

ATHENS voice

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

Ο Πασκάλ Μπρυκνέρ στη Θεσσαλονίκη

Συναντήσαμε τον star συγγραφέα και διανοούμενο
Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

Ο δεκάλογος της παραγωγικότητας

Πώς να οργανώσουμε τον χρόνο μας

Του Ρωμανού Γεροδήμου



Νο.1 ΣΕ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ* στα Lidl.

Γιαούρτι
στραγγιστό
10%

1 Kg
2,39€



Πώς είναι να ξεχωρίζεις ανάμεσα σε τόσα προϊόντα; Και μάλιστα να έρχεσαι πρώτος στις προτιμήσεις των καταναλωτών; Σαν να κερδίζεις έναν αγώνα εντός έδρας! Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η γεύση της νίκης είναι βελούδινη και απαλή. Και τη βρίσκεις καθημερινά στην καλύτερη ποιότητα και την πιο χαμηλή τιμή.

Είναι η γεύση που σας χαρίζει το **No.1 σε πωλήσεις γιαούρτι στα Lidl.**

*No.1 προϊόν στην κατηγορία ΛΕΥΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ, με βάση τις πωλήσεις τεμαχίων κατά την περίοδο Ιούλιος 2023 - Ιούνιος 2024, στο σύνολο των καταστημάτων της Lidl Ελλάς.

[lidl-hellas.gr](https://www.lidl-hellas.gr)



Info-diet

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



THE SECOND WOMAN

Θα περάσουν πολλά χρόνια για να κάνω overcome αυτή την παράσταση με την οποία η Στέγη άνοιξε την καλλιτεχνική της σεζόν. Once in a lifetime.

ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΓΟΥΛΙΩΤΗ

Μόνο ευγνωμοσύνη σ' αυτή τη γυναίκα-πθοποιοί-πολεμική μηχανή (μ' αυτή τη σειρά) του ελληνικού θεάτρου. Ο 24ωρος μαραθώνιος του «*Second Woman*» ήταν ό,τι πιο καλαίσθητο, ευφρόσυνο, ξεσηκωτικό, ευδαιμονικό, εθιστικό, διαολεμένα όμορφο, έχω δει ποτέ μου σε θεατρική σκηνή. Λυπάμαι που θα απογοητεύσω πολλούς, αλλά οι κορυφαίοι πθοποιοί του σήμερα είναι πολύ καλύτεροι από τους κορυφαίους πθοποιοί του χθες.

ΜΑΤΟΥΛΑ ΖΑΜΑΝΗ

«Je m'en fous»

Η ΩΡΑΙΟΤΕΡΗ ΒΙΤΡΙΝΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Αν θέλετε να τη δείτε, περάστε την Παρασκευή από την γκαλερί Ζουμπουλάκη (Κριεζώτου 6, Κολωνάκι, μετά τις 6 το απόγευμα)

ΠΑΙΔΑΚΙΑ

Μου λένε ότι το καλύτερο αρνίσιο παιδάκι (εκτός χωριού) το ψήνει ο Άρης Βεζενές στη νέα του ταβέρνα με το όνομα Μανάρι. Δεν έχω καταφέρει μέχρι σήμερα να κλείσω τραπέζι, μόλις το πετύχω θα επανέλθω. (στην πλατεία Αγίων Θεοδώρων)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

-Μπαμπά, ήθελες αγόρι ή κορίτσι;
-Να περάσω καλά ήθελα...



ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΡΟΕΔΡΩΝ ΚΟΜΜΑΤΩΝ

Το νέο «Survivor».

ΟΙ ΝΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΛΑΠΤΟΠ

Δουλεύουν από καφετέριες, καταναλώνοντας μόνο έναν καφέ και κρατώντας το τραπέζι όλη τη μέρα. Πολλά café σε πόλεις του εξωτερικού έχουν αρχίσει να βάζουν χρονικό όριο στους ψηφιακούς νομάδες.

Ο Ρ. DIDDY ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΑΣ

Αφού τα λένε όλα στα τραγούδια και στα βίντεο κλιπ τους, γιατί πέφτουμε από τα σύννεφα;

ΝΕΟ ΑΓΧΟΣ

«Θα βρω εγκαίρως σταθμό φόρτισης του ηλεκτρικού αυτοκινήτου ή θα μείνω από μπαταρία και θα σπρώχνω;»

ΜΙΚΡΑ, «ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ», ΟΦ-ΜΠΡΟΝΤΓΟΥΕΪ ΘΕΑΤΡΑ

Κάθεσαι σε έναν ξύλινο πάγκο σαν κατηγορούμενος και οι πθοποιοί σε «μίνιμαλ σκηνικό» (μια καρτέλα) παίζουν σε απόσταση αναπνοής από εσένα που εύχεσαι απεγνωσμένα να κάνουν διάλειμμα για να φύγεις (δεν γίνεται φυσικά).

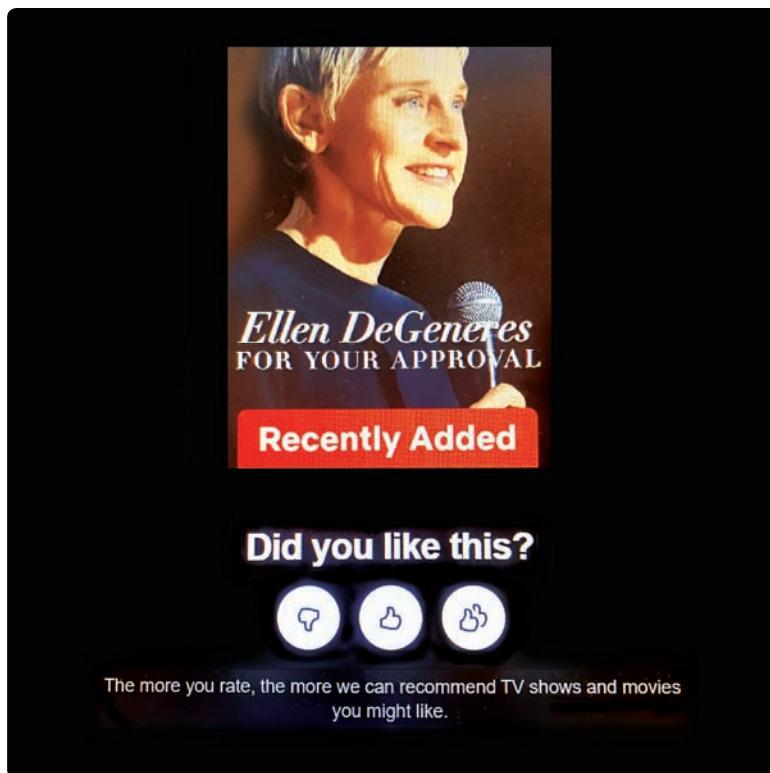
ΕΠΙΚΑΙΡΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

-Έχασες.
-Όχι, απλά δεν κέρδισα.



Σε βλέπω!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε βλέπω να βλέπεις τη μισητή Έλεν

Σκέφτηκε, που λένε, η Έλεν ντε Τζενερες –η οποία θάφτηκε κυριολεκτικά από καταγγελίες συνεργατών και καλεσμένων για τυραννικές συμπεριφορές– για πόσο ακόμα θα κάθομαι κλεισμένη στο σπίτι μου να κλαίω; Συμφώνησε και η μάντζερ, που έχανε εκατομμύρια όσο η τέως χρυσότοκος όρνιθα έπαιζε με τις όρνιθες που εξέτρεφε ως Κιγκινάτα στη βίλα της. Εντάξει, μας θάψανε, ήρθε η ώρα να ξεθαφτούμε. Όλα ξεχνιούνται, βρε αδερφέ, τα δικά μας θα μείνουν αλπομόντη; Πρότεινε λοιπόν η μάντζερ ένα σόου στο Netflix. Για να παρακινήσει να το δει το κοινό, το βάφτισαν «*Το τελευταίο σόου της Έλεν*». Καλό το πένθημο δόλωμα, έπασε ακόμα και σ' εμένα, που έχω δει τουλάχιστον 17 τελευταίες συναυλίες των Scorpiions και δύο του Μπιθκότσπ. Το Netflix δέχτηκε, αλλά έτρεμε κιόλας μη φάει τα απόνερα του μίσους. Αυτό που είδα ήταν ένα αμήχανο, άνευρο πράμα με ελάχιστα αστεία και εκνευριστικούς φανς, απ' αυτούς που, και να τους πατάς, θα σου φιλάνε το τακούνι. Εξηγήσεις δεν ακούσαμε, καμία συγγνώμη δεν ακούσαμε, αστεία δεν ακούσαμε. Το μόνο νέο που ακούσαμε ήταν ότι πήρε κότρες για να περνάει η ώρα της και ότι οι κότρες είναι πανέξυπνες. Το ίδιο πανέξυπνο είναι προφανώς και το Netflix, που για πρώτη φορά μετά το τέλος της προβολής μάς ρώτησε συγκεκριμένα και μόνον γι' αυτό αν μας άρεσε. Έβαλα όχι. Δεν είχε επιλογή να το δικαιολογήσουμε. Αν είχε, θα έγραφα: Δεν μου άρεσε γιατί δεν ήταν αστείο, όχι γιατί αμάρτησε. Οπότε, φέρε κανένα τελευταίο σόου του Louis CK, που είναι σίγουρα αστείος ο άνθρωπος. Δεν πιστεύω να έχει πάρει τίποτα κότρες...

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα είναι μια φωτογραφία του **Τάσου Βρεττού**, ενός από τους πιο γνωστούς Έλληνες φωτογράφους. Έχει συνεργαστεί με όλα σχεδόν τα ελληνικά περιοδικά και πλήθος ξένων, έχει φιλοτεχνήσει εξώφυλλα δίσκων, ενώ φωτογραφικό υλικό από τη συνεργασία του με τον Διονύση Φωτόπουλο έχει παρουσιαστεί στο λεύκωμα «*Αποκαλύψεις*» (εκδ. Αδάμ), καθώς και στο λεύκωμα «*Κάτι το ωραίο*» (εκδ. Αντί). Το 2008 κυκλοφόρησε το λεύκωμα «*Make-Up*» (εκδ. Καστανιώτης). Έχει συμμετάσχει σε πολλές εκθέσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Το 2022 παρουσίασε την ατομική του έκθεση «*Το αίνιγμα του δάσους*» στο κτίριο Νόμπελ στο Χαλάνδρι. Αυτές τις ημέρες συμμετέχει στην ομαδική έκθεση «*Το συλλογικό γουργουρητό*», σε επιμέλεια Νάντιας Αργυροπούλου, στο κτίριο Νόμπελ (μέχρι 24/11).



Athens Voices

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ
panikoval500@gmail.com

Λόγια που ακούστηκαν δημοσίως στην Αθήνα



«*Η που δεν θα γίνεται τίποτα, ή μέσα στην ίδια εβδομάδα Μαρινέλλα –καλά, όχι εντελώς– και Μάγκι Σμιθ. Έτρεχα σαν τρελός να τα προλάβω για το σάιτ*».

(*Δύο νεαροί συζητούν. Village, στο Mall, Τρίτη βράδυ*)

«*Έχει βγει το καβούκι μου από τη ζέστη*».

(*Πεντάχρονος παιταρικός στον μαμαμά του, στο Mall, Μαρούσι, Τρίτη βράδυ*)

Μέσα σε λεωφορείο, ζευγαράκι βλέπουν φωτογραφίες στο κινητό

**-Αυτός ποιος είναι;
-Δεν είναι.**

(*Γραμμή Α4. Πέμπτη μεσημέρι*)

Ταξί σταματημένο σε φανάρι. Ο οδηγός, αλλοδαπός χαζεύει συλλογισμένος τον Γυάλινο Δρομέα μπροστά στο Χίλτον

«Σκέψου να γίνει σεισμός και να είσαι κάτω από αυτό...»

(*Βασιλίσσης Σοφίας, Παρασκευή απόγευμα*)

Σημείωμα επάνω σε φυτό, σε γλάστρα, σε κοινόχρηστο χώρο πολυκατοικίας

«Είμαι τεχνητό. Παρακαλώ πολύ μη με μαδάτε».

(*Κολωνάκι, Δευτέρα πρωί*)

Σε εφορία της Θεσσαλονίκης, κύριος πεννητάρης

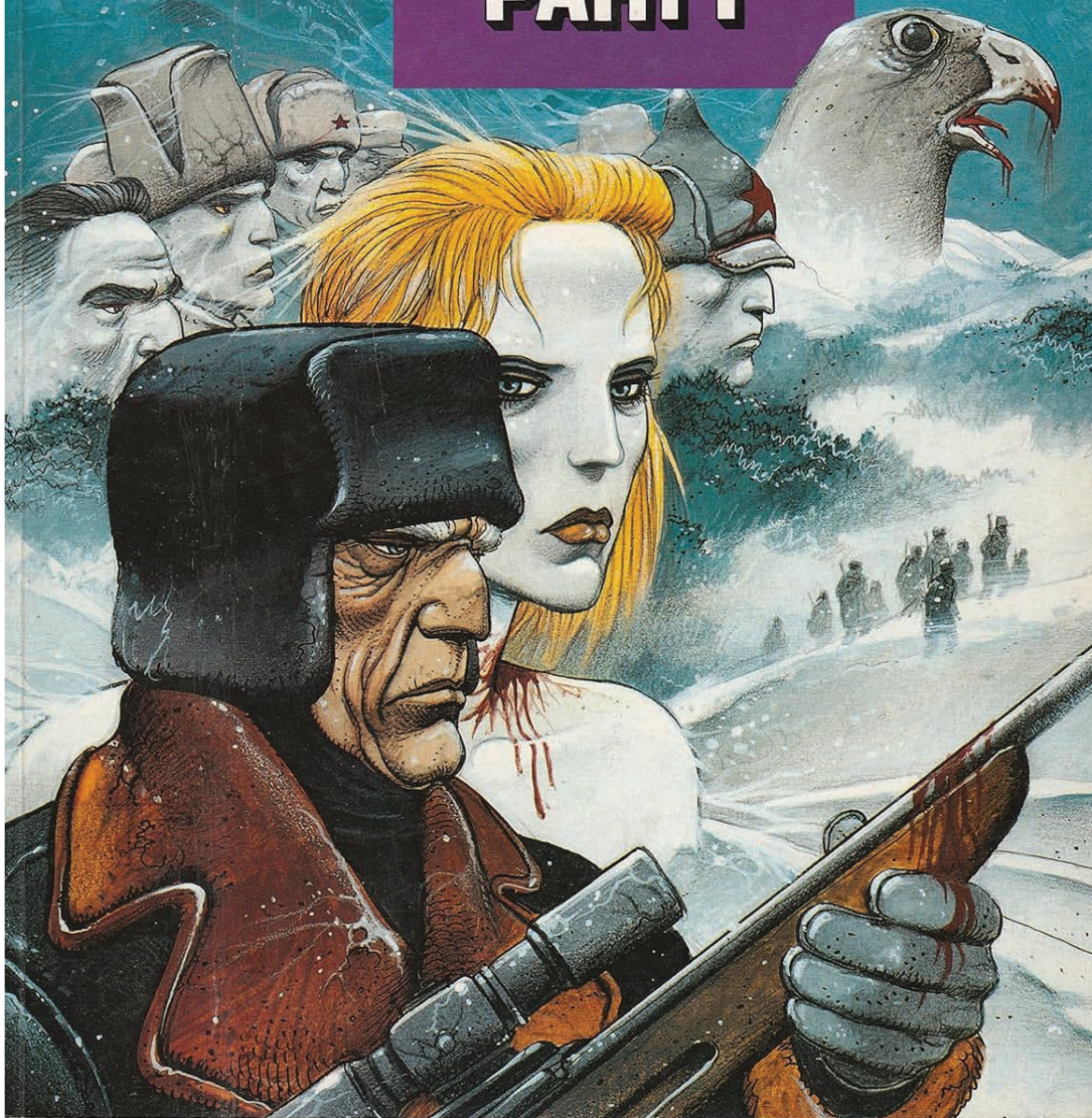
«Ναι, γεια σας, θα ήθελα να δηλώσω κάτι μετοχές που αγόρασα το 2002».

Υπάλληλος

«Ας ζήσουμε το σήμερα, κι ας ξεχάσουμε το παρελθόν».



BILAL & CHRISTIN
**THE
HUNTING
PARTY**



Pierre Christin
**Πέθανε ο κορυφαίος
κομίστας**

Του ΒΑΓΓΕΛΗ ΠΕΡΡΗ

«3 Οκτωβρίου 2024. Το τέλος μιας υπέροχης ιστορίας». Με αυτόν τον τίτλο οι εκδόσεις Dargaud ανακοίνωσαν τον θάνατο του σεναριογράφου κόμικς Pierre Christin, τον οποίο αποχαιρέτησαν με έναν σπάνιο έπαινο: «Ο θάνατός του αποτελεί τεράστια απώλεια για το επάγγελμά μας, στην ανάπτυξη του οποίου συνεισέφερε στο ίδιο μέτρο με τον Goscinny, τον δημιουργό του Ασπερίξ».

Ο βασικός ήρωας του Christin δεν θυμίζει σε τίποτα τον Γαλάτι με τον μαγικό ζωμό. Ο Valérien του ταξιδεύει στον χρόνο και στο διάστημα, είναι γαλαξιακός πράκτορας, ακολουθεί εντολές οι οποίες συνήθως συγκρούονται με τις προσωπικές επιθυμίες και την ουμανιστική κοσμοθεωρία του. Τις ξεπερνάει με όπλο το χιούμορ και τη σύντροφό του Laureline, την οποία ο Jean-Claude Mézières σχεδίασε κοκκινομάλλα και σέξι. Καμία σχέση με πιν-απ! Διαθέτει ευφυΐα, είναι αποφασιστική και ανεξάρτητη, κάτι σαν την Cara Delevingne, που μαζί με τον Dane DeHaan στον ρόλο του Valérien, πρωταγωνιστούν στην κινηματογραφική έκδοση της «Πόλης με τους χίλιους πλανήτες», την οποία σκηνοθέτησε ο Luc Besson. Ο σκηνοθέτης εξήγησε ότι από μικρός διάβαζε το περιοδικό «Pilote», στις σελίδες του οποίου ο Valérien έκανε την πρώτη του εμφάνιση το 1967 και συνέχισε να ταξιδεύει για 43 ολόκληρα χρόνια.

Σε αυτό το διάστημα ο Christin έχει κι άλλες ασχολίες. Έχοντας στο πλευρό τον Bilal στα ντουζένια του, δημιουργεί δύο εποποιίες. Η πρώτη ονομάζεται «Οι φάλαγγες της μαύρης τάξης». Δυο τρία αυτοκίνητα και ένα τεθωρακισμένο μπαίνουν σε ένα χωριό στην επαρχία της Αραγκόν. Ξεπδάει μια ομάδα αρματωμένων, που εκτελούν τους κατοίκους χωρίς οίκτο και φεύγοντας βάζουν φωτιά σε ολόκληρο το χωριό.

Το νέο φτάνει σε παλιά μέλη της Εθνικιστικής Μπριγάδας. Αποφασίζουν να αντεπιτεθούν πυρπολώντας ολόκληρο τον κόσμο και δίνουν ραντεβού στο οποίο αποκαλύπτουν ότι έχουν να παλέψουν απέναντι σε νέους, ύπουλους εχθρούς. Τους ρευματισμούς, τα παραπάνω κιλά, την οστεοπόρωση και τη χοληστερίνη. «Οι φάλαγγες της μαύρης τάξης» δεν είναι απλά ένα κόμικ «φανταστικής». Πρόκειται για ένα έπος, στο στόχαστρο του οποίου βρίσκονται οι μοναχικοί λύκοι που ψάχνουν μια χαμένη εκδίκηση η οποία αντέχει στον χρόνο και ξεπερνάει τα γηρατειά.

Το δεύτερο αριστούργημα ονομάζεται «Παρτίδα κυνηγιού». Στην παγωμένη Πολωνία συναντώνται εκπρόσωποι της σοβιετικής δόξας, που χωρίς να το γνωρίζουν προορίζονται για απόσυρση. Θα κυνηγήσουν μια καφέ αρκούδα, προς τιμήν του Βασιλι Αλεξάντροβιτς Τσεβτσένκο, ενός σεβάσιμου «πατέρα της επανάστασης», που πλέον δεν δείχνει να καιρεί σεβασμού και υγείας. Ακολουθώντας τα ίχνη της αρκούδας, οι κυνηγοί γυρίζουν πίσω στα χρόνια της επανάστασης, θυμούνται θριάμβους και εκπτώσεις, παρελάσεις και εκτελέσεις. Στην πραγματικότητα η αρκούδα δεν κινδυνεύει. Οι θηρευτές έχουν επιλέξει για θήραμα το παρελθόν, θέλουν να το θάψουν, παίζουν το παιχνίδι της γάτας με το ποντίκι καθώς οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Ο Christin και ο Bilal δημιούργησαν την «Παρτίδα κυνηγιού» πριν πέσει το τείχος του Βερολίνου, αλλά το άκουγαν να τρίζει. Έδειχναν οίγουροι ότι το σύστημα είχε φτάσει σε τέτοιο σημείο σήψης, που σε λίγο θα έλιωνε σαν το χιόνι της Πολωνίας και θα αποκαλυπτόταν το δυστοπικό τοπίο του μάστορα Bilal.

Στα 86 χρόνια της ζωής του, ο Christin συνεργάστηκε και με δεκάδες άλλους σχεδιαστές. Ανάμεσά τους ο André Juillard, ο François Boucq και ο Jacques Tardi. Το έργο του μεταφράστηκε σε πάνω από 20 γλώσσες, ο Valérien του ενέπνευσε τον George Lucas για τον «Πόλεμο των άστρων», έγινε σειρά στην ιαπωνική τηλεόραση, βραβεύτηκε από την European Science Fiction Society, θεωρήθηκε ως το κόμικ που περιγράφει ιδανικά τα «πράσινα ιδανικά», εξού και το σχετικό βραβείο της Ανγκουλέμ.

Στην ίδια πόλη, το 2018, ο Christin τιμήθηκε για τη συνολική προσφορά του στην ένατη τέχνη. Μιλώντας στο κοινό, θυμήθηκε ότι ξεκίνησε ως καθηγητής, ότι διορίστηκε διδάκτωρ της γαλλικής λογοτεχνίας στο πανεπιστήμιο της Γιούτα, και ότι μάλλον διδάξε πολύ περισσότερα με τα σενάρια του. Επίσης ανακοίνωσε ότι έχει νέα για την καφέ αρκούδα, αλλά δεν πρόλαβε να μας τα πει. **Α**



CHRISTIN-BILAL
**Η ΠΟΛΗ ΠΟΥ
ΔΕΝ ΥΠΗΡΞΕ**

«Παρτίδα κυνηγιού», «Η πόλη που δεν υπήρξε», «Οι φάλαγγες της μαύρης τάξης» κάποια από τα κόμικς που δημιούργησαν ο Christin και ο Bilal. Κάτω το «Valerian» με τον Mézières



COSMOTE CHRONOS

Ζήσε μια ολοκληρωμένη εμπειρία στην Ακρόπολη

Το Ερέχθειο και τα Προπύλαια προστέθηκαν στην εφαρμογή COSMOTE CHRONOS, για να μπορείς να απολαύσεις ολοκληρωμένα την πλούσια ιστορία της Ακρόπολης. Συνδυάζοντας τις τεχνολογίες AR, VR & AI και αξιοποιώντας το δίκτυο 5G, το σπουδαίο παρελθόν μας ζωντανεύει μπροστά στα μάτια σου.

Κατέβασε την εφαρμογή.



Σε συνεργασία με:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού



Εκλογές ΠΑΣΟΚ. Πολλή φασαρία για το τίποτα;

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Πήγαν 300 χιλιάδες, περίμεναν 400. 10% περισσότεροι από το 2021, δεν το λες και θρίαμβο. Ο Ανδρουλάκης πήρε 30%, ενώ όλοι οι άλλοι, που ήθελαν να τον αλλάξουν, πήραν 70%, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχει ένα ισχυρό μέτωπο εναντίον του. Γι' αυτό εξάλλου επαναλήφθηκαν οι εκλογές. Παράλληλα, οι 3 επικρατέστεροι αντίπαλοί του έχουν μικρές σχετικά διαφορές από αυτόν, δηλαδή δεν υπάρχει κάποιος υποψήφιος που να ξεχωρίζει. Το χειρότερο;

Πολλή φασαρία για το τίποτα, στο μέτρο που ο επικρατέστερος να εκλεγεί να είναι και πάλι ο δεδομένος Νικόλας. Ο δε ανταγωνιστής του είναι ο Χάρης Δούκας, ήδη «περίπου» δήμαρχος Αθήνας και όχι βουλευτής, τελείως άπειρος, όπως φάνηκε, με το κόμμα και την κεντρική πολιτική σκηνή, που σημαίνει ότι, αν εκλεγεί, το ΠΑΣΟΚ μπαίνει σε ακόμα μεγαλύτερες περιπέτειες. Και σε μια εποχή που έχει περάσει δεύτερο, μακριά βεβαίως από το πρώτο, λόγω της διάλυσης του ΣΥΡΙΖΑ και όχι λόγω των φοβερών επιλογών της ηγεσίας του.

Σε όλη την προεκλογική περίοδο ακούγαμε ότι πρέπει να σπεύσουμε στις κάλπες, διότι δεν αποφασίζουμε απλώς για πρόεδρο του ΠΑΣΟΚ, αλλά για τον επόμενο πρωθυπουργό. Τόση σιγουριά; Μόνο που έσπευσαν και αρκετοί που ψήφισαν 3 συνεχόμενες φορές Μητσοτάκη ή ΣΥΡΙΖΑ και που θα το ξανακάνουν. Οι ανοιχτές διαδικασίες τα έχουν αυτά. Και δεν σημαίνουν και πολλά. Τον αρχηγό του κόμματος τον επέλεγον κατά κύριο λόγο τα μέλη και οι μόνιμοι ψηφοφόροι και όχι οι «ξένοι» που είδαν ανοιχτή διαδικασία και μπήκαν. Αυτοί αποτελούν το μπουγίο. Και όποιος υποψήφιος «χτίζει παλάτια» πάνω στους «εισοδιστές» τα χτίζει στην άμμο και τα αποτελέσματα γι' αυτόν δεν είναι καλά. Κάτι τέτοιο έπαθε η πιο αξιόλογη υποψηφιότητα, αυτή της Άννας Διαμαντοπούλου. Διότι, όταν λείπεις κάπου 15 χρόνια από το κόμμα, έχεις ασχοληθεί με άλλα ενδιαφέροντα πράγματα γύρω από την πολιτική, αλλά όχι με το ΠΑΣΟΚ και την ελληνική σκηνή, και ξαφνικά μια βραδιά καταθέτεις υποψηφιότητα, όχι για στέλεχος ούτε για σύμβουλος ούτε για υποψήφια βουλευτής, αλλά για πρόεδρος του κόμματος, είναι κάπως... Άλλους τους ξενίζει, άλλους τους απωθεί και άλλους τους αγανακτεί. Ωστόσο, επειδή η υποψηφιότητα της Άννας ήταν η πλέον λαμπερή και κυρίως ισχυρή απέναντι στον Κυριάκο, είχε και την υποστήριξη ανθρώπων που δεν είναι ΠΑΣΟΚ ούτε το ψηφίζουν. Της συνομοταξίας των Μεταρρυθμιστών, των «Μένουμε Ευρώπη», του τέως «ΑντιΣΥΡΙΖΑ Μετώπου». Που ψηφίζουν Μητσοτάκη, αλλά σήμερα έχουν παράπονα από αυτόν και ψάχνουν εναλλακτική. Αλλά, όπως φάνηκε, δεν ήταν αρκετοί.

Η προεκλογική διαδικασία, η έλλειψη άλλου γεγονότος με εσωτερικό ενδιαφέρον και η αποσύνθεση του ΣΥΡΙΖΑ έστρεψαν τα φώτα της δημοσιότητας στο ΠΑΣΟΚ, αλλά αυτό δεν το εκμεταλλεύτηκε πολιτικά. Μόνο για εντυπώσεις, κι αυτές βραχύβιες. Διότι από κανέναν και από πουθενά δεν αναδείχθηκαν τα πολιτικά συστατικά του κόμματος ή, τουλάχιστον, η άποψη των υποψηφίων για τα μεγάλα ζητήματα που απασχολούν τη χώρα. Μόνο γενικόλογες και συγκεκριμένα σπαράγματα, που ακούστηκαν κυρίως σ' αυτή την απωθητική για πολλούς και ανούσια για όλους διαδικασία του debate. Δυστυχώς, δεν συ-

γκρούστηκαν γραμμές, δεν ξεχώρισαν επιχειρήματα, δεν προτάθηκαν ευφάνταστες λύσεις που να διεγείρουν την περιέργεια των πολιτών, να κεντρίσουν το ενδιαφέρον, να προκαλέσουν παράπλευρες συζητήσεις. Να αποτελέσουν πολιτικά γεγονότα.

Τι απέμεινε από αυτόν τον φτωχό πολιτικά 1ο γύρο; Ότι ο Ανδρουλάκης είναι παραδοσιακός, ο Δούκας αριστερός, η Διαμαντοπούλου δεξιά, ο Γερουλάνος κεντρώος. Έτσι όμως δεν φέρνεις ευρύτερες μάζες στην κάλπη σου, δεν πείθεις ότι μπορεί ο νέος ηγέτης να πάρει σε τρία χρόνια την πρωτιά, ότι πράγματι η εκλογή αυτή αναφέρεται στον επόμενο πρωθυπουργό. Διότι πρέπει και να πείσεις τους ψηφοφόρους που είναι δυσαρεστημένοι από τον Μητσοτάκη ότι εσύ μπορείς να τα κάνεις καλύτερα. Με αποδείξεις!

Τελικά αυτό που απέδειξε η 1η διαδικασία είναι ότι η σχετική πλειοψηφία των φίλων και ψηφοφόρων του κόμματος είναι ευχαριστημένη από τον πρόεδρο Ν. Ανδρουλάκη και μάλλον θα τον ξαναψηφίσουν. Η επόμενη επιλογή τους είναι ο άγνωστος Χ. Δούκας, ο οποίος δεν έχει να πει τίποτα συγκεκριμένο, απλώς δηλώνει αριστερός και νικητής έναντι του Μπακογιάννη στον 2ο γύρο της Αθήνας, με τη βοήθεια σύσσωμης της αντιπολίτευσης.

Ο Π. Γερουλάνος και η Α. Διαμαντοπούλου, που ανήκουν στο εκσυγχρονιστικό και μεταρρυθμιστικό

ΠΑΣΟΚ, πητήθηκαν, όπως ήταν φυσικό, αφού διεκδίκησαν το ίδιο κοινό, που δεν περισσεύει στο αριστερόστροφο γενικώς πασοκικό περιβάλλον. Αλλά και δεν πήραν τις βοήθειες που περίμεναν από τους εκτός. Γιατί κατέβηκαν και οι δύο; Αν νοιάζονταν για την επόμενη ημέρα του κόμματος και κυρίως για την ηγεσία της χώρας, γιατί δεν συνασπίστηκαν να φτιάξουν έναν μεταρρυθμιστικό πόλο που να ταράξει δημιουργικά όχι μόνο τα νερά του κόμματος, αλλά και της χώρας;

Τούτων δοθέντων, οι αιτιάσεις περί ηγεμονίας του Μητσοτάκη και ανεπαρκούς αντιπολίτευσης είναι απολύτως έγκυρες. Είναι γεγονότα. Το ΠΑΣΟΚ, κόμμα παραδοσιακό και έμπειρο, έχασε μια μεγάλη ευκαιρία, όχι απλώς να γυρίσει σελίδα, αλλά και να βάλει τη χώρα σε νέο ενδιαφέροντα δρόμο. Να προκαλέσει σοκ στο ακροατήριο και συναγερμό στη ΝΔ, να αναδείξει τα λάθη και τις αστοχίες της, να ανοίξει νέες, γόνιμες συζητήσεις και να αναγκάσει την κυβέρνηση σε άμεσες δράσεις και αλλαγές, αυτές που άστοχα ονομάζουμε «μεταρρυθμίσεις» και για τις οποίες πρέπει να βρούμε ένα καινούργιο όνομα.

Από αύριο κανείς δεν πρέπει να παραπονιέται για την αδυναμία της αντιπολίτευσης, όταν μόνη της βάζει τα χέρια της και βγάζει τα μάτια της. Ο μεν ΣΥΡΙΖΑ ασχολούμενος με τον Κασσελάκη και αενάως διασπώμενος, το δε ΠΑΣΟΚ ανανεώνοντας πιθανότατα τη θητεία του Ανδρουλάκη. Διότι λείπει από τα στελέχη η ευθυκρισία. Διότι ο ναρκισσισμός είναι υπέρτερος της αποστολής. Κυρίως λείπει ένα καθαρό αφήγημα για την πορεία της χώρας, με συγκεκριμένες απαντήσεις, τόσο στις παγκόσμιες προκλήσεις, όσο και στις επιλογές της κεντροδεξιάς κυβέρνησης. Τα περι «σοσιαλδημοκρατίας» σήμερα είναι λόγια κενά περιεχομένου. Ο Μητσοτάκης, όσον αφορά το εσωτερικό μέτωπο, μάλλον θα κοιμάται ή συκοφαντεί για τα επόμενα τρία χρόνια. **A**

Γιατί δεν συνασπίστηκαν Π. Γερουλάνος και Α. Διαμαντοπούλου να φτιάξουν έναν μεταρρυθμιστικό πόλο;

ATHENS voice	
Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς	
Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη	Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπιλή
Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ	
Art Director Φώτης Πελιβανίδης	
Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης	
Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου	
Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)	
Editorial Manager Ηλένα Κρητικού	
Βοηθός αρχισυντάκτη Τόνια Ζαραβέλα	
Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσίρμας	
Social Media Manager Τάσος Ανέστης	
Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος	
Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρούς	
Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλουτζού, Κατερίνα Ασήμου	
Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελάς, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Κ. Γλυνιαδάκη, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Ευθυμίου, Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καλαμαντή, Μπ. Καλογιάννης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κασαμπαλή, Α. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Σπ. Λαμπρόπουλος, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζιρογλου, Τζ. Μελιτά, Γ. Μπελεσιώτης, Α. Μπρουντζάκη, Γ. Νένης, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσόκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφουρή, Σ. Τριανταφύλλου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Ξηλιώτη, Κ. Χριστοφόρου, Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη	
Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr avguide@athensvoice.gr	
Ατελιέ Sotos Anagnos	
LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου	
Creative Manager Θάνας Ψυλλίδης Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου Branded Content Editor Χάρα Αλεξανδροπούλου	
Εικονογραφίες art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλαος, Λάζαρος Γραϊκός	
Account Directors Τίνα Γαϊτανίδου, Βόννη Ζαφειροπούλου	
Direct Market Advertising Director Άννα Αντωνίου Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης, Ελεωνόρα Τζεφρόνη	
Advertising & Marketing Director VOICE 102.5 Κική Μαλέρδου	
Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη marketing@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Τανάρη Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη	
Ψηφιακή Υποστήριξη Νικόλας Αργυρίου, Άγγελος Καραμανωλάκης	
Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαίρη Λυκούση, Μανώλης Κοττάκης	
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 VOICE 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, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369 Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164	
ATHENS voice	
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.	

SPECIAL
EDITION



POWER
TO THE HOOD

BY  EUROHOOPS

Έρχεται το πιο συναρπαστικό special edition ΔΕΗ 3x3 Power to the Hood by Eurohoops!

Σας περιμένουμε για ένα μοναδικό 3x3 Σαββατοκύριακο, με Guest Stars 3x3 Games και πολλές παράλληλες δράσεις για όλους και όλες.

- 3x3 τουρνουά μπάσκετ
- 360 photo booth
- Street basketball show
- Open challenges
- Shooting challenges
- Face painting
- Φουσκωτό γήπεδο για παιδιά
- Arcade basketball games



12.10.2024

Τουρνουά Μπάσκετ: 10:00-14:00 και 17:00-21:00
Guest Stars 3x3 Game: 21:00-21:30
DJ Set: 21:00-00:00



13.10.2024

Τουρνουά Μπάσκετ: 10:00-14:00 και 17:00-21:00
Guest Stars 3x3 Game: 20:00-20:30



Πλατεία Μοναστηρακίου
Αθήνα



Δήλωσε
συμμετοχή

Σε συνδιοργάνωση με:



ΔΗΜΟΣ
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

οπανδα

οργανισμός πολιτισμού,
αθλητισμού & νεολαίας
δήμου αθηναίων

αποκαλείται Κεντροαριστερά, ήδη από την περίοδο των τελευταίων Δημοτικών Εκλογών.

Το στήσιμο του «Ιδρύματος Τσίπρα» ήταν μέρος του σχεδίου. Ήταν λοιπόν ενδεικτικές οι παρουσίες στην «ιδρυτική πράξη» του συγκεκριμένου ιδρύματος. Ο Δούκας ήταν εκεί. Η «Ομάδα Τσίπρα» επίσης. Όμως μόνον τα υλικά δεν φτάνουν για να φουσκώσει το ζυμάρι. Χρειάζεται και η μαεστρία του ζαχαροπλάστη.

Ο Χάρης Δούκας μόλις που τα κατάφερε να αναδειχθεί αντίπαλος του Νίκου Ανδρουλάκη για τον Β΄ Γύρο. Αισθάνθηκε για τα καλά το χνότο του Παύλου Γερουλάνου στον οβέρκο του και την αναπνοή της Άννας Διαμαντοπούλου σε κάποια απόσταση. Πιθανόν να γνώριζε εξ αρχής, αν διέθετε κάποιες πιο αξιόπιστες μετρήσεις από εκείνες που εμφανίζονταν κατά καιρούς, ή έστω είχε «μυριστεί» τις διαθέσεις των ψηφοφόρων, πως ο βασικός αντίπαλός του στους προκριματικούς θα ήταν ο Γερουλάνος, οπότε κάθε αφαίρεση ψήφου από αυτόν θα ήταν «έργον θεάρεστον». Αν δεν γνώριζε, τότε ο ρόλος για τον οποίο κάποιον τον προορίζουν μάλλον θα είναι δύσκολος για τα μέτρα του και την πολιτική του κουλτούρα. Είναι πραγματικά δυσεξήγητο το πώς οι Αθηναίοι γύρισαν την πλάτη στον δήμαρχό τους μέσα σε ένα εξαιρετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Το ένα τρίτο των ψηφοφόρων της περασμένης Κυριακής, δηλαδή πάνω από 95.000 πολίτες, ψήφισαν εντός Αττικής. Ο Χάρης Δούκας δεν τους έπεισε. Ούτε καν τους προσέγγισε.

Αν τα συμπτώματα είναι όσα προαναφέρθηκαν, η διάγνωση είναι ακόμη πιο αποκαρδιωτική. Είναι φανερό –ήταν και το προηγούμενο χρονικό διάστημα, αλλά πάντα η ελπίδα πεθαίνει τελευταία– πως το ΠΑΣΟΚ εδώ και καιρό και ο ΣΥΡΙΖΑ ήδη από την επαύριον της εκλογής του είχαν συμπληρώσει τον κύκλο εκείνο που καθιστά κάποιους πολιτικούς σχηματισμούς αναγκαίους ή έστω χρήσιμους. Αυτή η αίσθηση του «πεπερασμένου», όταν δηλαδή το ίδιο το πολιτικό προϊόν δεν πειθεί ούτε τον καθημερινό ιδεολογικό καταναλωτή του πως προσφέρει κάτι σημαντικά χρήσιμο, αυτή λοιπόν η αίσθηση που έχει κυριαρχήσει σε πολυπλοκότερους και εμπειρότερους ιστορικά χώρους, όπως η Γαλλία και η Γερμανία, φαίνεται να έχει καλύψει για τα καλά τον χώρο στα αριστερά του μοντέλου που εκφράζει ο Κυριάκος Μητσοτάκης. Σε αυτήν τη χρονική στιγμή όπου καταγράφεται η ραγδαία αποσύνθεση του

ΣΥΡΙΖΑ και η πεισματική άρνηση άμεσου εκσυγχρονισμού, ανανέωσης και ποσοτικής επέκτασης του εύρους επιρροής του ΠΑΣΟΚ, έρχεται κι άλλο ένα ιδεολογικό λάκτισμα από τα υπερδεξιά, αλλά με παρελθοντικά χαρακτηριστικά, με φορείς, ποιους άλλους, τους Καραμανλή - Σαμαρά. Δηλαδή το φθινόπωρο του 2024 εμφανίζονται να απορρίπτουν την πολιτική ανανέωση του τόπου οι πολιτικοί ταγοί της Υπερδεξιάς, οι ιδεολογικοί «καθλωτές» της Κεντροαριστεράς και βεβαίως οι επικίνδυνα αποτυχημένοι «αλχημιστές» της ιστορίας που συγκατοίκησαν στον ΣΥΡΙΖΑ.

Η συγκυριακή αυτή ευθυγράμμιση της παλαιοπολιτικής νομενκλατούρας οδηγεί αναπόφευκτα σε ένα και μόνο συμπέρασμα. Νομοτελειακά οδηγείται ο τόπος στη δημιουργία των απαραίτητων συνθηκών για την εγκατάσταση στο πολιτικό σκηνικό με κυρίαρχη θέση της Ακροδεξιάς, της οποίας το ιδεολογικό εύρος και τα πολιτικά σύνορα καθορίζονται αυτή τη χρονική περίοδο. Συγκεκριμένο ρόλο σε αυτή την οργάνωση της πολιτικής εκτροπής με κοινοβουλευτικό μανδύα και ιδεολογικό όχημα έναν απεριορίστο λαϊκισμό διαδραματίζουν συγκεκριμένα συμφέροντα και φιλόδοξοι ολιγάρχες, οι οποίοι απορρίπτουν τη μέθοδο που «μοιράζεται η πίτα» υπό τις επικρατούσες πολιτικοοικονομικές συνθήκες.

Είναι αλήθεια πως επικρατεί μια ευεξήγητη σιγή ασυρμάτου, αφού οι πάντες συνειδητοποιούν πως, όταν τσακώνονται τα βουβάλια στον βάλτο, την πληρώνουν τα βατράχια. Ωστόσο, ούτε οι ρήξεις ούτε και οι ομηρικοί καβγάδες στα ανώτατα κλιμάκια της οικονομικοπολιτικής ελίτ της χώρας διαφεύγουν της προσοχής των παρακολουθητών της πικρής και μικρής μας πολιτικής πραγματικότητας.

Υπάρχει ακόμη μία λεπτομέρεια που αξίζει τον κόπο να την αντιμετωπίσει ο αναγνώστης με κάποια προσοχή. Η ελληνική εκδοχή μιας κυβερνώσας ακροδεξιάς, η οποία θα καλύπτει προφανώς τις μείζονες συνιστώσες του υπερδεξιού και ακροδεξιού χώρου, δεν θα έχει τα χαρακτηριστικά τα οποία διαθέτουν ανάλογοι σχηματισμοί στην Ευρώπη. Η ελληνική εκδοχή, όπως τα πολιτικά προϊόντα που καταναλώνονται σε αυτή τη χώρα, θα είναι βαλκανικού τύπου. Οι εκπαιδευμένοι λοιπόν «αλχημιστές» στα υπερδεξιά της κυβερνώσας παράταξης ας προσέξουν καλά, διότι διαχειρίζονται έναν εικονικό μηχανισμό που είναι εύκολο να πυροδοτήσει τα χειρότερα δυνατά αταβιστικά ανακλαστικά του βαλκανικού μας γονιδιώματος. **A**

Οι Αθηναίοι γύρισαν την πλάτη στον δήμαρχό τους μέσα σε ένα εξαιρετικά σύντομο χρονικό διάστημα

ONASSIS



onassis.link/big-short-films

22 ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΑΙΝΙΩΝ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΔΡΑΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ «ΝΥΧΤΕΣ ΠΡΕΜΙΕΡΑΣ»

**16–26.10.2024
ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΣΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ ΣΤΟ YouTube ΚΑΙ ΣΤΟ onassis.org**

ΜΕΓΑΛΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ

Still από την ταινία «Διάβαση»

«Σκοτεινή δεκαετία 1964-1974» Ένα πραγματικό θρίλερ σε μορφή ντοκιμαντέρ από τον Αλέξη Παπαχελά

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



Όταν το 2021 διάβασα το βιβλίο «Ένα σκοτεινό δωμάτιο, 1967-1974» (Μεταίχμιο) του Αλέξη Παπαχελά, θυμάμαι ένιωσα παράξενα συναισθήματα. Ένιωσα ντροπή. Στενοχωρήθηκα και θύμωσα ταυτόχρονα. Δεν σ' το κάνουν αυτό τα πολιτικά ή τα ιστορικά βιβλία. Όμως αυτό ήταν ιδιαίτερο. Ήταν ένα ζωντανό και πολύ πραγματικό θρίλερ, ήταν η πιο παραγμένη και σκοτεινή περίοδος της σύγχρονης ιστορίας μας, από τη Χούντα το '67 ως την τραγωδία της Κύπρου το '74.

Εκείνες τις μέρες συναντηθήκαμε και μου διηγήθηκε απίστευτες ιστορίες από τις επαφές του με τους μοιραίους πρωταγωνιστές, μου μίλησε για την πολύχρονη ερευνητική δουλειά που κρυβόταν από πίσω. Όπως έγραφα τότε «... ο Παπαχελάς, επί 30 χρόνια, με πάθος, επιμονή, προσήλωση, ταξίδευε σε διάφορες πόλεις και χώρες του κόσμου, συναντούσε ανθρώπους που δεν ήθελαν να τον συναντήσουν και μιλούσε με ανθρώπους που δεν ήθελαν να μιλήσουν, τους έπειθε, τους «ξεκλείδωνε» και κατέγραφε υπομονετικά όσα του αποκάλυπταν για θέματα δικά μας, ελληνικά, εθνικά, τραυματικά...».

Το βιβλίο αυτό ήταν το sequel ενός επίσης συγκλονιστικού βιβλίου του ίδιου που είχε προηγηθεί, με τίτλο «Ο βιασμός της ελληνικής δημοκρατίας - Ο αμερικανικός παράγων, 1947-1967». Είχε πρωτοκυκλοφορήσει το 1997 από τις εκδόσεις της Εστίας και αφορούσε τη σοβαρή έρευνα που είχε ξεκινήσει ο γνωστός δημοσιογράφος ήδη από τον Ιανουάριο του 1994. Μελετώντας τα μέχρι τότε απόρρητα αρχεία της CIA, του State Department, του Συμβουλίου Ασφαλείας του Λευκού Οίκου και παίρνοντας συνεντεύξεις από Αμερικανούς αξιωματούχους, τέως πράκτορες και Έλληνες πρωταγωνιστές της περιόδου, ο Παπαχελάς προσπαθούσε να ρίξει φως στην αμερικανική πολιτική έναντι της Ελλάδας από το 1947, αλλά και να καταδείξει σε ποιον βαθμό υπήρξε εμπλοκή των ΗΠΑ και των μυστικών τους υπηρεσιών στο πραξικόπημα της 21ης Απριλίου 1967. Το βιβλίο μάλιστα έκανε 22 επανεκδόσεις, με την τελευταία, του 2021, να περιλαμβάνει και κάποιες μοναδικές συνεντεύξεις-μαρτυρίες που πήρε αργότερα, όπως του τέως βασιλιά Κωνσταντίνου, της συζύγου του δικτάτορα, Δέσποινας Παπαδοπούλου, του Νικόλαου Μακαρέζου, του Κωνσταντίνου Μητσότακη, του πρώην πράκτορα της CIA Τζων Φατοσα και άλλων. «Η ιστορία της Κύπρου ήταν κάτι που με ενδιέφερε πάρα πολύ», μου έλεγε σ' εκείνη τη συνέντευξη. «Ουσιαστικά, άρχισα να το ψάχνω από τα τέλη της δεκαετίας του '80, αρχές της δεκαετίας '90. Είχα σκεφτεί ότι πρώτα θα έγραφα για την περίοδο της Χούντας, όπου είχα μαζέψει πολύ υλικό και είχα γνωρίσει αρκετούς ανθρώπους οι οποίοι ζούσαν και τα ήξεραν από πρώτο χέρι. Η ιδέα ήταν μετά από δυο τρία χρόνια να έβγαινε και το δεύτερο βιβλίο (το «Σκοτεινό δωμάτιο»), απλώς αυτό έγινε μετά από 15 χρόνια».

Ακριβώς τα ίδια συναισθήματα ένιωσα και τώρα, καθώς έβλεπα σε avant premiere το πρώτο επεισόδιο μιας νέας σειράς ντοκιμαντέρ με τίτλο «Σκοτεινή Δεκαετία 1964-1974», που θα ξεκινήσει να προβάλλεται από τη Δευτέρα 14 Οκτωβρίου και κάθε Δευτέρα στις 21:00 στον ΣΚΑΪ. Πρόκειται για έξι ωριαία επεισόδια που κυριολεκτικά «ζωντανεύουν» αυτά τα δυο βιβλία, αφού το σενάριο, που έγραψε ο ίδιος, είναι εμπνευσμένο από τον «Βιασμό της ελληνικής δημοκρατίας» και το «Σκοτεινό δωμάτιο».

Συνωμοσίες, μυστικές επιχειρήσεις, δολοπλοκίες, ένοχα μυστικά,

νέα στοιχεία και σπάνια ντοκουμέντα, απ' όλα έχει η «Σκοτεινή δεκαετία». Παρακολουθώντας τη σειρά, θα μάθουμε πολλά και θα συνειδητοποιήσουμε ακόμα περισσότερα, καθώς οι μοιραίοι πρωταγωνιστές σπάνε για πρώτη φορά τη σιωπή τους, αποκαλύπτοντας τα όσα συνέβαιναν πίσω από τις κλειστές πόρτες. Ποια ήταν η σχέση της CIA και των ΗΠΑ με τη Χούντα και τους δικτάτορες και πώς μπήκε η Ελλάδα στην περιπέτεια της δικτατορίας; Τι κρυβόταν πίσω από την αποστασία του 1965 και για ποιον ανέλαβε ο Παπαδόπουλος να καταστρώσει το πραξικόπημα μαζί με τον Παττακό και τον Μακαρέζο; Ποιος ήταν ο περιώνυμος πράκτορας Γαστ Αβρακάτος και τι μηνύματα έδινε στον Παπαδόπουλο για το αν έπρεπε να εκτελεστεί ο Ανδρέας Παπανδρέου; Σπάνια ντοκουμέντα από συνομιλίες στον Λευκό Οίκο και από το μοιραίο ελληνικό πολεμικό συμβούλιο της 20ής Ιουλίου έρχονται στο φως. Ήθελε ο Ιωαννίδης τη δολοφονία του αρχιεπισκόπου Μακαρίου; Πόσο κοντά έφτασε η Ελλάδα στην ανταλλαγή του Καστελλόριζου με την Κύπρο; Πώς αντέδρασε η Τουρκία και οι Αμερικανοί όταν ανακαλύφθηκαν πετρέλαια για πρώτη φορά στο Αιγαίο; Ποιο αόρατο χέρι έδωσε εντολή να σταματήσει η αποστολή υποβρυχίων και αεροσκαφών στην Κύπρο την ημέρα της τουρκικής απόβασης και γιατί σίγησαν τα ελληνικά όπλα κατά τη διάρκεια της τουρκικής εισβολής; Πώς έπεσε ο Ιωαννίδης και γύρισε ο Καραμανλής; Ποιος ήταν ο τελευταίος άνθρωπος που μίλησε στον αόρατο δικτάτορα τη μέρα που εγκατέλειψε την εξουσία και τι του είπε; Αυτά είναι μόνο μερικά από τα κρίσιμα ερωτήματα που ζητούν απαντήσεις από τους ανθρώπους που με τις πράξεις και τις παραλείψεις τους άλλαξαν την Ιστορία της Ελλάδας και της Κύπρου.

