν πως ήταν καταπιεσμένες trans γυναίκες και αποφάσισαν να ανακοινώσουν ότι ο Λάρι θα ήταν στο εξής Λάνα και ο Άντι, Λίλι.Το έκαναν πλήρως, υπομένοντας επτά χρόνια μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι απαραίτητες χειρουργικές επεμβάσεις. Η Λάνα βραβεύτηκε για την εν γένει προσφορά της στη ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα με το βραβείο Human Rights Campaign Visibility Award το 2012.

•Το 2013 ηGeneral Electric χρησιμοποίησε την αισθητική του Mother» και ο Τζόνθαν Γκροφ («Mindhunter») έχουν σημαντικούς ρόλους στην ταινία, γεγονός που θεωρείται κατάκτηση σε σχέση με τα δεδομένα του 1999 που δεν επέτρεπαν τέτοια στοχευμένη επικοινωνία.

•Δύο ανοικτά gay ηθοποιοί, ο Νιλ Πάτρικ Χάρις («Howl Met Your Mother») και ο Τζόνθαν Γκροφ («Mindhunter») έχουν σημαντικούς ρόλους στην ταινία, γεγονός που θεωρείται κατάκτηση σε σχέση με τα δεδομένα του 1999 που δεν επέτρεπαν τέτοια στοχευμένη επικοινωνία.

Γιατί όμως, πέρα από μερικούς cybernerds, σχεδόν κανείς δεν ψήνεται ιδιαίτερα να τρέξει να δει το νέο Matrix; Μα είναι απλό!

•Η ιστορία υποτίθεται ολοκληρώθηκε στην τρίτη ταινία. Το να ξαναοίγεις την υπόθεση είναι σαν να προσπαθείς κάνεις restart σε έναν υπολογιστή που έχει βγει από την πρίζα – και δεν έχει μπαταρία!

•Το να προσπαθείς να κρατήσεις τα σημεία αναφοράς μίας ταινίας που ανήκει στον περασμένο αιώνα δείχνει ότι δεν ξέρεις πού ακριβώς απευθύνεσαι: ο 20χρονος του 1999 δεν καίγεται μάλλον ιδιαίτερα να δει το αναπόφευκτα γερασμένο δίδυμο των πρωταγωνιστών σε μία από τα ίδια, διότι και ο ίδιος εξελίχθηκε ως άνθρωπος και θεατής. Ο 20χρονος του 2022 δεν καίγεται καθόλου να δει ηθοποιούς άλλης γενιάς, κι ας αγάπησε τον Κιάνου Ριβς μέσα από τα «JohnWick».

•Στοιχειώδη εμπειρία να έχεις από τις πρακτικές του Χόλιγουντ, τους συμβιβασμούς που επιβάλλουν τα μεγάλα στούντιο και την ανάγκη της Λάνα Γουατσόφσκι να πιστρέψει στις επιτυχίες, είναι εύκολο να φανταστείς τι θα δεις: πολλές εκρήξεις, ένα σενάριο που θα μπάζει από παντού, CGI που θα αποκλείει κάθε πιθανότητα σύνδεσης με ρεαλιστικές πιθανότητες, άλματα από ψηλά κτίρια και δήθεν φιλοσοφικά διλήμματα. Ξαν να εισβάλλουν οι Avengers στο σέτ του Blade Runner.

•Γιατί δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η –σαφώς χαρισματική– Λάνα Γουατσόφσκι έχει εξελιχθεί ή ωριμάσει ως σκηνοθέτιδα. Την εποχή που τηλεοπτικές σειρές όπως το «Watchmen» του HBO ξαναορίζουν την έννοια της sci-fi σκηνοθεσίας, μήπως θα έπρεπε η 56χρονη σκηνοθέτιδα να περιοριστεί στον ρόλο της παραγωγού και να εμπιστευτεί το τιμόνι σε κάποιον πιο ανήσυχο νεότερο δημιουργό;

•Το μοναδικό που δεν λείπει από τα cineplex της post (?) -covid εποχής είναι ένα ακόμα θορυβώδες blockbuster με εντυπωσιακές σκηνές δράσεις. Για την ακρίβεια, υπάρχουν στιγμές που αισθάνεσαι ότι... μόνον τέτοια πλέον προβάλλονται στις αίθουσες. Έχει κανένα νόημα λοιπόν πράγματι το «The Matrix Resurrections» να προστεθεί απλά στη λίστα;

Παρόλα αυτά, εξυπακούεται ότι κατά βάθος όλοι θέλουμε τα πράγματα να αποδειχθούν αλλιώς και να αναγκαστούμε να φάμε το καπέλο μας. Ή να πάρουμε τα χάπια μας.

MATRIX TRIVIA

•Σε μία από τις χειρότερες επιλογές στην ιστορία των κακών επιλογών, ο Γουίλ Σμιθ όχι μόνον απέρριψε τον ρόλο του Neo, αλλά το έκανε για να μη... χάσει την ευκαιρία να πρωταγωνιστήσει στο τραγικό «Wild Wild West».

•Οι αδερφοί Γουατσόφσκι δεν ήθελαν οι πρωταγωνιστές της ταινίας να μην είναι σε θέση να γνωρίζουν ακριβώς τη λογική πίσω από το σενάριο και να δίνουν λάθος απαντήσεις στις ερωτήσεις των δημοσιογράφων, επομένως τους υποχρέωσαν να κάσουν να μελετήσουν τα βιβλία που, όπως ισχυρίζονται, ήταν η πηγή της έμπνευσής τους, όπως τα α) Ξαν Μποντριγιάρ «Simulacra and Simulation» (1981) και β) Κέβιν Κέλι «Out Of Control: The New Biology Of Machines, Social Systems and the Economic World» (1992).

•Όταν κυκλοφόρησε σε dvd, έγινε η πρώτη ταινία που πούλησε πάνω από ένα εκατομμύριο αντίτυπα στην Αμερική, εν συνεχεία η πρώτη που έσπασε το φράγμα των τριών εκατομμυρίων, ενώ μέσα σε πέντε χρόνια είχε ξεπεράσει τα... τριάντα εκατομμύρια αντίτυπα! (Αριθμοί, προφανώς, που δεν θα ξεπεραστούν ποτέ ξανά από κανένα φυσικό format.)

•Για είκοσι χρόνια οι θεωρίες για τα μηνύματα της πράσινης ψηφιακής βροχής των τίτλων του «Matrix» οργιάζαν: τι αποκάλυπτουν; Αν τα

παίξεις ανάποδα θα ακούσεις τη φωνή του Εωσφόρου; Κι όμως... όπως αποκάλυψε ο production designer Σάιμον Γουάιτλι, «αναζητώντας κάτι ακατάληπτο και πρωτότυπο, αποφάσισα να σκανάρω τις... λέξεις από το βιβλίο γιαπωνέζικης κουζίνας της γυναίκας μου και δημιούργησα τον κώδικα βασισμένος σε συνταγές για σουσί»!

•Ο ήρωας της ταινίας, Neo, ξυπνάει το πρωί με ένα συμβατικό ρολόι-ξυπνητήρι Panasonic. Αν σκεφτεί κανείς τους τεχνολογικούς νεωτερισμούς που συστήνει η ταινία, είναι κάπως αστείο που κανείς δεν σκέφτηκε κάτι πιο φουτουριστικό!

•Αν σας άρεσαν τα γυαλιά ηλίου που φορούσε ο Κιάνου Ριβς στην ταινία, δυστυχώς δεν είχατε καμία επιλογή να τα αποκτήσετε, καθώς δεν κυκλοφόρησαν ποτέ στο εμπόριο. Η εταιρεία που τα σχεδίασε, εντούτοις, η Blinde, έβγαλε ένα παραπλήσιο μοντέλο μερικά χρόνια αργότερα. Αρχική τιμή: 240 δολάρια.

•Πέρα από το περίφημο μπλε/κόκκινο χάπι που προσφέρει ο Μορφέας, κάθε σκηνή που διαδραματίζεται στον αληθινό κόσμο έχει παρουσία κόκκινου χρώματος με πλήρη απουσία πράσινου και κάθε σκηνή που διαδραματίζεται στον κόσμο του Matrix έχει ακριβώς το αντίστροφο. Μοναδική εξαίρεση στην πρώτη περίπτωση, η «πράσινη» οθόνη ενός υπολογιστή. **A**





Ένα απίστευτο έργο τέχνης κυκλοφορεί στους ελληνικούς δρόμους. Είναι το αποτέλεσμα μιας τρελής συνεργασίας δύο εικαστικών, του ζωγράφου **Γιώργου Τζινούδη** (behance.net/tzinoudis) και της γλύπτριας **Σοφίας Πιπερίδου**. Τόσο πρωτότυπο, τόσο pop, τόσο εξωφρενικό. Μας έφτιαξε τη μέρα και μας πήρε την καρδιά. Κυριολεκτικά!

Κείμενο: ΣΟΦΙΑ ΠΙΠΕΡΙΔΟΥ

Παρδαλό ε; Honda del Sol του '97 δεν έχουν μείνει πολλά. Ήταν πράσινο όταν ήρθε στα χέρια μου, είχε τόσα προβλήματα που δεν περπατούσε καν. Όταν λύσαμε το τεχνικό κομμάτι και αναστήσαμε τα περισσότερα από τα 160 αλογά του, κάτι συνέχισε να μας ενοχλεί, πολλές γρατζουνιές, βαθουλώματα, μπαλώματα... Φυσικά πάντα έλεγα και λέω, λαμαρίνες είναι, δε βαριέσαι. Όταν όμως γνώρισα τον Πώργο, δεν είχε την ίδια γνώμη. Όλα ξεκίνησαν από μια σκακιστική κόντρα. Η ρεβάνς είναι μια λέξη που είπαμε πολλές φορές και οι δύο. Μια μέρα λοιπόν βάλαμε τη σκακιέρα πάνω στο ποδήλατο, την επόμενη σε ένα παγκάκι και την άλλη πάνω στο πορτοπαγκάζ του αυτοκινήτου, αυτή τη φορά τη ζωγραφίσαμε ώστε να είναι διαθέσιμη ανά πάσα ώρα και στιγμή, αλλά και για να καλυφθούν κάποιες γρατζουνιές. Κάπως έτσι μας ήρθε η ιδέα να καμουφλάρουμε και τις υπόλοιπες "ζημιές". Έτσι καθώς εγώ έκανα τη "βρώμικη" δουλειά, ο Πώργος άρχισε να έχει παραισθήσεις, έβλεπε τα μπαλώματα για στόματα, τα βαθουλώματα για ρουθούνια και μάτια, τις γρατζουνιές για λογίων ευκαιρίες για σχέδια, θα τον είχαν πειράξει οι αναθυμιάσεις του σπρέι, δεν εξηγείται αλλιώς. Μου τα έδειχνε ενθουσιασμένος, "να το, δεν το βλέπεις;", μου έλεγε. Σιγά-σιγά άρχισε να μου αρέσει η ιδέα, μόνο που εγώ έβλεπα άλλα πράγματα. Την ίδια μέρα πήραμε μπογιές, το βάλαμε στο γκαράζ και ξεκίνησε το πάρτι. Πάρτι, δεν το λες και πάρτι, διαφωνήσαμε για τα πάντα, μέχρι και για το κείμενο που γράφω τώρα θα διαφωνήσει. Κομμάτι κομμάτι, όμως, τη βρήκαμε τη λύση. Όσο οι ενήλικοι έλεγαν "τοίρκο το καταντήσατε το αυτοκίνητο", εμείς το βαφτίσαμε "Τοίrcar". Κομμάτι κομμάτι, μέρα με τη μέρα, το τοίρκο έγινε car και το car... Τοίrcar. Τουλάχιστον αρέσει στα παιδιά. Ένα, μάλιστα, είπε: "Ωωω... ένα αμάξι μακαρονάδα... τέτοιο θα πάρω όταν μεγαλώσω!".

Τοίrcar

ΖΑΜΠΕΤΑ

η γιαγιά που έγινε πρωταγωνίστρια

Η **Σοφία** και η **Ελισσάβετ Σφυρή**

σκηνοθέτησαν τη «**Ζαμπέτα**», μια ταινία για τη γιαγιά τους
που κέρδισε το βραβείο κοινού στο φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

ΤΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ
ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

A

Αυτή είναι η «Ζαμπέτα»: Μια ταινία μικρού μήκους που κέρδισε το βραβείο κοινού στο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, καταχειροκροτήθηκε στις Αθηναϊκές Νύχτες Πρεμιέρας και έβαλε πλώρη για να παιχθεί στο διαγωνιστικό πολλών φεστιβάλ του εξωτερικού. Υπογραφή: **Σοφία και Ελισσάβετ Σφυρή.** Πρωταγωνίστρια, η γιαγιά τους η **Ζαμπέτα.** Οι δύο αδελφές σκηνοθέτριες την παρακολουθούν καθώς μιλά στο τηλέφωνο με τις φίλες της, βλέπει τηλεόραση ή θυμσοφεί για τα φασολάκια που δεν καθαρίζονται εύκολα. Την ακολουθούν στη λαϊκή αγκαζέ με τις φίλες της να ξεδιαλέγει τις μελιτζάνες, σε βραδινές συνεντεύξεις με μουσική και φαγητό να τσουγκρίζει το ποτήρι της και να βλέπει τα ζευγάρια να χορεύουν latin. Γυναίκα μπριόζα, γιαγιά θαύμα. Αυτή δεν είναι μια γλυκανάλατη ταινία για την τρίτη ηλικία. Οι αδελφές Σφυρή μοντάρουν καθημερινότητα και αναμνήσεις της γιαγιάς τους. Στα λίγα λεπτά της ταινίας, ο θεατής γίνεται κοινωνός μιας ολοκληρωτικής ζωής. Βάσανα, μετανάστευση με το ζόρι στον Καναδά, απόδραση πίσω πάλι στην Ελλάδα, σπάσιμο των δεσμών ενός τυραννικού γάμου ξεδιπλώνουν μια ιστορία όπου το τραγικό ανταμώνει με το χάπι εντ. Η Ζαμπέτα παλεύει να πάρει διαζύγιο σε μια πουριτανική Ελλάδα του '60. Κοντράρεται με τη μοίρα της, τα βάζει με τα στερεότυπα, τη θρησκεία και τις προκαταλήψεις της κοινωνίας, καταφέρνοντας όχι μόνο να βγει αλώβητη αλλά και να συναντήσει την ευτυχία. Μάχεται για τον εαυτό της, δρα χωρίς καμία άλλη αίσθηση σκοπού πέρα από το να μην παραιτηθεί. Η Ζαμπέτα, και ίσως αυτό να συγκινεί τους θεατές, χωρίς να το επιδιώξει, ανακηρύσσεται κάτι σαν role model για όλες τις νέες γυναίκες του σήμερα. Σίγουρα όμως ήταν και πολλές που τη θαύμαζαν βουβά εκείνες τις εποχές που οι γυναίκες έπρεπε να υποταχθούν στη μοίρα τους. Περισσότερα για την ταινία αλλά και τις αδελφές Σφυρή, που, εκτός από το σινεμά, χρόνια τώρα αναπτύσσουν μια πολυσχιδή και δημιουργική καλλιτεχνική δράση, στη συνέντευξη που ακολουθεί.





Για τη γιαγιά μας δεν ήταν κάτι σπουδαίο, ήταν απλώς ο εαυτός της. Όλη η ζωή της είναι μια ταινία, κι εκείνη κεντρική ηθοποιός στην καθημερινότητά της.

— Το προσωπικό έγινε πολιτικό. Η καταγραφή της αγέρωχης ζωής της γιαγιάς σας είναι επίκαιρη όσο ποτέ. Η πατριαρχία, ο σεξισμός και η βία ενάντια στις γυναίκες βρίσκονται στον αφρό. Είχατε κάτι τέτοιο από την αρχή στο μυαλό σας;

Σοφία Περισσότερο προέκυψε κάτι τέτοιο, παρά το είχαμε ως αυτοσκοπό. Γενικώς, ξεκινώντας ένα project, προσπαθώ πολύ να αφήνομαι να με οδηγήσει από μόνο του κάπου παρά να κολλάω στο τι είχα εξαρχής στο μυαλό μου. Στο συγκεκριμένο, γνωρίζοντας την ιστορία της γιαγιάς μας και εφόσον τη μοιράστηκε μαζί μας on the record, ήταν μονόδρομος το να θίζουμε τα θέματα στα οποία αναφέρεσαι.

Ελισσάβετ Η αλήθεια είναι ότι δεν ήταν αυτά τα θέματα ο πυρήνας της ιδέας. Φυσικά, και γνωρίζαμε την ιστορία της και τα κοινωνικά θέματα που κυριαρχούν. Θεωρήσαμε ότι ο τρόπος για να θίξεις τέτοια ζητήματα είναι μέσω των προσωπικών ιστοριών, και γι' αυτό διαλέξαμε τη γιαγιά μας. Διότι με έναν τρόπο, όταν κάποιος σου αφηγείται την ιστορία του και τον παρακολουθείς, εστιάζεις στις εκφράσεις του και τα χαρακτηριστικά του και συνδέεσαι, βλέπεις τον εαυτό σου κι εσύ μέσα στην κατάσταση. Γι' αυτό ήταν σημαντικό για εμάς να μη γίνεται με εμφανή τρόπο ότι εστιάζουμε συγκεκριμένα σε κοινωνικά ζητήματα. Εξάλλου, από παιδιά πάντα εστιάζαμε περισσότερο σε κάτι όταν μας το αφηγούνταν σαν ιστορία ή παραμύθι.

— Πόσο εύκολο ήταν για τη Ζαμπέτα να λειτουργεί, να μιλά και να κινείται φυσικά, χωρίς να «κουμπώνεται» μπροστά στην κάμερα; Πώς δουλέψατε από κοινού, δεδομένου πως και οι δύο έως τώρα είχατε ατομικές επιδόσεις στο εικαστικό πεδίο;

Ελισσάβετ Για τη γιαγιά μας δεν ήταν κάτι σπουδαίο, ήταν απλώς ο εαυτός της. Όλη η ζωή της είναι μια ταινία ούτως ή άλλως, κι εκείνη κεντρική ηθοποιός στην καθημερινότητά της. Δεν υπήρχε storyboard. Ξεκίνησε από μια απλή σύμπτωση και τραβήχτηκε εντελώς φυσικά. Κάναμε ό,τι κάνουμε κάθε φορά που τη βλέπουμε, έχοντας απλώς και μια κάμερα να τραβάει. Με τη Σοφία έχουμε συνεργαστεί και στο παρελθόν. Κυρίως όμως για να βοηθήσουμε η μια την άλλη σε προσωπικά της καθεμιάς projects. Είναι η πρώτη τό-

σο ολοκληρωμένη συνεργασία. Πάντα όμως, με έναν τρόπο, αλληλοσυμπληρώνουμε η μια την άλλη σε σχέση με τις δεξιότητές μας, και αυτό μας ώθησε στο να συνεργαστούμε. Ίσως βοηθάει το ότι είμαστε αδερφές, και οι δύο καλλιτέχνες, και με κοινά ερεθίσματα, γιατί ακόμα και όταν το μοντάραμε, σχεδόν αυτόματα είχαμε τις ίδιες σκέψεις για το πώς θα συνεχιστεί. Σίγουρα δεν θα είναι η μοναδική συνεργασία μας, έχουμε σκέψεις και για άλλα projects.

Σοφία Περιέργως, της ήταν πολύ εύκολο, αλλά σίγουρα έπαιξαν ρόλο και η οικειότητά της μαζί μας και το γεγονός ότι όλα ήταν κάπως αυθόρμητα. Ούτε είχαμε προκαθορισμένο το τι πρέπει να συμβεί στα γυρίσματα, ούτε της δώσαμε κάποια ιδιαίτερη οδηγία, και αυτό βοηθάει πολύ όταν κάνεις ντοκιμαντέρ παρατήρησης.

— Σε ποια φάση σάς βρίσκω ως προς το «ατομικό» της δράσης για την καθεμιά σας; Με τι ασχολείστε και τι ετοιμάζετε; Και πόσο εύκολο είναι για τους Έλληνες καλλιτέχνες είτε στην παρούσα φάση της πανδημίας είτε στην οικονομική κρίση της τελευταίας δεκαετίας να δρουν χωρίς την υποστήριξη μεγάλων οργανισμών;

Ελισσάβετ Αυτή είναι μια καλή στιγμή, όχι ιδανική ακόμα, αλλά κυνηγάμε πολύ τις ευκαιρίες, και με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, είμαστε αρκετά δραστήριες στον χώρο και οι δύο. Η πανδημία ήταν σίγουρα αρκετά δύσκολη. Όμως, μας έδωσε την ώθηση να προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους να επιβιώσουμε. Ευτυχώς πήραμε και οι δύο το Artworks Fellowship supported από το «Σταύρος Νιάρχος», που μας στήριξε οικονομικά. Κατορθώσαμε να νοικιάσουμε το δικό μας εργαστήριο, που βρίσκεται στην Πατριάρχου Σεργίου γωνία με Ασκληπείου, να τελειοποιήσουμε τη «Ζαμπέτα» για να τη στείλουμε στα φεστιβάλ. Κάποια χρήματα προσωπικά τα χρησιμοποιήσαμε για επιδιορθώσεις των γλυπτών του Saline Residency, που διοργάνωσε το 2018, με δημόσια γλυπτά που βρίσκονται μέχρι σήμερα σε παραλιακές οδούς της Ερμιόνης και του Πόρτο Χελίου. Αυτή τη στιγμή, εργαζομαι παράλληλα ως art mediator για τον οργανισμό NEON στην έκθεση Portals, που συνιστώ σε όλους να έρθουν διότι είναι τρομερά εντυπωσιακός χώρος κι έχει πολύ επίκαιρα και σημαντικά έργα διεθνών καλλιτεχνών. Επίσης, στις 14 Οκτωβρίου θα κάνω

live performance για πρώτη φορά το έργο μου Dichotomy που είχα εκθέσει στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης της Γενεύης τον Μάιο του 2018. Η έκθεση θα γίνει στην Ομόνοια στον χώρο της Γεωργίας Σαγρή «ΥΛΗ», υπό την επιμέλεια της Λυδίας Αντωνίου και του Πώργου Μπεκηράκη. Θα έχω και την τύχη να κάνω performance παράλληλα με μια φίλη καλλιτέχνη, που είχα καλέσει και στο Saline Residency, τη Δέσποινα Χαριτωνίδη.

Θεωρώ ότι είναι ιστορική στιγμή για την Αθήνα. Είναι μία από τις μεγάλες πόλεις της Ευρώπης όπου υπάρχει αρκετός χώρος για εξέλιξη, ειδικά στις τέχνες, και δεν θα μπορούσα να είμαι οπουδήποτε αλλού τώρα. Το να γυρίσω από το Λονδίνο ήταν πολύ καλή επιλογή. Εξάλλου, πλέον, πολίτες του κόσμου θεωρούμαστε όλοι. Και το να βρίσκομαι εδώ τώρα δεν σημαίνει πως δεν θα ταξιδεύω για projects, απλώς είναι σημαντικό για μένα να έχω τη βάση μου εδώ και με συμφέρει από όλες τις απόψεις.

Σοφία Επιστρέφοντας απ' το Λονδίνο, ξεκίνησα να δουλεύω full time ως μοντέλ και σκηνοθέτρια, και έτσι ήταν κάπως δύσκολο για πολύ καιρό να αφοσιωθώ σε δικά μου projects. Στην αρχή της πανδημίας ήμουν σε αναστολή για 2 μήνες και μου δόθηκε απρόσμενα χρόνος να σκεφτώ πιο καθαρά και να αρχίσω πλέον να ασχολούμαι αποκλειστικά με τη δική μου πρακτική και να εργάζομαι μόνο ως ελεύθερος επαγγελματίας ορίζοντας έτσι το πρόγραμμά μου. Αυτή τη στιγμή γράφω το σενάριο για μία μικρού μήκους που ελπίζω να γυρίσω στην αρχή της επόμενης χρονιάς και ετοιμάζω και ένα installation που ιδανικά θα ήθελα να παρουσιάσω μαζί με μία σειρά από performances, covid επιτρέποντος.

Στην Ελλάδα οι καλλιτέχνες συχνά αντιμετωπίζονται ως άεργοι. Το οξύμωρο για μένα είναι ότι στη φάση εγκλεισμού που περάσαμε, ένα από τα ελάχιστα πράγματα που μας κράτησε σχεδόν σίγουρα ήταν η επαφή με την τέχνη, τη μουσική, τη λογοτεχνία, το σινεμά, το θέατρο, ή με ό,τι την έβρισκε ο καθένας. Φορείς όπως το «Νιάρχος», το Ίδρυμα Ωνάση και το NEON στηρίζουν συστηματικά τον πολιτισμό και τους νέους καλλιτέχνες και δεν θέλω να φανταστώ πώς θα είχε διαμορφωθεί το τοπίο χωρίς αυτά τα ιδρύματα.

Ουσιαστικά, χρηματοδοτώντας έναν καλλιτέχνη, δεν του δίνεις χαρτζιλίκι για τα ποτά του, του δίνεις τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζεται στο μυαλό του να ασχοληθεί με το έργο του, και αυτό είναι πραγματικά full time job και όχι χόμπι ή καπρίτσιο όπως αντιμετωπίζεται από πολλούς.

Για εμάς, η στήριξη από το Artworks Fellowship τη χρονιά που πέρασε ήταν καθοριστικής σημασίας, και είμαι τρομερά ευγνώμων στην ομάδα του Artworks και του ΙΣΝ.

Στην Ελλάδα, προσωπικά, επέστρεψα, γιατί κουράστηκα πολύ από το πόσο μοναχικό ήταν το Λονδίνο σαν πόλη και, έχοντας ζήσει 7 χρόνια εκεί, χρειαζόμουν ένα διάλειμμα. Στην Αθήνα, βέβαια, μου λείπουν πολύ πράγματα που εκεί θεωρούσα δεδομένα, υπήρχε μια άλλη ελευθερία και παραδόξως ήταν πιο εύκολο να έρθεις σε επαφή με άλλους καλλιτέχνες όπως και στο Βερολίνο, όπου έζησα 3 μήνες πριν επιστρέψω μόνιμα.

— Επιστρέφω στη Ζαμπέτα. Τι είπες; Τι είπαν οι φίλες της όταν είδαν το ντοκιμαντέρ;

Ελισσάβετ Στην αρχή ντρεπόταν πολύ για το τι θα πουν οι φίλοι και συγγενείς της, αλλά εντέλει κατέληξε να είναι πολύ συγκινητική στιγμή για όλους, και ιδιαιτέρως για τη γιαγιά μας, που είδε τον εαυτό της στη μεγάλη οθόνη. Πιστεύω ένα όνειρο ζωής πραγματοποιήθηκε για εκείνη, και χαίρομαι πολύ που συμβάλαμε εμείς σε αυτό.

Σοφία Πρώτη φορά συνειδητοποίησε ότι βλέπουν την ταινία και άτομα εκτός σπιτιού, όταν κάποια στιγμή την πήρε τηλεφωνο μια φίλη της και της είπε ότι είδε συνέντευξή μας στην EPT (κατά τη διάρκεια του Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης). Με πήρε τηλεφωνο και μου έλεγε μεταξύ σοβαρού κι αστείου ότι την κάνουμε ρεζίλι. Βέβαια, όταν αρχίσαμε να της μεταφέραμε ότι όλοι μās μιλάνε για εκείνη και το τι μορφή είναι, νομίζω ενθουσιάστηκε. **Α**



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΠΡΟΛΗΨΗ, ΓΙΑΤΙ Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΗ!

Με συγκρατημένη αισιοδοξία για την πορεία της πανδημίας υποδεχθήκαμε το φετινό φθινόπωρο. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι τα πιο δύσκολα τα έχουμε αφήσει πίσω, ενώ σταδιακά η ζωή ξαναβρίσκει τους ρυθμούς της καθημερινότητας. Η καραντίνα απέτρεψε πολλούς από εμάς να ασχοληθούμε με την υγεία μας, καθώς ο φόβος του ιού σε πολλές περιπτώσεις μας κράτησε μακριά από γιατρούς και νοσοκομεία. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η υγεία μας είναι πολύτιμη και η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας. Με σύμμαχο την επιστήμη και τις νέες θεραπείες που προστίθενται συνεχώς στη φαρέτρα της ιατρικής, ελπίζουμε σε ένα πιο «υγιή» και «ελεύθερο» χειμώνα από τον περσινό.



ΕΠΟΧΙΚΗ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ 10 ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Τίποτα δεν καταστρέφει την απόλαυση ενός ζεστού μπάνιου, όπως ο όγκος των τριχών που μαζεύονται στο σιρόνι καθώς ξεβγάζεις τα μαλλιά σου. Το δράμα συνεχίζεται στο βούρτσισμα ή στέγνωμα μαλλιών με πιστολάκι, οπότε, είκοσι λεπτά μετά, είσαι στο ίντερνετ και ψάχνεις «αίτια ξαφνικής τριχόπτωσης» και συμβουλές. Όπως φαίνεται, όμως, η τριχόπτωση είναι φυσιολογική αρχές καλοκαιριού και αρχές φθινοπώρου. Είναι δύσκολο να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου όταν βλέπεις να σε αποχαιρετούν οι τρίχες που με τόσο κόπο και υπομονή φροντίζεις, όμως δεν χρειάζεται πανικός. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι μπορεί να χάνεις 50 έως 100 τρίχες κάθε μέρα – ωστόσο, νέες τρίχες με μέσο όρο ζωής 2 έως 6 χρόνια αντικαθιστούν εκείνες που πέφτουν καθημερινά. Η εποχική τριχόπτωση διαρκεί 1-2 μήνες και είναι αναστρέψιμη. Αν ανησυχείς υπερβολικά και νιώθεις ότι πρέπει κάτι να κάνεις, υπάρχουν αρκετά τρόφιμα που μπορούν να βοηθήσουν οπότε προσαρμοσε ανάλογα τη διατροφή σου. Σε κάθε περίπτωση, αν το πρόβλημα παραμένει καλό θα ήταν να επισκεφθείς έναν δερματολόγο.

ΣΠΑΝΑΚΙ

Είναι σημαντικό να ελέγξεις ότι δεν λείπουν από τη διατροφή σου πρωτεΐνες, σίδηρος και βιταμίνη D. Το σπανάκι είναι πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνη A – που χρειάζεται για την παραγωγή σμήγματος που κρατά τα μαλλιά ενυδατωμένα. Περιέχει επίσης ωμέγα-3 λιπαρά, μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο και σίδηρο. Όλα βοηθούν να κρατηθούν τα μαλλιά λαμπερά και μακριά από το σιρόνι.

ΣΟΛΟΜΟΣ

Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να παράξει πολλά πράγματα, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα όμως δεν είναι ένα από αυτά. Τα ωμέγα-3 είναι αντιφλεγμονώδη, μας βοηθούν να παραμείνουμε σε φόρμα και ενισχύουν την ανάπτυξη των μαλλιών. Ο σολομός, οι σαρδέλες και το σκουμπρί είναι εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οπότε πρόσθεσέ τα άμεσα στη διατροφή σου.

ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ

Αυτή η κόκκινη ρίζα, εκτός από το να χρωματίζει τη γλώσσα και τα ούρα σου, έχει και πολλά οφέλη. Το βασικότερο, είναι πλούσιο σε νιτρικά, χημικές ουσίες που μετά τη διάσπαση στο σώμα μας, μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της κυκλοφορίας. Η σωστή κυκλοφορία του αίματος μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στους θύλακες των τριχών, κρατώντας τα μαλλιά υγιή.

ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Η βιταμίνη C προστατεύει τα μαλλιά από τη φθορά και το σπάσιμο και έρευνες έχουν δείξει ότι βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών.

Οι ειδικοί αναφέρουν ότι μπορεί να χάνεις 50 έως 100 τρίχες κάθε μέρα – ωστόσο, νέες τρίχες με μέσο όρο ζωής 2 έως 6 χρόνια αντικαθιστούν εκείνες που πέφτουν καθημερινά

Όταν λέμε βιταμίνη C το πρώτο που σκεφτόμαστε είναι το πορτοκάλι, όμως μια κόκκινη πιπεριά καλύπτει το 158% της ημερήσιας ανάγκης μας.

ΑΥΓΑ

Τα αυγά είναι πλούσια σε βιοτίνη, μία βιταμίνη της ομάδας B που βοηθά τα μαλλιά να μεγαλώσουν και ενισχύει τα εύθραυστα νύχια. Η έλλειψη αυτής της βιταμίνης μπορεί να οδηγήσει σε τριχόπτωση, ενώ άλλες καλές πηγές βιοτίνης είναι τα αμύγδαλα, το αβοκάντο και ο σολομός.

ΦΑΚΕΣ

Μην γκρινιάζεις, γιατί τα όσπρια κάνουν θαύματα στον οργανισμό σου. Είναι γεμάτες πρωτεΐνη, σίδηρο, ψευδάργυρο, βιοτίνη και φολικό οξύ – με το τελευταίο να αποκαθιστά την υγεία των ερυθρών κυττάρων που προμηθεύουν το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής με οξυγόνο.

ΣΤΡΕΪΔΙΑ

Η έλλειψη ψευδαργύρου μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια τριχών όχι μόνο από τα μαλλιά σου, αλλά ακόμα κι από τις βλεφαρίδες σου. Ο ψευδάργυρος ενδυναμώνει τα κύτταρα που είναι υπεύθυνα για την κατασκευή των τριχών και τα στρείδια έχουν πολύ από αυτόν.

ΚΡΙΘΑΡΙ

Η βιταμίνη E είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό που μπορεί να απορροφήσει το επιβλαβές υπεριώδες φως και να προστατεύσει τα κύτταρα του δέρματος. Επιδιορθώνει επίσης τη ζημιά από τον ήλιο στο τριχωτό της κεφαλής, η οποία μπορεί να προκαλέσει λεπτότητα των μαλλιών και τελικά απώλεια. Κριθαρώτο κανείς;

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Δύο ιχνοστοιχεία συνδέονται επίσης με την ανάπτυξη των μαλλιών, το σελήνιο και το ιώδιο. Και τα δύο αυτά μέταλλα είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος και η έλλειψή τους μπορεί να οδηγήσει σε τριχόπτωση. Ένα κεσεδάκι ελληνικό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών καλύπτει το 50% των ημερήσιων αναγκών σε ιώδιο και το 34% σε σελήνιο. Σκέψου το ως το ιδανικό σνακ μετά την προπόνηση ή το απόγευμα.

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

Σε ξηρότητα, αραίωση, αποχρωματισμό ή πτώση των μαλλιών, η απάντηση βρίσκεται στα δαμάσκηνα και την πλούσια περιεκτικότητά τους σε σίδηρο, ο οποίος συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας των μαλλιών. ●

CRETAN IAMA: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ

Ελληνική καινοτομία με διεθνή καταξίωση Από τη ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ

Το CRETAN IAMA είναι ένα καινοτόμο φυσικό ιδιοσκεύασμα, το οποίο περιέχει έναν **πατενταρισμένο συνδυασμό** αιθέριων ελαίων από τρία αρωματικά Κρητικά βότανα, **δίκταμο** (*Origanum dictamnus*), **θυμάρι** (*Coridothymus scutellarioides*) και **φασκόμηλο** (*Salvia fruticosa*), σε συγκεκριμένες αναλογίες που λειτουργούν όχι απλά αθροιστικά, αλλά συνεργικά, αφού η δράση της μιας ουσίας ενισχύει ή/και συμπληρώνει τη δράση της άλλης, τα οποία περιέχονται μέσα σε extra παρθένο ελαιόλαδο. **Πολυτελείς έρευνες**, τόσο σε εργαστηριακό όσο και σε κλινικό επίπεδο, **απέδειξαν τη δράση του σε ασθενείς με συμπτώματα ιώσεων του ανώτερου αναπνευστικού, όπως στα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης, με ευεργετικά αποτελέσματα.**

Το CRETAN IAMA ξεκίνησε, ερευνήθηκε, ολοκληρώθηκε και παρήχθη εξ ολοκλήρου στην Ελλάδα. Αποτελεί ελληνική καινοτομία με διεθνή πατέντα και **παγκόσμια αναγνώριση από την επιστημονική κοινότητα ως το πρώτο φυτικό ιδιοσκεύασμα με τόσο υψηλή δημοσιευμένη τεκμηρίωση εργαστηριακά, κλινικά και τοξικολογικά.**

Κλινική έρευνα - Αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα

Οι κλινικές μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού έχουν επιβεβαιώσει τη **δράση** του σκευάσματος στους ιούς του ανώτερου αναπνευστικού, **όπως H1N1, ρινοϊός, γρίπη τύπου Β**, επιτυγχάνοντας γρηγορότερη αποδρομή των συμπτωμάτων με παράλληλη μείωση της φλεγμονής μετά από μέτρηση CRP (μη ειδικός Δείκτης Οξείας Φλεγμονής), **μειώνοντας σημαντικά τόσο το χρόνο ίασης όσο και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων στους ασθενείς.**

Εργαστηριακά πειράματα απέδειξαν τον **μηχανισμό δράσης** των ουσιών του εκχυλίσματος του CRETAN IAMA στον **ιό της γρίπης A/H1N1**, όπου διαπιστώθηκε η αναστολή της δράσης μιας ιδιαίτερα κρίσιμης πρωτεΐνης του ιού η οποία συμβάλλει στη μόλυνση των κυττάρων.

Εκτός από την άμεση δράση στα συμπτώματα των ιώσεων του ανώτερου αναπνευστικού, το κρητικό ίαμα έχει **ευεργετική δράση στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού**, όπως έδειξαν μελέτες που έγιναν υπό την επίβλεψη της Αν. Καθηγήτριας Μαριλένας Καμπά, καθώς τα συγκεκριμένα κρητικά βότανα **περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες** απαραίτητες για την καταπολέμηση φλεγμονών του ανθρώπινου σώματος. Επιπλέον, η **προσθήκη της βιταμίνης D3** συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Σε συνέχεια της επιστημονικά τεκμηριωμένης αποτελεσματικότητας του σκευάσματος απέναντι στα συμπτώματα των ιώσεων του ανώτερου αναπνευστικού, πρόσφατα δημοσιευμένη μελέτη αποδεικνύει και **την ασφάλεια του σκευάσματος σε μακροχρόνια χορήγηση, για πρόληψη/προστασία και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος**, γεγονός που επιβεβαιώνουν και οι προηγούμενες κλινικές μελέτες.

Νεότερα επιστημονικά δεδομένα στην αντιμετώπιση των ιών του αναπνευστικού

Ανεξάρτητα από την πολύ επιτυχημένη πορεία του σκευάσματος, η προσπάθεια για τη διερεύνηση σε βάθος των ιδιοτήτων του συνεχίζεται σε διευρυμένο επιστημονικό πεδίο. **Νέα δεδομένα για την αντιμετώπιση των ιών του αναπνευστικού** έρχονται στη δημοσιότητα και μάλιστα αποκτούν και επίκαιρο χαρακτήρα. Τα στοιχεία



αυτά αφορούν σε νέα μελέτη η οποία έχει ήδη πάρει δημοσιότητα σε πανελλαδικό και διεθνές επίπεδο, για την οποία υπάρχει προδημοσίευση στον διακομιστή μελετών υγείας «medRxiv» του Πανεπιστημίου Yale, ενώ αναμένεται η δημοσίευσή της σε διεθνές, έγκυρο επιστημονικό περιοδικό.

Παραγωγή - Διασφάλιση ποιότητας - Αναγνώριση προϊόντος

Η παραγωγή του φυτικού υλικού από το οποίο εξάγονται οι δραστικές ενώσεις του CRETAN IAMA γίνεται από Κρήτες παραγωγούς, που με την υποστήριξη του Πανεπιστημίου Κρήτης ακολουθούν μεθόδους Γεωργίας Υψηλής Ακρίβειας, με πλήρη ταυτοποίηση και ιχνηλασιμότητα της πρώτης ύλης (**DNA-Barcoding**), όπως επίσης χρησιμοποιούνται **μέθοδοι υψηλής τεχνολογίας για τη διασφάλιση της ακριβούς σύστασής του σε αιθέρια έλαια**, της υψηλής ποιότητας και σταθερότητας της πρώτης ύλης του.

Σημαντικές διακρίσεις

Το CRETAN IAMA βραβεύτηκε στα **SUPPLEMENT AWARDS 2021**, από μία υψηλού κύρους επιστημονική επιτροπή την οποία απαρτίζουν διακεκριμένοι ακαδημαϊκοί, θεσμικοί παράγοντες, επιστήμονες και επαγγελματίες που διακρίνονται για το αξιοσημείωτο έργο τους, **ως «το καλύτερο συμπλήρωμα για την άμυνα του οργανισμού», λαμβάνοντας το “GOLD” βραβείο.** Η επιβράβευση αυτή αφορά στην ποιότητα, στην καινοτομία και στην επιστημονική εγκυρότητα του σκευάσματος, **με στόχο την ασφάλεια αλλά και την ποιοτική επιλογή των καταναλωτών.**

Αλλά ήδη από τα πρώτα χρόνια της κυκλοφορίας

του στην ελληνική αγορά είχε διακριθεί στα **«Healthcare Business Awards, 2017» με το “Bronze” βραβείο**, για το «Ερευνητικό Έργο σε Πανεπιστήμια / Εκπαιδευτικά Ιδρύματα / Ερευνητικά Κέντρα», **το οποίο αναγνωρίζει το πρωτοποριακό και καινοτόμο ερευνητικό έργο, με τόσο σημαντικό κοινωνικό αντίκτυπο.**

Το καταξιωμένο ερευνητικό παράδειγμα

Το CRETAN IAMA αποτελεί **λαμπρό ερευνητικό παράδειγμα**, με **διεθνή καταξίωση**, προσφέροντας πολλαπλασιαστικά οφέλη γνώσης και ανταποδοτικότητας στη σύγχρονη κοινωνία. **Διακρίνεται για την καινοτομία του, τη μοναδικότητά του στη συνεχιζόμενη έρευνα και ανάπτυξη (R&D) προϊόντος και την καταξιωμένη διεθνώς επιστημονική εγκυρότητά του, διαθέτοντας ήδη 7 δημοσιευμένες μελέτες που αποδεικνύουν τη δράση και την αποτελεσματικότητά του.**

Την ερευνητική ομάδα του CRETAN IAMA συνθέτουν **καθηγητές πανεπιστημίων και ερευνητές.** Συγκεκριμένα από το Πανεπιστήμιο Κρήτης συμμετέχουν ο κ. **Χρήστος Λιονής**, Καθηγητής Γενικής Ιατρικής & Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, ο κ. **Ηλίας Καστανάς**, Καθηγητής Εργαστηριακής Ενδοκρινολογίας, ο κ. **Στέργιος Πυρίντος**, Καθηγητής Βιολογίας και Επιστημονικά Υπεύθυνος του Βοτανικού κήπου Πανεπιστημίου Κρήτης, ο κ. **Γεώργιος Σουρβίνος**, Καθηγητής Κλινικής Ιολογίας και Δ/ντης Εργαστηρίου Κλινικής Ιολογίας ΠΑΓΝΗ, η κ. **Μαριλένα Καμπά**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εργαστηριακής Ενδοκρινολογίας και από το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης ο κ. **Ιωάννης Καρακασιλιώτης**, Επίκουρος Καθηγητής Βιολογίας.●



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.

ΝΟΣΟΣ FABRY: ΤΑ ΣΠΑΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ... ΚΑΙ ΤΟΣΟ ΣΠΑΝΙΑ

Μια σπάνια, κληρονομική και απειλητική για τη ζωή νόσος

Μια ασθένεια ορίζεται ως σπάνια στην Ευρώπη όταν επηρεάζει λιγότερους από 1 στους 2.000 ανθρώπους. Όμως, ενώ κάθε μεμονωμένη ασθένεια είναι σπάνια, αθροιστικά οι σπάνιες ασθένειες είναι πολλές επηρεάζοντας περίπου το 5% του παγκόσμιου πληθυσμού. Αν, μεταφορικά, όλοι αυτοί οι άνθρωποι ήταν συγκεντρωμένοι σε μια χώρα, θα «δημιουργούσαν» την τρίτη μεγαλύτερη χώρα του κόσμου. Υπάρχουν περισσότερες από 6.000 γνωστές σπάνιες ασθένειες και αρκετές από αυτές επηρεάζουν την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα, επισημαίνει ο **Χαράλαμπος Βλαχόπουλος, Καθηγητής Καρδιολογίας ΕΚΠΑ, Ιπποκράτειο ΓΝΑ.**

Στη Μονάδα Κληρονομικών Καρδιαγγειακών Νοσημάτων της Α' Καρδιολογικής Κλινικής του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΚΑΝ), μια ομάδα εξειδικευμένων ιατρών και ειδικών επιστημόνων εργάζεται προκειμένου να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του ιατρικού κόσμου και του κοινού σχετικά με τις σπάνιες παθήσεις. Όπως δηλώνει ο Καθηγητής Καρδιολογίας και επικεφαλής της Μονάδας, κ. Βλαχόπουλος, «στόχος μας είναι να βοηθήσουμε στη διασφάλιση καλύτερων ποσοστών διάγνωσης των σπάνιων παθήσεων και της ισότητας στην καρδιαγγειακή υγεία».

Η νόσος Fabry είναι μια σπάνια, κληρονομική και απειλητική για τη ζωή νόσος, η οποία οφείλεται στην πλήρη έλλειψη ή τη μειωμένη δραστηριότητα του ενζύμου α-γαλακτοσιδάση Α στα λυσοσώματα, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση συγκεκριμένων λιπιδίων τα οποία ονομάζονται γλυκοσφιγγολιπίδια στα λυσοσώματα των κυττάρων στο ανθρώπινο σώμα. Πολλά οργανικά συστήματα προσβάλλονται, μεταξύ αυτών η καρδιά, οι νεφροί, τα νεύρα, το δέρμα, οι οφθαλμοί και το γαστρεντερικό σύστημα.

Συμπτώματα και διάγνωση

Ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται η νόσος εμφανίζει μεγάλη ποικιλομορφία. Στην κλασική μορφή της νόσου τα πρώτα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως στην παιδική ηλικία, κατά τη διάρκεια της πρώτης δεκαετίας της ζωής. Τους μικρούς ασθενείς ταλαιπωρούν οι κρίσεις πόνου, η υποϊδρωσία, οι γαστρεντερικές διαταραχές, το αγγειοκεράτωμα (μικρές δερματικές βλάβες κόκκινου χρώματος) και η δυσανεξία στη ζέστη και το κρύο. Στην εφηβεία και κατά την ενηλικίωση μειώνεται προοδευτικά η νεφρική λειτουργία, η καρδιά υπερτρέφεται (παχύνεται) και εμφανίζονται αρρυθμίες. Δυστυχώς, συχνά οι ασθενείς εκδηλώνουν εμφράγματα του μυοκαρδίου και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια (παροδικά ή μη). Η καρδιαγγειακή νόσος είναι η κύρια αιτία θανάτου από την οποία πεθαίνουν οι ασθενείς με νόσο Fabry.

Η προσβολή της καρδιάς παρουσιάζεται συχνά νωρίς στη ζωή του ατόμου, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, με την εμφάνιση των συμπτωμάτων περίπου 10 έτη νωρίτερα στους άντρες συγκριτικά με τις γυναίκες. Η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια συνιστά την κύρια καρδιολογική εκδήλωση στην πλειοψηφία των ασθενών με νόσο Fabry. Συνεπώς ο έλεγχος για νόσο Fabry θα πρέπει να πραγματοποιείται συστηματικά σε όλους τους ασθενείς με υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, συ-



μπεριλαμβανομένου και του γονιδιακού ελέγχου στο γονίδιο GLA.

Η νόσος δεν αναγνωρίζεται, επί του παρόντος, όσο έγκαιρα θα μπορούσε. Ευτυχώς όμως αυτό αλλάζει στις μέρες μας καθώς πληθαίνουν οι διαγνωστικές τεχνικές και αυξάνει η ευαισθητοποίηση ασθενών και γιατρών. Η διάγνωση της νόσου Fabry μπορεί να καθυστερήσει κατά μέσο όρο 10 έτη μετά την εκδήλωση του πρώτου συμπτώματος. Ο έλεγχος μπορεί να γίνει από εξειδικευμένο ιατρό Καρδιολόγο, Νευρολόγο, Νεφρολόγο, Δερματολόγο ή Οφθαλμίατρο και βασίζεται σε βιοχημικό και γενετικό έλεγχο.

Η καρδιακή απεικόνιση, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης μαγνητικής τομογραφίας καρδιάς, είναι πολύτιμη στη διάγνωση της νόσου Fabry, αλλά και στην παρακολούθηση της εξέλιξης της καρδιακής βλάβης και της ανταπόκρισης στη θεραπεία.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Σήμερα υπάρχουν διαθέσιμες θεραπείες, γι' αυτό και η έγκαιρη διάγνωση είναι πολύ σημαντική. Οι θεραπείες αυτές επιβραδύνουν την εξέλιξη των βλαβών, σταθεροποιούν τη λειτουργία των οργάνων και βελτιώνουν τα συμπτώματα. Στην πρώτη από αυτές, τη θεραπεία ενζυμικής υποκατάστασης (αγαλσιδάση άλφα και βήτα), το ανασυνδυασμένο λειτουργικό ένζυμο χορηγείται ενδοφλεβίως, μία φορά κάθε δύο εβδομάδες. Μία πιο πρόσφατη εξέλιξη στη θεραπευτική διαχείριση της νόσου Fabry είναι η μιγαλαστάτη,

η πρώτη και μοναδική από του στόματος εγκεκριμένη θεραπεία για τους ασθενείς με νόσο Fabry και συγκεκριμένες μεταλλάξεις επιδεκτικές θεραπείας. Η μακροχρόνια χορήγηση μιγαλαστάτης σε ασθενείς με νόσο Fabry οδηγεί σε σταθεροποίηση της νεφρικής λειτουργίας και μείωση της καρδιακής υπερτροφίας. Πλεονέκτημα αποτελεί το γεγονός ότι το φάρμακο αυτό χορηγείται από του στόματος (και όχι ενδοφλέβια) μία φορά κάθε δύο ημέρες.

Το τοπίο αλλάζει για τους ασθενείς με νόσο Fabry. Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου οδηγεί στην έναρξη της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής και αυτή με τη σειρά της στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της επιβίωσης των ασθενών.

Μονάδα Κληρονομικών Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

Στην ειδική Μονάδα Κληρονομικών Καρδιαγγειακών Νοσημάτων (ΕΚΚΑΝ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (www.ekkan.gr, 2107231780) μια ομάδα ειδικά καταρτισμένων επιστημόνων παρέχει εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα, συνολική υποστήριξη και συμβουλευτική των ασθενών και των οικογενειών με κληρονομικά καρδιαγγειακά νοσήματα, όπως είναι η νόσος Fabry ή άλλων σπάνιων νοσημάτων, όπως μυοκαρδιοπάθειες, αμυλοείδωση, αρρυθμολογικά σύνδρομα και αορτοπάθειες. ●



Χαράλαμπος Βλαχόπουλος,
Καθηγητής Καρδιολογίας ΕΚΠΑ,
Ιπποκράτειο ΓΝΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΠΑΤΕΝΤΑ



CRETAN

IAMA

OLVOS SCIENCE



Η επιστήμη κάνει τη δύναμη της φύσης, δύναμή σου

CRETAN IAMA: ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΒΡΑΒΕΥΣΗ

Το βραβείο για το "Καλύτερο Συμπλήρωμα για την άμυνα του οργανισμού" έλαβε το CRETAN IAMA στο πλαίσιο του διαγωνισμού SUPPLEMENT AWARDS 2021.

Η ελληνική αυτή βράβευση, με στόχο την ασφάλεια και την ποιοτική επιλογή των καταναλωτών, αφορά την καινοτομία, τη συνεχή έρευνα και ανάπτυξη (R&D) του προϊόντος, τη διαδικασία επιλογής και σταθερότητας της πρώτης ύλης, τις μεθόδους παραγωγής υψηλής ακρίβειας και την καταξιωμένα διεθνώς επιστημονικά τεκμηρίωσή του.

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

Πατενταρισμένος συνδυασμός 3 κρητικών βοτάνων που λειτουργούν συνεργικά.

ΔΙΚΤΑΜΟ

ORIGANUM DICTAMNUS

ΘΥΜΑΡΙ

CORIDOTHYMUS CAPITATUS

ΦΛΕΣΚΟΜΗΛΟ

SALVIA FRUTICOSA



Τώρα και με Βιταμίνη D3 για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού



Επιστημονικά για πρώτη φορά συνδυασμός των 3 κρητικών βοτάνων, με την προσθήκη της Βιταμίνης D3.

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΠΟΔΕΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ανώδυνη ενδοσκοπική χειρουργική επέμβαση

Μπορεί από ανατομικής απόψεως η μύτη μας να είναι ένα εξόγκωμα στο κέντρο του προσώπου μας, αλλά είναι πολύ σημαντικό όργανο του αναπνευστικού συστήματος. Μέσω της μύτης εισπνέεται και εκπνέεται ο αέρας κατά την αναπνοή -τον οποίο φιλτράρει, θερμαίνει και υγραίνει- και επιτελείται η όσφρηση. Η μύτη και τα παραρρίνια με τα οποία έχει άμεση επικοινωνία προσβάλλονται συχνά από λοιμώξεις, με πιο γνωστή την ιγμορίτιδα, από αλλεργίες, με ή χωρίς δημιουργία πολυπόδων, με κύριο πρόβλημα τη δυσκολία της ρινικής αναπνοής. Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής αναμενόμενο είναι να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό και άπνοια τονίζει η **Ανατολή Παταρίδου MD, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής & τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ**, επιστημονική συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.

Ιγμορίτιδα

Είναι η φλεγμονή των παραρρίνιων κόλπων ή αλλιώς των ιγμορείων. Οι κοιλότητες των ιγμορείων βρίσκονται στα οστά του κρανίου, γύρω από τη μύτη και αποτελούν ένα ενιαίο σύστημα μέσα στο οποίο κυκλοφορεί αέρας. Όταν η κυκλοφορία του αέρα, δεν γίνεται φυσιολογικά, τότε παρουσιάζεται υπερβολική συγκέντρωση βλέννας στους παραρρίνιους κόλπους, η μολύνεται η περιοχή με αποτέλεσμα τη γνωστή μας ιγμορίτιδα. Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενήλικους. Ένας βασικός παράγοντας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από 1 εκατομμύριο ανθρώπους. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής και διατροφής μαζί με τη μόλυνση της ατμόσφαιρας ενοχοποιούνται για την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης αλλεργίας. Επίσης, εξαιτίας της κρί-

σης, η κακή θέρμανση των σπιτιών και των εργασιακών χώρων τα τελευταία χρόνια οδήγησε στην αύξηση της παρουσίας υγρασίας. Έτσι, η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει τη δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Πονοκέφαλος, επίμονο μπουκωμα, αίσθημα κόπωσης, πυώδεις βλέννες, βήχας και συχνά δέκατα είναι μερικά από τα συμπτώματα που αν επιμένουν πρέπει να ανησυχήσουν τον ασθενή και να τον οδηγήσουν στον ωτορινολαρυγγολόγο. Εξαιτίας των συμπτωμάτων πολλοί είναι εκείνοι που τη συγχέουν με το κοινό κρυολόγημα. Η ιγμορίτιδα, όμως, είναι νόσος που συνήθως παρουσιάζεται μετά από ένα κρυολόγημα και εάν οι ενοχλήσεις διαρκέσουν μέχρι τέσσερις εβδομάδες πρόκειται για την οξεία μορφή ιγμορίτιδας, ενώ εάν αυτές επιμένουν για πάνω από τρεις μήνες, τότε η νόσος έχει εξελιχθεί σε χρόνια. Το πιο σημαντικό είναι να αξιολογηθεί ο ασθενής έγκαιρα από τον ειδικό γιατρό. Διότι εάν δεν διαγνωστεί και θεραπευτεί έγκαιρα, μπορεί να εξελιχθεί σε μόνιμο, βασανιστικό, πρόβλημα για τον ασθενή.

Πολύποδες

Οι πολύποδες της μύτης ή ρινικοί πολύποδες είναι καλοήθεις διογκώσεις του βλεννογόνου που μοιάζουν με ρώγες από σταφύλι. Μπορεί να είναι μικροί ή τόσο μεγάλοι που να ξεχειλίζουν από τα ρουθούνια, με κύρια συμπτώματα έντονο μπουκωμα, δυσκολία στην αναπνοή, ελάττωση της όσφρησης, πονοκέφαλο και κακουχία. Οι ρινικοί πολύποδες μπορεί να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε ηλικία, κυρίως όμως εμφανίζονται σε νέους και ενήλικες. Η διάγνωσή τους γίνεται κυρίως με

ενδοσκόπηση, γι' αυτό είναι σημαντικό να αξιολογηθεί ο ασθενής έγκαιρα από τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο και να γίνει ένα ολοκληρωμένος ενδοσκοπικός έλεγχος που θα αποκαλύψει αν υπάρχουν ευρήματα που αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την δημιουργία χρόνιας ιγμορίτιδας και πολυπόδων και τα οποία επιβάλουν χειρουργική αντιμετώπιση.

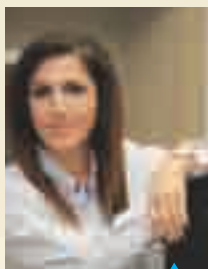
Θεραπεία σε πολύποδες και ιγμορίτιδα

Η ιγμορίτιδα και οι ρινικοί πολύποδες μπορεί να δημιουργούν λειτουργικά προβλήματα, αλλά είναι παθήσεις που θεραπεύονται. Η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και να περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι (όπου αξίζει να σημειώσουμε ότι η υπερβολική τους χρήση μπορεί να προκαλέσει ρινίτιδα), αλλά μπορεί να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία όταν ενδείκνυται πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

Ανώδυνη ενδοσκοπική χειρουργική επέμβαση

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

“ Η χειρουργική επέμβαση της ιγμορίτιδας και των πολυπόδων σήμερα γίνεται ανώδυνα, χωρίς τομές, ενδοσκοπικά με χρήση κάμερας και με ακρίβεια στους χειρισμούς, εξασφαλίζοντας για τον ασθενή άμεση επαναφορά στις δραστηριότητές. ”



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





Η καινοτομία,
για εμάς είναι
προσωπική
υπόθεση.

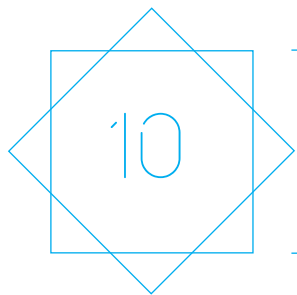
Περίπου 1 στους 5 ανθρώπους στη διάρκεια της ζωής του θα διαγνωσθεί με καρκίνο. Αυτός δεν είναι απλά ένας αριθμός, είμαστε εμείς και αγαπημένα μας πρόσωπα.

Για αυτό τίποτα δεν είναι πιο προσωπικό για εμάς από την προτεραιότητά μας στην ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών για όσους βιώνουν τον καρκίνο.



Καινοτομούμε για να αλλάξουμε τις ζωές των ασθενών[®]

Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μέσσηγιών 243, 15451, Ν. Ψυχικό, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ: 000242901000
Pfizer Ελλάς Α.Ε. (Cyprus Branch), Λεωφόρος Αθαλάσσης 26, 2018 Λευκωσία, Κύπρος, Τηλ.: 22817690



ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ: ARTELAC ΓΙΑ ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Τα αίτια εμφάνισής της και τα συμπτώματα που θα πρέπει να προσέξουμε



Soul/Body
Mind

Ο τρόπος ζωής της εποχής μας –εργασία, επικοινωνία, διασκέδαση, ακόμη και ψώνια– μας κρατάει με τα ματιά καρφωμένα σε μια οθόνη (υπολογιστής, κινητό, tablet, τηλεόραση). Αν προσθέσουμε τη ζέστη, τον αέρα, τον καπνό του τσιγάρου που αποτελούν παράγοντες ερεθισμού των ματιών και αυξάνουν τον φυσιολογικό ρυθμό εξάτμισης των δακρύων, ως αποτέλεσμα θα έχουμε την εμφάνιση συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας όπως ερεθισμός, ερυθρότητα, δακρύρροια και φωτοευαισθησία.

Με το όρο ξηροφθαλμία δηλώνουμε κάθε διαταραχή της παραγωγής δακρύων η οποία οφείλεται στην κακή ποιότητα και ποσότητα των δακρύων που επαλείφουν τον κερατοειδή με αποτέλεσμα την ανεπαρκή λίπανσή του. Τα φυσικά μας δάκρυα προστατεύουν τα μάτια και χάρη σε αυτά απολαμβάνουμε καθαρή και χωρίς ενοχλήσεις όραση. Το λεπτό στρώμα των δακρύων του ανθρώπινου ματιού είναι ένα εξαιρετικά πολύπλοκο υγρό με μηχανική και λιπαντική δράση, που προστατεύει το μάτι από βλαβερά βακτηρίδια, αλλεργιογόνα και άλλες μολυσματικές ουσίες. Κάθε φορά που ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας, το στρώμα αυτό ανανεώνεται. Τα δάκρυα, αναγκαία και απαραίτητα, εκτός από την ενυδάτωση του προσφέρουν στο μάτι, δρουν και προστατευτικά και σε εξωτερικά ερεθίσματα, όπως τα τραύματα.

Αίτια και συμπτώματα της ξηροφθαλμίας

Μια από τις πιο συχνές αιτίες της ξηροφθαλμίας είναι η γήρανση. Καθώς μεγαλώνουμε, το σώμα μας παράγει λιγότερο λιπαρές ουσίες (60% λιγότερο στην ηλικία των 65 απ' ό,τι στην ηλικία των 18), με αποτέλεσμα η δακρυϊκή στιβάδα να εξατμίζεται γρηγορότερα. Επίσης, η ζέστη, η ξηρασία και ο αέρας, το μεγάλο υψόμετρο και ο καπνός του τσιγάρου προκαλούν ξηροφθαλμία. Πολλοί άνθρωποι, μάλιστα, αισθάνονται τα μάτια τους στεγνά όταν διαβάζουν ή δουλεύουν στον υπολογιστή, γιατί βλεφαρίζουν λιγότερο. Ακόμα και κάποιοι χρήστες φακών επαφής μπορεί να νιώθουν τα μάτια τους ξηρά, επειδή οι φακοί επαφής απορροφούν μέρος της δακρυϊκής στιβάδας. Επιπλέον αιτίες ξηροφθαλμίας αποτελούν ορισμένα φάρμακα, προβλήματα θυρεοειδούς, η έλλειψη βιταμίνης Α, και ασθένειες όπως το Parkinson, ο ερυθηματώδης λύκος ή η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το σύνδρομο

Sjogren, ακόμα και ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Και ακόμα, κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19, η προσπάθεια για μείωση της εξάπλωσής της οδήγησε σε αύξηση της χρήσης της μάσκας προσώπου. Η μάσκα, αν και απαραίτητη, μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα ξηροφθαλμίας. Κι αυτό διότι όταν φοράμε τη μάσκα, ο αέρας που εκπνέουμε οδηγείται προς τα επάνω και πάνω από την επιφάνεια των ματιών. Αυτό το φαινόμενο μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του φυσιολογικού ρυθμού εξάτμισης των δακρύων με συνέπεια την εμφάνιση συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας.

Τα πιο συχνά συμπτώματα της ξηροφθαλμίας είναι η αίσθηση ξένου σώματος στο μάτι, η φαγούρα και το κάψιμο. Μπορεί να μοιάζουν με αυτά της χρόνιας αλλεργικής επιπεφυκίτιδας, ωστόσο η κλινική εξέταση θα δείξει την αιτία του προβλήματος. Σε πιο βαριές και χρόνιες καταστάσεις που δεν έχουν αντιμετωπιστεί, μπορεί να έχουμε και απώλεια όρασης, αν υπάρξει επιμόλυνση ή τήξη του κερατοειδούς από παντελή έλλειψη δακρύων.

Όλα τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας

- Απλή ενόχληση
- Κάψιμο
- Ερυθρότητα
- Φαγούρα
- Επίμονη αίσθηση ύπαρξης άμμου στα μάτια
- Θολή όραση που βελτιώνεται με τον βλεφαρισμό
- Αύξηση συμπτωμάτων μετά από διάβασμα, τηλεόραση ή δουλειά στον υπολογιστή
- Δυσκολία στην εφαρμογή των φακών επαφής
- Δακρύρροια
- Έντονος ερεθισμός του ματιού από τον καπνό ή τον άνεμο

Υπάρχουν βέβαια κάποιες μικρές καθημερινές συνήθειες που μπορούν να ανακουφίσουν από τα συμπτώματα της ασθένειας, όπως, για παράδειγμα, 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα, που διατηρούν το σώμα μας καλά ενυδατωμένο. Συχνότερο βλεφάρισμα όταν διαβάζουμε ή όταν βλέπουμε τηλεόραση βοηθάει πολύ και αν σταματήσουμε να τρίβουμε τα μάτια μας θα έχουμε και λιγότερες πιθανότητες να επιδεινώσουμε από μόνοι μας το πρόβλημα.

Artelac Complete & Artelac Ectoin για τα μάτια μας μόνο

Τα σκευάσματα **Artelac Complete & Artelac Ectoin**, της Bausch+Lomb, η οποία έχει 168 χρόνια καινοτομίας στην οφθαλμολογία, είναι ειδικά σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν ενυδάτωση μακράς διάρκειας για άμεση ανακούφιση σε καταστάσεις ξηροφθαλμίας και ανακούφιση από τα συμπτώματα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας. Το **Artelac Complete** είναι ένα εξελιγμένο λιπαντικό οφθαλμικό διάλυμα – εμπνευσμένο από τη σύσταση της φυσικής δακρυϊκής μεμβράνης. Προσφέρει ενυδάτωση και άμεση ανακούφιση στα μάτια που παρουσιάζουν ξηρότητα, κόπωση, θολή όραση, αίσθημα καύσου και δακρύρροια. Περιέχει μία εξελιγμένη σύνθεση με πολλαπλούς ενυδατικούς και λιπαντικούς παράγοντες. Είναι εξαιρετικά ανεκτό ως προϊόν χωρίς συντηρητικά και χωρίς ρυθμιστικά διαλύματα και κατάλληλο για παιδιά και ενήλικες.

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

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



Άμεση **ανακούφιση**
και **ενυδάτωση** για τα μάτια!



Σωστό συντηρητικό

Κατάλληλο για παιδιά
και ενήλικες



Artelac® Complete®

Ενυδάτωση
για άμεση και
παρατεταμένης
διάρκειας ανακούφιση



Artelac® Ectoin®

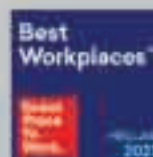
Η φυσική λύση για την
αντιμετώπιση των συμπτωμάτων
της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας
και την ανακούφιση και
λίπανση των ερεθισμένων
οφθαλμών



Από το **BAUSCH+LOMB**
με **168** χρόνια κοινότητας στον κόσμο της οφθαλμολογίας

BAUSCH+Health

A. Πιριέλης 53, 152-36 Βριλήσσια, Τηλ: 210-9708460
www.bauschhealth.gr | www.bausch.gr



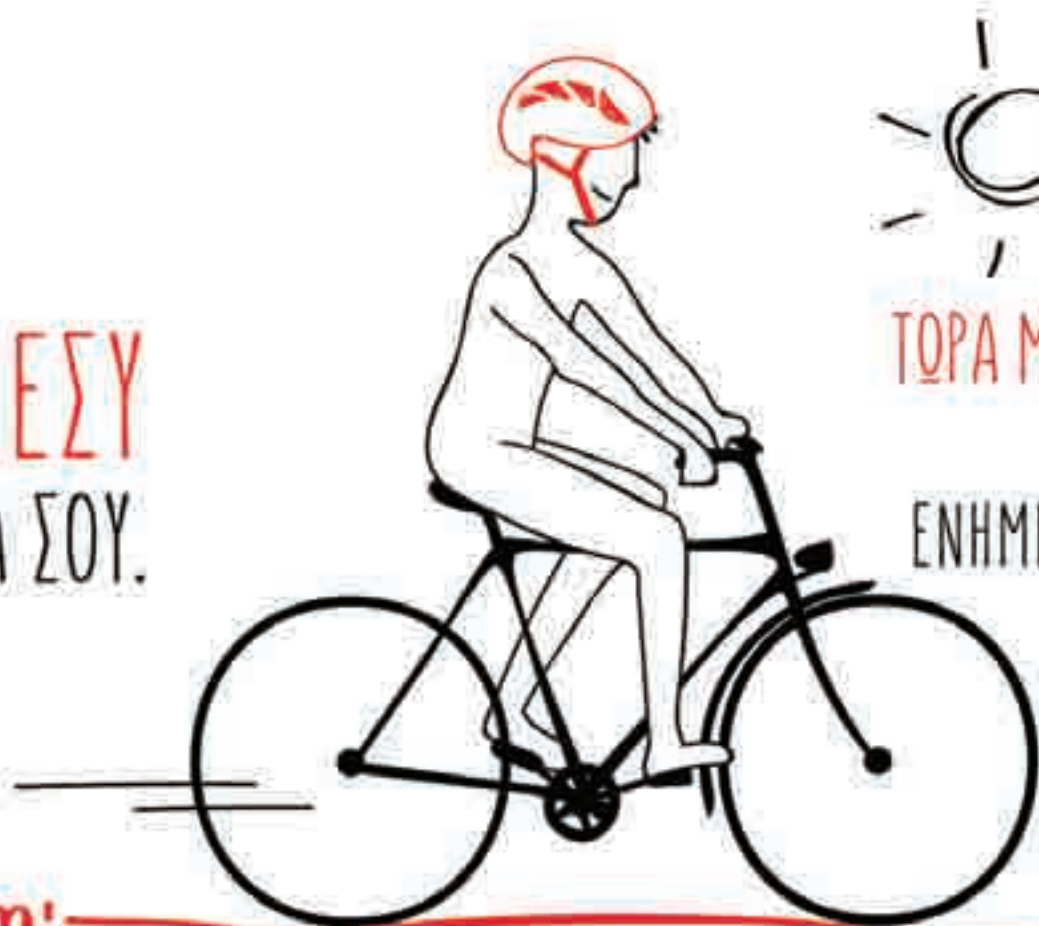
ART020-210009

SOBI: ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ

Ελευθερία είναι εσύ να καθορίζεις τα όριά σου. Τώρα μπορείς!

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΣΥ
ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ.

ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ.
ΡΩΤΑ,
ΕΝΗΜΕΡΟΣΟΥ!



ΠΡΟΣΕΧΕ! ΜΗ!

Soul/Body
Mind

Η αιμορροφιλία είναι μια σπάνια κληρονομική ασθένεια του αίματος η οποία οφείλεται στην απουσία του παράγοντα VIII (αιμορροφιλία Α) ή του παράγοντα IX (αιμορροφιλία Β) της πήξης του αίματος. Δηλαδή πρόκειται για μια βλάβη στον μηχανισμό πήξης του αίματος, η οποία δεν επιτρέπει την παύση της αιμορραγίας μετά από έναν τραυματισμό, μια χειρουργική επέμβαση ή αυτόματα χωρίς συγκεκριμένη αιτία. Η αιμορροφιλία εμφανίζεται από τη γέννηση του ατόμου και το συνοδεύει σε όλη τη ζωή του.

Ζώντας με την αιμορροφιλία

Η αιμορροφιλία προσβάλλει ένα περιορισμένο ποσοστό του πληθυσμού παγκοσμίως, προκαλώντας υποβάθμιση της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητα ζωής. Η καθημερινότητα των αιμορροφιλικών ασθενών είναι γεμάτη με προκλήσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αιμορροφιλία έχουν μάθει να ζουν εντός συγκεκριμένων ορίων, να πονούν και να αποδέχονται τον πόνο πέρα από το φυσιολογικό. Ο πόνος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους, υποβαθμίζοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Η ζωή με την αιμορροφιλία απαιτεί δύναμη ψυχής και χαρακτήρα με σθένος ψυχικό και σωματικό. Τα κύρια συμπτώματα της αιμορροφιλίας αφορούν σε συχνές αυτόματες αιμορραγίες στα εσωτερικά όργανα ή στις αρθρώσεις των ασθενών ή σε αιμορραγίες μετά από χειρουργικές επεμβάσεις ή τραυματισμούς, που προσβάλλουν τους μύες και τις αρθρώσεις και ειδικότερα τα γόνατα, τους αγκώνες και τα ισχία. Τα συμπτώματα αυτά προκαλούν συχνά μόνιμη βλάβη στις αρθρώσεις - αιμορροφιλική αρθροπάθεια, που έχει σαν αποτέλεσμα ισχυρό πόνο και κινητική δυσλειτουργία. Η βαρύτητα της αιμορροφιλίας διακρίνεται ανάλογα με τα επίπεδα της δραστηριότητας των παραγόντων VIII και IX στο πλάσμα στις εξής κατηγορίες: **Ήπιας βαρύτητας**, όταν τα επίπεδα των παραγόντων κυμαίνονται από 5% έως 25-30% περίπου, **Μέσης βαρύτητας**, με επίπεδα παραγόντων 2-3% και **Βαριάς**, με επίπεδα παραγόντων $\leq 1-2\%$. Μεγάλο ποσοστό των ατόμων με αιμορροφιλία, 40-60% περίπου, υπολογίζεται ότι εμφανίζει βαριά μορφή αιμορροφιλίας. Η ποιότητα ζωής των ατόμων με αιμορροφιλία μειώνεται όσο η βαρύτητα της νόσου αυξάνεται.

Liberate Life: Ένα όραμα για τη ζωή πέρα από την αιμορροφιλία

Είστε έτοιμοι να απελευθερώσετε τη δύναμή σας για ζωή; Πώς θα άλλαζε η ζωή των αιμορροφιλικών ασθενών, αν γνώριζαν ότι μπορούν να επανακαθορίσουν τα όρια που βάζει η ασθένεια και να απαλλαγούν από τα «Πρόσεχε» και τα «Μη!»; Το να πάσχει κανείς από αιμορροφιλία δεν σημαίνει ότι οι ευκαιρίες της ζωής πρέπει να περιοριστούν. Και αυτό είναι και το όραμα Liberate Life, μία ζωή πέρα από την αιμορροφιλία, μέσω της κατάλληλης θεραπείας. Το Liberate Life έχει στόχο να ενθαρρύνει και να παρακινήσει τους ανθρώπους να διεκδικήσουν περισσότερα στη ζωή τους. Σκοπός του είναι να παράσχει στα άτομα με αιμορροφιλία υποστήριξη και πληροφορίες που θα τα βοηθήσουν να προσδιορίσουν τους προσωπικούς τους στόχους, να αμβλύνουν τον αντίκτυπο της πάθησης και να επωφεληθούν στο έπακρο από τη φροντίδα και τη θεραπεία.

«Κόκκινη Κλωστή»: Ελευθερία είναι εσύ να καθορίζεις τα όριά σου. Τώρα μπορείς!

Η καμπάνια «Κόκκινη Κλωστή» αποτελεί έκφραση του Liberate Life, του οράματος της Sobi, για μία ζωή πέρα από την αιμορροφιλία. Το μήνυμα που μεταφέρει είναι ότι οι άνθρωποι που ζουν με αιμορροφιλία δικαιούνται να κυνηγούν τις ευκαιρίες και να διεκδικούν μια ζωή πέρα από τους περιορισμούς της νόσου.

Στόχος της ανανεωμένης καμπάνιας, η οποία συνεχίζεται για τρίτη χρονιά και υλοποιείται από τον

Σύλλογο Προστασίας Ελλήνων Αιμορροφιλικών (Σ.Π.Ε.Α) και τη βιοφαρμακευτική εταιρεία Sobi, είναι να ενδυναμώσει τους αιμορροφιλικούς ασθενείς, παροτρύνοντάς τους να διευρύνουν τα όρια που πιστεύουν, μέχρι σήμερα, ότι τους επιβάλλει η ασθένειά τους και να ενημερωθούν από τον γιατρό τους για τις εξελίξεις στη διαχείρισή της. Η ανανεωμένη καμπάνια θίγει το ζήτημα των συνεχών περιορισμών και των εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που ζουν με αιμορροφιλία σε κάθε πτυχή της ζωής τους.

«Ελευθερία είναι εσύ να καθορίζεις τα όριά σου. Τώρα μπορείς!» Η ιστορία ξετυλίγεται με τη βοήθεια της «Κόκκινης Κλωστής» που συμβολίζει το αίμα. Με μια συμβολική κίνηση –το τράβηγμα της κλωστής– ο αιμορροφιλικός ασθενής απελευθερώνεται από τους περιορισμούς και επαναπροσδιορίζει τα όριά του.

«Το να έχεις αιμορροφιλία είναι σαν να ζεις μέσα σε έναν κύκλο προστασίας με περιορισμένη ελευθερία», αναφέρει το video, καταλήγοντας ότι με τη σωστή ενημέρωση και την κατάλληλη θεραπεία ο αιμορροφιλικός ασθενής μπορεί να διεκδικήσει το δικαίωμα σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής, σε μια ζωή απαλλαγμένη από τα «Πρόσεχε!» και τα «Μη!».