Είναι πολύ διαφορετικό το να διαβάξεις την Ιστορία από το να τη βλέπεις και να την ακούς. Η αλήθεια της εικόνας είναι συχνά επώδυνη και αυτό το πολύ πραγματικό ελληνικό και κυπριακό θρίλερ, που έρχεται στη μικρή οθόνη χάρη στον Παπαχελά, λέει πολλές αλήθειες. Αυτοί οι άνθρωποι που κινηματογραφούνται και προβάλλονται ζωντανά, με τη φωνή, τις κινήσεις, τη γλώσσα του σώματός τους, αποκαλύπτουν, ο καθένας με τον τρόπο του, τον ρόλο τους στην Ιστορία. Βλέποντάς τους, οι συλλογικές μας εμμονές θα συγκρουστούν με ντοκουμέντα και μαρτυρίες, βεβαιότητες δεκαετιών θα κλονιστούν μπν αντέχοντας στη δύναμη των εικόνων. Η «Σκοτεινή δεκαετία» είναι μια σειρά που οφείλουμε να παρακολουθήσουμε. Ελπίζω μόνο ότι, έπειτα από 50 χρόνια Μεταπολίτευσης, είμαστε πια αρκετά ώριμοι για να δούμε τα λάθη μας, να τα καταλάβουμε και να υποσχεθούμε ότι δεν θα τα επαναλάβουμε ποτέ. **A**



Είναι διαφορετικό το να διαβάξεις την Ιστορία από το να τη βλέπεις και να την ακούς. Η αλήθεια της εικόνας είναι συχνά επώδυνη.

INFO
ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ 1964-1974, με τον Αλέξη Παπαχελά. Σειρά ντοκιμαντέρ στον ΣΚΑΪ Από Δευτέρα 14 Οκτωβρίου στις 21:00 και κάθε Δευτέρα την ίδια ώρα Σκηνοθεσία: Στέφανος Μπερτάκης, Αρχισυντάκτης: Σάκης Ιωαννίδης, Επιστημονικός Σύμβουλος: Τάσος Σακελλαρόπουλος



Ατμίζοντας

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ



Διαβάζω στα σάιτ ότι γίνεται μια συζήτηση, λέει, στις Βρυξέλλες για πιθανή απαγόρευση του καπνίσματος αλλά ΚΑΙ του ατμίσματος σε εξωτερικούς χώρους. Να απαγορευτεί το άτμισμα σε εξωτερικούς χώρους; Γιατί; Τι σχέση έχει το άτμισμα με το κάπνισμα; (Που επίσης μου ακούγεται τρομερά ανόητο να απαγορευτεί στους εξωτερικούς χώρους, αλλά αυτό είναι άλλη συζήτηση). Οι πάντες γνωρίζουν, αίφνης, ότι δεν υπάρχει παθητικό άτμισμα, δεν μπορεί να υπάρξει, ενώ επίσης κανείς δεν ενοχλείται από τη «μυρωδιά», γιατί δεν υπάρχει κάποια μυρωδιά για να τον ενοχλήσει.

Μα δεν είναι μόνο αυτό: μια ζωή μάς λένε (και πολύ σωστά) ότι το πρόβλημα με το τσιγάρο είναι τα προϊόντα της καύσης του επεξεργασμένου καπνού. Παθαίνουμε καρδιά εξαιτίας τους, βγάζουμε καρκίνο, επιβαρύνουμε το σύστημα υγείας κλπ. Ναι. Έτσι είναι. Αλλά στο άτμισμα δεν έχουμε καύση. Και δεν έχουμε καπνό. Οι χημικές ουσίες που περνούν στον οργανισμό μας με το άτμισμα δεν έχουν καμία σχέση με αυτές που παίρνουμε καπνίζοντας. Ο κίνδυνος να αρρωστήσω από κάτι –που ακόμα δεν ξέρουμε τι περίπου θα ήταν– ελαχιστοποιείται δραματικά (ίσως, λένε κάποιες έρευνες, και κατά 95%).

Αλλά πέραν τούτου: (1ον) Δεν θα σταματήσουν τα παιδάκια να ατμίζουν αν απαγορευτεί το άτμισμα στον δρόμο: θα ατμίζουν περισσότερο αλλού. (2ον) Οι άνθρωποι κόβουν το κάπνισμα περνώντας στα ηλεκτρονικά τσιγάρα, κι αυτό είναι fact. Παντού συμβαίνει. Στην Ελλάδα, στην υπόλοιπη Ευρώπη, στην Αμερική – παντού. Ένα παράδειγμα; Εγώ. Κάπνιζα επί 40 χρόνια 3 πακέτα την ημέρα. Αυτά είναι πολλά τσιγάρα

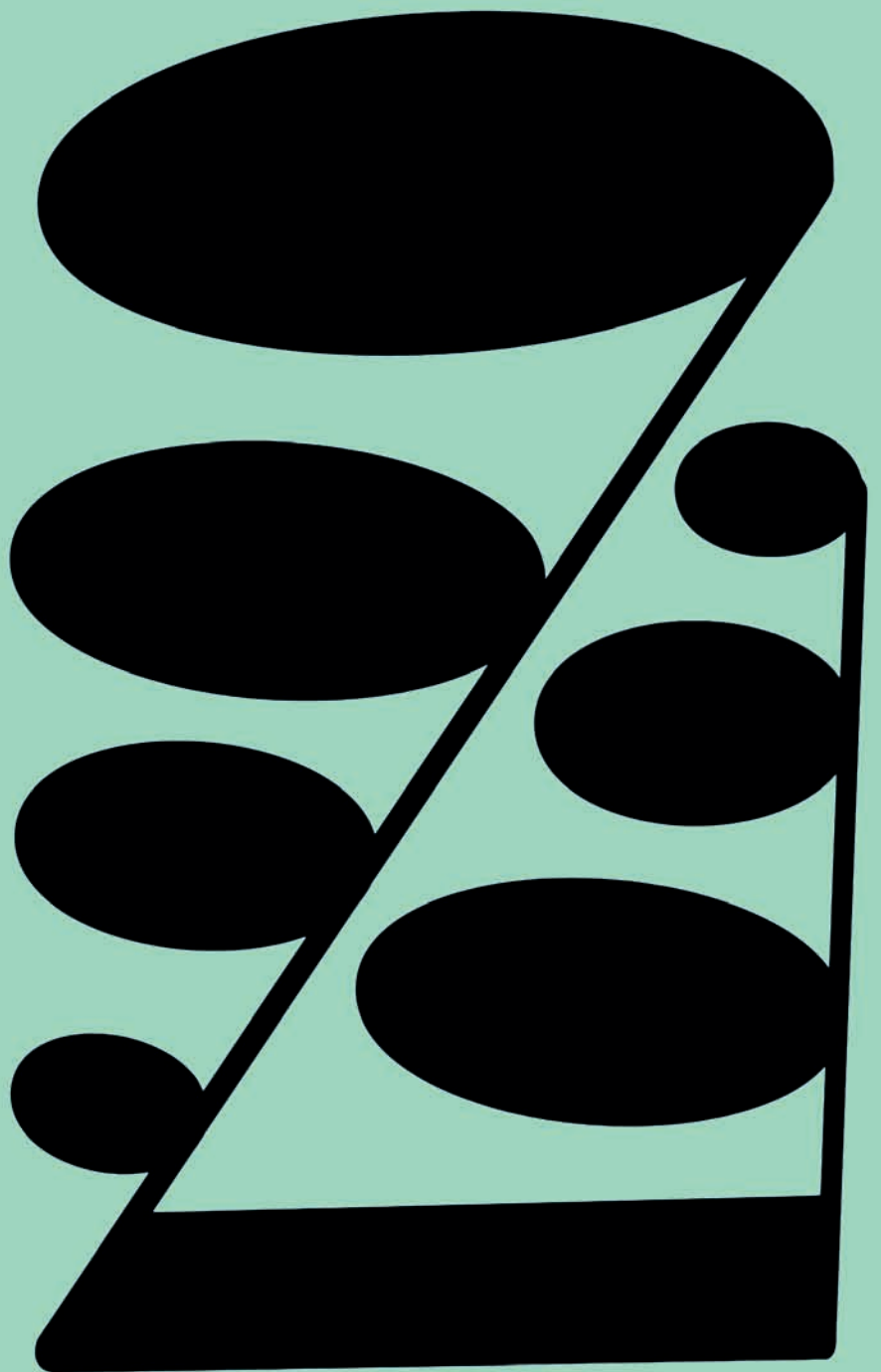
(ένα τσιγάρο ανά 15 λεπτά, αν κάτσεις και το υπολογίσεις, ή δύο μαραθώνιοι δρόμοι στη σειρά, αν βάλεις το ένα τσιγάρο δίπλα στο άλλο – έκατσα και το υπολόγισα εγώ, ναι) και το χρονικό διάστημα που το έκανα είναι ένα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα: μια ζωή. Από την άλλη, δεν προσπάθησα ποτέ να το κόψω, γιατί μου άρεσε να καπνίζω και γιατί ήμουν από τους τυχερούς που δεν αρρώσταιναν ποτέ.

Το έκοψα μόνο και μόνο για να μην καπνίζω παθητικά τα σκυλάκια μου, που κοιμόντουσαν ξαπλωμένα στα πόδια μου όλη μέρα, κατά τη διάρκεια της οποίας εγώ κάπνιζα – και δούλευα. Είχαν αρχίσει να βήχουν, τα έρμα, κι όταν το συνειδητοποίησα τρόμαξα και καταντράπηκα. Αλλά δεν το έκοψα με τη φοβερή δύναμη της θέλησής μου. Δεν έχω καμία φοβερή δυνατή θέληση. Το έκοψα υποκαθιστώντας το με το άτμισμα. Και μάλιστα μέσα σε μία μέρα.

άλλους καπνιστές σε όλο τον κόσμο. Το πράγμα δουλεύει. Δούλεψε μ' εμένα. Δουλεύει και με πάμπολλους άλλους. Και το επ' εμοί: σταμάτησα να βρομοκοπώ σαν τασάκι και να βρομάνε και τα ρούχα μου, σταμάτησα να έχω κίτρινα δάχτυλα, σταμάτησα να νιώθω το στόμα μου χάλια, σταμάτησα να βαριανασαίνω όταν τρέχω, σταμάτησα να είμαι και να νιώθω ΤΟΣΟ καπνιστής. Όχι, δεν έχω γίνει αναγεννημένος χριστιανός, ούτε κυνηγάω τους καπνιστές στον δρόμο εκτοξεύοντας κατάρες. Δεν έχω καν κάτι εναντίον του τσιγάρου. Λατρεύω τα φιλμ νουάρ, και τα παλιά παλπ και μη μυθιστορήματα όπου όλοι καπνίζουν γιατί δεν νοείται κάτι διαφορετικό. Μόνο που πα είμαι ένας άλλος. **A**

● ●
Δεν έχω καμία φοβερή δυνατή θέληση. Το έκοψα υποκαθιστώντας το με το άτμισμα. Και μάλιστα μέσα σε μία μέρα.
● ●

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΗΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ



19-20.10.24

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: ΕΡΤ, ATTICA MEDIA GROUP, ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 90.9, ΚΟΣΜΟΣ 93.6, GALAXY 92, CNN.GR, MONOPOLI.GR, CULTURENOW.GR, NEWSBEAST.GR, METEO.GR

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΤΑΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



Ο δεκάλογος της παραγωγικότητας

(μέρος 2ο)

Ένας «δεκάλογος» απλών, πρακτικών μέτρων που αποδεδειγμένα μπορούν να βελτιώσουν, όχι απλώς την παραγωγικότητα αλλά και τη συγκέντρωσή μας

6. Το τρίωρο μπλοκ

Τον Μάιο του 2020, εν μέσω πανδημίας, μαζί με λίγους εκλεκτούς συναδέλφους στο πανεπιστήμιο φτιάξαμε μια ρουτίνα που έμελλε να μας αλλάξει τη ζωή.

Η δουλειά ενός ερευνητή ή συγγραφέα είναι ούτως ή άλλως πολύ μοναχική. Αν και η εργασία στα πανεπιστήμια στη Βρετανία και αλλού προσομοιάζει εδώ και πολλά χρόνια αυτήν στον ιδιωτικό τομέα, οι προϊστάμενοί σου και η διοίκηση ενδιαφέρονται για το αποτέλεσμα της δουλειάς σου, όχι για το πώς θα φτάσεις σε αυτό. Τι διαχείριση του καθημερινού σου χρόνου, των προτεραιοτήτων και τη διεκπεραίωση της ίδιας της δουλειάς, τα κάνεις όλα μόνος σου.

Στο αποκορύφωμα της απομόνωσης του κορωνοϊού, όταν περνούσαμε όλη την ημέρα στο ίδιο δωμάτιο, μπροστά στην ίδια οθόνη, όταν όλες οι μέρες άρχισαν να μοιάζουν η μία με την άλλη –σαν να μην έχουν αρχή, μέση και τέλος– και κυρίως όταν δεν υπήρχαν οι φυσικοί μηχανισμοί κοινωνικοποίησης και οριοθέτησης του χρόνου εργασίας, αποφασίζουμε να φτιάξουμε έναν τέτοιο μηχανισμό.

Δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα, αρχίσαμε να συναντιόμαστε στο Teams (αντίστοιχο του Zoom) ακριβώς στις 09.30 το πρωί. Για δέκα-δεκαπέντε λεπτά, ο καθένας μας έλεγε δύο λόγια για το πρότζεκτ ή τη δουλειά στην οποία ήθελε να τι και πόσα έκανε, είτε από αυτά που αρχικά είχε σχεδιάσει είτε (κάποιες φορές) από άλλα πράγματα που προέκυψαν, ενώ προσέθετε και μια σύντομη αξιολόγηση του εαυτού του, ένα reflection, για το τι πήγε ή δεν πήγε καλά και γιατί, ή για το πώς τον βοήθησε (ή όχι) αυτή η διαδικασία. Μετά θέταμε αντίστοιχους στόχους για το μεσημέρι και ξαναβρισκόμασταν κατά τις 4-4.30 για ένα δεύτερο γύρο αξιολόγησης.

Η φιλοσοφία αυτής της πρωτοβουλίας δεν ήταν να αγχώσουμε ή να κρίνουμε ο ένας τον άλλον, αλλά να δημιουργήσουμε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο και ταυτόχρονα έναν πολύ «ευγενή» και «ήπιο» τρόπο άσκησης τόσης πίεσης όση χρειάζεται ο καθένας που δουλεύει μόνος του για να συγκεντρωθεί και να ολοκληρώσει μια δουλειά, αντί να τη σέρνει όλη μέρα. Αυτή η τόσο απλή διαδικασία κατέληξε να γίνει η πιο επιτυχής πρωτοβουλία ολόκληρης της πανδημίας και κυριολεκτικά μεταμόρφωσε τον τρόπο εργασίας και την παραγωγικότητα όσων συμμετείχαν – και συμμετέχουν ακόμα, γιατί μετά από τέσσερα χρόνια συνεχίζουμε ακάθεκτοι κάθε εβδομάδα.

Μέσα από αυτές τις σύντομες συζητήσεις μάθαμε ο ένας τη δουλειά και τα ενδιαφέροντα του άλλου πολύ περισσότερο απ' ό,τι όταν συνυπήρχαμε στα ίδια γραφεία. Κυρίως όμως γίναμε απείρως καλύτεροι στο να υπολογίζουμε πόσο χρόνο θα μας πάρει η κάθε δουλειά. Η δε προθεσμία του δώρου ή τριώρου μπλοκ, όσο ήπια κι αν ήταν, εξακολουθεί να λειτουργεί πάντα ως κίνητρο συγκέντρωσης και αποτρεπτικός παράγοντας της αναβλητικότητας.

Το μοντέλο αυτό μπορεί να το υιοθετήσει ο καθένας αν βρει άλλα δύο ή τρία κατάλληλα άτομα – φίλους, συνεργάτες, συμφοιτητές – που να αναζητούν κι αυτοί μια υποστηρικτική δομή για την καθημερινότητά τους.

Όλοι θα θέλαμε να είχαμε υπεράνθρωπες ικανότητες συγκέντρωσης· όλοι θα θέλαμε να μπορούσαμε να παράγουμε καλή δουλειά για οκτώ ή δέκα ώρες σερί, αυτό όμως δεν είναι ούτε εφικτό ούτε εν τέλει υγιές. Ένα ή δύο οριοθετημένα δώρα ή τριώρα μπλοκ καλής, συγκεντρωμένης δουλειάς στα πιο απαιτητικά πνευματικά tasks που έχει κάποιος κάθε μέρα είναι υπεραρκετικά και θα σε κάνουν να νιώσεις πολύ καλύτερα. Αυτό σου δίνει μετά τον χρόνο και την αυτοπεποίθηση για να ασχοληθείς με τα υπόλοιπα, τα πιο μικρά ή σκόρπια πράγματα που συχνά καταναλώνουν δυσανάλογο χρόνο.

7. «Όταν κολλήσεις, αφηγήσου»

Ο απόλυτος εφιάλτης όσων γράφουν οποιασδήποτε μορφής κείμενο είναι η λευκή σελίδα, το writer's block. Ένα από τα πιο αποτελεσματικά τρικ που έχω μάθει είναι η λεγόμενη μέθοδος του typing pool: του δωματίου των δακτυλογράφων.

Ανοίγεις το κείμενο που θέλεις να δουλέψεις, κλείνεις (απαραιτήτως) το κινητό και το ίντερνετ, λες στους συγκατοίκους, στους συνεργάτες και στα κατοικίδια σου να μη σε ενοχλήσουν, βάζεις το χρονόμετρο στα δέκα λεπτά και ξεκινάς να γράφεις. Γράφεις ασταμάτητα μέχρι να χτυπήσει το χρονόμετρο.

Τι κάνεις όμως αν κολλήσεις ή αν δεν ξέρεις πώς να ξεκινήσεις; Σ'έκλειν την περίπτωση, συνεχίζεις να γράφεις – σιδηρόπυλο. Αφηγείσαι. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι άσχετο: «χτες έφαγα κοκκινιστό με πατάτες και μετά πήγα για ψώνια». Ιδανικά όμως γράφεις κάτι σχετικό με το κείμενο: αφηγείσαι το πού και γιατί έχεις κολλήσει: «τώρα θέλω να γράψω κάτι σχετικά με το τάδε ζήτημα, αλλά δεν ξέρω από πού να το πιάσω, επειδή έχει αυτές και αυτές τις πτυχές» κ.ο.κ. Το βασικότερο είναι να μην απομακρυνθούν τα δάχτυλά σου από το πληκτρολόγιο (εξού και «το δωμάτιο των δακτυλογράφων» όπου παλιά στις μεγάλες εταιρείες δεκάδες υπάλληλοι δακτυλογραφούσαν ασταμάτητα σε γραφομηχανές).

Ακούγεται ανόητο, κι όμως δουλεύει. Η ίδια η πράξη της δακτυλογράφησης λειτουργεί ως «τσακμάκι» που πυροδοτεί το μυαλό και σε βάζει στη διαδικασία του να γράφεις, ενώ όταν ξεκινήσεις, είναι εντυπωσιακό το πόσες λέξεις μπορείς να γράψεις σε δέκα λεπτά. Όσο κρίσιμο είναι το να μη διακόψεις, άλλο τόσο είναι το να σταματήσεις όταν χτυπήσει το χρονόμετρο, ακόμη κι αν θέλεις να συνεχίσεις να γράφεις. Κάνεις ένα μικρό διάλειμμα και μετά μπορείς να βάλεις το χρονόμετρο στα δεκαπέντε ή είκοσι λεπτά. Συνεχίζεις έτσι, σε μικρά μπλοκ γραφής με τακτικά διαλείμματα, για μάλιστα δύο ώρες (αυτό μπορείς να το κάνεις και στο πλαίσιο ενός δώρου μπλοκ, όπως στο (6) παραπάνω).

Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια και χρόνο στο να φοβόμαστε και να αποφεύγουμε κάποιες δουλειές από το να τις κάνουμε. Αυτό συνήθως οφείλεται σε έλλειψη αυτοπεποίθησης, αλλά και στον χρόνο που χρειάζεται το μυαλό μας για να «αλλάξει κανάλι», να προσαρμοστεί από τη μία δουλειά στην άλλη. Έχει αποδειχθεί ότι το multitasking είναι ένας μύθος. Δεν μπορούμε πραγματικά να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα· απλώς «αλλάζουμε συχνότητα» με μεγάλη ταχύτητα ανάμεσα σε διαφορετικές δουλειές, κάτι που μας κάνει να δαπανούμε τεράστιες ποσότητες πνευματικής ενέργειας.

Είναι αλήθεια ότι όταν σε πνίγουν οι υποχρεώσεις, όταν για κάθε δουλειά που σβήνεις απ' τη λίστα σου βγαίνουν άλλες τρεις, το τελευταίο πράγμα που νομίζεις ότι θα βοηθήσει εκείνη τη στιγμή είναι η αργή εμπλοκή με ένα μόνο θέμα. Το ένστικτό σου ουρλιάζει να βιαστείς και να κάνεις όσα περισσότερα πράγματα μπορείς ταυτόχρονα. Όταν όμως αντιμετωπίζεις ένα περιπλοκό πρόβλημα ή μια δουλειά που τη βαριέσαι και την αποφεύγεις, τότε πρέπει να αντισταθείς στο ένστικτό σου και να κάνεις κάτι που μοιάζει παράλογο και αντιπαραγωγικό: να τραβήξεις

φρένο και να βυθιστείς όσο πιο αργά και βαθιά μπορείς στο συγκεκριμένο πρόβλημα ή task. Να το αναλύσεις διεξοδικά, να εξετάσεις όλες τις πιθανές πτυχές, τα επιχειρήματα και τα αντεπιχειρήματα για όλες τις δυνατές επιλογές. Να ψάξεις να βρεις το νόημα σε αυτό που κάνεις. Με άλλα λόγια: να κάνεις αυτή τη δύσκολη ή βαρετή δουλειά όσο καλύτερα μπορείς.

Αυτός είναι ο πιο σίγουρος τρόπος όχι μόνο για να εξοικονομήσεις χρόνο (όταν αποφεύγουμε ή πασαλείβουμε τις δουλειές καταλήγουμε να σπαταλάμε πολύ περισσότερη ενέργεια), αλλά και για να αποκτήσει περισσότερο νόημα και πνευματική γαλήνη η καθημερινότητά σου.

8. Περίορισε την περιττή επικοινωνία

Και αυτό μας φέρνει στην πιο δύσκολη και αντιδημοφιλή συμβουλή του δεκαλόγου. Ο μεγαλύτερος καταναλωτής του χρόνου μας, ο συνήθης ύποπτος για το έλλειμμα συγκέντρωσης και πνευματικής τάξης στην οποία βρισκόμαστε μονίμως πλέον, είναι ο αδιανόητος όγκος περιττών τηλεφωνημάτων, μηνυμάτων, διαλόγων και ερεθισμάτων τα οποία μας βομβαρδίζουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σε διάφορες πλατφόρμες: τηλεφώνω, sms, μέιλ δουλειάς, μέιλ προσωπικά, WhatsApp, Instagram, Viber, Messenger, Facebook, X, LinkedIn, TikTok, Tinder, Grindr, Telegram, Signal και πολλά άλλα.

Θα μπορούσε πολύ άνετα κάποιος να περνάει ολόκληρη την ημέρα του μην κάνοντας τίποτα άλλο από το να ανταλλάσσει memes ή μηνύματα με διάφορους φίλους ή γνωστούς επί παντός επιστητού (πολλοί άλλωστε κάνουν ακριβώς αυτό). Πόσα, πραγματικά, από αυτά τα μηνύματα είναι απαραίτητα ή έστω χρήσιμα; Πόσο ουσιαστική είναι αυτή η επικοινωνία; Πόσο νόημα και αξία προσθέτει στη ζωή μας; Πόσο θρέφει το μυαλό ή την ψυχή; Δεν γνωρίζω κανέναν άνθρωπο που να είναι πραγματικά συγκεντρωμένος, παραγωγικός, βιώσιμα επιτυχημένος ή γαλήνιος, ο οποίος να μην έχει επιβάλει στον εαυτό του κάποιο είδος ελέγχου ή περιορισμού της περιττής επικοινωνίας και των περισπασμών.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα είσαι εκεί για τους φίλους σου όταν πραγματικά σε χρειαστούν· ούτε ότι δεν θα είσαι ανοιχτός σε ερωτήματα ή αιτήματα άλλων. Αντιθέτως, ακριβώς για να είσαι παρών για ανθρώπους, στιγμές και δραστηριότητες που έχουν σημασία και αξίζουν την προσοχή σου, απαιτείται να περιορίσεις τα υπόλοιπα.

Κάθε τηλεφώνημα, κάθε μέιλ και κάθε μήνυμα που φτάνει στο κινητό σου είναι ουσιαστικά μια διεκδίκηση, μια αξίωση του χρόνου και της προσοχής σου. Το κόστος για αυτόν που κάνει αυτήν τη διεκδίκηση είναι μηδενικό: δεν πληρώνει απολύτως τίποτα, ούτε χρειάζεται ιδιαίτερο κόπο ή χρόνο για να σου στείλει μήνυμα. Εσύ όμως χρειάζεται να δαπανήσεις χρόνο και κόπο για να απαντήσεις: χρόνο και κόπο τον οποίον μπορεί να στερείς από τη δουλειά σου ή από το χόμπι σου ή από την οικογένειά σου.

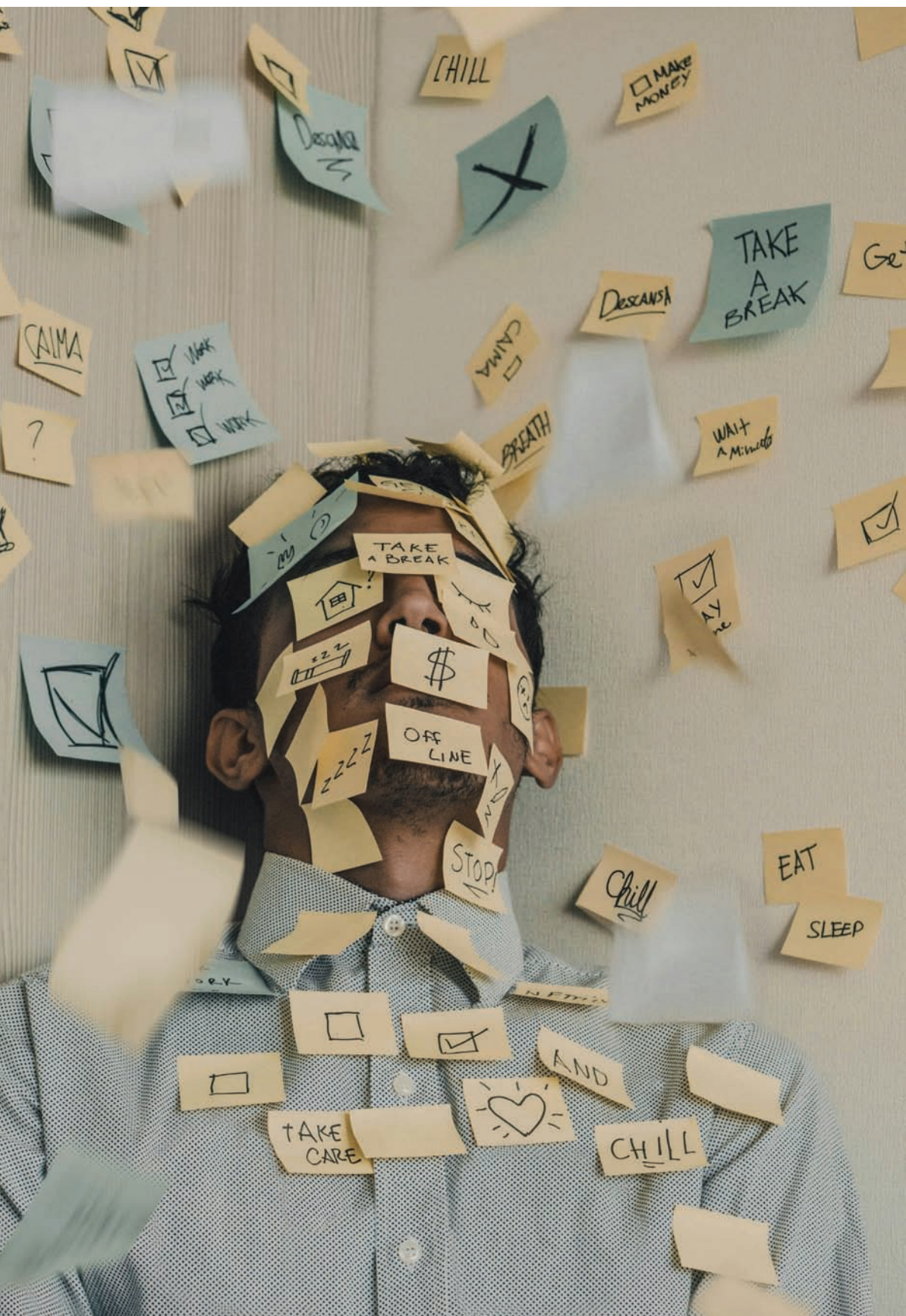
Όταν αρχίσεις να αντιμετωπίζεις την εισερχόμενη επικοινωνία ως διεκδίκηση του χρόνου και της ενέργειάς σου, που έχει (πνευματικό ή οικονομικό) κόστος για εσένα, τότε γίνεσαι αναγκαστικά λίγο πιο σκληρός. Όχι· επειδή τα μηνύματα καταφτάνουν σε πραγματικό χρόνο, δεν σημαίνει ότι εσύ πρέπει να παρατήσεις αυτό που κάνεις για να τα απαντήσεις. Μπορεί να μην καταφέρεις να τα δεις για πολλές μέρες – και πρέπει να εμπεδώσεις την ιδέα ότι αυτό είναι οκ· είναι μέρος της στοιχειώδους φροντίδας του εαυτού.

Αν το βρίσκεις αδύνατο να μην ανοίγεις συνέχεια τα σόσιαλ, τα τσατ, τις ειδήσεις ή το YouTube, τότε ενδεχομένως να χρειάζεσαι ένα app που μπλοκάρει το ίντερνετ, όπως το Freedom, στο οποίο επιλέγεις τα σάιτ που μπορεί να χρειαστείς για τη δουλειά σου, και τη διάρκεια του session που θέλεις να συγκεντρωθείς (π.χ. 10, 20 ή 45 λεπτά) και το ενεργοποιείς. Ακούγεται παρανοϊκό να πληρώνεις χρήματα για να σου μπλοκάρει κάποιος το ίντερνετ (το οποίο πληρώνεις για να έχεις), αλλά δεν είναι περισσότερο παρανοϊκό απ' το να πληρώνεις χρήματα για να κάνεις δίαιτα ή για να πας στο γυμναστήριο.



Δέκα συμβουλές για καλύτερη συγκέντρωση, δημιουργικότητα και διαχείριση του χρόνου

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ



Τα δύο πράγματα που τα τελευταία χρόνια έχουν βελτιώσει αισθητά τον ύπνο και την ψυχική μου υγεία ήταν το να απενεργοποιήσω τις ειδοποιήσεις των μέιλ και των εφαρμογών στο κινητό (ούτως ώστε να πρέπει να μπω στην εφαρμογή για να δω αν έχω κάτι καινούργιο) και το να μην τσεκάρω μέιλ νωρίς το πρωί και αργά το βράδυ.

9. Το ημερολόγιο ως αποθετήριο

Και τώρα φτάνουμε στη συμβουλή υπερδύναμη: τη δεύτερη σημαντικότερη συμβουλή μετά την καθημερινή λίστα. Αυτή δεν είναι άλλη από τη χρήση και μετατροπή ενός ηλεκτρονικού ημερολογίου (όπως το Google calendar) στο απόλυτο αποθετήριο και αρχείο της κάθε ημέρας. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν κάποιου εί-

δους ατζέντα ή ημερολόγιο για να σημειώνουν ραντεβού ή υποχρεώσεις: ελάχιστοι όμως το χρησιμοποιούν για να καταγράφουν, με ακρίβεια μισάωρου, τα πάντα, όχι μόνο πριν συμβούν αλλά και αφού έχουν συμβεί.

Ένας από τους κορυφαίους ειδικούς παραγωγικότητας και διαχείρισης του χρόνου – ο Oliver Burkeman (του οποίου και τα δύο βιβλία, «*Τέσσερις χιλιάδες εβδομάδες*» (εκδ. Κλειδάριθμος) και το καινούργιο του «*Meditations for Mortals*», φιγουράρουν στις λίστες των ευπώλητων στη Βρετανία) – συνιστά να κάνουμε μια done list: μια λίστα με τα πράγματα που κάναμε κάθε μέρα. Αυτό προφανώς μπορεί να γίνει στο χαρτί με την καθημερινή μας λίστα (βλ. 5η συμβουλή), αλλά είναι πολύ καλύτερο να καταγράφεται σε ένα ηλεκτρονικό ημερολόγιο. Από το 1992 και μετά χρησιμοποίησα το σύστημα αυτό για

να καταγράφω ό,τι έκανα κάθε μέρα σε ένα ωριαίο ημερολόγιο εβδομάδας. Από την 1η Ιανουαρίου 2017 που (με αρκετή καθυστέρηση και λουδίτικη αντίσταση) έκανα τη μετάβαση στο Google calendar, χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα για την κάθε κατηγορία δραστηριοτήτων (π.χ. κόκκινο για συναντήσεις, γαλάζιο για δουλειά πανεπιστημίου, μοβ για δημιουργικά πρότζεκτ, πράσινο για διασκέδαση κ.ο.κ.) καταγράφω εκεί όχι μόνο τις ανέλικτες υποχρεώσεις (μαθήματα, συνέδρια κ.λπ.) και τις συναντήσεις ή τηλεφωνήματα, αλλά τα πάντα:

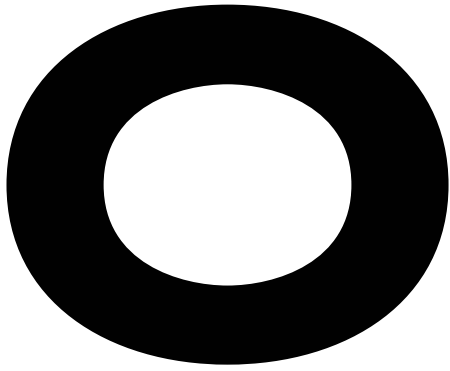
- γενέθλια και γιορτές (που επανεμφανίζονται στο ημερολόγιο μόνο τους κάθε χρόνο χωρίς να πρέπει εσύ να τα αντιγράφεις ή να τα θυμάσαι)
- ταξίδια (με το όνομα του κάθε μέρους που πήγα κάθε μέρα)
- δουλειές –όπως τη συντήρηση συσκευών ή το ΚΤΕΟ ή τη φορολογική δήλωση– που επαναλαμβάνονται κάθε τρεις ή έξι ή δώδεκα μήνες (το ίδιο)
- ταινίες, τηλεοπτικές σειρές, βιβλία και podcast που βλέπω, ακούω και διαβάζω (με μια απλή αναζήτηση επιβεβαιώνεις αν και πότε είδες ποιο επεισόδιο ποιας σειράς)
- καθημερινά φάρμακα, ιατρικά ραντεβού, εμβόλια, εξετάσεις, αποτελέσματα, αλλά και όλα τα συμπτώματα ή τα ιατρικά προβλήματα που προκύπτουν ούτως ώστε να έχω ακριβή εικόνα του πότε ξεκίνησαν ή πώς εξελίχθηκαν
- σωματική άσκηση
- κοινωνικές δραστηριότητες
- δουλειές του σπιτιού
- ακόμη και σημαντικά εθνικά ή παγκόσμια γεγονότα.

Ίσως ακούγεται υπερβολικό –και σίγουρα ενέχει μια γερή δόση ψυχαναγκασμού–, ωστόσο αυτό το ημερολόγιο είναι το πιο χρήσιμο και απαραίτητο εργαλείο της ζωής μου. Καταγράφοντας τα πάντα όχι μόνο δεν χρειάζεται να τα θυμάσαι, αλλά είναι πολύ πιο εύκολο να ανατρέξεις για να βρεις κάτι ή να παρατηρήσεις τάσεις (π.χ. πόσο χρόνο δαπανάς σε διαφορετικές δραστηριότητες ή πρότζεκτ), ενώ –όπως λέει και ο Burkeman– αλλάζει και η ψυχολογία σου γιατί συνειδητοποιείς πόσα πράγματα (μπορείς να) κάνεις κάθε μέρα.

10. Το πλάνο: η δομή είναι το παν

Ένα απ' τα συνηθέστερα λάθη των φοιτητών μου (και όχι μόνο) είναι ότι ξεκινούν να γράφουν μια εργασία χωρίς να έχουν κάνει ένα πλάνο, έναν σκελετό του κειμένου. Ουσιαστικά κανενός είδους δημιουργία, ιδέα, υποχρέωση ή πρότζεκτ δεν μπορεί να ολοκληρωθεί χωρίς εκτεταμένη προεργασία, και συνήθως χωρίς έναν καλό σκελετό ή πλάνο που θα του δώσει μια δομή: μια αρχή, μέση και τέλος, με διακριτά και αλληλένδετα σημεία καμπής. Όταν έχεις κάνει αυτήν την προεργασία, τότε το τελικό στάδιο της συγγραφής ή της επιμέλειας είναι και το πιο εύκολο. Γράφαμε την περασμένη εβδομάδα ότι η τέχνη της παραγωγικότητας και της διαχείρισης του χρόνου είναι κυρίως η τέχνη του να σπας ένα πρότζεκτ ή έναν στόχο σε μικρότερα βήματα ή σε ενδιάμεσους στόχους. Οι περισσότερες από τις συμβουλές αυτού του δεκαλόγου απαιτούν λιγότερο ή περισσότερο χρόνο και ίσως κάποιος να αναρωτηθεί: αξίζει τελικά να δαπανάω όλη αυτήν την ώρα, π.χ. φτιάχνοντας μια καθημερινή λίστα (5), ενημερώνοντας το ημερολόγιο (9) ή τον πίνακα ελέγχου του δεκαπενθήμερου (2); Αξίζει να περνάω την ώρα μου καταγράφοντας τα άγχη μου (4) ή ακούγοντας τους στόχους των συναδέλφων μου (6);

Η απάντηση είναι «απολύτως, ναι». Η λύση στο πρόβλημα της παραγωγικότητας δεν είναι να το να μεγιστοποιήσει κανείς τον αριθμό ωρών που δουλεύει, αλλά την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα αυτής της δουλειάς. Αυτό απαιτεί μηχανισμούς τακτικού αναστοχασμού και αξιολόγησης των προτεραιοτήτων σου και των μεθόδων που ακολουθείς. Μπορεί να φαίνεται ότι χαλαρίζεις την ώρα σου δημιουργώντας γραφειοκρατία για τον εαυτό σου, αλλά τελικά εξοικονομείς πάρα, μα πάρα πολύ χρόνο, ενώ ταυτόχρονα απελευθερώνεις το μυαλό σου ώστε αυτό να μπορεί να αφοσιωθεί σε ουσιαστικά πράγματα. **A**



Ο σταρ συγγραφέας και διανοούμενος βρέθηκε στη Θεσσαλονίκη καλεσμένος του Φεστιβάλ των 59ων Δημητρίων και για άλλη μια φορά δε μάσπσε τα λόγια του. Από τον Τραμπ και τη woke κουλτούρα ως στους Μελανσόν, Λεπέν, Χαμάς και Νετανιάχου, είχε αιχμηρές κουβέντες για τον καθένα.

Σε έναν κόσμο που οι τεκτονικές αναταράξεις και οι συνεχείς μεταμορφώσεις του καταργούν καθημερινά κάθε μια από τις βεβαιότητες του χθες, ο μεσιέ Μπρυκνέρ ήρθε στη Θεσσαλονίκη καλεσμένος του 59ου Φεστιβάλ των Δημητρίων για να τον ακτινογραφήσει. Το τελευταίο μεταφρασμένο στα ελληνικά βιβλίο του «Ένας σχεδόν τέλειος ένοχος» (εκδ. Πατάκη) ήταν η τέλεια αφορμή. Το τρομερό παιδί της γαλλικής λογοτεχνίας (παραμένει ένας συνεπής παρεμβατικός διανοούμενος και στοχαστής που δεν δίστασε ποτέ να κοντραριστεί με τις κυρίαρχες απόψεις), έβαλε στο στόχαστρο τη woke κουλτούρα. Παλιά και προβακότορικη τέχνη του κόκκινου: πολύ μεγάλο μέρος της λογοτεχνικής δουλειάς και του πολιτικοκοινωνικού στοχασμού του Μπρυκνέρ πάντα είχε να κάνει με την κριτική της γαλλικής κοινωνίας και του κόσμου με ένα τέμπο φουλ αιρετικό.

«Η woke κουλτούρα έφτασε στην Ευρώπη από την Αμερική με καθυστέρηση μιας δεκαετίας. Μαζί με την “επαγρύπνηση”, κατέφθασε και η κουλτούρα της αυτοθυματοποίησης. Όμως σαν ιδέες, ειδικά η αυτοθυματοποίηση, πηγάζει από μεγάλα ιστορικά βήθη: Ο Χριστός θυματοποίησε τον εαυτό του, αποσκοπώντας με τον θάνατό του στον Σταυρό να άρει τις αμαρτίες του κόσμου. Ο Νίτσε πολύ αργότερα επιγραμμάτισε με το “Υποφέρω και κάποιος φταίει για αυτό”. Σε λίγο, καθώς όλοι φορτώνουν στους άλλους τα προβλήματα του φύλου και της φυλής τους, θα καταλήξουμε σε έναν κόσμο όπου δε θα υπάρχουν θύματα. Όταν όλοι δηλώνουν θύματα μέσω της εργαλειοποιητικής διαδικασίας, θα είναι πλέον αδύνατον να ξεχωρίσουν οι πραγματικά κατατρεγμένοι.

Όλοι διαμαρτύρονται και παραπονιούνται: Ο σύζυγος κατηγορεί τη σύζυγο (και αντίστροφα!) για την κατάστασή του, ενώ η πατριαρχία και η αποικιοκρατία είναι οι αιτίες εξαιτίας των οποίων κανένας δεν είναι ευχαριστημένος με την κατάστασή του. Κάθε έννοια πραγματικότητας σχετικοποιείται με

ΚΑΦΕ ΟΥΖΕΡΙ
Τσινάρι

Ο Πασκάλ Μπρυκνέρ στη Θεσσαλονίκη

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ - Φωτό: ΛΑΖΑΡΟΣ ΓΡΑΙΚΟΣ



το πραγματικό να τείνει προς εξαφάνιση μέσω της χρήσης μιας εντελώς ξεπερασμένης ξύλινης γλώσσας. Θεωρώ πως είμαστε τα κακομαθημένα παιδιά του Δυτικού κόσμου, στον οποίο, ευτυχώς, η πατριάρχη εκπνέει ολοκληρωτικά. Το ευρωπαϊκό κράτος δικαίου επίσης είναι πάντα παρόν, όπως και η υποσχέση που έδωσε η Ενωμένη Ευρώπη να μεριμνά για την ευημερία όλων των πολιτών της.

Προσωπικά, από το 1993 άρχισα να καταγγέλλω την τάση αυτομαστιγώσης που θέλει την Ευρώπη και την αποικιοκρατία να ευθύνονται για τα δεινά του κόσμου. Μεγάλο κομμάτι της αμφισβήτησης της δύσης προέρχεται από το γαϊτανάκι της αριστεράς και της άκρας αριστεράς, που επικρίνουν την ήπειρο για όλες τις συμφορές του κόσμου. Όμως δείτε πόσο άλλαξαν ολοκληρωτικά και προς το καλύτερο τα πράγματα για τις γυναίκες αλλά και για τους ανθρώπους που επιτέλους μπορούν να παντρεύονται ελεύθερα ανεξαρτήτως φύλου. Τα τελευταία σαράντα χρόνια προχωρήσαμε κάνοντας πράξη ιδέες που τους πήρε αιώνες να εκκολαφθούν και κατόπιν να επικρατήσουν θεσμικά. Η γκρίνια όμως των ημερών γονατίζει μια Ευρώπη που εντέχνως κάποιοι αρνούνται να συγκρίνουν τα πεπραγμένα της με την πραγματικότητα άλλων χωρών και ανελεύθερων περιοχών του πλανήτη. Πίσω από αυτήν την γκρίνια βρίσκω πως κρύβεται μια τάση απόκρυψης της πίκρας μας καθώς δεν είμαστε πλέον οι άρχοντες της γης».

Go West: από τους Pet Shop Boys στο μεταναστευτικό

«Η Δύση και ο πολιτισμός της συνεχίζουν να μαγνητίζουν, όπως και η ικανότητα της Ευρώπης να αναγεννιέται ακόμα και μετά ή μέσα από τις χειρότερες ήττες της. Μπορεί στην παρούσα φάση ο πεσιμισμός να διαβρώνει την ήπειρο, όμως το θάυμα της Ευρώπης εξακολουθεί να γονατίζει. Είναι γνωστό πως μεγάλο κομμάτι της μεταναστευτικής ροής έχει να κάνει με ανθρώπους που προσπαθούν να έρθουν εδώ για να γευθούν τα αγαθά αυτού του πολιτισμού και όχι τα αγαθά της Βόρειας Κορέας ή κάποιας άλλης απολυταρχίας. Γι' αυτό και θεωρώ ότι η βούλησή μας να ελέγξουμε ως ήπειρος τα σύνορά μας σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ερμηνεύεται ως αναληθής ή ρατσισμός. Δείτε πόσο κοντά είναι τα μέτρα που πήρε η σοσιαλιστική κυβέρνηση της Δανίας για την παράνομη μετανάστευση με αυτά της μεταφασιστικής κυβέρνησης Μελόνι.

Αν σκεφτούμε, επομένως, υπό το πρίσμα μιας ενιαίας κοινής λογικής και δεν κάνουμε σπασμωδικές κινήσεις, όπως η τελευταία της Γερμανίας με το θέμα της μονομερούς προστασίας των συνόρων της, είμαι πεπεισμένος πως θα βρούμε μια λύση για το μεταναστευτικό, έξω από την προκάλύπτουσα στάση επί του θέματος όπως την υπαγορεύουν προκάλυπτουσα ιδεολογίες. Παρά τις διαφορές και τις τριβές μας, καθώς η σχέση της Γαλλίας με τη Γερμανία μοιάζει με αυτήν ενός ζευγαριού που ζουν πολλά χρόνια ο ένας με τον άλλο κι έτσι αναπόφευκτα γκρινιάζουν ή διαπληκτίζονται, αισιοδοξώ πως αυτοί οι δυο «σύζυγοι» θα ξαναβρούν τις σωστές ισορροπίες και θα υπερνικήσουν τον πεσιμισμό που κυριαρχεί για το μέλλον. Αποδεδειγμένα όμως οι Γερμανοί είναι πολλές φορές που ούτε σκέφτονται ούτε πράττουν σωστά. Τρανό παράδειγμα η στάση τους στην απαρχή της ελληνικής κρίσης, όταν πιεστικά ζήτησαν την έξοδο της χώρας σας από το ευρώ. Ευτυχώς παραμείναντε δίνοντας τη μάχη σας, έχοντας την αμέριστη υποστήριξη του Ολάντ τότε και όλης της Γαλλίας. Τα ίδια έκαναν οι Γερμανοί και με την Πολωνία, η οποία και αυτή σήμερα είναι ένα εξίσου ισχυρό ευρωπαϊκό κράτος».

Τι είναι αυτό που βασανίζει τη Γαλλία;

«Στη Γαλλία το 1/3 ψήφισε Μακρόν, το άλλο 1/3 Μελανσόν και το υπόλοιπο 1/3 στήριξε τη Λεπέν. Η Γαλλική Ακροδεξιά, όπως έδειξαν και οι τηλεοπτικές αναμετρήσεις, δεν έχει καθόλου νιόνιό, παραμένει ένας συνασπισμός διαμαρτυρίας με αρχηγό μια Λεπέν που έχει πλήρη άγνοια και δείχνει να μη μπορεί να κατανοήσει βασικά θέματα διακυβέρνησης. Σί-

γουρα τα πράγματα είναι μπερδεμένα στη χώρα μου, Μελανσόν και Λεπέν φερ' ειπείν, παρά τις διαφορές τους, προτάσσουν αυτές τις μέρες έναν φανερό αντισημιτισμό, με αποτέλεσμα πολλοί Εβραίοι να εγκαταλείπουν τη Γαλλία.

Όμως αισιοδοξώ, γιατί δε νομίζω ότι η Γαλλία βρίσκεται υπό κατάρρευση, σε πείσμα των επαγγελματιών πεσιμιστών που καλλιεργούν την ιδέα του χάους. Κλυδωνιζόμαστε σίγουρα, αλλά δείτε πώς ομονοήσαμε, για παράδειγμα, στους Ολυμπιακούς. Οι αγώνες μας συσπείρωσαν, μοίρασαν αισιοδοξία, το 85% των Γάλλων δήλωσε πως του άρεσε η τελευταία έναρξη και αυτό είναι κάτι που το βρίσκω απολύτως παρηγορητικό, αφού δεν υπάρχει μια ενιαία ιδέα περί «γαλλικότητας». Οι ιδεολογίες άλλωστε δεν είναι θρησκευτικές για να τις ασπαζόμαστε φανατικά, οι έννοιες δεξιά και αριστερά είναι απλά σημεία στον πολιτικό χάρτη. Με τον Μπαρνιέ επίσης στην πρωθυπουργία, νομίζω πως μπορούμε να τα καταφέρουμε, όπως τα καταφέρατε και εσείς. Σας θαυμάζω, βρίσκω πως η χώρα σας σήμερα δεν έχει καμία σχέση με εκείνη την Ελλάδα δέκα χρόνια πίσω. Αποτελείτε πλέον παράδειγμα προς μίμηση».

Στην Αμερική, τώρα

«Πρόσφατα βρέθηκα εκεί. Στη Νεβάδα, που δεν έχει καμία σχέση με τη Νέα Υόρκη ή το Λος Άντζελες, στους δρόμους υπήρχαν αφίσεσ που έδειχναν σκυλούς να φοδεύουν πάνω από το κεφάλι του Μπάιντεν. Μιλάμε για μια διχασμένη χώρα, για έναν λαό κομμένο στα δυο, για ένα εμφυλιακό σχίσμα όπως εκείνο που οδήγησε στον πόλεμο Βόρειων και Νότιων. Ο Τραμπ, που δείχνει να έχει με το μέρος του τους λευκούς σουπρεματιστές και ένα μεγάλο κομμάτι από Ισπανόφωνους και Μαύρους, αν ξαναβγει θα θέσει σε μεγάλο κίνδυνο την ευρωπαϊκή ασφάλεια. Δήλωσε πως όποια χώρα δεν πληρώσει την «εισφορά» της στο ΝΑΤΟ θα είναι έρμαιο των επιθετικών ορέξεων του Πούτιν, αυτός νίπτει τας χείρας του. Στην περίπτωση πάλι που ο Τραμπ δεν επανεκλεγεί, είναι σίγουρο πως θα αμφισβητήσει την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, και αυτό και αν δεν μεγιστοποιεί τον κίνδυνο ενός νέου εμφυλίου. Η βία είναι ένα από τα συστατικά της Αμερικής, αυτή είναι η παράξηνη γονεΐα της, γι' αυτό και χάρηκα όταν απομακρύνθηκε ο Μπάιντεν και ανέλαβε να σταματήσει τον Τραμπ η Χάρις. Αν και θεωρώ πως ο μεγαλύτερος εχθρός του Τραμπ είναι ο ίδιος ο εαυτός του».

Το Τελ Αβίβ, η Γάζα, ο Λίβανος, η Τεχεράνη και το χάος

«Η Χαμάς τορπίλισε την εκκευρία, αυτή ξεκίνησε τον πόλεμο. Θαυμάζω τους Ισραηλινούς και τις κινήσεις τους για να την εξουδετερώσουν, όμως δε νομίζω πως η λύση θα τη δώσει ο πόλεμος. Η Τεχεράνη κρατά στα χέρια της τη λύση όπως και πολλές από τις Αραβικές χώρες, που επιθυμούν διακαώς για τη Μέση Ανατολή την επιστροφή στην ειρήνη. Για αυτόν τον πόλεμο έχει μεγάλη ευθύνη και ο Νετανιάχου. Αν υποχωρήσει ένας από τους ακροδεξιούς εταίρους του, κινδυνεύει να εκπέσει του αξιώματός του και να δικαστεί για ανομίες και ατασθαλίες. Επίσης, γνωρίζω πολλούς Ισραηλινούς που κουράστηκαν από την εμπόλεμη κατάσταση και φεύγουν από τη χώρα τους. Σέβωμαι τους Παλαιστίνιους, είναι λαός μαχητών, προσωπικά τάσομαι υπέρ της λύσης των δυο κρατών, υποστηρίζω τη συμφιλίωση, αλλιώς ο πόλεμος δεν θα τελειώσει ποτέ. Θα υπογραμμίσω όμως το αντισημιτικό coming out που προκάλεσε αυτός ο πόλεμος: Ως και η Γκρέτα Τούνμπεργκ πήρε θέση υπέρ της Χαμάς. Οι Παλαιστίνιοι πάντως πρέπει να ξέρουν ότι δεν έχουν να κερδίσουν τίποτα από αυτό το νέο κύμα του παγκόσμιου αντισημιτισμού, η αναθερμάνση κάνει πολύ κακό στην υπόθεσή τους».