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη σελίδα www.liberatelife.gr/kokkini-klosti
Μπορείτε να δείτε το video της καμπάνιας εδώ:
www.youtube.com/watch?v=b51yxWrDmFc



Επενδύουμε στην καινοτομία
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

GEN/KTX/FACEDNA/2102

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία εδώ και δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.com



Είναι ο πιο συνηθισμένος αιματολογικός καρκίνος και ο τρίτος πιο συχνός στα παιδιά

«LIGHT IT GREEN»:
Μήνυμα ευαισθητοποίησης
για το λέμφωμα από την
Gilead Sciences

Η επίπτωση του καρκίνου στην Ευρώπη είναι σημαντική και βαίνει αυξανόμενη: στην ήπειρο αντιστοιχεί το 10% του παγκόσμιου πληθυσμού, αλλά το 25% των νέων περιστατικών καρκίνου, ενώ η Ελλάδα παρουσιάζει ολόένα αυξανόμενα ποσοστά. Την εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για το λέμφωμα, με κεντρικό μήνυμα «Light It Green», υλοποίησε για δεύτερη συνεχή χρονιά η **βιοφαρμακευτική εταιρεία Gilead Sciences, με την υποστήριξη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου ΕΛΛ.Ο.Κ.** και των μελών της, των **Συλλόγων Ασθενών Αγκαλιάζω και Κ.Ε.Φ.Ι., με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Λέμφωμα** (την Τετάρτη 15 Σεπτεμβρίου).

Το **σιντριβάνι της Ομόνοιας** και η **πλατεία Συντάγματος**, μέσα από ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο, φωτίστηκαν συμβολικά **με το πράσινο χρώμα**, με στόχο την ενημέρωση του κοινού για το λέμφωμα. Παράλληλα, **λεωφορεία** στο κέντρο της πόλης ντύνονται με τα εικαστικά της εκστρατείας για ένα μήνα, μεταφέροντας το μήνυμα της πρόληψης.

«Η επιστήμη έχει κάνει σημαντικά βήματα μέσα από καινοτόμες θεραπείες», τόνισε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης για τους αιματολογικούς καρκίνους ο **κ. Σάββας Χαραλαμπίδης, γενικός διευθυντής της Gilead Sciences Ελλάδος & Κύπρου**, και συνέχισε: «Θεραπείες οι οποίες βοηθούν στην αντιμετώπιση μιας πληθώρας ανιάτων και δύσκολων ασθενειών, αναστέλλοντας την εξέλιξή τους. Γι' αυτό η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης του σωστού τύπου λεμφώματος και η χρήση εξελιγμένων θεραπειών μπορεί να καταστεί σωτήρια, θεραπεύοντας πλήρως την ασθένεια ή ελέγχοντας επαρκώς τη νόσο».

Σύμφωνα με την **κα Καίτη Αποστολίδου, πρόεδρο της ΕΛΛ.Ο.Κ.**, «το λέμφωμα παρά το γεγονός ότι συγκαταλέγεται μεταξύ των συχνών καρκίνων στην Ευρώπη με περίπου 900.000 νέα περιστατικά το 2020, παραμένει ακόμα ένας καρκίνος για τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν επαρκή ενημέρωση. Αν η νόσος διαγνωστεί σε πρώιμο στάδιο, το 75% - 95% των ασθενών θεραπεύονται».

Η **κα Αναστασία Πασακοπούλου, πρόεδρος του ΟΕΚΚ-Αγκαλιάζω, δήλωσε:** «Απώτερος στόχος είναι η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση σοβαρών παθήσεων. Γι' αυτό και ο Όμιλος Εθελοντών κατά του Καρκίνου - Αγκαλιάζω υποστηρίζει όλες τις δράσεις και τις εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού για το λέμφωμα».

Επίσης, η **πρόεδρος του Συλλόγου Ασθενών Κ.Ε.Φ.Ι., κα Ζωή Γραμματόγλου, επισήμανε:** «Τα λεμφώματα είναι μια ετερογενής ομάδα κακοήθων νεοπλασιών του λεμφικού συστήματος που, εφόσον διαγνωστούν σε αρχικό στάδιο, χάρη στις καινοτόμες θεραπείες, θεωρούνται σε πολύ μεγάλο ποσοστό ιάσιμα». ●

Το λέμφωμα είναι μια αιματολογική κακοήθεια που εκδηλώνεται σε συγκεκριμένο τμήμα του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι ο καρκίνος των κυττάρων του λεμφικού συστήματος και κυρίως των λεμφοκυττάρων. Συμβαίνει όταν ένα αναπτυσσόμενο λεμφοκύτταρο παρουσιάσει κάποιο γενετικό λάθος –μετάλλαξη–, που το οδηγεί είτε σε πολλαπλασιασμό πέραν του φυσιολογικού, είτε του επιτρέπει να ζει περισσότερο από όσο πρέπει, χωρίς να ανταποκρίνεται στους κανονικούς φυσιολογικούς ελέγχους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η αιτιολογία του λεμφώματος παραμένει άγνωστη. Υπάρχουν όμως ορισμένοι κοινοί παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν τον κίνδυνο εμφάνισής του, με κυριότερα το εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, ορισμένα είδη λοιμώξεων και την έκθεση σε περιβαλλοντικά καρκινογόνα, φυτοφάρμακα, ζιζανιοκτόνα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, η μόλυνση από ιούς όπως Epstein-Barr (που προκαλεί τη λοιμώδη μονοκυρηνίωση), HTLV-1, HIV/AIDS, ηπατίτιδα C, και ορισμένα βακτήρια.

Το λέμφωμα μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου σε νέους ανθρώπους. Χωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες και πολλές υποκατηγορίες. Οι δύο τύποι λεμφώματος περιγράφονται ως: Hodgkin και μη-Hodgkin.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Τα λεμφώματα Hodgkin's και non Hodgkin's διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο που αναπτύσσονται, τον τρόπο με τον οποίο εισβάλλουν στους γειτονικούς ιστούς και την αγωγή που απαιτείται για την καταπολέμησή τους.

Ανάλογα με την ταχύτητα ανάπτυξής τους τα non Hodgkin's λεμφώματα χαρακτηρίζονται ως: Επιθετικά ενδιάμεσου/υψηλού βαθμού (aggressive) και Βραδείας εξέλιξης/χαμηλού βαθμού (indolent).

Ανεξάρτητα, όμως, από το στάδιο ή την επιθετικότητά του, το λέμφωμα δεν συμπεριφέρεται όπως ο καρκίνος με την έννοια της μετάστασης, γι' αυτό και θεωρείται «ιάσιμο» νόσημα. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις των κακοήθων λεμφωμάτων είναι η χημειοθεραπεία, η ανοσοθεραπεία και η ακτινοβολία. Οι ασθενείς που διαγιγνώσκονται νωρίς και λαμβάνουν θεραπεία σε αρχικά στάδια της νόσου έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν καλά και λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν υποτροπές.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα λεμφώματος είναι παρόμοια με τα συμπτώματα πιο απλών ασθενειών, όπως η ίωση και το κοινό κρυολόγημα, και αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα εξαιτίας της καθυστέρησης της διάγνωσης. Βέβαια τα συμπτώματα του λεμφώματος επιμένουν για αρκετό καιρό μετά από τη συνήθη πορεία μιας απλής ιογενούς λοίμωξης. Τα πιο συνηθισμένα είναι ανώδυνο πρήξιμο των λεμφαδένων, συχνά στον λαιμό ή τις μασχάλες, επίσης μπορεί να εμφανιστεί οίδημα στη βουβωνική χώρα και την κοιλιά, αν και μερικοί άνθρωποι δεν βιώνουν καμία ανιχνεύσιμη διόγκωση σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Ένα άλλο «ύπουλο» χαρακτηριστικό του λεμφώματος είναι ότι μπορεί να μιμηθεί οποιοδήποτε παθολογικό νόσημα χωρίς ειδικά χαρακτηριστικά. Πρήξιμο των αδένων, που δεν υποχωρεί μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να μας οδηγήσει στον γιατρό για περαιτέρω διερεύνηση.



Το λέμφωμα είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου σε νέους ανθρώπους. Μπορεί να μιμηθεί οποιοδήποτε παθολογικό νόσημα χωρίς ειδικά χαρακτηριστικά και έτσι, να καθυστερήσει τη διάγνωση.



Better Health, Brighter Future



Αγωνιζόμαστε διαρκώς για μια καλύτερη υγεία

Η Takeda είναι μία βιο-φαρμακευτική εταιρεία με γνηστική 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



Μια νέα πρωτοποριακή εκπαιδευτική πρωτοβουλία με τίτλο «Η ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ, Η ΖΩΗ ΜΟΥ», που στοχεύει στην ολοκληρωμένη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών σχετικά με το κάπνισμα και την εξάρτηση που αυτό προκαλεί, αναπτύσσεται στην ψηφιακή πλατφόρμα ygeiamouzoimou.gr.

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να ευαισθητοποιήσει τη σχολική κοινότητα και την οικογένεια για την **πρόληψη του καπνίσματος ως παράγοντα διατήρησης της καλής μας υγείας και να ενημερώσει για την αξία της υιοθέτησης υγιεινών συνθηκών**. Στην πλατφόρμα ygeiamouzoimou.gr οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς και τα παιδιά θα βρουν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες πληροφορίες και διαδραστικά παιχνίδια για επιπλέον θέματα αγωγής υγείας που σχετίζονται με **τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την καλλιέργεια της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης, τη φιλία και την κοινωνική συναναστροφή**.

Το σύγχρονο ψηφιακό εκπαιδευτικό περιβάλλον ygeiamouzoimou.gr, πλήρως εναρμονισμένο με τις απαιτήσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, έχει στόχο να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές ηλικίας 10-15, τις οικογένειές τους και την εκπαιδευτική κοινότητα σχετικά με ένα πολύ ξεκάθαρο μήνυμα: **Η πρόληψη του καπνίσματος συμβάλλει στην ατομική και κοινωνική ευημερία και στην καλή υγεία**.

Στο ygeiamouzoimou.gr

- **Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν:** Υλικό που θα τους βοηθήσει να μιλήσουν στους μαθητές τους για το κάπνισμα, την ισορροπημένη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την ψυχική ισορροπία με ευχάριστο, δημιουργικό και διαδραστικό τρόπο. Μπορούν να βρουν εκπαιδευτικά σενάρια, οδηγούς υλοποίησης, ενημερωτικό υλικό, διαδραστικά παιχνίδια, εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας, οπτικοακουστικό υλικό για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στο θέμα.
- **Οι μαθητές μπορούν να βρουν:** Ενημέρωση και δραστηριότητες που μπορούν να αναπτύξουν στην τάξη με τον εκπαιδευτικό τους ή εκτός σχολικής τάξης με την οικογένεια και τους φίλους τους, ώστε να διατηρήσουν την καλή τους υγεία και ευεξία, μακριά από επιβλαβείς συνήθειες.
- **Οι γονείς μπορούν να βρουν:** Ενημερωτικά και επιστημονικά άρθρα για την προάσπιση της υγείας, καθώς και έξυπνες συμβουλές για τη διατήρηση του ευ ζην και της ποιότητας ζωής, τόσο των ίδιων όσο και των παιδιών τους.

Η δράση, η οποία στηρίζει τον παγκόσμιο στόχο «3» του ΟΗΕ για καλή υγεία και ευημερία, σχεδιάστηκε και υλοποιείται από το **Quality Net Foundation** με την επιστημονική συνεργασία της **ΕΟΠΕ** και την υποστήριξη της **MSD**. Η σπουδαιότητα αυτής της πρωτοβουλίας μπορεί να γίνει αντιληπτή από τα επιδημιολογικά στοιχεία του καρκίνου του πνεύμονα, ο οποίος αποτελεί τον 3ο συχνότερο καρκίνο στην Ελλάδα, με υψηλά ποσοστά θνητότητας. Η αποφυγή του καπνίσματος και η διατήρηση της καλής υγείας των παιδιών, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για όλους μας, για την οικογένεια, για το εκπαιδευτικό σύστημα, για την κοινωνία γενικότερα. Η υιοθέτηση σωστών συνθηκών λειτουργεί ιδιαίτερα θετικά σε επίπεδο πρόληψης, ώστε τα παιδιά να κάνουν τις επιλογές που θα τα ακολουθήσουν στην ενήλικη ζωή τους. Έως το τέλος του έτους η πρωτοβουλία αναμένεται να αγγίξει πάνω από **140.000 μαθητές** και μέλη της οικογένειάς τους. ●

Η αποφυγή του καπνίσματος και η διατήρηση της καλής υγείας των παιδιών, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για όλους μας, για την οικογένεια, για το εκπαιδευτικό σύστημα, για την κοινωνία γενικότερα.



ΠΡΟΤΥΠΗ ΜΟΝΑΔΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗΣ: ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΙ!

17

Γρηγορότερη πρόσβαση στη θεραπεία και μείωση θνησιμότητας στο εγκεφαλικό

Το εγκεφαλικό προκαλείται όταν διακόπτεται απότομα η κυκλοφορία του αίματος προς ένα τμήμα του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα σταδιακά να νεκρώνονται τα εγκεφαλικά κύτταρα και να εμφανίζεται αναπηρία ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που προσβάλλεται. Το εγκεφαλικό είναι ένα πολυσύνθετο ιατρικό πρόβλημα και είναι πολύ σημαντικό να γίνει ευρύτερα γνωστό ότι θεραπεύεται. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η ορθή διαχείρισή του ως υπερεπείγουσα κατάσταση σε μία εξειδικευμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών μπορούν να βελτιώσουν εξαιρετικά την έκβαση του ασθενούς.

Η αναγνώριση των συμπτωμάτων και η σημασία του χρόνου

Ένας εύκολος τρόπος να θυμάται κανείς τα συμπτώματα του εγκεφαλικού είναι να θυμάται το ακρωνύμιο ΑΠΛΑ όπου κάθε γράμμα αντιστοιχεί και σε ένα σύμπτωμα:

Ακρο: Αδυναμία ή μούδιασμα σε ένα άκρο
Πρόσωπο: Αδυναμία στη μισή πλευρά του προσώπου

Λόγος: Δυσκολία στο λόγο, ακατανόητες λέξεις ή καθόλου λόγος

Αμεσα: Αν κάποιο από τα συμπτώματα έχει εμφανιστεί ξαφνικά πρέπει άμεσα να πάμε στο νοσοκομείο που ιδανικά διαθέτει Μονάδα Εγκεφαλικών. Ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός για την αντιμετώπιση του εγκεφαλικού.

Πιστοποιημένη Μονάδα Εγκεφαλικών Ευρωκλινικής

Η πρότυπη Μονάδα Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών της Ευρωκλινικής Αθηνών έλαβε πρόσφατα την πιστοποίηση "ESO Stroke Unit" από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Εγκεφαλικών (European Stroke Organization). Η αναγνώριση αυτή εντάσσει την Ευρωκλινική και την Ελλάδα στο επιλεγμένο δίκτυο των νοσοκομείων της Ευρώπης, που διαθέτουν τα υψηλά ποιοτικά κριτήρια παροχής εξειδικευμένης υποστήριξης και θεραπείας

“
Η Μονάδα Εγκεφαλικών της Ευρωκλινικής Αθηνών λειτουργεί 24/7 εφαρμόζοντας τις πιο εξελιγμένες θεραπείες για το εγκεφαλικό επεισόδιο μειώνοντας τα ποσοστά θνησιμότητας και αναπηρίας για τους ασθενείς.”

σε ασθενείς με εγκεφαλικό. Η Μονάδα Αντιμετώπισης Εγκεφαλικών της Ευρωκλινικής επιτυγχάνει αποδεδειγμένα σε σύγκριση με μη-πιστοποιημένες μονάδες:

- ▶ Γρηγορότερη πρόσβαση σε θεραπεία
- ▶ Μείωση θνησιμότητας και αναπηρίας
- ▶ Μικρότερο χρόνο παραμονής στο νοσοκομείο
- ▶ Μικρότερο χρόνο αποκατάστασης
- ▶ Πρώιμη κινητοποίηση ασθενών
- ▶ Αποφυγή επιπλοκών
- ▶ Δευτερογενή πρόληψη εγκεφαλικού στο 100% των ασθενών

Η Μονάδα Εγκεφαλικών λειτουργεί 24/7 εφαρμόζοντας τις πιο εξελιγμένες θεραπείες για το εγκεφαλικό επεισόδιο μειώνοντας τα ποσοστά θνησιμότητας και αναπηρίας για τους ασθενείς. Η άμεση θεραπευτική προσέγγιση περιλαμβάνει χορήγηση θρομβολυτικής αγωγής εφόσον πρόκειται για ισχαιμικό εγκεφαλικό ή μηχανική θρομβεκτομή έως και 24 ώρες μετά το επεισόδιο με τη χρήση κατάλληλου απεικονιστικού λογισμικού.

Νέες δυνατότητες στη διάγνωση και θεραπεία του εγκεφαλικού με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης

Η διαχείριση των ασθενών με εγκεφαλικό εξαρτάται σημαντικά από τις πληροφορίες που λαμβάνονται από την απεικόνιση του

εγκεφάλου στην οξεία φάση και μάλιστα από την ταχύτητα με την οποία οι πληροφορίες αυτές φτάνουν στον ειδικό νευρολόγο, καθώς όσο γρηγορότερα πραγματοποιηθεί η απεικονιστική διερεύνηση τόσο γρηγορότερα θα δοθεί θεραπεία στον ασθενή. Τη λύση στο παραπάνω πρόβλημα φέρνει η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης (Artificial Intelligence).

Η Μονάδα Εγκεφαλικών της Ευρωκλινικής, επενδύοντας στις καινοτόμες τεχνολογίες, είναι η μόνη στην Ελλάδα που διαθέτει το πρωτοποριακό λογισμικό τεχνητής νοημοσύνης «e-Stroke» της εταιρείας Brainomix, για την καλύτερη και πιο αποτελεσματική διάγνωση και θεραπεία των ασθενών με εγκεφαλικό επεισόδιο.

Το «e-Stroke» αποτελεί ένα υπερσύγχρονο διαγνωστικό λογισμικό Τεχνητής Νοημοσύνης (Artificial Intelligence), το οποίο παρέχει μεγαλύτερη αξιοπιστία και ταχύτητα στη διαγνωστική προσπάθεια των απεικονιστικών εξετάσεων του εγκεφάλου, προσδιορίζοντας με ακρίβεια το μέγεθος και την περιοχή του εγκεφάλου που πάσχει από εγκεφαλικό. Με αυτό τον τρόπο, ο ασθενής λαμβάνει τη βέλτιστη απεικονιστική προσέγγιση με ελαχιστοποίηση των παρενεργειών από ακτινοβολία και σε συνδυασμό με την εξειδικευμένη ιατρική προσέγγιση, επιταχύνεται η διαδικασία λήψης αποφάσεων και αυξάνεται κατά 70% το ποσοστό των ασθενών που μπορούν να δεχθούν θεραπεία.●

Soul/Body
Mind

Η δημιουργία λανθασμένης εκτίμησης του κοινού για τους κινδύνους του ηλεκτρονικού τσιγάρου και η χρήση αυστηρών πολιτικών υγείας όσον αφορά στη χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος, οδηγούν τελικά σε μείωση του αριθμού αυτών που σταματούν το κάπνισμα και σε πρόσθετη επιβάρυνση της υγείας αυτών που συνεχίζουν να καπνίζουν. Τα παραπάνω αντικατοπτρίζονται στο πρόγραμμα υγείας για το κάπνισμα των ΗΠΑ, που δημοσιεύθηκε το 2017, το οποίο στοχεύει στη μείωση του ποσοστού νικοτίνης στα συμβατικά προϊόντα καπνού, σε σημείο που δεν θα οδηγήσει σε εθισμό, στην εξασφάλιση διαθεσιμότητας αποδεκτών από τους καπνιστές προϊόντων νικοτίνης μειωμένου κινδύνου για την υγεία τους, στη θέσπιση προδιαγραφών για την κάθε κατηγορία εναλλακτικών προϊόντων καπνίσματος και στην ενημέρωση του κοινού για τους κινδύνους της νικοτίνης σε σχέση με τους κινδύνους του καπνίσματος.

Όπως εξήγησε ο Kenneth Warner, ομότιμος Καθηγητής Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, μέλος της Επιστημονικής - Συμβουλευτικής Επιτροπής για τα προϊόντα καπνού της ομοσπονδιακής υπηρεσίας τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA), στο πλαίσιο της 4ης επιστημονικής συνόδου για τη μείωση των επιπτώσεων του καπνίσματος, χρειάζεται να τεθούν υπό κριτική σκέψη οι κίνδυνοι και τα οφέλη από τη χρήση των ηλεκτρονικών τσιγάρων, προκειμένου να ληφθούν υπόψη για τη χάραξη αποτελεσματικών πολιτικών υγείας στις διάφορες χώρες.

Οι απόψεις της επιστημονικής κοινότητας

Συνεχίζοντας, ανέφερε ότι οι απόψεις στον επιστημονικό κόσμο όσο αφορά στη χρήση εναλλακτικών συσκευών καπνίσματος διαφοροποιούνται σημαντικά. Στο ένα άκρο βρίσκονται επιστήμονες που πιστεύουν ότι η χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος δημιουργεί εθισμό στη νικοτίνη και ίσως να προκαλέσει την έναρξη του καπνίσματος σε νεαρά άτομα, επιστρέφοντας συγχρόνως την προσοχή του κόσμου στην πιθανότητα επίδρασης της νικοτίνης στην ανάπτυξη του εγκεφάλου των εφήβων. Στον αντίποδα αυτών των απόψεων υποστηρίζεται ότι η χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες καπνιστές να σταματήσουν αυτή τη βλαβερή συνήθεια, ενώ προκαλεί λιγότερα προβλήματα στην υγεία σε σχέση με το κάπνισμα συμβατικών τσιγάρων. Συγχρόνως αναφέρουν μείωση του πο-

” Η εφαρμογή σκληρών πολιτικών υγείας, π.χ. με την εφαρμογή υψηλών φόρων στα ηλεκτρονικά τσιγάρια, όπως συνέβη στην Πολιτεία της Μινεσότα, οδήγησε στην αύξηση των καπνιστών συμβατικού τσιγάρου και σε μείωση του ποσοστού αυτών που το διακόπτουν.



ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Η εφαρμογή σκληρών πολιτικών υγείας κατά των εναλλακτικών μορφών καπνίσματος οδηγεί σε λάθος αποτελέσματα.
Αποτίμηση κινδύνων από τη χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος ως εργαλείο χάραξης πολιτικών υγείας.

Από τη ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ

σοστού των καπνιστών στις νεαρές ηλικίες με την αύξηση του ποσοστού αυτών που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά τσιγάρα.

Μια ανάλυση και αποτίμηση των παραπάνω απόψεων πραγματοποιεί η μελέτη του Kenneth Warner, σε συνεργασία με άλλους που δραστηριοποιούνται στον χώρο της έρευνας, για τις επιπτώσεις του καπνίσματος και την αναζήτηση μεθόδων για τη διακοπή του.

Όπως αναφέρουν, η συμβολή των ηλεκτρονικών τσιγάρων στη μείωση του ποσοστού των καπνιστών φαίνεται από τα αποτελέσματα των πωλήσεων των τσιγάρων καθώς ιστορικά η μείωση των πωλήσεων των συμβατικών τσιγάρων κυμαινόταν από 2 έως 3%, ενώ με την εμφάνιση των ηλεκτρονικών τσιγάρων η μείωση αυτή ανήλθε στο 6% ετησίως. Όπως αναφέρθηκε, η χρήση των νεότερων προϊόντων καπνού και των ηλεκτρονικών τσιγάρων δρα συμπληρωματικά και δεν οδηγεί σε αύξηση των καπνιστών. Η χρήση, δε, προϊόντων θέρμανσης καπνού είχε θεαματικά αποτελέσματα στην Ιαπωνία, καθώς μείωσε κατά 1/3 τη χρήση συμβατικών τσιγάρων.

Η εφαρμογή σκληρών πολιτικών υγείας π.χ. με την εφαρμογή υψηλών φόρων στα ηλεκτρονικά τσιγάρα, όπως συνέβη στην Πολιτεία της Μινεσότα, οδήγησε στην αύξηση των καπνιστών συμβατικού τσιγάρου και σε μείωση του ποσοστού αυτών που το διακόπτουν. Η μειωμένη πρόσβαση σε ηλεκτρονικά τσιγάρα επίσης συνδέεται με αύξηση του αριθμού των εφήβων καπνιστών, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2016.

Σε χώρες όπως η Σουηδία, όπου γίνεται χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος (snus) επί δεκαετίες, παρατηρείται το χαμηλότερο ποσοστό καπνιστών συμβατικού τσιγάρου, χωρίς να μειώνεται ιδιαίτερα το ποσοστό χρήσης καπνού γενικά. Συγχρόνως όμως παρατηρείται το μικρότερο ποσοστό θανάτων σχετιζόμενων με τη χρήση καπνού σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες. Το φαινόμενο δείχνει να επεκτείνεται και σε άλλες σκανδιναβικές χώρες, όπως η Νορβηγία. Όσον αφορά στον κίνδυνο εθισμού στη νικοτίνη από το άτμισμα σε εφήβους, σύμφωνα με μελέτη του 2020 αυτός είναι πιθανός αλλά αρκετά χαμηλός και σημαντικά χαμηλότερος από αυτόν της χρήσης συμβατικών τσιγάρων.

Τι δείχνουν οι μελέτες

Ολοένα και περισσότερα στοιχεία παρουσιάζουν ότι τα μη καίόμενα προϊόντα είναι λιγότερο τοξικά και λιγότερο επιβλαβή σε σύγκριση με τα τσιγάρα. Η μεγαλύτερη ζημιά που προκαλείται από το τσιγάρο προκύπτει από την καύση του καπνού. Τα προϊόντα που περιέχουν μη καίόμενο καπνό και νικοτίνη είναι χαμηλότερου κινδύνου σε σύγκριση με τα καίόμενα προϊόντα και τοποθετούνται κοντά στο χαμηλότερο σημείο κινδύνου αυτού του φάσματος.

Όσον αφορά στον κίνδυνο έναρξης καπνίσματος συμβατικών τσιγάρων λόγω ατμίσματος, οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι δεν έχουν ληφθεί υπόψη παράμετροι όπως η χρήση προϊόντων καπνού από φίλους ή την οικογένεια, η επιλογή συμπεριφορών υψηλού ρίσκου από κάποια μερίδα των νέων, η ταυτόχρονη χρήση και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών, η χρήση άλλων προϊόντων καπνού, ενώ μόνο μία μελέτη οδηγεί στο

συμπέρασμα ότι το άτμισμα οδηγεί προοδευτικά στη χρήση συμβατικών τσιγάρων. Σχετικά με την αρνητική επίδραση της νικοτίνης στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, υπάρχουν ενδείξεις για νευρολογικές μεταβολές στον εγκέφαλο των εφήβων από τη χρήση της, συχνά όμως δεν λαμβάνονται υπόψη προϋφιστάμενες νευροψυχιατρικές διαταραχές, γενετικοί και κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, ενώ δεν υπάρχουν αποδείξεις που να συνδέουν την πρόωρη έναρξη της χρήσης νικοτίνης με μελλοντικές επιπλοκές. Όπως εξηγεί ο Kenneth Warner: «Αλλωστε, το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων ανθρώπων, εθισμένων στη νικοτίνη, δεν χρησιμοποιούν εναλλακτικές μορφές καπνίσματος ή τις χρησιμοποιούν πολύ περιστασιακά. Το μεγαλύτερο ποσοστό ατμίσματος παρατηρείται σε πρώην καπνιστές, ενώ η χρήση των συμβατικών τσιγάρων ή άλλων προϊόντων καπνού μειώθηκε σημαντικά με την εμφάνιση των ηλεκτρονικών τσιγάρων».

«Καθώς στις ΗΠΑ 1 στα 7 άτομα είναι καπνιστής ενώ περίπου 500.000 θάνατοι τον χρόνο οφείλονται στο τσιγάρο», τονίζει ο Kenneth Warner, «σημαντικό στοιχείο για την εφαρμογή αποτελεσματικών πολιτικών υγείας είναι η εξισορρόπηση των ενδεχόμενων κινδύνων στα νεαρά άτομα από τη χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος, λαμβάνοντας υπόψη συγχρόνως το δυνητικό όφελος των ενήλικων καπνιστών».

Η πολιτική υγείας όσο αφορά στη χρήση εναλλακτικών μορφών καπνίσματος θα πρέπει να είναι διαφοροποιημένη και στοχευμένη ειδικά στον κάθε αποδέκτη, δηλαδή τον νεαρό έφηβο ή τον ενήλικα καπνιστή, προκειμένου να έχει σημαντικά ευεργετικά αποτελέσματα. Να μην ενθαρρύνει τον έφηβο στη χρήση προϊόντων καπνού αλλά και συγχρόνως να μην αποθαρρύνει τον ενήλικα καπνιστή, ο οποίος για διάφορους λόγους δεν σταματάει τη βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος, από το να χρησιμοποιήσει προϊόντα λιγότερο επιβλαβή για την υγεία του, τα οποία μπορούν να τον οδηγήσουν μακροπρόθεσμα και στη διακοπή του καπνίσματος.

«Είναι θέμα κοινωνικής δικαιοσύνης η συμβολή μας στη σωστή ενημέρωση του κόσμου» επισήμανε ο καθηγητής, ο οποίος έκλεισε την εισήγησή του αναφέροντας τον Charles Everett Koop, στέλεχος της Επιτροπής για τη Δημόσια Υγεία στις ΗΠΑ επί σειρά ετών, ο οποίος είχε πει:

«Καθώς ενεργούμε με κάθε τρόπο προκειμένου να σώσουμε τα παιδιά μας από τους κινδύνους του καπνού, συγχρόνως θα πρέπει να δηλώνουμε ότι η υποχρέωσή μας σε αυτούς που είναι ήδη εθισμένοι δεν θα σταματήσει».

Θα πρέπει, λοιπόν, να λάβουμε υπόψη μας τους ενήλικες καπνιστές, οι οποίοι για διάφορους λόγους δεν μπορούν να σταματήσουν το κάπνισμα –οι πολιτικές ελέγχου καπνίσματος δεν θα πρέπει να τους παραμελήσουν. Εκεί όπου η διακοπή αποτυγχάνει συνεχώς, η χρήση λιγότερο επιβλαβών προϊόντων θα επιδράσει θετικά σε πολλούς καπνιστές. Τα επιστημονικά στοιχεία είναι αρκετά ισχυρά επί του παρόντος για να υποστηρίξουν ότι υπάρχουν λιγότερο επιβλαβή προϊόντα εναλλακτικά προς το κάπνισμα τσιγάρων. Πιστεύουμε επίσης ότι τα υπάρχοντα στοιχεία δηλώνουν έντονα ότι η μείωση της βλάβης θα πρέπει να υιοθετηθεί ως συμπληρωματική πολιτική για τον έλεγχο του καπνίσματος.●

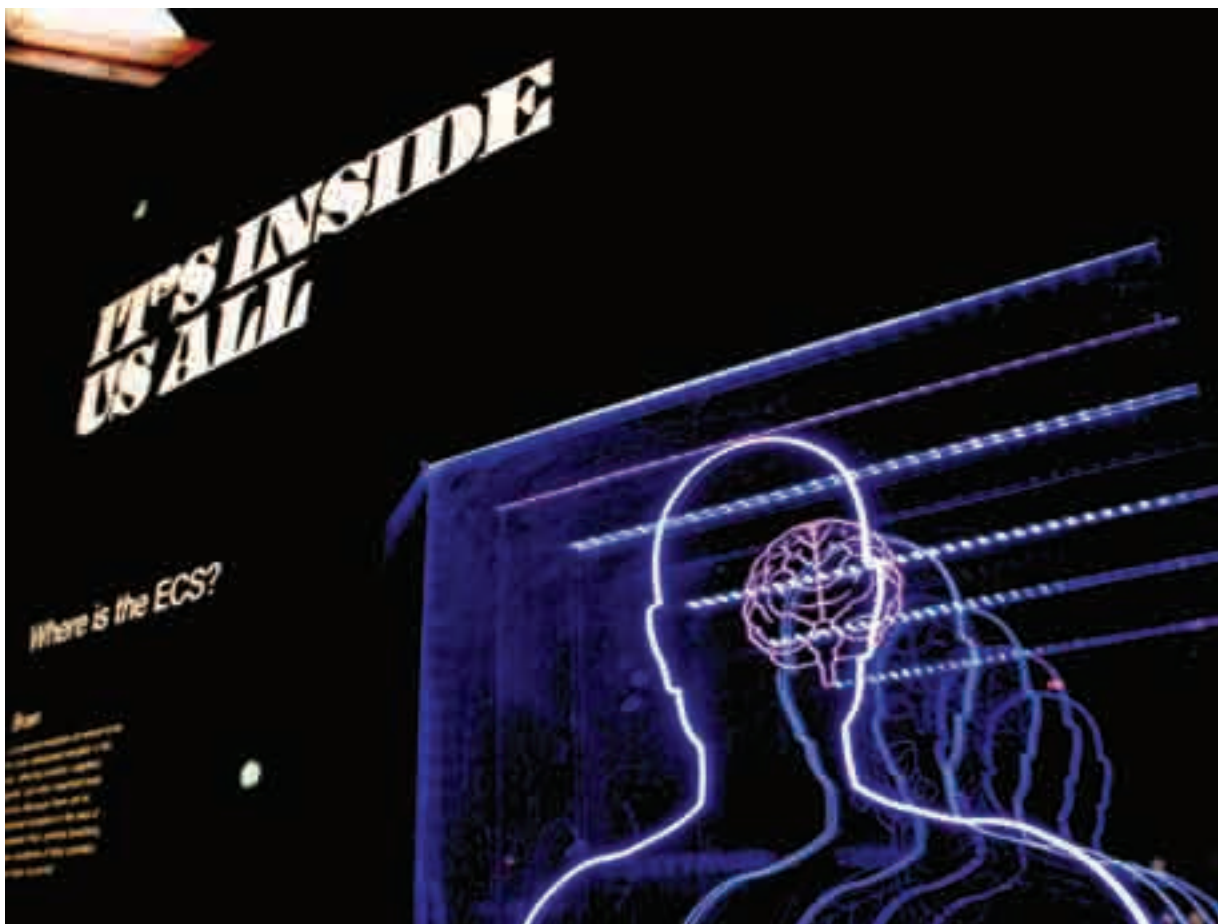
Η χρήση των νεότερων προϊόντων καπνού και των ηλεκτρονικών τσιγάρων δρα συμπληρωματικά και δεν οδηγεί σε αύξηση των καπνιστών. Η χρήση, δε, προϊόντων θέρμανσης καπνού είχε θεαματικά αποτελέσματα στην Ιαπωνία, καθώς μείωσε κατά 1/3 τη χρήση συμβατικών τσιγάρων.

ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Γιατί η διαίτα MIND δείχνει να έχει τα περισσότερα οφέλη στην υγεία του εγκεφάλου



Ιωάννα Στεργίου
MSc Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης
Bioatriki+ Nutrition



Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια προοδευτική νευροεκφυλιστική ασθένεια του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και αποτελεί την έβδομη κύρια αιτία θανάτου Παγκοσμίως, αντιπροσωπεύοντας το 60-80% των περιπτώσεων άνοιας. Εμφανίζεται κατά κόρον σε άτομα τρίτης ηλικίας, αν και εκτιμάται ότι περίπου μισό εκατομμύριο Αμερικανοί <65 ετών έχουν κάποια μορφή άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της νόσου Αλτσχάιμερ, αναφέρει η **Ιωάννα Στεργίου MSc Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Bioatriki+ Nutrition, Αθήνα.**

Τα συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τη σταδιακή απώλεια της μνήμης καθώς και τον περιορισμό των γνωστικών ικανοτήτων, όπως λογική σκέψη, γλωσσικές δεξιότητες και ικανότητα εκτέλεσης απλών καθημερινών δραστηριοτήτων. Πολύ συχνές είναι επίσης και οι εναλλαγές στη διάθεση και την προσωπικότητα του ατόμου, δυσχεραίνοντας ταυτόχρονα την καθημερινή επικοινωνία με τους συνανθρώπους του.

Παράγοντες που ευθύνονται για την νόσο Αλτσχάιμερ

Αν και η **αιτιολογία της νόσου** είναι ασαφής, ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ανάπτυξής της είναι η συσσώρευση των πλακών του β-αμυλοειδούς (Αβ) μεταξύ των νευρικών κυττάρων στον εγκέφαλο, οι οποίες προκαλούν δυσλειτουργία των νευρικών συνάψεων του εγκεφάλου και τελικά οδηγούν σε κυτταρικό θάνατο.

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χωρίζονται σε μη τροποποιήσιμους, όπως ηλικία, οικογενειακό ιστορικό και κληρονομικότητα, αλλά και

παράγοντες που μπορούμε να επηρεάσουμε μέσω του τρόπου ζωής, όπως τραυματισμός στο κεφάλι, υγεία της καρδιάς και υγιής γήρανση. Με τον όρο υγιής γήρανση εννοούμε την υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, τη διατήρηση ενός κοινωνικά ενεργού ατόμου, την αποφυγή του καπνού και της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, και την άσκηση τόσο του σώματος όσο και του νου.

Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η διατροφή μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου και στην επιβράδυνση της απώλειας της μνήμης και της γνωστικής φθοράς. Το πρότυπο διατροφής που ερευνάται έντονα τα τελευταία χρόνια και φαίνεται να έχει τα περισσότερα οφέλη στην υγεία του εγκεφάλου είναι η **διαίτα MIND**. Το συγκεκριμένο διατροφικό πρότυπο περιλαμβάνει στοιχεία από τη **Μεσογειακή διαίτα** και τη **διαίτα DASH** και αναπτύχθηκε ειδικά για τις νευροπροστατευτικές του ιδιότητες από την ομάδα του Rush Medical Center. Η διαίτα DASH συστήνεται για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ενός κρίσιμου παράγοντα κινδύνου για τη νόσο Αλτσχάιμερ, ενώ η Μεσογειακή διαίτα δρα συνεργιστικά με τις αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές της ικανότητες.

Πώς μπορεί αυτό που τρώμε να επηρεάσει τον εγκέφαλό μας;

Τα τρόφιμα-κλειδιά της διαίτας MIND είναι αυτά που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και άλλες φυτοχημικές ενώσεις, έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές

ικανότητες και δρουν νευροπροστατευτικά στον εγκέφαλο αναστέλλοντας τις εναποθέσεις του β-αμυλοειδούς (Αβ). Πιο συγκεκριμένα μπορούν να:

- **Αναστέλλουν διάφορους βιολογικούς μηχανισμούς** που αποτελούν τη βάση της ανάπτυξης της νόσου Αλτσχάιμερ, όπως το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή.
- **Μειώσουν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου**, όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η αρτηριακή πίεση και οι καρδιαγγειακές παθήσεις.
- **Βελτιώσουν το μικροβίωμα του εντέρου**, καθώς διάφοροι μικροοργανισμοί και βακτήρια στο έντερό μας μπορεί να επιδεινώσουν την εξέλιξη της νόσου.