Θα ξαναγράψει άραγε ποτέ κάτι σαν τα «Μαύρα Φεγγάρια του Έρωτα»;

«Ω, σας ευχαριστώ για την πρώτη μη πολιτική ερώτηση που μου θέσατε! Ποτέ δε γεγάληψα το μυ-

θιστόρημα, πάντα ψάχνω μια καλή ιδέα για να την αναπτύξω μέσα από τη φόρμα του. Το μυθιστόρημα είναι ο ιδανικός τρόπος για να μιλήσεις για τον κόσμο, τα πάθη του, ακόμα και τις φρικαλεότητες του με έναν ιδανικό τρόπο που μπορεί να σοκάρει λιγότερο από τα δοκίμια ή τις μελέτες. Εννοείται ότι θα ξαναγράψω μυθιστόρημα, κάθε συγγραφέας πρέπει συνεχώς να προσπαθεί να ξεπερνά, να ανανεώνει και να επανεφευρίσκει τον εαυτό του, να βρίσκει νέες ιδέες, να μη μένει στάσιμος. Θα σας πω επίσης, πως, εάν τυχόν ενώπιόν μου εμφανιστεί ένας Θεός και μου υποδείξει τον τρόπο ή το μυστικό για να παραμείνω δημιουργικά πάντα φρέσκος, θα τον ασπαστώ με πολύ μεγάλη χαρά».

Είναι το Παρίσι και ο κόσμος ένα ασφαλές μέρος;

«Μπορεί να με δουν στον δρόμο και να με συχαρούν ή να με φτύνουν για τις ιδέες μου, όμως στη Γαλλία η ζωή μου δεν κινδυνεύει όπως συμβαίνει με τους συντάκτες και τους γελοιογράφους του Charlie Hebdo, που προστατεύονται φρουρούμενοι. Σε λίγο θα ξεκινήσει μια εξαήμερη τουρνέ μου στη Γαλλία για τις ανάγκες προώθησης του νέου βιβλίου μου. Η περιοδεία είναι κάτι που πλέον επιβάλλεται όχι μόνο από τους εκδότες αλλά και από ίδιο τον εαυτό μου, νιώθω πως η προσωπική επαφή με τον αναγνώστη είναι το ζητούμενο των καιρών. Ως προς τον θεσμό των sensitive readers αλλά και των δικηγόρων, που διαβάζουν πλέον τα χειρόγραφα πριν την έκδοση για να διασφαλιστεί το μη μπνύσιμο του περιεχομένου, το βρίσκω και αυτό μια αναγκαιότητα. Ξέρετε, μια τέτοιου είδους δική στη Γαλλία, μόνο ως προς τα δικαστικά της έξοδα, κοστίζει από 20 μέχρι και 50 χιλιάδες ευρώ, ποσά δηλαδή πολύ μεγάλα για τους εκδοτικούς οίκους στην παρούσα (και) αναγνωστική κρίση».

Τι φρικτό, Θεέ μου, στη Θεσσαλονίκη όλα είναι υπέροχα!

Τη Δευτέρα 7 Οκτωβρίου αποχαιρέτησα τον Πασκάλ Μπρυκνέρ. Είχα την ευκαιρία να τον ξαναγνώσω στην πόλη και να περάσω μαζί του έναν υπέροχο τριήμερο συζητώντας για θέματα και θέματα, ενώ παράλληλα του σύστησα και μερικές από τις πιο φαντεζί κουζίνες μιας Θεσσαλονίκης που το καιρικό Κασσάνδρα την παρέκαμψε, με αποτέλεσμα όλα τριγύρω να μοιάζουν με καλοκαίρι. Το πάτο με τον τόνο των Σποράδων στα κάρβουνα, με κρέμα από άγριες ρίζες και αυγοτάραχο που δοκίμασε στο Όλυμπο Νάουσα τον μάγεψε. Στη Μασσαλία τον ενθουσίασαν η Μαλαγουζιά και η σφακιανή μαραθόπιτα αντικριστά με μπουγατσάκια παστουρμά, γιαούρτι, κασέρι και ντομάτα. Το μεσημέρι της Κυριακής που ο καιρός ήταν καλός βουτήξαμε στη θάλασσα του Sani-Dunes της Χαλκιδικής, όπου προσκύνησε όλο το sea food του Beach House resto, δοκιμάζοντας εκτός από Μαλαγουζιά και τα ροζέ του Γεροβασιλείου. Στα αλήθεια, δεν έχω ξανασυναντήσει τα τριάντα χρόνια στη δημοσιογραφία πιο πράο, αγαθό, ευπροσήγορο, ευγενή και χιουμορίστα συγγραφέα πρώτης γραμμής: «Όλα είναι φρικτά υπέροχα στη Σαλονίκη σας», αναφώνησε κάθε λίγο και λιγάκι, με αποτέλεσμα η παρέα μας κάθε λίγο και λιγάκι να τον προκαλεί: Πείτε μας, Πασκάλ, πώς είπατε ότι βρισκετε τη Θεσσαλονίκη; Το πρωινό της Δευτέρας τον ξενάγησα στη γειτονιά μου, στη Μονή Βλατάδων και όλα τα σχετικά με τη «Μονμάρτη», όπως αποκαλούν την Άνω Πόλη οι τουριστικοί οδηγοί.

«Θα έχω για πάντα τη Θεσσαλονίκη στην καρδιά μου». Ανταπάντησα: «Και η Θεσσαλονίκη εσάς, κύριε Μπρυκνέρ, μιας και όπως δήλωσε και ο λόγιος Νικηφόρος Χούμνιος «Κανένας δε μένει χωρίς πατριδα όσο υπάρχει Θεσσαλονίκη». Λίγο μετά το τέλος της διάλεξης, στο γεύμα προς τιμήν του στο Τριζόνι, εκπληκτος είδε τον σεφ και τον ιδιοκτήτη Αστέριο Σουσουρά να αποκαλούν το ντεγκουστασιόν μενού που επιμελήθηκαν για την περίπτωση ως The Paradox of Love, όνομα δανεισμένο από ένα παλαιότερο βιβλίο του. **Α**



Θεωρώ πως είμαστε τα κακομαθημένα παιδιά του Δυτικού κόσμου, στον οποίο, ευτυχώς, η πατριάρχη εκπνέει ολοκληρωτικά



Με τον Πασκάλ Μπρυκνέρ συζήτησαν οι Γιάννης Κοτσόφς, δημοσιογράφος, διευθυντής της Ένωσης Συντακτών Μακεδονίας-Θράκης, και η Βάσω Κουίδου, δημοσιογράφος και υπεύθυνη του γραφείου Τύπου του Γαλλικού Ινστιτούτου Θεσσαλονίκης. Η εκδήλωση ήταν μια συνεργασία του Γαλλικού Ινστιτούτου με τα 59α Δημήτρια, υπό την αιγίδα του Γενικού Προξενείου Γαλλίας στη Θεσσαλονίκη. Το Φεστιβάλ των Δημητρίων διαρκεί έως την 1η Νοεμβρίου. Όλο το πρόγραμμα: e-dimitria.gr

“ The Writers Sessions ”

voice
voice
102.5

Ο VOICE 102,5
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

BRUCE SPRINGSTEEN

Live και συζήτηση

Παρασκευή
18 Οκτωβρίου 20:00
Αμφιθέατρο Ιδρύματος
Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή



Ίδρυμα
Βασίλη & Ελίζας
Γουλανδρή

Μιλούν:

Κώστας Λειβαδάς
Πόλυ Λυκούργου
Γιώργος Μυζάλης
Νίκος Παπαδογιάννης

Ερμηνεύουν:

Γιώργος Ζερβός
Αλεξάνδρα Σιετή
Φίλιππος
Διαμαντόπουλος

Special guest:

Κώστας Λειβαδάς

Συντονιστής της βραδιάς
ο Γιώργος Μουχταρίδης



Προσκλήσεις
από τον
VOICE 102,5

powered by

protergia

SOUL / BODY / MIND

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

Φθινόπωρο, ας φροντίσουμε την ψυχική και σωματική μας υγεία

Βρισκόμαστε στην καρδιά του φθινοπώρου, με θερμοκρασίες όμως που θυμίζουν καλοκαίρι! Εποχή επιστροφής στις υποχρεώσεις της καθημερινότητας, καθώς και εποχή για να ελέγξουμε τυχόν προβλήματα υγείας, ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε και τους εμβολιασμούς για νοσήματα όπως η γρίπη. Κάθε χρόνο τέτοια εποχή σημειώνονται απότομες αλλαγές του καιρού, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται και τα πρώτα «κύματα» ιώσεων. Σημαντικό είναι σε κάθε περίπτωση να φροντίζουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία, ώστε με γερό ανόρθοιητικό να αντιμετωπίζουμε αυτές τις «επιθέσεις». Καλό φθινόπωρο, λοιπόν, με υγεία!



ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΟΥΣΟΣ

Το σύνδρομο χρόνιου στρες και φλεγμονής, ή γιατί αρρωσταίνουμε

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, κλινικός γιατρός και ερευνητής, πρωτοπόρος στις βιοϊατρικές επιστήμες. Μέσα από την έρευνά του στις νευροενδοκρινολογικές μεταβολές, ο Γιώργος Χρούσος άνοιξε δρόμους στην κατανόηση ενός φάσματος χρόνιων διαταραχών του ανθρώπου όπως η κατάθλιψη, το μεταβολικό σύνδρομο, τα αυτοάνοσα, οι διαταραχές της διατροφής και ύπνου, τα ψυχοσωματικά νοσήματα, η παχυσαρκία, και για πολλά χρόνια μελέτησε το χρόνιο στρες και τις επιδράσεις του στην υγεία μας. Για αυτό το τελευταίο τον επισκέφθηκα στο γραφείο του στο Χωρέμιο Ερευνητικό Εργαστήριο, στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία», για να μας πει για το Σύνδρομο Χρόνιου Στρες και Φλεγμονής. Λέμε, αυτός έχει καρκίνο, αυτοάνοσο, παχυσαρκία, κατάθλιψη, αλλά ο καθηγητής βρήκε ότι αυτό είναι η αιτία που τα προκαλεί. «Σαν να μας δίνετε μια απάντηση στο γιατί αρρωσταίνουμε, που σχετίζεται με τον τρόπο της ζωής μας» του λέω και εκείνος απαντάει με μια γελοιογραφία. «Φανταστείτε δύο ουρές, που περιμένουν σε δύο ταμεία, στη μία έχει πολύ κόσμο, άτομα παχύσαρκα, σκυφτά, ταλαιπωρημένα, κι η άλλη σχεδόν άδεια. Εκεί που τελειώνει η ουρά με τους πολλούς έχει μια ταμπέλα που γράφει: χάπια και χειρουργεία, και από την άλλη: τρόπος ζωής. Κάπως έτσι μοιάζει ο δρόμος της Αρρώστιας και ο δρόμος της Υγείας - σαν το σταυροδρόμι του Ηρακλή, που από τη μία ήταν ο δρόμος της κακίας και από την άλλη ο δρόμος της αρετής». Δεν έχουμε καταλάβει πόσο σημαντικός είναι ο τρόπος που ζούμε για να παραμεινουμε υγιείς, κι αυτόν τον δρόμο καμιά φορά τον παίρνουμε λάθος από πολύ νωρίς.

«Ο τρόπος ζωής είναι σημαντικός και ξεκινάει από την εμβρυική ακόμα ηλικία, ή και ακόμα πιο πριν. Αν η μητέρα, πριν μείνει έγκυος, είναι πολύ παχιά ή διαβητική, αν είναι στρεσαρισμένη στην εγκυμοσύνη, αν υπάρχει στο ζευγάρι πρόβλημα, το παιδί θα ξεκινήσει τη ζωή του νευρικό και αγχώδες. Το στρες κάνει το σύστημα που έχει ο οργανισμός μας για να αντιμετωπίζει τα στρεσογόνα ερεθίσματα να υπεραντιδράει. Αυτό σημαίνει ότι αν κάποιος στα πρώτα πολύ κρίσιμα χρόνια της ζωής του δεν έχει καλή επαφή με τη μητέρα, μπορεί να κλονιστεί το αίσθημα της εμπιστοσύνης και να μη δημιουργηθεί ο ασφαλής «δεσμός» ή αλλιώς η «προσκόλληση» βρέφους και φροντιστή. Δεν θα φτιάξει αυτόν τον ισχυρό δεσμό που θα τον βοηθήσει αργότερα στη ζωή του να ευτυχήσει. Από την άλλη, αν η μητέρα είναι ευαίσθητη και το μωρό κλαίει πολύ και φωνάζει, μπορεί να αναπτύξει κι αυτή υπερ-αντιδραστικότητα, οδηγώντας επίσης σε ανασφαλή δεσμό - αυτά τα παιδιά αργότερα έχουν έντονο τον φόβο του αποχωρισμού».

Οι περισσότεροι έχουμε ψυχικά συμπλέγματα από τα πρώτα εκείνα χρόνια, λέω. Με διορθώνει: ψυχοσωματικά και, ακριβέστερα, ψυχο-κοινωνικό-σωματικά. «Γιατί το άγχος έχει να κάνει με τις σχέσεις μας με τους άλλους, έτσι δεν είναι;» Το άγχος που εισπράττουν από το περιβάλλον τους τα παιδιά τα επηρεάζει καθώς μεγαλώνουν. «Λόγω του παρατεταμένου ψυχοκοινωνικού στρες θα έχουν κι αυτά αυξημένο άγχος. Μπορεί να μην ασκούνται αρκετά, να μη βγαίνουν να παίξουν, να μην τρώνε καλά ή να τρώνε υπερβολικά, μπορεί να γίνουν υπέρβαρα, παχύσαρκα ή πολύ αδύνατα, και με την πάροδο του χρόνου να αναπτύξουν δυσφορικά, αγχώδη και καταθλιπτικά συναισθήματα».

— Πώς λειτουργεί ο μηχανισμός του στρες;

Ας υποθέσουμε, λοιπόν, ότι είμαστε σε μία φυσιολογική ομοίωση και μας συμβαίνει κάτι κακό. Είναι φυσικό να διαταραχθεί ο οργανισμός μας. Για παράδειγμα, αν τελειώσει μια σχέση, αν πεθάνει κάποιος δικός μας ή αν έχουμε πρόβλημα στη δουλειά, προφανώς θα στρεσαριστούμε. Τις περισσότερες φορές ανταπεξερχόμαστε σε αυτό το στρες και επιστρέφουμε εκεί που ήμασταν. Αν όμως αισθάνεσαι στρεσαρισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος, αυτό είναι διαφορετικό. Γιατί όταν δεν υπάρχει στρεσογόνο ερέθισμα, κανονικά δεν θα πρέπει να αντιδράμε, έτσι δεν είναι;

Όταν είναι κάποιος συνεχώς στρεσαρισμένος, όπως είναι πάρα πολλοί άνθρωποι σήμερα, πάσχει από χρόνιο ψυχο-κοινωνικό-στρες. Πώς λειτουργεί το σύστημα του στρες; Με τρεις τρόπους: *fight flight, freeze*, δηλα-

δή πάλη, φυγή ή πάγωμα. Που σημαίνει ότι στο χρόνιο στρες κινείται συνεχώς κάποιος ανάμεσα σε αυτά τα τρία συναισθήματα: θυμό και επιθετικότητα, φυγή και φόβο, και παραλυσία και απόσυρση.

— Δηλαδή στην καθημερινότητά μας αντιδράμε με θυμό χωρίς λόγο, αποσυρόμαστε αντί να διεκδικήσουμε, ή υπομένουμε χωρίς να αντιδράμε;

Ακριβώς, και αυτή είναι μια παθολογική κατάσταση. Και βέβαια, όταν είσαι έτσι μονίμως στρεσαρισμένος, προφανώς δεν είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις σωστά το πραγματικό στρεσογόνο ερέθισμα, όταν εμφανιστεί.

— Λέτε ότι το στρες είναι νόσος;

Το οξύ στρες, όπως είπαμε, δεν είναι νόσος, το ξεπερνάμε κάποια στιγμή και τίποτα δεν αφήνει πίσω του. Ο-





μως υπάρχουν δύο άλλες περιπτώσεις. Η μία είναι το ακραίο στρες, π.χ. να δεις κάποιον δικό σου να πεθαίνει ή να ζήσεις μια φυσική καταστροφή. Αυτό μπορεί να σου δημιουργήσει διαταραχή μετατραυματικού στρες (*post traumatic stress disorder*) για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καμιά φορά για όσο ζεις – ένα 20-25% των ανθρώπων έχουν αυτή την ευαλωτότητα. Από την άλλη, υπάρχει και το χρόνιο στρες, η κατάσταση του να είσαι συνεχώς μεταξύ πάλης, φυγής και παραλυσίας, το οποίο προκαλεί ζημιά στον οργανισμό μας. Τότε φτιάχνουμε μια νέα ισορροπία που χαρακτηρίζεται από δυσφορία και άγχος, η οποία μας επιτρέπει μεν να επιβιώνουμε, αλλά υφιστάμεθα βλάβη από τους διαμεσολαβητές (ορμόνες) του στρες που είναι συνεχώς διεγερμένοι.

Γιατί το σύστημα του στρες παράγει ορμόνες, όπως η κορτιζόλη – η οποία αυξάνει το λίπος, και ειδικότερα το σπλαχνικό λίπος της κοιλιάς, το οποίο λέγεται και «τοξικό λίπος» ή «λίπος του στρες» – και ελαττώνει τη μυϊκή μάζα, καθώς και προφλεγμονώδεις ουσίες, που γενικά βοηθούν τον οργανισμό όταν το στρες είναι χρονικά περιορισμένο, αλλά τον βλάπτουν όταν είναι παρατεταμένο και η έκκρισή τους συνεχής. Όταν λοιπόν το σώμα μας παράγει συνεχώς κορτιζόλη και ουσίες που προκαλούν φλεγμονή, βλάπτονται όλοι οι ιστοί, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου. Γιατί; Γιατί τις βραδινές ώρες που η κορτιζόλη κανονικά πρέπει να είναι πολύ χαμηλή, αυτή, λόγω του στρες, παραμένει ανεβασμένη και εμποδίζει τον οργανισμό να επιδιορθώσει τις βλάβες των ιστών οι οποίες συνεχώς σωρεύονται καθημερινά.

— Ψυχικά πώς λειτουργεί το χρόνιο στρες;

Το χρόνιο στρες κατεβάζει την παραγωγή της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, δηλαδή της ορμόνης που φέρνει κινητοποίηση και αισιοδοξία. Στο οξύ στρες, η ντοπαμίνη ανεβαίνει για να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε και να το αντιμετωπίσουμε. Αν η διάρκεια του στρες όμως υπερβεί τις 2-3 εβδομάδες, η ντοπαμίνη πέφτει. Έτσι λειτουργούν και τα ναρκωτικά, ανεβάζουν αρχικά την ντοπαμίνη, το σύστημα που την παράγει, όμως, αναπτύσσει ανοχή, και έτσι το άτομο αισθάνεται δυσφορικό, σαν να του λείπει συνέχεια κάτι. Το ίδιο και στο χρόνιο στρες, επηρεάζεται αρνητικά το συναίσθημά μας και πολλοί άνθρωποι το αντιμετωπίζουν συχνά με διάφορους βλαπτικούς τρόπους, όπως με το να τρώνε γλυκό ή να καπνίζουν. Γιατί; Γιατί το γλυκό και η νικοτίνη ανεβάζουν την ντοπαμίνη.

— Και έτσι παίρνεις ευχαρίστηση...

Ακριβώς, θέλεις να αυξήσεις την αισιοδοξία σου. Έτσι όμως παχαίνεις, που σημαίνει ότι αποθηκεύεις λίπος, χάνεις μυϊκή μάζα, αισθάνεσαι δυσφορία, το σχήμα του σώματός σου αλλάζει, και αυτό είναι αυτό που ονομάζουμε «γήρας». Σκεφτείτε τα παιδιά σήμερα που ξεκινάνε από νωρίς με παχυσαρκία. Θα αναπτύξουν προβλήματα 10-15 χρόνια πιο νωρίς σε σχέση με τις δικές μας γενιές, γιατί εμείς κατά κανόνα ήμασταν λεπτοί σαν παιδιά και έφηβοι. Μου έφεραν μία παιδική μου φωτογραφία από μια εορταστική παρέλαση και ήταν όλα τα παιδιά αδύνατα. Αν δεις τώρα μια αντίστοιχη, το ένα τρίτο των παιδιών είναι παχυσάρκα! Όπως και οι καρκίνοι παλιά εμφανίζονταν στα 60, τώρα είναι πολύ συχνοί σε νεότερους ανθρώπους.

Η παχυσαρκία σημαίνει χρόνιο στρες και φλεγμονή, και άρα δημιουργείται ευαλωτότητα στον οργανισμό – και στις λοιμώξεις και στον καρκίνο και στα αυτοάνοσα νοσήματα –, αφού επηρεάζεται αρνητικά το ανοσολογικό σύστημα. Όλα δένουν, καταλάβετε; Και πραγματικά υπάρχει η οδός της Υγείας και η οδός της Ασθένειας, η πρώτη καλή είναι να ξεκινάει από νωρίς, με καλό τρόπο ζωής και όχι με δυσφορία, άγχος και καταθλιπτικά συναισθήματα. Καλός τρόπος ζωής σημαίνει καλή διάθεση.

— Ταιριάζει με αυτό που λέμε ολιστική ιατρική. Δηλαδή δεν αντιμετωπίζεις μόνο το σύμπτωμα, αλλά αυτό που το προκαλεί.

Η γνώμη μου είναι ότι το σύνδρομο του χρόνιου στρες και φλεγμονής είναι η βάση της ολιστικής

ιατρικής. Το χρόνιο ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό στρες της εποχής μας συνδυάζεται με κακή διατροφή, έλλειψη άσκησης, ελλιπή ύπνο, διαταραγμένη κανονικότητα στα γεύματα και στον ύπνο. Και από πάνω, οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πώς να διαχειριστούν το στρες που έχουν. Συνεπώς, πρέπει να παρέμβουμε προληπτικά, δηλαδή σε νεαρή ηλικία, ώστε να προληφθεί ή να καθυστερήσει το σύνδρομο. Αν παρ' ελπίδα δημιουργηθεί, χρειάζεται να το αναστρέψουμε, να κάνουμε δηλαδή δευτερογενή πρόληψη. Λες, κοίταξε, έχεις πολύ λίπος στην κοιλιά, οι μύες σου έχουν ατροφήσει, αισθάνεσαι δυσφορικός και αυτό το εκφράζεις με διάφορους τρόπους, όπως με άγχος και καταθλιπτικά συναισθήματα ή ψυχοσωματικά συμπτώματα, έχεις ανάγκη να καπνίσεις, να φας παραπάνω, να τρως γλυκά. Εντοπίζεις το πρόβλημα και το γυρνάς πίσω.

Σε όσους έρχονται στο ιατρείο μου για ενδοκρινικά προβλήματα (του θυρεοειδούς αδένου, των επινεφριδίων, παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο κλπ.) μετρώ την ποικιλότητα του καρδιακού ρυθμού (*heart rate variability*) – που δείχνει την ισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος –, το κοιλιακό λίπος, τη λιπώδη διήθηση των μυών και του ήπατος, τη μυϊκή και οστική μάζα. Συχνά, όμως, μπορεί να έχει κάποιος ή κάποια κανονικό βάρος σώματος, αλλά πολύ κοιλιακό λίπος και ελαττωμένη μυϊκή μάζα (σαρκοπενία), καθώς και πολλές συν-νοσηρότητες της παχυσαρκίας, μια κατάσταση που έχει ονομαστεί «παράδοξη παχυσαρκία». Το αυξημένο κοιλιακό λίπος και η ελλιπής μυϊκή μάζα σημαίνουν έκθεση του ατόμου σε χρόνιο στρες.

— Ο λόγος για τον οποίο αρρωσταίνουμε σχετίζεται άμεσα με τον τρόπο ζωής μας.

Φυσικά. Η διατροφή, ο ύπνος, η άσκηση, και η κανονικότητα γευμάτων και ύπνου είναι τα τέσσερα βασικά. Το πέμπτο είναι η διαχείριση του στρες. Αλλά και αυτά δεν είναι αρκετά. Χρειάζεται κοινωνική ενσωμάτωση, δηλαδή καλή σχέση με τους άλλους ανθρώπους. Κι εκεί πάσχομε. Και όχι μόνο λείπει η πραγματική φιλία, αλλά συχνά και η απλή επαφή με άλλους ανθρώπους. Όταν ήμουν φοιτητής πήγαινα το βράδυ στον κινηματογράφο όχι μόνο για να δω το έργο, αλλά για να είμαι κοντά σε άλλους ανθρώπους. Αλλά το να έχεις καλές σχέσεις εμπιστοσύνης είναι κάτι άλλο. Η χρόνια μοναξιά είναι πολύ στρεσογόνα, γιατί αισθάνεσαι ότι δεν ανήκεις κάπου, και σημαίνει παρουσία χρόνιου στρες και αυτό βλάπτει τον οργανισμό.

Είναι απλά τα πράγματα, πρέπει να τα καταλάβεις και να τα ενσωματώσεις. Κι αυτό που κάνουμε τώρα, το Social Emotional Learning (ECL), είναι μια νέα μέθοδος φροντίδας και εκπαίδευσης των μικρών παιδιών – που μπορεί να το εφαρμόσεις σε όλους – ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες επαφής με το κοινωνικό τους περιβάλλον και για να αντιμετωπίζουν το στρες. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, να καταλάβει κάποιος γιατί αισθάνεται έτσι όπως αισθάνεται και να βοηθηθεί να εφαρμόσει τη λογική για να αναπτύξει τις σωστές συμπεριφορές.

— Είναι κάτι που πρέπει να το καταλάβουμε με το μυαλό μας πρώτα. Και, μετά, αντιστρέφεται.

Φυσικά και αντιστρέφεται. Αν είμαστε στον δρόμο της Αρρώστιας, μπορούμε να κάνουμε μία στροφή και να μπούμε στον δρόμο της Υγείας. Πριν από 15 χρόνια είχα φτάσει τα 92 κιλά, δούλευα συνέχεια, έτρωγα πολύ, μου έλειπε η άσκηση, και κατάλαβα ότι κάτι πρέπει να κάνω για να επανέλθω στη φυσιολογική μου κατάσταση. Γήρας είναι αυτό! Μπορεί να είσαι 60 χρόνων και να έχεις βιολογική ηλικία 80χρονου, ή μπορεί να είσαι 60 και η βιολογική σου ηλικία να είναι 40 ετών, και αυτό αξιολογείται με διάφορες μεθόδους. Τελομερίδια, πρωτεασώματα, επιγενετικές μέθοδοι καθορίζουν πού περίπου βρίσκεσαι ηλικιακά από πλευράς βιολογίας. Έκοψα τα γλυκά, έβαλα στη ζωή μου περπάτημα και γυμναστική, μέσα σε 6-8 μήνες επανήλθα.

— Και αυτό σας πρόσθεσε χρόνια ζωής;

Σίγουρα μου πρόσθεσε! ●

||
Το χρόνιο στρες δημιουργεί ευαλωτότητα στον οργανισμό – και στις λοιμώξεις και στον καρκίνο και στα αυτοάνοσα νοσήματα. Και πραγματικά υπάρχει η οδός της Υγείας και η οδός της Ασθένειας.



Στρες και τοξική διατροφή: Πώς να μεγαλώνουμε υγιείς;

Γνωρίζοντας το manual του οργανισμού μας.
Μια χρήσιμη συζήτηση με τη δρ. Άννα Παπαγεωργίου για όλα όσα
θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής μας

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Η Άννα Παπαγεωργίου είναι κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος και καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, υπεύθυνη σχεδιασμού προγραμμάτων προαγωγής της Υγείας «Ευρωστία». Είναι επίσης υπεύθυνη διαιτολόγος στην Παιδιατρική Κλινική Ενδοκρινολογίας και Ελέγχου Βάρους του Νοσοκομείου Μητέρα, ενώ ως επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου Παιδών «Αγία Σοφία» για 7 χρόνια οργάνωσε τα προγράμματα Διατροφικής Αγωγής στο Ιατρείο Παιδικής Παχυσαρκίας και στο κέντρο Εφηβιατρικής υπό την επίβλεψη του καθηγητή Παιδιατρικής, Γεώργιου Χρούσου. Θητεύοντας κοντά του, ασχολήθηκε με τους μηχανισμούς του στρες, τους οποίους διδάσκουν στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Stress Management του Hellenic American University. Κάπως έτσι πιάνουμε τη συζήτηση από εκεί που την αφήσαμε με τον καθηγητή.

«Θα ήθελα να μιλήσουμε για αυτή τη νέα αντίληψη που έρχεται από το πεδίο της Ιατρικής, του πώς θα μεγαλώσουμε υγιείς και πώς αυτό επηρεάζεται από τον τρόπο της ζωής μας», της λέω. «Μα αν έχουμε συνέχεια στρες, πώς να μεγαλώνουμε υγιείς; Το στρες είναι αναπόσπαστο μέρος του σύγχρονου τρόπου ζωής, αλλά είναι και ο αιτιολογικός μηχανισμός της σύγχρονης νοσηρότητας και θνησιμότητας». Μου μιλάει για τον ορισμό του Hans Selye, ενδοκρινολόγου ερευνητή που ασχολήθηκε πρώτος με το στρες: «Μπορεί για κάποιο άτομο να αποτελεί την τροφή του και για κάποιο άλλο το δηλητήριό του. Για κάποιους μπορεί να είναι το πιπέρι της ζωής γιατί τους κινητοποιεί, για άλλους όμως είναι το φιλί του θανάτου γιατί δεν καταφέρνουν να έχουν τη λεγόμενη ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα στο στρες».

— Το στρες κάνει συγκεκριμένα πράγματα στον οργανισμό μας;

Το χρόνιο στρες, όπως εξηγεί ο καθηγητής κ. Χρούσος μελετώντας τα βιολογικά του μονοπάτια, επηρεάζει τη φυσιολογία μας, η οποία αποτελείται από διαφορετικά συστήματα – το ενδοκρινικό, το πεπτικό, το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό... Το στρες πρώτα απ' όλα καταστέλλει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, και από αυτό προέρχονται οι λοιμώξεις. Ένας στρεσαρισμένος άνθρωπος είναι πιο επιρρεπής στο να ασθενήσει. Ξέρουμε επίσης ότι επηρεάζεται ο μεταβολισμός μας και αυξάνεται το σωματικό μας βάρος, γιατί το στρες αλλάζει τη βιοχημεία του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα να κάνουμε λανθασμένες επιλογές. Άρα μιλάμε για κάτι διαφορετικό από το άγχος, την κατάθλιψη ή τη στενοχώρια. Πρέπει να καταλάβουμε ότι το στρες είναι βιολογικός δείκτης, μετριέται, όπως μετράμε το ζάχαρο μας. Π' αυτό κι εμείς μιλάμε για την επιστήμη του στρες και την προαγωγή της υγείας. Γιατί, όταν έχουμε μακροχρόνιο στρες έχουμε οργανικά συμπτώματα: ξηροστομία, εφίδρωση, ταχυπαλμία, ημικρανίες, στομαχικές διαταραχές, μυϊκές εντάσεις, αϋπνίες, κόπωση, burn out, αυτοάνοσα και ένα σωρό άλλα νοσήματα.

— Η διατροφή πώς συνδέεται με το στρες;

Οι μελέτες δείχνουν ότι ενώ στο στρες οι οργανισμοί ανταποκρίνονται με μείωση της πρόσληψης τροφής, στο χρόνιο στρες η πρόσληψη του φαγητού αυξάνεται. Και μάλιστα, όταν είναι συναισθηματικού τύπου, αυξάνεται η πρόσληψη τροφών κατά προτίμηση γλυκιάς γεύσης.

— Προχθές το βράδυ, για παράδειγμα, που γύρισα πολύ κουρασμένη και είχα πει ότι δεν θα φάω, βρέθηκα να ανοίγω το ψυγείο και να κάνω το ακριβώς αντίθετο. Γιατί δεν λειτούρ-

γησε η προηγούμενη απόφασή μου;

Γιατί αυτό μπορεί εσύ να το σκεφτείς και να το αποφασίσεις, αλλά δεν το πιστεύει ο μέσα εγκέφαλος: εκείνος έχει πάρει σήματα διαφορετικά από αυτά που έχεις σκεφτεί εσύ. Αν ήσουν κουρασμένη, ο εγκέφαλός σου έψαχνε ευχαρίστηση. Γιατί ο εγκέφαλος πάντα θέλει να βρίσκεται σε comfort κατάσταση: όταν διαταράσσεται η ηρεμία και ισορροπία του, προσπαθεί να την επαναφέρει. Και γνωρίζει ποιες τροφές και γεύσεις τού προξενούν άμεση ανακούφιση, άρα –χωρίς σε ρωτήσει– σε οδηγεί σε αυτές. Για παράδειγμα, η ζάχαρη. Με το που την τρώμε λειτουργεί σαν τζούρα που φτάνει κατευθείαν στον εγκέφαλό μας. Και δεν είναι μόνο η γλυκιά γεύση, είναι και η υπερκατανάλωση τροφών που μπορεί να έχουν λίπος, οι υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, το αλκοόλ...

Το στρες έχει αμφίδρομη σχέση με την κακή σίτιση και τα πολλά γλυκά. Η λέξη stressed, αν τη διαβάσεις ανάποδα, γίνεται desserts. Και ξέρουμε ότι υπάρχουν τροφές οι οποίες είναι διεγέρτες του στρες. Από τη μία, έχω στρες, θα φάω ζάχαρη: από την άλλη, αν φάω ζάχαρη, δημιουργώ στρες στον οργανισμό μου. Η ζάχαρη, το αλάτι, το λευκό αλεύρι, τρόφιμα φτωχά σε βιταμίνες, αποδυναμώνουν την αντίσταση του σώματος να ανταποκριθεί στο καθημερινό στρες. Το οποίο, με τη σειρά του, καταστρέφει τις βιταμίνες. Π' αυτό και βλέπουμε ανθρώπους οι οποίοι περνάνε χρόνιο στρες, και λέμε πώς γέρασε έτσι;

— Η διατροφή μας πολλές φορές δείχνει ότι δεν είμαστε συνειδητοί, ότι δεν έχουμε καλή επαφή με τον εαυτό μας.

Το θέμα της συνειδητότητας έχει να κάνει σε πολλά επίπεδα με τις επιλογές μας στη ζωή. Ένα από αυτά είναι και ο οργανισμός μας, ο έλεγχος του οποίου σχετίζεται με τη βιοχημεία του εγκεφάλου





μας. Το μακροχρόνιο στρες πολλές φορές μάς καταβάλλει και δεν το αντιλαμβανόμαστε – γι' αυτό και έχουμε ένα μεταπτυχιακό με τον καθηγητή εδώ και πολλά χρόνια, πώς να αναγνωρίζουμε το στρες και τα σημάδια του στη δική μας φυσιολογία. Χρειαζόμαστε εκπαίδευση για να μπορούμε να καταλάβουμε τους μηχανισμούς με τους οποίους αντιδρά το σώμα μας: για παράδειγμα, γιατί τρώω τόση ζάχαρη; Πρέπει να επιστρέψω και να σκεφτώ πώς ήταν η μέρα μου, η εβδομάδα μου, σε τι δεν μπόρεσα να ανταποκριθώ... Και να συνειδητοποιήσω ότι μπορεί να έκανα λάθος επιλογές – δεν έτρωγα σωστά, δεν διατήρησα τη ρουτίνα μου, δεν ξεκουράστηκα.

Ξέρετε, ο άνθρωπος από τη στιγμή που γεννιέται είναι ένα σύστημα διαχείρισης της ενέργειάς του – αυτή είναι η πιο σημαντική δουλειά που έχει να κάνει μέχρι το τέλος το σύστημα του οργανισμού μας. Και η σωστή διαχείριση της ενέργειάς μας ελέγχεται από την καμψυλότητα της γλυκόζης μας, αυτός είναι ο βασικός δείκτης της ζωής μας. Αν δηλαδή εγώ δεν διαχειρίζομαι για μεγάλα χρονικά διαστήματα σωστά τη γλυκόζη μου, και περνάω περιόδους με υπεργλυκαιμία, περιόδους με υπογλυκαιμία, τη μια τρώω σωστά, την άλλη δεν τρώω καθόλου όλη μέρα, και το βράδυ τα τρώω όλα μαζεμένα, άλλοτε τρώω πολλή ζάχαρη κι άλλοτε μπαίνω σε περιοριστική διαίτα, όλο αυτό κάνει αλλαγή του μοτίβου της γλυκόζης και επηρεάζει τον ρυθμό του μεταβολισμού μου. Και τελικά, έχει επίπτωση στη φυσιολογία του οργανισμού και στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου.

— Τι είναι οι νευροδιαβιβαστές και ποιος είναι ο ρόλος τους;

Οι νευροδιαβιβαστές είναι ουσίες οι οποίες εκλύονται από τον εγκέφαλο, αγγελιοφόροι μηνυμάτων από νεύρο σε νεύρο, που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά και τη διάθεσή μας. Για παράδειγμα, οι ενδορφίνες, η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη έχουν αναλγητική δράση και μας φτιάχνουν τη διάθεση. Η παραγωγή τους ενεργοποιείται από πολλούς παράγοντες, όπως η άσκηση, το ηλιακό φως, η σεξουαλική μας δραστηριότητα, αλλά κι από τη διατροφή μας, από τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λιπαρά. Εδώ είναι που έρχεται το σύστημα της Ανταμοιβής. Αν εσύ έχεις πονέσει, ή έχεις κουραστεί, ο νευροδιαβιβαστής ερεθίζεται και ο εγκέφαλός σου ψάχνει ανακούφιση. Πού θα την αναζητήσει; Τρωσ τον υδατάνθρακα κι αισθάνεσαι ωραία. Θα μπορούσες να πας να κάνεις και γυμναστική ή περπάτημα, αλλά δεν τα επιλέγεις γιατί είσαι κουρασμένος.

— Η σεροτονίνη είναι χαμηλή στα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη;

Ναι, κι όσο πιο χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης έχουμε, τόσο πιο μεγάλη η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σάκχαρα και υδατάνθρακες. Η σεροτονίνη ελέγχεται πάρα πολύ από τη διατροφή μας, κυρίως τις πρωτεΐνες ώρες. Γι' αυτό και τα σχήματα διαλειμματικής νηστείας δεν ταιριάζουν σε όλους. Σε ένα άτομο π.χ. με πολύ χαμηλή σεροτονίνη, θα αποφύγω να κάνω αυτή τη διατροφή, διότι δεν ανεβάζει εύκολα τα επίπεδά της. Γιατί ξέρουμε ότι η σεροτονίνη ανεβαίνει με ένα καλό πρωινό, πλούσιο σε βιταμίνη C, πρωτεΐνες και σύνθετους υδατάνθρακες.

— Δηλαδή ένα σωστό πρωινό μάς ανεβάζει τα επίπεδα της σεροτονίνης; Άρα μας φτιάχνει τη διάθεση;

Βεβαίως! Και έχουμε και την ντοπαμίνη, βασικό νευροδιαβιβαστή του συστήματος Ανταμοιβής του εγκεφάλου, υπεύθυνη για το αίσθημα της απόλαυσης, που παράγεται από ένα αμινοξύ που λέγεται τυροσίνη και βρίσκεται στην μπανάνα, στο αβοκάντο, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, το ψάρι, τα δημητριακά ολικής αλέσεως... όλα αυτά βοηθάνε. Και τελικά προσφέρουν στον εγκέφαλο ένα ισχυρό αίσθημα απόλαυσης.

— Ενώ ο εγκέφαλός μας θα ψάξει την ευχαρίστηση στο junk food, εμείς μπορούμε να εκπαιδευτούμε να του τη δώσουμε μέσα από αυτές τις τροφές;

Ναι, γι' αυτό λέμε ότι χρειάζεται να έχουμε γνώση του συστήματος, να γνωρίζουμε το manual, το εγχειρίδιο του οργανισμού μας. Και τότε μπορούμε να κάνουμε πρόληψη, να μην αφήνουμε τον εαυτό μας εκτεθειμένο, γιατί θα πέσουμε στην παγίδα.

— Αυτό απευθύνεται και σε ανθρώπους που έχουν φυσιολογικό βάρος, σωστά;

Το λέμε για όλους, ανεξαρτήτως βάρους, γιατί η λειτουργία της φυσιολογίας αφορά όλα τα σώματα. Αν εγώ είμαι αδύνατη και θέλω να έρθω στο κέντρο μου, ίσως τα καταφέρω πιο εύκολα· αν είμαι παχύσαρκη, θα χάσω και κιλά ταυτόχρονα. Τι σημαίνει να έρθω στο κέντρο μου; Να θρέψω σωστά τους νευροδιαβιβαστές· να φτιάξω πολύ καλά τα επίπεδα της καθημερινής μου διατροφής, ώστε η γλυκόζη μου να μην πηγαίνει πάνω-κάτω· να φτιάξω τη ρουτίνα της μέρας μου διατροφικά ώστε να μην βρίσκομαι σε κατάσταση στρες συνεχώς· να φροντίσω να κάνω έναν καλό ύπνο ώστε το σώμα μου να είναι ξεκούραστο την επόμενη μέρα· να αποφύγω τη ζάχαρη, το αλάτι, το αλκοόλ, το κάπνισμα, την υπερβολή στις διεγερτικές ουσίες – μέχρι δύο καφέδες την ημέρα κάνουν καλό, από κει και έπειτα έχουμε υπερδιέγερση του νευρικού συστήματος και δεν ξεκουράζεται.

— Εγώ, ας πούμε, στην καθημερινότητά μου αισθάνομαι συχνά κουρασμένη, είναι κάτι που μπορώ να το διορθώσω;

Βεβαίως, μέσα σε 3-6 εβδομάδες. Ακόμα κι ένας οργανισμός πάρα πολύ κουρασμένος, σε 6-8 εβδομάδες παρεμβάσεων βλέπουμε ότι αλλάζει τελείως. Και να πούμε και αυτό, ότι το σύστημα του στρες, με την κακή ή λανθασμένη διατροφή, επηρεάζει και το μικροβίωμα του εντέρου μας. Διότι, όταν είμαστε στρεσαρισμένοι και τρώμε συνεχώς ζάχαρη, διαταράσσεται η κλωρίδα του εντέρου μας, που ξέρουμε ότι παίζει τεράστιο ρόλο στην ασθένεια. Άρα το πρώτο πράγμα που κάνουμε όταν διορθώνουμε τη διατροφή μας είναι κι αυτό.

— Υγεία, λοιπόν, δεν σημαίνει μόνο το να μην είμαστε άρρωστοι, το να μην πάσχουμε από κάτι. Πρέπει να την αντιληφθούμε σαν κάτι πιο συνολικό, έτσι δεν είναι;

Ακριβώς! Σύμφωνα με τον καταστατικό χάρτη της Οτάβα, αρχικά η υγεία οριζόταν ως απουσία της ασθένειας. Όμως με την πρόοδο της επιστήμης αυτό έχει αλλάξει και τώρα λέμε ότι υγεία είναι το να έχεις ψυχο-συναισθηματική, νοτική, σωματική, βιολογική ευεξία και ευρωστία. Υγεία δεν είναι μόνο να μην ασθενείς, αλλά να έχεις καλή ποιότητα ζωής. Και επίσης, λέμε ότι αυξήθηκε το προσδόκιμο ζωής, αλλά αυτό συμβαίνει επειδή έχουμε τα φάρμακα που μας βοηθούν να ζούμε περισσότερο. Αυτό που δεν μετράμε είναι πόσα χρόνια χαμένα ζούμε λόγω της κακής ποιότητας ζωής που μας φέρνουν τα χρόνια νοσήματα, τα οποία εξαρτώνται 100% από τον τρόπο της ζωής μας. Ένας άνθρωπος διαβητικός από τα 50 του, που θα ζήσει μέχρι τα 80, έχει καλή ποιότητα ζωής; Ξέρουμε ότι ένας παχύσαρκος θα ζήσει 20 περίπου χρόνια με ασθένειες που προκαλεί η παχυσαρκία και θα μειώσει τη ζωή κατά 8 χρόνια μέσο όρο.

— Κλείνοντας, το να σκεφτόμαστε τη διατροφή, τον ύπνο, την άσκηση, τον έλεγχο του στρες ως πρόληψη, σημαίνει να ελέγχουμε τους παράγοντες που χτίζουν μέσα μας σιωπηλά την ασθένεια. Γιατί εγώ τώρα –φαινομενικά υγιής– μπορεί χωρίς να το ξέρω να δημιουργώ τους μηχανισμούς της μελλοντικής μου ασθένειας.

Πολύ σωστά. Γι' αυτό λέμε ότι πρέπει να βελτιώσουμε το οικοσύστημα που θα μας περιβάλλει. Είναι και επίσημος πλέον ορισμός από τον ΠΟΥ: Φτιάξτε το οικοσύστημα της υγείας σας! Δηλαδή, λάθος διατροφή, υποκινητικότητα, κακός ύπνος, κακές σχέσεις στην εργασία, οι σχέσεις με τον σύντροφό μας, με τους ανθρώπους γύρω μας... αν καταφέρεις να τα ρυθμίσεις όλα αυτά, φτιάχνεις ένα καλό οικοσύστημα. Είναι κάτι που θα έπρεπε να προωθούσε η κοινωνία μας, μέσα από τις πολιτικές δημόσιας υγείας, από την παιδική κιόλας ηλικία – εμείς, αντίθετα, έχουμε ένα σχολείο που δημιουργεί επιπλέον στρες στα παιδιά. Όλα αυτά τα πολλά χρόνια που πηγαίνουμε σχολείο θα έπρεπε να μαθαίνουμε νέες δεξιότητες, κυρίως να μαθαίνουμε το εγχειρίδιο του σώματός μας, πώς να το θρέψουμε σωστά, πώς να το γυμνάζουμε σωστά, πώς να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε το άγχος – με λίγα λόγια, πώς να μας φροντίζουμε. ●

||
Αν εσύ έχεις πονέσει, ή έχεις κουράσει το σύστημά σου, ο νευροδιαβιβαστής ερεθίζεται και ο εγκέφαλός σου ψάχνει ανακούφιση. Πού θα την αναζητήσει; Τρωσ ζάχαρη ή υδατάνθρακα κι αισθάνεσαι ωραία.



Ο γιατρός Γιώργος Παππάς μιλά για τον θανατηφόρο ιό Μάρμπουργκ

Τελικά, πόσο επικίνδυνος είναι; Πότε και πού θα δοκιμαστεί το εμβόλιο; Συγγενής του Έμπολα, με πάνω από 60% θνητότητα

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Τις προηγούμενες ημέρες διαβάσαμε και ακούσαμε πολλά για τον θανατηφόρο ιό Μάρμπουργκ, που «θερίζει στην Αφρική και έφτασε και στην Ευρώπη». Λέγεται πως ο Μάρμπουργκ θα μπορούσε να προκαλέσει την επόμενη πανδημία, καθώς αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει εμβόλιο που να έχει δοκιμαστεί. Ρωτήσαμε τον παθολόγο, ερευνητή για τα επιδημιολογικά των λοιμώξεων Γιώργο Παππά και μας έδωσε όλες τις απαντήσεις.

— Τι ακριβώς γίνεται στη Ρουάντα, γιατί υπάρχει τόσο ανησυχία; Είναι δικαιολογημένη;

Η συρροή κρουσμάτων στη Ρουάντα που εξελίσσεται τις τέσσερις τελευταίες εβδομάδες έχει έως τώρα 12 θύματα, σε σύνολο 49 επίσημων κρουσμάτων – θα αυξηθούν τα θύματα. Η μεγάλη πλειονότητα των κρουσμάτων είναι σε υγειονομικούς, οι οποίοι κόλλησαν από το πρώτο κρούσμα (που πέθανε το πρώτο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου). Η συρροή εξελίσσεται σε δύο νοσηλευτικά ιδρύματα με κοινό διδακτικό προσωπικό/κρούσμα. Η/ο σύντροφος του πρώτου κρούσματος δεν κόλλησε, και ήδη ολοκλήρωσε 21 μέρες παρακολούθησης στο Βέλγιο. Ο νεαρός φοιτητής ιατρικής που επέστρεψε από τη Ρουάντα στο Αμβούργο ήταν εξ'ορισμού ύποπτο κρούσμα, με το παραμικρό σύμπτωμα, και ήταν δικαιολογημένη η τάχιση αντίδραση στον σταθμό του Αμβούργου.

— Δηλαδή δεν ήταν υπερβολική αυτή η αντίδραση με το πρώτο ύποπτο κρούσμα στο Αμβούργο;

Ο Μάρμπουργκ δεν είναι παίξε γέλασε, σκοτώνει. Πρώτο ξαδερφάκι του Έμπολα, πιο θανατηφόρο εντέλει, έως τώρα ευτυχώς σπανιότερο. Μια ομάδα ειδικών (σε πρόσφατη δημοσίευση στο «Lancet») υπολόγισε στο 61,9% τη θνησιμότητα. Ξεκινά με πυρετό, καταβολή, πονοκέφαλο, εξελίσσεται με διάρροιες και εμετούς και ενίοτε με εξάνθημα, και μετά την πρώτη εβδομάδα ακολουθεί ένας χαλασμός, με ηπατική ανεπάρκεια, γενικευμένες αιμορραγίες (και διάχυτη ενδαγγειακή πήξη για τους υγειονομικούς), νευρολογικά, καρδιολογικά, τα πάντα. Ή, στη μειοψηφία των κρουσμάτων που έχουν καταγραφεί, σε αργή βελτίωση και επιβίωση – εξαρτάται και από το πού νοσηλεύεσαι και τι μπορεί να δοκιμαστεί ως θεραπεία/υποστήριξη.

— Πώς τον κολλάς τον Μάρμπουργκ; Πώς μεταδίδεται;

Είδος νυχτερίδων είναι ο φυσικός ξενιστής, οι rosettus aegyptiacus. Σε σπηλιές της Αφρικής θα τις βρεις, το πιθανότερο. Ο άλλος στην Τανζανία το 2023 κόλλησε επειδή συνήθιζαν στο χωριό του, στις όχθες της λίμνης Βικτόρια, να πηγαίνουν σε σπηλιές σε νησάκια και να μαζεύουν το γκουανό των νυχτερίδων (τα περιττώματα) επειδή εί-

ναι καλό λίπασμα για τα χωράφια. Η Ολλανδέζα τουρίστρια του 2008 που πήγε στην Rythou Cave του δάσους Μαραμαγκάμπο στην Ουγκάντα είδε νυχτερίδες και πήρε Μάρμπουργκ, τον πήγε πίσω στην Ολλανδία, και εν συνεχεία στον τάφο της. Ένας Αμερικανός που λίγο αργότερα νόσπησε έπειτα από ταξίδι στην ίδια σπηλιά, διαγνώστηκε μόνο αφού οι θεράποντές του διάβασαν για τον θάνατο της Ολλανδέζας. Αλλά μετά κολλάει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Φαίνεται ότι δεν κολλάει αιερογενώς (αν και δεν τολμάει κανείς να πάει χωρίς πλήρη προστατευτική περιβολή κοντά σε τέτοιους ασθενείς, και λογικό). Κολλάει μέσω των σωματικών υγρών των ασθενών – από αίμα, δάκρυα και ιδρώτα κυριολεκτικά, αλλά και από σάλια, ούρα, σπέρμα, εμετό. Και από μολυσμένες επιφάνειες και ρούχα και σεντόνια των ασθενών. Στις κηδείες κολλάνε πολλοί στην Αφρική. Σε νεκροψίες κόλλησαν κάποιοι στην αρχική συρροή. Έτσι, 7-10 μέρες μετά, έχουμε δευτερογενή κρούσματα, ενώ μετά τις 21 ημέρες ψυχάζεις, δεν κόλλησες. Κολλάει όπως ο κορωνοϊός για παράδειγμα – πόσο είναι αυτό το R0 που λέμε; Εξαρτάται από το περιβάλλον και τα μέτρα. Μπορείς με τα βασικά μέτρα να το κατεβάσεις κάτω από 1, οπότε να ελέγξεις την επιδημία – το είδαμε αυτό στην Αγκόλα.

— Και γιατί τον λέμε Μάρμπουργκ αφού είναι στην Αφρική; Το Μαρβούργο είναι στην Έσοπ.

Η πρώτη συρροή κρουσμάτων ήταν το 1967 στο Μάρμπουργκ, σε εργαζόμενους στην Behringwerke (την εταιρεία που ίδρυσε ο πρώτος νομπελίστας Ιατρικής, εταιρεία παρασκευής εμβολίων). Εργαζόμενοι κόλλησαν από είδος πιθήκων που είχε εισαχθεί από την Ουγκάντα (οι νεφροί τους χρησιμοποιούνταν στην ανάπτυξη των στελεχών του εμβολίου πολιομυελίτιδας). Άλλοι πιθήκοι μεταφέρθηκαν στο Ινστιτούτο Paul Ehrlich στη Φρανκφούρτη και κόλλησε κι εκεί κόσμος. Αλλά μέρος του φορτίου πήγε και στο Βελιγράδι, εκεί έβαλαν τους πιθήκους σε καραντίνα λίγο περισσότερο, άρχισαν να πεθαίνουν, έγιναν νεκροτομές, κόλλησε ο κτηνίατρος που τις έκανε, κόλλησε και η γυναίκα του, αλλά αυτοί κόλλησαν ένα μήνα μετά από αυτούς στη Γερμανία, και, σε μια εκπληκτική, σπουδαία λεπτομέρεια της επιστήμης, συνεννοήθηκαν οι μεν με τους δε και πήραν πλάσμα από Γερμανούς που επιβίωσαν και πήγαν στο Βελιγράδι και το έδωσαν στο ζεύγος που νοσούσε, και έτσι σώθηκαν κι αυτοί. Για καιρό κυκλοφορούσε στη Γερμανία κι ένας που έλεγε: «Εγώ κόλλησα, αλλά το πέρασα στο σπίτι». Το θεωρούσαν ανέκδοτο, μέχρι που του μέτρησαν αντισώματα έπειτα από χρόνια, και εντυπωσιάστηκαν – αλήθεια έλεγε. Έκαναν αγώνα για να εντοπίσουν το αίτιο, ανά τον κόσμο προσπάθησαν μέσα από δείγματα που έστειλαν οι Γερμανοί, ολόκληροι Βρετανοί από το Porton Down δημοσίευσαν στο «Lancet» για να προλάβουν – και έκαναν λάθος! Και τελικά το είδαν στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο οι Γερμανοί και το ονό-





μασαν Μάρμπουργκ, επειδή έτσι συνηθιζόταν τότε, από τον τόπο που πρωτοεντοπίστηκε.

— **Μάλιστα. Και έχει πολύ Μάρμπουργκ από τότε; Είχαμε επιδημίες;**

Το 1975 στη Νότιο Αφρική πέθανε Αυστραλός τουρίστας που το κόλλησε στη Ζιμπάμπουε, τότε Ροδεσία. Κόλλησαν και η σύντροφός του και μια νοσηλεύτρια. Επέζησαν. Σημαντικές επιδημίες είχαμε στη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό το 1998-2000 με 83% θνητότητα και πολλαπλά στελέχη του ιού –πολλαπλές αρχικές επαφές με νυχτερίδες, πολλαπλές αλυσίδες–, και στην Αγκόλα το 2005 με 90% θνητότητα, όπου όλοι κόλλησαν από το ένα αρχικό κρούσμα. Και στη Ρουάντα μία αρχική επαφή με ζώο φαίνεται να υπήρξε, και μια αλυσίδα μεταδόσεων από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μικροσυρροές έχει τακτικά στην Ουγκάντα. Το 2023 είχε και στην Ισημερινή Γουινέα, αλλά και στην Τανζανία, σε περιοχή ακριβώς δίπλα από τη Ρουάντα (που είναι κάτω από την Ουγκάντα – ξέρουν από γεωγραφία οι νυχτερίδες και οι ιοί).

— **Πάντως τις έλεγξαν αυτές τις τοπικές επιδημίες στην Αφρική, δεν έγινε πανδημία, κράτησαν κάτι μήνες η καθεμιά τους.**

Είναι η μετάδοση που δεν είναι εύκολη, και όταν πλέον οι ασθενείς αποβάλλουν πολύ ιό γύρω τους, είναι και αρκετά σοβαρά άρρωστοι, οπότε είναι σε νοσοκομείο, δεν θα καθίσουν δίπλα μας στο παγκάκι στην πλατεία. Είναι αξιοθαύμαστο πάντως ότι ελέγχονται αυτές οι επιδημίες παρά τις κοινωνικές δυσκολίες σε τέτοιες περιοχές της Αφρικής. Η αναφορά των Πατρών Χωρίς Σύνορα για την αντιμετώπιση της επιδημίας στην Αγκόλα, σε ένα ειδικό τεύχος για Μάρμπουργκ και Έμπολα του «Journal of Infectious Diseases», περιγράφει το πόσο εύκολα δυσπιστούσαν οι τοπικοί πληθυσμοί: «Ήρθαν κάτι μασκοφόροι, που δεν βλέπαμε τα πρόσωπά τους, πήραν τον άνθρωπό μας στο νοσοκομείο, και μετά αυτός πέθανε και δεν μας άφηναν να τον κηδέψουμε και όπως έπρεπε, συνωμοσία είναι, νεφελίμ, ερπετόμορφοι, τα λέει κι αυτός ο πρόεδρος κόμματος από την Ελλάδα». Κάπως έτσι.

— **Κατάλαβα... Και η διεθνής κοινότητα τι κάνει για να βοηθήσει την κατάσταση εκεί πέρα;**

Το «καλό», τρόπον τινά, με τον Μάρμπουργκ είναι ότι έχει αναγνωριστεί ως ένα από τα πλέον επικίνδυνα παθογόνα, τον φοβόμαστε, οπότε μια στοιχειώδης προετοιμασία υπάρχει: ήδη από το 2022 σχηματίστηκε η MARVAC, μια επιστημονική κοινοπραξία που στοχεύει στο να προωθήσει την ανάπτυξη εμβολίων και φαρμάκων για τον Μάρμπουργκ. Το καλό είναι ότι έχουμε πρότυπα για να κινηθούμε, από τον Έμπολα – αν πιάνει κάτι το ξαδερφάκι, μάλλον θα πιάνει κάτι αντίστοιχο και τον Μάρμπουργκ. Έτσι, για πρώτη φορά σε επιδημία Μάρμπουργκ, υπάρχει η δυνατότητα να σταλούν άμεσα ποσότητες εμβολίων ή φαρμάκων που μπορεί να πιάνουν. Έχουμε ένα εμβόλιο, το c3ad, που στις πρώτες δοκιμές σε εθελοντές φάνηκε ασφαλές και ικανό να φτιάξει αντισώματα, εμβόλιο που βάζει την πρωτεΐνη του ιού σε φορέα αδενοϊό. Έφτασαν ήδη στη Ρουάντα κάποιες εκατοντάδες δόσεις. Και δεν θέλεις πολλές, δεν θα εμβολιάσεις όλο τον κόσμο, μπορείς να εμβολιάσεις τις επαφές των κρουσμάτων – ring vaccination, που λένε και στο Κιγκάλι. Υπάρχει και η τεχνολογία από ένα αντίστοιχο εμβόλιο με φορέα έναν άλλον ιό, αυτόν της αφθώδους στοματίτιδας: η μέθοδος έδωσε αποτελεσματικό εμβόλιο για τον Έμπολα. Αλλά δεν έχουμε διαθέσιμο αντίστοιχο για τον Μάρμπουργκ τη στιγμή αυτή, ούτε για δοκιμές.

— **Δηλαδή θα τα δοκιμάσουν τα εμβόλια τώρα εκεί, επιτόπου; Στην Αφρική;**

Για να αποδείξεις την αποτελεσματικότητα του εμβολίου, πρέπει να το χορηγήσεις εκεί που υπάρχουν κρούσματα. Εκεί έχει κρούσματα, δεν έχει αλλού. Αναγκαστικά θα γίνει και κλινική μελέτη. Κατανοητή η δυσπιστία κάποιων (του στίλ «στους Αφρικανούς πειραματιζόμαστε για να έχουμε εμείς έτοιμο εμβόλιο για καλό και για κακό»), βάζουν φωτιά και κάτι δηλώσεις ανοσολόγων – Nancy Sullivan λέγεται η κυρία που δήλωσε στο «Nature»: «The idea now is that you just move forward and don't worry that the outbreak will end before trial enrolment is complete» («Η

ιδέα τώρα είναι ότι προχωράμε μπροστά και δεν ανησυχούμε μήπως η εξάπλωση της επιδημίας τελειώσει πριν ολοκληρωθεί η ένταξη των ασθενών στην κλινική μελέτη»). Έλεος δηλαδή.

— **Και από φάρμακα; Δεν έχουμε κάτι;**

Στον Έμπολα βοήθησαν πολύ τα μονοκλωνικά αντισώματα: κάποια αντίστοιχα υπό ανάπτυξη θα σταλούν στη Ρουάντα. Και ποσότητες της γνωστής ρεμδεσιβίρης θα σταλούν άμεσα, μήπως και δουλεύει. Δεν έχεις περιθώρια να μην τη δοκιμάσεις σε ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση, υπάρχουν και κάποια ενθαρρυντικά μηνύματα από πειράματα σε ζώα.

— **Εμείς κινδυνεύουμε σε αυτή τη φάση; Και πόσο;**

Αν έχει κάποιος γνωστό που επιστρέφει από Ρουάντα και «δε νιώθει καλά απόψε», ας τον έχει λίγο από μακριά. Αν έχει κάποιος εισιτήριο για Ρουάντα, ας το αναβάλει το ταξίδι, μέχρι να τεθεί η φάση υπό έλεγχο. Υποθέτω ότι υπάρχει μια στοιχειώδης γνώση της πολιτείας για άμεσες ή έμμεσες αφίξεις από Ρουάντα. Ο γενικός πληθυσμός κινδυνεύει ελάχιστα έως καθόλου, εκτός αν αποφασίσει ο επιστρέφων από Ρουάντα να πάει με μέσο μαζικής μεταφοράς στο νοσοκομείο επειδή είναι βαριά άρρωστος. Οι υγειονομικοί από την άλλη, ειδικά οι των επειγόντων περιστατικών και της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, ενδέχεται να κινδυνεύουν – αυτοί είναι που θα εκτεθούν σε έναν που νοσεί βαριά, αυτοί είναι που έχουν εκτεθεί, και κατά πλειοψηφία αυτοί είναι που πεθαίνουν, σε όλες τις μικρές και μεγάλες συρροές κρουσμάτων Μάρμπουργκ στη σύντομη ιστορία του. Οπότε οφείλουν να είναι ενημερωμένοι και να λαμβάνουν το σχετικό ταξιδιωτικό ιστορικό, ώστε να μπαίνει και γρήγορα κλινική υποψία. Το πιθανότερο είναι ότι θα είναι μηδενικά τα ευρωπαϊκά κρούσματα, αλλά η ετοιμότητα προϋποθέτει να προνοείς για το χειρότερο σενάριο, όχι για το πιθανότερο.

— **Τελικά τι έγινε με τα ύποπτα κρούσματα στο Αμβούργο;**

Αρνητικά για Μάρμπουργκ. Θα έκλεινε ένας παράξενος κύκλος, αν ήταν θετικά: Το 1979 είχε κυκλοφορήσει η ταινία «Το Σύνδρομο του Αμβούργου», με θέμα θανατηφόρα επιδημία που ξεκινάει στο Αμβούργο, με περιοριστικά μέτρα, πανικό και στρατιωτικό νόμο, ολίγη φιλοσοφική συζήτηση για την εξέλιξη και τον ρόλο των μικροβίων και τα λοιπά. Ο πρωταγωνιστής Χέλμουτ Γκριμ (τι καλός ηθοποιός που ήταν!) επισκέπτεται τον μέντορά του στο νοσοκομείο και συναντά έπειτα από καιρό μια συνάδελφό του και λένε: «Έχουμε να τα πούμε από την εποχή του Μάρμπουργκ». Μετά χάνεται πάντως η μπάλα στην ταινία. Θα είχε καθεί ακόμη περισσότερο βέβαια αν ο σκηνοθέτης, Πίτερ Φλάισμαν, κρατούσε την αρχική ιδέα, που του ήρθε συνομιλώντας στην Ελλάδα με «έναν Άγγλο επιδημιολόγο» – ο Φλάισμαν τότε ήταν στην Ελλάδα γυρίζοντας το «Λάθος» του Σαμαράκη σε ταινία. Σκέφτηκε λοιπόν να ξεκινήσει την ταινία με βιοτρομοκρατικό επεισόδιο στην Ακρόπολη, ότι και καλά στο σύμβολο του πολιτισμού θα ξεκινούσε και η καταστροφή του. Δεν μάθαμε ποτέ ποιος ήταν ο Άγγλος επιδημιολόγος που του φούσκωσε τα μυαλά με ανοπίσεις περί φυσικής επιλογής και ευγονικής. Αν είχε γίνει στις μέρες μας η συζήτηση, θα είχαμε πολλούς υποψήφιους, Άγγλους, Έλληνες, ό,τι εθνικότητα θέλετε...

— **Και μια τελευταία ερώτηση: τόσο τρομακτικό ιό δεν σκέφτηκαν κάποιον να τον χρησιμοποιήσουν;**

Πώς. Δύο νεκροί αναφέρονται στο Κόλτσοβο, από εργαστηριακό ατύχημα, το 1988 και το 1990. Το Κόλτσοβο είναι μια «πόλη επιστημόνων» που είχαν φτιάξει οι Σοβιετικοί για να στεγάσουν εργαστήρια του Βέκτορ, στο πλαίσιο του προγράμματος βιολογικών όπλων που είχαν. Αγαπημένα αναγνώσματα αυτά για ορισμένους από εμάς, τι έφτιαχναν και πώς. Θρίλερ βέβαια. Τώρα στο Κόλτσοβο το εκεί ινστιτούτο είναι ένα από τα δύο μέρη του κόσμου όπου φυλάσσεται επίσημα δείγμα ιού της ευλογιάς (μαζί με την Ατλάντα). Κορυφαίο στέλεχος του προγράμματος βιολογικών όπλων της ΕΣΣΔ που μετέπειτα αποσκήρτησε έχει γράψει ότι δοκίμασαν και βόμβα παραγεμισμένη με Μάρμπουργκ στο Στεπνογκορόσκ, περιοχή που δεν προτίνεται για διακοπές στο Καζακστάν. ●

||
Το «καλό»,
τρόπον
τινά, με
τον Μάρ-
μπουργκ
είναι ότι
έχει ανα-
γνωριστεί
ως ένα από
τα πλέον
επικίνδυνα
παθογόνα,
τον φο-
βόμαστε,
οπότε μια
στοιχειώ-
δης προε-
τοιμασία
υπάρχει
||



Τεχνητή νοημοσύνη (AI), εικονική πραγματικότητα (virtual reality), τρισδιάστατη εκτύπωση (3D printing): ο χώρος της υγειονομικής περιθαλψής υφίσταται έναν βαθύ μετασχηματισμό, καθώς καλείται να ενσωματώσει τις μεγάλες τεχνολογικές επαναστάσεις της εποχής μας, που μοιάζουν να έχουν ξεπηδήσει από βιβλία επιστημονικής φαντασίας.

Το στοιχείο είναι μεγάλο, καθώς οι τεχνολογικές εξελίξεις φέρνουν σημαντική αναβάθμιση των διαγνωστικών και θεραπευτικών δυνατοτήτων και βελτίωση της εμπειρίας των ασθενών στα νοσοκομεία, αλλά είναι τόσο ραγδαίες που για να τις ακολουθήσουν οι πάροχοι υγείας και να τις αφομοιώσουν, μετατρέπονται σταδιακά, κατά μία έννοια, σε εταιρείες υψηλής τεχνολογίας. Ταυτόχρονα, απαιτούνται σημαντικές επενδύσεις, τόσο σε τεχνολογικό εξοπλισμό όσο και σε επιστημονικό δυναμικό, που σε βάθος χρόνου ελάχιστοι πάροχοι στον κλάδο μπορούν να διασφαλίσουν.

Brain gain

Για τον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών, η τεχνολογική πρωτοπορία έχει στο επίκεντρό της τον ανθρώπινο παράγοντα, λαμπρούς ιατρούς και επιστήμονες που βρίσκονται στην αιχμή των τεχνολογικών εξελίξεων και τις αξιοποιούν για να προσφέρουν ολοένα και πιο αποτελεσματικές διαγνώσεις και θεραπείες. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Όμιλος Ιατρικού **εδώ και αρκετά χρόνια εφαρμόζει ένα μεγαλόπνοο πρόγραμμα επαναπατρισμού κορυφαίων Ελλήνων ιατρών** που διαπρέπουν στο εξωτερικό, παρέχοντάς τους κίνητρα και τις απαραίτητες συνθήκες για να συνεχίσουν το κλινικό τους έργο στην Ελλάδα και να συνδυάσουν την τεχνογνωσία τους με αυτήν των κορυφαίων ιατρών της χώρας που

στελεχώνουν τα νοσοκομεία του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών.

Η πρωτοπορία, είτε αφορά σε τεχνολογικό εξοπλισμό είτε σε κτιριακές υποδομές είτε σε επένδυση στον ανθρώπινο παράγοντα, απαιτεί βάθος χρόνου για να αποδώσει, κάτι που μπορεί να προσφέρει μόνο ένας στρατηγικός επενδυτής. Ως ο μεγαλύτερος και ο πιο σταθερός ελληνικός πόλος στην Υγεία, ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών επενδύει αταλάντευτα και με μακροπρόθεσμο σχεδιασμό στην καινοτομία, επιδιώκοντας να βρίσκεται πάντα «**ένα βήμα μπροστά**» και να αποτελεί, σύμφωνα και με το όραμα του ιδρυτή του Ομίλου, **δρ Γεωργίου Αποστολόπουλου**, σημείο συνάντησης της επιστήμης με την τεχνολογία, έτσι ώστε οι Έλληνες ασθενείς να απολαμβάνουν **κορυφαίες υπηρεσίες υγείας, με επίκεντρο τον άνθρωπο**, στη χώρα τους.

Τεχνολογική υπεροχή

Για τον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών αυτή είναι μια γνώριμη και οικεία συνθήκη. Από ιδρύσεώς του, ο Όμιλος έχει ως διαχρονική δέσμευση και πρακτική να υιοθετεί πρώτος στην Ελλάδα, τις τελευταίες εξελίξεις στην ιατρική τεχνολογία, δημιουργώντας **ουσιαστική προσιθέμενη αξία για τους Έλληνες ασθενείς και την ελληνική ιατρική κοινότητα**. Τα παραδείγματα είναι πολλά κι εμβληματικά: από την **έλευση του πρώτου στεφανιογράφου στη χώρα μας**, το 1984, μια πραγματική επανάσταση για την εποχή του, και **το πρώτο ρομποτικό σύστημα daVinci**, το 2006, με το οποίο εγκαινιάστηκε η ρομποτική χειρουργική στην Ελλάδα, μέχρι πιο πρόσφατα επιτεύγματα, όπως η **πρώτη διαδερμική αντικατάσταση μιτροειδούς βαλβίδας στον κόσμο**, που έλαβε χώρα στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο ενός μεγάλου προγράμματος πρωτοποριακών και διεθνούς εμβέλειας κλινικών μελετών.

Υπερσύγχρονο υβριδικό χειρουργείο



Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών επενδύει αταλάντευτα και με μακροπρόθεσμο σχεδιασμό στην καινοτομία, επιδιώκοντας να βρίσκεται πάντα «ένα βήμα μπροστά» και να αποτελεί σημείο συνάντησης της επιστήμης με την τεχνολογία



Σήμερα, στις **υπερσύγχρονες ψηφιακές χειρουργικές αίθουσες** του Ομίλου, φιλοξενούνται **υβριδικές χειρουργικές επεμβάσεις** με τη χρήση τεχνολογιών αιχμής, όπως η εικονική πραγματικότητα, παρέχοντας άνευ προηγουμένου διαγνωστικές και θεραπευτικές δυνατότητες για μεγάλο εύρος παθήσεων. Χρησιμοποιούνται **πρωτοποριακός εξοπλισμός και υλικά**, που συναντώνται στα κορυφαία κέντρα του πλανήτη, αξιοποιώντας τεχνολογίες, όπως η **τρισδιάστατη εκτύπωση**, προκειμένου να παρέχονται εξατομικευμένες θεραπείες, προσαρμοσμένες στις ανατομικές ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενή.

Ο Όμιλος Ιατρικού διαθέτει προηγμένα ρομποτικά συστήματα, όπως το **DaVinci® Xi HD**, έχοντας συμμετάσχει στην εξέλιξη της συγκεκριμένης τεχνολογίας, ως **Κέντρο Αναφοράς και Εκπαίδευσης**, το **Focal One® HIFU** (Υψηλής Συχνότητας Υπέρηχοι) και το **ROSA®**, ενώ έχει επενδύσει σε **πανίσχυρους αξονικούς και μαγνητικούς τομογράφους**, εξοπλισμένους με τεχνολογίες AI, καθώς κι ένα ολοκαίνουργιο **ψηφιακό σύστημα PET/CT, ψηφιακούς αγγειογράφους**, καινοτόμο εξοπλισμό για στερεοτακτική ακτινοθεραπεία, και ψηφιακής μαστογραφίας, που ενσωματώνουν τεχνολογίες 3D για προσυμπωματικό έλεγχο για καρκίνο του μαστού.

Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο στη Θεσσαλονίκη

Η τεχνολογική υπεροχή του Ομίλου Ιατρικού βασίζεται όχι μόνο στην ενσωμάτωση της καινοτομίας, αλλά και την άμεση υιοθέτηση των πλέον σύγχρονων πρακτικών και τάσεων στον χώρο της ιατρικής φροντίδας διεθνώς. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Όμιλος δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη διαμόρφωση εξειδικευμένων κέντρων ανά ιατρική ειδικότητα, στα οποία θα προσφέρεται ολιστική φροντίδα στους ασθενείς.

Σύντομα **αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία το νέο πρότυπο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο στη Θεσσαλονίκη**, ένα ξεχωριστό και αυτόνομο κτίριο 12.000 τετραγωνικών μέτρων δίπλα στο **Ιατρικό Διαβαλκανικό**.

Στο νέο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο θα φιλοξενηθεί ο πλέον σύγχρονος εξοπλισμός για τη διαχείριση όλων των ογκολογικών περιστατικών, ο οποίος περιλαμβάνει μεταξύ άλλων:

- **Ψηφιακό σύστημα PET/CT**, με υψηλή ανιχνευτική ευαισθησία και εντυπωσιακή ογκομετρική ανάλυση με 80% μικρότερη δόση ραδιοφαρμάκου και διαγνωστικές εικόνες υψηλής ευκρίνειας.

- **Γραμμικούς επιταχυντές τελευταίας γενιάς**, όπως ο EDGE της εταιρείας Varian, δίνοντας **νέα διάσταση στην Ακτινοθεραπευτική Ογκολογία**, χάρη στην ικανότητά του να στοχεύει με απaráμιλλη ακρίβεια τους καρκινικούς όγκους, δίχως να βλάπτει τους περιβάλλοντες, υγιείς ιστούς.

Κι όλα αυτά, σε μια στάση «**onestop**», από τη διάγνωση μέχρι τη θεραπεία, χωρίς ο ασθενής να ταλαιπωρείται από περιττές και ενίοτε εξουθενωτικές μετακινήσεις.

Το Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών είναι μια **επένδυση εμβληματικού χαρακτήρα**, καθώς ενσωματώνει τις τελευταίες τεχνολογίες και τάσεις στον χώρο της υγείας, βασισμένη στις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης και σχεδιασμένη για να καλύψει τις ανάγκες των ασθενών όχι μόνο της Βορείου Ελλάδας, αλλά και γειτονικών χωρών και γενικότερα του εξωτερικού. ●

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το 80% των ασθενών με καρκίνο αντιμετωπίζουν δερματικές παρενέργειες ως άμεσο αποτέλεσμα των θεραπειών και 1 στους 2 ασθενείς διακόπτουν τη θεραπεία τους εξαιτίας αυτών των δερματικών παρενεργειών. Ωστόσο, αυτές οι επιπτώσεις μπορούν να προληφθούν και να προσφέρουν ανακούφιση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία με απλά πρωτόκολλα δερματικής φροντίδας, όπως ο καθαρισμός, η ενυδάτωση και η προστασία.

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ
ΤΗΝ ΑΝΕΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
ΤΩΝ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ



CICAPLAST
BAUME B5+

Κατάλληλο για πολύ ξηρές, ερεθισμένες περιοχές και ευαίσθητο δέρμα. Βοηθά στην επούλωση των ουλών μετά από χειρουργικές επεμβάσεις και ακτινοθεραπίες. Ανακουφίζει και επανορθώνει το δέρμα.



LIPIKAR
BAUME AP+M

Ιδανικό για πολύ ξηρό δέρμα. Επανορθώνει τον επιδερμικό φραγμό και θρέφει το δέρμα.



ANTHELIOS
INVISIBLE FLUID
SPF 50+

Πολύ υψηλή προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB, χωρίς άρωμα, για την πρόληψη της κυτταρικής βλάβης και της φωτοευαισθητοποίησης που προκαλεί η ογκολογική θεραπεία.

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ. ΜΑΘΕ ΠΩΣ...

Η La Roche-Posay δημιούργησε τη νέα ιστοσελίδα cancer-support.com με στόχο την ενημέρωση για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ογκολογικών ασθενών και περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες:



Αντιμετώπιση των δερματικών παρενεργειών της θεραπείας για τον καρκίνο.



Παροχή βασικής ψυχολογικής υποστήριξης σε ασθενείς σε δύσκολες στιγμές.



Η θεραπεία ταλαιπωρεί το σώμα, αλλά υπάρχουν τεχνικές μείωσης της δυσφορίας.



Προσφέροντας στο σώμα τα σωστά εφόδια ενισχύονται οι άμυνές του μέσω της διατροφής.



Αγκάλιασε την προσπάθειά μας!

Ενημερώσου & βοήθησέ μας να στηρίξουμε έμπρακτα τους ογκολογικούς ασθενείς.

Αφιέρωσε λίγα λεπτά στο cancer-support.com και η La Roche-Posay θα προσφέρει 10.000€ στον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου «ΑγκαλιάΖΩ», για την στήριξη άπορων ογκολογικών ασθενών.*

Η La Roche-Posay ενισχύει το έργο του



*Η La Roche-Posay θα προσφέρει 1€ για κάθε ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης στον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου «ΑγκαλιάΖΩ». Εφόσον ο αρχικός στόχος ξεπεραστεί, τα επιπλέον χρήματα θα δοθούν στην UICC.





Το Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο (ΑΕΕ) αποτελεί ένα οξύ συμβάν κατά το οποίο διαταράσσεται η φυσιολογική αιμάτωση περιοχών του εγκεφάλου. Η βλάβη μπορεί να οφείλεται σε απόφραξη αγγείου οπότε η περιοχή που αιματώνεται από αυτό τελικά νεκρώνεται, ή σε ρήξη αγγείου οπότε προκαλείται αιμορραγία εντός του εγκεφάλου.

Τα νευρικά κύτταρα είναι πολύ ευαίσθητα στην έλλειψη οξυγόνου και οδηγούνται πολύ σύντομα σε νέκρωση εάν δεν παρέμβουμε άμεσα, όπως εισηγείται ο κ. **Ζήκος Σ. Κέντρος Ιατρών Αποκατάστασης, Επιστημονικός Διευθυντής / MD, PMR, Κέντρων Αποκατάστασης «Ιατρική Άσκηση»** και συνεχίζει: Εφόσον αναγνωρίσουμε σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, ο ασθενής θα πρέπει να μεταφερθεί άμεσα σε μονάδα αντιμετώπισης εγκεφαλικών. Τα τελευταία χρόνια οργανώνονται τέτοιες μονάδες σε αρκετά νοσοκομεία ιδιωτικά και δημόσια.

Μετά από ένα εγκεφαλικό

Η εικόνα ενός ανθρώπου μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο δεν είναι πάντα η ίδια. Τα συνθεότερα ελλείμματα αφορούν στην κίνηση άνω και κάτω άκρου, διαταραχές στον συντονισμό και την ισορροπία, ενώ εάν η βλάβη αφορά το επικρατούν ημισφαίριο του εγκεφάλου μπορεί να εμφανιστεί διαταραχή στον λόγο (αντίληψη και εκφορά του λόγου), διαταραχές στην κατάποση, καθώς και έκπτωση της μνήμης και του γνωσιακού επιπέδου. Η προσπάθεια αποκατάστασης των ελλειμμάτων ξεκινά από το νοσοκομείο και συνεχίζεται μετά την έξοδο του ασθενούς στα κέντρα αποκατάστασης και στις πιο απλές περιπτώσεις στα φυσικοθεραπευτήρια.

Σε πλέον του 30% των ασθενών με ΑΕΕ εμφανίζεται τις πρώτες εβδομάδες από το συμβάν μια ακούσια αύξηση του μυϊκού τόνου σε μυϊκές ομάδες στις πάσχουσες περιοχές του σώματος.

Ο έντονος αυτός ακούσιος «μυϊκός σπασμός» χαρακτηρίζεται ως σπαστικότητα και προκαλεί πόνο, εμποδίζει την ελεύθερη κίνηση αρθρώσεων όπως ο ώμος, ο αγκώνας, ο καρπός, τα δάκτυλα και το πόδι, δυσκολεύει την ένδυση και την προσωπική υγιεινή και θέτει κινδύνους για σοβαρές επιπλοκές στον ασθενή μας.

Πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της σπαστικότητας είναι η πρώιμη αναγνώριση των συμπτωμάτων από τον ειδικό ιατρό (νευρολόγο ή φυσίατρο).

Αντιμετώπιση σπαστικότητας

Ανάλογα με τη βαρύτητα μπορούμε να χορηγήσουμε μυοχαλαρωτικά φάρμακα από το στόμα, να τροποποιήσουμε το πρόγραμμα αποκατάστασης και να τοποθετήσουμε ειδικούς νάρθηκες. Η επανάσταση, όμως, στη θεραπεία της σπαστικότητας είναι η έγχυση στους πάσχοντες μύες βοτουλινικής τοξίνης. Η βοτουλινική τοξίνη είναι ένα μυοχαλαρωτικό φάρμακο που δρα υπερελεκτρικά στους μύες που ενίεται. Ειδικά στους ασθενείς μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, το εν λόγω φάρμακο μπορεί να συνταγογραφηθεί με συγκεκριμένη διαδικασία από τον ειδικό νευρολόγο ή ιατρό αποκατάστασης και ακολούθως ο ασθενής να το προμηθευτεί, χωρίς συμμετοχή, από το φαρμακείο του ΕΟΠΥΥ.

Δικαιώματα/Αποζημιώσεις ασθενών μετά από ΑΕΕ

Τα άτομα που φέρουν κάποιο «είδος αναπηρία», όπως οι ασθενείς μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, δικαιούνται και μπορούν να

κάνουν αίτηση για ειδικές συντάξεις, επιδόματα, κοινωνικές και ιατρικές παροχές.

Για τον καθορισμό του ποσοστού αναπηρίας για σύνταξη αναπηρίας και για λοιπές συνταξιοδοτικές παροχές και επιδόματα με αιτία την αναπηρία, και για όλες τις κοινωνικές και οικονομικές παροχές ή διευκολύνσεις για τις οποίες απαιτείται γνωμάτευση αναπηρίας, οι ενδιαφερόμενοι χρειάζεται να καταθέσουν ειδικό εισηγητικό φάκελο στα ΚΕ.Π.Α. (Κέντρα Πιστοποίησης Αναπηρίας) και να περάσουν από αξιολόγηση από την Υγειονομική Επιτροπή.

Ο Ιατρικός Εισηγητικός Φάκελος περιλαμβάνει το σύνολο του ιατρικού αποδεικτικού υλικού, το οποίο τεκμηριώνει την αναπηρία του αιτούντος για το σύνολο των παθήσεών του. Ο εν λόγω φάκελος περιλαμβάνει το ιατρικό ιστορικό του αξιολογούμενου, τις γνωματεύσεις ιατρών, ιατρικές και εργαστηριακές εξετάσεις, στοιχεία νοσηλείων, στοιχεία ιατρικών πράξεων και ό,τι άλλο στοιχείο κρίνεται πως θα συμβάλει στη διαμόρφωση ορθής γνώμης από την Υγειονομική Επιτροπή. Με βάση τον καθορισμό ποσοστού αναπηρίας οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λάβουν σύνταξη αναπηρίας και να έχουν πρόσβαση, αναλόγως με τα κριτήρια που πληρούν, σε ειδικά προνοιακά επιδόματα όπως: Οικονομική ενίσχυση ΑΜΕΑ βαριάς αναπηρίας, Επίδομα κίνησης, Επίδομα απόλυτης αναπηρίας, Διατροφικό επίδομα και μειωμένη συμμετοχή σε φάρμακα, διαγνωστικές εξετάσεις, ιατρικό εξοπλισμό (όπως νοσοκομειακά κρεβάτια) και αρκετές κοινωνικές παροχές.

● Φυσικοθεραπείες

Σύμφωνα με τον Ενιαίο Κανονισμό Παροχών Υγείας (ΕΚΠΥ) που δημοσιεύτηκε στο ΦΕΚ Β' 49898 / 1.11.2018, Άρθρο 39δ (σελ.58888): «σε δικαιούχους ασθενείς με χρόνια νευρολογικά ή μυοσκελετικά νοσήματα που έχουν εκδηλώσει κινητικά ελλείμματα/δυσλειτουργίες», όπου περιλαμβάνονται και τα Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια, δύνανται να χορηγούνται έως οκτώ (8) συνεδρίες/μήνα και ως έξι (6) μήνες ανά έτος, με έκδοση ηλεκτρονικού παραπεμπτικού ανά μήνα, από ιατρό σχετικής με το νόσημα ειδικότητας και θεώρηση από ελεγκτή ιατρό.

● Αποκατάσταση σε Κέντρα Αποκατάστασης Ημερήσιας Νοσηλείας

(Φυσικοθεραπεία-Εργοθεραπεία-Λογοθεραπεία-Ψυχολογική Υποστήριξη) Βάσει του άρθ.43 (Β'4898/ 01.11.2008) του ΕΚΠΥ, όσοι ασφαλισμένοι στον ΕΟΠΥΥ πάσχουν από πρόσφατο Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο δικαιούνται 80 συνεδρίες αποκατάστασης ανά έτος, για 2 συναπτά έτη. Η οικονομική συμμετοχή των ασθενών είναι μηδενική και δεν απαιτείται συγκεκριμένο ποσοστό αναπηρίας. Ο ασθενής παραπέμπεται στο Κέντρο Αποκατάστασης Ημερήσιας Νοσηλείας με ηλεκτρονική γνωμάτευση για συνεδρίες αποκατάστασης από τον θεράποντα ιατρό. Ο επιστημονικός υπεύθυνος-ιατρός αποκατάστασης σχεδιάζει και εποπτεύει το πρόγραμμα αποκατάστασης του ασθενούς το οποίο εκτελείται από επιστημονική ομάδα φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών και ψυχολόγων.

Σκοπός της αποκατάστασης μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο είναι η κοινωνική επανένταξη του ασθενή και η βελτίωση της ποιότητας ζωής του. Οι παρεμβάσεις μας πρέπει να γίνονται γρήγορα προκειμένου να προλάβουμε επιπλοκές και να εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο της δυνατότητας νευρολογικής ανάνηψης του ίδιου του εγκεφάλου. ●



Ζήκος Σ. Κέντρος

Ιατρός Αποκατάστασης, Επιστημονικός Διευθυντής / MD, PMR, Κέντρων Αποκατάστασης «Ιατρική Άσκηση»



**FOCUS.
TOGETHER.
FOR PATIENTS
AND SOCIETY.**

www.ipsen.com

ALLSC-GR-000010

Chiesi «WeAct-Day» 2024 Μία ακόμα πράξη ευθύνης για το περιβάλλον

Περιβαλλοντικές Δράσεις της Chiesi Hellas στη Λίμνη της Καστοριάς



Φροντίζουμε ενεργά για το αύριο

Η Chiesi Hellas επέλεξε αυτήν τη χρονιά την πόλη της Καστοριάς για την υλοποίηση των ετήσιων δράσεων του εταιρικού προγράμμα-

τος «We Act-Day». Με σταθερή προσήλωση στην ευρύτερη στρατηγική της εταιρείας για βιώσιμη ανάπτυξη και δημιουργία αμοιβαίας ωφέλειας, η φετινή πρωτοβουλία επικεντρώθηκε στην **ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας και την προστασία του περιβάλλοντος**.

Συγκεκριμένα, οι εθελοντές εργαζόμενοι της εταιρείας με την πολύτιμη συνδρομή των συναδέλφων τους από την Chiesi Βουλγαρίας αλλά και τη συνεργασία του Δήμου Καστοριάς, επιμελήθηκαν την **τοποθέτηση ειδικών ημιυπόγειων κάδων απορριμμάτων**, δωρεά της εταιρείας, γύρω από τη λίμνη, ενώ **φύτεψαν και καλλωπιστικά φυτά** στον περιβάλλοντα χώρο.

Με τις συμβολικές αυτές δράσεις και το μήνυμα «**Do good, Do well, Repeat!**», στόχος ήταν η βελτίωση του αστικού και φυσικού περιβάλλοντος, που θα προκύψει από την ορθότερη διαχείριση των απορριμμάτων και τη μείωση της περιβαλλοντικής ρύπανσης, μέσω της χρήσης κάδων υψηλής ανθεκτικότητας, αλλά και φιλικών προς την πανίδα της λίμνης. Παράλληλα, τα κηπάκια με τα χρυσάνθεμα δημιουργήσαν έναν αισθητικά αναβαθμισμένο χώρο αναψυχής για τους κατοίκους, ενώ αναμένεται να συμβάλλουν και στη βιοποικιλότητα της περιοχής, προσελκύοντας μέλισσες, πεταλούδες και άλλα ωφέλιμα έντομα.

Σε δηλώσεις του ο **Αντιδήμαρχος Περιβάλλοντος, Πρασίνου, Πολιτικής Προστασίας Καστοριάς, κ. Διονύσιος Λίτσας**, επεσήμανε ότι «ο Δήμος Καστοριάς και εγώ προσωπικά εκφράζουμε δημόσια τις θερμές μας ευχαριστίες προς την εταιρεία Chiesi Hellas, η οποία με την προσφορά των πέντε ημιυποθιζόμενων κάδων με σκοπό την εγκατάστασή τους κατά μήκος του εσωτερικού παραλίνιου, στάθηκε αρωγός και συνέβαλε στην προσπάθεια του Δήμου για προστασία του παραλίνιου περιβάλλοντος και ανάδειξης αυτού ως ελκυστικού τουριστικού προορισμού. Πρόκειται για μια δράση η οποία συμβάλλει στην ποιότητα ζωής των δημοτών μας. Πρωταρχικός στόχος του Δήμου μας είναι η διατήρηση της ποιότητας του αστικού και φυσικού περιβάλλοντος και η ενίσχυση της οικολογικής συνείδησης των δημοτών, για αυτό χαιρετίζουμε τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία».

Ο **Head of Value, Market Access & External Affairs της Chiesi Hellas, κ. Ηλίας Πυρνοκόκης**, δήλωσε: «Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον Δήμο Καστοριάς για τη στενή συνεργασία, τη φιλοξενία και την υποστήριξη του σε αυτή την πρωτοβουλία, όπως και τους ανθρώπους μας που συμμετείχαν ενεργά για ακόμα μία χρονιά. Φέτος είχαμε τη χαρά να ενώσουμε τις δυνάμεις μας με τους συναδέλφους μας από την Βουλγαρία, δρώντας όλοι μαζί ως δύναμη για το κοινό καλό, με οδηγό τη διαρκή δέσμευσή μας να συμβάλουμε στη βελτίωση της καθημερινότητας των ανθρώπων και την προστασία του περιβάλλοντος». ●

Η έννοια της υγείας στην Chiesi έχει μια πολύ πιο ευρεία έννοια, περιλαμβάνοντας επίσης την υγεία του περιβάλλοντος, καθώς υπάρχει στενή σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της κατάστασης του πλανήτη και της ευημερίας των κατοίκων του. Γι' αυτό στην Chiesi πιστεύουν ότι είναι απαραίτητο να φροντίζουν τον πλανήτη. Ως εκ τούτου, η εταιρεία δρα στοχευμένα για το κοινό καλό, με σκοπό τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον, στους τομείς όπου δραστηριοποιείται.

Σ' αυτή τη φιλοσοφία εντάσσεται το πρόγραμμα «WeAct-Day» (We Actively Care For Tomorrow) το οποίο ξεκίνησε το 2018 από τον Όμιλο Chiesi και έκτοτε επαναλαμβάνεται σε όλες τις χώρες όπου διαθέτει υποκατάστημα με σκοπό να συνεισφέρει έμπρακτα στο κοινό καλό.

|| Το πρόγραμμα «WeAct-Day» ξεκίνησε το 2018 από τον Όμιλο Chiesi και έκτοτε επαναλαμβάνεται σε όλες τις χώρες όπου διαθέτει υποκατάστημα με σκοπό να συνεισφέρει έμπρακτα στο κοινό καλό





Ας κάνουμε
τον κόσμο
να αισθάνεται
καλύτερα



BCORP-POS1-11/2022

CHIESI HELLAS A.E.B.E.
Πλ. Γερουλάνου & Ρένου Πόγγη 1, 174 55 Άλιμος,
Τηλ.: +30 210 6179763, Fax: +30 210 6179786
Αρ. ΓΕΜΗ 002669501000
e-mail: chiesihellas@chiesi.com - www.chiesi.gr



10 προτάσεις με στόχο την καταπολέμηση του καπνίσματος



SOUL/BODY
MIND

Νέες εξελίξεις στην έρευνα, εμπειρίες και καλές πρακτικές, όσον αφορά τον έλεγχο των βλαβών του καπνίσματος παρουσιάστηκαν στο 7ο Επιστημονικό Συνέδριο της SCOHRE, για τη μείωση της βλάβης από τον καπνό, στο οποίο συμμετείχαν πάνω από 30 ερευνητές και διεξήχθη διαδικτυακά στις 16 και 17 Σεπτεμβρίου.

Η SCOHRE είναι ένας διεθνής επιστημονικός οργανισμός ανεξάρτητων επιστημόνων, που έχει σκοπό τη διαμόρφωση μιας ισχυρής και ενοποιημένης πρότασης για τη μείωση της βλάβης από τον καπνό, βασισμένη σε επιστημονικά κριτήρια και έγκυρα, εμπειριστά ερευνητικά δεδομένα, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αλλά και από όλες τις χώρες για τη χάραξη των πολιτικών υγείας αναφορικά με το κάπνισμα.

Η κ. Λίνα Νικολοπούλου, μέλος του Δ.Σ της SCOHRE, ανέλυσε τις δέκα ακόλουθες προτάσεις της εταιρείας για τον έλεγχο της επιδημίας του καπνίσματος και των επιβλαβών επιπτώσεών της στην υγεία:

1. Εύκολη πρόσβαση στην αναγκαία και απαραίτητη πληροφορία, η οποία πρέπει να είναι αντικειμενική και αρκούντως επεξηγηματική, προκειμένου τα άτομα να αποφασίσουν ανάλογα με τις προσωπικές τους προτιμήσεις και ιδιαιτερότητες εάν θα καπνίσουν ή όχι και τι.

2. Τα ανθρώπινα δικαιώματα θα πρέπει να βρίσκονται στο επίκεντρο όλων των πολιτικών,

που σχετίζονται με τα προϊόντα νικοτίνης. Άλλωστε, τα διεθνή πρωτόκολλα βιοηθικής αναδεικνύουν τη σπουδαιότητα της συνειδητής επιλογής των καταναλωτών κατόπιν της σωστής και έγκυρης πληροφόρησης.

3. Η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και η ενημέρωση των καπνιστών και του κοινού διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αύξηση της αποδοτικότητας των μέτρων για τον έλεγχο του καπνίσματος. Τα εξειδικευμένα εκπαιδευτικά σεμινάρια, η επιμόρφωση στην πρακτική συμβουλευτική, τα διαδικτυακά μαθήματα και η ενημέρωση για τα φαρμακευτικά σκευάσματα αλλά και για τις νέες συσκευές και μεθόδους καπνίσματος, είναι μερικά από τα μέσα που παρέχουν στους επαγγελματίες υγείας τη δυνατότητα να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να σταματήσουν το κάπνισμα και να μην υποτροπιάσουν ξανά. Συγχρόνως, θα πρέπει να παρέχεται στους καπνιστές η αναγκαία υποστήριξη και τα μέσα για τον έλεγχο και τη διακοπή του καπνίσματος.

4. Η συνεργασία και ο διαμοιρασμός εμπειριών και καλών πρακτικών μεταξύ των χωρών σε όλον τον κόσμο οδηγεί σε ολιστικές και αποδοτικές στρατηγικές για τη δημόσια υγεία στον αγώνα όλων κατά του καπνίσματος.

5. Η αποτροπή έναρξης του καπνίσματος μέσω της φορολόγησης και των απαγορεύσεων όσον αφορά τους τόπους και τον τρόπο αγοράς των τσιγάρων, όπως και η μείωση της έκθεσης στον καπνό, είναι βασικά στοιχεία στον αγώνα κατά του καπνίσματος. Ειδικά για τους νέους, οι οποίοι τείνουν σε μμηπτικές συμπε-

ριφορές, είναι πρώτιστης σημασίας να μην εκτίθενται στον καπνό στο οικογενειακό τους περιβάλλον και να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε αθλήματα και άλλες πολιτιστικές και δημιουργικές ασχολίες, που προάγουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.

6. Καθώς υπάρχει μεγάλη διαφορά στον βαθμό εξάρτησης αλλά και στις επιπτώσεις στην υγεία από τα διάφορα είδη καπνίσματος, θα πρέπει το θεσμικό πλαίσιο της κάθε χώρας να διαμορφωθεί κατάλληλα λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις διαφοροποιήσεις (π.χ. με κυμαινόμενη φορολόγηση) και να επικαροποιείται διαρκώς.

7. Η έγκυρη πληροφόρηση μέσω αποδεικτικών μέσων και η ενίσχυση της ανεξάρτητης έρευνας παρέχουν ένα σταθερό πλαίσιο για τη διαμόρφωση μιας στρατηγικής όσον αφορά την πρόληψη και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων του καπνίσματος. Ένα σύστημα υγείας, το οποίο ενεργά προωθεί και ενσωματώνει τα ευρήματα των νέων επιστημονικών ερευνών, εγγυάται ότι οι καπνιστές θα λάβουν το υψηλότερο επίπεδο φροντίδας.

8. Η διακοπή του καπνίσματος παραμένει το βασικό και πιο αποδοτικό μέσο για τη μείωση της νοσηρότητας και της θνητότητας των καπνιστών. Η υιοθέτηση καλών πρακτικών και η ενσωμάτωση μιας συστηματικής προσέγγισης για την αναγνώριση των χαρακτηριστικών των καπνιστών είναι αποφασιστικής σημασίας για την αντιμετώπιση της πανδημίας του καπνού.

9. Η κυμαινόμενη φορολόγηση των προϊόντων καπνού και νικοτίνης ανάλογα με τις επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρουν, επίσης αποτελεί μια αποδοτική πολιτική για τη μείωση των επιπτώσεων του καπνίσματος. Γι' αυτόν τον λόγο θα πρέπει να γίνουν γνωστά στο ευρύ κοινό έγκυρα στοιχεία για τις επιπτώσεις τους στην υγεία των ατόμων και ειδικά γι' αυτά με τη μεγαλύτερη τοξικότητα.

10. Δεν πρέπει να παραβλεφθεί ότι υπάρχουν άτομα τα οποία για διάφορους λόγους δεν μπορούν ή δεν θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα. Σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να τους παρέχονται εναλλακτικές λύσεις για τη μείωση των βλαβών από το κάπνισμα. Το βάπισμα, τα snus, τα διάφορα προϊόντα νικοτίνης και οι θερμαινόμενες συσκευές καπνού μπορούν να αντικαταστήσουν το συμβατικό κάπνισμα και να προσφέρουν καλύτερη υγεία σε αυτούς που θα τα προτιμήσουν τελικά. Χώρες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, η νέα Ζηλανδία και η Σουηδία, που πέτυχε να έχει ένα πολύ χαμηλό ποσοστό καπνιστών (5%) συμβατικού τσιγάρου, ήδη απολαμβάνουν τα θετικά αποτελέσματα της υιοθέτησης πολιτικών για μείωση των βλαβών από το κάπνισμα.

Τέλος, όπως τόνισε η κ. Νικολοπούλου, όλες οι προσπάθειες του SCOHRE επικεντρώνονται στη διάχυση της έγκυρης επιστημονικής γνώσης και στη δημιουργία επιστημονικών τεκμηρίων για τη μείωση των βλαβών από τη χρήση καπνού με σκοπό τη διαμόρφωση αποδοτικών και επικαιροποιημένων πολιτικών υγείας σύμφωνα με τα νέα δεδομένα και εξελίξεις. ●

||
Η διακοπή του καπνίσματος παραμένει το βασικό μέσο για τη μείωση της νοσηρότητας και της θνητότητας των καπνιστών. Για τα άτομα, όμως, που δεν μπορούν να διακόψουν θα πρέπει να παρέχονται εναλλακτικές λύσεις για τη μείωση των βλαβών.
||

40 χρόνια

πάντα ένα βήμα μπροστά

για την κοινωνία, το περιβάλλον,
τον άνθρωπο



Εδώ και 40 χρόνια, πιστοί στο όραμά μας, εφαρμόζουμε ένα εκτεταμένο **πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης** και πολιτικών **βιώσιμης ανάπτυξης (ESG)**, για ένα μέλλον καλύτερο για όλους. Με ευθύνη απέναντι στον ασθενή, στους εργαζόμενούς μας, στο περιβάλλον και κυρίως στην κοινωνία, είμαστε **πάντα ένα βήμα μπροστά**.

40  **ΧΡΟΝΙΑ**
ΠΑΝΤΑ ΕΝΑ ΒΗΜΑ
ΜΠΡΟΣΤΑ



**ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ**

www.iatriko.gr |    


Imperial College Healthcare
INTERNATIONAL AFFILIATE

«Ενωμένοι στη Μάχη, Μαζί στη Φροντίδα!»

Νέα καμπάνια της Gilead Sciences στο πλαίσιο του Μήνα Πρόληψης & Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού



Ο καρκίνος του μαστού δεν είναι απλά μια γυναικεία υπόθεση, δεν αφορά μόνο στις γυναίκες που νοσούν και τις οικογένειές τους. Είναι ένα ζήτημα που αφορά και μας επηρεάζει όλους. Στο θέμα αυτό εστίασαν και οι καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των προηγούμενων ετών της βιοφαρμακευτικής εταιρείας **Gilead Sciences**, όταν το 2022 φωτογραφήθηκαν οι εργαζόμενες της εταιρείας, ώστε να δείξει τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν τον καρκίνο με δύναμη και γενναιοσύνη και το 2023 «έβαλε στη θέση τους» τους άντρες που στέκονται αλληλέγγυοι δίπλα τους και τις στηρίζουν. Τους άντρες που επηρεάζονται, σύζυγοι, σύντροφοι, γονείς, γιοι και αδελφοί, αυτούς που με τη φροντίδα και την υποστήριξή τους θα προσφέρουν δύναμη στις γυναίκες για να αντέξουν στη μάχη κατά του καρκίνου του μαστού.