Οι προτεινόμενες τροφές της διαίτας MIND και οι ιδιότητές τους

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά: Είναι πηγές φυλλικού οξέος, βιταμίνης Ε, καροτενοειδών και φλαβονοειδών, και έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, καλύτερη οπτική μνήμη και μειωμένη φθορά της γνωστικής λειτουργίας κατά το πέρασμα της ηλικίας.

Δημητριακά ολικής αλέσεως: Είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυλλικό οξύ και αντιοξειδωτικά όπως σελήνιο και βιταμίνη Ε, τα οποία με τη σειρά τους δρουν νευροπροστατευτικά στον εγκέφαλο.

Ψάρια: Συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου και της γνωστικής λειτουργίας λόγω των υψηλών ποσοτήτων σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, σε δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA) και εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA), καθώς και στη μείωση του οξειδωτικού στρες, της φλεγμονής και του σχηματισμού του β-αμυλοειδούς (Αβ).

Μούρα: Οι φυσικές χρωστικές τους βοη-

θούν στη βελτίωση της μνήμης σε ηλικιωμένους και σε παιδιά.

Ελαιόλαδο και ξηροί καρποί: Περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόκληση της αυτοφαγίας, ένα στάδιο που φαίνεται να δυσλειτουργεί στα πρώτα στάδια της νόσου.

Όσπρια και πουλερικά: Έχουν συσχετιστεί με καλύτερη γνωστική λειτουργία.

Κατανάλωση κρασιού με μέτρο: Συσχετίστηκε με καλύτερη μνήμη και επιβράδυνση της γνωστικής φθοράς του εγκεφάλου.

Κοινά διατροφικά προβλήματα και δυσκολίες σίτισης σε άτομα με άνοια

Κατά την κατανάλωση της τροφής ο εγκέφαλος εμπλέκεται σε ποικίλες δραστηριότητες όπως όσφρηση, μάσηση, κίνηση χεριού, πέψη κ.ά. Αν κάποια μέρη του εγκεφάλου έχουν υποστεί βλάβη, το άτομο μπορεί να δυσκολεστεί να καταναλώσει την τροφή του, ακόμη και να ξεχάσει να μασά. Όταν ένα άτομο δεν μπορεί να σιτιστεί σωστά, δεν προσλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, με αποτέλεσμα να υποσιτίζεται και συνεπώς να δυσχεραίνει την κατάσταση της νόσου.

10 tips για να διευκολύνετε τη σίτιση των ατόμων με Αλτσχάιμερ

1. Καλέστε το άτομο να έρθει μαζί σας στην κουζίνα, καθώς μαγειρεύετε. Οι μυρωδιές πιθανόν να του διεγείρουν την όρεξη.
2. Αντικαταστήστε το αλάτι και τη ζάχαρη με μυρωδικά και μπαχαρικά για να δώσετε ένταση στη γεύση.
3. Απλοποιήστε το φαγητό στο πιάτο. Ένα πιάτο με πολλά τρόφιμα μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Σερβίρετε μόνο ένα ή δύο τρόφιμα κάθε φορά.
4. Σεβαστείτε τις προτιμήσεις του, επαναλαμβάνοντας τακτικά τα φαγητά που του αρέσουν.
5. Αφιερώστε αρκετό χρόνο στο τραπέζι μέχρι να τελειώσει με το φαγητό του. Υπενθυμίστε του να μασάει και να καταπίνει προσεκτικά. Διασφαλίστε ότι δεν θα πνιγεί από το φαγητό του.
6. Να τρώτε μαζί του τα κυρίως γεύματα. Οι άνθρωποι τρώνε καλύτερα, όταν βρίσκονται μαζί με άλλους.
7. Οργανώστε τα τρόφιμα, τα πιάτα και τα σκεύη στο τραπέζι για να κάνετε πιο εύκολη τη διαδικασία του φαγητού.
8. Χρησιμοποιήστε σκεύη που είναι εύκολα στη χρήση και δεν έχουν βάρος. Για παράδειγμα, ένα πλαστικό κουτάλι μπορεί να είναι πιο εύκολο στη χρήση από ένα μεταλλικό.
9. Κόψτε το φαγητό, πριν το σερβίρετε, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να το φάει μόνο του και να νιώθει ανεξάρτητο.
10. Σερβίρετε το γεύμα του σε ένα ήσυχο περιβάλλον, χωρίς αντιπερισπασμούς όπως τηλεόραση, κινητό ή άλλα σκεύη και φαγητά επάνω στο τραπέζι.

Μία ομάδα, ένας προορισμός: ο άνθρωπος.

Η δύναμή μας ξεκινάει από μέσα. Από τους ανθρώπους μας, τους οποίους στηρίζουμε με πάθος, σ' ένα περιβάλλον ασφαλές και αισιόδοξο. Φέτος, η **AbbVie** κατέκτησε την 7^η θέση, στην κατηγορία της, στον διαγωνισμό **Best Workplaces**. Για 7^η συνεχή χρονιά, συγκαταλέγεται στις 10 καλύτερες εταιρείες του διαγωνισμού. Κι αυτό το οφείλουμε στους εργαζομένους μας, που νιώθοντας σιγουριά και αισιόδοξια, δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους, για την υγεία όλων των ανθρώπων. Τους ευχαριστούμε.



GR-ABBV-210006/0421

abbvie



People. Passion.
Possibilities.®

Η χρησιμότητα της διάγνωσης μιας κληρονομούμενης μετάλλαξης

Γνωρίζουμε ότι 1 στις 8 γυναίκες θα διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού στη διάρκεια της ζωής της. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο καρκίνος μαστού είναι σποραδικός, οφείλεται δηλαδή σε τυχαία γεγονότα, υπό την επιρροή ατομικών συνθηκών καθώς και περιβαλλοντικών παραγόντων. Σε ένα ποσοστό 5-10% των ασθενών με καρκίνο μαστού ανευρίσκονται μεταλλάξεις, δηλαδή βλάβες στο DNA, που σχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου. Δηλαδή, τα άτομα που έχουν αντίστοιχες μεταλλάξεις έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου σε σχέση με το γενικό πληθυσμό, επισημαίνει η κ. Έλενα Φούντζηλα, **Παθολόγος Ογκολόγος, Clinical Assistant Professor, European University Cyprus, Ακαδημαϊκός υπότροφος ΑΠΘ, Γενική Κλινική Euromedica.**

Οι μεταλλάξεις αυτές κληρονομούνται είτε από τη μητέρα είτε από τον πατέρα, ενώ κάθε απόγονος έχει 50% πιθανότητα να κληρονομήσει την αντίστοιχη μετάλλαξη. Οι μεταλλάξεις αυτές ανιχνεύονται με γονιδιακό έλεγχο, μια απλή εξέταση αίματος ή σάλιου, από όπου απομονώνεται και ελέγχεται το γενετικό υλικό (DNA) για τυχόν μεταλλάξεις σε συγκεκριμένα γονίδια. Μπορεί να ελεγχθούν ένα ή και περισσότερα γονίδια, ανάλογα με την περίπτωση.

Το μεγαλύτερο ποσοστό μεταλλάξεων που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου μαστού αφορά τα γονίδια BRCA1 και BRCA2. Επίσης, υπάρχουν και άλλα γονίδια που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου μαστού, συμπεριλαμβανομένου των PTEN, TP53, CDH1, PALB2, ATM και CHEK2 σε μικρότερα ποσοστά. Μία γυναίκα που φέρει μετάλλαξη στο γονίδιο BRCA1 ή BRCA2 έχει περίπου 70% πιθανότητα να αναπτύξει καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής της, σε αντίθεση με μία γυναίκα του γενικού πληθυσμού, στην οποία η αντίστοιχη πιθανότητα είναι περίπου 12%. Επίσης η γυναίκα αυτή έχει αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου των ωοθηκών και άλλων καρκίνων σε μικρότερο όμως ποσοστό. Θα πρέπει να έχουμε υπόψη ότι και οι άντρες επίσης που έχουν μία αντίστοιχη μετάλλαξη στα γονίδια BRCA1 ή BRCA2, έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου προστάτη αλλά και καρκίνου μαστού σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Υπάρχουν όμως και γονίδια «ενδιάμεσης επικινδυνότητας», των οποίων οι μεταλλάξεις σχετίζονται με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, συγκριτικά με τον κίνδυνο που επιφέρουν οι μεταλλάξεις στα γονίδια BRCA1 και BRCA2. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μία γυναίκα που φέρει μία κληρονομούμενη μετάλλαξη σε ένα από τα γονίδια που προαναφέρθηκαν δεν είναι δεδομένο ότι θα νοσήσει από καρκίνο κατά τη διάρκεια της ζωής της.

Έτσι, λοιπόν, ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου μαστού διαφέρει ανάλογα με το γονίδιο που φέρει τη μετάλλαξη, το είδος της μετάλλαξης, το φύλο, την ηλικία του ατόμου, το οικογενειακό ιστορικό, αλλά και πολλούς άλλους παράγοντες.

Η διάγνωση μιας κληρονομούμενης μετάλλαξης είναι πολύ χρήσιμη και μπορεί πραγματικά να προστατέψει τη γυναίκα με κατάλληλη καθοδήγηση.

**Έγκαιρη διάγνωση**

Αρχικά, με βάση αυτή την πληροφορία μπορεί να ακολουθήσει η γυναίκα προγράμματα εντατικοποιημένης παρακολούθησης, με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση νεοπλασμάτων. Παραδείγματος χάριν, μπορεί να ακολουθήσει ένα πρόγραμμα συνδυασμού ψηφιακής και μαγνητικής μαστογραφίας ώστε σε περίπτωση ανάπτυξης ενός καρκίνου αυτός να ανιχνευτεί σε αρχικό στάδιο, με σκοπό πάντα την ίαση.

Πρόληψη

Επίσης, μπορεί να συστηθεί μία προφυλακτική επέμβαση, η οποία μπορεί να μειώσει δραματικά τον κίνδυνο εμφάνισης ενός συγκεκριμένου καρκίνου. Για παράδειγμα, με βάση τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες όταν μία γυναίκα έχει αυξημένη πιθανότητα να νοσήσει από καρκίνο ωοθηκών συστήνεται να υποβληθεί σε προφυλακτική σαλπιγγο-ωοθηκεκτομή, μειώνοντας σημαντικά την πιθανότητα ανάπτυξης αυτού του νεοπλασματος. Αντίστοιχα και η προφυλακτική μαστεκτομή, η οποία συστήνεται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες καρκίνου μαστού.

Θεραπεία

Χάρη στην πρόοδο της επιστήμης έχουν ανακαλυφθεί και συνεχώς ανακαλύπτονται νέα φάρμακα με πολύ καλά αποτελέσματα σε ασθενείς που έχουν μεταλλάξεις σε συγκεκριμένα γονίδια. Καινοτόμες θεραπείες, όπως η ανοσοθεραπεία και οι αναστολείς του ενζύμου PARP, έχουν αυξήσει σημαντικά την πορεία επιλεγμένων ασθενών με καρκίνο, μεταξύ των οποίων και ασθενών με καρκίνο μαστού. Επίσης, συχνά η πληροφορία αυτή μπορεί να καθορίσει το θεραπευτικό πλάνο και συγκεκριμένα την επιλογή χημειοθεραπείας, το είδος της χειρουργικής επέμβασης, τη συμπληρωματική ή όχι χορήγηση ακτινοθεραπείας κ.ά.

Το να γνωρίζει μία γυναίκα την ύπαρξη μίας μετάλλαξης που αυξάνει την πιθανότητα καρκίνου της δίνει τη δυνατότητα έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης και μείωσης του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου μαστού. Παράλληλα, αυτή η γνώση έχει μεγάλη σημασία και για την ασθενή με καρκίνο μαστού καθώς προσφέρει επιπλέον θεραπευτικές επιλογές και μπορεί να την προστατέψει από δεύτερα πρωτοπαθή (νέα) νεοπλασματα. Η γνώση είναι δύναμη! ●

“Το να γνωρίζει μία γυναίκα την ύπαρξη μίας μετάλλαξης που αυξάνει την πιθανότητα καρκίνου της δίνει τη δυνατότητα έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης και μείωσης του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου μαστού.”



Έλενα Φούντζηλα, Παθολόγος Ογκολόγος, Clinical Assistant Professor, European University Cyprus, Ακαδημαϊκός υπότροφος ΑΠΘ, Γενική Κλινική Euromedica.

«ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ» ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Οι... παρενέργειες της υπερβολικής και ανεξέλεγκτης άσκησης

Soul/Body
Mind



Γιάννης Αρναούτης
MSc, PhD Υπεύθυνος Bioiatriki+,
Εργοφυσιολόγος

Τα πολύπλευρα οφέλη της άσκησης στην υγεία είναι κοινώς αναγνωρισμένα. Οφέλη που εκτείνονται από τη μείωση του κινδύνου ολικής θνησιμότητας, της εμφάνισης και εξέλιξης του διαβήτη τύπου II, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και των διάφορων μορφών καρκίνου, μέχρι τη βελτίωση της πνευματικής λειτουργίας, την καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους και τη βελτίωση του επιπέδου ζωής γενικότερα. Ειδικότερα την περίοδο την οποία διανύουμε, με την πανδημία COVID-19 εν εξελίξει και τον συνεπακόλουθο περιορισμό των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, η αλλαγή του τρόπου ζωής, με την άσκηση σε προτεραιότητα, είναι ζωτικής σημασίας.

Παρ' όλα αυτά, ακόμα και σε κάτι τόσο ευεργετικό όπως είναι η οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας, θα πρέπει να υπάρχει κάποιος έλεγχος για να μην εμφανιστούν τυχόν ανεπιθύμητες συνέπειες, τονίζει ο **Γιάννης Αρναούτης MSc, PhD Υπεύθυνος Bioiatriki+, Εργοφυσιολόγος και Διδάκτωρ**

Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Μία πρόσφατη μετα-ανάλυση η οποία συμπεριέλαβε στο δείγμα της >240.000 εθελοντές, έδειξε ότι μία από τις πιο κλασικές μορφές άσκησης όπως είναι το τρέξιμο, να μην επιφέρει σημαντικές μειώσεις στον κίνδυνο ολικής και καρδιαγγειακής θνησιμότητας (27% και 30% αντίστοιχα) μεταξύ των ατόμων που τρέχουν έναντι αυτών που δεν τρέχουν, ωστόσο δεν παρατηρήθηκαν αναλογικά επιπρόσθετα οφέλη με την αύξηση του χρόνου τρεξίματος, αποδεικνύοντας ότι το περισσότερο δεν σημαίνει πάντα και καλύτερα αποτελέσματα.

Αντιστοίχως, σε μία μελέτη παρέμβασης η οποία δημοσιεύτηκε σε ένα από τα καλύτερα επιστημονικά περιοδικά στον κόσμο, επιβεβαιώθηκε η ρήση «παν μέτρον άριστον». Πιο συγκεκριμένα, μια ομάδα επιστημόνων κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η υπερβολικά έντονη και παρατεταμένη προπόνηση δεν μείωσε τον ρυθμό παραγωγής ελευθέ-

“
Τα άτομα που ασκούνται, είτε είναι αθλητές είτε ασκούμενοι με στόχο τη βελτίωση της υγείας τους, θα πρέπει να παρακολουθούν προσεκτικά και τακτικά τα επίπεδα των προπονήσεών τους, μια και η υπερβολική άσκηση μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις.
”

ρων ριζών αλλά, απεναντίας, διατήρησε τα επίπεδα οξειδωτικού στρες και οδήγησε σε σημαντική μείωση της μιτοχονδριακής λειτουργίας, η οποία με τη σειρά της σχετίζεται με μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη. Το συμπέρασμα που προέκυψε ήταν ότι τα άτομα που ασκούνται, είτε είναι αθλητές είτε απλοί ασκούμενοι με στόχο τη βελτίωση της υγείας τους, θα πρέπει να παρακολουθούν προσεκτικά και τακτικά τα επίπεδα των προπονήσεών τους, μια και η υπερβολική άσκηση εκτός συγκεκριμένων εξατομικευμένων ορίων μπορεί να επιφέρει ακόμη και αρνητικές επιπτώσεις.

Συμπερασματικά, η συστηματική παρακολούθηση των δεικτών φυσικής κατάστασης με στόχο την εύρεση εξατομικευμένων οδηγιών για άσκηση, μέσω μίας επιστημονικά οργανωμένης εργομέτρησης (www.bioiatrikiplus.gr/fitness) είναι η ικανή και αναγκαία συνθήκη ούτως ώστε να επιτευχθούν τα βέλτιστα θετικά αποτελέσματα σε δείκτες υγείας για τον κάθε ασκούμενο, με την απαιτούμενη ασφάλεια. ●



ΥΓΕΙΑ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Rehab care card

Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΚΑΡΤΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Κάντε την δική σας εύκολα και άμεσα!

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΧ ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ
214 100 6000



Λεωφ. Συγγρού 202 & Αγ. Τρόνιου, Καλλιθέα | Τ: 214-100 6000 | www.thesiasrehab.gr

ΛΕΥΚΗ: Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΟΥ «ΞΕΒΑΦΕΙ» ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Πότε εμφανίζεται και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί

Η λεύκη είναι μία διαταραχή του χρώματος του δέρματος, η οποία οφείλεται σε καταστροφή των μελανοκυττάρων (κύτταρα που παράγουν τη μελανίνη), με αποτέλεσμα την εμφάνιση λευκών κηλίδων, σε διάφορα σημεία του σώματος.

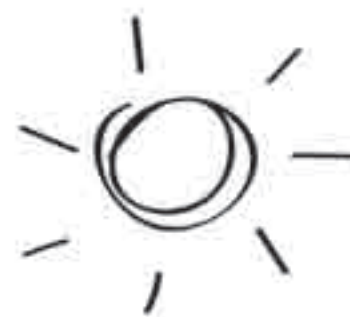
Πρόκειται για μία από τις πιο γνωστές αυτοάνοσες ασθένειες, στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα μελανοκύτταρα, τα οποία φαίνονται ανάκατα να αντιμετωπίζουν την ανισορροπία των αντιοξειδωτικών και των βλαβερών ελεύθερων ριζών στο σώμα, με αποτέλεσμα την κυτταρική βλάβη και τον θάνατο, μας εξηγεί η δερματολόγος **δρ. Τάνια Βλαδένη, Διευθύντρια ΕΣΥ στο Νοσοκομείο Ανδρέας Συγγρός**. Ο δερματολόγος είναι ο μόνος ειδικός γιατρός για να συστήσει την κατάλληλη θεραπεία.

- Η λεύκη δεν κάνει διακρίσεις. Εμφανίζεται περίπου σε ίδια συχνότητα, σε ανθρώπους όλων των χρωμάτων του δέρματος και των φυλών. Το 50% αυτών εμφανίζουν την ασθένεια πριν τα 20 τους χρόνια.
- Η λεύκη δεν είναι μεταδοτική και δεν απειλεί τη ζωή του πάσχοντος.
- Οι ασθενείς με λεύκη πρέπει να προστατεύουν το δέρμα τους από τον ήλιο, καθώς ένα πιθανό έγκαυμα μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση.
- Συνιστάται η χρήση αντηλιακών με υψηλό δείκτη προστασίας και οι βλάβες μπορούν να καλυφθούν με ειδικές χρωστικές.
- Πρέπει να αποφεύγεται το solarium και οι αντίστοιχοι ηλιακοί λαμπτήρες.
- Η λεύκη δεν είναι επώδυνη και δεν έχει σημαντικές συνέπειες για την υγεία, ωστόσο, μπορεί να έχει συναισθηματικές και ψυχολογικές συνέπειες.
- Οι ασθενείς με λεύκη δεν πρέπει να κάνουν τατουάζ, διότι αργότερα μπορεί να εμφανίσουν λεύκη στο συγκεκριμένο σημείο.

Φωτοθεραπεία: Η καλύτερη αντιμετώπιση για τη λεύκη

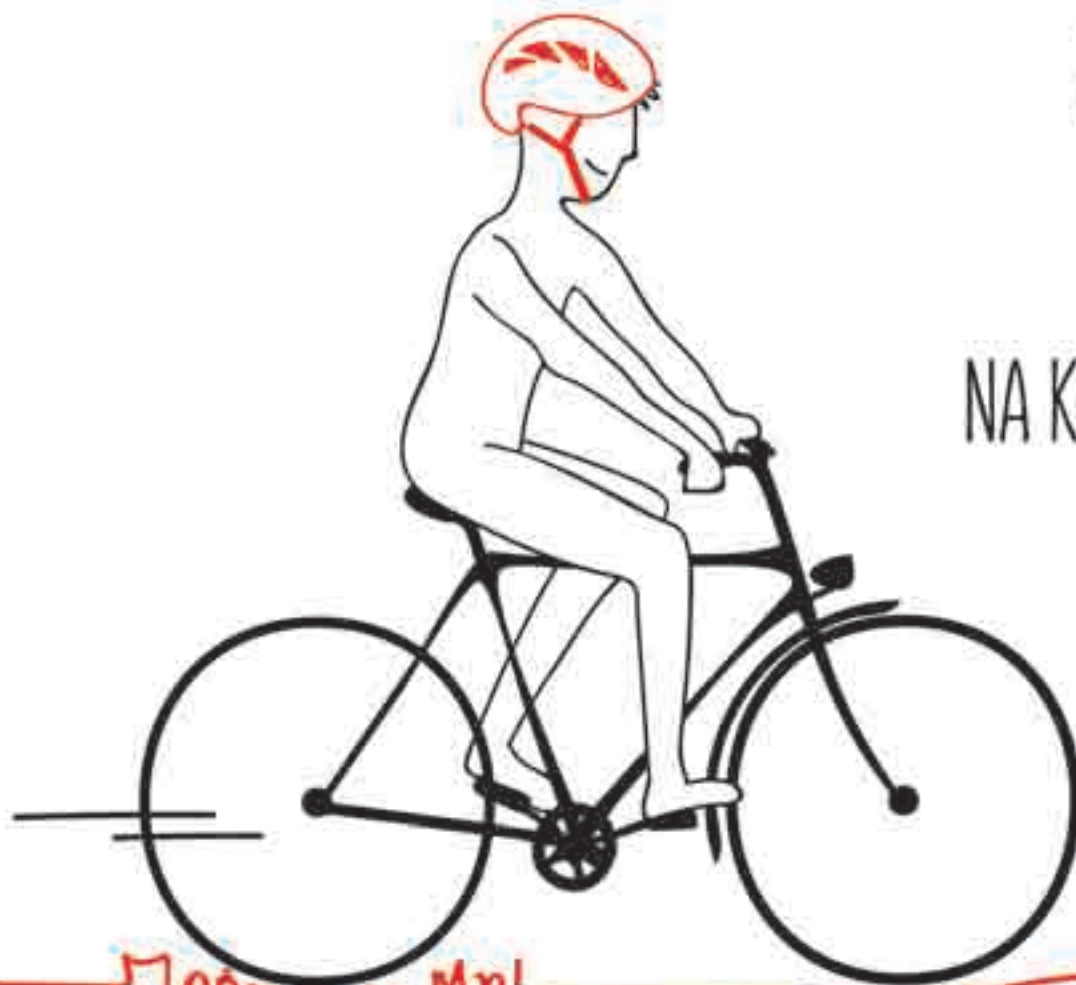
Μπορεί να εφαρμοστεί με ασφάλεια στο ιατρείο ή/και στο σπίτι με την ειδική συσκευή χειρός, με αποτελέσματα ανάλογα με αυτά που επιτυγχάνονται στο ιατρείο. Η φωτοθεραπεία με μονοχρωματικό φως στενού φάσματος αποτελεί την πλέον ενδεδειγμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση της τμηματικής ή γενικευμένης λεύκης, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολογίας. Η συσκευή εστιασμένης φωτοθεραπείας Excimer Light, εγκεκριμένη από τον FDA, αποδεικνύεται η καταλληλότερη για τη θεραπεία εντοπισμένης μορφής της νόσου. Η φωτοθεραπεία με τη συγκεκριμένη συσκευή χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια. Στα δερματολογικά κέντρα του Νοσοκομείου Ανδρέας Συγγρός η φωτοθεραπεία επαναλαμβάνεται 2 φορές την εβδομάδα, έτσι ώστε να επιτευχθεί νωρίτερα το επιθυμητό αποτέλεσμα. Το μεγάλο πλεονέκτημά της είναι ότι πετυχαίνει τον στόχο της χωρίς παρενέργειες. ●

LIBERATE
LIFE



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΣΥ

ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ.
ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ.



Πρόσεχε! Μη!

ΡΩΤΑ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ!

Μια καμπάνια ενημέρωσης για την αιμορροφιλία των:



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

Μάθετε περισσότερα στο: www.liberalife.gr/kokkintklosi

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΑ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

Πώς η επιστήμη της Φαρμακολογίας μπορεί να προσφέρει ανακούφιση

Είναι γνωστό ότι η γυναίκα γεννιέται με έναν συγκεκριμένο αριθμό ωαρίων, τα οποία βρίσκονται «αποθηκευμένα» στις ωοθήκες της, οι οποίες παράγουν οιστραδιόλη και προγεστερόνη, ορμόνες που ρυθμίζουν την εμμηνορρυσία και την ωορρηξία. Εμμηνόπαυση ονομάζουμε την κατάσταση κατά την οποία οι ωοθήκες δεν «απελευθερώνουν» ένα ωάριο ανά μήνα και η εμμηνορρυσία σταματά, εξηγεί ο **δρ. Χάρης Χ. Χηνιάδης, Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος με εξειδίκευση στην Εξωσωματική Γονιμοποίηση και τη Λαπαροσκοπική Χειρουργική**, συνεργάτης στη Μονάδα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής του Μαιευτηρίου ΜΗΤΕΡΑ.

Η εμμηνόπαυση σηματοδοτεί το τέλος της αναπαραγωγικής ικανότητας της γυναίκας και συνοδεύεται από μια ευρεία γκάμα σωματικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων. Έρχεται κατά μέσο όρο στα 50,8 έτη και αποτελεί μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας της γήρανσης του γυναικείου οργανισμού. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου η εμμηνόπαυση είναι συνέπεια χειρουργικών διαδικασιών, όπως η υστερεκτομή ή γυναικικών ή ανδρολογικών διαταραχών ή απόρροια ασθενειών όπως ο καρκίνος.

Η φυσιολογική εμμηνόπαυση διακρίνεται σε τρία στάδια: την περιεμμηνόπαυση, όπου ένα με δύο χρόνια πριν την εμμηνόπαυση μειώνεται η έκκριση οιστρογόνων από τις ωοθήκες, την εμμηνόπαυση, όπου οι ωοθήκες έχουν πλέον σταματήσει να απελευθερώνουν ωάρια και η εμμηνορρυσία έχει παύσει για τουλάχιστον 12 μήνες και τη μετεμμηνόπαυση, την περίοδο δηλαδή που έχουν υποχωρήσει πλέον τα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα που προκαλεί η απουσία των οιστρογόνων στον γυναικείο οργανισμό.

Ο «εφιάλτης» των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης

Αν και η πλειοψηφία των γυναικών αναφέρει ως το πιο ενοχλητικό σύμπτωμα της εμμηνόπαυσης τις εξάψεις, οι οποίες

προκαλούν ερυθρότητα και εφίδρωση, άλλα χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι η αϋπνία, η κόπωση, οι μεταβολές στη διάθεση, η ευερεθιστότητα, η κατάθλιψη, η μεταβολή στην κατανομή του βάρους, οι ταχυπαλμίες, η αύξηση του βάρους, ο πονοκέφαλος, οι πόνοι στις αρθρώσεις, η ξηρότητα στον κόλπο, η ξηρότητα στα μαλλιά, η έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας και οι διαταραχές της ούρησης.

Η επιστήμη της Φαρμακολογίας προσφέρει στη σύγχρονη γυναίκα, η οποία καλείται να είναι λειτουργική εκπληρώνοντας πολλαπλούς ρόλους σε όλες τις φάσεις της ζωής της, τη βοήθεια που χρειάζεται ώστε να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τα ενοχλητικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Καινοτόμοι συνδυασμοί συστατικών, όπως του υαλουρονικού οξέως με ισοφλαβόνες, έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι είναι κατάλληλοι για όλες τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, προσφέροντας αποδεδειγμένα ανακούφιση από τα συμπτώματα που τη συνοδεύουν.

Κλινικές μελέτες απέδειξαν ότι ο φαρμακευτικός συνδυασμός υαλουρονικού οξέος και ισοφλαβονών, σε μορφή δισκίου, όταν λαμβάνεται μια φορά την ημέρα παρέχει την ιδανική υποστήριξη στη γυναίκα και στα τρία στάδια της εμμηνόπαυσης.

Συζητήστε με τον μαιευτήρα-γυναικολόγο σας για τα διαθέσιμα φαρμακευτικά σκευάσματα που αμβλύνουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και κάντε την περίοδο αυτή την πιο δημιουργική της ζωής σας.

Στις κλινικές μελέτες οι συμμετέχουσες ανέφεραν εξίσου σημαντικές βελτιώσεις ως προς την κόπωση (56,1%), την κυκλοθυμία (65,8%) αλλά και τις διαταραχές του ύπνου (70,6%). Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), αφού έλαβε υπόψη της όλα τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα, απεφάνθη ότι δεν υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις του συνδυασμού υαλουρονικού οξέως και ισοφλαβονών σε ορμονοεξαρτούμενους ιστούς, όπως ο μαστός, η μήτρα ή ο θυρεοειδής αδένας. Δηλαδή, δεν υπάρχει κίνδυνος νεοπλασιών.



ΚΑΝΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΔΩΡΟ

Το Νο1 όπλο στη μάχη με τον καρκίνο του μαστού
είναι ο τακτικός προληπτικός έλεγχος.

**Κλείσε τώρα το ετήσιο ραντεβού σου
και δώσε προτεραιότητα στην υγεία σου!**

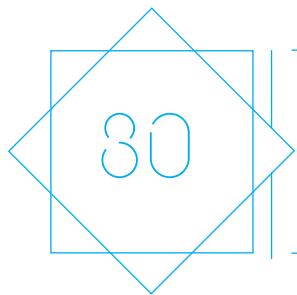
Το Κέντρο Μαστού του Metropolitan General παρέχει σφαιρική και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των παθήσεων του μαστού, από το στάδιο της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης έως τη θεραπεία και την αποκατάσταση.

 **METROPOLITAN**
GENERAL

 **ΚΕΝΤΡΟ
ΜΑΣΤΟΥ**
Υπόθεση ζωής

ΗΗG 

Λ. Μεσογείων 264 • Χολαργός • Κέντρο Μαστού: 210 650 2875 – 76 • www.metropolitan-general.gr



ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ: ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΟ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

Οι παθήσεις που παρουσιάζουν έξαρση τους χειμερινούς μήνες

”
Εκτός από την ξηροδερμία, τον χειμώνα είναι συνηθισμένες και οι εξάρσεις της ψωρίασης, του εκζέματος και της ροδόχρου ακμής
“

Soul/Body
Mind

Ο χειμώνας και οι χαμηλές θερμοκρασίες του είναι καθ' οδόν και το δέρμα μας καλείται να αντιμετωπίσει μια μεγάλη πρόκληση, καθώς στους εξωτερικούς χώρους μπορεί να υποστεί βλάβες από το ψύχος και τη συνεχή υγρασία της ατμόσφαιρας, ενώ στους εσωτερικούς υποφέρει από τον ξηρό αέρα. Και συγχρόνως η κάλυψη του στόματος και της μύτης μας με μάσκα για να προστατεύσουμε την υγεία μας και την υγεία των άλλων από τον νέο κορωνοϊό, είναι απαραίτητη. Υπό αυτές τις αντίξοες συνθήκες, εκείνοι που ταλαιπωρούνται περισσότερο είναι όσοι πάσχουν από δερματοπάθειες.

Κάθε χειμώνα βλέπουμε εξάρσεις παθήσεων όπως η ψωρίαση, λέει ο **δρ. Μάρκος Μιχαλάκης, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος** (Αισθητική Δερματολογία-Δερματοχειρουργική). Οι διαρκείς εναλλαγές της έκθεσης στη ζέση και στο κρύο αυξάνουν την ξηροδερμία και τον κίνδυνο αναζωπύρωσης αυτού του είδους των παθήσεων. Επίσης η χρήση της μάσκας πιθανότητα επηρεάζει αρνητικά το θέμα της ακμής στα άτομα με ευαίσθητο δέρμα.

Η ξηροδερμία αποτελεί το συννηθέστερο δερματικό πρόβλημα τον χειμώνα. Το κρύο ξηραίνει το δέρμα, ενώ κατά τους χειμερι-

νούς μήνες μειώνεται η παραγωγή σμήγματος (δηλαδή του φυσικού λίπους του δέρματος). Επιπλέον, ο θερμαινόμενος αέρας στους κλειστούς χώρους μειώνει την υγρασία και εντείνει την απώλεια νερού από το δέρμα. Ρόλο παίζει επίσης η λεγόμενη μηχανική απώλεια σμήγματος. Αυτή συμβαίνει με το συχνό μπάνιο με καυτό νερό. Η παρατεταμένη έκθεση στο ζεστό νερό ξηραίνει πολύ το δέρμα, γι' αυτό και αντενδύκνεται σε όσους πάσχουν από ξηροδερμία.

Εκτός από την ξηροδερμία, τον χειμώνα είναι συνηθισμένες και οι εξάρσεις της ψωρίασης, του εκζέματος και της ροδόχρου ακμής. Το έκζεμα (ή ατοπική δερματίτιδα) είναι αλλεργική αντίδραση του δέρματος σε διάφορους ερεθιστικούς παράγοντες, όπως τα μάλινα και συνθετικά ρούχα, το ψύχος, η μούχλα στο σπίτι, το στρες, το καυτό νερό κ.λπ. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματά του είναι ξηροδερμία με κόκκινες και ερεθισμένες βλάβες (εξάνθημα), οι οποίες προκαλούν πολύ έντονο κνησμό. Ο χειμώνας ευνοεί τις εξάρσεις του αφενός γιατί εντείνει την ξηροδερμία, αφετέρου γιατί οι ασθενείς εκτίθενται περισσότερο στους ερεθιστικούς παράγοντες.

Επίσης, παρατηρούνται εξάρσεις της ψωρίασης σε οκτώ στους δέκα πάσχοντες. Η απο-

ξηραντική δράση των χαμηλών θερμοκρασιών και της κεντρικής θέρμανσης είναι κύριοι παράγοντες στις χειμερινές εξάρσεις της. Ρόλο όμως φαίνεται ότι παίζει και η μείωση των επιπέδων της υπεριώδους ακτινοβολίας του ηλίου κατά τους χειμερινούς μήνες.

Η ροδόχρου ακμή είναι μία επίμονη φλεγμονώδης δερματοπάθεια, που προκαλεί σπυράκια, πρήξιμο και εμφανή διαστολή στα μικρά, επιφανειακά αγγεία του δέρματος. Συνήθως προσβάλλει τη μύτη και τα μάγουλα, και λιγότερο συχνά το μέτωπο και το πηγούνι. Οι εξάρσεις της τον χειμώνα παρατηρούνται κυρίως με την παρατεταμένη έκθεση στον ψυχρό αέρα και στο κρύο (μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα και κοκκίνισμα στο δέρμα των ασθενών).

Επιπλέον, φορώντας τη μάσκα, όταν αναπνέουμε και όταν μιλάμε παγιδεύεται μέσα της θερμός αέρας. Ο αέρας αυτός δημιουργεί το ζεστό, υγρό περιβάλλον που χρειάζονται για να πολλαπλασιαστούν οι ζυμομύκητες, τα βακτήρια και άλλοι μικροοργανισμοί, όπως τα ακάρεα demodex τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη σημηματορροϊκής δερματίτιδας και ροδόχρου ακμής.

Το σύνδρομο Raynaud εκδηλώνεται κατεξοχήν τον χειμώνα. Υπολογίζεται ότι το 3-5%

του πληθυσμού πάσχει από το σύνδρομο, το οποίο εκδηλώνεται όταν περιορίζεται ή διακόπτεται ξαφνικά η κυκλοφορία του αίματος στα άκρα (συνήθως στα δάκτυλα των χεριών ή των ποδιών, αλλά μερικές φορές και στην άκρη της μύτης ή των αυτιών). Η διακοπή αυτή οφείλεται στον σπασμό που κάνουν οι μικρές αρτηρίες των άκρων, όταν εκτεθούν στον κρύο αέρα. Δίχως επαρκή αιμάτωση, τα άκρα παρουσιάζουν εναλλαγές του χρώματός τους (πρώτα αναπτύσσεται ωχρότητα, ύστερα κυάνωση και στο τέλος ερυθρότητα), καθώς και μούδιασμα και πόνο. Τα άκρα του ασθενούς είναι επίσης παγωμένα.

Σε σπάνιες περιπτώσεις, μερικοί ασθενείς παρουσιάζουν πομφούς (πρηξίματα) που προκαλούν κνησμό, λίγη ώρα μετά την έκθεσή τους σε κρύο νερό, πάγο ή κρύο αέρα. Οι πομφοί αυτοί αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα της κνίδωσης εκ ψύχους, η οποία είναι μια αλλεργική αντίδραση στο κρύο.

Αν πάσχετε από οποιαδήποτε από τις παραπάνω καταστάσεις, προσπαθήστε να αποφεύγετε τις συνθήκες που ευνοούν την εμφάνισή ή/και τις αναζωπυρώσεις τους, να διατηρείτε το δέρμα σας καλά ενυδατωμένο και αποφεύγετε την έκθεση σε ακραίες αλλαγές της θερμοκρασίας. ●



MSD

INVENTING FOR LIFE

ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

**ΣΤΗΝ MSD, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ**

Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε ένα σκοπό: Μόνο με τη συνεκτική δράση της προσφέρουμε καλύτερη και καλύτερη ζωή σε όσα τη θέλουν περισσότερο ανθρώπινα πλάσματα.

Στην MSD πρωτονοούμε στην Ελλάδα γιατί ο σκοπός μας είναι ανάγλυφο από θεραπείες για τον καρκίνο, τη νόσο Alzheimer, την HIV και άλλες άλλων ασθενειών, που ρυθμίζουν ανθρώπους και ζωα σε όλο τον κόσμο.

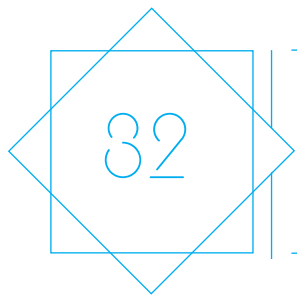
Στόχος μας, να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να απαλλαγούν από τα πιο δύσκολα και απειλητικά ασθένειες: να να εξασφαλίσουν να διατηρούν, να απολαύσουν και να ζουν μια καλύτερη ζωή.