«Ενωμένοι στη Μάχη, Μαζί στη Φροντίδα»

Η φετινή καμπάνια, όμως, της **Gilead Sciences** με αφορμή τον Μήνα Πρόληψης & Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού, με τίτλο «**Ενωμένοι στη Μάχη, Μαζί στη Φροντίδα**», προχωράει ένα βήμα ακόμα παραπέρα. Σε αυτή τη νέα καμπάνια πρωταγωνιστούν για πρώτη φορά όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς. Σύλλογοι ασθενών, φίλοι και υποστηρικτές των συλλόγων, ιατροί ογκολόγοι συμμετέχουν ενεργά σε αυτή στέλνοντας το μήνυμα της συνεργασίας και της κοινής προσπάθειας ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

Η καμπάνια του 2024 τονίζει με έμφαση ότι η μάχη ενάντια στον καρκίνο του μαστού είναι μια ομαδική προσπάθεια. Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση όλων, γύρω από την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του αποτελούν το «κλειδί» για την αντιμετώπισή του.

Για άλλη μια χρονιά οι άνθρωποι της **Gilead**

Sciences κάνουν τη διαφορά, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας μια πρωτοποριακή καμπάνια, που δίνει έμφαση στη συνέργεια, τη συμπόρευση και τον κοινό αγώνα. Εκτός από τις ασθενείς και τις οικογένειές τους «βάζουν στο κάδρο» και άλλους εμπλεκόμενους στην αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού.

Κάτω από το μήνυμα της καμπάνιας «**Ενωμένοι στη Μάχη, Μαζί στη Φροντίδα**» καταφέρνει να ενώσει μέλη του Δ.Σ. της **Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ)**, της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (ΕΛΛΟΚ)**, των συλλόγων «**Άλμα Ζωής**» και «**ΑγκαλιάΖΩ**» και όλοι μαζί να υποστηρίξουν αυτήν τη δράση.

Ιατροί ογκολόγοι, patient advocacy groups και σύλλογοι ασθενών φωτογραφήθηκαν μαζί με ανθρώπους της **Gilead**, στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα συνεργασίας, συνέργειας και ένωσης των δυνάμεών τους, για έναν κοινό σκοπό, τον αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού.

Η φετινή καμπάνια της εταιρείας υιοθετεί μια πιο συλλογική και ολοκληρωμένη προσέγγιση, εστιάζοντας στις ισχυρές συνεργασίες που δημιουργούνται μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων μερών στον αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού. Οι συνεργασίες περιλαμβάνουν τις survinors μαζί με τους αγαπημένους τους, τους επαγγελματίες υγείας και τους εκπροσώπους Συλλόγων Ασθενών, που –όλοι μαζί– υλοποιούν στην πράξη τη δέσμευσή τους να καταπολεμήσουν αυτήν την ασθένεια. Μια πρωτοποριακή εκστρατεία που φέρνει για πρώτη φορά μαζί, στο προσκήνιο και σε ρόλο πρωταγωνιστή, γιατρούς, ασθενείς και εκπροσώπους φορέων, σε συνεργασία με την ΕΟΠΕ, την ΕΛΛΟΚ, το «Άλμα Ζωής» και το «ΑγκαλιάΖΩ».

Με αφορμή τη φετινή καμπάνια, ο **Σάββας Χαραλαμπίδης, γενικός διευθυντής της Gilead Sciences Ελλάδας, Κύπρου & EDM** σημείωσε ότι: «Η φετινή μας καμπάνια πηγαίνει πάνω και πέρα από τα όρια μιας εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Αποτελεί μια ουσιαστική πράξη αλληλεγγύης και δέσμευσης, που αναδεικνύει την αξία και τη δύναμη της συνεργασίας. Γιατί στη **Gilead** πιστεύουμε βαθιά ότι μέσα από τις ισχυρές συνέργειες μπορούμε να φέρουμε την αλλαγή. Στηρίζουμε κάθε γυναίκα που δίνει τη μάχη με τον καρκίνο του μαστού, προσφέροντας καινοτόμες λύσεις που μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Όμως η συλλογική προσπάθεια είναι ο θεμέλιος λίθος της επιτυχίας. Η συνένωση δυνάμεων με φορείς όπως η **Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας**, η **Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου**, το «**Άλμα Ζωής**» και το «**ΑγκαλιάΖΩ**» μας δίνει τη δύναμη και την ώθηση να προωθήσουμε το μήνυμα της πρόληψης και της ενημέρωσης, δημιουργώντας ένα καλύτερο μέλλον για κάθε ασθενή».



Ιατροί ογκολόγοι, patient advocacy groups, σύλλογοι ασθενών, μαζί με ανθρώπους της Gilead, συμμετέχουν ενεργά στην καμπάνια «Ενωμένοι στη Μάχη, Μαζί στη Φροντίδα», στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα συνεργασίας στη μάχη κατά του καρκίνου του μαστού



**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: ΜΗΝΑΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ**



**ΕΝΩΜΕΝΟΙ
ΣΤΗ ΜΑΧΗ
ΜΑΖΙ ΣΤΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ**



GR-COR-0035

Μια πρωτοβουλία της



Υπό την Αιγίδα της

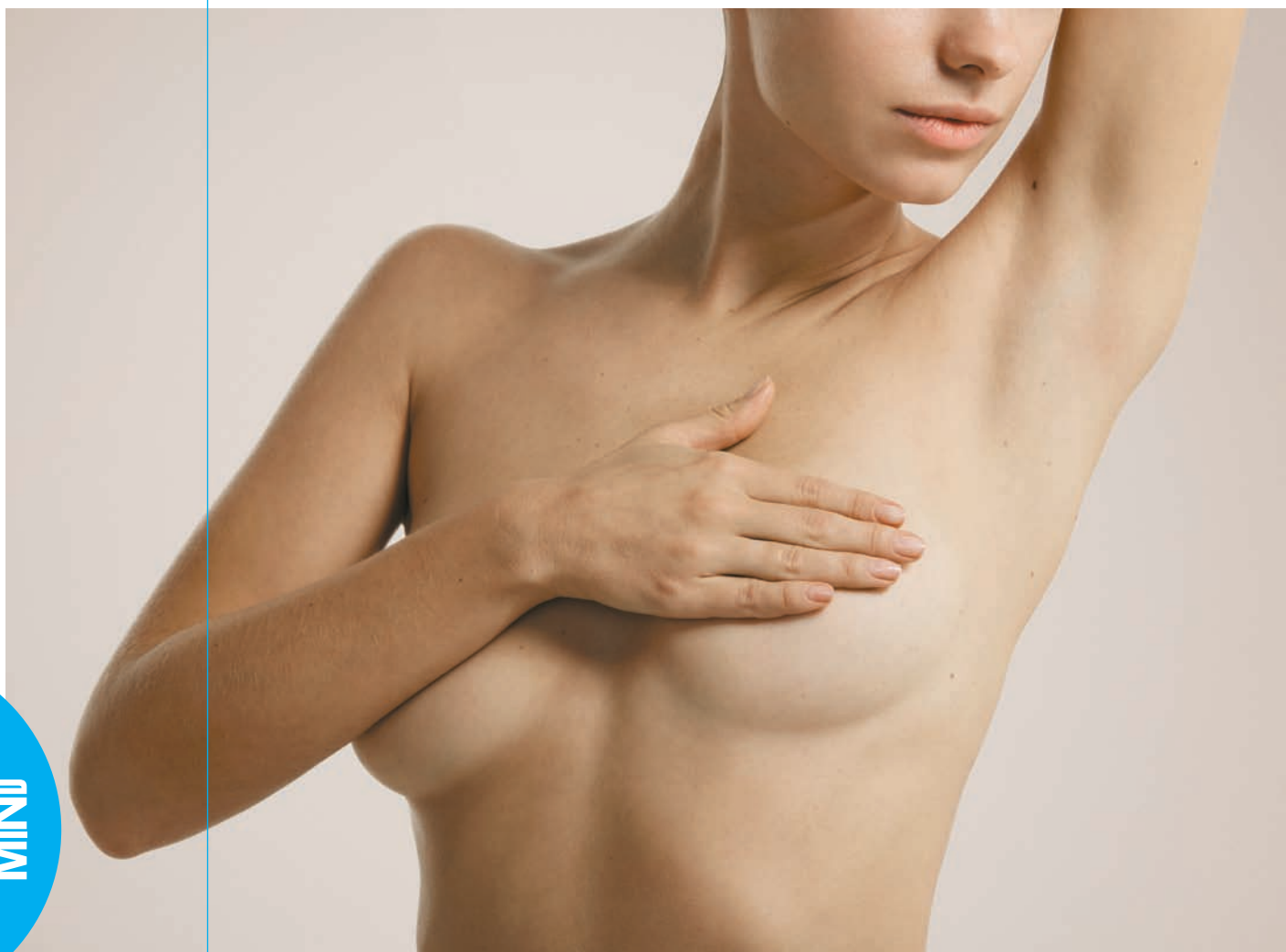


Με την υποστήριξη των



*Στη φωτογραφία απεικονίζονται εκπρόσωποι της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ), της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (ΕΛΛΟΚ), του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού 'Άλμα Ζωής', του Ομίλου Εθελοντών κατά του Καρκίνου 'Αγκαλιάζε' και της βιοφαρμακευτικής εταιρείας Gilead Sciences.

Πώς λειτουργεί και ποια είναι τα πλεονεκτήματά της



SOUL/BODY
MIND

Είναι πλέον παγκοσμίως γνωστό ότι η μαστογραφία είναι το κύριο όπλο της γυναίκας ενάντια στον καρκίνο του μαστού, αφού εξασφαλίζει τον έγκαιρο εντοπισμό του ακόμα και σε αρχικό στάδιο. Το γεγονός αυτό την καθιστά απαραίτητη και πρέπει να γίνεται τακτικά από κάθε γυναίκα, ανάλογα με την ηλικία και το ιατρικό ιστορικό της.

Τα τελευταία χρόνια η ψηφιακή μαστογραφία έχει αποδείξει έμπρακτα τη σημαντική υπεροχή της, καθώς παρέχει εικόνα με πολύ μεγάλη ευκρίνεια και καλή απεικόνιση ακόμα και στους πυκνούς μαστούς, ενώ μειώνεται σημαντικά ο χρόνος διάρκειας της εξέτασης καθώς και η έκθεση της γυναίκας στην ακτινοβολία.

Παρόλα αυτά, η απεικόνιση είναι δισδιάστατη και αυτό σε ένα βαθμό περιορίζει τον εντοπισμό παθολογιών, καθώς η αποτύπωσή τους στο φιλμ ή στον ψηφιακό ανιχνευτή εξαρτάται από τη συνολική εξασθένηση της ακτινοβολίας, που προκύπτει από το σύνολο των δομών που βρίσκονται πάνω και κάτω από την παθολογία. Αυτό έχει συχνά ως αποτέλεσμα τη λανθασμένη διάγνωση ευρημάτων σε πυκνούς μαστούς.

Τη λύση σε αυτό το πρόβλημα έρχεται να δώσει μια νέα εξέλιξη στην ψηφιακή μαστο-

γραφία, που παρέχει ακόμα πιο ακριβή αποτελέσματα: Η ψηφιακή μαστογραφία με τομοσύνθεση (Digital Breast Tomosynthesis), η οποία αποτελεί την εξέταση με την υψηλότερη ακρίβεια για τη διάγνωση και την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Τι είναι η τομοσύνθεση;

Η τομοσύνθεση είναι μια καινούργια τρισδιάστατη (3D) τεχνολογία απεικόνισης μαστού, με υψηλότερη διαγνωστική ακρίβεια στη διάγνωση των παθήσεων του μαστού έναντι της κλασικής μαστογραφίας, καθώς έχει τη δυνατότητα να ξεχωρίζει τους φυσιολογικούς ιστούς από το πρόβλημα, διευκολύνοντας την ανίχνευση των ύποπτων από τα καλοήθη χαρακτηριστικά, ακόμα και της πλέον μικρής βλάβης. Με δυο λόγια, θα λέγαμε ότι με την απλή ψηφιακή μαστογραφία είναι σαν να βλέπεις το εξώφυλλο ενός βιβλίου, ενώ στην ψηφιακή τομοσύνθεση διαβάζεις και τις σελίδες αυτού του βιβλίου.

Η ψηφιακή μαστογραφία με τομοσύνθεση αποτελεί την κορυφαία εξέλιξη στον τομέα της ιατρικής για την έγκαιρη πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Πλέον, με τη διαδικασία της τομοσύνθεσης είναι δυνατό να απεικονιστεί σε 3D μορφή το στήθος, εξασφαλίζοντας υψηλότερη ανάλυση στις εικόνες

και καθιστώντας την εξέταση ακόμα πιο αξιόπιστη.

Με την τεχνολογία της τομοσύνθεσης (Digital Breast Tomosynthesis), ο μαστός απεικονίζεται με πολλαπλές λεπτές τομές του ενός χιλιοστού, στοιχείο που δεν επιτρέπει σε τίποτα να διαφύγει του ελέγχου. Με αυτόν τον τρόπο, η μαστογραφία αποδεικνύεται η πιο αξιόπιστη εξέταση για τη γυναίκα, ακόμα και στις περιπτώσεις πολύ πυκνών μαστών, οι οποίοι «ευθύνονται» για το συχνό φαινόμενο της ψευδούς αρνητικής διάγνωσης σε πρώιμο στάδιο.

Παράλληλα, το μεγάλο πρόβλημα με την κλασική μαστογραφία είναι ότι, όταν πιέζεται ο μαστός κατά την εξέταση, τα διάφορα στοιχεία που περιέχει συμπιέζονται το ένα πάνω στο άλλο, με αποτέλεσμα καμιά φορά να διαφύγει, λόγω επικάλυψης κατά την εξέταση, κάποιο ενδεχομένως πολύ σημαντικό από αυτά. Η όλη διαδικασία της ψηφιακής τομοσύνθεσης έχει πολύ χαμηλό επίπεδο ακτινοβολίας.

Πώς λειτουργεί η ψηφιακή τομοσύνθεση;

Πρόκειται για μια τρισδιάστατη (3D) τεχνολογία απεικόνισης του μαστού, που δίνει τη δυνατότητα λήψης εικόνων μεγάλης ευκρίνειας από διαφορετικές γωνίες σε μία και μόνο σάρωση. Οι εικόνες αυτές αναλύονται σε λεπτές τομές υψηλής ανάλυσης και όλες μαζί δημιουργούν την τρισδιάστατη απεικόνιση του στήθους. Έτσι, είναι σίγουρη η εξάλειψη προβλημάτων, όπως επιπροβολές γειτονικών δομών ή θόρυβος, ενώ ο γιατρός είναι σε θέση να κάνει ακριβέστερη διάγνωση απ' ό,τι με τις παραδοσιακές μεθόδους μαστογραφίας. Η διαδικασία της ψηφιακής μαστογραφίας με τομοσύνθεση είναι ίδια όπως και στη συμβατική ψηφιακή.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματά της;

- Η διαγνωστική ακρίβεια είναι μεγάλη ακόμα και σε βλάβες σε πρώιμο στάδιο
- Ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες ψευδούς διάγνωσης
- Ο μαστός δεν συμπιέζεται πολύ
- Οι βιοψίες που μπορεί να προκύψουν σε πιθανή βλάβη είναι λιγότερες
- Σπάνια απαιτείται επανάληψη της εξέτασης

Ποιες γυναίκες πρέπει να κάνουν ψηφιακή τομοσύνθεση;

Η ψηφιακή τομοσύνθεση συνιστάται σε όλες τις γυναίκες και ιδιαίτερα σε αυτές με πυκνούς μαστούς, καθώς και σε νεαρές γυναίκες που μπορεί να έχουν κάποια μορφή κληρονομικότητας. Τα ποσοστά ακρίβειας στην απλή ψηφιακή είναι της τάξεως του 93-94%, ενώ στην ψηφιακή με τομοσύνθεση φτάνουν μέχρι και το 99%. ●



Μαλακάσης Πέτρος

Ειδικός Ακτινοδιαγνώστης Μαστού, Διευθυντής Απεικονιστικού Τμήματος Μαστού & Οστεοπόρωσης, Ευρωκλινική Αθηνών

Τεχνητά γλυκαντικά Ερμηνεύοντας τις οδηγίες των διεθνών φορέων

Αλήθειες και μύθοι γύρω από την ασπαρτάμη



Δρ. Κωνσταντίνος Ξένος

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
M.Sc. Ph.D

Διευθυντής τμήματος διατροφολογικής και έρευνας θρέψης Ευρωκλινική Αθηνών

Είναι γεγονός ότι διεθνείς έγκριτοι οργανισμοί, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), αποτελούν με τις ανακοινώσεις τους σημείο αναφοράς για επιστήμονες και καταναλωτές σε όλον τον κόσμο. Είναι όμως επίσης γεγονός ότι κάποιες φορές οι ανακοινώσεις αυτές προκαλούν σύγχυση ακόμη και στους ειδικούς... Σύγχυση που στην καλή περίπτωση των γρήγορων αντανακλαστικών, προκαλεί μια εκ νέου ανακοίνωση, διευκρινιστική, η οποία κάποιες φορές ξεδιπλώνει το τοπίο, κάποιες άλλες το θολώνει ακόμη περισσότερο.

Έναν χρόνο πριν, δύο υπηρεσίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας δημοσίευσαν τα ευρήματά τους για την ασπαρτάμη, το τεχνητό γλυκαντικό που βρίσκεται σε ευρείας κατανάλωσης προϊόντα χωρίς ζάχαρη (π.χ. αναψυκτικά διαίτης, ενεργειακά ποτά, κ.ά.) και για το οποίο έχουν ακουστεί πολλές ανακρίβειες, ιδιαίτερα υπό το πρίσμα της δυναμικής που έχει η παραπληροφόρηση, στην εποχή της ταχείας διάδοσής της μέσω των social media...

Η Διεθνής Υπηρεσία Έρευνας για τον Καρκίνο ταξινόμησε την ασπαρτάμη ως πιθανό καρκινογόνο για τον άνθρωπο. Μια άλλη ξεχωριστή ομάδα, η Μικτή Επιτροπή Εμπειρογνομόνων για τα Πρόσθετα Τροφίμων, δήλωσε ότι δεν υπάρχουν πειστικά στοιχεία για τη σχέση ασπαρτάμης και καρκίνου

στους ανθρώπους και ότι οι καταναλωτές μπορούν να καταναλώνουν με ασφάλεια τη γλυκαντική αυτή ουσία, σε μέτριες πάντα ποσότητες.

Η φράση πιθανό καρκινογόνο, ακόμη και με τη λέξη πιθανό μπροστά, προκαλεί σίγουρα έντονες ανησυχίες σε πολύ κόσμο, που δεν

έχει την υποχρέωση να γνωρίζει τη ρήση του Παράκελσου (ιατρός και αλχημιστής του 1.500 μ.Χ.) που πρώτος ανέφερε ότι «η δόση καθορίζει τη δράση». Όλες οι ουσίες που εισάγονται στον οργανισμό ενός ανθρώπου αποτελούν εν δυνάμει δηλητήρια ή θεραπευτικές ουσίες ή είναι ανενεργές και αυτό που καθορίζει το πού τελικά εντάσσονται είναι η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσής τους.

Σύμφωνα λοιπόν με τις αναφορές της Μικτής Επιτροπής Εμπειρογνομόνων για τα Πρόσθετα Τροφίμων, η ασπαρτάμη, μια ουσία που αποτελείται από συστατικά που έτσι κι αλλιώς καταναλώνουμε μέσω της διατροφής (ασπαρτικό οξύ, φαινυλαλανίνη, μεθανόλη), βάσει των δεδομένων που αξιολογήθηκαν, παραμένει μια ασφαλής γλυκαντική ουσία, όταν καταναλώνεται εντός του ποσοτικού πλαισίου που έχει προταθεί.

Πόση ασπαρτάμη είναι πάρα πολλή;

Σύμφωνα με τον W.H.O., είναι ασφαλές να καταναλώνουμε έως και 40 χιλιοστόγραμμα ασπαρτάμης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα. Χρησιμοποιώντας ένα αναψυκτικό διαίτης ως μέτρο, σύμφωνα με τους υπολογισμούς, ένα άτομο 75 κιλών θα πρέπει να πίνει περισσότερα από δώδεκα κουτάκια (των 330 ml έκαστο) κάθε μέρα για να ξεπεράσει αυτό το όριο. Τα στοιχεία του Π.Ο.Υ. λοιπόν δείχνουν πως η κατανάλωση ασπαρτάμης, ακόμη και από διάφορες πηγές τροφίμων και ποτών, αδυνατεί να προσεγγίσει τα 30 χιλιοστόγραμμα ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα, ποσά σημαντικά χαμηλότερα από τα όρια ασφαλείας (40 mg/KgrΣ.Β./καθημερινά) που έχουν τεθεί.

Πού καταλήγουμε;

Δεδομένου του γεγονότος ότι ακόμη και η πιο ασφαλής ουσία για τον ανθρώπινο οργανισμό αν υπερκαταναλωθεί, ενδεχομένως να προκαλέσει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας, τέτοιες ανακοινώσεις επαναπροσδιορίζουν την ανάγκη για μέτρο στην κατανάλωση και ισορροπία στη διατροφή μας. Μήπως είναι καιρός να αξιοποιήσουμε τα ασφαλή τεχνητά γλυκαντικά ως προς τη βασική κατεύθυνση ύπαρξής τους και να μειώσουμε την κατανάλωση ζάχαρης που ομολογουμένως έχει ξεφύγει; ●

|| Η ασπαρτάμη παραμένει μια ασφαλής γλυκαντική ουσία, όταν καταναλώνεται εντός του ποσοτικού πλαισίου που έχει προταθεί ||

Διάγνωση και αντιμετώπιση της αξονικής σπονδυλοαρθρίτιδας

Κεφαλαιώδους σημασίας η έγκαιρη διάγνωση για την αποφυγή της μόνιμης βλάβης και της επακόλουθης αναπηρίας

II
Τα τελευταία 20-25 χρόνια συμβαίνει μια πραγματική θεραπευτική επανάσταση, με τη χρήση των βιολογικών παραγόντων και των νεώτερων στοχευμένων μικρών μορίων, που πραγματικά έχουν αλλάξει τη ζωή των ασθενών

II



ποιοτική σπονδυλίτιδα είναι 2:1, ενώ για τη μη-ακτινολογική αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα είναι 1:1.

Χαρακτηριστικό κλινικό σύμπτωμα της αξΣπα είναι ο φλεγμονώδης οσφυϊκός πόνος, ο οποίος διαφέρει από τον συνήθη οσφυϊκό πόνο μηχανικής αιτιολογίας. Αφυπνίζει τον ασθενή κατά το δεύτερο μισό της νύχτας, είναι χειρότερος τις πρωινές ώρες κατά την αφύπνιση, με συνοδό έντονη και παρατεταμένη δυσκαμψία, ανακουφίζεται με την κίνηση και επιδεινώνεται με την ανάπαυση, ενώ βελτιώνεται εντυπωσιακά με τη χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων.

Εκτός της σπονδυλικής στήλης, μπορεί να προσβληθούν το έντερο (διάρροιες, αιματηρές κενώσεις), το δέρμα (ψωρίαση), οι ενθέσεις των τενόντων (πχ αχίλλειοι), οι οφθαλμοί (φλεγμονή), τα δάκτυλα χεριών ή ποδιών (δακτυλίτιδα).

Η αιτιολογία είναι εν πολλοίς άγνωστη. Είναι κυρίως αυτοφλεγμονώδη νοσήματα παρά αυτοάνοσα, καθώς δεν ανιχνεύονται αυτοαντισώματα. Υπάρχει ισχυρή γενετική συσχέτιση, καθώς περίπου στο 90% των ασθενών ανιχνεύεται το αντιγόνο HLA-B27.

Η διάγνωση γίνεται με τη λήψη λεπτομερούς ιστορικού και την προσεκτική κλινική εξέταση. Η μαγνητική τομογραφία συμβάλλει τα μέγιστα στην πρώιμη ανίχνευση της νόσου, σε ασθενείς με συμβατό κλινικό ιστορικό και αρνητική ακτινογραφία. Από εξετάσεις αίματος, σημασία έχουν οι δείκτες φλεγμονής και το HLA-B27.

Επειδή το κύριο σύμπτωμα της νόσου (οσφυϊκός πόνος) είναι κάτι πολύ συνηθισμένο, οι ασθενείς ταλαιπωρούνται για χρόνια σε ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων και καθυστερούν να εξεταστούν από τον ειδικό γιατρό (ρευματολόγο), με συνέπεια η μέση καθυστέρηση στη διάγνωση να είναι διεθνώς 7-9 χρόνια! Η έγκαιρη διάγνωση είναι κεφαλαιώδους σημασίας, καθώς έτσι αποφεύγεται η μόνιμη βλάβη (αγκύλωση της σπονδυλικής στήλης) και η επακόλουθη αναπηρία.

Η θεραπεία για πολλές δεκαετίες περιελάμβανε μόνο μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα και άσκηση. Τα τελευταία 20-25 χρόνια συμβαίνει μια πραγματική θεραπευτική επανάσταση, με τη χρήση των βιολογικών παραγόντων και των νεώτερων στοχευμένων μικρών μορίων, που πραγματικά έχουν αλλάξει τη ζωή των ασθενών, προσφέροντας ανακούφιση από τα συμπτώματα, αποφυγή της αναπηρίας και ικανοποιητική έως και απόλυτα φυσιολογική καθημερινή λειτουργικότητα. Φυσικά η άσκηση και η διακοπή του καπνίσματος είναι απαραίτητα. Εξαιρετικής σημασίας είναι η σωστή και ειλικρινής επικοινωνία μεταξύ ιατρού και ασθενούς, και να τίθενται υψηλοί θεραπευτικοί στόχοι, οι οποίοι είναι απολύτως εφικτοί με τις θεραπείες που διαθέτουμε σήμερα. ●

Με τον όρο «αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα» (αξΣπα) περιγράφεται μια ομάδα ασθενειών με βασικό γνώρισμα τη φλεγμονή των αρθρώσεων της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης (ιερολαγόνιες). Όταν υπάρχουν ευρήματα στην απλή ακτινογραφία, μιλάμε για αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, όταν όμως η φλεγμονή ανιχνεύεται στη μαγνητική τομογραφία, τότε περιγράφεται ως μη-ακτινολογική αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα. Στην ίδια

ομάδα ασθενειών περιλαμβάνονται και η αξΣπα σχετιζόμενη με φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, όπως και η αντίστοιχη σχετιζόμενη με την ψωρίαση, επισημαίνει ο κ. **Δημήτριος Καρόκης, Ρευματολόγος**, Πρόεδρος Ελληνικής Ρευματολογικής Εταιρείας και της Επαγγελματικής Ένωσης Ρευματολόγων Ελλάδος.

Η συνολική συχνότητα όλης της ομάδας των ασθενειών είναι περίπου 0.9-1.7%. Η αναλογία ανδρών/γυναικών για την αγκυλο-



Δημήτριος Καρόκης

Ρευματολόγος,
Πρόεδρος Ελληνικής
Ρευματολογικής
Εταιρείας και της
Επαγγελματικής
Ένωσης Ρευματολόγων
Ελλάδος.

Metropolitan Hospital Η πρώτη και μοναδική μονάδα μαστού με πιστοποίηση EUSOMA

Για τις άριστες υπηρεσίες που προσφέρει, τις υψηλού επιπέδου χειρουργικές επεμβάσεις, την έμπειρη ομάδα επιστημόνων



Μοναδική για την Ελλάδα πιστοποίηση έλαβε το Διεπιστημονικό Κέντρο του **Metropolitan Hospital** από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Μαστολογίας.

Το Κέντρο Μαστού και Γυναίκας του **Metropolitan Hospital**, με Διευθυντή-Συντονιστή τον Χειρουργό Μαστού & Αναπλαστική Καθηγητή του **University of Nicosia**, **κ. Βασίλειο Βενιζέλο**, αποτελεί από τον Μάρτιο του 2024 την πρώτη και μοναδική Μονάδα Μαστού στην Ελλάδα που κατέχει την πιστοποίηση **EUSOMA**.

Η διεθνώς αναγνωρισμένη διάκριση «**Breast Centres Certification**», από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Μαστολογίας (**EUSOMA**), πιστοποιεί ότι το **Metropolitan Hospital** λειτουργεί σύμφωνα με τις υψηλής ποιότητας προδιαγραφές και υπηρεσίες που ορίζει το **European Society of Breast Cancer Specialists** για την αντιμετώπιση των παθήσεων του μαστού.

Μια ομαδική διαδικασία

Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Μαστολογίας (**EUSOMA**) είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός που καθορίζει τα κριτήρια που πρέπει να πληρούν πανευρωπαϊκά οι μονάδες μαστού, ώστε να πιστοποιείται στην πράξη η παροχή κορυφαίων υπηρεσιών με επίκεντρο τον ασθενή.

Οι προϋποθέσεις που απαιτεί η **EUSOMA** δεν αφορούν μόνο στη Χειρουργική Κλινική Μαστού, αλλά και στους Παθολόγους-Ογκολόγους, στους Παθολογοανατόμους, στους Ειδικούς Ακτινοδιαγνώστες Μαστού, στους Ακτινοθεραπευτές-Ογκολόγους, στις εξειδικευμένες Νοσηλεύτριες Μαστού, στους Ψυχολόγους, στους Φυσικοθεραπευτές και γενικά σε όλες τις ειδικότητες και τα τμήματα που ασχολούνται με την αντιμετώπιση των παθήσεων του μαστού.

Για την απόκτηση της πιστοποίησης από την **EUSOMA** απαιτείται μια μακροχρόνια διαδικασία που περιλαμβάνει την υλοποίηση διαφόρων προϋποθέσεων. Το **Audit Team** της **EUSOMA**, που αποτελείται από ιατρούς όλων των ειδικοτή-

των, πραγματοποιεί επιτόπιους ελέγχους ώστε να επιβεβαιωθεί ότι τηρούνται τα εξής προαπαιτούμενα:

- Αποδεδειγμένος αριθμός τουλάχιστον 150 νέων περιστατικών με κακοήθειες κάθε χρόνο
- Λειτουργία θεσμοθετημένης Μονάδας Μαστού
- Λειτουργία θεσμοθετημένου Ογκολογικού Συμβουλίου
- Ημερήσια νοσηλεία για τις χημειοθεραπείες
- Χρήση σύγχρονων ακτινο-θεραπευτικών μηχανημάτων και πρωτοκόλλων
- Λειτουργία σύγχρονων παθολογο-ανατομικών εργαστηρίων
- Εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό
- Εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές και ψυχολόγοι
- Εξειδικευμένο ιατρείο Γενετικής Συμβουλευτικής

Αυτή η σημαντική πιστοποίηση αφορά στην αναγνώριση του Διεπιστημονικού Κέντρου Μαστού του **Metropolitan Hospital** για τις άριστες, ολοκληρωμένες και εξατομικευμένες υπηρεσίες που προσφέρει, για τις υψηλού επιπέδου χειρουργικές επεμβάσεις, για την έμπειρη ομάδα εφάμιλλη του εξωτερικού, την εφαρμογή τεχνολογίας αιχμής, καθώς και την προσφορά πρωτοπόρων θεραπειών.

Στην ομάδα του Διεπιστημονικού Κέντρου Μαστού του **Metropolitan Hospital** ανήκουν οι: **δρ Μαρουλιώ Σταθουλοπούλου** Διευθύντρια Χειρουργός Μαστού, **δρ Χρήστος Χριστοδούλου** Διευθυντής Β' Ογκολογικής Κλινικής, **δρ Επαμεινώνδας Σαμαντάς** Διευθυντής Β' Ογκολογικής Κλινικής, **δρ Ελένη Λινάρδου** Διευθύντρια Δ' Ογκολογικής Κλινικής, Παθολόγος-Ογκολόγος, **δρ Βασίλειος Πέτρου** Παθολογοανατόμος, **δρ Αθανάσιος Δημόπουλος** Διευθυντής Συντονιστής Τμήματος Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, **δρ Κωνσταντίνος Συργιάννης** Διευθυντής Τμήματος Απεικόνισης Μαστού, **δρ Καλλιόπη Βαράκη** Διευθύντρια Τμήματος Ακτινολογίας, **δρ Άννα Βρεττού** Διευθύντρια Ακτινοδιαγνώστης Μαστού, **δρ Δημήτρης Αντωνόπουλος** Πλαστικός

Χειρουργός, Συνεργάτης της Μονάδας Μαστού, **δρ Ανδρέας Γραβάνης** Διευθυντής Μονάδας Πλαστικής Χειρουργικής, **δρ Μαρία Ματιάτου** Χειρουργός Μαστού, Υπεύθυνη πιστοποίησης διαδικασίας **EUSOMA**, **δρ Βασίλειος Τρίγκας** Χειρουργός Μαστού Χειρουργικής Κλινικής Μαστού και η **κ. Ευαγγελία Μαρουσοπούλου** Νοσηλεύτρια Μαστού, Υπεύθυνη Κέντρου Μαστού.

Συνεργασία των ειδικοτήτων για τη βέλτιστη αντιμετώπιση των ασθενών

«Είμαστε περήφανοι για το Διεπιστημονικό Κέντρο Μαστού στο **Metropolitan Hospital**, το οποίο φέτος συμπληρώνει 10 χρόνια λειτουργίας και υπεύθυνης προσφοράς στις ασθενείς. Είμαστε περήφανοι για την ομάδα γιατρών, η οποία εργάζεται με ιδιαίτερη προσήλωση. Είμαστε περήφανοι για τις διακρίσεις και τα βραβεία που έχουμε αποκτήσει σε αυτή τη δεκαετία και για το γεγονός ότι οι ασθενείς δεν οδηγούνται στο χειρουργείο, παρά μόνο όταν είναι πραγματικά αναγκαίο» ανέφερε ο **δρ Βασίλειος Βενιζέλος** και πρόσθεσε: «Η πρόσφατη διεθνής αναγνώριση πιστοποιεί τη λειτουργία μας σύμφωνα με τις διεθνείς προδιαγραφές που ορίζει το **European Society of Breast Cancer Specialists**, αποδεικνύοντας έμπρακτα την ποιότητα των ολοκληρωμένων υπηρεσιών για την υγεία του μαστού, συνεισφέροντας στην υγεία της γυναίκας».

Καινοτομία και τεχνολογία αιχμής

Η Μονάδα Μαστού και Γυναίκας στο **Metropolitan Hospital** αποτελεί, από το 2014, μια κορυφαία μονάδα παρακολούθησης, διάγνωσης και αντιμετώπισης παθήσεων που αφορούν αποκλειστικά στον μαστό.

Στο «**One Stop Breastclinic**» οι γυναίκες υποβάλλονται σε απεικονιστικό έλεγχο των μαστών (Ψηφιακή Μαστογραφία, Τομοσύνθεση, Υπερηχογράφημα υψηλής ευκρίνειας, Ελαστογραφία), καθώς και κλινική εξέταση από εξειδικευμένο Μαστολόγο, ενώ όποτε κριθεί σκόπιμο, μπορεί να πραγματοποιηθεί άμεση ταυτοποίηση της βλάβης με βιοψία με κόπτουσα βελόνα (**CoreBiopsy**) υπό τοπική αναισθησία και εξαγωγή αποτελέσματος ακόμη και την ίδια ημέρα, όπου κρίνεται απαραίτητο.

Έχει βραβευτεί επανειλημμένα για τις καινοτόμες μεθόδους που εφαρμόζει στη διάγνωση και θεραπεία και μια από αυτές είναι η στερεοτακτική βιοψία για τη διάγνωση των ύποπτων μικροσκοπιτιανώσεων. Με αυτήν τη μέθοδο το 85% των ασθενών αποφεύγουν τις μη αναγκαίες επεμβάσεις.

Την τελευταία 10ετία η Μονάδα Μαστού είναι πρωτοπόρα στην αποκατάσταση μαστού μετά από μαστεκτομή σε ένα μόνο χειρουργείο, έχοντας τον μεγαλύτερο αριθμό αποκαταστάσεων πανελλαδικά και χρησιμοποιώντας όλες τις σύγχρονες τεχνικές άμεσης αποκατάστασης.

Αυτό γίνεται με τελευταίας τεχνολογίας ενθέματα ή με αυτόλογα μοσχεύματα (π.χ. ελεύθερο κοιλιακό κρημνό) με γνώμονα πάντα την ογκολογική ασφάλεια, με εξατομικευμένη για κάθε ασθενή μέθοδο, ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι το καλύτερο δυνατό αποκτάται.

Στο **Metropolitan Hospital** οι γυναίκες μπορούν να νιώθουν ασφαλείς γιατί υπάρχει μια διεπιστημονική ομάδα που παρέχει τις κατάλληλες υπηρεσίες, οι οποίες έχουν ελεγχθεί και πιστοποιηθεί από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Μαστολογίας (**EUSOMA**) βάσει των διεθνών απαιτήσεων, καθιστώντας τη Μονάδα Μαστού σημείο αναφοράς στη χώρα μας. ●

**Το Κέντρο Μαστού βρίσκεται στο θεραπευτήριο Metropolitan Hospital, Εθνάρχου Μακαρίου 9 & Ελ. Βενιζέλου 1, Νέο Φάληρο.*

SOU/
BODY
MIND

||
Το Κέντρο Μαστού και Γυναίκας του Metropolitan Hospital αποτελεί από τον Μάρτιο του 2024, την πρώτη και μοναδική Μονάδα Μαστού στην Ελλάδα που κατέχει την πιστοποίηση EUSOMA
||

Tokovys® Νέα φυτικής προέλευσης θεραπεία διακοπής καπνίσματος από τη Winmedica

Απαλλαγή από το κάπνισμα σε 25 ημέρες

II
 Το πλάνο της απεξάρτησης διαρκεί μόλις 25 ημέρες και επιτρέπει τη σταδιακή μείωση της εξάρτησης από τη νικοτίνη και τη διακοπή του καπνίσματος, χωρίς να προκαλεί συμπτώματα στέρησης

II



Το κάπνισμα είναι μια επιβλαβής συνήθεια και έχει συσχετιστεί αιτιολογικά μ' ένα σημαντικό αριθμό νοσημάτων. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, όλα τα προϊόντα καπνού είναι εξαρτησιογόνα. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει >4.000 χημικές ουσίες, με διαφορετικές ιδιό-

τητες και επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, εκ των οποίων >250 είναι επιβλαβείς και >50 είναι καρκινογόνες. Το κάπνισμα σχετίζεται με την εμφάνιση ασθενειών του καρδιαγγειακού συστήματος, κακοήθη νεοπλάσματα, υπέρταση, ΧΑΠ, χρόνια βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό ά-

σθμα, νοσήματα του πεπτικού, του ουροποιητικού/γεννητικού, του νευρικού συστήματος, επιβράδυνση των γνωστικών λειτουργιών και την αρνητική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Αυτές οι επιπτώσεις αφορούν και τους περιστασιακούς καπνιστές λίγων τσιγάρων. Και βεβαίως σχετίζεται με τη μείωση του προσδόκιμου ζωής.

Διακοπή καπνίσματος

Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Πρόληψη του Καπνίσματος (ENSP), η εξάρτηση από τη **νικοτίνη** είναι μια χρόνια και υποτροπιάζουσα νόσος. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η νικοτίνη μαζί με την **πίσσα** και το **μονοξειδίο του άνθρακα** καταγράφονται στις πιο επιβλαβείς ουσίες που περιέχει ο καπνός του τσιγάρου, ενώ μαζί με την κοκαΐνη και τα οπιοειδή (ηρωίνη) συγκαταλέγεται στις 3 πιο εθιστικές ουσίες. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένας δύσκολος στόχος λόγω της εξάρτησης από τη νικοτίνη. Σε όποια ηλικία όμως και αν διακοπεί, σχετίζεται με μεγαλύτερη επιβίωση και καλύτερη ποιότητα ζωής, ιδιαίτερα όταν αυτή γίνεται πριν από την ηλικία των 40 ετών.

Tokovys®

Από το τέλος Ιουνίου κυκλοφορεί στη χώρα μας το Tokovys® (ουσία **κυτισινικλίνη**), το οποίο αποτελεί τη μοναδική φαρμακευτική επιλογή για τη διακοπή του καπνίσματος. Ο θεραπευτικός στόχος του Tokovys® είναι η μόνιμη διακοπή της χρήσης νικοτινούχων προϊόντων και απευθύνεται σε καπνιστές που επιθυμούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Είναι ένα φυσικό προϊόν και αποτελεί ένα σημαντικό όπλο για τη φαρμακευτική αντιμετώπιση της διακοπής του καπνίσματος και τη μείωση της επιθυμίας για νικοτίνη, καθώς επιτρέπει τη σταδιακή μείωση της εξάρτησης των καπνιστών από αυτήν, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα στέρησης.

Η κυτισινικλίνη μιμείται και ανταγωνίζεται τον τρόπο δράσης της νικοτίνης, καθώς ο μηχανισμός δράσης της ουσίας αφορά στην εκλεκτική δέσμευση στους **a4β2** υποδοχείς, όπου σταδιακά την εκτοπίζει λόγω της ισχυρότερης δέσμευσής της – δεσμεύεται 7 φορές πιο ισχυρά. Πρόκειται για μια εξαιρετικά ασφαλή θεραπευτική επιλογή που καταπραΰνει αποτελεσματικά το στερεοτικό σύνδρομο που βιώνουν οι καπνιστές κατά την προσπάθεια απεξάρτησης από τη νικοτίνη. Το πλάνο της απεξάρτησης διαρκεί μόλις **25 ημέρες** και επιτρέπει τη σταδιακή μείωση της εξάρτησης από τη νικοτίνη και τη διακοπή του καπνίσματος, χωρίς να προκαλεί συμπτώματα στέρησης. ●



NEO

ΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΔΙΑΚΟΠΗΣ
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

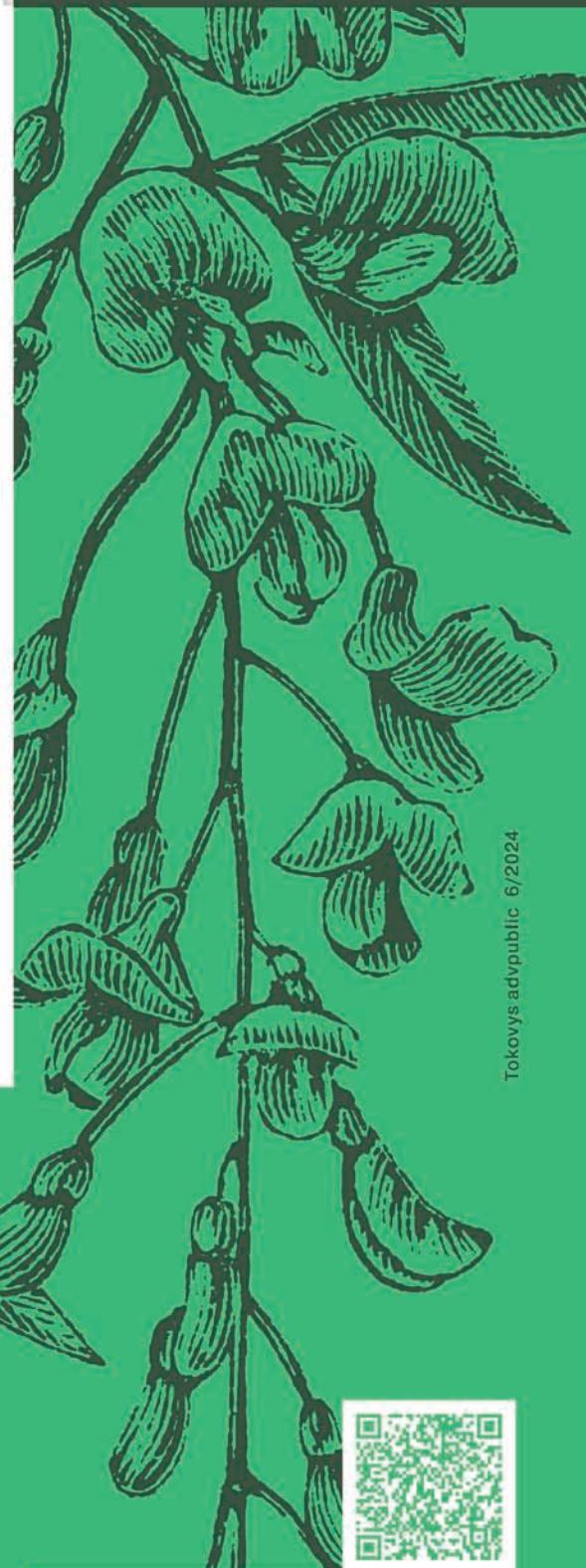
Tokovys®

(Κυτισινικλίνη)

Η **ΚΥΤΙΣΙΝΙΚΛΙΝΗ** επιτρέπει
τη σταδιακή μείωση της εξάρτησης
από τη νικοτίνη ανακουφίζοντας
από τα **κεντρικά συμπτώματα** της στέρησης

Θεραπεία
25
ημερών

- Είναι φυτικό αλκαλοειδές
- **Ανταγωνίζεται τη νικοτίνη** για τους ίδιους υποδοχείς και σταδιακά την **εκτοπίζει** λόγω της **ισχυρότερης δέσμευσής** της
- **Αυξάνει μέτρια** τα επίπεδα της **ντοπαμίνης** στον εγκέφαλο, κάτι που ανακουφίζει τα κεντρικά συμπτώματα της στέρησης της νικοτίνης



Tokovys advpublic 6/2024



WinMedica

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.
Αγησιλάου 6-8 15123 Μαρούσι
T 2107488821 | F 2107488827
E info@winmedica.gr | www.winmedica.gr

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Αντενδείκνυται σε υπερευαίσθησία στη δραστική ουσία ή σε κάποιο από τα έκδοχα, ασταθή στηθάγχη, ιστορικό πρόσφατου εμφράγματος του μυοκαρδίου, κλινικά σημαντικές αρρυθμίες, ιστορικό πρόσφατου εγκεφαλικού επεισοδίου, εγκυμοσύνη και θηλασμό. Το Tokovys δεν συνιστάται για χρήση σε ηλικιωμένους ασθενείς, ηλικίας άνω των 65 ετών και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε κάτω των 18 ετών.

Η θέση του laser στην ωτορινολαρυγγολογία και τη φωνοχειρουργική

Νέες, εξελιγμένες τεχνικές αντιμετώπισης των προβλημάτων του λάρυγγα



Ο λάρυγγας αποτελεί όργανο του αναπνευστικού μας συστήματος. Βρίσκεται μέσα στον λαιμό και επιτελεί σημαντικούς και πολλούς ρόλους. Μας βοηθάει να εκφραστούμε μέσω της φωνής, προστατεύει τους πνεύμονες, ρυθμίζει την αναπνοή, όπως αναφέρει η κ. **Ανατολή Παταρίδου Ωτορινολαρυγγολόγος - Χειρουργός Κεφαλής - Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ** και συνεχίζει: Κάθε πρόβλημα, λοιπόν, στη λειτουργία του λάρυγγα, λιγότερο ή περισσότερο σοβαρό, χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση από τον κατάλληλο εξειδικευμένο ιατρό, προκειμένου να αποκατασταθεί. Σε αυτήν την κατεύθυνση βοηθούν οι νέες τεχνικές, που εφαρμόζονται διεθνώς – και στη χώρα μας. Μάλιστα, η τελευταία τάση είναι οι λεγόμενες office based procedures, οι οποίες εφαρμόζονται πλέον και στο ιατρείο και ενδεικνύονται για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να υπάρχει ανάγκη για επανάληψη των χειρισμών. Ο πάσχων αποφεύγει τη διαδικασία συνεχών εισαγωγών στο χειρουργείο. Επιπλέον μειώνεται πολύ το κόστος αντιμετώπισης και αποφεύγονται οι επιπλοκές, ιδιαίτερα σε ασθενείς που έχουν και άλλα θέματα υγείας, στους οποίους η συχνή εφαρμογή γενικής αναισθησίας δημιουργεί προβλήματα.

Αντιμετώπιση προβλημάτων του λάρυγγα

Οι λαρυγγολογικές επεμβάσεις ξεκίνησαν πριν από περίπου 100 χρόνια και αρχικά γίνονταν με τοπική αναισθησία στο ιατρείο. Στη διάρκεια των ετών, με την εξέλιξη των μεθόδων γενικής αναισθησίας και με την εισαγωγή του χειρουργικού μικροσκοπίου, οι επεμβάσεις αυτές καθιερώθηκαν να γίνονται στο χειρουργείο υπό γενική νάρκωση. Αυτό έχει πολλά πλεονεκτήματα, διότι δίνει στον χειρουργό τη δυνατότητα διόφθαλμης όρασης, άνεση στις κινήσεις, υψηλή μεγέθυνση, με αποτέλεσμα εξαιρετική ακρίβεια στους χειρισμούς των ιστών. Ωστόσο πρόσφατα έχει αρχίσει ξανά η εφαρμογή επεμβάσεων στον φάρυγγα και στον λάρυγγα υπό τοπική νάρκωση στο ιατρείο.

Laser: Το τέλειο νυστέρι!

Στη χειρουργική, μια πολύ σημαντική παράμετρος είναι η επούλωση του τραύματος, η οποία εξαρτάται από την ακρίβεια στην τεχνική και τη χρήση μεγέθυνσης και φωτισμού, που δίνουν τη δυνατότητα μεγάλης ακρίβειας στην εκτομή, γιατί προσφέρουν ένα άλλο βάθος πεδίου.

Τι άλλαξε με την εφαρμογή του laser;

Το laser έφερε επανάσταση στη χειρουργική του λάρυγγα, γιατί έδωσε τη δυνατότητα, χωρίς εξωτερικές τομές που προκαλούν διαταραχή στη λειτουργικότητα του οργάνου, να αφαιρείται η παθολογία, είτε καλοήθης είτε κακοήθης, ανάλογα με το στάδιο της νόσου. Ο λάρυγγας είναι ένα όργανο με πολλαπλή αποστολή και έχει μεγάλη σημασία η χειρουργική αντιμετώπιση των παθήσεών του να γίνεται με το λιγότερο ακρωτηριαστικό τρόπο.

Σε ποιες παθήσεις του λάρυγγα έχει εφαρμογή;

Σε πολλές καλοήθεις παθήσεις, όπως οι κύστες, οι πολύποδες, το οίδημα Reinke των φωνητικών χορδών, τα θηλώματα, η πάρεση των φωνητικών χορδών και οι καλοήθεις όγκοι. Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια άλλαξε ριζικά την αντιμετώπιση των περιπτώσεων κακοήθειας σε φάρυγγα-λάρυγγα-υποφάρυγγα.

Τα θηλώματα του λάρυγγα

Μια από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ειδικοί ωτορινολαρυγγολόγοι είναι η υποτροπή σε θηλώματα του λάρυγγα από τον ιό των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV). Ο συγκεκριμένος ιός είναι η κύρια αιτία του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και είναι γνωστό ότι με την στοματική επαφή μπορεί να εξαπλωθεί και πέραν των γεννητικών οργάνων. Ο ιός αυτός εμπλέκεται και στην ανάπτυξη καρκίνων στην περιοχή της στοματικής κοιλότητας και του στοματοφάρυγγα (συνήθως στη βάση της γλώσσας και στις αμυγδαλές), αλλά και του υποφάρυγγα και του λάρυγγα, αν και σε μικρότερο βαθμό. Η διαφορά αυτή οφείλεται στο ότι ο βλεννογόνος του στόματος στο

πίσω μέρος του είναι διαφορετικός από ότι στο πρόσθιο, και διευκολύνει την είσοδο του ιού στη βασική στιβάδα του επιθηλίου. Η μόλυνση της στοματικής κοιλότητας με τον ιό HPV 12πλασιάζει (τουλάχιστον) τον κίνδυνο εκδήλωσης στοματοφαρυγγικού καρκίνου, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *New England Journal of Medicine*. Το 80% του σεξουαλικά δραστήριου πληθυσμού, γυναίκες και άνδρες, θα έρθει σε επαφή με τον ιό κάποια στιγμή στη ζωή του.

Σε ποια άλλα όργανα έχει εφαρμογή το laser;

Στη μύτη το χρησιμοποιούμε πιο συχνά για την υπερτροφία των κάτω ρινικών κογχών, σε κληρονομικές παθήσεις όπως η Rendu Osler που προκαλεί ρινορραγίες, και στο ρινόφυμα. Στη στοματική κοιλότητα έχει εφαρμογή στη διενέργεια βιοψιών με τοπική νάρκωση και στην αφαίρεση καλοήθων και κακοήθων βλαβών από το στόμα και τη γλώσσα.