MSD. *Inventing for Life.*

medline.gr



Copyright © 2021 Merck & Co., Inc. All rights reserved. MSD and Inventing for Life are trademarks of Merck & Co., Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.



ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ: ΑΝΑΙΜΑΚΤΕΣ ΚΑΙ ΑΝΩΔΥΝΕΣ ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Βελτίωση της όψης του άνω και κάτω βλεφάρου

Soul/Body
Mind

Η φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης επηρεάζει την περιοχή των ματιών πριν από κάθε άλλο σημείο του προσώπου, λόγω του ότι το δέρμα είναι πολύ λεπτό και ευάλωτο στις ρυτίδες έκφρασης. Όμως, η όψη των ματιών έχει αντίκτυπο στην εμφάνιση ολόκληρου του προσώπου, με αποτέλεσμα να φαίνεται κουρασμένο, γερασμένο και λυπημένο.

Η βλεφαροπλαστική έχει στόχο τη βελτίωση της όψης του άνω και κάτω βλεφάρου, που με την πάροδο του χρόνου χάνει την ελαστικότητά του. Η αποκατάσταση συνεπάγεται αφαίρεση της περίσσειας του δέρματος ή του λίπους, ή και των δυο, τόσο όσο χρειάζεται, χωρίς να επηρεάζεται η ανατομία των βλεφάρων, το σχήμα και η φορά της βλεφαρικής σχισμής, αναφέρει η **δρ. Αναστασία Σεφέρη - Δαβιήλ**, MD, PhD, πλαστική χειρουργός στο Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής (HESPRAS).

Χειρουργική βλεφαροπλαστική με λέιζερ

Η κλασική βλεφαροπλαστική στις μέρες μας είναι ελάχιστα επεμβατική και αναίμακτη. Γίνεται με τοπική αναισθησία, σε μία συνεδρία, η επέμβαση διαρκεί περίπου 60-90 λεπτά και δεν απαιτεί νοσηλεία. Κατά τη διάρκειά της, αφαιρείται το πλεονάζον δέρμα αλλά και το λίπος, όπου χρειάζεται, είτε με εξωτερική τομή (στη σχισμή του βλεφάρου ή κοντά στις κάτω βλεφαρίδες, έτσι ώστε να μην είναι εύκολα εμφανής) ή με εσωτερική τομή από τον επιπεφυκότα. Τα ράμματα είναι τόσο μικρά που θεωρούνται «αόρατα», αφαιρούνται μετά από 3-5 ημέρες, ενώ το ελάχιστο οίδημα ή εκχυμώσεις στην περιοχή υποχωρούν μέσα σε ένα 24ωρο με την εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων. Με την κατάλληλη φροντίδα του δέρματος στην περιοχή το αποτέλεσμα είναι μόνιμο.

Βλεφαροπλαστική με εξάχνωση

Σε αρχικό στάδιο, όταν η περίσσεια του λίπους και του δέρματος είναι πολύ μικρή, μπορεί να αφαιρεθεί μέσω εξάχνωσης. Η μέθοδος εφαρμόζεται με τη χρήση λέιζερ, το οποίο με κάθε «χτύπημα» συρρικνώνει το λίπος και το δέρμα που αλλοιώνουν το βλέμμα. Για την ολοκλήρωση της διαδικασίας, απαιτούνται περίπου 2-4 συνεδρίες, διάρκειας περίπου 15 λεπτών η καθεμία, με μεσοδιάστημα 6-10 ημερών. Ένας μικρός τοπικός ερεθισμός που προκαλείται υποχωρεί μέχρι το τέλος της συνεδρίας. Η μέθοδος ενδείκνυται μόνο για την ελαφριά χαλάρωση των βλεφάρων και για την ανάρτηση των φρυδιών. Δεν αντιμετωπίζει ούτε την κλασική περίσσεια του δέρματος, ούτε τη χαλάρωση του μυϊκού στρώματος εκ των έσω, ούτε το πολύ λίπος. Το αποτέλεσμα διαρκεί μέχρι και 3 χρόνια. ●



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Falconeri Ένας μαγικός κόσμος από κασμίρ

▶ Κάθε ρούχο **Falconeri** είναι μια επένδυση, έχει σχεδιαστεί να διαρκέσει μια ζωή, μακριά από αναλώσιμες μόδες. Χρειάζεται μαλλί από 2 αίγες, περισσότερο από μία ώρα επεξεργασίας σε μηχανές ύφανσης και περισσότερο από μία ώρα χειροκίνητου φινιρίσματος. Χάρη στην τεχνολογία αιχμής που χρησιμοποιεί το brand, τα υφάσματα προσομοιάζουν στις υφάνσεις

του αργαλειού και τα ενδύματα έχουν πολύ λίγες ραφές. Παράλληλα, το εξειδικευμένο προσωπικό με την ριζωμένη στην ιταλική πολιτιστική κληρονομιά τεχνογνωσία, διασφαλίζει την άψογη ποιότητα. Όλα αυτά made in Italy και με πρακτικές που σέβονται τους ανθρώπους και το περιβάλλον. Με τη Falconeri, το **κασμίρι**, το κατεξοχήν πολυτελές νήμα, γίνεται προσιτό.



ZOUMBOULAKIS GALLERIES

Ομπρέλα σε σχέδιο Modrian €40



INTIMISSIMI

Παντελόνι πιτζάμας

KORRES

Lip balm
βούτυρο κακάο



McARTHUR GLEN

Γυναικείο μποτάκι GEOX

GUESS

Παιδικό μπουφάν
με επένδυση
€59,90



IKEA

Γιρλάντα φωτισμού,
από τη συλλογή
Karismatik €14,99



60 7 - 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021

Look

MI-R Ō

Φόρεμα από δερματίνη €364



ESTÉE LAUDER

Ορός ματιών Advanced
Night Repair



G STAR RAW

Λευκό φούτερ
€89,90

TOMS

Γούνινες λεopard παντόφλες €50



BENETTON

Υφασμάτινη μεγάλη
τσάντα €69,95



L'ORÉAL PARIS

Μάσκαρα Lash Paradise



SOPHIA ENJOY THINKING

Επιτραπέζιο φωτιστικό €74,80



SISLEY

Υφασμάτινο καπέλο

GLAMAZON

Το παιδί λείπει ταξίδι για σπουδές

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ
ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Η κόρη μου είναι πλέον φοιτήτρια. Πέτυχε τον στόχο της, έναν από τους στόχους της. Αν και τόσο μέσα της όσο και απέξω της ήξερε και ξέρει πώς η ζωή δεν πρέπει να σκαλώνει. Στα 18, στα 19, στα 20 δεν υπάρχει πέφτω και ζαλίζομαι. Πέφτω και σηκώνομαι, χαίρομαι, προσπαθώ, μαθαίνω, ζω. Χωρίς υποσημειώσεις και «if», χωρίς άγχη και φοβίες καθώς τα φύλλα του φθινοπώρου πέφτουν ξερά πάνω στις κολοκύθες.

Τα παιδιά μου τρελαίνονται για τις κολοκύθες του ξενοφέρτου χάλοουνι. Εμένα πάλι μου αρέσει η γλυκιά κολοκυθόπιτα. Περί ορέξεως...

Όλοι με ρωτούν πώς αισθάνομαι τώρα που το δωμάτιό της είναι άδειο. Το οποίο μου παραχώρησε, συγκεκριμένα το γραφείο της, για να έχω άνεση.

Συνέχεια με ρωτούν, πώς νιώθεις; Πως είσαι; Όχι, δεν είμαι λυπημένη. Δεν ξέρω αν όλοι όσοι με ρωτούν, και έχουν μικρά παιδιά, φοβούνται και αγωνιούν, από τώρα, για τη μέρα που το παιδί τους θα φύγει για σπουδές. Μάλλον κάνουν πρότζεκτ τη δική τους αγωνία. Όλα αυτά σε περιπτώση που το παιδί αλλάξει πόλη. Ή και χώρα. Αλλά και εκεί να μείνει, στην κάμαρά του, δεν έχει πια τις ίδιες ανάγκες ούτε έχει τόσο πολύ την ανάγκη σου. Αυτό φοβάσαι;

Κρίσιμο σταυροδρόμι για έναν μεσήλικα. Από τη μια τα παιδιά που προχωρούν και από την άλλη οι παππούδες που δοκιμάζονται από τη σκληρότητα του γήρατος.

Δεν ξέρω ούτε πώς νιώθω, με την έννοια ότι όταν το παιδί σου φύγει για σπουδές, ο λόγος είναι σπουδαίος, υπέροχος, όμορφος. Δεν συμβαίνει τίποτε το αρνητικό, ούτε επενδύουμε στο παιδί μας για να είναι υποφερτή η ζωή μας, αλλιώς είναι ξένη και φορτική και όλα τα καθαφικά. Δεν το σταματάμε. Δεν υπάρχουν λόγια για να περιγράψεις ένα άλμα. Δεν βρίσκω λόγια διότι θέλω να ζω την κάθε στιγμή.

Να χαμογελώ με τα μάτια της και όχι να βλέπω μέσα από τα μάτια της.

Κι αν η φωλιά αδειάσει και μείνεις να μιλάς στους τέσσερις τοίχους, τότε δεν ήταν ποτέ γεμάτη. Στα πολύ δύσκολα «χτύπησε» ένα skype ή ένα zoom και θα στα-νιάρεις. Σκέψου πόσο ελεύθερο χρόνο θα έχεις για πράγματα που δεν μπορούσε ούτε να σκεφτείς...

CITY GUIDE

Hildur Gudnadottir

Chernobyl: Μια νέα σύνδεση εικόνας και ήχου

Μπορεί η 39χρονη ισλανδή συνθέτις να πήρε το Όσκαρ για τη μουσική της ταινίας “Joker”, το soundtrack του “Chernobyl” ήταν όμως αυτό που άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο γραφόταν μέχρι τότε η μουσική για την τηλεόραση

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Στις παλιές εποχές, η τηλεόραση ήταν ο φτωχός συγγενής του κινηματογράφου. Οι τηλεοπτικές σειρές αποτελούσαν ένα είδος μίμησης των κινηματογραφικών ταινιών και είχαν πάντα μικρότερο budget και λιγότερες απαιτήσεις. Έτσι, τα γυρίσματα διαρκούσαν ελάχιστα, οι σκηνοθέτες και οι ηθοποιοί ήταν υποδεέστεροι των κινηματογραφικών και η μουσική –όταν δεν ήταν ετοιματζίδικη– γραφόταν από δευτεροκλασάτους συνθέτες και σκοπό είχε να γεμίσει –απλώς– τα κενά της δράσης.

Ενώ παλαιότερα το «σέριαλ» αντιστοιχούσε στη φθηνότερη –αισθητικά– διασκέδαση, στις μέρες μας η παρακολούθηση «σειρών» αποτελεί μια πολύ σημαντική οικιακή δράση, έναν νέο θαυμαστό κόσμο. Οι παραγωγές έχουν αναβαθμιστεί εντυπωσιακά, τα budget συχνά υπερβαίνουν τα αντίστοιχα κινηματογραφικά και οι θεατές συνομιλούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πολύ περισσότερο για τις σειρές παρά για τις ταινίες. Οι σκηνοθέτες υιοθετούν απόλυτα προχωρημένες τεχνικές κινηματογράφησης, οι ηθοποιοί δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους και οι συνθέτες γράφουν όσο καλύτερα τους επιτρέπει το ταλέντο τους.

HILDUR

Αν ξεκινήσεις από την κλασική μουσική, αν φας τα νιάτα σου στα ωδεία, οι πιθανότητες είναι ότι μπορεί και να καταλάβεις μια θέση μουσικού σε ορχήστρα. Όσο καλύτερος μουσικός είσαι, τόσο μεγαλύτερη και η ορχήστρα που θα πας. Είναι ελάχιστοι όσοι γίνονται σπουδαίοι σολίστ, είναι ακόμη λιγότεροι όσοι γίνονται μαέστροι, είναι τραγικά λιγότεροι όσοι φτάνουν να θεωρούνται συνθέτες, είναι ελάχιστοι όσοι γίνονται συνθέτες και σπάνε τις φόρμες της λόγιας μουσικής, οδηγώντας τον εαυτό τους –και τη μουσική– στους ανοιχτούς ορίζοντες ενός νέου κόσμου. Ακόμη όμως και ο νέος αυτός κόσμος, δεν είναι ολόκληρα νέος: κουβαλάει επιρροές από κάθε άλλο ιδίωμα που τόλμησε να σπάσει τις –όποιες– φόρμες: από το ambient, την αυτοσχεδιαστική μουσική μέχρι το rock, τις ηλεκτρονικές αναζητήσεις και τέλος, μέχρι την τέχνη του θορύβου. Η Hildur Gudnadottir σπούδασε τσέλο,

αποφάσισε να μην κλειστεί στο ένα τραγωνικό που πιάνει στη σκηνή ο τσελίστας, το τσέλο και η καρέκλα του και να συνεργαστεί με μουσικούς, όπως οι Throbbing Gristle, οι Mum, οι Pan Sonic, οι Animal Collective, ακόμη και οι Sunn O))), θόρυβοι επί θορύβων και πίσω από όλα αυτά μια υπόγεια μελωδική σχέση με τον πρόωρα χαμένο Johann Johannsson, ίσως τον πιο εμπνευσμένο συνθέτη που ξεκίνησε από την παγωμένη Ισλανδία, τον ευαίσθητο και ταυτόχρονα ευφυέστατο μουσικό που κατάφερε να συνδέσει το βιολί, το πιάνο, τα ηλεκτρονικά και τη γλυπτική του θορύβου με την εικόνα.

CHERNOBYL

Πώς να μετατρέψεις κάτι άηχο και αόρατο, την ίδια στιγμή παγωμένο και αδυσώπητο σε ήχο; Αν θεωρήσουμε ότι η έκρηξη στο “Chernobyl” και οι στιγμές που ακολούθησαν θα μπορούσαν να αποτελέσουν το υλικό ενός ακραίου θρίλερ, η Gudnadottir θα μπορούσε άραγε να εκφράσει τις στιγμές της έντασης μ’ ένα κρεσέντο στα βιολιά; Ίσως ένας πιο παραδοσιακός και λόγιος συνθέτης να το έκανε. Εκείνη, αντιθέτως, ταξίδεψε στη Λιθουανία, επισκεπτόταν καθημερινά για δύο ολόκληρους μήνες ένα αντίστοιχο του Chernobyl εργοστάσιο πυρηνικής ενέργειας και μ’ ένα δικάναλο recorder, ηχογράφησε τον ήχο του περιβάλλοντος. Στη συνέχεια επεξεργάστηκε το υλικό της, πρόσθεσε μερικά όργανα αλλά και την ίδια τη φωνή της και δημιούργησε ένα σκοτεινό, παγωμένο, ζοφερό ηχητικό περιβάλλον, τόσο επιτυχημένο που κατορθώνει να αποτελεί το απόλυτο ηχητικό αντίστοιχο της πυρηνικής ενέργειας, λίγο πριν από ένα εφιαλτικό ατύχημα. Ή και λίγο μετά. Το να επεξεργάζεσαι ηχογράφηση πεδίου αντί να γράφεις μουσική, αποτελεί έναν ολοκαίνουργιο τρόπο να συνοδεύεις ηχητικά την εικόνα.

ΠΕΙΡΑΙΩΣ 260

Στις 9 και 10 Οκτωβρίου, η Hildur Gudnadottir θα είναι στην Αθήνα για να παρουσιάσει τη μουσική που έγραψε για τη σειρά του HBO, “Chernobyl”. Μαζί της, στο κτήριο της Πειραιώς 260 θα είναι ο Chris Watson, ιδρυτικό μέλος των Cabaret Voltaire, ένα από τα πολύ σημαντικά avant-garde πρώιμα ηλεκτρονικά σχήματα της Βρετανίας. Στο πέρασμα του χρόνου εξειδικεύτηκε στις ηχογραφήσεις πεδίου. Επίσης, θα είναι μαζί της και ο Sam Slater, συνθέτης, παραγωγός, sound designer και σύζυγος της Gudnadottir.

INFO

Η συναυλία ξεκινάει στις 22:00 και τα εισιτήρια κοστίζουν από 20 έως 40 ευρώ



Ζήσαμε τον τρύγο 2021 στο Κτήμα Γεροβασιλείου

Γη, άνθρωπος, σταφύλι, κρασί.
Ο τρύγος είναι μια αξέχαστη εμπειρία.

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΜΠΑΣΠΑΝΕΛΟΥ

Μ

ΜΙΑ ΝΕΑ ΧΗΜΙΚΟΣ-ΟΙΝΟΛΟΓΟΣ ΣΑΝ ΕΜΕΝΑ ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ να έχει μεγαλύτερη χαρά από το να συμμετέχει στον τρύγο ενός από τα καλύτερα Κτήματα της χώρας. Είναι ευτυχία που γνώρισα αυτούς τους υπέροχους ανθρώπους και ακολούθησα μαζί τους τη διαδρομή από το αμπέλι έως το μπουκάλι. Η εμπειρία μου στο **Κτήμα Γεροβασιλείου** μού πρόσφερε εκτός από σημαντικές οινολογικές γνώσεις, αξέχαστες στιγμές, αλλά και μαθήματα ζωής που θα κρατήσω για πάντα.

Ήταν 9 Αυγούστου και τα σταφύλια έλαμπαν στο φως του ήλιου. Γύρω στις 7:00 όλοι στις θέσεις μας. Χαμόγελα και καλημέρες γεμάτες χαρά, έτοιμες να γίνουν ευχή για την νέα σοδειά. Ο καταπράσινος ορίζοντας υποσχόταν μια «χρονιά» γεμάτη εκπλήξεις. Αυτός ο τρύγος δεν ήταν σαν τους άλλους. Είχε κάτι το αλλιώτικο, τις δικές του δυσκολίες και μυστικά, πράγμα που έκανε όλους μας να δώσουμε τον καλύτερο μας εαυτό.

Οι άνθρωποι πάντα

Στο βάθος του αμπελώνα φαίνονταν από μακριά τα ψάθινα καπέλα τους. Ήταν αυτοί οι άνθρωποι που τα ροζιασμένα χέρια τους μύριζαν «αμπέλι». Πότε πότε τους έχανες καθώς μετακινούνταν από το ένα αμπελοτεμάχιο στο άλλο. Τα ψαλίδια έπαιρναν φωτιά περίπου στις 6:00 για να προλάβουν τη μεσημεριανή ζέστη. Καφάσια απλωμένα σε όλα τα μήκη και πλάτη του αμπελώνα. Στην αφετηρία του τρύγου Chardonnay, Sauvignon Blanc και Viogner, τα πολλά υποσχόμενα «Fumé» του Κτήματος. Merlot, Syrah και η «Σταχτοπούτα Μαλαγουζιά», ακολούθησαν στα χνάρια των πρώτων. Λημνιό, Μαυρούδι και Μαυροτράγανο τερμάτισαν σχεδόν μαζί, βαδίζοντας ήδη προς το απάτητο μονοπάτι του «Avaton» 2021. Τέλος, ροζέ από Ξινόμαυρο και Ασύρτικο συναντήθηκαν στην υπόκλιση του φετινού τρύγου.

Στην αρχή οι δεξαμενές, άδειες, καρτερούσαν τα περσινά τους μεγαλεία. Μια μέρα με παιχνιδιάρικη διάθεση σταθήκαμε στην πόρτα μιας άδειας δεξαμενής, ξεκινώντας να μιλάμε προς το εσωτερικό της. Ακούγοντας την ηχώ, ήρθε η ιδέα να πούμε ένα τραγουδάκι. Όλοι γύρισαν και μας κοίταξαν ξαφνιασμένοι και χαρούμενοι. Έτσι, τα τραγούδια μας στις δεξαμενές έγιναν το παιχνίδι του φετινού τρύγου. Αντηκούσαν σαν «κάλεσμα» στα ώριμα σταφύλια. Όσο οι δεξαμενές γέμιζαν με μούστο, εμείς συνεχίσαμε να τραγουδάμε στα κρασιά μας πια, για να ζυμώσουν μια ώρα αρχύτερα. Τα κρασιά του 2021, να το ξέρετε, θα είναι κιλιотραγουδισμένα και μυρωδάτα.

Ο χώρος της παραγωγής μοσχομύριζε μούστο, μπισκότο και ψωμί. Τα τελευταία δύο είναι τα αρώματα που προκύπτουν λόγω της αλκοολικής ζύμωσης. Τα πρώτα βαρέλια γέμισαν γρήγορα με κάποιες από τις λευκές ποικιλίες. Η περιπέτεια είχε μόλις ξεκινήσει, καθώς η δική μου αγαπημένη στιγμή στον τρύγο ήταν το «σκαρφάλωμα» στην πάνω σειρά των βαρελιών για δειγματοληψία και οινολογικές αναλύσεις, μαζί με την έμπειρη και συνονόματη οινολόγο, **Αλεξάνδρα Παπαδάκη**.

Κι έτσι, μια φθινοπωρινή μέρα του Σεπτεμβρίου τα σταφύλια έλειπαν από τη θέση τους. Αυτό σήμαινε πως έχει έρθει η ώρα για τον «Κριτσμό», την παραδοσιακή γιορτή που γίνεται στο τέλος της συγκομιδής. Τα ποτήρια ψηλά, προποδείς για τη νέα χρονιά και ευχές να είμαστε όλοι εδώ του χρόνου να ξαναγιορτάσουμε. Λίγος χορός, λίγο τραγούδι, και ύστερα όλοι πίσω στην δουλειά για να «πατήσουμε» χαρούμενοι και αγαπημένοι τα τελευταία σταφύλια.



Φιγούρες του τρύγου

Ο **Αργύρης Γεροβασιλείου** είναι «οινολόγος» από τότε που θυμάται τον εαυτό του. Γεννήθηκε μαζί με τη σοδειά του '88, ενώ η «Σταχτοπούτα» των παιδικών του χρόνων ήταν η αγαπημένη του Μαλαγουζιά. Κι εκείνη όμως του έχει ιδιαίτερη αδυναμία. Έχουν περάσει περίπου 6 χρόνια από τότε που τελείωσε τις σπουδές του στο Bordeaux και βρίσκεται στο τιμόνι του οινοποιείου πλάι στον «πατέρα» του Κτήματος, Βαγγέλη Γεροβασιλείου. Ο Αργύρης, με τη φρέσκια ματιά του, τις μέρες του τρύγου ήταν η ψυχή της οινοποίησης, έδινε τον ρυθμό στην ομάδα του, τη φρόντιζε. Μάθημα Νο1: «*σημαντικό πράγμα η ομάδα*». Από το πιεστήριο στις δεξαμενές και πάλι πίσω, η αγαπημένη του διαδρομή! Συχνά πυκνά τον ακούγαμε να λέει «βάλε αγάπη... το κρασί θα καταλάβει». Μάθημα Νο2: «*το κρασί καταλαβαίνει*».

Ο **Βαγγέλης Γεροβασιλείου** παρακολουθούσε καθημερινά από τα «παρασκήνια», αν όλα βαίνουν καλώς. Ή θα τον έβρισκε κανείς στον «μονάκριβο» αμπελώνα του κτήματος να επιβλέπει την πορεία των ποικιλιών, ή, αλλιώς, μ' ένα ποτήρι στο χέρι να τριγυρνά κάπου ανάμεσα στις δεξαμενές. Δοκίμαζε λίγο από το γευστικό ταξίδι του 2021. Ακόμη ήταν μούστος, κρασί «νεογνό». Έχει την τύχη να το αφουγκράζεται πρώτος, να το καταλαβαίνει, να το αγαπάει, να το μεγαλώνει. Από την έκφρασή του και μόνο καταλαβαίναμε πως θα είναι μια ιδιαίτερη χρονιά. Εγώ, πάλι, κατάλαβα πως το κρασί μοιάζει με μικρό παιδί. Στην αρχή το φροντίζεις ολημερίς και ολονυχτίς. Μετά αυτό παίρνει το δρόμο του και σου το ανταποδίδει. Αυτό, λοιπόν, είδα στον «κύριο Βαγγέλη», την «ανησυχία του γονιού», ή αλλιώς του δημιουργού.

Δuo λόγια για τη φετινή χρονιά

Ο Αργύρης Γεροβασιλείου μιλάει για τον φετινό τρύγο αναφέροντας πως πρόκειται για μια αλλιώτικη χρονιά.

«Παρόλο που ξεκίνησε πολύ όψιμα, οι ζέστες του καλοκαιριού, οδήγησαν στο να χάσουμε αυτή την οψιμότητα. Ο τρύγος ξεκίνησε πρώιμα με τις λευκές γαλλικές ποικιλίες και συνεχίστηκε με τις ελληνικές και τις ερυθρές. Στο αμπέλι παρατηρήθηκε μια ελαφριά ανομοιογένεια στην ωρίμανση των σταφυλιών μέσα στο ίδιο αμπελοτεμάχιο. Παρά την «αινιγματική» εικόνα της φετινής ωρίμανσης, με την πολυετή εμπειρία μας καταφέραμε να εξισορροπήσουμε τις όποιες δυσκολίες. Αυτό είναι και το ιδιαίτερο κομμάτι της φετινής χρονιάς. Μέσα στο ίδιο αμπελοτεμάχιο, πήραμε την οξύτητα και τη φρεσκάδα από τα πιο άγουρα σταφύλια και τον πλούσιο φρουτώδη χαρακτήρα από τα πιο ώριμα. Αυτή τη στιγμή αποζυμώνουν τα λευκά κρασιά μας και αναμένουμε μια αρκετά ενδιαφέρουσα χρονιά».

Όπως άλλωστε επισημαίνει: «Χρειάστηκε ιδιαίτερη προσοχή στη φάση του ξεφυλλίσματος καθώς ο ήλιος μπορεί να δημιουργήσει εγκαύματα στο αμπέλι, ειδικά πριν την περίοδο του τρύγου. Φέτος ο αμπελώνας μας χρειάστηκε περισσότερο νερό λόγω των συνεχόμενων υψηλών θερμοκρασιών που επικράτησαν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Μάλιστα ο φετινός τρύγος θύμισε τον τρύγο του '87, τότε είχαμε συναντήσει ξανά παρόμοιες καιρικές συνθήκες».

Ελπίζω η μαγεία του φετινού τρύγου να επισκεφθεί σύντομα τα ποτήρια σας και να πάρετε μια γεύση από τη δική μας εμπειρία. Κτήμα Γεροβασιλείου, ευχαριστώ από καρδιάς! Στην υγεία του τρύγου! **A**



**ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ
ΤΟΥ 2021,
ΝΑ ΤΟ ΞΕΡΕ-
ΤΕ, ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΧΙΛΙΟΤΡΑΓΟΥ-
ΔΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ
ΜΥΡΩΔΑΤΑ**

BURGER TIME!



Μίλα μου για burgers

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ



υρί που λιώνει και γίνεται ένα με το ζουμερό μπιφτέκι, πικάντικη σος που κυλάει αργά στα δάχτυλά σου, τραγανό μπέικον που χαρίζει ηδονή σε κάθε δαγκωνιά και ένα αφράτο, βουτυρένιο ψωμάκι να τα κλείνει όλα στη ζεστή αγκαλιά του... Αν αγαπάς τις αμαρτίες, το burger είναι για εσένα η πιο σατανική ανθρώπινη εφεύρεση και η λύση που ψάχνεις την ώρα της λιγούρας. Ευτυχώς για όλους, τα μπεργκεράδικα της Αθήνας έχουν σήμερα φέρει τα μπιφτεκόψωμα σε άλλο επίπεδο: χρησιμοποιούν εκλεκτά υλικά, σκέφτονται κολασμένους συνδυασμούς και παρουσιάζουν συνεχώς νέες προτάσεις, πάνω που νομίζαμε ότι τα έχουμε δει όλα. Το τέλειο burger είναι προσωπική υπόθεση, αλλά κάτι μάς λέει ότι στα burger spots που ακολουθούν θα βρεις το μπιφτεκόψωμα των ονείρων σου...



GOODY'S®
★ BURGER HOUSE ★

HALLOWEEN BURGERS

**DRACULA
BURGER**

**MONSTER
BURGER**

Γιορτάζουν το Halloween
με δύο φανταστικά
επετειακά burgers

Τα Goody's Burger House γιορτάζουν το Halloween και παρουσιάζουν δύο μοναδικά **Limited Edition burgers**, το **"Dracula burger"** και το **"Monster burger"**, αποκλειστικά και μόνο για την περίοδο του Halloween (από τις 12 Οκτωβρίου).

Ο συνδυασμός του μαύρου ψωμιού με την κατακόκκινη πικάντικη sriracha σος είναι το ξεχωριστό χαρακτηριστικό των νέων burgers, που δημιουργεί από την πρώτη κιόλας ματιά συνειρμούς σχετικούς με τη συναρπαστική βραδιά του Halloween. Μάλιστα, το σερβίρισμα των 2 Halloween Burgers για όσους επιλέξουν να τα απολαύσουν στο κατάστημα, κρύβει μια ακόμη splatter έκπληξη: η πικάντικη sriracha σος βρίσκεται μέσα σε «ένεση», η οποία καρφώνεται στην καρδιά του burger, ενισχύοντας τον spooky χαρακτήρα των Halloween Burgers!

Τα υπόλοιπα συστατικά των burgers, όπως τα crunchy γαριδάκια και το κατακόκκινο παντζάρι, δένουν «τρομακτικά» καλά μεταξύ τους, δίνοντας μία εντελώς spooky και splatter Halloween ατμόσφαιρα.

Το πρωτότυπο και απολαυστικό **"Dracula burger"** αποτελείται από μαύρο ψωμάκι, μπιφτέκι classic, Goody's sauce, τυρί cheddar, bacon trimmings, μαρούλι, sriracha σος, παντζάρι και crunchy γαριδάκια.

Το πεντανόστιμο και θηριώδες tower **"Monster burger"** περιέχει μαύρο ψωμί, μπιφτέκι classic, κοτόπουλο πανέ, Goody's σος, τυρί cheddar, bacon, μαρούλι, δροσερή τομάτα και sriracha σος.

Τα 2 νέα απολαυστικά Halloween Burgers θα διατίθενται **από τις 12 Οκτωβρίου** και για όλη την περίοδο του Halloween σε όλα τα καταστήματα Goody's Burger House, καθώς και μέσω delivery, στο [goodys.com](https://www.goodys.com) και στην εφαρμογή **Goody's App**.

Σχετικά με τα Goody's Burger House

Τα Goody's Burger House δραστηριοποιούνται στην ελληνική αγορά από το 1975. Σήμερα αριθμούν περισσότερα από 120 καταστήματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό και συνεχίζουν τη δυναμική ανάπτυξή τους με αμείωτο πάθος για πρωτοπορία και καινοτομία, προσφέροντας στους fans τους μια μοναδική εμπειρία. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [goodys.com](https://www.goodys.com) ή ακολουθήστε τα Goody's Burger House στο Instagram [@goodysburgerhouse](https://www.instagram.com/goodysburgerhouse) και στο Facebook [Goody's Burger House](https://www.facebook.com/Goody'sBurgerHouse).



B FOR BURGER

Τα burgers που θα σας μείνουν αξέχαστα

Τελικά, υπάρχει το τέλειο burger; Δύσκολο ερώτημα, μοιάζει με το αν υπάρχει η τέλεια σχέση. Όπως και να έχει, οι παλαιότεροι λέγανε πως η αγάπη όλα τα νικάει και η αγάπη που έχουν οι άνθρωποι του B for Burger για τα burgers τα έχει πάει πραγματικά σε άλλο επίπεδο. Ζουμερά, από 100% φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, με μπιφτεκόψωμα λουκουμί, συνθέτουν burgers που μένουν αξέχαστα.

Οι άνθρωποι εδώ, λοιπόν, φροντίζουν τα πάντα στην κάθε τους λεπτομέρεια. Να είναι όλα φρέσκα, να παραλαμβάνονται καθημερινά στο κατάστημα και να ετοιμάζονται την ώρα της παραγγελίας. Οι πατάτες είναι αυτό που λέμε αληθινές, τα ορεκτικά (όπως onion rings, mozzarella sticks, crispy chicken wings κ.λπ.) στ' αλήθεια σου ανοίγουν την όρεξη, οι σαλάτες είναι πάντα φρεσκοτάτες. Και κάπου εκεί αρχίζει η αναζήτηση, πώς φτιάχνεται το τέλειο burger, αφού έχει εξασφαλιστεί η άριστη ποιότητα.

Εγώ δοκίμασα και το βρήκα. Κι επειδή δεν μπορώ να σας προτείνω ένα, ορίστε δύο εξαιρετικές προτάσεις: Kevin Bacon & Cheese: The American, κυρίες και κύριοι, με μοσχαρίσιο μπιφτέκι 135 gr, ψωμάκι μπριός, μπέικον, τσένταρ, iceberg, χειροποίητο τουρσί αγγούρι & BBQ-Mayo Sauce, αλλά και Magic Mushroom: The Dutch, με μοσχαρίσιο μπιφτέκι 135 gr, ψωμάκι μπριός, flakes παρμεζάνας, crispy αυγό, άγρια ρόκα, τυρί Philadelphia, με μανιτάρια αρωματισμένα με τρούφα και μαγιονέζα!

Ναι, σωστά καταλάβατε, τα burgers εδώ θα σας κάνουν τον γύρο του κόσμου (και μπορείτε να τα απολαύσετε και σε άλλες εκδοχές, όπως με διπλό μπιφτέκι, ή με μπιφτέκι λαχανικών ή με κοτόπουλο πανέ. Και ναι, υπάρχει και τέλειο veggie burger, σαν το αξεπέραστο The Cauliflower, με crispy fried κουνουπίδι, ψωμάκι μπριός, γλυκόξινη sauce, μαγιονέζα, iceberg, φρέσκο αγγούρι, αγγούρι τουρσί, φρέσκο κόλιανδρο, καπνιστή πάπρικα και αβοκάντο.

Μιλάμε για burgers που πρέπει να τα δοκιμάσουν όλοι, και όσοι θα βρεθούν μεταξύ 8-10 Οκτωβρίου στο ΟΑΚΑ για το Burger Fest θα έχουν την ευκαιρία να το κάνουν, αφού τα B for Burger θα βρίσκονται εκεί. Εναλλακτικά, από τα δύο υπέροχα καταστήματά τους, στο Παγκράτι πίσω από το Καλλιμάρμαρο και στην Καλλιθέα, πίσω από το Πάντειο.

Delivery και Take out καθημερινά 13.00 με 01.00.

● Αρχιμήδους 1, Παγκράτι, 2155106789, Παπαζαχαρίου 20, Καλλιθέα, 2111100003, www.bforburger.gr, Fb: [bforburgergr](https://www.facebook.com/bforburgergr), Insta: [bforburgergr](https://www.instagram.com/bforburgergr)



ΠΟΣΑ BURGERS ΑΝΤΕΧΕΙΣ;

Το Burger Fest 2021 είναι ήδη εδώ!



Θυμάμαι ακόμη εκείνη την ημέρα πέντε χρόνια πριν, που έσκασε η είδηση ενός καινούργιου φεστιβάλ, σπέσιαλ αφιερωμένου στον βασιλιά Burger. Το Burger Fest είχε μόλις δημιουργηθεί και συγκέντρωνε για πρώτη φορά στον ίδιο χώρο τα καλύτερα μπεργκεράδικα της πόλης. Φυσικά κι έγινε χαμός και μέσα σε μια νύχτα αναγορεύτηκε σε ένα από τα πιο πετυχημένα food festivals της Αθήνας. Από τότε περιμένουμε κάθε χρόνο τον ερχομό του για να έχουμε ακόμη μια δικαιολογία να το ρίξουμε στα ζουμερά μπιφτεκόψωμα.

Το πρώτο και μεγαλύτερο ελληνικό food festival του burger είναι και πάλι κοντά μας, αυτή τη φορά

σε ολοκαίνουργιο χώρο, για δύο ζουμερά και άκρως απολαυστικά τριήμερα. Το πρώτο τριήμερο μόλις πέρασε, αλλά όσοι δεν προλάβετε έχετε ακόμη μια ευκαιρία να επισκεφθείτε την ΑΓΟΡΑ του Ο.Α.Κ.Α στο Μαρούσι από την Παρασκευή 8 Οκτωβρίου έως και την Κυριακή 10 Οκτωβρίου.

Εκτός από πληθωρικά, ζουμερά και πεντανόστιμα burgers, όπως πάντα μας περιμένουν και συναυλίες, dj sets και comedy shows που κάνουν το Burger Fest αυτό που είναι: μια τεράστια, λαχταριστή γιορτή.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.burgerfest.gr

Meet the Fridays™ Tribes

Όλες οι φυλές της απόλαυσης σε περιμένουν στα TGI Fridays™.
Enter και βρες τη δική σου φυλή!



BURGER maniacs

Αδάμαστοι. Ατρόμητοι. Αχόρταγοι.

Enter
THE FRIDAYS
STATE OF LIFE

www.fridays.gr



TGI Fridays Greece

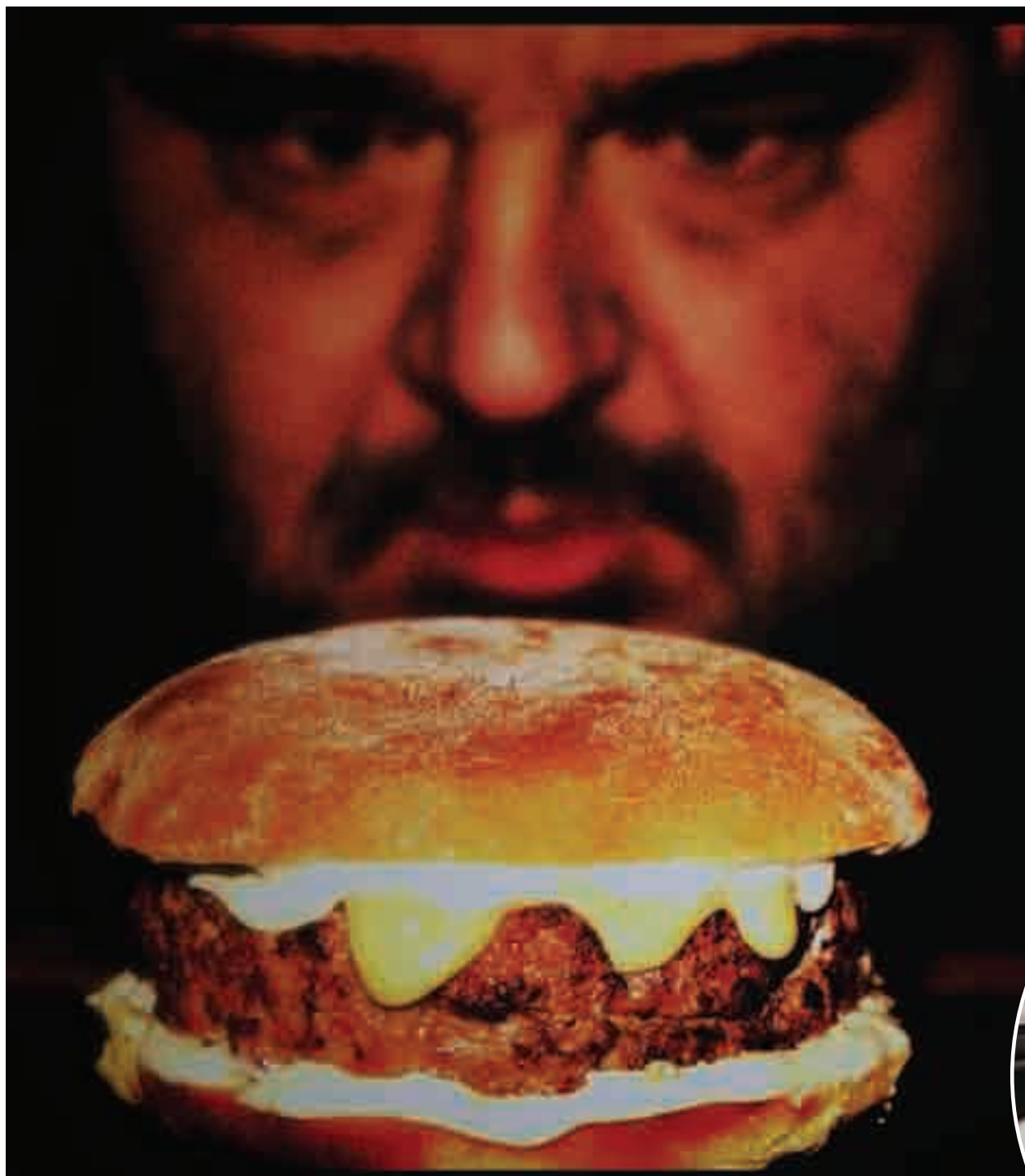


TGIFridaysGR



TGIFridaysGR



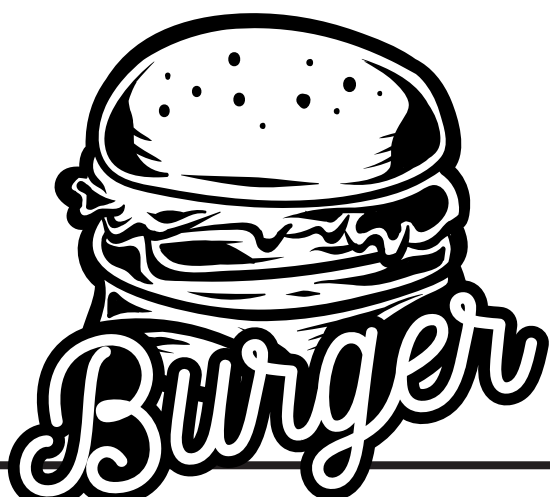


ΗΛΙΑΣ ΣΚΟΥΛΑΣ: Ο MR. PREMIUM BURGER ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΤΑΙ



Ως σεφ είναι αντιδραστικός, τολμηρός, ροκ, επιδραστικός και εκνευριστικά νόστιμος. Δεν έχει μπεργκεράδικο γι' αυτό και τα δημιουργήματά του είναι εκτός συναγωνισμού αφού μπορείς να τα δοκιμάσεις μόνο στα εστιατόρια που επιμελείται ανά την Ελλάδα. Κάποια από τα μυστικά του μοιράζεται στην ATHENS VOICE.

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ



Το μυστικό στην κουζίνα μου έχει να κάνει με το λίπος. Χρησιμοποιώ βοδινό μεδούλι, βούτυρο από τις γαλλικές Άλπεις, λαρδί από χοιρινό ibérico, γλυκάδια από μοσχάρι wagyu, λίπος πάπιας αλλά ακόμα και πολύτιμο foie gras χήνας από τη Λυών. Μ' αυτά δίνω γεύση και υπεροχή στα μπιφτέκια των burger και στα χειροποίητα ψωμιά. Συνεχώς δοκιμάζω καινούργιες ιδέες γι' αυτό και τα burger μου εξελίσσονται. Όλοι εντυπωσιάζονται με την υφή στο ψωμί που φτιάχνω. Μοιάζει με βελούδινο ύφασμα και εξαφανίζεται σαν μαλλί της γριάς μόλις το δαγκώσεις. Εννοείται πως το πρωτοέβγαλα καταλάθος (γέλια).

Fermentation

Ήταν καλοκαίρι του 2015 στο Food Mafia, όταν με την τραπεζική κρίση δεν μπορούσα να εισάγω το ψωμί που χρησιμοποιούσα μέχρι τότε στα burgers. Άρχισα να πειραματίζομαι. Ένα βράδυ ξέχασα πουρέ γλυκοπατάτας με παλιό προζύμι σε μια λεκάνη. Την επόμενη μέρα το εστιατόριο είχε ρεπό. Όταν μπήκα στην κουζίνα αυτό είχε διογκωθεί και ανέπνεε, λες και ήταν Άλιεν. Αντί να το σκοτώσω, το τάισα με αλεύρι. Σήμερα όσοι αγαπούνε τα Fine dining Burgers το γνωρίζουν καλά...

Το Α και το Ω

Η ποιότητα του κρέατος και ο έλεγχος της λιπαρότητας είναι το Α και το Ω. Τον κιμά τον κόβω στην κουζίνα μου. Δεν γίνεται καλό μπιφτέκι, ούτε με άπαχο κρέας ούτε με υπερβολικά λιπαρό. Χρησιμοποιώ διαφορετικά κομμάτια μοσχαριού για να έχω ένα υπέροχο ζουμερό, γυαλιστερό μοσχαρίσιο μπιφτέκι που δεν κολλάει στο ψήσιμο.

Food to the people

Από το 2018 είμαι ο σεφ μιας πρότυπης βιομηχανίας κρέατος, της «Φάρμας Μπασόπουλος», που εδρεύει στην Κόρινθο.

Οι άνθρωποι παράγουν τόνους κρεατοσκευάσματα σε ημερήσια βάση και με εμπιστεύθηκαν. Τις ιδέες μου πλέον μπορεί να τις γευτεί όλος ο κόσμος αφού φέτος, μετά από 4 χρόνια δοκιμών και έρευνας, βγάλαμε μία σειρά από Premium Burgers, τα οποία πωλούνται ήδη στα ελληνικά και τα ευρωπαϊκά Σούπερ Μάρκετ. Έτσι μπορούν όλοι να τα δοκιμάσουν σπíti τους ακολουθώντας τις οδηγίες μαγειρέματος της συσκευασίας.

Σε λίγο καιρό θα μπορούν να με δοκιμάσουν σε όλη την Αθήνα σε ένα καινούργιο Burger Brand, που επιμελούμαι σε συνεργασία με την αρτοβιομηχανία Βενέτη.

Are you experienced?

Το 2016 επιμελήθηκα το δείπνο βράβευσης των καλύτερων εστιατορίων της χώρας και μαζί με τη σαμπάνια πρόσφερα στους 1.600 καλεσμένους mini burger με ψιλοκομμένο πασάκι και πράσινη καυτερή σάλτσα. Ένα μεσαιωνικό έδεσμα από την Τσούκνι, το Lambredoto. Αυτό θα το θυμούνται για πάντα.

Ο Αμερικανός πρέσβης μου είπε κάποτε «ντρέπομαι να παραδεχτώ ότι αυτό είναι το καλύτερο burger που έχω δοκιμάσει ακόμα και στις ΗΠΑ, γι' αυτό θα σας πω πως είναι το καλύτερο που έχω γευτεί στην Ευρώπη...»

Το τι είχε μέσα δεν έχει σημασία. Σημασία έχει ότι το είχα φτιάξει εγώ και δεν έμοιαζε με κανένα άλλο.

foodmafia@yahoo.gr

STREET FOOD
από επίτι!

4
PREMIUM
BURGERS
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ
STREETFOOD MASTER
ΣΤΗΝ ΚΟΥζίΝΑ ΣΟΥ.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΧΟΙΡΙΝΟ

ΑΡΝΙ

ΕΛΟΠΟΥΛΑ
ΚΑΙ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

BLACK
ANGUS

Διεύθυνση και εκδόσεις: Αριστοτέλης Καραντινός



Μάθε περισσότερο
mitsopoulos farm



ΜΠΟΥΦΑΛΟΣ

Η Κυψέλη ξέρει από καλό burger

Κάθε μύστης του burger θα σου πει την ίδια ατάκα: «Αν τρως ένα απλό burger και σου αρέσει, να ξέρεις ότι έχεις βρει ένα πολύ καλό μπεργκεράδικο». Το απλό ή αλλιώς «Κλασικό» burger του Μπούφαλου είναι το νούμερο 1 σε πωλήσεις, επιβεβαιώνοντας το χρυσό κανόνα των απανταχού burger lovers: αν τα υλικά είναι καλά, το burger είναι ακαταμάχητο. Το μπιφτέκι εδώ είναι από 100% φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, το ψωμάκι (brioche) καταφθάνει καθημερινά από τον φούρνο της γειτονιάς, ενώ ακόμα και οι σάλτσες είναι όλες χειροποίητες. Γίνεται αυτά τα burgers να μην είναι απλώς... τέλεια; Εκτός από το «Κλασικό» στον κατάλογο θα βρεις πολλές ακόμα προτάσεις που θα στοιχειώσουν τον ύπνο σου όπως το φινετσάτο "Colazione", το πληθωρικό «Μπούφαλο» ή το «Βέργερ» που κάνει τον δικό του χαμό. Θα ανακαλύψεις ακόμα άκρως λαχταριστά συνοδευτικά (σε εκλιπαρώ να δοκιμάσεις τις τυρομπουκιές χαλαπένιος!), σαλάτες και σάντουιτς που είναι ένα πλήρες γεύμα από μόνα τους.

Extra tip: Εκτός από τα τρομερά του burgers, ο Μπούφαλος φημίζεται επίσης και για το brunch του. Σερβίρεται καθημερινά 11.00-16.30 στο χώρο με την κωδική ονομασία «Παραδίπλα» ή στα πλιόλουστα τραπέζια της πλατείας Αγίας Γεωργίου και περιλαμβάνει όλα όσα ονειρευόμαστε: τα πάντα του αυγού, αμαρτωλά pancakes ή healthy προτάσεις αν είσαι του υγιεινού. Μπορείς να το συνοδέψεις με υπέροχο καφέ 100% Arabica (ή με ένα μπεργκεράκι από δίπλα, δεν θα σε κρίνει κανείς...). Και delivery.

● Επτανήσου 13, Πλ. Αγίου Γεωργίου, Κυψέλη, 2108238082, fb: mpoufalos, insta: mpoufalos



MONSIEUR BARBU

Στο Κουκάκι για top burger – και όχι μόνο...

Καλοστημένο και φροντισμένο σε όλα του το Monsieur Barbu (μουσάτος κύριος ελληνιστί, όπως άλλωστε κι ο Χρήστος ο ιδιοκτήτης), έχει κερδίσει φανατικούς φίλους σε όλη την Αθήνα, οι οποίοι το προτιμούν και το συστήνουν για το χαλαρά trendy περιβάλλον του και τη ευγένεια των ανθρώπων του. Minimal, σε μπλε και μοβ αποχρώσεις, ψιλοτάβανο και με αρκετά vintage στοιχεία που το κάνουν ακόμα πιο γοητευτικό, το Monsieur Barbu είναι ένα all day bar, με ένα και μοναδικό burger, αλλά είναι αυτό που λέμε «ένα και καλό». Πρόκειται για ένα burger εντελώς χειροποίητο, με το μπιφτέκι του (δικής τους συνταγής) εκτός από κιμά να περιέχει και κάποια λαχανικά, που το κάνουν πιο αφράτο και μυρωδάτο, το ψωμάκι να είναι πάντα ολόφρεσκο και όλα αυτά τα ωραία να συνοδεύονται από χρυσαφένιες πατάτες, κυδωνάτες, χειροποίητες και τριπομαγειρεμένες.

Στο Monsieur Barbu θα απολαύσετε, επίσης, ποιοτικό καφέ και εξαιρετικό brunch που σερβίρεται μέχρι τις 6, με τέσσερις διαφορετικές προτάσεις πιάτων με αυγά, αλλά και τα μοναδικά dutch baby pancakes που θα σας θυμίσουν pancakes, αλλά είναι μια αξεπέραστη μίξη σφολιάτας-κρέπας-ομελέτας με διάφορα toppings σε αλμυρές και γλυκές γεύσεις. Ο κατάλογος, ο οποίος σύντομα θα εμπλουτιστεί, θα σας προτείνει ακόμη πλατό τυριών, μπουσκέτες, τις πολύ ιδιαίτερες κροκέτες πατάτας και άλλα νόστιμα, με το Monsieur Barbu να αποτελεί μια ιδανική επιλογή και για το απόγευμα, για ένα κρασί ή ένα κοκτέιλ μετά τη δουλειά, ξέρετε, από αυτές τις εξόδους που ξεκινούν «για λίγο» που τελικά για πολύ.

Ανοικτά καθημερινά από τις 11 (τα ΣΚ από τις 10) μέχρι τις 2 τη νύχτα, αλλά Παρασκευές και Σάββατα τραβάει περισσότερο, ανάλογα με τη διάθεση του κόσμου. **Extra tip:** Κάθε μέρα 5-8 happy hour με τρία διαφορετικά κοκτέιλ στην πολύ value for money τιμή των 5 ευρώ.

● Φαλήρου 59, Κουκάκι, 2109247555, Fb: Monsieur-Barbu



David Bowie: Δύο Νέα Box Sets

⇒ Οι μουσικοί που θαυμάζουμε από την παιδική-εφηβική μας ηλικία, γίνονται ένα είδος οικογένειας, που την ακολουθούμε και μας ακολουθεί. Κάποιες φορές ξέρουμε από την αρχή ότι αν ένας από τους παλιούς/αγαπημένους μας μουσικούς φύγει από τη ζωή, θα είναι μια μεγάλη απώλεια για μας. Για άλλους, δεν το συνειδητοποιούμε και τόσο πολύ. Ο **Bowie** ανήκε στη δεύτερη κατηγορία για μένα. Συνδέθηκα αρκετά αργά με τη μουσική του και δεν στάθηκε εμβληματική φιγούρα της εφηβικής μου ηλικίας, όπως –ας πούμε– ο **Neil Young** ή ο **Tom Waits**. Όμως ο θάνατός του, τον Ιανουάριο του 2016, απέδειξε ότι εν αγνοία μου, είχε αγγίξει μερικές βαθύτατες πλευρές μου. Ίσως να έπαιξε ρόλο εκείνο το καταλυτικό συναίσθημα του video clip του *"Lazarus"*, εκείνη η μανία του καλλιτέχνη να προλάβει να μοιραστεί όσα έχει να μοιραστεί, πριν έρθει το τέλος. Ειδικά όταν ξέρει ότι αυτό πλησιάζει με μεγάλες δρασκελιές. Η απώλεια του Bowie ήταν η απώλεια ενός πατέρα που δεν έμοιαζε καθόλου με αυτόν που είχαμε: ο δικός μας ήταν ενδεχομένως η συντηρητική φιγούρα που μας επέτρεπε να κάνουμε την επανάστασή μας «ενάντια στην άδικη εξουσία του». Απέναντι στον Bowie, ό,τι κι αν έκανες, εκείνος θα το είχε κάνει μερικές δεκαετίες πριν από σένα. Οπότε, για ποια επανάσταση μιλάμε;

Στο επόμενο διάστημα, έρχονται δύο box set από την πλευρά της μουσικής του Bowie: το *"Brilliant Adventure"*, που περιλαμβάνει ολόκληρη τη δουλειά του από το 1992 μέχρι το 2001 (11 cd ή 18 lp) και το *"Toy"*, που περιλαμβάνει υλικό ανάμεσα στο 1964 και το 1971, όπως παίχτηκε από την μπάντα που τον συνόδευε το 2001. Ήθελε να το κυκλοφορήσει εκείνη την εποχή αλλά η εταιρεία του δεν μαγεύτηκε από την ιδέα. Έρχεται σε box των τριών cd και των έξι δεκάιντσων.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς LXXXXXI

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



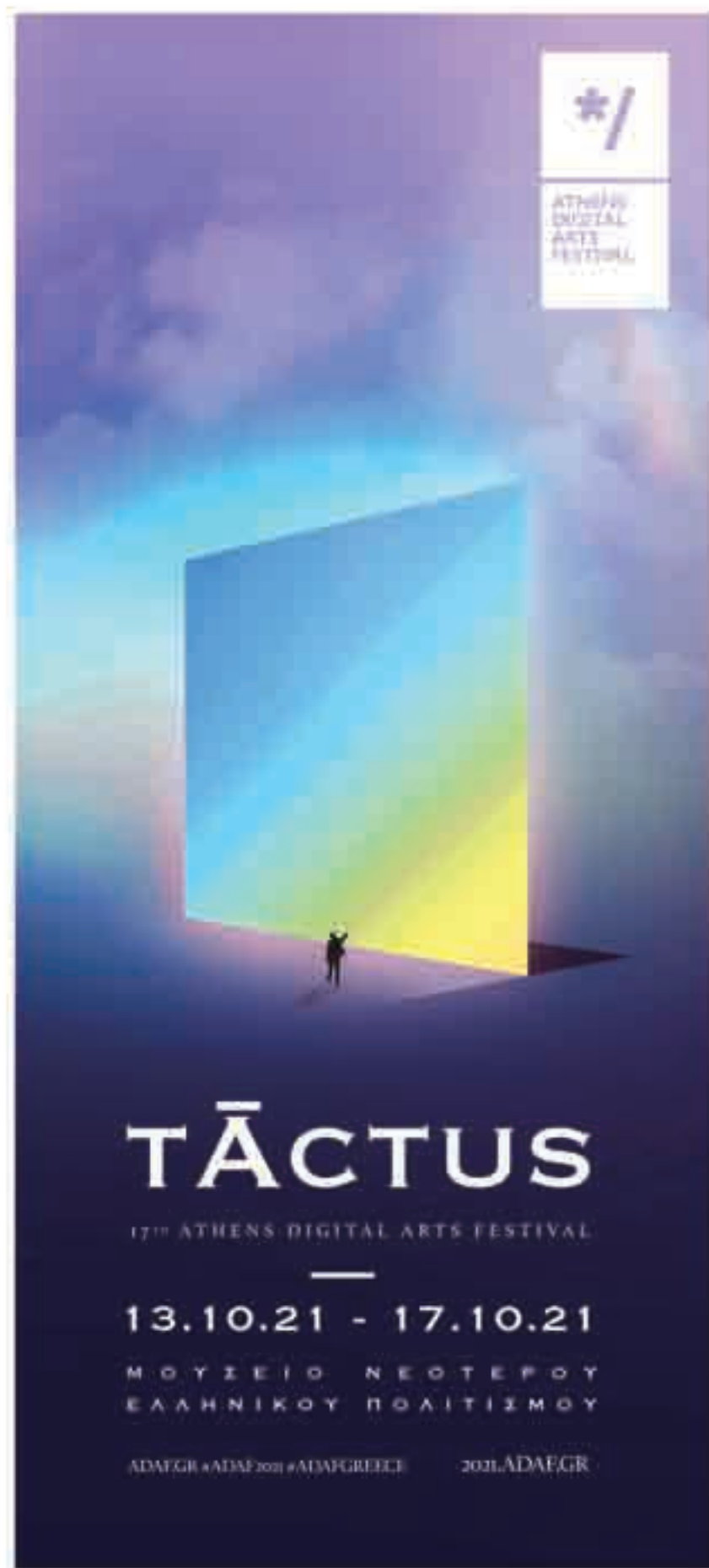
⇒ Έχει ήδη βγάλει έξι studio δίσκους κι έχω την εντύπωση ότι πολύ λίγοι έχουν ασχοληθεί μαζί του στην Ευρώπη. Ο **Pokey LaFarge**, πάντως, έχει κάνει πολύ καλή παρέα με τον **Jack White**, κυρίως επειδή τα βρίσκουν στη vintage αισθητική και αγαπούν το πρώιμο rockabilly και τα 50s. Αν ο LaFarge έμοιαζε με κάποιον, αυτός θα ήταν ο CW Stoneking, όχι μόνο στον τρόπο με τον οποίο γράφουν,

όσο και στο στιλ ντυσίματος και στάσης. Το νέο του album λέγεται *"In The Blossom Of Their Shade"* κι έχει απίθανα τραγούδια, όπως για παράδειγμα, το *"Rotterdam"*.

⇒ Δεν έχω τα μηχανήματα να υποστηρίξω τέτοιον ήχο, ούτε τα χρήματα για να κάνω τέτοιες αγορές. Όμως ζηλεύω τρελά τις κυκλοφορίες της **Mobile Fidelity**, της αμερικάνικης εταιρείας που κυκλοφορεί SACD ή βινύλια με εξαιρετική ποιότητα ήχου. Ειδικά τα βινύλια, που παίζουν στις 45 στροφές, είναι απίθανο λάφυρο. Οι πιο πρόσφατες κυκλοφορίες της εταιρείας περιλαμβάνουν το *"Eldorado"* των **ELO**, το *"Desperado"* και το ομώνυμο των **Eagles**, καθώς και το *"Still Crazy After All These Years"* του **Paul Simon**. Δεν θα καιγόνουν για κανένα από τα παραπάνω αλλά θα ήθελα διακαώς το *"Tapestry"* της **Carole King**, που κυκλοφόρησε το καλοκαίρι και είναι ήδη sold out.

⇒ Η κλασική μουσική είναι ένα είδος που τα προηγούμενα χρόνια απευθυνόταν σε ένα κοινό μεγαλύτερης ηλικίας. Όμως, υπήρξαν μουσικοί που πήραν αρχικά κλασική παιδεία και στη συνέχεια θέλησαν να ανοιχτούν σε καινούργιους κόσμους: από τον **Michael Nyman** μέχρι τον **Johann Johannsson** και από τον **Max Richter** μέχρι τη **Hildur Gudnaddotir**, τα πράγματα φαίνεται να αλλάζουν στον χώρο αυτό. Η κλασική μουσική ενσωματώνοντας νεοκλασικά στοιχεία, ambient προσεγγίσεις και ηλεκτρονικίζουσες οπτικές, αρχίζει να αναφέρεται σε ένα νεότερο κοινό. Στην κατηγορία αυτή ανήκει αναμφίβολα η **Hania Rani**, η πιανίστα από την Πολωνία, που ηχογράφησε μέχρι πρόσφατα για την Gondwana Records. Τώρα, έρχεται να συναντήσει την παιδική της φίλη τσελίστα **Dobrowa Czocher**, για έναν διπλό δίσκο που κυκλοφορεί στα μέσα του μήνα από την **Deutsche Grammophon**. Προχωρημένος, μελωδικός, υπέροχος δίσκος για εκείνους που εκτιμούν τα κλασικότερα ηχοχρώματα αλλά και τις πειραματικές προσεγγίσεις.

P.S. Η **JK Rowling** έχει κάνει μερικές ατυχείς τοποθετήσεις τον τελευταίο καιρό. Τα βιβλία της με τον **Χάρι Πότερ** εξακολουθούν να διαβάζονται όμως με εξαιρετικό ενδιαφέρον. Ειδικά όταν είσαι στα 7 ή στα 57 σου. Και κάπου είναι κρυμμένος και ο **Jarvis Cocker**...





BIBLIO

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Ο Στέφανος Τσιτσόπουλος κάνει λογοτεχνικό σαφάρι στην Κυψέλη

«Τα χλωμά σιντριβάνια της Φωκίωνος Νέγρη» (εκδ. Οξύ) είναι το νέο του μυθιστόρημα. Αφορμή για κουβέντα περί όσων γέννησαν την ιστορία που διαδραματίζεται στα πέριξ του καφέ Select και του αγάλματος του Σκύλου.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΡΑΘΑΝΟΥ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Μια ευανάγνωστη ιστορία με ήρωα έναν απόμακρο, αινιγματικό, ανέστιο μποέμ, έναν έξοχο τύπο με πανοπτικό βλέμμα και περιβολή σαν εξώφυλλο των Birthday Party, που συστήνεται κάπως έτσι: «Από τη Θεσσαλονίκη των προσωπικών μου φαντασμάτων, θα κατεβώ σιγά-σιγά στην Αθήνα της πανωλεθρίας μου και ειδικά στην Κυψέλη που μου ολοκαύτωσε εαυτό και χαρακτήρα. Και μετά θα έρθω και σ' εσένα, μοναδικέ μου έρωτα». Το όνομα αυτού, Μίλτος Ρογκότης. Λίγη πλοκή: Ο πρώην ντράμερ των βραχύβιων Baby On Board, ο οποίος γαλουχήθηκε σε ορφανοτροφείο, εγκαταλείπει κάποτε τη συμπεριτεύουσα που «σκέβρωνε το χái του» για να εξασκήσει το επάγγελμα ρεπόρτερ σε μια Αθήνα της οποίας ο λαϊκός πολιτισμός που εξαφανίζεται ξυπνά μέσα του την επιθυμία να γίνει κοινωνός μιας ιδιότυπης ποιητικής γεωγραφίας. «Περιπλανήθηκα στους δρόμους της Κυψέλης και ταξίδεψα πίσω στον χρόνο», ομολογεί ένας πρωταγωνιστής ο οποίος, με μαθηματικό σημείο – χρονολογία το 1845, ως έτος ιδρύσεως του έθνους Φωκίωνος Νέγρη, και με τοπόσημο το μαρμάρινο λαγωνικό του Ευριπίδη Βαβούρη από το 1940, ανακαλύπτει μια μυστική καταπακτή. Στα έγκατά της, η Κυψέλη σαν ολοζώντανο μουσείο του εαυτού της, «υπέρτατος αισθητικός τόπος, φορέας σημειώσεων και ιστορίας, πα-

ράθυρο για το αύριο». Ο συγγραφέας επιβιβάζει τον αναγνώστη σε ένα διαρκές ticket to ride στη νοσταλγία, και σε μια εποχή κατά την οποία στη Φωκίωνος Νέγρη «ηθοποιοί, τραγουδίστριες, μπουζουκτοχήδες, ποδοσφαιριστές και ντιζέξ κάθε θεάματος αντάλλασσαν όρκους, βέρες και κρεβάτια λες και ο δρόμος ήταν ενεχυροδανειστήριο». Είναι σκέπη απόλαυση να παρακολουθείς όλους τους σουπερστάρ της περιοχής να γλεντοκοπώνε στην έδρα τους μέσα από την παράφορη αφήγηση του Στέφανου Τσιτσόπουλου, όσο και να βιώνεις τη δράση στο πλευρό των υπαρκτών και επινοημένων χαρακτήρων του. Της ιέρειας και πόθου της καρδιάς του κεντρικού ήρωα, Λίνας Μάντη, μιας απολλώνειας ιδιοσυγκρασίας, ψυχίατρος της οποίας η επιστολική επικοινωνία με τον Ρογκότη υποκινούν τη δράση, της φωτογράφου Λιλίκας Μαρίνου, καθώς και των υπόλοιπων προσώπων που συμπληρώνουν τον θίασο του κυψελιώτικου υπερθεάματος: Ρίκι και Τόνι Βακιάνης, Λούλα Κοντομέρκου και Σέβη Οικονόμου (οι σιέλ μου΄σαις οι οποίες ίσως κρατούν το κλειδί για την ερμηνεία του γενεαλογικού δέντρου του Ρογκότη), ενώ καίριο ρόλο στο μυθιστόρημα διαδραματίζει ο αλυσμόνητος Νικόλας Τριανταφυλλίδης, του οποίου το πρότζεκτ επαυξημένης πραγματικότητας γύρω από τη μυθολογία της Φωκίωνος Νέγρη, αλλά προπάντων η ποιητική,

μουσική, αλχημιστική, κινηματογραφική και πεισματικά δικέφαλη φύση του προσφέρουν έναν ιδεώδη Διόσκουρο στη φιλέρευνη φύση του Μίλτου Ρογκότη.

Ποιήματα του Σαχτούρη, Ελύτης και Γκάτσος, Εμπειρικός και Εγγονόπουλος, Ομάρ Σαρίφ, Μπελμοντό, Ρίτα Κάντιλακ, η στριπτιζέζ που ξεμυάλισε όλη την Αθήνα το 1963, Γουστάβος Φλωμπέρ, Ζωζώ Νταλμάς, Λογοθετίδης και Ίλντα Λυβικού, πανδαισιακά ρεβεγιόν της Έρικας Μπρόγιερ, Δομάζος και Μοσχολιού, Μπάμπης Μουστάτσος, Κική Δημουλά, θρυλικής αίγλης τζαμαρίσματα του Έρικ Κλάπτον στην Quinta, με τους Juniors του Θάνου Σουγιούλ, Select και Au Revoir, προσκυνηματικά σουλάτσα του Τζόι Ραμόουν και αμέτρητα ακόμη επεισόδια σελέμπριτι και αστικού who is who παρατίθενται σε ένα βιβλίο το οποίο επιγραμματίζει την Αθήνα του χθες και του σήμερα, σε αυτή την υπέροχη μπαλάντα της ελληνικής μητρόπολης που διαβάζεται μονορούφι.

«Μεταμορφώσου, Ρογκότη, σε συνειδητό κοπρόσκυλο», εξορκίζουν τον ήρωα κάποιες αόρατες φωνές. «Να χαμαλάς, να χαρκαλάς και να καταγράφεις όλα που θ' ακούς στα λεωφορεία, στα ταξί ή στα διπλανά τραπέζια. Να παρατηρείς πυρετικά, να



αναμοχλεύεις ακατάπαυστα. Αν θες να εκφράσεις τον κοινωνικό ρεφενέ, να ψάχνεις τη βαθύτερη πλευρά των εικόνων». Ίσως εκτός από τον Μίλτο Ρογκότη, αυτή είναι και η ιστορία της ζωής σου σε μια αράδα;

Αυτή είναι η ιστορία της ζωής του Χάντερ Τόμσον, βασιικά! Είτε ως δημοσιογράφος είτε ως συγγραφέας, αυτό έκανε ο μπαγασάκος. Ανακατευόταν με το πλήθος και τα ντράβαλα, με τον μποντλερικό τρόπο του φλανέρ ή τον карагаτσικό τρόπο της παρατήρησης και της εμπλοκής με τα συμβάντα. Είναι και η μέθοδος, ας την πω, του Τσαρλς Μπουκόφσκι, ή του Χωμενίδη, ο τρόπος του Τζακ Κέρουακ, του Ρεμπό, του Πώργου Σκαμπαρδώνη, του Λου Ριντ, του Μπρετ Ίστον Έλις, των Kinks, του Μένη Κουμαντάρεα, της Σώτης Τριανταφύλλου, του Γκοντάρ και άλλων πολυαγαπημένων Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών που με επηρέασαν δημοσιογραφικά, μουσικά ή λογοτεχνικά, με τον τρόπο τους. Σχολή κυριολεκτικά και μεταφορικά. Τους έχω εικονίσματα καθώς μου παρέδωσαν την εμπειρία τους σε κείμενα, ρεπορτάζ, βιβλία ή ήχους υπέρτατης αποκρυστάλλωσης. Αν τους επικαλεστώ λιγότερο θεολογικά, ως μέντορες, θα απαντήσω με το θυμοσοφικό λαϊκό κλισέ «με όποιον δάσκαλο καθίσεις τέτοια γράμματα θα μάθεις».

Οι πρώτες εντυπώσεις του μέτοικου από τη Θεσσαλονίκη-πρωταγωνιστή του βιβλίου από την περιοχή του ενδιαφέροντός του δεν είναι οι ιδανικότερες: «Στην Κυψέλη αντίκριζα δρόμους σκέτους ερειπίωνες, που μύριζαν κάτουρο και στίβο μάχης... Ένα ντικενσιανό ακούρι, αυτό μου έβγαζε η Κυψέλη». Πότε άρχισες να διακρίνεις κάτι βαθύτερο στην περιοχή; Και πώς σχηματίστηκε η ιδέα ενός βιβλίου γύρω από όλα αυτά;

Το προηγούμενο μυθιστόρημά μου ήταν το «Ροκ Σταρ». Εξατίας του γνώρισα την ποιήτρια Τζένν Μαστοράκη αλλά και έκανα στενή παρέα με τον σκηνοθέτη Μενέλαο Καραμαγιώλη. Και οι δυο τους είναι κάτοικοι της Φωκίωνος. Ο δεύτερος άρχισε να με μυεί στα μυστικά της και τον θρύλο του ποταμιού που κυλά ακόμα κάτω από το άγαλμα του Σκύλου. Διηγούμενος ιστορίες που συνέβησαν ενώπιον του Σκύλου σε άλλους χωροχρόνους, αλλά και συνεχίζουν να πατινάρουν στο τώρα της συνοικίας, ο Μενέλαος μου γέννησε την έξαψη, την ιστορική διασταύρωση και τη συνεχή περιέργεια. Η Κυψέλη ακόμα γεννάει μουλτικάλορ θαύματα, αρκεί να έχεις τα αυτιά και τα μάτια σου ανοιχτά, και με τον Καραμαγιώλη να συντονίζει πρόσωπα και καταστάσεις μου ήταν κάπως πιο εύκολο να τα ξεκλειδώσω. Με την Τζένν Μαστοράκη περάσαμε και συνεχίζουμε να περνάμε άπειρες ώρες στο καφέ Select συζητώντας περί ανέμων και υδάτων, ακτινογραφώντας ταυτόχρονα την ανθρωπολογική πανίδα και χλωρίδα που σουλάτσαρνε στο κάποτε και επιμένει να σουλατσάρει ακριβώς μπροστά από το σιντριβάνι της γωνίας Νέγρη με Επτανήσου. Μια νύχτα που ελαφρά μεθυσμένος μετά από ένα dj σετ στη Δημοτική Αγορά της Κυψέλης (με κάλεσαν να παίξω μουσική τη νύχτα των εγκαίνιων της), κατηφόρισα από τη Νέγρη στην Πατησίων για μια τελευταία γύρα στο μπαρ Au Revoir. Χάξευα από την τζαμαρία του το κουφάρι του κραταιού κάποτε Ηραίου όπου σύχναζαν ο Ελύτης και ο Γκάτσος, ενώ στο μυαλό μου κουδούνιζαν τα λόγια μιας γλυκυτάτης γηραιάς Κυψελιώτισσας. Λίγο πριν, στη Δημοτική Αγορά, κλείνοντας το σετ μου με το Somewhere Over the Rainbow της Τζούντι Γκάρλαντ, ήρθε και μου είπε πως στα νιάτα της σύχναζε στη μυθική Quinta και σαν τώρα τη θυμάται την Τζούντι να διασκεδάζει εκεί. Την ίδια στιγμή πέρασε από μπροστά μου μια παρέα Αφρικανών, αγόρια και κορίτσια, που το έστριψαν για τη Φωκίωνος. Είδα το χθες και το τώρα σε μια κυριολεκτικά μεθυστική (ντίρ-λα είναι το σωστό) διάσταση και είπα «εδώ είμαστε, εδώ θα στήσω την ιστορία»!

Όμοια με τον Ντίκενς, «Τα χλωμά σιντριβάνια της Φωκίωνος Νέγρη» αφηγούνται την ιστορία δύο πόλεων. Όμοια με τον Ντίκενς, οι χαρακτήρες είναι συχνά σημαντικότεροι από την πλοκή. Πόσο δύσκολο στάθηκε να μετουσιωθούν σε μυθολογία όλα αυτά τα στοιχεία;

Αν μου επιτρέψεις, τα «Χλωμά σιντριβάνια» αφηγούνται την ιστορία τεσσάρων πόλεων: της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης, της Κυψέλης και της Άνω Πόλης. Και

εδώ κρύβεται το twist του βιβλίου, ή καλύτερα η προσέγγιση του ήρωα ως προς την Κυψέλη και την Άνω Πόλη. Ο Μίλτος Ρογκότης θεωρεί την Κυψέλη και την Άνω Πόλη ξεχωριστές και κανονικές πόλεις-κράτη. Μπορεί να συνορεύουν με την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, έτσι ενταγμένες όπως είναι χρόνια στον αστικό ιστό τους, όμως στο μυαλό του τα δύο αυτά τοπόσημα περισσότερο προσομοιάζουν με χαμένα διδύμα και μοναχικά αστέρια. Αστέρια καταδικασμένα να περιστρέφονται γύρω από τους αφιλόξενους πλανήτες που είναι φυτεμένοι στα νεφελώματα που περιβάλλουν το σύμπαν Βορράς - Νότος.

Οι παλιοί θα αναπολήσουν, οι νέοι θα ανακαλύψουν και όλοι έχουμε να μάθουμε πολλά σε αυτό το βιβλίο γύρω από την Κυψέλη και την ιστορία της. Ποιοι θα ήθελες να το διαβάσουν προπάντων;
Όσοι Αθηναίοι τριπάρουν με τη φανταστική και τον εσσεβή πόθο πως η πόλη τους είναι το νέο Βερολίνο χωρίς να γνωρίζουν πως η Φωκίωνος Νέγρη είναι ό,τι κοντινότερο υπάρχει ήδη σε πεζόδρομο στο Κρόιζμπεργκ ή το Μίτε. Το λέω γιατί αυτό που κατάλαβα τέσσερα χρόνια τώρα στην Αθήνα είναι πως οι κάτοικοί της ζουν περισσότερο στα κουτάκια - συνοικίες τους πληροφορούμενοι τα συμβάντα μέσα από οθόνες και φαντασιακά αναπτυξιακά σχέδια, αντί να διακτινίζονται και κάπου αλλού περίξ των θεσμοθετημένων αμμιγιέ downtown trends και κατασκευασμένα must see. Επίσης θέλω να το διαβάσουν όσοι Θεσσαλονικείς νομίζουν πως το βόρειο πάτωμα ή ο άνω όροφος της χώρας, αν δεις την πατρίδα μας και σαν μεζονέτα, έχει όλα τα φόντα να γίνει η νέα Βαρκελώνη. Κάτι βέβαια που συμβαίνει χρόνια τώρα, αλλά για να το νιώσεις πρέπει να ξεκολλήσεις από τις Τσιμισκάδες και τα ίνσταγκραμ με πόζες αυστηρά χωροθετημένες στις μπουτίκ της Μητροπόλεως ή τα «καλά μαγαζιά» για τα οποία γράφουν ως και οι «Αθηνέζοι». Το λέω γιατί κάθε φορά που ανεβαίνω στην πατρίδα και περιπολώ πάνω από την Εγνατία, βλέπω τα καλύτερα να κολάζουν και να κοχλάζουν. Υπάρχει και άλλο, ιδανικό ας το αποκαλέσω, κοινό. Αυτοί που θεωρούν πως η Μπίλι Χολιντέι και η Τζένη Βάνου είναι ισοδύναμες μπλουζ κυρίες ή πως Καραγάτσης και Χέμινγκγουεϊ, Σταρ Τρεκ και Λάνθιμος, Saint Etienne και Keep Shelly in Athens, ντίσκο Rebound στην πλατεία Αμερικής και λονδρέζικο γκοθ κλαμπ Angels είναι παραλλαγές στο ίδιο θέμα: ι-σόποσα μεγάλες στιγμές!