Πώς εφαρμόζεται η τεχνική;

Στον φάρυγγα και τον λάρυγγα η επέμβαση γίνεται με γενική αναισθησία και χρησιμοποιούμε ειδικό τραχειοσωλήνα. Το laser συνδέεται με το χειρουργικό μικροσκόπιο και με τη χρήση ειδικού μικροχειριστηρίου επιλέγουμε τις παραμέτρους για τη δέσμη, ανάλογα με το σημείο το οποίο δουλεύουμε. Για επεμβάσεις με τοπική αναισθησία, χρησιμοποιούμε ένα διαφορετικό σετ εργαλείων.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα για τον ασθενή;

Η χρήση του laser εξασφαλίζει εξαιρετικό αποτέλεσμα στην επούλωση, με άμεσο όφελος να μη διαταράσσονται ιδιαίτερα η κατάποση και η φωνή. Αποτρέπει τη δημιουργία οίδηματος, άρα αποφεύγεται η τραχειοστομία, ενώ επίσης μειώνει την πιθανότητα αιμορραγίας. Πολύ σημαντικό πλεονέκτημα που προσφέρει σε περιπτώσεις καρκίνου του λάρυγγα είναι ότι στην ίδια επέμβαση μπορεί να γίνει βιοψία και αφαίρεση της βλάβης. Το laser αποτελεί ένα εξαιρετικό όπλο στην αντιμετώπιση καλοήθων παθήσεων και αρχικών σταδίων κακοηθιών του φάρυγγα και του λάρυγγα. ●



Ανατολή Παταρίδου

Ωτορινολαρυγγολόγος
- Χειρουργός Κεφαλής
- Τραχήλου, Παιδο-
ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.

Η χρήση του laser εξασφαλίζει εξαιρετικό αποτέλεσμα στην επούλωση, με άμεσο όφελος, ώστε να μη διαταράσσονται ιδιαίτερα η κατάποση και η φωνή

PHONOSURGERY AND LASER LARYNGEAL COURSE

Lectures and Hands-On Practice - Observers

6-7 DEC 2024

Course Director: Anatholi Pataridou, ENT HYGEIA Hospital

VENUES: Theoretical session: N. Louren, Lecture Hall, MITEPA Hospital. Hands-on session: ATTC, 35 Soranou Str., Marousi, Athens, Greece.

ATTC Venue - Secretariat: 35 Soranou Str., Marousi, Athens - Greece. T: +30210410992. E: info@atctcenter.eu. W: www.atctcenter.eu

Διημερίδα για τη φωνοχειρουργική στις 6 & 7 Νοεμβρίου, με εισηγήτρια την Ανατολή Παταρίδου.

ΠΟΝΑΩ ΤΟ ΠΡΩΙ

Η αλήθεια βρίσκεται #ΚαρουStiMesi

και λέγεται Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα


ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ ΩΣ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Η Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα (ΑΣ) παρουσιάζει «αντιφατικά» συμπτώματα: οι πόνοι στη μέση, τη λεκάνη και το πίσω μέρος των μηρών, βελτιώνονται με την άσκηση και επιδεινώνονται με την ακινησία. Έτσι οι ασθενείς παραπονιούνται για πρωινή δυσκαμψία, ενώ ο πόνος ή το "πιάσιμο" βελτιώνονται μέσω της κίνησης, μέχρι το τέλος της ημέρας. Τα συμπτώματα επιστρέφουν στη χαλάρωση, στην ανάπαυση και κατά την διάρκεια του ύπνου. Η ΑΣ είναι μία σοβαρή, χρόνια, αυτοάνοση ασθένεια που προσβάλλει περίπου 24.000 ανθρώπους στην Ελλάδα ετησίως, κυρίως μεταξύ 20 και 45 ετών, ενώ είναι πιο συχνή στους άνδρες.

Αν έχεις παρατηρήσει αντίστοιχα συμπτώματα, επικοινωνήσε με έναν **ρευματολόγο**.

#ΚαρουStiMesi

PP-UINP-GRC-0647-OCT24

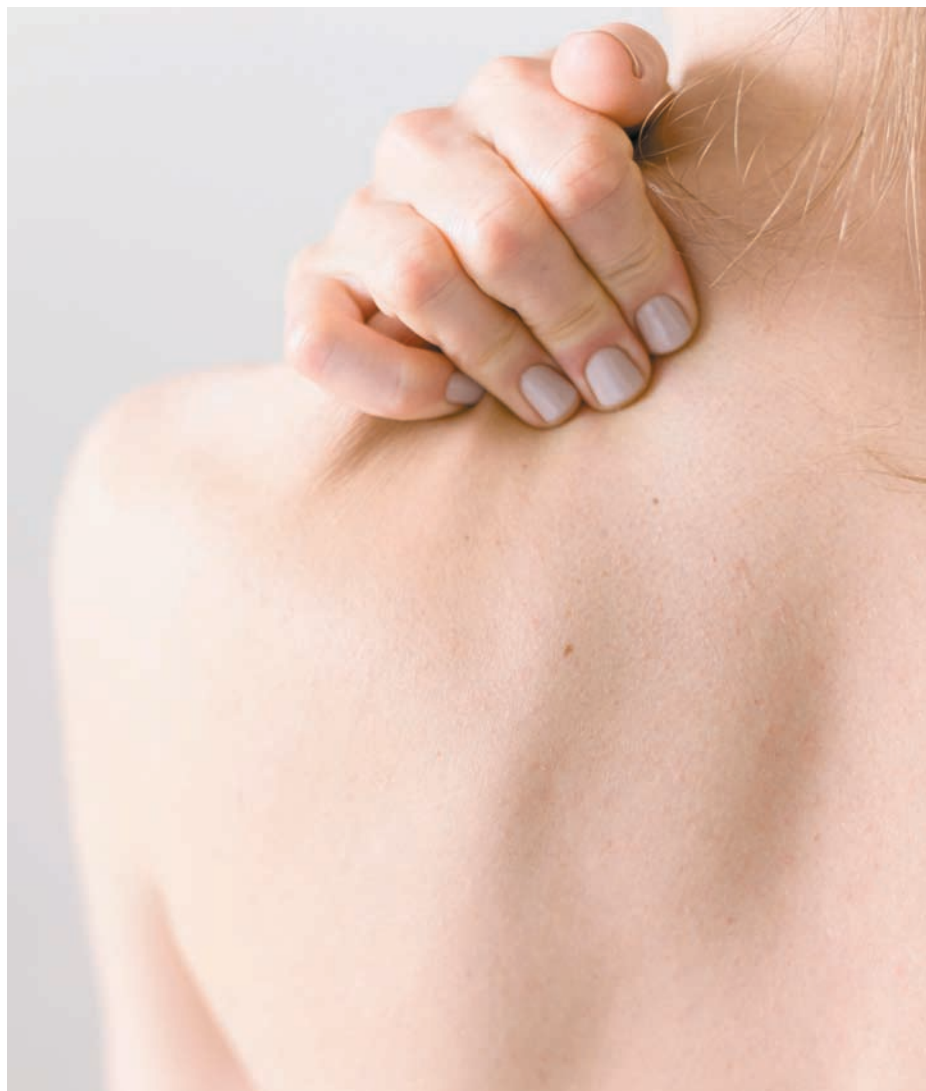
 Καινοτομούμε για να αλλάξουμε τις ζωές των ασθενών*

Pfizer Ελλάς Α.Ε. Λ. Μεσογείων 243,15451,
Ν.Ψυχικό, Αθήνα, Ελλάδα

Τηλ. Επικοινωνίας: 210 67 85 800,
Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ.: 000242901000

Caciqliq20® Επούλωση οξέων τραυμάτων και χρόνιων ελκών με έναν διαφορετικό τρόπο

Αποκαθιστά την αρχιτεκτονική του δέρματος και των υποκείμενων ιστών



Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπου και επιτελεί πολλές λειτουργίες, όπως αδιαβροχοποίηση, προστασία από παθογόνα, θερμορύθμιση, αποβολή νερού και αποβλήτων, προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Όταν λυθεί η συνοχή του δέρματος, για παράδειγμα σε έναν τραυματισμό, μια χειρουργική τομή ή ένα έγκαυμα, ο οργανισμός μας διαθέτει έναν περίπλοκο μηχανισμό βιοπαθολογικών διαδικασιών με σκοπό αρχικά την αιμόσταση, την προστασία κι επιδιόρθωση της βλάβης και τέλος την αναδιαμόρφωση του νεοσχηματισμένου δέρματος, όσο πιο κοντά στην αρχική του μορφή και σύσταση, επισημαίνει ο κ. **Γρηγόρης Δάσκος, Ιατρός, Medical Manager Wound Care Integris.**

Ανάλογα με τη **σοβαρότητα του τραύματος**, το χρονικό διάστημα επούλωσης μπορεί να διαρκέσει από **μέρες, μήνες έως και χρόνια**. Ένα τραύμα που κάνει **πάνω από 4 έως 6 εβδομάδες** να επουλωθεί θεωρείται σήμερα **χρόνιο**.

Όταν συνυπάρχουν σοβαρά χρόνια νοσήματα, όπως αρτηριοπάθεια, φλεβική ανεπάρκεια, σακχαρώδης διαβήτης, περιφερική νευροπάθεια, τότε η επούλωση του τραύματος δυσχεραίνεται λόγω διαταραχών στην αιμάτωση της περιοχής. Επιπροσθέτως, η παρατεταμένη κατάκλιση και διάφορα φάρ-

μακα δημιουργούν με τη σειρά τους συνθήκες ώστε το τραύμα να εξελιχθεί σε χρόνιο έλκος.

Η διαχείριση των δυσεπούλωτων ελκών είναι πολύ μεγάλη πρόκληση για τους ιατρούς και νοσηλευτές, χειροτερεύει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών και έχει πολύ υψηλό άμεσο κόστος (φάρμακα, επιθέματα, τοπικά διαλύματα κ.α.), όσο φυσικά κι έμμεσο κόστος, που γεννάται από τις ανάγκες φροντίδας του ασθενούς από το περιβάλλον του.

Στα βασικά βήματα διαχείρισης έλκους, συνήθως από εξειδικευμένη ομάδα, ανήκουν ο τακτικός καθαρισμός, ακόμα και χειρουργικός αν απαιτείται, για την αφαίρεση νεκρωτικών και άλλων ιστών που εμποδίζουν την επούλωση, αλλά και η θεραπεία της υποκείμενης νόσου, όπως ρύθμιση του σακχάρου, αποφυγή ή θεραπεία των λοιμώξεων, αποφόρτιση του σημείου του έλκους σε αρτηριακά ή διαβητικά έλκη, χρήση συμπίεσης σε φλεβικά έλκη, σωστή διατροφή, αποφυγή νέων τραυματισμών κ.λπ.

Αναγεννητικοί παράγοντες (RGTA), μια πολλά υποσχόμενη λύση στη θεραπεία δυσεπούλωτων χρόνιων ελκών

Τα τελευταία χρόνια έχει προστεθεί στη φαρμακεία της επούλωσης μια γαλλική εφεύρε-

ση, ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν της κατηγορίας των Αναγεννητικών Παραγόντων (RGTA). Το Caciqliq20®, προστιθέμενο σε έναν καλό χειρουργικό καθαρισμό και με κατάλληλη περιποίηση, μπορεί να οδηγήσει στο πλήρες κλείσιμο του έλκους σε σχετικά σύντομο διάστημα λίγων μηνών, ακόμα και ελκών που δεν επουλώνονται για πολλούς μήνες παρά την κατάλληλη θεραπεία.

Το Caciqliq20® είναι ένα βιομηχανικό δομικό ανάλογο της θειικής ηπαράνης, ενός από τα βασικά δομικά στοιχεία του δέρματος, που παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνοχή του, βοηθώντας, μέσω της δέσμευσης άλλων μορίων, να στηθεί το υποστηρικτικό ικρίωμα που συνδέει τα κύτταρα του δέρματος μεταξύ τους, εξασφαλίζοντας τη δομική συνοχή, την ελαστικότητα και αντοχή του. Όταν υπάρχει έλκος που δεν επουλώνεται, το φυσιολογικό μόριο καταστρέφεται από τα ένζυμα που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας για να αδρανοποιήσει και να καταστρέψει τα μικρόβια που έχουν εισέλθει. Αυτό, ωστόσο, έχει ως αποτέλεσμα την καθυστέρηση της επουλωτικής διαδικασίας, που οδηγεί σε χρονιότητα και ενδεχομένως νέκρωση των ιστών.

Το Caciqliq20® αντικαθιστά την κατεστραμμένη φυσιολογική θειική ηπαράνη, κι έτσι ενεργοποιεί την επούλωση. Απαιτεί δε μόλις 1 ψεκασμό 2 φορές την εβδομάδα, αποκαθιστώντας την αρχιτεκτονική του δέρματος και των υποκείμενων ιστών.

Η δεκαπενταετής διεθνής εμπειρία από την εφαρμογή του αναγεννητικού αυτού παράγοντα, σε μια σειρά ενδείξεων, αλλά και η εμπειρία του τελευταίου έτους στη χώρα μας, που αποκτήθηκε από την εφαρμογή σε πανεπιστημιακές κλινικές και εξειδικευμένες μονάδες, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το Caciqliq20® αποτελεί μια πρόοδο στην αποτελεσματική θεραπεία των χρόνιων δερματικών ελκών, διαβητικής, αρτηριακής αιτιολογίας ή ελκών από κατάκλιση.

Επιπλέον, τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή είναι σε εξέλιξη 3 διαφορετικές μελέτες επέκτασης ενδείξεων στη Γαλλία, τόσο για τη θεραπεία ελκών από άλλες ενδείξεις εκτός των ήδη εγκεκριμένων, όσο και μειωμένου σχηματισμού μετεγχειρητικής ουλής. Είναι από τα ελάχιστα ιατροτεχνολογικά προϊόντα που έχουν πίσω τους ένα τόσο ευρύ υποστηρικτικό/αποδεικτικό πρόγραμμα μελετών.

Το Caciqliq20® προσφέρει υψηλή αποτελεσματικότητα, χωρίς προβλήματα ασφαλείας, αποτελώντας έτσι λύση προόδου προς όφελος των ασθενών και συγγενών φροντιστών (ταχύτερη επούλωση, μείωση πόνου, αύξηση της ποιότητας ζωής) και μακροπρόθεσμη εξοικονόμηση πόρων στα Συστήματα Υγείας (λόγω μειωμένου χρόνου επούλωσης, που συνεπάγεται μείωση της κατανάλωσης πόρων θεραπείας). Προσφέρει δε στους θεράποντες ιατρούς ένα αποτελεσματικό όπλο στην υπηρεσία της υγείας των ασθενών τους. ●

||
Το Caciqliq20® προσφέρει υψηλή αποτελεσματικότητα χωρίς προβλήματα ασφαλείας αποτελώντας λύση προόδου προς όφελος των ασθενών, καθώς επιτυγχάνει ταχύτερη επούλωση, μείωση πόνου, αύξηση της ποιότητας ζωής
||



Γρηγόρης Δάσκος

Ιατρός, Medical Manager Wound Care Integris.



...να αναζητάμε νέες,
καινοτόμες θεραπείες
σε όλο τον κόσμο

Αυτή είναι η αποστολή μας στην INTEGRIS Pharma.

Να αναζητάμε σε όλο τον κόσμο καινοτόμες θεραπείες αιχμής, για να καλύπτουμε ανεκπλήρωτες θεραπευτικές ανάγκες των ασθενών με σπάνιες και απειλητικές για τη ζωή νόσους.

Σήμερα, διαθέτουμε ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο προϊόντων για αιματολογικές και ογκολογικές παθήσεις, για σπάνιες γενετικές και μεταβολικές νόσους και για τη φροντίδα δερματικών ελκών, μέσω συνεργασιών με κορυφαίες, διεθνείς βιοφαρμακευτικές εταιρείες.

Όραμά μας είναι να μπορούμε να προσφέρουμε την κατάλληλη θεραπευτική λύση στις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε ασθενή στη χώρα μας, στις θεραπευτικές κατηγορίες που δραστηριοποιούμαστε.

Μάθετε περισσότερα στο www.integriss.gr



ΕΛΛΑΔΑ: Νικηταρά 2, 152 32, Χαλάνδρι | Τηλ: +30 210 8778240
ΚΥΠΡΟΣ: Λεωφ. Αρτέμιδος 33, 6025 Λάρνακα | Τηλ: +357 2465 6165
E-MAIL: info@integriss.gr

CORP_AD0023

Boehringer Ingelheim Επενδύει και στηρίζει ανθρώπους με σοβαρές ψυχικές ασθένειες

10 Οκτωβρίου
Παγκόσμια Ημέρα
Ψυχικής Υγείας

Καινοτόμες θεραπείες που θα βοηθήσουν στην ελάφρυνση του φορτίου των ασθενών και των οικογενειών τους



Όταν ένας άνθρωπος διαγνωστεί με σχιζοφρένεια, μία από τις άμεσες ανησυχίες του είναι το στίγμα που θα τον ακολουθεί και πώς θα μπορούσε να το αντιμετωπίσει: «Θα χάσω την αντίληψη ότι είμαι φυσιολογικός στην κοινότητά μου - κανείς δεν θέλει να μιλήσει για ψυχικές ασθένειες, δεν είναι δημοφιλές θέμα».

Μέλη διεθνών οργανισμών που βοηθούν ανθρώπους με σχιζοφρένεια έχουν επίσης παρατηρήσει ότι, δυστυχώς, οι διακρίσεις συχνά επεκτείνονται και στην υγεία. «Αν επισκεφτείτε έναν γιατρό και αναφέρετε ότι ζείτε με σχιζοφρένεια και, στη συνέχεια, ζητήσετε βοήθεια, π.χ. για κάποιον υπαρκτό πόνο, ο γιατρός θα αναρωτηθεί αν ο πόνος είναι πραγματικός ή όχι», εξηγούν.

Επανεξέταση της φροντίδας ψυχικής υγείας: αξιοποίηση νέων προσεγγίσεων

Οι εμπειρίες αυτές δεν είναι μοναδικές. Εν όψει της Συνάντησης Υψηλού Επιπέδου των Ηνωμένων Εθνών για τις μη μεταδοτικές ασθένειες (NCD) το 2025, η **φαρμακευτική εταιρεία Boehringer Ingelheim** ανέθεσε στον Economist να εκπονήσει πρωτογενή έρευνα για να ρίξει φως στην επιβάρυνση της ψυχικής υγείας και στα κενά στην περίθαλψη που υπάρχουν διεθνώς. Η έκθεση του Economist Impact «**Rethinking mental healthcare: harnessing new approaches**» κατέδειξε ότι το στίγμα είναι ένας από τους κύριους λόγους

που οι άνθρωποι οι οποίοι πάσχουν από ασθένειες ψυχικής υγείας δεν μπορούν να λάβουν υποστήριξη.

Από τους σχεδόν ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους σε όλο τον κόσμο που ζουν με κάποιο νόσημα ψυχικής υγείας, μόνο το 30% έχει πρόσβαση στη βοήθεια που χρειάζεται. Ωστόσο, όπως σημειώνουν οι ερωτηθέντες εμπειρογνώμονες, υπάρχουν λιγότεροι διαθέσιμοι πόροι από όσους χρειάζονται στην πραγματικότητα.

Το στίγμα επιτείνει τις προκλήσεις πολιτικής στην ψυχική υγεία

Αν και υπάρχουν διάφοροι βαθμοί διάκρισης,

το Economist Impact αναφέρει ότι το στίγμα παραμένει σοβαρό θέμα σε όλες τις χώρες που μελετήθηκαν. Πολλοί ασθενείς μπορεί να αισθάνονται ντροπή ή να διστάζουν να αναζητήσουν υποστήριξη, καθυστερώντας συνεπώς την απαραίτητη θεραπεία.

Το στίγμα όμως έχει ως συνέπεια και διακρίσεις που περιλαμβάνουν όχι μόνο τη δημόσια αντίληψη, αλλά και τη δέσμευση για τη χρηματοδότηση παγκόσμιων σχεδίων, όπως ο Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών 3.4 (SDG) για τη βελτίωση της ψυχικής ευημερίας και τη μείωση των ποσοστών αυτοκτονίας.

Και παρόλο που η συζήτηση γύρω από την ψυχική υγεία έχει αυξηθεί μετά την πανδημία, η έκθεση διαπίστωσε ότι οι χώρες αφιερώνουν λιγότερο από το 2% του προϋπολογισμού της υγειονομικής περίθαλψης στην ψυχική υγεία κατά μέσο όρο.

Οι τρέχουσες αναφορές εκτιμούν τον οικονομικό αντίκτυπο των πιο κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε 1 τρισεκατομμύριο δολάρια ετησίως. Αυτός ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί σε 6 τρισεκατομμύρια δολάρια σε έξι χρόνια. Ωστόσο, οι περισσότερες καινοτομίες εξακολουθούν να μην εφαρμόζονται στην ευρεία πρακτική. Αν και είναι ακόμα απαραίτητη η προσέγγιση της γενικευμένης θεραπείας για την ανακούφιση ορισμένων από τα συμπτώματα, δεν λαμβάνονται υπόψη τα πιο επιβαρυντικά από αυτά, οι ατομικές προτιμήσεις, το οικογενειακό ιστορικό, οι προηγούμενες θεραπείες και οι συνοσπρόπτες τους.

Πολλοί που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά υποφέρουν και από άλλες χρόνιες σωματικές παθήσεις. Όχι μόνο τα άτομα με σχιζοφρένεια έχουν περισσότερες από διπλάσιες πιθανότητες να έχουν πολλαπλές χρόνιες ασθένειες, αλλά ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αναφέρει ότι όσοι πάσχουν από σοβαρές παθήσεις ψυχικής υγείας πεθαίνουν κατά μέσο όρο 10 έως 20 χρόνια νωρίτερα από τον γενικό πληθυσμό, συχνά λόγω ασθενειών που μπορούν να προληφθούν.

Επένδυση στην καινοτομία υγείας


Έχοντας δεσμευτεί να στηρίζει ανθρώπους που ζουν με σοβαρές ψυχικές ασθένειες, η Boehringer Ingelheim σχεδιάζει να επενδύσει διεθνώς 35 δισ. ευρώ στην καινοτομία υγείας για τους ανθρώπους που ζουν με μη μεταδοτικές ασθένειες σε όλο τον κόσμο. Και μέσω της συνεχιζόμενης έρευνάς της, αναζητά καινοτόμες θεραπείες και ψηφιακές λύσεις οι οποίες θα βοηθήσουν στην ελάφρυνση του φορτίου των ασθενών και των οικογενειών τους.

Στόχος της Boehringer Ingelheim είναι να βελτιώσει σημαντικά τη ζωή των ασθενών, κάτι που μπορεί να συμβεί μόνο εάν μπου στο επίκεντρο οι προσωπικές τους εμπειρίες και οι πραγματικές συνθήκες της καθημερινότητάς τους. Η εταιρεία λαμβάνει υπόψη τις διαφορετικές και ατομικές ανάγκες κάθε ασθενούς, για να διασφαλίσει ότι όχι μόνο η θεραπεία του είναι επωφελής ολιστικά, αλλά και ότι θα του εξασφαλίσει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. ●



Η Boehringer Ingelheim σχεδιάζει να επενδύσει διεθνώς 35 δισ. ευρώ στην καινοτομία υγείας για τους ανθρώπους που ζουν με μη μεταδοτικές ασθένειες σε όλο τον κόσμο





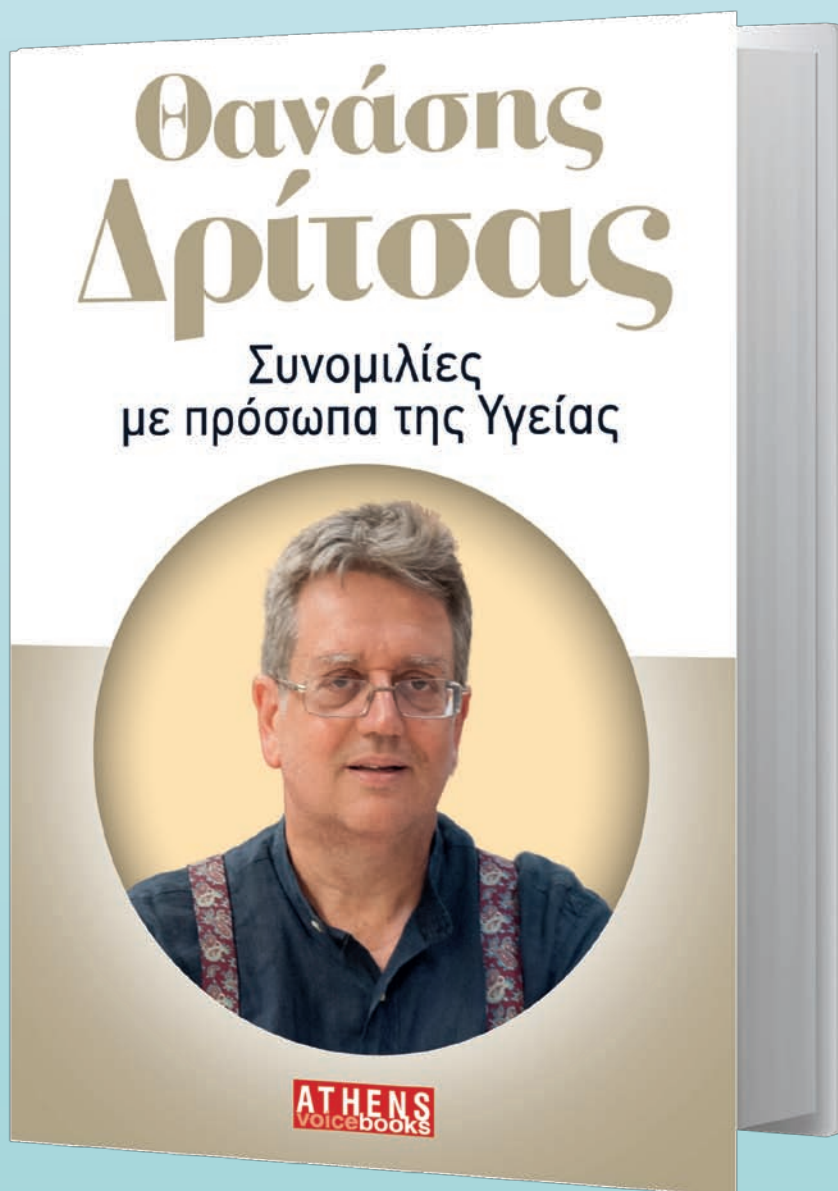
**Η βελτίωση
της υγείας
ανθρώπων
και ζώων είναι
ο σκοπός μας.**



**Boehringer
Ingelheim**

Life forward

Boehringer Ingelheim Ελλάς Μονοπρόσωπη Α.Ε, Αριθμός ΓΕΜΗ: 122178501000, Λεωφ. Ανδρέα Συγγρού 340, 176 73 Καλλιθέα. Τηλ.: 210 89 06 300
Γραφείο Μακεδονίας - Θράκης: Αντώνη Τρίτση 15-17 & Μαρίας Κάλλας 6, Πυλαία. 555 35 Θεσσαλονίκη. Τηλ.: 2310 424 618.
E-mail: info@ath.boehringer-ingelheim.com | www.boehringer-ingelheim.gr



Κυκλοφορεί

Στα βιβλιοπωλεία
και στα γραφεία
της Α.Υ.

ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΡΙΤΣΑΣ

Συνομιλίες
με πρόσωπα της Υγείας

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ:

Γιάννης Χατζηγεωργίου

Σάββας Παπαγρηγοριάδης

Νικήτας Κακκαβάς

Χρήστος Λιονής

Χριστόδουλος Φλωρδέλλης

Δημήτρης Κουρέτας

Μίνα Πολέμη-Τοδούλου

Κυριάκος Σουλιώτης

Γιώργος Θεοχάρης

Φωτεινή Τζαβέλλα

Φώτης Παπαθανασίου

Γιάννης Ιωαννίδης

Θεόδωρος Μουντοκαλάκης

Γρηγόρης Γεροτζιάφας

Χαράλαμπος Μουτσόπουλος

Τάσος Γερμενής

Γιώργος Τόλης

Αποτελεί φαινόμενο των καιρών μας, και μάλιστα εντελώς παράδοξο, η μεγάλη πρόοδος της επιστημονικής σκέψης στον τομέα των βιολογικών επιστημών να συνδέεται με δυσaréσκεια των ασθενών από τις υπηρεσίες των γιατρών. Φαίνεται ότι ο ρόλος του γιατρού ως «κλινικού θεραπευτή» έχει υποβαθμιστεί και υποκατασταθεί από Big Data και διαγνωστικές εξετάσεις. Οι γιατροί δεν επικοινωνούν πλέον με τους ασθενείς τους, δεν αφιερώνουν χρόνο στη φυσική εξέταση και στο πολύτιμο αφήγημα του ιστορικού. Παράλληλα, σήμερα οι ασθενείς χρησιμοποιούν το διαδίκτυο χωρίς φίλτρα λαμβάνοντας συχνά εσφαλμένες πληροφορίες οι οποίες οδηγούν σε ανεκπλήρωτες προσδοκίες και παραπλάνηση. Προκύπτει πλέον ένα ουσιώδες ερώτημα: Εξακολουθεί ο στόχος των υπηρεσιών υγείας να είναι ο άνθρωπος ως πάσχον πρόσωπο και κατά πόσον η άσκηση της Ιατρικής παραμένει σήμερα ανθρωποκεντρική;

Αυτά τα προβλήματα συζητάει ο διακεκριμένος καθηγητής καρδιολογίας **Θανάσης Δρίτσας** με μερικά από τα πιο καταξιωμένα και διάσημα ονόματα στον χώρο της Υγείας.

**17 αποκαλυπτικές συζητήσεις
που ενδιαφέρουν πραγματικά όλους μας.**

ATHENS
voicebooks

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS

Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα, 2103617170 (εσωτ. 114), fax: 2103617310
Παραγγελίες on-line: athensvoice.gr/athens-voice-books

ASK THE PODIOLOG



Ανακαλύψτε τον κόσμο της ποδολογίας με την Άννα Παγκά και τη MediFoot

Θα ανακαλύψετε ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, με σύγχρονες μεθόδους και τεχνολογίες



Άννα Παγκά

Ποδολόγος, μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδολόγων, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Ποδολογίας και Αισθητικής Άκρων

Σε μια εποχή που η καθημερινότητα μάς επιφυλάσσει έντονους ρυθμούς, τα πόδια μας αποτελούν το θεμέλιο της κίνησής μας και της ευεξίας μας. Η ποδολογία, ως ένα εξειδικευμένο επιστημονικό πεδίο που ασχολείται με την υγεία και την περιποίηση των ποδιών, θέτει στο επίκεντρο τη φροντίδα των άκρων βελτιώνοντας τη ζωή μας! Στην Ελλάδα, η Άννα Παγκά, μία από τις πρώτες ποδολόγους στη χώρα, έχει συνδέσει το όνομά της με την ειδικότητα, προσφέροντας εξατομικευμένες υπηρεσίες μέσα από τη MediFoot και τα πρότυπα κέντρα ποδολογίας σε Αθήνα και Ρόδο.

Η ιστορία της MediFoot

Η MediFoot γεννήθηκε από την ανάγκη να προσφερθεί εξειδικευμένη φροντίδα σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα πόδια τους. Η Άννα Παγκά, με πολυετή εμπειρία και εξειδίκευση, δημιούργησε ένα κέντρο που συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την ανθρώπινη προσέγγιση.

Οι υπηρεσίες της MediFoot

Η MediFoot προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών χρησιμοποιώντας σύγχρονες μεθόδους και τεχνολογίες. Από την πρόληψη και τη διάγνωση, μέχρι τη θεραπεία και την

Info
www.medifoot.gr
Βρείτε τα ποδολογικά κέντρα της MediFoot
Κεντρικό: Καψάλη 8
Αθήνα, 2107212370
6945673515
Συνεργάτες:
Π. Μελά 11, Ρόδος
2241029650



αποκατάσταση, οι εξειδικευμένες ποδολόγοι με γνώση για το αντικείμενο και ουσιαστικό ενδιαφέρον, παρέχουν εξατομικευμένες λύσεις για κάθε ποδολογικό περιστατικό, από το πρώτο κιόλας ραντεβού.

● **Ποδολογική εξέταση**
Πλήρης αξιολόγηση της υγείας των ποδιών, ε-

ντοπισμός τυχόν προβλημάτων και σύνταξη εξατομικευμένου προγράμματος θεραπείας.

● Θεραπεία μυκήτων και ονύχων

Εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων για την αντιμετώπιση μυκητιάσεων και άλλων προβλημάτων των νυχιών.

● Θεραπεία κάλων και σκληρύνσεων

Αφαίρεση κάλων και σκληρύνσεων με ασφαλείς και ανώδυνους τρόπους.

● Περιποίηση διαβητικού ποδιού

Εξειδικευμένη φροντίδα για άτομα με διαβήτη, προκειμένου να αποφευχθούν επιπλοκές.

Τα προϊόντα της MediFoot

Στοχεύοντας στην ανακούφιση των ανθρώπων που ταλαιπωρούνται από προβλήματα των άκρων, η MediFoot Cosmetics προχώρησε στην παραγωγή δύο καινοτόμων προϊόντων: της Nail Protection Lotion και του Skin Protection Milk, που αποτελούν πρωτοποριακές ανακαλύψεις στον χώρο της ποδολογίας. Η Nail Protection Lotion συμβάλλει δραστικά στη φροντίδα και αποκατάσταση των νυχιών και του δέρματος γύρω από αυτά, ενώ το Skin Protection Milk προσφέρει πλούσια ενυδάτωση σε χέρια και πόδια. ●

VENUS MEDICINE - Το ισχυρό brand της αισθητικής ιατρικής

Η Έλενα Τσόλη, CEO της V.M., μας εξηγεί τη φιλοσοφία της βελτίωσης της εικόνας μας



Έλενα Τσόλη
CEO & Founder
of Venus Medicine

Η υγεία και η ανεπιτήδευτη ομορφιά, ως διαχρονικό αποτέλεσμα στο πεδίο της αισθητικής ιατρικής, είναι τα κοινά ζητούμενα ανάμεσα στο ευρύ κοινό και τη Venus Medicine. Αυτή η πυξίδα τα τελευταία 13 χρόνια αποτελεί και θεμέλιο της πραγματικότητας να εξοπλίζει κορυφαίες κλινικές και ιατρεία με τεχνολογίες και προϊόντα που φέρουν ευρωπαϊκές πιστοποιήσεις, ιστολογικές αναλύσεις σε βάθος χρόνων, αλλά και την «ομπρέλα» κρατικών ευρωπαϊκών πανεπιστημίων που διαρκώς εξελίσσονται και αναδεικνύουν πρωτοπόρα και ασφαλή αποτελέσματα στο πεδίο της Αισθητικής Ιατρικής.

Η φιλοσοφία της βελτίωσης της εικόνας μας χωρίς τομές, αναίμακτες διαδικασίες, ράμματα, πόνο και μακρές αποθεραπείες, με ασφαλή και ανθεκτικά στον χρόνο αποτελέσματα είναι για τη V.M. αδιαπραγμάτευτη προϋπόθεση ύπαρξης και ανέλιξης στον τομέα της υγείας και της ομορφιάς.

Eyelid Rejuvenation χωρίς χειρουργείο, γεμίματα και ανόρθωση περιγράμματος προσώπου ή σώματος με πατενταρισμένη ιατρική τεχνολογία, χωρίς φάρμακα ή άλλα υλικά, αλλά και –εναλλακτικά– επίτευξη αυτών των αποτελεσμάτων με φυσικά υλικά, που μπορούν να εφαρμοστούν ακόμα και σε αυτοάνοσα περιστατικά, είναι μόνο μερικές από

Info
Ελλήνων
Αξιωματικών 45
Βύρωνας
2109848108
www.
venusmedicine.gr
Fb: venus.
medicine.gr
Insta: venus.
medicine.gr



τις υπηρεσίες που προσφέρει ο σύγχρονος ιατρός με τον εξοπλισμό της V.M.

Η απήχηση της δυναμικής της ελληνικής αυτής εταιρείας φτάνει στην άλλη άκρη του κόσμου, μια και παράλληλα φιλοξενεί με τις άριστες υποδομές της μεγάλο μέρος της μετεκπαίδευσης των ιατρών πάνω στην Αισθητική Ιατρική, στο πλαίσιο του κρατικού μεταπτυχιακού των πανεπιστημίων Camerino & Torino Ιταλίας, όπου οι ιατροί από κάθε σημείο του κόσμου έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν μαθήματα από τους καθηγητές του πανεπιστημίου (θεωρία και εφαρμογές).

PLEXR (FDA Approved), Needle Shaping, Carbomax, Thuzzle, MCT (αυτόλογα εξωσώματα), ετερόλογο κολλαγόνο, Skin Line, SkinF, Whitepeel είναι μόνο μερικά από τα brands που φέρουν τη σφραγίδα της V.M. και που οι ιατροί οι οποίοι σέβονται τον ανθρώπινο ιστό, τα επιλέγουν και τα προσφέρουν στο κοινό τους, ως τις απόλυτα αξιόπιστες, ανώδυνες και αποτελεσματικές θεραπείες.

Με τιμή και αγάπη για τον άνθρωπο ως ασθενή αλλά και ως επαγγελματία, η V.M. υπόσχεται να παραμένει για πολλά χρόνια μια σοβαρή παράμετρος στα ζητούμενα και τις ανάγκες της Αισθητικής Ιατρικής. ●

ASK THE DOCTOR

Το Instagram face και η γυναίκα της νέας χιλιετίας

Για τις δημοφιλέστερες παρεμβάσεις μας μιλάει ο πλαστικός χειρουργός, Αλέξανδρος Τριανταφυλλίδης



Αλέξανδρος Τριανταφυλλίδης
MD, Πλαστικός Χειρουργός

Η πρόοδος στην τεχνολογία των smartphones έφερε και σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες και την αυτοέκφραση με selfies, Instagram stories, ακόμα και βιντεοκλήσεις. Οι millennials είναι πιθανότατα η γενιά που έχει περάσει τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο κοιτάζοντας τον εαυτό της σε μια οθόνη.

Έτσι η υπερεισθησιοποίηση σχετικά με την εξωτερική εμφάνιση είναι έντονη στις νεαρές ηλικίες, με αποτέλεσμα στις μέρες μας οι αισθητικές επεμβάσεις και οι θεραπείες αντιγήρανσης να εφαρμόζονται σε ηλικίες κάτω των 40 ετών.

Μια καινούργια τάση δημιουργείται στις αγορές και είναι σαφώς επηρεασμένη από τη φιλοσοφία των millennials «προτιμώ να προλάβω τη γήρανση και να μην περιμένω να συμβεί». Χαρακτηριστικά, τον τελευταίο χρόνο έχει αυξηθεί κατά 12% παγκοσμίως η ζήτηση αισθητικών παρεμβάσεων σε ηλικίες 21-34 και 98% αυτών αφορά το γυναικείο φύλο.

Ποιες είναι λοιπόν οι δημοφιλέστερες παρεμβάσεις;

Botox

Η γνωστή τοξίνη που χρησιμοποιείται χρόνια ως θεραπεία για τις ρυτίδες έκφρασης, τώρα πλέον είναι μια θεραπεία πρόληψης της εμφάνισης των ρυτίδων.



Info
Δαγκλή 8, Καβάλα
2510231388 /
Πλατεία Ειρήνης 34
Κομοτηνή
253030999
www.kavala-
plasticsurgery.gr
Fb: Αλέξανδρος
Τριανταφυλλίδης-
Πλαστικός Χειρουργός
Kavala
Plastic surgery
@hotmail.com

Tweakments (βγαίνει από 2 λέξεις, tweak και treatments).

Πλέον δεν μιλάμε για αναζωογόνηση του δέρματος αλλά για «προζωογόνηση», δηλαδή ανάπλαση του δέρματος ώστε να μη χρειαστεί στο μέλλον αναζωογόνηση, και γίνεται με εφαρμογές laser και χημικών peels που, όπως γνωρίζουμε, διορθώνουν ουλές ακμής και φέρνουν σε ισορροπία γενικά το δέρμα, ιδίως με τάσεις λιπαρότητας.

Εμφυτεύματα υαλουρονικού

Η επίδραση των προτύπων τύπου Kim Kardashian, Kylie Jenner, Bella Hadid κ.ά. είναι καθοριστική στην εποχή μας. Το πρότυπο ομορφιάς έχει ζυγωματικά Μέσης Ανατολής, μύτη Καυκάσια, μάτια Νότιας Ασίας, χρώμα δέρματος μεσογειακό και χείλη αφρο-Αμερικής.

Αυξητική μαστών

Το μοντέλο του καλογυμνασμένου, «στεγνού» κορμιού συνήθως δεν συμβαδίζει με ένα μεγάλο καλοστημένο μαστό. Το πιθανότερο είναι μια αυξητική μαστών να δώσει το κατάλληλο σχήμα και την επιθυμητή αναλογία στο σώμα μιας γυναίκας.

Λιπογλυπτική

Ζούμε την εποχή της απενοχοποίησης του σώματος, που πλέον προβάλλεται είτε με μαγιά είτε με εσώρουχα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επομένως η λιποσαρρόφηση με ή χωρίς συσφικτικές επεμβάσεις αναζητείται από νέες ηλικίες όλο και συχνότερα.

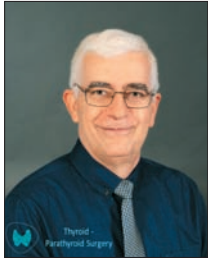
Wellness

Οι ενδοφλέβιες θεραπείες κερδίζουν έδαφος τα τελευταία χρόνια. Πλέον γνωρίζουμε ότι το μυστικό της νεότητας είναι στον βομβαρδισμό του οργανισμού με θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται και όταν αυτό δεν είναι δυνατόν με διατροφή και ύπνο, τότε υπάρχουν κατάλληλα μελετημένες ενδοφλέβιες θεραπείες που γίνονται σε περιβάλλον ιατρείου σε διαλείμματα της δουλειάς.

Η ειδικότητα της Πλαστικής Χειρουργικής έχει πλέον τη δυνατότητα να προσφέρει τόσο αντιγήρανση όσο και πρόληψη της γήρανσης. Η σύστασή μας, όμως, είναι προτεραιότητα να δίνεται στην επίτευξη ενός υγιούς τρόπου ζωής με σωματική άσκηση, αποφυγή καπνίσματος, χρήση αντιηλιακών, καθημερινού ύπνου, τουλάχιστον 7ωρου, και ισορροπίας στη διατροφή. ●

Υπερθυρεοειδισμός – Τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει και πώς αντιμετωπίζεται;

Ο Γεώργιος Σακοράφας, M.D., Ph.D., Χειρουργός Θυρεοειδούς και Παραθυρεοειδών, μας εξηγεί



Γεώργιος Σακοράφας

M.D., Ph.D.
Χειρουργός
Θυρεοειδούς και
Παραθυρεοειδών
Επ. Καθηγητής
Χειρουργικής Πανεπι-
στημίου Αθηνών
Τ. Συντονιστής Δ/ντής
Χειρουργικής Κλινικής
Αγίου Σάββα
Νοσοκομεία:
Ευγενίδειο - Ιατρικό
Ψυχικού - Μπτέρα -
Υγεία

Ο υπερθυρεοειδισμός χαρακτηρίζεται από αυξημένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών από τον θυρεοειδή αδέν. Καθώς οι θυρεοειδικές ορμόνες έχουν βασικό ρόλο στη ρύθμιση του μεταβολισμού των κυττάρων, η αυξημένη τους παραγωγή στον υπερθυρεοειδισμό έχει σαν αποτέλεσμα την επιτάχυνση του μεταβολισμού, πράγμα που εκδηλώνεται με διάφορα συμπτώματα, όπως: ταχυκαρδία - καρδιακές αρρυθμίες (π.χ. κολλική μαρμαρυγή), απώλεια βάρους παρά την αυξημένη όρεξη, νευρική κατάσταση και άγχος, εφιδρώσεις, μυϊκό τρόμο (εμφανής στα δάχτυλα των χεριών), δυσανεξία στη ζέση, διάρροιες, διαταραχές της περιόδου στις γυναίκες, διόγκωση του θυρεοειδούς (βρογχοκήλη), μυϊκή αδυναμία, αίσθημα κόπωσης, διαταραχές του ύπνου (αϋπνία). Συνηθέστατα οφείλεται σε διάχυτη τοξική βρογχοκήλη (νόσο Graves), όπου ο θυρεοειδής αδένας παρουσιάζει ομοιογενή σχετικά υφή, χωρίς διακριτούς όζους, με φυσιολογικό ή αυξημένο μέγεθος. Μπορεί επίσης η βρογχοκήλη που συνδυάζεται με υπερθυρεοειδισμό να χαρακτηρίζεται από την παρουσία όζων (πολυοζώδης τοξική βρογχοκήλη). Σπανιότερα μπορεί ο υπερθυρεοειδισμός να οφείλεται στην υπερλειτουργία ενός και μόνο όζου θυρεοειδούς που χαρακτηρίζεται τότε ως τοξικό αδένωμα. Σε κάποιες περιπτώσεις ο υπερθυρεοειδισμός μπορεί να οφείλεται σε φλεγμονή του θυρεοειδούς (θυρεοειδίτιδα), σε αυξημένη πρόσληψη ιωδίου ή σε λήψη λεβοθυροξίνης σε αυξημένες δόσεις (ιατρογενής υπερθυρεοειδισμός).

Πότε χρειάζεται χειρουργική αντιμετώπιση

Η αντιμετώπιση του υπερθυρεοειδισμού είναι αρχικά φαρμακευτική με τη βοήθεια των αντιθυρεοειδικών φαρμάκων. Συχνά επιτυγχάνεται ρύθμιση της θυρεοειδικής λειτουργίας με τη φαρμακευτική αγωγή. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χειρουργική αντιμετώπιση (ολική θυρεοειδεκτομή). Ενδεικτικά αναφέρονται κάποιες από τις περιπτώσεις αυτές.

Αποτυχία ρύθμισης της θυρεοειδικής λειτουργίας. Πρόκειται για συνηθισμένο κλινικό σενάριο. Σε αυτήν την περίπτωση αρχικά η αντιθυρεοειδική αγωγή επιτυγχάνει την αντιμετώπιση του υπερθυρεοειδισμού, μετά από ένα όμως χρονικό διάστημα παρατηρείται απορρύθμιση της θυρεοειδικής λειτουργίας. Η προσπάθεια είναι να διορθωθεί και πάλι με τα αντιθυρεοειδικά φάρμακα η θυρεοειδική λειτουργία και αυτό μπορεί να επιτευχθεί, για να παρατηρηθεί εντούτοις αργότερα και νέα υποτροπή του υπερθυρεοειδισμού. Οι υποτροπές του υπερθυρεοειδισμού μετά από αρχικά επιτυχείς προσπάθειες φαρμακευτικής ρύθμισης της θυρεο-



ειδικής λειτουργίας είναι μια συχνή ένδειξη χειρουργικής επέμβασης.

Επιπλοκές της φαρμακευτικής αγωγής (π.χ. λευκοπενία, διαταραχές της ηπατικής λειτουργίας κ.λπ.).

Μεγάλου βαθμού διόγκωση του θυρεοειδούς (βρογχοκήλη, διάχυτη ή πολυοζώδης). Σε αυτήν την περίπτωση μπορεί να υπάρχουν και συμπτώματα από πίεση παρακειμένων οργάνων (όπως δύσπνοια λόγω πίεσης της τραχείας ή δυσκολία στην κατάποση λόγω πίεσης του οισοφάγου). Μπορεί επίσης όταν ο θυρεοειδής αποκτήσει μεγάλο μέγεθος να αρχίσει να καταδύεται στη θωρακική κοιλότητα (καταδυόμενη τοξική βρογχοκήλη).

Υποψία ή διάγνωση καρκίνου θυρεοειδούς.

Τοξικό αδένωμα κ.λπ.

Πριν τη χειρουργική επέμβαση θα πρέπει να γίνεται η σωστή προεγχειρητική προετοιμασία του ασθενούς. Η ρύθμιση της θυρεοειδικής λειτουργίας θα πρέπει να επιτυγχάνεται στον μέγιστο δυνατό βαθμό με τη φαρμακευτική αγωγή (αν και αυτό σε πολλές περιπτώσεις δεν είναι εφικτό). Συχνά η χορήγηση στοιχειακού ιωδίου ως μέρος της προετοιμασίας του ασθενούς για την επέμβαση, διευκολύνει τεχνικά την εξέλιξη του χειρουργείου. Τυχόν έλλειμμα βιταμίνης D θα πρέπει να αποκαθίσταται προεγχειρητικά. Αν υπάρχουν καρδιακές αρρυθμίες θα πρέπει να α-

ντιμετωπίζονται κατάλληλα (π.χ. με χορήγηση β-αναστολέων). Σε περίπτωση κολλικής μαρμαρυγής (που μπορεί να είναι επιπλοκή του υπερθυρεοειδισμού) ο ασθενής λαμβάνει αντιπηκτική αγωγή και σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα ώστε να υπάρχει αντιπηκτική κάλυψη του ασθενούς στη διάρκεια της επέμβασης και της νοσηλείας του, χωρίς αυτό να τον εκθέτει στον κίνδυνο εμφάνισης αιμορραγικών επιπλοκών.

Η επέμβαση διαρκεί λιγότερο από μιάμιση ώρα. Η ανάρρωση του ασθενούς είναι ταχύτατη, η επάνοδος του μετά την επέμβαση στις συνήθειες του δραστηριότητας είναι άμεση (αποφεύγοντας την έντονη καταπόνηση για λίγες ημέρες) και ο μετεγχειρητικός πόνος ήπιος (ελέγχεται με παρακεταμόλη - Deron). Η σύγκλιση της τομής γίνεται με πλαστική ραφή για το βέλτιστο αισθητικό αποτέλεσμα. Η θυρεοειδεκτομή προσφέρει άμεση και οριστική λύση του προβλήματος του υπερθυρεοειδισμού, και θα πρέπει να επιχειρείται κατά προτίμηση από εξειδικευμένο χειρουργό θυρεοειδούς. ●

ASK THE
DOCTOR

||
Η θυρεοειδεκτομή προσφέρει άμεση και οριστική λύση του προβλήματος του υπερθυρεοειδισμού, και θα πρέπει να επιχειρείται κατά προτίμηση από εξειδικευμένο χειρουργό θυρεοειδούς

||
Info
6977068223
2107487192
Email:georgesakorafas@yahoo.com
www.gsakorafas.gr

Νέες εξελίξεις στην ορθοδοντική ενηλίκων

Η Μαίρη Ζαφειροπούλου μας συστήνει τον κόσμο της υψηλής τεχνολογίας της ορθοδοντικής



Μαίρη Ζαφειροπούλου

Ειδικός Ορθοδοντικός

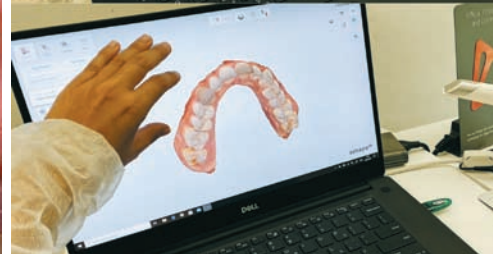
Σήμερα, όλο και περισσότεροι ενήλικες επιλέγουν να βελτιώσουν τόσο την εμφάνιση όσο και τη λειτουργία του στόματός τους μέσα από σύγχρονες ορθοδοντικές μεθόδους, οι οποίες προσφέρουν πιο διακριτικές, άνετες και αποτελεσματικές λύσεις, δίνοντας τη δυνατότητα για πιο προσιτή και εύκολη θεραπεία για τους ενήλικες, που μπορεί να δίσταζαν να διρθώσουν τα δόντια τους σε μικρότερη ηλικία.

Καινοτομία στην ορθοδοντική τεχνολογία

Στο ιατρείο μας εφαρμόζουμε μερικές από τις σπουδαιότερες εξελίξεις στην ορθοδοντική τεχνολογία, όπως:

- Τρισδιάστατη απεικόνιση 3D
- Ενδοστοματική σάρωση (scanner)
- Ψηφιακός σχεδιασμός θεραπείας
- Ορθοδοντική υποβοηθούμενη από ρομπότ
- Γλωσσικά σιδεράκια (πίσω από τα δόντια) και διαφανείς νάρθηκες

Οι ενήλικες ασθενείς εισάγονται σήμερα στον κόσμο της υψηλής τεχνολογίας της ορθοδοντικής, που δεν υπήρχε τις δεκαετίες του 1990 και του 2000. Ο ενθουσιασμός τους εκτοξεύεται στα ύψη, καθώς είναι σε θέση να δουν το αποτέλεσμα στον υπολογιστή και μπορούν να συμμετέχουν στη θεραπεία. Είναι ικανοποιημένοι που βλέπουν αλλαγές και έχουν μεγάλο κίνητρο, επειδή η επιλογή να κάνουν ορθοδοντική είναι δική τους.



Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στην ψηφιακή ορθοδοντική θεραπεία στο ιατρείο μας, όπως:

- Σχεδιασμός και απεικόνιση του αποτελέσματος στον υπολογιστή πριν την έναρξη της θεραπείας
- Μεγαλύτερη ακρίβεια μετακινήσεων
- Πλήρως εξατομικευμένη ορθοδοντική θεραπεία, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ασθενούς
- Συντομότερος χρόνος θεραπείας
- Μεγαλύτερη άνεση του ασθενούς
- Περισσότερες επιλογές θεραπείας
- Λιγότερες επισκέψεις στο ιατρείο

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας στην ορθοδοντική,

έχουμε περισσότερα εργαλεία στη φαρέτρα μας. Το ζήτημα είναι ο ορθοδοντικός, με τις εξειδικευμένες γνώσεις του και τη σωστή του κρίση, να επιλέξει ποιο είναι το κατάλληλο για κάθε περίπτωση, λαμβάνοντας υπόψη το πρόβλημα, την αποτελεσματική επίλυσή του, το lifestyle και τη μοναδική κατάσταση του κάθε ασθενούς, καθώς και τις επιθυμίες του. Η ορθοδοντικός Μαίρη Ζαφειροπούλου εφαρμόζει ψηφιακά υποστηριζόμενες θεραπείες στο ιατρείο της τα τελευταία δέκα χρόνια, με τους ασθενείς της να έχουν ευέλικτες επιλογές και καλύτερα αποτελέσματα σε συντομότερο χρονικό διάστημα. ●

Info
Σολωμού 9
Κηφισιά
2108089915
6944571176
www.athensdigitalorthodontics.com
IG: @athens_digital_orthodontics

Οι επιπλοκές και η αντιμετώπιση της θυρεοειδίτιδας Hashimoto

Η ενδοκρινολόγος - διαβητολόγος Αργυρώ Παναγιωτάκου μας εξηγεί



Αργυρώ Παναγιωτάκου, MD, MSc, EBEEDM

Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος Health Coach
Scope Fellow (Obesity World Federation)

Η θυρεοειδίτιδα Hashimoto είναι μια αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, η οποία πήρε το όνομά της από τον Ιάπωνα γιατρό που την περιέγραψε πρώτος. Είναι η πιο συχνή ενδοκρινολογική πάθηση, με τις γυναίκες να επηρεάζονται περισσότερο από τους άντρες σε αναλογία περίπου 10 προς 1. Συνήθης ηλικία εμφάνισης είναι μεταξύ 30 - 50 ετών. Αν και είναι μια αυτοάνοση πάθηση, είναι πολύ ειδική και επηρεάζει μόνο τον θυρεοειδή αδέν, ενώ δεν έχει επιπτώσεις σε άλλα όργανα.

Η θυρεοειδίτιδα Hashimoto, όπως όλα τα αυτοάνοσα, έχει εξάρσεις και υφέσεις. Όταν η νόσος είναι σε έξαρση τα αντισώματα αυξάνονται. Σχεδόν το 90% των ασθενών έχουν αυξημένα αντισώματα έναντι της θυρεοειδικής υπεροξειδάσης (Anti-TPO). Τα αντισώματα έναντι της θυρεοσφαιρίνης (Anti-Tg) τα βρίσκουμε αυξημένα σε ένα ποσοστό 40%, ενώ σε 10% των περιπτώσεων δεν βρίσκουμε κανένα από τα δύο αντισώματα αυξημένα. Σε κάθε έξαρση της νόσου ένα μέρος των κυττάρων του θυρεοειδούς αδένος καταστρέφεται. Όσο πιο συχνές και έντονες είναι οι εξάρσεις τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να καταστραφεί πλήρως ο θυρεοειδής και να εμφανιστεί υποθυρεοειδισμός.

Τα γενετικά και περιβαλλοντικά αίτια εμφάνισής της

Η ακριβής αιτία εμφάνισης της Hashimoto δεν είναι ξεκάθαρη. Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν γενετικά (κληρονομική επιβάρυνση) και περιβαλλοντικά αίτια. Το αυξημένο σωματικό βάρος και το οξει-



Info
Δημητρίου
Γούναρη 119
Γλυφάδα
2109613464
www.endokrinologosglyfada.gr

ωτικό στρες, η λήψη ιωδίου, το άγχος, η έλλειψη βιταμινών, καθώς και φάρμακα όπως η αμιωδαρόνη, το λίθιο και τα νεότερα αντικαρκινικά σκευάσματα που ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα είναι κάποιες από τις αιτίες που μπορούν να πυροδοτήσουν τη νόσο.

Η κυριότερη επιπλοκή της Hashimoto είναι ο υποθυρεοειδισμός. Εάν ένας ασθενής έχει ήδη εγκατε-

στημένο υποθυρεοειδισμό (αυξημένη τιμή TSH και χαμηλή τιμή FT4) χρειάζεται αγωγή με θυροξίνη. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις η λήψη σεληνίου μπορεί να μειώσει την αυτοάνοση φλεγμονή και να προστατεύσει τον θυρεοειδή. Μια διατροφή με λιγότερες επεξεργασμένες τροφές, πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, σίδηρο, μαγνήσιο, σελήνιο, όπως και τα καλά επίπεδα βιταμίνης D3 ωφελούν την καλή λειτουργία του θυρεοειδούς. ●

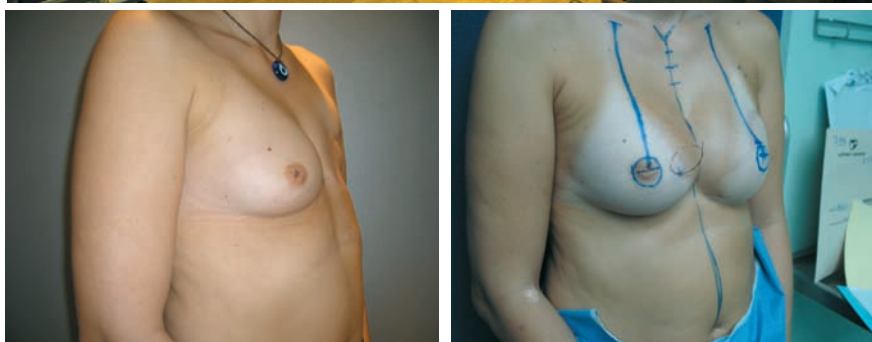
Αποκατάσταση μετά τη μαστεκτομή

Ο επανορθωτικός πλαστικός χειρουργός Μιλτιάδης Λάγιος μας εξηγεί τη διαδικασία



Dr. Μιλτιάδης Λάγιος

Επανορθωτικός πλαστικός χειρουργός



Με τον καρκίνο του μαστού να αφορά όλο και πιο πολλές γυναίκες, η αποκατάσταση μετά από μια μαστεκτομή είναι σημαντική, γιατί επαναφέρει τόσο την αρχιτεκτονική του σώματος όσο και την ψυχική ισορροπία και τη διάθεση. Και όπως τονίζει ο Dr. Μιλτιάδης Λάγιος, για όλες τις γυναίκες οι οποίες έχουν υποβληθεί σε μαστεκτομή, υπάρχει τρόπος να δημιουργηθεί ένας νέος μαστός.

Ειδικά η ψυχική ισορροπία είναι πολύ σημαντική, γιατί ο καρκίνος θεραπεύεται, όχι όμως η ψυχή. Αυτός είναι και ο λόγος που ο Dr. Λάγιος προτείνει την άμεση και όχι την αψώτερη αποκατάσταση ύστερα από μια μαστεκτομή, η οποία ουσιαστικά αποτελεί έναν ακρωτηριασμό. Σε ό,τι αφορά τις επιλογές, τόσο του γιατρού όσο και της ασθενούς, θα καθοριστούν από τους αισθητικούς στόχους, αλλά και τις τυχόν ανάγκες για οποιαδήποτε επιθετική χημειοθεραπεία, ορμονοθεραπεία ή ακτινοβολία.

Οι δύο τρόποι της αποκατάστασης

Ο πρώτος τρόπος, σημειώνει ο Dr. Λάγιος, είναι η τοποθέτηση, αρχικά, ενός διατατήρα ιστού από φύλο σιλικόνης, το οποίο φουσκώνει ο ειδικός με φυσιολογικό ορό, ώστε να αποκτήσει το δέρμα σιγά σιγά την ελαστικότητά του. Σε δεύτερο χρόνο θα τοποθετηθεί το μόνιμο ένθεμα που είναι συμπαγής σιλικόνη (ποτέ τζελ), και σε τρίτο η δημιουργία της θηλής και της θηλαίας άλω. Ο δεύτερος τρόπος είναι η χρησιμοποίηση των ιστών της ίδιας της γυναίκας, είτε από τον πλατύ ραχιαίο είτε από το δέρμα της κοιλιάς μαζί με τμήμα του ορθού κοιλιακού, οι οποίοι τοποθετούνται στην περιοχή όπου έχει πραγματοποιηθεί η μαστεκτομή.

Ο Dr. Λάγιος υπογραμμίζει, επίσης, ότι σε μια ολική μαστεκτομή, ποτέ δεν θα πρέπει ο ειδικός να δίνει στη γυναίκα την ελπίδα ότι το στήθος της

θα είναι όπως πριν, σε κάθε περίπτωση, όμως, θα υπάρξει ένα πάρα πολύ καλό αποτέλεσμα. Ο Dr. Μιλτιάδης Λάγιος χρησιμοποιεί μόνο τα ενθέματα Mentor. Η εταιρεία Mentor® αποτελεί γένη στην κατασκευή ενθεμάτων σιλικόνης για περισσότερα από 30 χρόνια. Με περισσότερες από 7 εκατομμύρια γυναίκες να έχουν εμπιστευθεί την ποιότητά της, η επιλογή των ενθεμάτων Mentor® αποτελεί εγγύηση τόσο για την ασφάλεια της ασθενούς όσο και για το άριστο αισθητικό αποτέλεσμα, ενώ παρέχει και 10 ετή εγγύηση.

Να θυμάστε

● Τα τρία στάδια της αποκατάστασης από μια μαστεκτομή μπορεί να διαρκέσουν έως και έναν χρόνο, οπότε η γυναίκα θα πρέπει να έχει

υπομονή μέχρι να δει το τελικό αποτέλεσμα.

● Υπάρχουν αντενδείξεις, όπως και σε όλα τα χειρουργεία, όχι όμως λόγω της μαστεκτομής, αλλά άλλων ιατρικών προβλημάτων, για παράδειγμα μια γυναίκα που έχει καρδιακά προβλήματα και δεν μπορεί να υποβληθεί σε νάρκωση. Αλλά και σε αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει ο τρόπος να δημιουργηθεί ένα καινούργιο στήθος.

● Καμία γυναίκα δεν θα πρέπει να ανησυχεί για το ότι αν προχωρήσει σε αυξητική στήθους έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσει στο μέλλον καρκίνο. Συμβαίνει το αντίθετο, όπως έχει δείξει μεγάλη έρευνα στις ΗΠΑ.

● Μια γυναίκα που έχει νοσήσει μπορεί να προχωρήσει σε αυξητική μαστού, χωρίς να ανησυχεί ότι δεν θα φανεί απεικονιστικά μια ενδεχόμενη υποτροπή. ●

Ο γιατρός συμβουλεύει

Κάθε γυναίκα, από μικρή ηλικία, θα πρέπει να εξοικειωθεί με την ψηλάφηση του στήθους της και θα πρέπει να το κάνει συχνά. Επίσης, θα πρέπει να παρακολουθείται από τον γυναικολόγο της και όσο μεγαλώνει, με τις ορμονολογικές διαταραχές να επέρχονται, η παρακολούθηση θα πρέπει να είναι πιο τακτική. Τέλος, από κάποια ηλικία θα πρέπει να ελέγχεται και απεικονιστικά και από τα 40 και έπειτα να υποβάλλεται σε μαστογραφία.

ASK THE DOCTOR

Καμία γυναίκα δεν θα πρέπει να ανησυχεί για το ότι αν προχωρήσει σε αυξητική στήθους έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσει στο μέλλον καρκίνο. Συμβαίνει το αντίθετο, όπως έχει δείξει μεγάλη έρευνα στις ΗΠΑ.

Info
Λεωφόρος
Βασιλίσσης Σοφίας, 65
2107212202
www.mlclinic.gr
Fb: LagiosMiltiadis
insta: ml_clinic_athens

Ο ρόλος της Λογοθεραπείας στα δίγλωσσα παιδιά

Οι γονείς δεν πρέπει να πανικοβάλλονται, αλλά ούτε και να εφησυχάζουν, τονίζει ο Δρ. Αλέξανδρος Αλεξάνδρου



Δρ. Αλέξανδρος Αλεξάνδρου

Λογοθεραπευτής –
Ειδικός Παιδαγωγός
Παροχή υπηρεσιών
Ειδικής Αγωγής

Μπορείτε να μας πείτε τι ακριβώς σημαίνει «δίγλωσσο παιδί»; Πόσα είδη δίγλωσσης αγωγής υπάρχουν;

Στη σημερινή εποχή της αυξημένης πληθυσμιακής κινητικότητας και της ολοένα πιο συχνής μετανάστευσης από χώρα σε χώρα, παρατηρείται το έντονο φαινόμενο να μεγαλώνουν πολλά παιδιά, τις περισσότερες φορές ήδη από τη γέννησή τους, με περισσότερα από ένα γλωσσικά ακούσματα. Δηλαδή ένα παιδί σε αυτήν την κατηγορία ξεκινάει να ακούει τη μητρική του γλώσσα στο σπίτι και παράλληλα ή λίγο αργότερα αρχίζει να έρχεται σε επαφή και με μία ακόμη γλώσσα, συνήθως αυτήν της χώρας υποδοχής, ή μία δεύτερη γλώσσα που ομιλείται στο σπίτι, προπάντων σε μεικτούς γάμους. Ο οικογενειακός και ο κοινωνικός περίγυρος, καθώς επίσης τα σύγχρονα ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας, οπωσδήποτε ενισχύουν τα ακουστικά ερεθίσματα σε πολλές γλώσσες ήδη από μικρή ηλικία στο παιδί.

Ποια είναι τα θετικά στοιχεία της διγλωσσίας; Τα δίγλωσσα παιδιά πρέπει ήδη από τον πρώτο χρόνο της ζωής τους να ακούνε από τους γονείς τους την ομιλία σε αυθεντικό τόνο. Αυτό σημαίνει πως ο κάθε γονέας και γενικά το κάθε πρόσωπο που συναναστρέφεται το παιδί, π.χ. νταντά, οφείλει να μιλάει τη δική του/της μητρική γλώσσα στο παιδί. Ταυτόχρονα το εν λόγω παιδί είναι απαραίτητο να εξοικειώνεται με την επίσημη γλώσσα της χώρας υποδοχής, διότι σε αντίθετη περίπτωση θα παρουσιάσει αργότερα πολλές δυσκολίες μαθησιακές και κοινωνικοποίησης. Παιδιά με σωστή δίγλωσση αγωγή αποκτούν μια με-



γαλύτερη ευαισθησία στα γλωσσικά μαθήματα και μια πιο λεπτομερή συναισθηματική και κοινωνική αντίληψη, όπως έχουν καταδείξει πολλές επιστημονικές έρευνες.

Info
Αιγίνης 45
Κυψέλη
2108217831
6944580940
email:
alexandros_1977@
hotmail.com

Τι μπορεί να προβληματίσει τους γονείς ως προς την ομιλία ενός τέτοιου παιδιού, ώστε να απευθυνθούν σε έναν λογοθεραπευτή; Παιδιά που δεν έχουν λάβει σωστά δομημένη δίγλωσση αγωγή εμφανίζουν κατά κανόνα ένα πολύ περιορισμένο λεξιλόγιο τόσο στη μητρική τους γλώσσα όσο και (κυρίως) στη γλώσσα της χώρας υποδοχής.

Πολύ συχνά μπερδεύουν τις δύο γλώσσες σε λεξιλόγιο, σε γραμματική και σε εκφράσεις. Αυτό έχει ως συνέπεια πολλές αδυναμίες στην κοινωνικοποίηση και αργότερα στην ομαλή ένταξη στη χώρα υποδοχής, συχνά δε και αποκλίσεις συναισθήματος και συμπεριφοράς. Επομένως, όσο πιο νωρίς ζητήσουν οι ενδιαφερόμενοι γονείς τη γνώμη ενός ειδικού τόσο πιο γοργά και ουσιαστικά θα είναι τα αποτελέσματα, εφόσον βέβαια εκείνος κρίνει ότι το παιδί χρειάζεται λογοθεραπευτική παρέμβαση. Να τονίσουμε πως οι γονείς δεν χρειάζεται ούτε να «πανικοβάλλονται» ούτε να εφησυχάζουν, αλλά να δείχνουν ψυχραιμία, νηφαλιότητα και το συντομότερο δυνατόν να κανονίζουν επίσκεψη στον ειδικό.

Σε τι βοηθάει ένα δίγλωσσο παιδί η Λογοθεραπεία; Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η ομιλία αποτελεί το βασικό εργαλείο του παιδιού για επικοινωνία, αλληλεπίδραση και αυτοπαρουσίαση, στην κάθε γνωστή του γλώσσα. Συνεπώς, η έγκαιρη έναρξη του κατάλληλου προγράμματος λογοθεραπείας στο δίγλωσσο παιδί που την έχει ανάγκη, θα οδηγήσει στην αποκατάσταση της ομιλίας του, στο διαχωρισμό και στον εμπλουτισμό του λεξιλογίου του, στη βελτίωση της ικανότητάς του για κατανόηση, διάλογο και παιχνίδι, καθώς και στην καλύτερη ψυχολογική του διάθεση. Αυτό αναμφίβολα θα συντελέσει στην πληρέστερη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του στα δύο ή και περισσότερα γλωσσικά του συστήματα, στην πιο ομαλή κοινωνικοποίησή του στη χώρα υποδοχής και αργότερα σε μαθησιακή αποκατάσταση. Παραμένει και για τα παιδιά αυτά πάντα επίκαιρη η ρήση «ποτέ δεν είναι αρκετά νωρίς για λογοθεραπεία». ●

ASK THE
DOCTOR

Ακούω, άρα υπάρχω!

Αποκατάσταση της ακοής με ακουστικά βαρηκοΐας

Βασίλειος Κουλουκίδης, Ακοοπροθετιστής - Μηχ. Βιοιατρικής Τεχνολογίας



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, από τα 8 δισεκατομμύρια ανθρώπους που ζουν στον πλανήτη, σχεδόν τα 2,5 δισ. προβλέπεται να έχουν κάποιον βαθμό απώλειας ακοής μέχρι το 2050 (σχεδόν 4 στους 10).

Περισσότεροι από 1 δισεκατομμύριο νεαροί ενήλικες κινδυνεύουν με μόνιμη απώλεια ακοής λόγω μη ασφαλών πρακτικών ακρόασης!

Από αυτούς, τουλάχιστον τα 700 εκατομμύρια θα χρειαστούν αποκατάσταση της ακοής με συντηρητική αγωγή, χειρουργικά ή με ακουστικά βαρηκοΐας.

Στην περίπτωση που προταθεί η χρήση ακουστικών βαρηκοΐας, το μέγιστο αποτέλεσμα που μπορεί να προκύψει για την αποκατάσταση της καθημερινότητας του χρήστη, θα εξαρτηθεί από την έγκαιρη αποδοχή του προβλήματος και την κατάλληλη επιλογή του μοντέλου των ακουστικών που θα εφαρμοστούν, συνυφασμένα με μια πολυπαραγοντική διαδικασία που αφορά:

● στο ιατρικό ιστορικό και στις παραμέτρους της απώλειας της ακοής



Info
Η δική μας φιλοσοφία και μέθοδος για την προστασία κι ενίσχυση της ακοής στο Κέντρο Ακοής EPSILON
Καψάλη 7
Πλ. Κολωνακίου
τηλ. 210 7792126
www.
epsilonakoustika.gr

- στην ιδιοσυγκρασία και τον γενικότερο χαρακτήρα του χρήστη
- στις υποκειμενικές καθημερινές ακουστικές του ανάγκες
- στις εξειδικευμένες γνώσεις του συμβούλου ακοής (Ακοοπροθετιστή)
- στον οίκο προέλευσης των ακουστικών

Όλα αυτά, πλαισιωμένα με μια σειρά προϊόντων και υπηρεσιών για τη φροντίδα των ακουστικών και της ακοής γενικότερα.

Στα παραπάνω, πρέπει να προστεθεί και ο παράγοντας χρόνος, που ομολογουμένως απαιτείται για την εκπαίδευση, την προσαρμογή και τελικά τη συνθήθεια στον νέο τρόπο ακοής.

Κλείνοντας, να επισημάνω ότι ο Αριστοτέλης εντόπισε από νωρίς τη σημασία της σωστής ακοής, αναφέροντας πως από τις αισθήσεις, απαραίτητη για τις καθημερινές μας ανάγκες είναι η όραση, αλλά ως προς το πνεύμα η ακοή. ●

Όλα όσα θα θέλατε να γνωρίζετε για τα οδοντικά εμφυτεύματα

Ο Δρ. Σταύρος Δ. Μπουρτζινάκος μας απαντά



Δρ. Σταύρος Δ. Μπουρτζινάκος

Χειρουργός
οδοντίατρος,
επιστημονικός
υπεύθυνος του
ART SMILE

Τι είναι τα εμφυτεύματα; Είναι για όλους; Πονάει η τοποθέτησή τους; Πόση διάρκεια ζωής έχουν και πόσο κοστίζουν; Σε αυτά και σε άλλα ερωτήματα για τα οδοντικά εμφυτεύματα, τα οποία μπορούν να μας δώσουν πίσω το φυσικό χαμόγελό μας, απαντά ο χειρουργός οδοντίατρος, εξειδικευμένος σε θέματα αισθητικής ιατρικής Δρ. Σταύρος Δ. Μπουρτζινάκος.

Της Νατάσσας Καρυστινού

Τι είναι τα εμφυτεύματα δοντιών;

Πρόκειται για μια τεχνητή οδοντική ρίζα που τοποθετείται στη γνάθο. Κατασκευάζονται από τιτάνιο και είναι απολύτως συμβατά με τους ανθρώπινους ιστούς.

Είναι κατάλληλα για όλους, ακόμη και για τους ανθρώπους που έχουν χάσει όλα τους τα δόντια;

Τα οδοντικά εμφυτεύματα τοποθετούνται στο οστό της γνάθου για να συγκρατήσουν γέφυρα, μια στεφάνη ή μια οδοντοστοιχία σε περίπτωση που λείπουν όλα τα δόντια. Είναι αποτελεσματική και ασφαλής λύση ως προς το αποτέλεσμα και τη διαδικασία. Επίσης, βάσει πολυάριθμων επιστημονικών μελετών, αλλά και από την προσωπική μου εμπειρία από εκατοντάδες περιστατικά, μπορώ να πω ότι η επιτυχία της οστεοενσωμάτωσης των εμφυτευμάτων είναι σχεδόν βέβαια κατά 98%, αν χρησιμοποιηθούν επώνυμα και αναγνωρισμένα εμφυτεύματα από εξειδικευμένους οδοντιάτρους.

Πόσο κοστίζει ένα εμφύτευμα; Διαφέρει το κόστος από ασθενή σε ασθενή;

Για να πραγματοποιηθεί μια οικονομική εκτίμηση θα πρέπει αρχικά να γίνει σχέδιο θεραπείας για να ξέρουμε τον ακριβή αριθμό εμφυτευμάτων και την τελική προσθετική αποκατάσταση. Αρχικά το κόστος μπορεί να φαίνεται μεγαλύτερο, αλλά μακροχρόνια είναι μικρότερο και ποιοτικότερο ως προς όλα, π.χ. μάσηση, εμφάνιση, αυτοπεποίθηση και μακροζωία.

Αν τοποθετήσουμε οδοντικά εμφυτεύματα, θα τα αισθανόμαστε; Θα μας ενοχλούν;

Μετά την τοποθέτησή τους, οι περισσότεροι ασθενείς ξεχνούν την ύπαρξή τους, γιατί η αισθητική αλλά και η αίσθηση είναι παρόμοια με ένα φυσικό δόντι. Επίσης, η μάσηση αλλά και η ομιλία είναι αντίστοιχες με τη φυσική οδοντοφυία.

Ποια είναι η διαδικασία τοποθέτησης; Είναι επώδυνη;

Δύο είναι τα στάδια της διαδικασίας, η χειρουργική τοποθέτηση του εμφυτεύματος και η προσθετική αποκατάσταση. Η χειρουργική τοποθέτηση εμφυτεύματος είναι ατραυματική και ανώδυνη και πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία. Σημαντικό είναι και το ότι, πολλές φορές, μια απλή ακτινογραφία αρκεί για να μπορέσει ένας κλινικός να τοποθετήσει ένα εμφύτευμα – μπορεί, ωστόσο, σε άλλες περιπτώσεις να



χρηαστεί μια αξονική τομογραφία.

Πόσο καιρό διαρκεί η όλη διαδικασία; Μετά την τοποθέτηση του οδοντικού εμφυτεύματος χρειάζεται μια περίοδος για την οστεοενσωμάτωσή του, η οποία ποικίλει ανάλογα με την ποιότητα του οστού από 8 έως 12 εβδομάδες. Ο ασθενής, βέβαια, δεν θα μείνει έτσι. Μπορεί αυθημερόν να τοποθετηθεί μια προσωρινή αποκατάσταση για αισθητικούς και λειτουργικούς λόγους, μέχρι να ακολουθήσει η προσθετική αποκατάσταση, η οποία είναι ανώδυνη και διαρκεί μερικές ημέρες.

Αν κάποιος καπνίζει; Αν έχει διάφορα ιατρικά προβλήματα ή λεπτά ούλα μπορεί να προχωρήσει στην τοποθέτηση εμφυτεύματος;

Όλοι οι ασθενείς μπορούν να έχουν οδοντικά εμφυτεύματα, αρκεί να είναι υπό ιατρική παρακολούθηση και τυπικοί στη φαρμακευτική τους αγωγή. Ως προς τους καπνιστές, μπορούν και αυτοί αφού διακόψουν για μερικές ημέρες το κάπνισμα και το ελαττώσουν για μερικές ακόμα. Τα λεπτά ούλα κρύβουν οστικά ελλείμματα, μπορούν να τοποθετηθούν οδοντικά εμφυτεύματα, αφού πρώτα πραγματοποιηθεί οστική ανάπλαση.

Πόση διάρκεια ζωής έχουν;

Με την κατάλληλη φροντίδα από τον ίδιο τον ασθενή, δηλαδή σωστό βούρτσισμα, σωστή στοματική υγιεινή και παρακολούθηση από κάποιον ειδικό, δηλαδή έναν καθαρισμό ανά 4 με 5 μήνες, μπορούν να διαρκέσουν μια ζωή.

Υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών;

Σπάνια θα μπορούσαν να δημιουργηθούν κάποιες επιπλοκές, όπως φλεγμονή, απώλεια οστού, οίδημα, ή τελικώς απώλεια του εμφυτεύματος ή της προσθετικής αποκατάστασης. Στις περισσότερες από τις παραπάνω περιπτώσεις μπορεί ο κλινικός σήμερα, με τα κατάλληλα μέσα (laser), να επέμβει και να τις θεραπεύσει.

Τελικά, ποια είναι τα πλεονεκτήματα των θεραπειών με οδοντικά εμφυτεύματα σε σχέση με τις κλασικές θεραπείες αποκατάστασης;

Πρώτον, δεν δημιουργούν καμία φθορά στους σκληρούς ιστούς των όμορων δοντιών, όπως γίνεται με την κλασική μέθοδο του τροχίσματος για την τοποθέτηση γεφυρών.

Δεύτερον, οι ασθενείς χωρίς καθόλου δόντια δεν καταλήγουν σε λύσεις όπως ολικές οδοντοστοιχίες (μασέλες) με κόλλες στερέωσης και ανικανότητα μάσησης όλων των τροφών και ανασφάλεια ότι θα φύγει η οδοντοστοιχία από το στόμα, άρα χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή ποιότητα ζωής.

Και τρίτον, η έλλειψη δοντιών οδηγεί σε απορρόφηση οστού και κατ'επέκταση αλλοίωση του οστού και παραμόρφωση του προσώπου. Με τις κλασικές μεθόδους (γέφυρες ή οδοντοστοιχίες) δεν βοηθάμε, εν αντιθέσει με τα οδοντικά εμφυτεύματα που η οστική απορρόφηση αποφεύγεται. ●

ASK THE
DENTIST

||
Μετά την τοποθέτησή τους, οι περισσότεροι ασθενείς ξεχνούν την ύπαρξή τους, γιατί η αισθητική αλλά και η αίσθηση είναι παρόμοια με ένα φυσικό δόντι

||

Info
ART SMILE
Σπύρου Μερκούρη 24α
Αθήνα, 2107244405
2107244428
6944560747
www.artsmile.gr
info@artsmile.gr

Look

Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



ALEX + ANI
Crystal Bat Cuff €40

HALLOWEEN

Κολοκύθες παντού

Η ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ, ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΜΠΟΡΝΤΟ ΚΡΑΓΙΟΝ

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Από τα πχεία ακουγόταν ένα τραγούδι σε μια γλώσσα σαν γαλλικά, τα κανονικά, όχι τα άλλα. «Ρεγκαρντέ, σετ εν γιογιό! Σιβουβουλέ ντι κακά. Μπαμπάαα, κακά, κακά, κακά...» και μια μουσική που θύμιζε τραγούδι ερμηνευμένο από Σαρλ Αζναβούρ ή Τζο Ντασέν. Μη χειρότερα. Δεν μπορεί. Κι όμως μπορούσε. Η «γαλλική» βερσιόν του σποτ σε πολυκατάστημα που τα έχει όλα και συμφέρει ήταν ένα μίνι σοκ, σουρεαλιστικά παλαβούτσικο και σαχλούτσικο, τόσο ώστε να γελάσεις με έκπληξη. Σου έρχεται στο κεφάλι ένα «ντόινκ», δεν το πιστεύω. Αλλά αυτό το «δεν υπάρχει» κριντζ τραγουδάκι έντυνε τα φθινοπωρινά ψευτο-ψώνια με απόλυτη κυρίαρχο την κολοκύθα.

Παντού πορτοκαλί, κολοκύθες σε σακούλες, σε τσάντες, σε μπλουζάκια. Trick or Treat. Κολοκύθες πλαστικές, κολοκύθες σε στέκες, κολοκύθες κούπες, κολοκύθες με ανατριχιαστικά δοντάκια και ψιλοπράσινη γλίτσα για να είναι απδία και τρομακτική και να προϋπαντήσει το Halloween. Με την... ελληνοποίηση του Halloween η κολοκύθα βρίσκεται παντού με πολλές αράχνες και ολίγον τι από Σκαθαροζούμπ.

Στις βιτρίνες κηροποιείων οι στρουμπουλές κολοκύθες είναι υπενθύμιση ότι το φθινόπωρο είναι εδώ, διότι κατά τα άλλα οι θερμοκρασίες είναι για βουτιές στη θάλασσα. Όπου σταθείς κι όπου βρεθείς, σε περιμένουν κολοκύθες ως ντεσέν σε τραπεζομάντιλα, σε μαξιλάρια είτε τυπωμένα είτε σε σχήμα κολοκύθας, σε ράνερ, σε κουβέρτες, σε μπλουζάκια, σε συσκευασίες λιπ γκλος, σε διακοσμητικά, σε συνθέσεις λουλουδιών, σε charms για βραχιόλια και ως ρόφημα καφέ. Το PSL, το δημοφιλέ, λατρεμένο των εφήβων και μετεφήβων και κυρίως των αιώνιων εφήβων, το Pumpkin Spice Latte.

Το κολοκυθί συνδυάζεται άψογα με ένα μπορντό κραγιόν, σαν το κρασένιο Βουργουνδίας, σαν το βαθύ κόκκινο, το αιματί. Με κολοκύθα και κραγιόν μπορντό γίνεσαι ακαταμάχητα φθινοπωρινή. Η κολοκύθα είναι πολύ δημοφιλής το φθινόπωρο. Γίνεται λαχταριστή βελουτέ σούπα, ντελίσιους πίτα, είτε γλυκιά και καρύδια και σταφίδες είτε αλμυρή, γίνεται γλυκό του κουταλιού και γέμιση για ζυμαρικά. Ο τσελεμεντές ανεξάντλητος.

Το φθινόπωρο είναι η εποχή της συγκομιδής κολοκύθας, οπότε αφθονούν και είναι και σύμβολο της εποχής. Οι κολοκύθες ήταν πολύ σημαντικές για πολλούς πολιτισμούς των ιθαγενών της Αμερικής, καθώς καλλιεργούνταν ως ένα από τα «τρία αδελφάκια» – καλαμπόκι, κολοκύθα, φασόλια. Αυτά τα τρία φυτά, όταν τοποθετούνται μαζί, τείνουν να «θρέφουν» το ένα το άλλο, κι έτσι καλαμπόκι, κολοκύθα και φασόλια καλλιεργούνταν και καταναλώνονταν συνήθως μαζί. Οι ιθαγενείς εισήγαγαν τις κολοκύθες στους πρώτους αποίκους –τους Προσκυνητές– και οι κολοκύθες έγιναν τεράστια πηγή τροφής και γι' αυτούς.

Μέχρι και μπίρα έφτιαχναν από κολοκύθα, την οποία έπιναν στην υγεία της λαχανικού.

Η κολοκύθα ενσωματώθηκε περαιτέρω στις γιορτές με την εισαγωγή του Jack-o-Lantern – οι Ιρλανδοί και Σκοτσέζοι άποικοι το έκαναν αρχικά με γογγύλια, αλλά στον Νέο Κόσμο πέρασαν στις κολοκύθες. Το σκάλισμα των Jack-o-Lantern αποτελεί σήμερα μια τεράστια παράδοση του Halloween.

Αυτός ο Τζακ είναι η κολοκύθα από την οποία έχει αφαιρεθεί η ψίχα και έχει σκαλιστεί τρομακτικό «τεθλασμένο» χαμόγελο, μύτη και μάτια. Τοποθετείται στο εσωτερικό της ένα κερί που, όταν ανάψει, μεταμορφώνει την κολοκύθα σε σκιαχτικό φανάρι. Διώχνει το κακό, λέμε... Και για να μην ξεχνιόμαστε, στις 31 Οκτωβρίου γιορτάζουμε το Halloween!



ZADIG & VOLTAIRE
T-shirt Anya Diamante Wings με κρύσταλλα €95



ADIDAS
Sneaker Gazelle ReKive Jamaica €120

ΜΟΜΑ
Διακοσμητική κολοκύθα Yayoi Kusama €410



KARL LAGERFELD JEANS
Τζάκετ €270



JACQUEMUS
Τσάντα The Large Bambino €820



MAC COSMETICS
Ματ κραγιόν Diva



DR. MARTENS
Μποτσάκια Smiley €150

BEERSHKA X BEETLEJUICE
Κασετίνα €15,99



DISNEY STORE
Βάση για κερί Mickey Mouse Halloween €24

SWATCH
Ρολόι Time with Andy Anderson €120



CALZEDONIA
Total Comfort καλσόν 50 Den €9,25



KURT GEIGER
Τακούνια €170

10
-
16
ΟΚΤ.
2024

City Guide

ΤΕΧΝΗ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΘΕΑΤΡΟ
ΓΕΥΣΗ
ΒΙΒΛΙΟ
ΣΙΝΕΜΑ



Αλίκη Παλάσκα

Second hand ρούχα
γίνονται γλυπτά

Ένα ιδιαίτερο σκηνικό, με γλυπτά φτιαγμένα από υφάσματα, παρουσιάζει η Αλίκη Παλάσκα στην έκθεσή της με τίτλο «Waltzing Matilda», που εγκαινιάζεται στις 10 Οκτωβρίου στην Γκαλερί Ζουμπουλάκη, σε επιμέλεια **Απόστολου Αρτινού**. Με βασικό υλικό τα second hand ρούχα, η καλλιτέχνης δημιουργεί εντυπωσιακά γλυπτά, γεμάτα χρώματα, τα οποία συνοδεύονται από ζωγραφικά έργα, φτιάχνοντας ένα σκηνικό στα όρια του παραμυθιού και της φαντασίας. Η έκθεση πλαισιώνεται από ένα «ζωντανό γλυπτό», την περφόρμανς του **Δημήτρη Αμελαδιώτη**, που θα πραγματοποιηθεί ζωντανά την ημέρα των εγκαινίων, αλλά θα προβάλλεται βιντεοσκοπημένη σε οθόνη καθ' όλη τη διάρκεια της έκθεσης.
- **Νίκη-Μαρία Κοσκινά**

INFO

Γκαλερί Ζουμπουλάκη, πλ. Κολωνακίου 20,
από 10 Οκτωβρίου έως 2 Νοεμβρίου 2024

Θέατρο, μουσική, εκθέσεις, προβολές. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν αυτό το επταήμερο



«Κατσίκα» Όλγα Π.

1 Όταν η τέχνη συμπράττει με την επιστήμη

Μια έκθεση που κινείται στα όρια της τέχνης και της επιστήμης με τον τίτλο «*Το συλλογικό γουργουρητό*». Ο όρος αυτός (αγγλικά «the collective murr») αναφέρεται στους αργούς κυματισμούς στον χωροχρόνο, που περιγράφονται ως θόρυβος βάθους της ύπαρξης. Στην έκθεση, υπό την επιμέλεια της **Νάντιας Αργυροπούλου**, οι καλλιτέχνες εμπνέονται από τη θεματική προσπαθώντας να την ερμηνεύσουν. Μουσική, κινηματογράφος, ζωγραφική, installations: όλες οι τέχνες στην υπηρεσία του συλλογικού γουργουρητού, ένα ανοιχτό ερώτημα περί αισθητικής κοινωνικότητας. **Κτίριο «Νόμπελ» - Χώρος Πολιτισμού Δήμου Χαλανδρίου, 10 Οκτωβρίου έως 24 Νοεμβρίου**

© ΤΑΣΟΣ ΒΡΕΤΤΟΣ



© ΜΟΝΙΚΑ ΡΙΤΤΕΡΣΧΑΟΥΣ

2 Διο Ιφιγένειες μαζί

Ο Ρώσος σκηνοθέτης **Ντμίτρι Τσερνιάκοφ** παρουσιάζει τις δύο Ιφιγένειες του Κρίστοφ Βίλιμπαλντ Γκλουκ («*Ιφιγένεια εν Ταύροις*» και «*Ιφιγένεια εν Αυλίδι*») σε μία ενιαία παράσταση, υπό τη μουσική διεύθυνση του Μίχαελ Χόφστερ. Ξεκινώντας από το Φεστιβάλ της Αιξ-αν-Προβάνς, το δίπτυχο όπερας θα ανέβει στη χώρα μας για να καταλήξει στην Εθνική Όπερα του Παρισιού. Στον διπλό ρόλο της Ιφιγένειας η Αμερικανίδα σοπράνο Κορίν Γουίντερς. **Εθνική Λυρική Σκηνή, 10, 13, 16, 19, 22, 27, 30 Οκτωβρίου**

3 Διο ανάσες που ηχούν ως μία

Ο Πορτογάλος **Τιάγκο Ροντρίγκες**, καλλιτεχνικός διευθυντής του Φεστιβάλ της Αβινιόν, επιστρέφει στη Στέγη για να σκηνοθετήσει την παράσταση «*Ο χορός των εραστών*», με πρωταγωνιστές τον **Νίκο Καραθάνο** και τη **Μαρίσσα Τριανταφυλλίδου**. Αποτελεί το πρώτο του έργο, το οποίο έγραψε το 2006, ενώ είναι η πρώτη φορά που δουλεύει σε γλώσσα που εκείνος δεν μιλάει. Ένα ζευγάρι αντιμετώπιζε με τον φόβο του θανάτου. Εκείνη δεν μπορεί να ανασάνει, εκείνος φοβάται μήπως τη χάσει. Μιλούν σαν να ακολουθούν ο ένας την ανάσα και το καρδιοχτύπι του άλλου. Ένα ερωτικό ποίημα, όπου οι ήρωες, αντιμετώπιζε με τον χρόνο που κυλά, παρουσιάζουν δυο λίγο διαφορετικές εκδοχές της ιστορίας αγάπης τους. **Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, από 10 Οκτωβρίου**



© STEPHIE GRAPE



© RALPH LAUER

4 Μεγάλοι βιρτουόζοι σε μια μοναδική μουσική βραδιά

Το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών ανοίγει τη φθινοπωρινή σεζόν με την ιστορική Royal Philharmonic Orchestra (Βασιλική Φιλαρμονική Ορχήστρα), υπό τη διεύθυνση του αρχιμουσικού **Vasily Petrenko**. Στο πιάνο ο σούπερ σταρ Yunchan Lim. Ο βιρτουόζος Κορεάτης είναι ο νεαρότερος πιανίστας που απέσπασε το πρώτο βραβείο στον Διεθνή Διαγωνισμό Van Cliburn το 2022, σε ηλικία μόλις 18 ετών. **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 13 Οκτωβρίου**

5 Φόρος τιμής στον μεγάλο συνθέτη

Η παράσταση με τίτλο «*Μίμης Πλέσσας Γενέθλια 100 - τα κινηματογραφικά*», με την υπογραφή του **Γιώργου Βάλαρη**, αποτελεί ένα μουσικό αφιέρωμα φόρο τιμής στον μεγάλο συνθέτη, που έφυγε από τη ζωή λίγες μέρες προτού φτάσει στα 100, έχοντας παράλληλα συμπληρώσει και 70 χρόνια μουσικής πορείας. Μεγάλα ονόματα ηθοποιών και τραγουδιστών θα ερμηνεύσουν τα αγαπημένα τραγούδια του Μίμη Πλέσσα, σε μια γιορτή στο Παλλάς, που θα κρατήσει 10 μέρες. Μαζί τους κάθε βραδιά θα εμφανίζεται και ένας διαφορετικός guest. Τους ερμηνευτές θα συνοδεύει ζωντανή πολυμελής ορχήστρα με μέετρο τον Αντώνη Γούναρη. **Θέατρο Παλλάς, 10-20 Οκτωβρίου**



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

6 13 ντοκιμαντέρ Ελλήνων δημιουργών

Ένα μεγάλο αφιέρωμα σε Έλληνες δημιουργούς, με τον τίτλο «Αποτυπώματα ανθρώπων», έχει ξεκινήσει στην Ελευσίνα. Οι ταινίες αφορούν θέματα οικολογίας, αρχαιολογίας και ανθρωπογεωγραφίας και προβάλλονται για πρώτη φορά στην Ελευσίνα. Αυτή την εβδομάδα, στις 14 Οκτωβρίου προβάλλεται το «Μια αναπνοή στο Αιγαίο» του Αποστόλη Ασημακόπουλου, που μελετά την ιστορία των τελευταίων μαστόρων πέτρας στην Ανάφη. Οι ταινίες θα προλογίζονται από τους σκηνοθέτες τους, ενώ στο φουαγιέ του κινηματογράφου τρέχει μια έκθεση αφιερωμένη στους παλιούς κινηματογράφους της Ελευσίνας.

7 Η αγάπη όλα τα νικά;

Στο Εν Αθήναις ανεβαίνει για πρώτη φορά το πολυβραβευμένο έργο «Next Fall» του Geoffrey Nauffts με τον ελληνικό τίτλο «Κράτα με», σε σκηνοθεσία Βασίλη Μυριανθόπουλου. Ένα ατύχημα έρχεται να διαταράξει τη ζωή όλων και τους φέρνει αντιμέτωπους με θέματα ζωτικής σημασίας. Ο Λουκ είναι σε κώμα. Δίπλα του ο επί 5 χρόνια σύντροφός του αλλά και οι γονείς του, που δεν γνωρίζαν τίποτα για αυτή τη σχέση. Οι φίλοι του προσπαθούν να αμβλύνουν το χάσμα ανάμεσα στις δύο μεριές. Ένα σύγχρονο κείμενο που θέτει ζητήματα αφοσίωσης, πίστης, συντροφικότητας, με την αγάπη να λειτουργεί ως καταλύτης. *Εν Αθήναις, από 14 Οκτωβρίου*



8 Ένα σκηνικό ποίημα και ένα «αντίο» για πάντα

Το «Goodbye Lindita» σε σκηνοθεσία Μάριο Μπανούσι, μετά τα διαδοχικά sold out που σημείωσε τις τελευταίες δύο θεατρικές σεζόν και την παγκόσμια περιοδεία του, επιστρέφει για λίγες μόνο παραστάσεις στο Εθνικό. Ο Μπανούσι προσεγγίζει το θέμα της απώλειας με έναν δικό του μοναδικό τρόπο. Εμπνέεται από τα προσωπικά του βιώματα και από ταφικά έθιμα και παραδόσεις των Βαλκανίων για να φτιάξει ένα σκηνικό ποίημα, μαζί με μια ομάδα χαρισματικών καλλιτεχνών. Πώς λέμε τελικά «αντίο» σε ένα πρόσωπο που αγαπάμε πολύ; *Εθνικό Θέατρο, Κεντρική Σκηνή Κτηρίου Τσίλλερ, 16 Οκτωβρίου έως 3 Νοεμβρίου*



9 Μια γυναίκα τα βάζει με την πατριαρχία

Το ιστορικό Πτι Παλαί στο Παγκράτι –κτίριο με μακρά ιστορία– ανοίγει και πάλι τις πόρτες του στο κοινό, αυτή τη φορά όχι ως κινηματογράφος αλλά ως θέατρο. Η Μαρία Καβογιάννη και ο Μάκης Παπαδημητρίου θα εγκαινιάσουν το νέο εγχείρημα, με την παράσταση «Τριαντάφυλλο στο στήθος» του Τεννέσι Ουίλλιαμς. Ο Πίωργος Τσουρής έχει αναλάβει τη μετάφραση, την ελεύθερη διασκευή και τη σκηνοθεσία ενός κειμένου που δεν ανεβαίνει συχνά στη χώρα μας, ενώ παράλληλα έχει τονίσει την κωμική πλευρά του έργου. Η Μαρία Καβογιάννη υποδύεται τη Σεραφίνα, μια γυναίκα που παλεύει για να αναγνωριστεί ως ακεραία προσωπικότητα σε μια πατριαρχική κοινωνία, ενώ τον συμπρωταγωνιστικό ρόλο του Αλβάρο κρατά ο Μάκης Παπαδημητρίου. Η τελική ρήξη πραγματοποιείται μέσα από χιουμοριστικές αλλά και τρυφερές στιγμές. *Πτι Παλαί, Από 10 Οκτωβρίου*



10 Γιατί ο έρωτας είναι πάντα στη μόδα...

Η παράσταση «Και λέγε λέγε» της Λένας Κτισσοπούλου επιστρέφει για δεύτερη χρονιά, για λίγες μόνο παραστάσεις. Η ίδια όχι μόνο υπογράφει το σενάριο και τη σκηνοθεσία, αλλά πρωταγωνιστεί κιόλας σε ένα έργο που μας καλεί «να βάλουμε ξανά τα καλά μας ρούχα και το μακιγιάζ για να υμνήσουμε το ωραίο έτσι όπως το καταλαβαίνουμε εμείς: ανεπιτήδευτα, καφούρικα, λάθος». Άλλωστε η ίδια δεν έχει αίσθηση αν όλο αυτό που ζούμε είναι αλήθεια ή παραισθησιονισμός. *Θέατρο Τέχνης, Από 14 Οκτωβρίου*

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

11 Οι ενισχυτές στο φουλά!

Οι Fu Manchu επιστρέφουν, στο Gagarin 205, για μια γεμάτη ένταση συναυλία. Η stoner rock μπάντα από την Καλιφόρνια, πέρα από τα κλασικά και αγαπημένα κομμάτια, θα παρουσιάσει νέο υλικό, καθώς πρόσφατα κυκλοφόρησαν το «The Return of Tomorrow». Το live ανοίγουν οι Khirki, το μουσικό τρίο από την Αθήνα, που ισορροπεί ανάμεσα στο rock 'n' roll και στην παραδοσιακή μουσική. *Gagarin 205, 10 Οκτωβρίου*

12 Katelyn Ledford στα Δύο Χωριά

Η πρώτη ατομική έκθεση της Αμερικανίδας Katelyn Ledford στην Ελλάδα, με τίτλο «Tired Illusions» (Κουρασμένες ψευδαισθήσεις), εγκαινιάζεται τη παρουσίαση της καλλιτέχνιδος στην γκαλερί Δύο Χωριά. Η έκθεση περιλαμβάνει πίνακες ζωγραφικής και τρισδιάστατα έργα από τη σειρά έργων τα οποία διερευνούν τις διαρκώς μεταβαλλόμενες διαπροσωπικών σχέσεων. *Γκαλερί Δύο Χωριά, 16 Οκτωβρίου έως 18 Νοεμβρίου*



«Reminder»
Katelyn Ledford



13 Μια μυσταγωγική φθινοπωρινή συναυλία

Η πειραματική pagan folk κολεκτίβα από τον σκανδιναβικό Βορρά μας προσκαλεί σε μια επανασύνδεση με τις πανανθρώπινες ρίζες μας. Με όργανα, ακούσματα, αλλά και περιβολές που παραπέμπουν στις αρχαίες παραδόσεις των βόρειων ευρασιατικών λαών, οι Heilung έρχονται για να μας θυμίσουν ότι «όλοι είμαστε ένα». Τα live τους είναι πάντα μυσταγωγικά, τα κοστούμια τους συνήθως σκίζονται επί σκηνής, ενώ στα τραγούδια τους χρησιμοποιούν πολλές γλώσσες που μας μυσούν στη μαγεία της αρχαίας κουλτούρας του Βορρά. *Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού, 12 Οκτωβρίου*



«The red sea»
Κώστας Βίττις

14 Διεθνής συνάντηση καλλιτεχνών

Το Platforms Project 2024 δίνει, για μια ακόμη χρονιά, ραντεβού σε νέο χώρο, στο Καπνεργοστάσιο στο Γκάζι. Μια διεθνής συνάντηση που δίνει τα τελευταία 12 χρόνια τη δυνατότητα διαύλων επικοινωνίας ανάμεσα στις εικαστικές ομάδες ανά τον κόσμο. Στη φετινή διοργάνωση συμμετέχουν 62 εικαστικές πλατφόρμες με περισσότερους από 900 καλλιτέχνες, επεκτείνοντας το παγκόσμιο δίκτυό της. Παράλληλα με την παρουσίαση της έκθεσης θα πραγματοποιηθούν ημερίδες, ομιλίες, περφόρμανς και workshops, αλλά και εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά. *Καπνεργοστάσιο, 10-13 Οκτωβρίου*

15 Μουσική χωρίς σύνορα

Η πρώτη μεγάλη συναυλία της χρονιάς θα δοθεί στο Κύτταρο, την Κυριακή 13 Οκτωβρίου. Ο Βασίλης Ράλλης με την μπάντα του θα παρουσιάσουν κομμάτια από τους δύο τελευταίους τους δίσκους, αλλά και τραγούδια από όλη την πορεία του, σε μια βραδιά χωρίς μουσικά σύνορα και ταμπέλες, όπου συνυπάρχουν αρμονικά ροκ, ρέγγε, ηλεκτρονικά και παραδοσιακά ακούσματα. Στα άλλα μουσικά event, στις 11/10, ο Γιάννης Παναγιωτόπουλος, με 10μελή ορχήστρα, θα μας χαρίσει ένα αφιέρωμα στο ελληνικό τραγούδι, μέσα από ένα πλούσιο οδοιπορικό στη μουσική σκηνή της χώρας. Παράλληλα, συνεχίζεται και αυτή την εβδομάδα το αγαπημένο μουσικό ραντεβού της κλασικής τετραδάς –Παπαδόπουλος, Γιοκαρίνης, Ζιγάλας, Καζούλης– το Σάββατο 12/10. *Κύτταρο, 13 Οκτωβρίου*



Βασίλης Ράλλης

Γιάννης Αθανασόπουλος

Όλοι είμαστε το ίδιο, ό,τι και να λέμε

Μιλίσαμε με τον κλινικό ψυχολόγο με αφορμή το πρώτο του βιβλίο «*Να προσέχεις*» (εκδ. Ψυχογιός)

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

«*Να προσέχεις*» είναι ο τίτλος του βιβλίου του Γιάννη Αθανασόπουλου, που μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Ψυχογιός. Κλινικός ψυχολόγος με μεγάλο και πιστό κοινό στα social media, ο κ. Αθανασόπουλος πραγματοποιεί ομιλίες σε όλη την Ελλάδα, για τον έρωτα, τον πόνο, την πίστη, τη συγχώρεση και οτιδήποτε άλλο αντιλαμβάνεται πως έχουν ανάγκη να ακούσουν οι άνθρωποι σήμερα. Στο πρώτο του βιβλίο προτείνει εργαλεία για να αποδεσμευτούμε από τις πεποιθήσεις που μας περιορίζουν, στο όνομα της αγάπης.