Ο ρομαντισμός των απελθόντων βίων είναι ένα στοιχείο που σε απασχολεί διαχρονικά στην πορεία σου στα μνίσια και τα γράμματα. Είναι το πρίσμα του παρελθόντος που τα κάνει όλα αυτά τόσο γοητευτικά; Ή μήπως φταίει η έλλειψη σύγχρονων μύθων;
Ρομαντισμός, περιπλάνηση, ψάξιμο, ουτοπία εναντίον αλγόριθμου και οικονομοτεχνικών ισολογισμών, που ειδικά στην κουλτούρα ομογενοποιούν τα πάντα και παντού. Αφήστε μας να είμαστε παιχνιδιάρηδες και ανισόρροποι. Και για να σ' το κάνω δίφραγκα: Velvet Underground, Fall, Σελίν, Σάλιντζερ, Πάμπλο Πικάσο, Βέντερς, Sonic Youth και Πίτ Κουτρουμπούσης πάντα να ατενίζουν με ελαφρύ καχχασμό και μελαγχολικά αλαζονικό μειδίαμα την απέναντι όχθη, που για να ξεμπερδέυει μαζί τους τους βάφτισε δύσκολους, περιέργους, underground και τέτοια αντιεμπορικά.

Λένε πως το δεύτερο βιβλίο είναι το δυσκολότερο. Ισχύει στην περίπτωση σου;
Κάθε άλλο. Τα «Χλωμά Σιντριβάνια» μου βγήκαν φόρα παρτίδα ως προς την ιστορία, τους μυθοπλασμένους ήρωες και τους διαλόγους ή την ιστορική τεκμηρίωση ως προς το κομμάτι που είχε να κάνει με τα έπη των μη fiction, αληθινών συμπρωταγωνιστών. Με βοήθησε βέβαια και η καραντίνα όπως και τα απανωτά λοκντάουν. Για δεκαοκτώ μήνες δεν είχα γλυκούς αντιπερισπασμούς με συναυλίες, μουσεία, γκαλερί, θέατρα και

κάθε είδους ξελογιάσματα, να με «αποπλανούν» ή να μου κλέβουν χρόνο από τη συγγραφή.

Ως κάτοικος της πρωτεύουσας, ως πολίτης, κάνεις σκέψεις για την περιοχή της Κυψέλης; Θα μπορούσε να επινοήσει τον εαυτό της εκ νέου ή είναι καταδικασμένη να συντηρείται μέσα από λογοτεχνικές αφηγήσεις;

Νομίζω πως η Κυψέλη είναι η μοναδική περιοχή στην Αθήνα που τον ξένο και ειδικά τον Αφρικανό, μιας και τη γειτονιά μου αρέσει να την αποκαλώ και μικρή Αιθιοπία ή Σενεγάλη, όχι μόνο τον ανέχεται, αλλά και τον περιθάλπει κάπως πιο στοργικά από άλλες καχύποπτες ή φοβικές γειτονιές. Γι' αυτό και ένα από τα πράγματα που με μαγεύουν στα σιντριβάνια ή το άγαλμα του Σκύλου είναι κάτι απογεύματα ή βράδια που βολτάρω και ακούω διάφορες γλώσσες, ή βλέπω παιδιά από ποικιλία εθνοτήτων και χρωμάτων να παίζουν μπάλα ή μπασκετάκι. Δεν εξιδανικεύω ούτε και τα βρίσκω όλα ρυθμισμένα, αλλά κατά κάποιον τρόπο θέλω να πιστεύω πως στην Κυψέλη συντελείται ένα κοινωνικό, αισθητικό και πολιτικό πείραμα συμβίωσης. Από το πώς θα συνεχίσει να εξελίσσεται θα δείξει και το κατά πόσο η Αθήνα θα γίνει αληθινά πολύχρωμη και πλουραλιστική. Γνήσια κοσμοπόλη όπως η Νέα Υόρκη και το Λονδίνο. Κάτι που δεν θα το καταφέρει αν αρκείται μόνο σε αφελή ευκολογία ή κλείνεται στο καβούκι της φοβισμένη από αναλύσεις.

Επιστρέφοντας στο νέο αυτό βιβλίο: Au Revoir και μπαρ Θερμαϊκός, Κυψέλη και Εγνατία, Ρογκότης, ένας ήρωας αμφιταλαντευόμενος σε βορρά και νότο. Τι ισχύει στην περίπτωση σου; Έχεις συμφιλιωθεί με τη ζωή στην Αθήνα;

Μια ζωή αυτό είναι το «θέμα» μου και δεν ξέρω πώς να το λύσω: Στη Θεσσαλονίκη ένωθα Αθηναίος, στην Αθήνα νιώθω Θεσσαλονικιός, στην πατρίδα μου την Ξάνθη νιώθω UFO και μόνο στο αγαπημένο μου νησί, τη Λήμνο, νιώθω άνθρωπος χωρίς καμία από τις παραπάνω ιδιότητες, πλην αυτήν του ελεύθερου και του απαλλαγμένου από γεωγραφικές ταυτότητες υποκειμένου που απλά ρεμβάζει με θέα τη θάλασσα. Και δυστυχώς το Λονδίνο, το Άμστερνταμ και το Βερολίνο μου πέφτουν πια λόγω ηλικίας πολύ μακρινά για να την κοπανήσω.

Όπως και στο «Ροκ σταρ», όπως και στα μικρότερης φόρμας γραπτά σου, η μουσική, το σινεμά και οι τέχνες δημιουργούν δεσμούς μεταξύ ανθρώπων και τόπων πέρα από κάθε γεωγραφικό σύνορο. Είναι η κουλτούρα η πιο σημαντική σου πατρίδα;

Ωραία το θέτεις, ναι, η κουλτούρα είναι η μόνη μου πατρίδα. Η υπέρτατη έστω και φαντασιακή χώρα που κατοικώ, χωρίς να υπολογίζω γλώσσες, έθιμα, επιβαλλόμενες νόρμες και λοιπούς καταναγκασμούς που τους επιβάλουν τα πνευματικά ήθη και έθιμα του τόπου μας.

Να ένα πολύ όμορφο εδάφιο, το οποίο θα σε παρακαλούσα να σχολιάσεις. Είναι ίσως το επιμύθιο του βιβλίου σου; «Η Κυψέλη σαν ολοζώντανο μουσείο του εαυτού της,

υπέρτατος αισθητικός τόπος, φορέας σημειώσεων και ιστορίας, παράθυρο για το αύριο. Έρωτας, γέννηση, ζωή και στο ενδιαμέσο ως τον θάνατο ταξίδια και μουσικές, φιλιά, χοροί, φιλίες, τσιμπούσια, διαβάσματα και σώματα σε έκσταση για να ταϊζεται ο τροχός, να πολλαπλασιάζεται η ελπίδα. Η ελπίδα του νέου και η αναμονή της ομορφιάς είναι αυτά που θα σώσουν τον κόσμο αναφυόμενες μέσα από τις ζωογόνες τέφρες των ιδεατών παλιών».

Ε, καλά, δεν είναι και καμιά βαριά φιλοσοφία, κλέβει λίγο από Ντοστογιέφσκι αλλά και από το Fiesta των Pogues. Ο κεντρικός ήρωας, ο Μίλτος, το λέει, κάπου προς το (happy) τέλος, όταν καταφέρνει επιτέλους να συνδεθεί με τη ζωή και να την αντιμετωπίζει όχι σαν μισάνθρωπος, αλλά σαν ώριμο άτομο έτοιμο να αγωνιστεί και να προασπιστεί όλα τα παραπάνω που ανέφερες. **A**



Στέφανος Τσισόπουλος, Τα χλωμά σιντριβάνια της Φωκίωνος Νέγρη, εκδ. Οξύ

Αλέξης Χατζηδάκης

Όψεις τουρισμού

Μια συζήτηση με τον συγγραφέα ενός βιβλίου που κοιτά το μέλλον κατάματα

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ



Ο Αλέξης Χατζηδάκης έχει κάποιες πολύ δυνατές ιδέες για το μέλλον του ελληνικού τουρισμού. Καθόλου τυχαία, μιας και το βιογραφικό του είναι «βαρύ» επί του πεδίου. Αξίζει να παρακολουθήσετε τον επιστημονικό του βίο, όπως και τις θέσεις από τις οποίες υπηρέτησε το πολιτιστικό προϊόν που λέγεται Ελλάδα: αρχαία μνημεία, αρχιτεκτονική, παραδοσιακοί οικισμοί, αγροτουρισμός, οικουρισμός και όλα όσα αφορούν το πιο δυνατό ατού της ελληνικής οικονομίας και του brand name που λέγεται Διακοπές στην Ελλάδα. Μιλήσαμε μαζί του με αφορμή το βιβλίο του **«Όψεις Τουρισμού - Δεκαοκτώ δοκίμια για την τουριστική ανάπτυξη, τον σχεδιασμό του χώρου και την αρχιτεκτονική»**, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Cube Art Editions.

18 δοκίμια για την τουριστική ανάπτυξη και την αρχιτεκτονική. Τι συνδέει αυτή τη συγκέντρωση ενός χρονικά διάσπαρτου υλικού και την ετερόκλητη θεματολογία τους; Ο τουρισμός είναι ένα πολυπρισματικό φαινόμενο και για τον λόγο αυτό η εξέτασή του απαιτεί διεπιστημονικές προσεγγίσεις. Τα κείμενα που επέλεξα να παρουσιάσω στο βιβλίο αναφέρονται σε ορισμένες μόνο όψεις του τουρισμού, όπως είναι η ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς, η τουριστική ανάπτυξη, ο σχεδιασμός του χώρου και η αρχιτεκτονική, οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους. Ένα ενοποιητικό στοιχείο που διατρέχει και συνδέει τα δοκίμια αυτά είναι ο προβληματισμός για το πώς η τουριστική δραστηριότητα επηρεάζει τα χωρικά φαινόμενα, και, αντίστροφα, πώς ο χώρος επιδρά στο τουριστικό φαινόμενο σε μια κοινωνία μετάβασης από την επιβίωση παραδοσιακών δομών και αντιλήψεων προς τη νεωτερικότητα και την προσαρμογή στις απαιτήσεις του σύγχρονου κόσμου.

Διαπιστώνετε πως η Ελλάδα υστερεί ως προς την ευθυγράμμισή της με τις εξελίξεις στον προηγμένο κόσμο στον τομέα του τουρισμού. Ποιοι παράγοντες (τους ονομάζετε «αόρατο χέρι») εμποδίζουν το του-

ριστικό προϊόν της χώρας να εξελιχτεί; Ο τρόπος ανάπτυξης του τουρισμού στη χώρα μας είναι παράγωγο των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του ελληνικού κοινωνικού σχηματισμού, όπως αυτός διαμορφώθηκε ιστορικά. Η υπερίσχυση του ατομισμού απέναντι στη συλλογική υπευθυνότητα, η διάχυτη και αόριστη «αντιεξουσιαστική» διάθεση απέναντι στο κράτος, ο συντηρητισμός και η αντίσταση στις αλλαγές έχουν οδηγήσει στην αναχρονιστική αλλά και επίμονη προσκόλληση σε παραδεδομένα στερεότυπα, στη στείρα προγονολατρία, στη μανιακίστικη προσέγγιση των φαινομένων, στην επιβίωση προλήψεων και στην πίστη στη «συμβατική σοφία» απέναντι στην επιταγή της νεωτερικότητας. Αυτά όλα αποτελούν χρόνιες παθογένειες της στρεβλής ανάπτυξης μιας χώρας που βρισκόταν για μεγάλο διάστημα στην περιφέρεια των ανεπτυγμένων χωρών του δυτικού καπιταλισμού. Επακόλουθο είναι η ατελής λειτουργία των θεσμών, η πολυνομία, η άνθηση της παραοικονομίας, η ανεπάρκεια των δημόσιων υποδομών, η απουσία αποτελεσματικών ελεγκτικών μηχανισμών, η κατακερματισμένη μικροϊδιοκτησία της γης, το πελατειακό πολιτικό σύστημα, η απουσία προγραμματισμού, φρενάροντας έτσι τις όποιες προσπάθειες προς τον εκσυγχρονισμό, μεταξύ άλλων, και του τουριστικού τομέα και ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις ενός μεταβαλλόμενου κόσμου.

Δέκα πράγματα-διορθωτικές κινήσεις που θα έπρεπε, κατά τη γνώμη σας, να γίνουν άμεσα ώστε να αναβαθμιστεί το τουριστικό προϊόν σε εθνικό επίπεδο. Φοβάμαι πως ο αναλυτικός κατάλογος των αναγκαίων μέτρων θα ήταν μακρύς, γιατί είναι αναγκαία η επανεισκόληση των στόχων και των προτεραιοτήτων για τον τουριστικό τομέα στην κατεύθυνση της βιώσιμης ανάπτυξης. Ας αποκτήσουμε χωροταξικό και πολεοδομικό σχεδιασμό με συνεκτικούς, σταθερούς και ευκρινείς κανόνες, ας ολοκληρωθεί σύντομα το κτηματολόγιο, ας εκπονηθούν οι δασικοί χάρτες για το σύνολο της χώρας, ας εφοδιαστούν τουλάχιστον όλες οι πόλεις και οι οικισμοί που είναι τουριστικοί προορισμοί με βιολογική επεξεργασία λυμάτων και με ολοκληρωμένη διαχείριση απορριμμάτων. Ας επισπευστεί η κατασκευή σύγχρονων και ασφαλών συγκοινωνιακών υποδομών. Ας προωθηθεί η δημιουργία εγκαταστάσεων ειδικής τουριστικής υποδομής που θα

εμπλουτίσουν το τουριστικό προϊόν και ας ενθαρρυνθούν οι πρωτοβουλίες για την ενίσχυση εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Ας αποκτήσουμε ένα αξιόπιστο σύστημα για να μετρούμε τον όγκο και την απόδοση του εισερχόμενου τουρισμού και ένα λειτουργικό Παρατηρητήριο τουρισμού για τη συστηματική παρακολούθηση των τάσεων της ζήτησης. Παράλληλα, ας πάψουμε να αποφεύγουμε να εφαρμόσουμε ένα ολοκληρωμένο και αποτελεσματικό σύστημα για την πιστοποίηση και τον έλεγχο της ποιότητας των κάθε μορφής τουριστικών καταλυμάτων και των λοιπών εγκαταστάσεων τουριστικής υποδομής. Ας δημιουργηθούν χωρίς καθυστέρηση τοπικοί Οργανισμοί Διαχείρισης Προορισμών, με θεσμική κατοχύρωση και επαρκείς πόρους. Ας αναδιοργανωθεί ο κεντρικός μηχανισμός του μάρκετινγκ της χώρας με στοχευμένες και πολυκαναλικές δράσεις. Παράλληλα, οι εργαζόμενοι στον τομέα του τουρισμού, ιδιαίτερα εκείνοι της «πρώτης γραμμής» (ξενοδοχοϋπάλληλοι, ξεναγοί, αρχαιοφύλακες, οδηγοί ταξί και τουριστικών λεωφορείων, εργαζόμενοι στην εστίαση κ.ά.), πρέπει να αμείβονται ικανοποιητικά, να έχουν κατοχυρωμένα εργασιακά δικαιώματα, και να είναι εφοδιασμένοι με επαρκή κατάρτιση, γλωσσομάθεια, ψηφιακές δεξιότητες και γνώσεις του τόπου, διαφορετικά δεν θα μπορούν να προσφέρουν ποιοτικές υπηρεσίες και να εκπληρώνουν έναν επιπρόσθετο ρόλο «υποδοχής» και καλωσορίσματος προς τους επισκέπτες. Γιατί η επαφή και η επικοινωνία με τους ανθρώπους δίνει νόημα στις εμπειρίες που επιδιώκει να αποκομίσει ο επισκέπτης ενός τουριστικού προορισμού.

Κάνετε λόγο για «φάσμα υπερτουρισμού», για την άγρια, ανεξέλεγκτη και κορεσμένη τουριστική ανάπτυξη της χώρας. Ποια τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα στην ηπειρωτική και τη νησιωτική Ελλάδα; Στα παλαιότερα παραδείγματα της βόρειας Ρόδου, της Μυκόνου, της Χαλκιδικής και της Χερσονήσου Ηρακλείου, όπου η ανεπάρκεια των αναγκαίων υποδομών και η αυθαίρετη δόμηση, σε συνδυασμό με τη σχετική στενότητα της τουριστικής περιόδου πίεζε (και πιέζει ακόμη) τόσο το φυσικό περιβάλλον όσο και τις τοπικές κοινωνίες, έχουν προστεθεί τα τελευταία χρόνια η Σαντορίνη, η Πάρος και βέβαια ορισμένες γειτονιές αστικών κέντρων, όπως συμβαίνει για παράδειγμα στην Αθήνα, προξενώντας μάλι-

στα τριβές, ανησυχίες και διαμαρτυρίες ποικίλων κοινωνικών ομάδων και πολιτών. Η παροδική, όπως ελπίζω τουλάχιστον, ανάσχεση των τουριστικών ροών που επέφερε η πανδημία δεν θα ανακόψει μεσοπρόθεσμα τις αυξητικές τάσεις και τις συνακόλουθες πιέσεις στους δημοφιλείς προορισμούς.

Ποια είναι τα ειδικά προβλήματα της Αθήνας που επηρεάζουν αρνητικά την τουριστική της ταυτότητα; Παρά τα προβλήματα που είναι αρκετά εμφανή για τους κατοίκους της πρωτεύουσας (έλλειψη πρασίνου, θλιβερή κατάσταση πεζοδρομίων, καθαριότητα δημόσιων χώρων, πλήθος εγκαταλειμμένων κτιρίων, κ.ά.), η Αθήνα εξακολουθεί να παραμένει δημοφιλής διεθνής προορισμός, ανεξάρτητα από χώρα προέλευσης, ηλικία, εισόδημα ή ενδιαφέροντα. Επιγραμματικά μπορώ να αναφέρω, μεταξύ άλλων, τα παρακάτω αρνητικά στοιχεία:

- Ανεπαρκής προστασία του περιβάλλοντος και του αστικού τοπίου, με ουσιώδεις ελλείψεις ως προς την καθαριότητα των δημόσιων χώρων, την αποκομιδή απορριμμάτων, την πχορρύπανση και την ανεπάρκεια χώρων πρασίνου και νερού.
- Αισθητική ρύπανση που παράγουν τα εγκαταλειμμένα κτίρια, τα άκτιστα οικόπεδα, οι ημιτελείς κατασκευές, οι ακάλυπτοι χώροι, τα κλειστά καταστήματα, η απουσία σύγχρονης αστικής επίπλωσης και δημόσιων έργων τέχνης.
- Οι κυκλοφοριακές συνθήκες στους δρόμους της πόλης δεν είναι φιλικές προς τον επισκέπτη. Δίνουν προτεραιότητα στο αυτοκίνητο ενώ οι πεζοί και οι ποδηλάτες βρίσκονται σε δεύτερη μοίρα, αντίθετα από ό,τι συμβαίνει στις περισσότερες ευρωπαϊκές πρωτεύουσες. Η κατάσταση των πεζοδρομίων αλλά και των οδοστρωμάτων είναι επιεικώς απαράδεκτη και επικίνδυνη για τους διαβάτες. Ο εξαγγελθείς «Μεγάλος Περίπατος», πέρα από τις αδυναμίες του σχεδιασμού και των επιμέρους επιλογών, δεν μπορεί να αποκρύψει τις παραπάνω ελλείψεις.
- Τα ωράρια λειτουργίας μουσείων, αρχαιολογικών χώρων και άλλων πόλων έλξης είναι δυσλειτουργικά.
- Η προβολή της πόλης στα ψηφιακά μέσα είναι ανεπαρκής και το μάρκετινγκ της Αθήνας ως τουριστικού προορισμού είναι ατελές, αποσπασματικό και ασυντόνιστο.
- Δεν έχουν αναδειχθεί επαρκώς οι δυνατότητες που παρουσιάζουν πολιτιστικές διαδρομές όπως η Βυζαντινή Αθήνα, τα κτίρια του αθηναϊκού μεσοπολεμικού μοντερνισμού, η Αθήνα της γλυπτικής κλπ.

Υπάρχει πλέον μια ειδική κατηγορία ταξιδιωτών, οι λεγόμενοι Πολιτιστικοί Ταξιδιώτες. Πώς μπορεί η χώρα μας να τους προσελκύσει; Η χώρα μας έχει συγκριτικό πλεονέκτημα ως προς αρκετούς άλλους ευρωπαϊκούς ή μεσογειακούς προορισμούς λόγω του ιστορικού βάθους, της ποικιλίας και, κυρίως, της ποιότητας της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Για την προώθηση του πολιτιστικού τουρισμού είναι χρήσιμη η ενίσχυση, προώθηση και προβολή προτάσεων, πρωτοβουλιών και προγραμμάτων προστασίας και ανάδειξης της πολιτιστικής κληρονομιάς, από κάθε είδους φορέα (κρατικό, αυτοδιοίκησης, ιδιωτικό - μη κερδοσκοπικό, κεντρικό, περιφερειακό ή τοπικό). Ακόμη, η ριζική αναδιοργάνωση, ο αναπροσανατολισμός και η αναβάθμιση των υπηρεσιών που ασχολούνται με τις «τουριστικές εκδηλώσεις» (φεστιβάλ) στις διάφορες περιοχές της χώρας και ο συντονισμός για την κατάλληλη προβολή τους. Είναι επίσης αναγκαία η εκπόνηση μελετών και η εφαρμογή προγραμμάτων διαχείρισης επισκεπτών ιδίως σε πολυσύχναστους αρχαιολογικούς χώρους, στην Αθήνα και στην περιφέρεια, καθώς και σε άλλους τόπους πολιτιστικού ενδιαφέροντος, σε

συνεργασία του ΕΟΤ με τις αρμόδιες υπηρεσίες του Υπουργείου Πολιτισμού.

Στέκεστε κριτικά απέναντι στο Airbnb. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του σε επίπεδο κοινωνικό, οικονομικό και αρχιτεκτονικό; Οι βραχυχρόνιες μισθώσεις («τύπου Airbnb») είναι ένα δυναμικό και αρκετά σύνθετο φαινόμενο, που τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε ραγδαία και στη χώρα μας, επειδή ανταποκρίνεται σε πραγματικές τάσεις της διεθνούς τουριστικής ζήτησης, παρουσιάζοντας θετικές και αρνητικές όψεις. Προσφέρει οικονομική ανάσα στο πλήθος των ιδιοκτητών διαμερισμάτων και κατοικιών, σε περιόδους οικονομικής κρίσης και σημαντικών φορολογικών επιβαρύνσεων. Την ίδια στιγμή όμως, σε συνδυασμό με την ατελή νομοθέτηση και την ανεπάρκεια των μηχανισμών ελέγχου, η ανάπτυξη των βραχυχρόνιων μισθώσεων επέτρεψε αφενός τη φοροαποφυγή, στερώντας έτσι το δημόσιο ταμείο από χρήσιμους πόρους και αφετέρω, τη δημιουργία ενός «πάρκου» τουριστικών καταλυμάτων που είναι εν πολλοίς άδρατα από τους μηχανισμούς δημόσιου ελέγχου, χωρίς τεχνικές προδιαγραφές ή προδιαγραφές ποιότητας παρεχόμενων εξοπλισμών και υπηρεσιών. Σε επίπεδο οργάνωσης του χώρου, εξαιτίας της ανόδου των τιμών των κατοικιών έχουν διαπιστωθεί τάσεις αλλοίωσης της σύνθεσης των κατοίκων σε ορισμένες περιοχές, σε βάρος των οικονομικά ασθενέστερων, που αναγκάζονται έτσι να εκτοπιστούν σε απόκεντρες περιοχές με πιο προσιτά νοίκια. Οι γειτονιές που «αναπλάθονται» έτσι μεταβάλλουν χαρακτήρα, το τοπικό εμπόριο αναδιατάσσεται προκειμένου να εξυπηρετήσει τους νέους προσωρινούς κατοίκους. Αντίστοιχα όμως δίνεται η ευκαιρία να ανακαινιστούν αρκετά πεπαλαιωμένα κτίρια, όχι πάντοτε με αισθητικά σπουδαία αποτέλεσμα, αλλά τελικά να αναβαθμιστεί γενικότερα η περιοχή.

Ποια, κατά τη γνώμη σας, είναι η χώρα-πρότυπο τουριστικής ανάπτυξης παγκοσμίως και γιατί; Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι κάθε εθνικός τουριστικός προορισμός έχει τα δικά του ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τη δική του ταυτότητα. Έχει διαφορετικό μέγγμα τουριστικών πόρων (φυσικό περιβάλλον, ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά, τουριστικές υποδομές, κλπ.), διαφορετικό επίπεδο ωρίμανσης της τουριστικής ανάπτυξης και άλλο ρόλο του τουρισμού στο σύνολο της αντίστοιχης εθνικής οικονομίας. Οι όποιες συγκρίσεις μπορούν να έχουν σχετικό, μόνο, χαρακτήρα. Από την οπτική της χώρας μας, χρήσιμο πρότυπο θα μπορούσε να είναι η Ισπανία (και ιδιαίτερα οι λεγόμενες «αυτόνομες» περιφέρειες της Καταλωνίας και των Βαλεαρίδων), κυρίως ως προς το ότι διαθέτει ευελιξία και προσαρμοστικότητα, προλαβαίνει πλέον να επισημαίνει και να διορθώνει έγκαιρα τις αδυναμίες, τις εσφαλμένες επιλογές και τις αδράνειες του παρελθόντος και μπορεί να σχεδιάζει ολοκληρωμένα τη μελλοντική πορεία του τουρισμού της στην κατεύθυνση της βιώσιμης ανάπτυξης. **A**

Συνοπτικό βιογραφικό
Ο Αλέξης Χατζηδάκης είναι αρχιτέκτων (ΕΜΠ 1970) και πολεοδόμος (ΙΥΠ 1972). Εργάστηκε στον ΕΟΤ από το 1976 έως το 2011. Συγγραφέας των βιβλίων «Όψεις τουρισμού – Δεκαοκτώ δοκίμια για την τουριστική ανάπτυξη, τον σχεδιασμό του χώρου και την αρχιτεκτονική» (εκδ. Cube art editions, 2020), «Τάσεις της τουριστικής κίνησης 2008-2015» (ΕΟΤ-Εθνικό Τυπογραφείο, 2015), «Ανάλυση της πορείας της τουριστικής κίνησης 2001-2010» (ΕΟΤ – Εθνικό Τυπογραφείο, 2011). Έχει δημοσιεύσει άρθρα και μελέτες σχετικά με τους παραδοσιακούς οικισμούς, την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς, την τουριστική ανάπτυξη, τον αρχιτεκτονικό και τον χωροταξικό σχεδιασμό. Δίδαξε στην Εθνική Σχολή Δημόσιας Διοίκησης 2005-2011.

Πρώτες αγάπες και τελευταίες ιστορίες

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Όλοι ξέρουν τον Όλιβερ Σακς. Τουλάχιστον έτσι πίστευα ώσπου ανέφερα το όνομά του σε μια παρέα τις προάλλες. Με κοίταξαν απορημένοι. Ποιος ήταν πάλι δαύτος; Εξήγησα ότι, δεν μπορεί, θα είχαν δει την ταινία «Ξυπνήματα» (*Awakenings*) που είναι η μεταφορά στην οθόνη του ομότιτλου βιβλίου του. Κάποιοι κινήθηκαν ανήσυχα στις καρέκλες τους, ενοχλημένοι που δεν μπορούσαν να πάρουν θέση στο συγκεκριμένο θέμα. Μια σινεφίλ κοπέλα που έκρυβε επιμελώς την ηλικία της είπε, «*Η ταινία που παίζει ο Ρόμπιν Γουίλιαμς και κάνει τον γιατρό σε μια νευρολογική κλινική*».

«*Ακριβώς!*» αναφώνησα χαρούμενος που βρήκα άνθρωπο να μιλήσω.

«*Είναι πιο καταθλιπτική ταινία κι από τη “Φωλιά του Κούκου”*», συνέχισε απαξιωτικά η σινεφίλ και στράφηκε σ’ έναν δημοσιογράφο.

Σε ποιον να έλεγα ότι είχα διαβάσει το τελευταίο του βιβλίο που κυκλοφόρησε στην Ελλάδα από τις εκδόσεις Άγρα σε πολύ καλή μετάφραση των **Κώστα Ποτάγα** και **Άννου Σπυράκου**;

Ο **Όλιβερ Σακς** είναι (ήταν – πέθανε πριν έξι χρόνια) Άγγλος νευρολόγος που έζησε στην Αμερική. Σπουδαία προσωπικότητα, με μεγάλη συνεισφορά στην επιστήμη, έγραψε διάφορα βιβλία που έγιναν μπεστ σέλερ. Πιο γνωστό εκείνο με τον εξόχως απολαυστικό τίτλο: «*Ο άνδρας που μπέρδεψε τη γυναίκα του μ’ ένα καπέλο*». Δεν θυμάμαι αν στο ίδιο το βιβλίο αναφέρεται και το είδος του καπέλου – δεν έχω το κουράγιο να ανατρέξω στη βιβλιοθήκη μου όπου σκονίζεται στο διάβα των ετών το συγκεκριμένο πόνημα.

Το βιβλίο του που μόλις διάβασα: «*Κάθε πράγμα στη θέση του*», έχει υπότιτλο «*Πρώτες αγάπες και τελευταίες ιστορίες*».

Ο συγγραφέας ανακαλεί όντως τα πρώτα πράγματα που αγάπησε στη ζωή του, όπως το κολύμπι, για παράδειγμα, ή τα μουσεία Φυσικής Ιστορίας – και κυρίως τις βιβλιοθήκες όπου κατέφευγε να μελετά και να αναδιφά σε παλιές εκδόσεις. Κάνει ένα ταξίδι στο εσωτερικό του εγκεφάλου κι ύστερα ξεχύνεται στις νευρολογικές περιπτώσεις που τον απασχολούν. Είναι πολλές και είναι εξαιρετικά ενδιαφέρουσες.

Αναφέρεται στα όνειρα, στον Θεό, στα άστυλα, ακόμη και στον λόγιγκα. Όμως εκείνο που πραγματικά συγκινεί γιατί μας βασανίζει

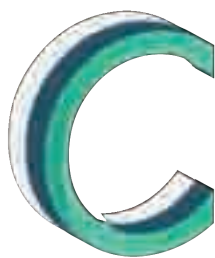
ολοένα και περισσότερο με τους μεγαλύτερους σε ηλικία συγγενείς μας, είναι «*Ο εγκέφαλος που γερνά*». Το κείμενο είναι άκρως διαφωτιστικό και βοηθάει να κατανοήσουμε τι γίνεται όταν ο εγκέφαλος κλείνει σιγά-σιγά τις θύρες των αναμνήσεων αφήνοντας τον άνθρωπο στην απαξιωμένη κατάσταση ενός αμνημονικού. Η μητέρα μου έπεσε θύμα της άνοιας. Δεν το εύχομαι ούτε στον χειρότερο εχθρό μου. Τίποτε πιο επώδυνο από το να μη σε αναγνωρίζει ούτε η ίδια σου η μάνα. (Διαβάζοντας το κείμενο του Σακς κατάλαβα πολύ περισσότερα από όλα τα άλλα σχετικά βιβλία που είχα μελετήσει παρακολουθώντας τη φθίνουσα πορεία της μητέρας μου). Ωστόσο, εκτός από τα σοβαρά θέματα που αναπτύσσει ο Σακς, το σπουδαίο προτέρημα του συγκεκριμένου βιβλίου – αλλά και των άλλων του απ’ ό,τι θυμάμαι – είναι η πεζογραφική του δεξιότητα. Λες και έχει σπουδάσει τους κλασικούς Άγγλοσάξωνες συγγραφείς – που σίγουρα έχει μελετήσει – ο Σακς μας δίνει ένα κείμενο μεγάλης αναγνωστικής απόλαυσης. Πραγματικά, χαίρομαι να το διαβάζω. Ελπίζω να το διαβάσετε κι εσείς ώστε να έχουμε τι να συζητήσουμε την επόμενη φορά που θα βρεθούμε.



Όλιβερ Σακς, Κάθε πράγμα στη θέση του, εκδ. Άγρα



Αλέξης Χατζηδάκης, Όψεις Τουρισμού - Δεκαοκτώ δοκίμια για την τουριστική ανάπτυξη, τον σχεδιασμό του χώρου και την αρχιτεκτονική, εκδ. Cube Art Editions



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Ατυχές πήδημα ή παλαβό πορνό (Bad Luck Banging or Loony Porn) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ράντου Ζούντε ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Κάτια Πασκάριου, Κλαούντια Ιερεμία,
Ολίμπια Μάλαϊ, Νικοντίμ Ουνγκουρεάνου, Αλεξάντρου Ποτόσεαν

Μια καθηγήτρια Ιστορίας σε φημισμένο σχολείο του Βουκουρεστίου βλέπει την καριέρα και την υπόληψή της να πλύνονται από τη στιγμή που διαρρέει στο διαδίκτυο μια ερασιτεχνική ταινία ερωτικού περιεχομένου στην οποία πρωταγωνιστεί. Κάποιοι οργισμένοι γονείς απαιτούν την απόλυσή της, εκείνη όμως αρνείται να «παραδεχτεί» το λάθος της και αντιδρά δυναμικά, ανοίγοντας διάλογο μαζί τους.

Ο Ρουμάνος Ράντου Ζούντε μετά το απολαυστικό βαλκανικό γουέστερν «Aferim!» (2015), που διαδραματιζόταν στα εδάφη της Βλαχίας το 1835 και το βασισμένο στη ζωή του Μαξ Μπλέτσερ δράμα «Σημαδεμένες καρδιές» (2016), που ήταν γυρισμένο στη Μαύρη Θάλασσα, επιστρέφει με ακόμη μια δημιουργία που αντανάκλα την εικόνα της—σύγχρονης αυτή τη φορά—Ρουμανίας. Πριν από το «Ατυχές πήδημα ή παλαβό πορνό» είχαν μεσολαβήσει κάποια άλλα φιλμ που δεν είδαμε στη χώρα μας («The Dead Nation», «I Do Not Care If We Go Down In History As Barbarians», «Uppercase Print», «The Exit Of The Trains») αλλά η Χρυσή Άρκτος που κέρδισε ο Ζούντε στο Φεστιβάλ Βερολίνου το 2021 με το σημερινό φιλμ, τον επανέφεραν στα καθ' ημάς. Πρόκειται για μια ταινία κομμένη στα τρία και με την πρωτοτυπία της να εντοπίζεται στο κομμάτι της αφήγησης. Το πρώτο μέρος αναζητά τι υπάρχει πίσω από την εικόνα μιας πολύβουης, χαστικής και ενοχλητικής μεγαλούπολης, που μοιάζει διχασμένη και εχθρική προς τους πολίτες της. Ο φακός του Ζούντε παρακολουθεί από απόσταση την ηρωίδα του (που φορά την προστατευτική μάσκα της Covid εποχής, καθώς τα γυρίσματα έγιναν τον καιρό της πανδημίας), η οποία τρέχει απελπισμένη να διορθώσει το κακό που τη βρήκε. Με τα πολλά θα βγάλει μεν άκρη, αλλά η ζημιά έχει ήδη γίνει. Παράλληλα, με την πρωτοφανή ένταση που είναι φτιαγμένο το πρώτο σκέλος, ο Ζούντε επιλέγει να εστιάσει στα κακώς κείμενα μιας κοινωνίας παραδομένης στην ασυδοσία, τη χυδαιότητα και την πολιτισμική οπισθοδρόμηση. Πολλές φορές, η κάμερα «ξεχνά» την πρωταγωνίστρια για να καταγράψει ολόκληρους δρόμους με ενεχυροδανειστήρια, πληθώρα λιμουζίνων έξω από μέρη αμφίβολης ταυτότητας και αισθητικής, εχθρικούς οδηγούς που παραβιάζουν τον κ.ο.κ. και τεράστια τζιπ που καβαλάνε πεζοδρόμια, κιτς γιγαντοδιαφημίσεις με σεξουαλικά υπονοούμενα, βρισιές και επιθέσεις εναντίον γυναικών, ερειπωμένα νεοκλασικά δίπλα σε μοντέρνες πολυκατοικίες κ.ά. Στο χάος αυτό που θα σας θυμίσει σε μεγάλο βαθμό... Ελλάδα, η ηρωίδα προσπαθεί να μη χάσει την αξιοπρέπιά της και υπερασπίζεται τις αρχές της με όση δύναμη της απομένει. Το δεύτερο μέρος, παρότι δεν έχει καμιά σχέση με την πλοκή, έχει ενδιαφέρον αλλά και μεγάλη πλάκα αποδεικνύοντας ότι ο Ζούντε διαθέτει χιούμορ, κάτι που είχαμε διαπιστώσει και στο «Aferim!». Η συρραφή με τα ειρωνικά σκετς και ντοκιμαντέρ που θίγουν τα ιερά και όσια της Ρουμανίας, καθώς και το «ένδοξο» παρελθόν της (η εκκλησία, η πατριδολατρία, οι εθνικοί ήρωες, το καθεστώς Τσαουσέσκου κ.λπ.) αποτελεί ένα αφοπλιστικό κριτικό σχόλιο με ιστορικό ενδιαφέρον. Στο τρίτο μέρος, με τη «δίκη» της καθηγήτριας, η υποτιθέμενη χυδαιότητα του πορνό βίντεο δεν είναι τίποτα σε σχέση με όσα αισχρά ακούμε από τους γονείς πρότυπα, που ανησυχούν για την διαπαιδαγώγηση των τέκνων τους, και ο βιωματικός λόγος του Ζούντε κυριαρχείται από τρομερά συναισθήματα αλλά και πολιτική διαύγεια.

ΑΚΟΜΗ

Μαζί με την ταινία «Η γυναίκα που έφυγε» προβάλλεται η μικρού μήκους ταινία «À La Carte» των Ταξιάρχη Δεληγιάννη και Βασίλη Τσιουβάρα με τους Χρήστο Στέργιου και Αντώνη Μποσκοϊτ. Ο υπουργός Υγείας είναι καλεσμένος σε ραδιοφωνική εκπομπή, με στόχο την απόκρυψη ενός σκανδάλου που τον αφορά. Μαζί με τον δημοσιογράφο ακροβατούν σε ένα σχολείο που τεντώνει επικίνδυνα από τις αποκαλυπτικές αντιδράσεις των ακροατών και τις πιέσεις των φαρμακευτικών και της κυβέρνησης.

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

180.000 θεατές στο πρώτο
τετράημερο του Μποντ



Η γυναίκα που έφυγε (The Woman Who Ran) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Χονγκ Σανγκ-Σου
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Κιμ Μιν-Χι, Σέο Γιουνγκ-Γχουα,
Σονγκ Σέονγκ-Μιν

Όταν ο σύζυγός της φεύγει για δουλειές, η Γκαμχί στη διάρκεια ενός παράξενου 24ώρου συναντά τρεις φίλες της από τα παλιά, οι οποίες ζουν στα προάστια της Σεούλ.

Ο σκηνοθέτης επιλέγει να εστιάσει στα πρόσωπα και τους διαλόγους και να μη δώσει καμιά εξήγηση για την επιλογή της ηρωίδας να επιστρέψει στο παρελθόν μέσω αυτών των τριών προσώπων. Και στις τρεις περιπτώσεις την ακούμε να λέει ότι, παρότι είναι πέντε χρόνια παντρεμένη, αυτή είναι η πρώτη μέρα που χωρίζουν με τον άντρα της. Πίσω από τις φιλικές συνομιλίες διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν υπόνοιες, αντιθέσεις, μυστικά αλλά και αινίγματα που φανερώνουν την παράξενη τροπή που παίρνει καμιά φορά η ζωή είτε λόγω κάποιων επιλογών είτε λόγω τυχαίων συμβάντων. Η ατμόσφαιρα μυστηρίου συντηρείται σε εντυπωσιακό βαθμό από την αξιοποιήσιμη δραματουργικά περιπλάνηση της ηρωίδας μέχρι και το γεμάτο αμφισβησία φινάλε. Αργυρή Άρκτος Καλύτερης Σκηνοθεσίας στο Φεστιβάλ Βερολίνου του 2020.

SOS

Αφιέρωμα της Ταινιοθήκης στον Φελίνι

Η Ταινιοθήκη της Ελλάδος, η Πρεσβεία της Ιταλίας στην Ελλάδα και το Ιταλικό Μορφωτικό Ινστιτούτο Αθηνών παρουσιάζουν ένα μεγάλο αφιέρωμα στον σπουδαίο Φεντερίκο Φελίνι με αφορμή τα 100 χρόνια από τη γέννησή του.

Θα προβληθούν 17 emblematic ταινίες του Φελίνι—ανάμεσά τους τα φιλμ «8 ½», «Γλυκιά Ζωή», «La Strada», «Νύχτες της Καμπύρια», «Amarcord»—ενώ το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με το ντοκιμαντέρ «Felliniopolis» που θα προβληθεί στην πλατφόρμα της Ταινιοθήκης. Το αφιέρωμα θα πραγματοποιηθεί στις 11 με 19 Οκτωβρίου στη μεγάλη αίθουσα της Ταινιοθήκης της Ελλάδας.

«Αντί να μαθαίνει στα παιδιά το μεγαλείο των ηρώων της Ρουμανίας, η δασκάλα του έρωτα γυρίζει πορνό»

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

ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΑ ΜΑΤΙΑ

Rosa Segreta, Τρούμπα. Ηρθες με ένα παλικάρι στο διπλανό τραπέζι. Ψηλή, μελαχρινή, πανέμορφη εκφραστικά μάτια. Κοιταχτήκαμε αρκετές φορές. Είμαι ο μελαχρινός με τη μαύρη μπλούζα. Θα ήθελα να σε δω ξανά.

ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΚΥ

Βίκυ από Κόρινθο, πού είσαι; Σε ψάχνω καιρό τώρα. Βρισκόμασταν στην Ιερά οδό. Στείλε μου, σε περιμένω.

ΜΑΤΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ, ΑΝ ΤΟ ΔΕΙΣ ΣΤΕΙΛΕ ΜΟΥ

Λ. Αλεξανδράς/Πεδίον Άρεως/άγαλμα Αθηνάς. Ανταλλάξαμε ματιές, ενώ ήμουν σταματημένος στην κίνηση. Κοιταχτήκαμε κάμποση ώρα, αλλά δεν ήμουν δίπλα σου για να μιλήσω (δυστυχώς, 2 λωρίδες πιο κει). Μετά με χαιρέτησες, έκανες κι ένα όμορφο νεύμα με το κεφάλι, και συνέχισα. Μου έφτιαξες τη μέρα.

ΤΡΙΤΣΗ, ΙΛΙΟΝ, ΣΙΝΤΡΙΒΑΝΙ, ΚΟΙΤΑΖΟΜΑΣΤΑΝ

Ήσουν με μια φίλη σου κι εγώ με μια δική μου. Πέρασαμε αντικριστά και κοιταζόμασταν για αρκετά δευτερόλεπτα όσο περπατούσαμε. Εγώ σε κοιτάξα

σίγουρα γιατί μου έκανες εντύπωση! Άξαφνα! Έχεις μελαχρινά σγουρά μαλλιά και προφανώς ωραίο βλέμμα. Αν μπήκες εδώ και εσύ για να με βρεις, στείλε μου μήνυμα.

ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΣΤΗΝ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Σου άφησα χώρο να περάσεις με τη μηχανή σου. Με ευχαρίστησες και έφυγες. Μετά από λίγο βρέθηκες δίπλα από το παράθυρό μου. Συστηθήκαμε, είσαι ο Νίκος. Θέλω να τα πούμε, καλύτερα χωρίς κίνηση ;)

ΠΕΜΠΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ, ΕΞΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ

Πόντου, Μελίσσια. Κοιταχτήκαμε για λίγα δευτερόλεπτα, στην οδό Πόντου, έξω από ένα σχολείο που σχολούσε το τμήμα μπάσκετ και ο δρόμος ήταν γεμάτος με παιδάκια και γονείς. Φορούσες αθλητικά ρούχα, σίγουρα μπλούζα πόλο και έχεις πολύ όμορφα μάτια. Φορούσα βελούδινη μπλε σκούρο φόρμα. Θα ήθελα να σε ξαναδώ.

ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΓΙΑ ΛΙΓΑ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

Φορούσες γυαλιά ηλίου και άσπρο μπλουζάκι τύπου πόλο. Είπες στον φίλο σου καθώς περνούσα από δίπλα σου «πολύ

ωραία κοπέλα αυτή». Μέχρι να γυρίσω πίσω είχατε φύγει.

ΓΚΥΖΗ: ΤΟ ΠΙΟ ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΟ ΚΡΑΝΟΣ

Σε βλέπω συνέχεια. Πιάσαμε την κουβέντα στο φανάρι. Ροζ κάλυμμα με αυτάκια στο κράνος σου. Μου αρέσει το στυλ σου.

ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ, ΠΤΗΣΗ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ-ΑΘΗΝΑ

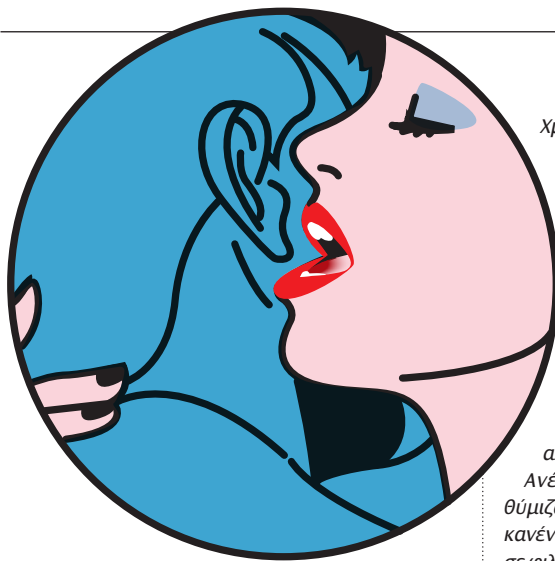
Αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος. Σε είδα στις αφίσες, φορούσες μαύρο μπλουζάκι και τζιν και κρατούσες κομπολόι.

ΑΝΔΡΟΣ - ΡΑΦΗΝΑ, ΣΤΟ SUPER FERRY

Επιβιβαστήκαμε μαζί και ερωτεύτηκα το αρκουδάκι που είχες στη βαλίτσα σου. Μετά είδα κι εσένα. Πόσο γλυκούλης *___* Σχεδόν 2 ώρες κοιταζόμασταν, αλλά κατάλαβα ότι δε γινόταν να μιλήσουμε. Έκοβα βόλτες στο κατάρτιωμα μήπως και σκηκωθείς κι εσύ αλλά μπα... #ροζμαγιώ

ΣΕ ΕΙΔΑ ΣΤΟ ΚΟΥΚΑΚΙ ΑΡΧΕΣ ΙΟΥΛΙΟΥ

Αρχές Ιουλίου περπατώντας προς τον σταθμό του μετρό συναντήθηκαν τα βλέμματά μας. Είμαι η κοπέλα με το μωβ τζιν, το έθνικ μπλουζάκι, τα σανδάλια και τα σγουρά μαλλιά. Αν το δεις, στείλε!



Μανεκέν, χρειάζομαι τη βοήθειά σου! Πριν από ενάμιση μήνα,μίλαγα με ένα παιδί από την πόλη που μένω. Αρχίσαμε να μιλάμε, αλλά πριν βγούμε, εγώ έπρεπε να φύγω να πάω στην αδερφή μου, που μένει μακριά, να τη βοηθήσω με το παιδί της. Μιλάγαμε με τον τύπο όλη μέρα, κάθε μέρα ασταμάτητα και για μας και ερωτικά (αν καταλαβαίνεις τι εννοώ). Πέρασαν οι μέρες, και ο τύπος ξενέρωσε, επειδή αργούσα να γυρίσω (δεκτό!) και γιατί λέει δεν ήταν καλά ψυχολογικά, άλλο που τώρα είναι σε σχέση. Περνάει ο καιρός, μου στέλνει ένα φίλος του από την παρέα του μήνυμα, εγώ δεν ήξερα ότι ήταν κολλητοί, νόμιζα φίλοι απλά. Μου στέλνει, αρχίζουμε να μιλάμε, αλλά έφυγε φαντάρος την επόμενη μέρα, που αρχίσαμε να μιλάμε. Θέλω να βγω μαζί του, τα λέμε ωραία, όμως φοβάμαι ότι αν βγούμε και μάθει ότι μιλάγαμε με τον κολλητό του, θα ξεκόψει και δεν ξέρω πώς να το διαχειριστώ. Να ξεκόψω εγώ μαζί του, επειδή μιλάγαμε με τον κολλητό του; Βοήθησέ με, μανεκέν!

Το λοιπόν, εδώ υπάρχει ολόκληρο story! Θα κάτσουνε να δούμε προσεκτικά τα νήματα, που σε συνδέουν με τον καθένα, και με χειρουργική ακρίβεια θα αποφασίσουμε ποια θα κόψουμε και ποια θα κρατήσουμε! Αρκετά, εφόσον με τον πρώτο, έχετε σταματήσει να μιλάτε και αυτός τώρα βρίσκεται σε σχέση, δεν βρίσκω κανένα λόγο να πειραχτεί με κάτι. Θέλω να πω αυτός έχει προχωρήσει με τη ζωή του, οπότε θα 'ταν αρκετά εγωιστικό εκ μέρους του να πειραχτεί, που μιλάς με κάποιον, έστω κι αν είναι κάποιος που γνωρίζεις καλά. Έπειτα, αν ενημερώσεις το νέο αμόρε για τα παλιά ξινά σταφύλια με τον φίλο του, πάλι δεν βλέπω κανένα λόγο να ανησυχείς. Και κυρίως, μην ανησυχούμε πριν καν του το πούμε. Προχώρα, ακούγοντας την καρδιά σου, με σεβασμό στον εαυτό σου πρώτα απ' όλα και φυσικά στη φιλική σχέση των δύο παιδιών και όλα θα δουλέψουν ρολόι.

Δεν με θέλει. Τι να κάνω; Να σταματήσω να το παλεύω;

© JOHN HOLMES



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

Χμμμ! Ακούγεται απλό ερώτημα, αλλά καταλαβαίνω πόσο μπορεί να σε δυσκολεύει και πόσο μπορεί να σε πονάει. Το ότι ξεκινάς, μάλιστα, μόνη σου με τη σκληρή παραδοχή ότι δεν σε θέλει, δείχνει ότι ήδη το έχεις προσπαθήσει πολύ και δεν τρέφεις αυταπάτες. Είναι υπέροχο να διεκδικούμε κάποιον και σίγουρα πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει η προσπάθειά μας στον πολυπόθητο στόχο. Όμως, σε όλη αυτή την προσπάθεια δεν πρέπει να ξεχνάμε τον αυτοσεβασμό, την αξιοπρέπεία μας, αλλά και τον προσωπικό χώρο του άλλου. Ανέκαθεν, σε τέτοιες δύσκολες φάσεις υπενθύμιζα στον εαυτό μου ότι δεν μπορώ να πιέσω κανέναν να είναι μαζί μου (είτε σε γκομενικό, είτε σε φιλικό επίπεδο) και έτσι είναι.

Η απάντηση, λοιπόν, είναι μία σε αυτή τη φάση, που το ξέρω ότι πονάει, αλλά ξέρω και ότι αργά ή γρήγορα θα γιατρευτεί. Καλοί φίλοι. Φίλοι, όμως, που όχι μόνο θα σου σταθούν και θα σε βοηθήσουν να ξεκινέσαι, όταν θα τον σκέφτεσαι και θα θες να του στείλεις, αλλά φίλοι ειλικρινείς, που θα σε αγαπούν τόσο πολύ, ώστε να μη φοβηθούν να σου πουν τη σκληρή αλήθεια, που θα χρειαστεί να ακούσεις αρκετές φορές. Από εκεί και πέρα, ο χρόνος θα κάνει τη δουλειά του. Και σε λίγο καιρό, εύχομαι να μου στείλεις μήνυμα του τύπου «Πώς τον ήθελα εγώ αυτόν, Τζενάρα!;».

Αγαπημένη μου Τζένη, το δικό μου θέμα δεν αφορά τα ερωτικά μου (αυτά πάνε σ@!ε!@, το έχω πάρει απόφαση), αλλά το θέμα της δουλειάς. Έχω κάνει interview με μια φανταστική εταιρεία (δικηγόρος είμαι). Δεν έχω λάβει ακόμα θετική απάντηση, αλλά μια γνωστή μου, που δουλεύει εκεί μέσα, άκουσε πολύ καλά λόγια για μένα. Κάθε μέρα, ξυπνάω με το άγχος τι θα γίνει. Πώς πιστεύεις ότι πρέπει να το χειριστώ;

Καταλαβαίνω την αγωνία σου να μπεις σε ένα καλό εργασιακό περιβάλλον στο νομικό κλάδο και πιστεύω με έχω βρεθεί κι εγώ πολλάκις στη θέση σου, συνάδελφε! (Όπου μπορώ το κώνω ότι τελείωσα κι εγώ τη Νομική, σε παρακαλώ δηλαδή τόσο διάβασμα.) Ας πάρουμε, λοιπόν, τα δεδομένα με τη σειρά. Είναι πολύ καλό πρώτο δείγμα τα καλά λόγια, που άκουσε για σένα η κοπέλα αυτή. Όμως, από την άλλη, καταλαβαίνω την ανασφάλεια σου, σκεπτιμένη ότι είσαι τόσο κοντά στην πηγή και δεν μπορείς να πιεις νερό. Εγώ από την πλευρά μου, θα σου πρότεινα –αν έχουν περάσει 1-2 εβδομάδες– και δεν σου έχει έρθει απάντηση να κάνεις μια ευγενική υπενθύμιση με ένα email. Γιατί όχι; Δεν έχεις να χάσεις κάτι. Αντιθέτως, θα δείξεις τον επαγγελματισμό σου και το πόσο πολύ θέλεις να δουλέψεις μαζί τους. Ταυτόχρονα, όμως, θα σε συμβούλευα να έχεις τα μάτια σου ανοιχτά και για άλλες θέσεις εργασίας, ώστε να μη στηρίζονται όλες σου οι ελπίδες σε μία μόνο λύση. Αλλωστε, μέχρι να δουλέψεις όντως κάπου, δεν μπορείς να ξέρεις ότι είναι τόσο φανταστικά όσο το ονειρεύεσαι τώρα.

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

Μικρές αγγελίες

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

Σε γνωρίζω...

Χαράζουμε το δρόμο για την ευτυχία σας που οδηγεί στην δημιουργία μιας υπέροχης οικογένειας, στα γραφεία συνοικισίων «ΠΑΠΠΑΣ», Ομήρου 38, 3ος όροφος, Κολωνάκι, Αθήνα, τηλ. 210 3620.147 και 6944137189 www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η Νέα Σελήνη στον άξονά σου στα μέσα της εβδομάδας (6/10) σε φέρνει αντιμέτωπο με θέματα σχέσεων, επαγγελματικών και προσωπικών, δημιουργώντας και εντάσεις που μπορούν να ξεσπάσουν just like that, με το 2ο δεκαήμερο να επηρεάζεται περισσότερο. Ο λόγος είναι οι δύσκολες όψεις που κάνει με Άρη και Ουρανό που βγάζουν μια υποβόσκουσα υπερένταση με τους γύρω σου, οι οποίοι σε ζαλίζουν big time με απαιτήσεις, αιτιάσεις, υποδείξεις και δεν συμμαζεύεται. Δεν είσαι και το άτομο που κάθεσαι ήρεμα χωρίς να αντιδρά σε μια δυσάρεστη κατάσταση, οπότε όλο αυτό μπορεί να πάρει διαστάσεις, αν και η συμβουλή είναι να δείξεις ψυχραιμία, επιστρατεύοντας το χιούμορ, ακόμα κι αν είναι «αιχημηρό». Και το σ/κ έχει έντονη κινητικότητα στο απέναντί σου ζώδιο του Ζυγού, αφού Ήλιος, Άρης και ανάνδρομος Ερμής πιάνονται «αλά μπρατσέτα» επηρεάζοντας και πάλι τον τρόπο που επικοινωνείς με τους γύρω σου, με τις παρεξηγήσεις να караδοκούν. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) φέρνει την ανάγκη αλλαγής ρουτίνας στην καθημερινότητά σου, ακόμα και μέσω ενός καινούργιου χόμυ ή κάποιου ταξιδιού.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Η εβδομάδα που ξεκινά έχει έμφαση σε θέματα δουλειάς πάνω απ’ όλα, με μια Νέα Σελήνη στον Ζυγό την Τετάρτη που βγάζει πίεση και αρκετό τρέξιμο, ιδιαίτερα για το 2ο δεκαήμερο. Το γεγονός ότι σχηματίζει δύσκολες όψεις με τον Άρη αλλά και τον Ουρανό από το ζώδιό σου σημαίνει ότι υπάρχει μια υπερένταση μέσα σου ή στον εργασιακό σου χώρο, όπου μπορούν να συμβαίνουν διάφορα περιέργια και σπαστικά, όπως καθυστερήσεις, αλλαγές στον προγραμματισμό, ακόμα και μια ασυνεννοσία με άτομα που συνεργάζεσαι που εντείνει την ανασφάλεια. Ένας άλλος τομέας που θέλει προσοχή είναι αυτός της υγείας σου, που χρειάζεται ουσιαστική φροντίδα, με σωστή διατροφή, χρόνο για ξεκούραση αλλά και ψάξιμο τυχόν ενοχλήσεων με ειδικούς, αποφεύγοντας να κάνεις μόνος σου τον γιατρό. Το Παρασκευοσαββατοκύριακο με την τριπλή σύνοδο Ήλιου-Άρη-ανάνδρομου Ερμή στον Ζυγό είναι επίσης απαιτητικό σε θέματα καθημερινότητας και δουλειάς, οπότε χρειάζεται να θέσεις προτεραιότητες και να ελέγξεις το στρες για να μπορέσεις να ανταποκριθείς, αντί να τσαντίζεσαι με το κάθε τι. Η είσοδος όμως της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) ανεβάζει τη σεξουαλική διάθεση, ζητώντας μεγαλύτερη «εγγύτητα» με τον άνθρωπό σου, γεγονός που λειτουργεί ως το καλύτερο αντίδοτο στο άγχος!

ΔΙΑΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Το focus είναι στα αισθηματικά σου, με τη Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10) να σε καλεί να κάνεις κινήσεις αν είσαι μόνος, αποδεχόμενος προτάσεις για εξόδους, ψάχνοντάς το περισσότερο με τα πρόσωπα που σε ενδιαφέρουν για να βρεις αυτό που κάνει την καρδιά σου να χτυπά δυνατά. Αν είσαι σε σχέση θα υπάρχει η διάθεση να περάσεις καλά, όμως υπάρχει και το ενδεχόμενο να προκληθεί μια ένταση ή να βγουν ζήλιες και απωθημένα που σέρνονταν από καιρό. Καταστάσεις από το παρελθόν που δεν έχουν ολοκληρωθεί τον κύκλο τους και συνεχίζουν να σε ταλαιπωρούν μπορεί να επανέλθουν, βάζοντάς σε στη διαδικασία να αξιολογήσεις την ποιότητα της προσωπικής σου ζωής. Μην ξεχνάς ότι ο κυβερνήτης σου Ερμής είναι ανάνδρομος και μάλιστα το τελευταίο 3ήμερο της εβδομάδας θα συμμετέχει σε σύνοδο με τον Ήλιο και τον Άρη στον Ζυγό, δημιουργώντας συνθήκες που δυναμιτίζουν την ατμόσφαιρα, με τους τσακωμούς να μη λείπουν, αν νιώθεις ότι περιορίζεσαι. Για τους ελεύθερους μπορεί να λειτουργήσει «ερεθιστικά» με την καλή έννοια, ανεβάζοντας την έξαψη σε νέες γνωριμίες. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) σε κάνει άλλωστε πιο επιθυμητό, εκδηλώνοντας παράλληλα με μεγαλύτερη θέρμη το συναίσθημά σου.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10) δημιουργεί συναισθηματικές αναταράξεις εξαιτίας θεμάτων που σχετίζονται με το σπίτι, επηρεάζοντας ιδιαίτερα το 2ο δεκαήμερο. Ένα πρόβλημα που «σκάει» αυτές τις μέρες, π.χ. θέμα υγείας δικό σου ή ενός αγαπημένου πρόσωπου ή κάποια άλλη πιεστική συνθήκη, σχετική και με τα περιουσιακά, ή κάτι πιο πρακτικό όπως μια μετακόμιση, βγάζουν στρες και μια αίσθηση αδυναμίας να αντιμετωπίσεις τα πράγματα. Το σημαντικό είναι να αποφύγεις να μπεις στη διαδικασία επιθέσεων, καβγάδων, ανταπαντήσεων κ.ο.κ, αφού το μόνο που θα καταφέρεις είναι να «αδειάσεις» και άλλο ενεργειακά, πράγμα ανώφελο. Ίσως πάλι το μυαλό σου γυρίζει διαρκώς στο παρελθόν, σε καταστάσεις που σε στιγμάτισαν ή σου έδωσαν μια γεύση ματαιώσης, ενώ ένα ζήτημα που επανέρχεται εκ νέου στο προσκήνιο προς το τέλος της εβδομάδας, με τη σύνοδο Ήλιου-Άρη-ανάνδρομου Ερμή στον Ζυγό, δημιουργεί once more αναταράξεις με τα κοντινά σου άτομα. Συμμάζεψε τα νεύρα σου και απόφυγε λόγια που πληγώνουν. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) σε προτρέπει να κοιτάξεις λίγο τον εαυτό σου, βρίσκοντας χρόνο για σένα στην καθημερινότητα.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

«Υπ’ ατμόν» και εν μέσω κινητικότητας στο επικοινωνιακό κομμάτι στα επαγγελματικά και τα μελλοντικά πλάνα για σπουδές, σε βρίσκει η Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10). Ψάχνεσαι γύρω από ένα νέο πρόγραμμα σπουδών, σεμιναρίων, πιστοποιήσεων, καινούργιων προτάσεων/πρότζεκτ στη δουλειά, μελετώντας τα δεδομένα σου, δεν θα λείψουν οι καθυστερήσεις και τα εμπόδια στον αρχικό προγραμματισμό, καθώς διανύουμε περίοδο ανάνδρομου Ερμή. Αυτό δεν σημαίνει πως «θα καταθέσεις τα όπλα», αλλά αναποδιές θα υπάρξουν και οφείλεις να το έχεις υπόψη σου για να μη στεναχωριέσαι άδικα. Προς το τέλος της εβδομάδας αυτή η αίσθηση θα ενταθεί και μπορεί να βγάλει νεύρα, εξαιτίας της τριπλής σύνοδου Ήλιου-Άρη-ανάνδρομου Ερμή (2ο δεκαήμερο) που προκαλεί συναισθηματικά ups and

downs και προβλήματα σε συσκευές, μετακινήσεις, ταξίδια και συμφωνίες. Ο εκνευρισμός σε κάνει απερίσκεπτο στην οδήγηση και στον τρόπο που συμπεριφέρεσαι, φέρνοντας πιθανές παρεξηγήσεις. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) «σου πάει πολύ» στα ερωτικά, ανεβάζοντας τη διάθεση για φλερτ και νέες γνωριμίες, με τη γοητεία σου να μην περνά τώρα απαρατήρητη.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Τα θέματα των οικονομικών σου αφορά η Νέα Σελήνη που σχηματίζεται την Τετάρτη στον Ζυγό. Ίσως επεξεργάζεσαι ιδέες και σχέδια για να κάνεις μια νέα αρχή με κάτι δικό σου επιχειρηματικά και ψάχνεσαι στο κομμάτι της χρηματοδότησης. Πιθανόν να σε απασχολούν και ζητήματα αγοραπωλησιών ακινήτων ή μεταβιβάσεων εξαιτίας και των πρόσφατων ευνοϊκών ρυθμίσεων και χρειάζεται να συμβουλευτείς τα κατάλληλα άτομα προτού πάρεις τις όποιες αποφάσεις σου. Και σίγουρα δεν πρέπει να βιαστείς να προχωρήσεις, καθώς ο κυβερνήτης σου Ερμής είναι ανάνδρομος, φέρνοντας εμπόδια αλλά και ανατροπές, γι’ αυτό οργάνωσε προσεκτικά τις κινήσεις σου. Η υλική ασφάλεια είναι για σένα πολύ σημαντική και μπορεί να επηρεάσει και το συναίσθημά σου αν κάτι πάει off. Προς το τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Ήλιου-Άρη-ανάνδρομου Ερμή στον Ζυγό (2ο δεκαήμερο) μπορεί να δημιουργηθούν εντάσεις με το ταίρι σου και λόγω οικονομικών διαφορών, με διάθεση ανταγωνισμού και επιβολής των θέλω σου στην άλλη πλευρά, ενώ ίσως προκύψουν απρόοπτα έξοδα και «τρεχάματα» σε σχέση με αρρύθμιστες εκκρεμότητες. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) σου βγάζει την διάθεση να ασχοληθείς με τον χώρο του σπιτιού σου, ώστε να νιώθεις μεγαλύτερη άνεση και θαλπωρή.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Είσαι ο πρωταγωνιστής της εβδομάδας που φιλοξενεί μια Νέα Σελήνη στο ζώδιό σου (6/10), η οποία βγάζει αρκετά «νεύρα» εξαιτίας της συνόδου με τον Άρη και της συμμετοχής του Ουρανού, με το 2ο δεκαήμερο να επηρεάζεται περισσότερο. Αισθάνεσαι ένταση και το ίδιο εισπράττεις και από τους γύρω σου, οι οποίοι εμφανίζονται με αυξημένες απαιτήσεις και αυτό αφορά τόσο τις προσωπικές, όσο και τις επαγγελματικές σου σχέσεις. Πιθανότατα να ξυπνούν τώρα και παρελθοντικές μνήμες από δύσκολες καταστάσεις που έχουν «γράψει» μέσα σου ψυχολογικά, ωστόσο αυτό το φεγγάρι μπορεί μακροπρόθεσμα να σε βοηθήσει να επαναπροσδιορίσεις τις ανάγκες σου, αν και προς το παρόν φαίνεται να σε αναστατώνει περισσότερο. Είναι σημαντικό αυτές τις μέρες να φροντίζεις την υγεία σου και να βρίσκεις χρόνο μέσα στη μέρα αποκλειστικά για σένα. Το Παρασκευοσαββατοκύριακο σχηματίζεται και η σύνοδος Ήλιου-Άρη-ανάνδρομου Ερμή στο ζώδιό σου (2ο δεκαήμερο) μια συνθήκη που ενώ σε γεμίζει άφθονη ενέργεια για να κυνηγήσεις τους στόχους σου, παράλληλα ευνοεί τις «ταλαιπωρίες» σε θέματα επικοινωνίας και διαδικτύου, με τις παρεξηγήσεις να προκύπτουν εύκολα, οπότε... ψυχραιμία. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) είναι βοηθητική για το φλερτ και τις νέες γνωριμίες.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Τα «κουράγια» σου, σωματικά και ψυχολογικά, μπορεί να νιώσεις ότι σε «εγκαταλείπουν» κοντά στη Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10) που επηρεάζει ιδιαίτερα το 2ο δεκαήμερο. Πρέπει να δώσεις χρόνο στον εαυτό σου να ξεκουραστεί και να αποτραπηχτεί για λίγο από την ένταση της καθημερινότητας. Το συνεχές τρέξιμο σε τραβάει μακριά από το κέντρο σου και «βραχυκυκλώνει» το ένστικτό σου για το τι πραγματικά έχεις ανάγκη, με αποτέλεσμα να γυρίζεις σαν το χάμστερ στον τροχό, με τις ισορροπίες να πάνε περίπατο. Πότε ήταν η τελευταία φορά που έκανες προληπτικές εξετάσεις; Τα τσιγάρα συνεχίζουν χωρίς σταμτημό; Μήπως η σαλάτα, τα φρούτα και το υγιεινό φαγητό αποτελούν άγνωστες λέξεις για σένα, με τη γνωστή δικαιολογία «δεν προλαβαίνω αφού»; Αυτό το φεγγάρι σε καλεί να πάρεις αποφάσεις, εγκαινιάζοντας μια ποιοτικότερη ζωή που σε κρατά υγιή. Δεν αποκλείεται παράλληλα να έρθεις αντιμέτωπος με ένα παρασκήνιο στη δουλειά και να πρέπει να πάρεις αποστάσεις από πρόσωπα που σε διαβάλουν και σε κουτσομπολεύουν. Οι τρεις τελευταίες μέρες της εβδομάδας είναι πιο ευαίσθητες, εξαιτίας της τριπλής συνόδου Ήλιου-Άρη- ανάνδρομου Ερμή (2ο δεκαήμερο) που βγάζει εσωτερική ένταση εξαιτίας συμπεριφορών στα εργασιακά ή λόγω καταπιεσμένων θεμάτων από το παρελθόν που ανακινούνται, φορτίζοντάς σε.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό στα μέσα της εβδομάδας (6/10) αφορά τους στόχους, τη συλλογική δουλειά και την κοινωνική σου ζωή, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους στο 2ο δεκαήμερο. Σου δίνει τη δυνατότητα να κάνεις σχέδια για το μέλλον και να ψάξεις τα κατάλληλα άτομα που θα σε βοηθήσουν να τα υλοποιήσεις, λειτουργώντας ως ομάδα για να πετύχετε καλύτερα αποτελέσματα. That being said, μην ξεχνάς ότι βρισκόμαστε σε περίοδο ανάνδρομου Ερμή, άρα δεν πρέπει να βιάζεσαι να προχωρήσεις άμεσα σε νέα ξεκινήματα, αφιερώνοντας τώρα χρόνο κυρίως για την «κουζίνα» του πράγματος. Αυτό το φεγγάρι μπορεί να φέρει και μια ένταση ή αποκάλυψη/συνειδητοποίηση για μια σχέση προσωπική, φιλική ή επαγγελματική. Σε συνδυασμό και με τη σύνοδο Ήλιου- Άρη-ανάνδρομου Ερμή (2ο δεκαήμερο) το Παρασκευοσαββατοκύριακο μπορεί να προκύψουν θέματα στην επικοινωνία, με τις παρανοήσεις να οδηγούν σε παρεξηγήσεις Μην σπαταλήσεις όμως τον χρόνο σου σε αδιέξοδο «πινκ-πονκ», λήγοντας καλύτερα το όποιο θέμα εν τη γενέσει του. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) σου χαρίζει περισσότερη γοητεία που αβαντάρει το ερωτικό παιχνίδι, αλλά και την αρμονία μέσα στη σχέση σου.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Τα επαγγελματικά βρίσκονται στο επίκεντρο και αυτή τη βδομάδα με τη Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10) που επηρεάζει ιδιαίτερα το 2ο δεκαήμερο. «Λογικά» μια Νέα Σελήνη στον οίκο της καριέρας σου θα ήταν κάτι εξορισμού θετικό, όμως η συγκεκριμένη είναι λίγο «θυμωμένη», εξαιτίας των δύσκολων όψεων που σχηματίζει με Άρη και Ουρανό. Και μολονότι δεν αποκλείεται να υπάρξουν εξελίξεις όπως μια νέα πρόταση, η πίεση θα είναι μεγάλη και σε πρακτικό και σε ψυχολογικό επίπεδο. Κάποιοι θα αντιμετωπίσουν εμπλοκές με καθυστερήσεις ή δεσμεύσεις, ενώ άλλοι μπορεί να βιώνουν μια στασιμότητα που «σκοτώνει». Πρέπει να θυμάσαι ότι ο Ερμής διελαύνει ανάνδρομος στον ίδιο τομέα, άρα οι αναποδιές είναι στο πρόγραμμα, ενώ χρειάζεται παράλληλα να προσέξεις τον τρόπο που μιλάς και συμπεριφέρεσαι με ανωτέρους και συνεργάτες, καθότι στο τέλος της εβδομάδας υπάρχει η τριπλή σύνοδος Ήλιου-Άρη-ανάνδρομου Ερμή (2ο δεκαήμερο) που αν και αυξάνει κατακόρυφα τη φιλοδοξία σου μπορεί να βγάλει τάση για νεύρα ή κόντρες στη δουλειά και εξ’ανανακλάσεως στα οικογενειακά. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) σε καλεί να τα βρεις λίγο με το μέσα σου, ισορροπώντας σε μια περίοδο έντονου στρες.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Κάτι καινούργιο γεννιέται σχετικά με το μέλλον των επαγγελματικών σου, των σπουδών και της γενικότερης προοπτικής για τη ζωή σου με τη Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10), που επηρεάζει ιδιαίτερα το 2ο δεκαήμερο. Νιώθεις ότι χρειάζεσαι καινούργια ερεθίσματα, μια αλλαγή που θα ανοίξει τους ορίζοντές σου. Ίσως σκέφτεσαι να ξεκινήσεις ένα κύκλο σεμιναρίων, μια μετεκπαίδευση, ένα μεταπτυχιακό, ακόμα και στο εξωτερικό. Ίσως ήρθε η ώρα να αποχαιρέτισεις την πατρική εστία, να μετακομίσεις για λόγους δουλειάς, ίσως όμως δεν είσαι ακόμα βέβαιος για το τι ακριβώς θέλεις, οπότε είναι καλό να πάρεις τον χρόνο σου και να σκεφτείς με μακροπρόθεσμο ορίζοντα. Άλλωστε ο Ερμής είναι ανάνδρομος, οπότε θα υπάρξουν ούτως ή άλλως μικροαναποδιές στα όποια πλάνα, ενώ είναι σημαντικό να μην προτρέχεις στις επαφές με τους άλλους. Ιδιαίτερα το Παρασκευοσαββατοκύριακο μπορεί να δημιουργηθούν ψιλοεντάσεις με φίλους, συνεργάτες και κοντινά σου άτομα λόγω της συνόδου Ήλιου- Άρη-ανάνδρομου Ερμή (2ο δεκαήμερο) και καλά θα κάνεις να δείξεις συμβιβαστική διάθεση. Η είσοδος της Αφροδίτης στον Τοξότη (7/10) εγκαινιάζει ένα διάστημα που η κοινωνικοποίηση θα παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή σου, δίνοντάς σου ευκαιρίες να γνωρίσεις άτομα με τα οποία μιλάτε την ίδια γλώσσα.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Αυτή την εβδομάδα καλείσαι να είσαι προσεκτικός σε οικονομικά ζητήματα και ερωτικές σχέσεις με τη Νέα Σελήνη στον Ζυγό (6/10), ιδιαίτερα αν είσαι γεννημένος στο 2ο δεκαήμερο. Πιθανόν να αισθανθείς ανασφάλεια ή ανησυχία σχετικά με επενδύσεις, καταθέσεις, δάνεια, διατροφές, παραχωρήσεις, κληρονομικά κ.λπ. ιδίως αν αυτά έχουν σχέση με άλλους, π.χ. σύντροφο, αδέλφια, ξαδέρφια. Καλό είναι να μη βιαστείς να προχωρήσεις σε κινήσεις που αφορούν υπογραφές, συμβόλαια και νέες συμφωνίες μias και ο Ερμής είναι ανάνδρομος, ενώ η καχυποψία για τις προθέσεις των υπολοίπων μπορεί να φέρει και εντάσεις καθώς θα πλησιάζουμε στο Σ/Κ λόγω της συνόδου Ήλιου- Άρη- ανάνδρομου Ερμή (2ο δεκαήμερο). Προτιμότερο να περιμένεις και να ασχοληθείς με τυχόν απρόοπτα έξοδα που είναι μέσα στο παιχνίδι. Δεν αποκλείεται ακόμα να υπάρξουν αποκαλύψεις μυστικών ή να ξυπνήσουν απωθημένα πάνω στο σεξουαλικό κομμάτι της σχέσης που έχουν τις ρίζες τους στο παρελθόν, ενώ τα οικονομικά μπορεί να αποτελέσουν εστία διαφωνιών και πληγωμένων συναισθημάτων. Η λίμπιντο πάντως θα είναι αυξημένη και οι αδέσμευτοι ειδικά θα είναι «έτοιμοι για όλα». Η Αφροδίτη στον Τοξότη (7/10) βοηθά να γίνεις πιο «ορατός» στα επαγγελματικά, εκπέμποντας και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. **Α**

^[1] Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάξεις και τον ωροσκόπο σου

102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

ΔΕΥΤΕΡΑ 11
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021
ΣΤΟΝ
ΑΕΡΑ!

Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

TO SOUNDTRACK

ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

NATURAL POWERZ

ΕΝΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΑΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



1. ΜΕ ΚΑΘΕ 25€ ΑΓΟΡΩΝ
ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΕΝΑ ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΟ

2. ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙΣ 8 ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ
ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΕΙΣ ΣΤΟ ΤΑΜΕΙΟ

3. ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ 8 ΛΟΥΤΡΙΝΑ NATURAL POWERZ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΜΕ 1,99€!

Διάρκεια

01.09.2021 - 10.10.2021



www.lidl-hellas.gr/natural-powerz