Πώς έγινε το πέρασμα από το γραφείο στη σκηνή κι από εκεί στη συγγραφή; Ποια ανάγκη σάς κινητοποιεί; Ήταν βαθιά ενορμητικό. Ούτε εγώ ο ίδιος δεν ξέρω πώς έγινε. Τόσο αυθόρμητα και τόσο γρήγορα βρέθηκα να ακουμπώ αυτό που πάντα λαχταρούσα. Το συλλογικό ασυνείδητο, το εμείς, το απλό, το ήσυχο. Ξέρω το γιατί όμως: Ήθελα να γίνω ένας ψυχραιμος καθρέφτης στην αλήθεια των ανθρώπων και να τους υπενθυμίσω πως όλοι είμαστε το ίδιο, ό,τι και να λέμε. Η σκηνή για εμένα δεν είναι απόσταση, δεν είναι ηθοποιία, ούτε αυτοβελτίωση. Είναι καθαρή βιωματική σύνδεση με πολλούς, στους κοινούς μας πυρήνες.

Τι πραγματεύεται το βιβλίο; Υπάρχει κάποιο κεφάλαιο που γράφετε ως ψυχολόγος; Δεν πιστεύω σε ιδιότητες. Οι ιδιότητες πρέπει να εξυπηρετούν την καλοσύνη, όχι την επιστημοσύνη. Γράφω ως Γιάννης, που κάπου και κάπως πόνεσα, φοβήθηκα και ένιωσα ένοχος. Είμαι και ψυχολόγος, που πάλι φοβήθηκα, πόνεσα και ένιωσα ένοχος. Όπως και εσύ...

Το βιβλίο μιλά για τους τρεις μεγάλους υπαρξιακούς μας πυρήνες: τον φόβο, την ενοχή και τον πόνο, και για το μασκάρεμά τους σε άλλα. Μιλά για το εμείς, για την αγάπη, τον Θεό και τη σύνδεση. Μιλά για το πώς οι σκέψεις μας, που κάποια στιγμή έγιναν πεποιθήσεις μας, δεν μας αφήνουν να πάρουμε ανάσα από την καταστροφολογία. Προτείνει εργαλεία για να αποδεσμευτούμε από αυτόν τον φαύλο κύκλο, με έναν διαφορετικό τρόπο – όχι στο όνομα μόνο των εργαλείων της ψυχολογίας, αλλά και στο όνομα της ίδιας της αγάπης. Μιλά για το βίωμά μου. Και το δικό σου.

Πώς προέκυψε ο τίτλος του βιβλίου; Είναι αυτό το αγαπσιάρικο «να προσέχεις». Το ήρεμο, αυτό που έχει την κατανόηση όλης της ύπαρξης εντός του. Η μάνα μου μου το έλεγε αυτό από μικρό παιδί. Και δεν μου το έλεγε ποτέ επικριτικά ή με τρόπο.

Είσαι πολύ ενεργός στα social media. Από τα διαδικτυακά σχόλια και το feedback που λαμβάνεις, τι αφουγκράζεσαι ότι έχει ανάγκη ο κόσμος; Ένα «δεν πειράζει», μπας και ανασάνουν και αλλάξουν τις λάθος στροφές τους. Ένα «όλα είναι στη θέση τους», μήπως και σταματήσουν να αγωνιούν. Ένα «σ' αγαπάω» για να ξυπνήσουν από την αδράνεια. Ένα «όλοι είμαστε το ίδιο», ώστε να ορθώσουν τα μάτια τους ξανά ψηλά και να αγωνιστούν.

Στα βίντεό σου, μεταξύ άλλων θεμάτων, αναφέρεσαι στον έρωτα, την πίστη, τον φόβο και τον πόνο. Πιστεύεις ότι αυτές είναι καταστάσεις που οι άνθρωποι στην πλειονότητά μας δεν ξέρουμε πώς να διαχειριστούμε; Δεν είναι θέμα διαχείρισης. Εκεί το χάνουμε. Γιατί νομίζουμε ότι πρέπει να κάνουμε κάτι γι' αυτά. Είναι πανανθρώπινα ζητούμενα που ανέκαθεν μας τρώζαν, γιατί ξεπερνούν το χαζό ανθρώπινο μυαλό μας. Τρομοκρατούμαστε από το πόσο μικροί είμαστε μπροστά σε αυτά – στην ίδια την ύπαρξη. Γι' αυτό πα κόβουμε ο ένας τα πόδια του άλλου. Γιατί δεν έχουμε το θάρρος να δούμε πανανθρώπινα ζητούμενα. Θέλουμε να τα «κάνουμε» κάτι, κι έτσι τα «φτύνουμε» ο ένας στον άλλον. Προσπαθούμε να τα προσεγγίσουμε με πώς και τι, ενώ στην πραγματικότητα τέτοια θέματα θέλουν συλλογική αγκαλιά, ήσυχη ανάγνωση και, κυρίως, αποδοχή και παραδοχή στον εαυτό μας. Φοβάμαι! Κι εσύ. Πονάω! Κι εσύ. Θέλω να πιστέψω... Όπως κι εσύ. Μαζί.



Γιάννης Αθανασόπουλος
Να προσέχεις
εκδ. Ψυχογιός

Βασίλης Ρούβαλης

Τα λημέρια των συγγραφέων - πεζογράφων, ποιητών, δοκιμιογράφων. Γιατί γράφουν εκεί που γράφουν; Τι φρετίχ έχουν; Πώς εμπνέονται σ' αυτόν τον χώρο;

Επιμέλεια: ΚΡΥΣΤΑΛΛΗ ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ



Το εργαστήριο του συγγραφέα δεν θα μπορούσε παρά ν' αποτελεί ορμητήριο όσο και πολύτιμο καταφύγιο του στη διάρκεια της ημέρας. Ο χώρος προσδιορίζει τη διάθεση και αρκετές φορές τη διαθεσιμότητα έναντι της έμπνευσης, της μελέτης, της γραφής. Ενώ, από την άλλη διάσταση, ο χρόνος εξελίσσεται ανεξέλεγκτα, δίχως οικονομία ή υπολογισμούς, ρέει και ρέει και ρέει... Πρόκειται για τη στιγμή της αένας συγγραφικής δημιουργίας.

Με αυτές τις αρχικές, κάπως αμήχανες, σκέψεις επιδιώκω μια κάποια εξήγηση για την παρουσίαση της προσωπικής «φωλιάς», του κρυφού τόπου, του μη ορατού από τα όποια βλέμματα... Δεδομένη θεωρώ την ατμόσφαιρα κατάνυξης, που είναι απαραίτητο να υφίσταται για κάθε εργαζόμενο, προσηλωμένο στο καλλιτεχνικό έργο του και με μοναδικό εργαλείο τον νου του. Εκεί, στην κρυψώνα της έμπνευσης, τα νοήματα αλλάζουν, τα ανείπωτα εξωτερικεύονται. Η αίσθηση του «μικρού-μεγάλου» εσωτερικού περιβάλλοντος «κωράει» τα πάντα, εξωτερικεύεται αντικριστά στους τέσσερις τοίχους κι ανάμεσα σε βιβλία, τετράδια, ξεχασμένα σημειώματα κι άλλα διάφορα, άπειρα μικροπράγματα που το μάτι δεν παρατηρεί.

Περνώντας πολλές ώρες στο γραφείο, η συγκυρία της «εισβολής» των δύο θυγατέρων μου, αναπόφευκτη και αναντίρρητη σαφώς, γίνεται βοήθημα ισορροπίας με την άλλη πραγματικότητα, αυτήν της καθημερινότητας, των απλών αναγκαιοτήτων που γεννάει η γήινη υπόσταση των πραγμάτων. Τότε, κάθε φορά, υπεισέρχεται ένας αναστοχασμός: η ζωή μου εκτός από τη συγγραφική περιέχει πολλές αλήθειες, αντιστικτικά εμφανιζόμενες απέναντι σε δομημένες απαιτήσεις του νου, όσο και σε γοητευτικές ψευδαισθήσεις της συγγραφικής εμμονής. Αναπτύσσοντας αυτό το τελευταίο, ο

χώρος του γραφείου αποδεικνύεται το πιο ενεργό σημείο του εαυτού μου, το οποίο κρατάει αποστάσεις από τη γύρω πραγματικότητα κι αποφεύγει τη διατάραξη της γόνιμης μοναχικότητας μου. Είναι, αλλιώς, μια πρόσβαση άβυστος σ' οτιδήποτε πιθανώς «ενοχλήσει» τη σύμβαση του Εγώ με τα κατακερματισμένα κομμάτια του (αυτά τα οποία ανασυντίθενται μερικές φορές, αποφέροντας κάποιο έργο λογοτεχνικών αξιώσεων).

Παρένθετα, ας πω ότι το μεγάλο παράθυρο βλέπει προς τα βορειοδυτικά. Απ' εκεί έρχονται οι αέριδες και οι συννεφιές, τα βαπόρια και η κοκκινωπή νηνεμία του δειλινού. Δεν είναι παρά εικόνες του εξωτερικού περιβάλλοντος που εισβάλλουν καθημερινά, στέκονται στο βλέμμα, αν μη τι άλλο ανακουφίζουν την ανάσα πάνω από το πληκτρολόγιο. Ορατότητες χρήσιμες. Όπως και οι μουσικές. Από προκλασική έως Νικ Κέιβ. Και γεύσεις, μεταξύ καφεϊνης και σοκολάτας. Τελεία.

Στο γραφείο που περνώ λοιπόν πολλές ώρες, οι αλήθειες χωρούν μαζί με τα ψέματα της γραφής μου· εδώ αναπτύσσονται κάποιες ιδέες, αφορμίσες από αναγνώσματα, στιγμιαίες δομικές καταγραφές. Πού αλλού θα μπορούσαν –εκτός ίσως κάποιου ήσυχου, μοναχικού καφέ στο νησί;– οι μικρές προσδοκίες και όλα εκείνα τ' άλεκτα και τ' ασχημάτιστα προλάσματα του νου να μεταπλασθούν; Πώς να επεξηγηθεί το «τίναγμα» του κάματου ανάμεσα στις λέξεις, μέσα από τη φαντασία και τη μακρόχρονη σπουδή στην ανάγνωση, διαμέσου της εμπειριστατωμένης κατανόησης του κόσμου σε απόλυτη σιγή; Αυτά όλα τα ερωτήματα συμπεριέχονται στην έννοια του συγγραφικού εργαστηρίου. Και πάντως, τίποτ' άλλο δεν έχει σημασία σ' αυτόν τον μικρό χώρο, πέρα από τη διαχειρίσιμη ενορμήστρωση του χάους, που είναι ο δημιουργός, και τα γεννήματά του...

Του
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Το ατίθασο ρομπότ (WILD ROBOT) ***1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κρις Σάντερς ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ ΟΙ ΦΩΝΕΣ ΤΩΝ: Λουίπα Νιόνγκο, Πέδρο Πασκάλ, Κάθριν Ο'Χάρα, Μπιλ Νάι, Μαρκ Χάμιλ, Βινγκ Ρέιμς

Ρομπότ τελευταίας τεχνολογίας που είναι προγραμματισμένο να εκτελεί ανθρώπινες εντολές ναυαγεί σε ακατοίκητο δασώδες νησί. Κι ενώ τα ζώα του δάσους το αντιμετωπίζουν ως έναν εισβολέα που δεν έχει καμία δουλειά να βρίσκεται εκεί, εκείνο προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί τους και να βρει νόημα στη ζωή του αναλαμβάνοντας κάποια αποστολή. Τυχαία θα βρεθεί στον δρόμο του ένα αδέσποτο αυγό χίνας και το ρομπότ θα το σώσει από τα δόντια μιας αλεπούς, με συνέπεια να υιοθετήσει στη συνέχεια τον νεοσσό. Καθώς όμως δεν έχει κανέναν προγραμματισμό... μητρότητας, θα χρειαστεί τη βοήθεια της ίδιας πονηρής αλεπούς που ήθελε αρχικά να κάνει μεζέ το μικρό κηνόπουλο.

Η DreamWorks Animation υπογράφει ένα από τα καλύτερα animation των τελευταίων ετών, που είναι σχεδόν βέβαιο ότι σε λίγους μήνες θα βρεθεί στη λίστα των οσκαρικών υποψηφιοτήτων της συγκεκριμένης κατηγορίας.

Η ιστορία του μοναχικού ρομπότ με το παρτσούκλι Ρόζι παρουσιάζεται με απέραντη τρυφερότητα από τον Κρις Σάντερς, ο οποίος καταφέρνει να πατηρέψει άψογα το συναίσθημα, το χιούμορ και τη χορταστική δράση, σε τούτη τη διττή ιστορία ενηλικίωσης και... εναλλακτικής μητρότητας. Αρνούμενος να παραδοθεί στην εύκολη συγκίνηση και ημιμοδοτώντας τις πολιτικές πτυχές (ιδιαίτερης αξίας το υπόμνημα για την ανεξέλεγκτη τεχνολογία που απειλεί την ισορροπία του πλανήτη) ενός σεναρίου που χαρακτηρίζεται κυρίως από τον ανθρωπισμό του, ο σκηνοθέτης ξεκινά το φιλμ με ένα απέραντο κωμικό εύρημα που αφορά την πρώτη επαφή του ρομπότ με τα ζώα του δάσους. Οι αντιδράσεις για τον... ξένο είναι αυτές που φαντάζεστε: αρχικά περιέργεια, στη συνέχεια τρόμος και στο τέλος αποστροφή για τον απρόσμενο επισκέπτη. Η περιγραφή του ζωϊκού περιβάλλοντος γίνεται με τη δέουσα επιμέλεια και την αντίστοιχη κωμική πινελιά,

αναδεικνύοντας τις πασαρίκες ιδιότητες κάθε είδους (ο εργατικός αλλά μονήρης κάστορας, τα «ψόφια» πόσοι κ.λπ.), που έρχονται σε αντιδιαστολή με τη στεγνή από συναίσθημα συμπεριφορά του ρομπότ. Φυσικά όλα αυτά τα δεδομένα βρίσκονται συνεχώς υπό καθεστώς αμφισβήτησης και, όσο προχωρά η ιστορία, τα πράγματα όχι μόνο αλλάζουν, αλλά και μας μεταφέρουν την αίσθηση του δέους και του σασπένς απέναντι σε ένα σχήμα που αφηπνά τις εύκολες κατηγοριοποιήσεις και προάγει τον καθοριστικό ρόλο του γονέα στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού, με όλα τα συν και πλιν (η υπερπροστατευτική Ρόζι προσέχει τον μικρό σε κάθε του βήμα, με συνέπεια αυτός να μην μπορεί να ανοίξει τα φτερά του). Ταυτόχρονα, το αφοπλιστικό «Ατίθασο ρομπότ» υμνεί την αξία της φιλίας και τονίζει τη σημασία της αποδοχής της διαφορετικότητας, με ωριμότητα και διαύγεια που δεν μας έχουν συνηθίσει φιλμ αυτού του είδους.

Ρομποτάκι για Όσκαρ

ΑΚΟΜΗ

►► Το «Συνάντησα και ευτυχισμένους τσιγγάνους»^{1/2} του Αλεξάντερ Πέτροβιτς, που γυρίστηκε το 1967 και επηρέασε τον Εμίρ Κουστουρίτσα στις δικές του τσιγγάνικες δημιουργίες, περιγράφει με ανάλαφρη (φαινομενικά) ματιά τις σχέσεις των μελών μιας τσιγγάνικης κοινότητας στην πρώην Γιουγκοσλαβία. ►► Το «My Hero Academia: You're Next» του Τενσάι Οκαμούρα είναι η τέταρτη ταινία της δημοφιλούς σειράς anime «My Hero Academia», που έχει ήρωα τον φιλότιμο Ντέκου απέναντι στην προσωποποίηση του κακού, τον πανίσχυρο Τομούρα Σιγκαράκι. ►► Το θρίλερ «Bagman» του Κολμ ΜακΚάρθι στρέφεται γύρω από μια οικογένεια που καταδιώκεται από ένα κακόβουλο απόκοσμο πλάσμα. ►► «Η ώρα της σιωπής» (The Silent Hour) του Μπραντ Άντερσον είναι μια αστυνομική περιπέτεια με ήρωα έναν ντετέκτιβ που αντιμετωπίζει μια ομάδα διεφθαρμένων αστυνομικών. Για τα δύο τελευταία φιλμ δεν προγραμματίστηκε δημοσιογραφική προβολή.

ΘΕΑΤΡΟ
Εν Αθήναις
Γιάκκου 19, 11854, Γκάζι

ΚΡΑΤΑ ΜΕ
του Geoffrey Nauffts

Σκηνοθεσία: Βασίλης Μυριανθόπουλος



Μανώλης Εμμανουήλ



Δημήτρης Καραβιτίσης



Δημήτρης Λιακόπουλος



Άλκηs Μπακογιάννης



Τζίνη Παπαδοπούλου



Άντρια Ράπη

Δευτέρα & Τρίτη στις 21:00
από τις 14 Οκτώβρη
για περιορισμένες παραστάσεις.
Προώληση [more.com](https://www.more.com)

Μετάφραση: Μανώλης Εμμανουήλ - Βασίλης Μυριανθόπουλος | Μουσική: Θεοφάνης Κακοσαίος
Σκηνικά: David Negrin | Φωτισμοί: Αργύρης Θέος | Επιμέλεια Ρούχων: Λένα Μηνά
Βοηθός Σκηνοθέτη: Μιχάλης Μαθιουδάκης | Εκτέλεση Παραγωγής: Μαργαρίτα Σολδάτου
Video Design: 567 digital | Graphic Designer: Γιάννης Γεωργιάδης
Παραγωγή: Vault Theater plus

Χορηγοί επικοινωνίας
ATHENS VOICE
ATHENS VOICE GR



Όταν ο Δημήτρης Μακρυγιαννάκης

«συνάντησε»

τον Lars Tunbjörk

Μια συζήτηση με τον Έλληνα φωτογράφο που κέρδισε το σημαντικότερο βραβείο αλλιτεχνικής φωτογραφίας στη Σουηδία

Τι κοινό έχει ένας Έλληνας γιατρός, ερωτευμένος με την καλλιτεχνική φωτογραφία, με τον Lars Tunbjörk, τον σπουδαίο Σουηδό φωτογράφο; Ο Δημήτρης Μακρυγιαννάκης γεννήθηκε στην Ελλάδα, έζησε ως παιδί στη Γερμανία και επέστρεψε στην Ελλάδα, όπου και σπούδασε Ιατρική. Στα είκοσι πέντε του, ήδη εξοικειωμένος με τον τρόπο ζωής στη Βόρεια Ευρώπη, αποφάσισε να ασκήσει το επάγγελμά του στη Σουηδία. Το 2008, σε ένα ταξίδι του στην Ινδία, δείχνοντας κάποιες από τις λήψεις του σε ανθρώπους που ασχολούνταν με τη φωτογραφία, δέχτηκε τις πρώτες παραινέσεις να ασχοληθεί με αυτή. Έναν χρόνο αργότερα, ένα κάταγμα τον κράτησε αναγκαστικά στο σπίτι. Εκμεταλλεύτηκε τον χρόνο του διαβάζοντας για την τεχνική της φωτογραφίας και παράλληλα δημιούργησε λογαριασμό στο Flickr, όπου ανακάλυψε τη δουλειά φωτογράφων όπως ο Βασιλικός και ο Κυδωνάκης. Τότε συνειδητοποίησε ότι μπορεί να κάνει πολύ περισσότερα με την κάμερά του από το να τραβάει ταξιδιωτικές φωτογραφίες. Αρχικά ασχολήθηκε με τη φωτογραφία δρόμου, όμως τρία χρόνια αργότερα στράφηκε στην καλλιτεχνική φωτογραφία. Ο έρωτάς του με αυτήν ήταν κεραυνοβόλος, κρατάει έως σήμερα και επισφραγίστηκε πρόσφατα με το σημαντικότερο βραβείο καλλιτεχνικής φωτογραφίας στη Σουηδία. Το «Lars Tunbjörk Prize», που απονέμεται κάθε χρόνο από το Tore G Wärenstam Foundation εις μνήμη του σπουδαίου φωτογράφου.

Ξ Πώς αισθάνθηκες όταν έμαθες ότι ήσουν ο φωτογράφος που επέλεξαν για το βραβείο; Χάρηκα, γιατί είναι το σημαντικότερο βραβείο καλλιτεχνικής φωτογραφίας στη Σουηδία, και πρώτη φορά δόθηκε σε μη επαγγελματία φωτογράφο. Παράλληλα, δεδομένου ότι στο πλαίσιο της βράβευσής μου θα ακολουθήσει ατομική έκθεσή μου στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Borås τον Οκτώβριο, είχα και άγχος μήπως η περίοδος προετοιμασίας της έκθεσης αποδιοργάνωνε τον φωτογραφικό τρόπο σκέψης μου.

Ξ Σε ανησυχεί ο τρόπος που το κοινό της έκθεσης θα «μεταφράσει» τις εικόνες σου; Όταν επιλέγω να δείξω μια φωτογραφία, υπάρχει ένας λόγος, μια ιστορία, ένα νόημα πίσω από την εικόνα. Το να της δώσει κάποιος διαφορετική ερμηνεία, να αφήνεται η εικόνα ελεύθερη στον παρατηρητή, είναι και η γοητεία της τέχνης. Επομένως με ενδιαφέρει να θεωρώ εγώ ότι η φωτογραφία μου έχει κάτι να πει. Το κοινό μπορεί να συνομιλήσει μαζί της διαφορετικά ή και να την απορρίψει.

Ξ Ετοιμάζεις ένα φωτογραφικό βιβλίο. Στην εποχή της ψηφιακής εικόνας και του διαδικτύου επιλέγεις έναν «παρδοσιακό» τρόπο επικοινωνίας με το κοινό. Το βραβείο μου έδωσε το έναυσμα για διάφορες δραστηριότητες. Ανάμεσα σε αυτές ήταν και η έκδοση του πρώτου φωτογραφικού βιβλίου μου. Για μένα είναι ένα παραπάνω σκαλί εμβάθυνσης στην καλλιτεχνική φωτογραφία. Υπάρχει μια σκέψη πίσω από αυτό το βιβλίο που αντανάκλα μένα – δεν πρόκειται για απλή παράθεση φωτογραφιών. Αυτοί που θα το αποκτήσουν, όταν το κρατάνε στα χέρια τους, θα κρατάνε ένα μέρος από την ψυχή μου.

Ξ Ο τίτλος του είναι «Rodina». Τι σημαίνει; Είναι η τσέχικη λέξη για την οικογένεια. Πρόκειται για ένα πρότζεκτ που έκανα στην Πράγα από το 2018 έως το 2019. Στο πρώτο μου ταξίδι εκεί έμεινα κοντά σε ένα νεκροταφείο. Έβρεχε, βγήκα για βόλτα με την κάμερά μου και μπήκα σε αυτόν τον χώρο. Τελικά κατέληξα να φωτογραφίσω πάνω από εβδομήντα νεκροταφεία. Ήταν μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία, λόγω δύσκολων γεγονότων που είχα πρόσφατα βιώσει και του φόβου μου για τον θάνατο.

Ξ Τα νεκροταφεία είναι δύσκολοι φωτογραφικά χώροι. Συγκινησιακά φορτισμένοι, ιεροί και μεταφυσικοί για κάποιους, τρομακτικοί για άλλους. Γιατί επέλεξες να επικοινωνήσεις κάτι τόσο δύσκολο; Έχει μεγάλη εσωτερική σημασία για μένα και γι' αυτό το επέλεξα. Προσέγγισα τον χώρο με σεβασμό και ευαισθησία. Ήθελε κόπο και παρατηρητικότητα, ώστε να ανακαλύψω κάτι παραπάνω από το προφανές, και χάρηκα που κατάφερα να δημιουργήσω κάτι καλλιτεχνικό σε έναν χώρο τόσο δύσκολο.

Ξ Το βιβλίο θα διατεθεί μέσω κάποιου εκδοτικού οίκου; Το κόστος των εκδοτικών οίκων είναι πλέον δυσθεώρητο και το επωμίζεται ο φωτογράφος. Έτσι αποφάσισα να το εκδώσω μόνος μου, ετοιμάζοντας ένα fundraising που θα ξεκινήσει μέσα Οκτωβρίου για να μπορέσω να καλύψω τα έξοδα. Άλλωστε, το αν θα το πουλήσει ο εκδοτικός οίκος ή αν θα το κάνεις μόνος σου δεν αλλάζει αυτό που ζητάς εσύ ως φωτογράφος.

Ξ Πώς αντιμετωπίζουν οι Σουηδοί την τέχνη γενικότερα; Η τέχνη εκτιμάται και υπάρχει στη ζωή των Σουηδών. Το μουσείο φωτογραφίας της Στοκχόλμης είναι από τα δημοφιλέστερα μουσεία της χώρας. Μέσα σε έναν χρόνο μπορείς να δεις έναν αρκετά μεγάλο αριθμό εκθέσεων, μερικές από τις οποίες έχουν μεν έντονο το εμπορικό στοιχείο, καθώς ο χώρος έχει δημιουργηθεί με ιδιωτική πρωτοβουλία, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι δεν προωθούνται και ντόπιοι ή νέοι καλλιτέχνες.

Ξ Είσαι μέλος της διεθνούς φωτογραφικής κολεκτίβας Burn My Eye. Μια «παγίδα» που υπάρχει όταν κάποιος συμμετέχει σε μια κοινότητα είναι να αρχίσει να επηρεάζεται από το φωτογραφικό στιλ που επικρατεί. Στην κοινότητα είμαστε δεκαεφτά φωτογράφοι από όλον τον κόσμο. Κυρίως ασχολούνται με τη φωτογραφία δρόμου, όμως τα τελευταία χρόνια προστίθενται μέλη που ασχολούνται και με άλλα είδη. Πλέον η κολεκτίβα κινείται σε ένα πιο γενικό καλλιτεχνικό πλαίσιο. Αυτό μου αρέσει, γιατί από τη στιγμή που έγινα μέλος είχα αποφασίσει ότι δεν ήθελα να περιοριστώ στο καλούπι του φωτογράφου δρόμου.

Ξ Υπάρχει κάποιο είδος φωτογραφίας που σε γοητεύει και θα ήθελες να ασχοληθείς περισσότερο στο μέλλον; Το πορτρέτο. Θα ήθελα να δοκιμάσω να «εισχωρήσω» στη ζωή ενός ανθρώπου, αλλά να υπάρχει μια καλλιτεχνική πρωτοτυπία σε αυτό. Κάτι επίσης που με γοητεύει αλλά δεν δύναμαι να κάνω είναι το φωτορεπορτάζ σε δύσκολες συνθήκες, όπως ένας πόλεμος. Το θεωρώ αξιοθαύμαστο.

Ξ Φωτορεπορτάζ και φωτογραφία δρόμου είναι απλή καταγραφή της πραγματικότητας; Το φωτορεπορτάζ οφείλει να είναι καταγραφή της πραγματικότητας, αφήνοντας όμως περιθώρια στην καλλιτεχνική ματιά. Η φωτογραφία δρόμου δεν πρέπει να έχει καμία σχέση με την καταγραφή της πραγματικότητας. Οφείλει να έχει καθαρά καλλιτεχνική προσέγγιση. Αυτό προσπαθώ να κάνω κι εγώ.

Ξ Ιατρική και φωτογραφία. Υπάρχει χρόνος για να αφοσιωθείς και στα δύο; Ο χρόνος μου για τη φωτογραφία είναι τρεις με έξι ώρες την εβδομάδα και ανά έξι μήνες κάνω ένα φωτογραφικό ταξίδι για δύο εβδομάδες. Το ότι με γεμίζει αυτό που κάνω στον χρόνο που έχω διαθέσιμο είναι πολύ θετικό, αλλά σίγουρα θα ήθελα περισσότερο χρόνο. Η Ιατρική, από την άλλη, ο βιοπορισμός μου μέσω αυτής, μου παρέχει την απόλυτη ελευθερία να κάνω φωτογραφικά ό,τι μου αρέσει, όταν το νιώθω, χωρίς άγχος για προθεσμίες, παραδόσεις κ.λπ.

Ξ Θα εγκατέλειπες ποτέ τη φωτογραφία; Ποτέ δεν ξέρεις τι θα συμβεί στο μέλλον, όμως θεωρώ κρίμα να σβήσει τέτοια αγάπη. **A**

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς

CLLXXXIX Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Βρυκόλακες και άλλα πλάσματα της νύχτας στην ελληνική λογοτεχνία

Η Ελλάδα δεν έχει παράδοση σκοτεινής λογοτεχνίας. Υπάρχουν όμως μερικά βιβλία που κυκλοφόρησαν το τελευταίο διάστημα κι έχουν μεγάλο ενδιαφέρον.

Έχουν περάσει 30 χρόνια από την εποχή που εργαζόμουν ως διευθυντής του *Metal Hammer*, του περιοδικού για το heavy metal που κυκλοφορεί μέχρι σήμερα. Και μπορεί να μην ακούω όλες τις νέες κυκλοφορίες του είδους σε επίπεδο μουσικής – στην πραγματικότητα ακούω πολύ λίγες από αυτές –, όμως με τα βιβλία που μου κληροδότησε η σχέση μου με τις σκοτεινότερες εκφάνσεις του metal διατηρώ άριστες σχέσεις.

Όπως σημειώνει ο **Γιώργος Θάνος** που επιμελείται τον τόμο «*Ο άλιωτος και άλλες ιστορίες με βρυκόλακες*» (Εκδόσεις Ροές, 2024), «στη χώρα μας δεν αναπτύχθηκε παράδοση λογοτεχνίας τρόμου. Τα ευάριθμα λογοτεχνήματα που ενδοχόμενως να χαρακτηρίζονταν ως συγγενεύοντα με τη λογοτεχνία τρόμου μπορούν χωρίς αμφιβολία να ενταχθούν στο υποείδος που ονομάζεται “λαογραφικός τρόμος”, το οποίο κάνει χρήση στοιχείων της παράδοσης προκειμένου να υποβάλει, και βέβαια, να τρομάξει τον αναγνώστη». Σ’ αυτήν την κατηγορία – του λαογραφικού τρόμου – ανήκει το βιβλίο «*Παγανιστικές δοξασίες της θεσσαλικής επαρχίας του Χρυσόστομου Τσαπραίλη*» (Αντίποδες, 2017). Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει σκοτεινές παραδόσεις και δοξασίες που έρχονται από τα Βλαχοχώρια, τα Καραγκουνοχώρια, τα Δρακοχώρια, τις πόλεις του Κάμπου και την Αργιθέα. Παραδόσεις σκοτεινές, που παρουσιάζονται με αποστασιοποιημένο και ψυχρό τρόπο, γεγονός που τις κάνει ακόμη πιο τρομακτικές. Με πολλές επιρροές από αυτού του τύπου τις δοξασίες, ο **Κωνσταντίνος Δομννίκ** στο «*Κακό Ανήλιο*» (ΙΚαρος, 2024) παρουσιάζει μικρά διηγήματα στα οποία διαχειρίζεται υλικό της λαογραφικής παράδοσης με την ελευθερία που επιτρέπει η λογοτεχνική προσέγγιση. Η ελληνική επαρχία πρωταγωνιστεί, προσφέροντας ένα ζοφερό σκηνικό και ο Δομννίκ δημιουργεί κομψοτεχνήματα σκοτεινής αισθητικής.

Η ανθολογία που επιμελήθηκε ο **Γιώργος Θάνος**, «*Άλιωτος και άλλες ιστορίες με βρυκόλακες*» περιλαμβάνει διηγήματα Ελλήνων συγγραφέων που γράφτηκαν στα τέλη του 19ου και τις αρχές του 20ού αιώνα, αλλά και κατά τη διάρκεια του Μεσοπολέμου. Εδώ έχουμε δεκατρία κείμενα των Άγγελου Κοσμή, Κώστα Πασαγιάννη, Κωνσταντίνου Καζαντζή, Ανδρέα Αβούρη, Χρήστου Χρηστοβασιλή, Ιωάννη Κονδυλάκη, Χάρη Επαχτίτη, Ιάκωβου Πολυλά, Δημητρίου Αινιάνος, Γεράσιμου Γρηγόρη, Αλέξανδρου Πολυχρονάκη και Αχιλλέα Παράσχου. Κάποια από αυτά είναι σχετικά αφελή, μα άλλα είναι αρκετά βαθύτερα και ενδιαφέροντα, τόσο ως προς την πλοκή όσο και ως προς τη γλώσσα που χρησιμοποιείται. Στα διηγήματα αυτά πρωταγωνιστεί ο βρυκόλακας, «πλάσμα πέρα από τα λογικά όρια, μια μεταίχμακα κατάσταση, κι ακόμα και αν δεν είναι επιθετικός ή άγριος, η ίδια του η θωριά αρκεί για να προκαλέσει τρόμο ή αποστροφή», όπως σημειώνει ο Γιώργος Θάνος στο επίμετρο του βιβλίου.

Ο **Χρυσόστομος Τσαπραίλης** στο «*De Mysteriis*» (Αντίποδες, 2024) πηγαινει με τα διηγήματά του τα πράγματα ένα βήμα πιο πέρα: στο βιβλίο αυτό υπάρχουν κείμενα που εκτυλίσσονται στην επαρχία, αλλά υπάρχουν και άλλα τα οποία περιγράφουν καταστάσεις που θα μπορούσαν να συμβαίνουν γύρω μας, στο περιβάλλον της σύγχρονης πόλης. Χρησιμοποιώντας εξαιρετικά το urban σκηνικό, ο Τσαπραίλης καταφέρνει να γίνει αρκετά σκοτεινότερος και τρομακτικότερος απ’ ό,τι θα περίμενε κανείς. Ξεπερνώντας τις συμβάσεις του λαογραφικού τρόμου και τις επιρροές του από τους μεγάλους μάστορες του είδους – που συνήθιζαν να τοποθετούν τις ιστορίες τους σ’ ένα απόκοσμο περιβάλλον – καταφέρνει να μας κάνει να δούμε την πόλη στην οποία ζούμε ως έναν τόπο απειλητικό και επικίνδυνο. Κι έτσι όπως ο τρόμος έρχεται πιο κοντά μας, γίνεται μεγαλύτερος.

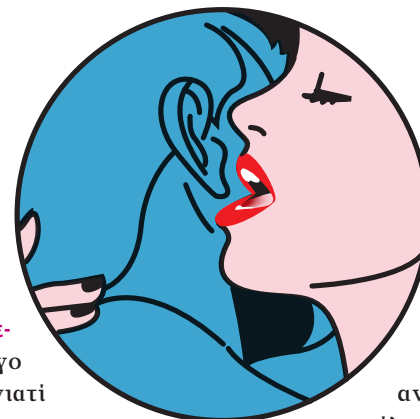
Αν έπρεπε να διαλέξω μερικά από τα πιο ενδιαφέροντα τρομακτικά κείμενα παλαιότερων εποχών, από την ελληνική βιβλιογραφία θα διάλεγα το «*Κονάριο*» του **Βασίλη Αρναούτογλου** (Οξύ, 1999) και από την ξένη, το σκοτεινό παραμύθι του **Clive Barker** «*Ο κλέφτης του πάντοτε*» (μετ. Βασίλης Μπαμπούρης, Οξύ, 1996), το «*Θεσπέσιο πτώμα*» της **Poppy Z. Brite** (μετ. Βάκου Τόμπρου, Οξύ, 1999) και φυσικά το «*Teatro Grottesco*» του **Thomas Ligotti** (μετ. Χρυσόστομος Τσαπραίλης, Αντίποδες, 2023).

Η λογοτεχνία τρόμου είναι μια έντονη αντίδραση στην «απομάγευση του κόσμου», πράγμα που σημειώνει και ο Γιώργος Θάνος στο επίμετρο της συλλογής «*Άλιωτος...*». Μια αντίδραση σκοτεινή μα και την ίδια στιγμή – με τον δικό της μοναδικό τρόπο – απόλυτα ελκυστική. Τα πρόσφατα βιβλία του Τσαπραίλη και του Δομννίκ, όπως και η συλλογή που επιμελήθηκε ο Θάνος, δείχνουν ότι υπάρχει ενδιαφέρον για τα πλάσματα της νύχτας και τον κόσμο τους στη σημερινή Ελλάδα. Πιθανόν είναι λοιπόν να δούμε και νέες εκδόσεις του επόμενου διαστήματος. Ας περιμένουμε...

Η λογοτεχνία τρόμου είναι μια έντονη αντίδραση στην «απομάγευση του κόσμου», πράγμα που σημειώνει και ο Γιώργος Θάνος στο επίμετρο της συλλογής «*Άλιωτος...*». Μια αντίδραση σκοτεινή μα και την ίδια στιγμή – με τον δικό της μοναδικό τρόπο – απόλυτα ελκυστική. Τα πρόσφατα βιβλία του Τσαπραίλη και του Δομννίκ, όπως και η συλλογή που επιμελήθηκε ο Θάνος, δείχνουν ότι υπάρχει ενδιαφέρον για τα πλάσματα της νύχτας και τον κόσμο τους στη σημερινή Ελλάδα. Πιθανόν είναι λοιπόν να δούμε και νέες εκδόσεις του επόμενου διαστήματος. Ας περιμένουμε...

Μίλα μου Βρόμικα - RELOADED

Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ



Καλησπέρα, μαν-κέν μου! Είμαι λίγο στενοχωρημένη, γιατί νομίζω πως γνώρισα τον έρωτα, αλλά νιώθω μια απογοήτευση. Είμαι αρκετά ευαίσθητο άτομο και αν κάτι δεν μου αρέσει, μια συμπεριφορά ή το στιδήποτε, το κουβαλάω μέσα μου για καιρό μέχρι να μου περάσει. Λοιπόν, γνώρισα ένα παιδί μέσω εφαρμογής. Πέρασαν δύο μήνες μέχρι να καταφέρουμε να βρεθούμε, γιατί συνεχώς προέκυπταν αναποδιές. Τα καταφέραμε τελικά και εκεί που μιλούσαμε του πέταξα ένα «από κοντά είσαι πιο ωραίος απ’ ότι στις φωτογραφίες» και εκείνος δεν ανταπάντησε τίποτα. Τέσπα, έφυγα από το ραντεβού με mixed feelings, η φάση είναι κλιαρή τώρα στα μηνύματα και δεν ξέρω αν θέλει να προχωρήσουμε...

Ε, τώρα πώς μας ξενέρωσε έτσι ο φίλος; Κοιτά να κάνεις μια δυο κρούσεις ακόμη για έξοδο, για να δούμε τι σκέφτεται, αλλά, αν δεις ότι σου τα μασάει, δεν βρίσκω το λόγο να αναλώνεσαι περισσότερο. Πολλές φορές, από τα μηνύματα πλάθουμε έναν κόσμο που στην πραγματικότητα δεν υπάρχει, περισσότερο γιατί θέλουμε να πιστέψουμε σε κάτι ωραίο. Μπορεί να είναι πραγματικός έρωτας, μπορεί και να μην είναι. Ευτυχώς οι εφαρμογές είναι εκεί (και όχι μόνο οι εφαρμογές δηλαδή, αλλά και η κανονική ζωή) για να βρεις ένα επόμενο match αληθινά ταίριαστο με σένα. Και σίγουρα θα σου έλεγα να ξεκινήσεις να μοιράζεσαι όσα σε χαλάνε. Δεν ξέρεις πόσο απελευθερωτικό είναι.

Βγαίνω με μια κοπέλα που από την αρχή της γνωριμίας μας το έβλεπα σοβαρά μαζί της. Το ίδιο πιστευα και για εκείνη, μέχρι που γνώρισα για πρώτη φορά τις φίλες της. Το θέμα είναι ότι αυτές μιλούσαν και κουτσομπόλευαν τους γκόμενούς τους, νυν και πρόην. Της το ανέφερα στο αυτοκίνητο στην επιστροφή και μου λέει με

μια ψυχρότητα «ε, τότε να με ξεχάσεις, αν δεν σ’ αρέσουν οι φίλες μου». Δηλαδή, πες μου τι να της πω, αν τόσο εύκολα δεν θέλει να με ξαναδει;

Ε, δεν είναι και «τόσο εύκολα». Φίλες της είναι και κανείς δεν θέλει να του κακολογούν τους φίλους του. Δεν ξέρω πώς ακριβώς της το ανέφερες και τι της είπες, αλλά θα έλεγα να πάρете λίγο χρόνο και να το συζητήσετε εκ νέου με ηρεμία. Ούτε εκείνη – σε καμία περίπτωση – δεν θα σταματήσει να βλέπει τις φίλες της, ούτε κι εσύ χρειάζεται να είσαι πανταχού παρών μαζί τους. Σεβόμαστε τις επιλογές των συντρόφων μας και that’s that. Δεν χρειάζεται να τις εγκρίνουμε, χρειάζεται απλώς να τις σεβόμαστε.

Τζένη, παίζει χοντρό θέμα-πρόβλημα. Μετακόμισα τον Σεπτέμβριο στην πόλη του φίλου μου, γιατί συμφωνήσαμε να μείνουμε μαζί. Εγώ άφησα τη δουλειά μου (εντάξει, ήθελα να την αφήσω, δεν πιέστηκα), άφησα φίλους και οικογένεια στην Αθήνα για να το κάνω. Προς το παρόν όλο τσακωνόμαστε για ασήμαντα πράγματα. Μια για την ακαταστασία, μια για τη διακόσμηση, μέχρι και για το ποιος θα πάει σούπερ μάρκετ. Γιατί το έκανα αυτό; Τι θα κάνω τώρα;

Καλή μου φίλη, ερωτική μετανάστρια, άκουσέ με. Πήρες μια τεράστια απόφαση και σε καταλαβαίνω. Βασικά, για να είμαι ειλικρινής, σου βγάζω το καπέλο για το θάρρος σου. Δεν ξέρω αν θα το έκανα ποτέ εγώ. Σε κάθε περίπτωση, επειδή τώρα την πήρες, σου προτείνω να τα βάλετε κάτω, ώστε να δείτε αν μπορείτε να βρείτε κοινούς κώδικες στο σπίτι σας. Δεν είναι εύκολη η συγκατοίκηση. Αυτό είναι το μόνο σίγουρο. Προφανώς και θα υπάρξουν προβλήματα. Πεσ ανοιχτά τι σε ενοχλεί, να σου πει κι εκείνος και δώστε λίγο χρόνο μπας και εγκλιματιστείτε. Η Αθήνα πάντα εδώ θα είναι.





Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Αγαππé μου Κριέ, καλή εβδομάδα, τι καλή δηλαδή! Για τους γύρω σου το λέω, όχι για σένα. Μην το παίζεις συνεχώς boss, δίνε πού και πού την ευκαιρία στα άτομα που σε περιβάλλουν να σε βοηθήσουν, να σου βρουν κάποια λύση, είτε απλά να υπάρχουν με τον δικό τους τρόπο, έτσι; Δεν αποκλείεται να διαπιστώσεις πως τα οικονομικά σου απαιτούν προσοχή, τόσο ανοιχτοχέρης που είσαι. Στα ερωτικά, σκέφτεσαι πώς θα να κινηθεί η σχέση σου (αν είσαι δεσμευμένος) ή πώς θα να κινηθείς εσύ για να επιτύχεις τους γκομενικούς σου στόχους (αν είσαι αδέσμευτος).



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Ταυράκι μου, εύχομαι καλή εβδομάδα! Αν ανήκεις σ' αυτούς που το τελευταίο διάστημα τους απασχολούσαν θέματα υγείας ή καθημερινότητας, μη σκας! Αυτή η εβδομάδα έρχεται με θετικές προθέσεις, καθώς ευνοεί τη λύση τέτοιων θεμάτων. Αυτή η εύνοια μετράει και για τα γκομενικά σου, είτε είσαι single είτε όχι. Αν ισχύει το πρώτο, μάλλον θα κάνεις μια γνωριμία εντελώς στα ξαφνικά, η οποία θα έχει προδιαγραφές για εξέλιξη (κελεπούρι σου έρχεται, κοίτα μην το χάσεις!). Αν ανήκεις στους δεσμευμένους, μέρες πρεμίας, τάξης και ασφάλειας έρχονται, χωρίς πολλές εξελίξεις και αναταράξεις. Απόλασέ το!



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Δίδυμε! Σου έχω και καλά και κακά νέα. Από τη μια αυτή η εβδομάδα ευνοεί τα επικοινωνιακά σου skills. Αν δηλαδή θέλεις να μάθεις να μιλάς σαν άνθρωπος, τώρα είναι η στιγμή σου. Αλλά μπορείς και να λύσεις παρεξηγήσεις ή έστω να χτίσεις γέφυρες επανασύνδεσης. Από την άλλη, ίσως προκύψουν ξαφνικά έξοδα για την υγεία σου, κάτι που θα σε αγχώσει. Στα αισθηματικά, αν είσαι ελεύθερος, θα γνωρίσεις κάποιο καλό νέο γκομενάκι. Αν είσαι σε σχέση, μην περιμένεις τρελές αλλαγές, μόνο όμορφες στιγμές. Μην είσαι ακάριστος, γιατί όταν έρθουν τα δύσκολα, τότε να σε δω!



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Καλή εβδομάδα, Καρκινάκι μου! Αυτή την εβδομάδα σε απασχολεί η οικογένεια και το σπίτι σου. Ίσως γιατί τα έχεις κάνει φιλοσκα@ά; Ίσως γιατί δεν ξέρεις να βάζεις όρια; Πάντως τα άστρα σου λένε να προχωρήσεις και να λύσεις ό,τι σε απασχολεί γύρω απ' αυτά. Επίσης, άκου και τους γύρω σου, δεν μπορεί να είσαι πάντα εσύ το θύμα; Προς τα τέλη της εβδομάδας η διάθεσή σου γίνεται πιο χαλαρή και το ρίχνεις έξω. Αυτό ευνοεί πολύ τους ελεύθερους, καθώς φέρνει ενδιαφέρουσες γνωριμίες. Τους δεσμευμένους δεν τους ευνοεί καθόλου πάντως, καθώς προκαλεί αντιδράσεις από το ταίρι τους.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Καλή εβδομάδα, Λιονταράκι μου! Ανανεωμένο και άκρως δημιουργικό σε βρίσκει αυτή η εβδομάδα. Το σημαντικότερο είναι ότι καταφέρνεις να αφήσεις τις προβληματικές σκέψεις και την αναβλητικότητα. Προς το τέλος της εβδομάδας συνειδητοποιείς πως δεν χωράνε πολλά καρπούζια κάτω από μία μασχάλη και θα θες να τα παρατήσεις όλα. Στα αισθηματικά, αν είσαι ελεύθερος, μην απορρίπτεις προτάσεις για εξόδους, γιατί θα χάσεις μια πολύ ενδιαφέρουσα γνωριμία. Αν δεν είσαι ελεύθερος, θα νιώσεις μεγαλύτερη άνεση να εκφράσεις τα θέλω σου στο ταίρι σου, κάτι που θα βοηθήσει τη σχέση σας.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Παρθένε, εύχομαι καλή εβδομάδα! Νιώθεις πως θέλεις να κλειστείς στον εαυτό σου και να κάνεις έναν μικρό απολογισμό. Αυτό είναι και το σοφότερο που μπορείς να κάνεις τώρα. Δεν αποκλείεται να οργανώσεις κάποια εκδρομή για να ξεσκάσεις. Στα γκομενικά σου, αν είσαι ελεύθερος, δεν αποκλείεται καθόλου σε μια από τις εξόδους σου να γνωρίσεις κάποιο ενδιαφέρον γκομενάκι. Αν είσαι σε σχέση, προσπάθησε να εκφράσεις τις επιθυμίες ή τα παράπονά σου με έναν καλύτερο τρόπο στο ταίρι σου, καθώς μόνο έτσι θα καταλάβει τι του λες - κοινώς, σταμάτα την ανούσια γκρίνια και γίνε ξεκάθαρος.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Αγαππé μου Ζυγέ, καλή εβδομάδα! Στις αρχές της εβδομάδας θα τη δεις λίγο μοναχοφαγός ή και παρτάκις. Δεν χρειάζεται να περνάει πάντα το δικό σου και να επιβάλλεις στους άλλους να το ακολουθούν. Στα τέλη της εβδομάδας θα σε πιάσει μια ανοιχτοχεριά και θα ξεδεύεις αλόγιστα, πρόσεξέ το αυτό. Στα ερωτικά σου, αν είσαι single, δεν αποκλείεται να γνωρίσεις κάποιον που θα σου βγάλει ένα όμορφο safety και balance, στοιχεία απαραίτητα για να μείνεις εσύ σταθερός κάπου (ναι, καλά!). Αν δεν είσαι single, ανανεώνεις την κοινή σας ζωή με εξορμήσεις, πρωτότυπα ραντεβού ή κοινές κοινωνικές εξόδους.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Σκορπιέ μου! Όλοι ξέρουμε πόσο μυστικοπαθής είσαι, αλλά αυτήν την εβδομάδα έχεις βαλθεί να μας το τρίψεις στη μούρη. Βέβαια αυτό μπορεί να σου φωτίσει κρυφές πτυχές άλλων ή στοιχεία που σου αποκρύπτονταν τον τελευταίο καιρό. Ένα έντονο πάθος θα σε χαρακτηρίζει, που τονίζει τη γοητεία σου. Αν είσαι ελεύθερος, να το εκμεταλλευτείς και, πού ξέρεις, κάποια καλή γνωριμία μπορεί να σε περιμένει στη γωνία (το λέω γιατί ξέρω ότι όντως σε περιμένει). Αν βρίσκεσαι ήδη σε κάποια σχέση, η καλή σας επικοινωνία θα σας βοηθήσει να αναζωπυρώσετε το mood μεταξύ σας και να περάσετε όμορφες στιγμές.



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Αγαππé Τοξότη, καλή εβδομάδα! Αν τον τελευταίο καιρό υπήρξε κάποιο άτομο από τον φιλικό, ερωτικό ή επαγγελματικό σου κύκλο με το οποίο τα είχατε σπάσει, ήρθε η στιγμή να φτιάξεις την κατάσταση. Γενικώς, θα σου πρότεινα να μην αφήνεις για αύριο ό,τι μπορείς να κάνεις σήμερα. Στα αισθηματικά σου, αν είσαι ελεύθερο πουλί, μπαίνεις σε σκέψεις σχετικά με κάποιο παλιό γκομενάκι και είτε μένεις κι επιμένεις είτε σηκώνεσαι και φεύγεις. Αν δεν είσαι ελεύθερο πουλί, έρχεσαι κοντά με το ταίρι σου κι επιτέλους εκφράζεις σκέψεις, συναισθήματα, αλλά και προβληματισμούς. Φοβερό τι μπορεί να κάνει ένας απλός διάλογος, έτσι!*



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Αγαπημένε Αιγόκερε, καλή εβδομάδα! Επαγγελματικό-οικονομικό ενδιαφέρον θα έχει αυτή η εβδομάδα για σένα, και λύσεις σε θέματα εργασιακά θα βρεθούν, αλλά και λεφτά θα μπουν στα ταμεία σου! Θα τα πας περίφημα και σε προσωπικό επίπεδο, καθώς η Αφροδίτη από τον Σκορπιό και ο Άρης από το ζώδιο των Διδύμων σε ευνοούν πολύ. Στα ερωτικά, αν είσαι ελεύθερος, μέσα από κάποιες δραστηριότητες και χόμπι που έχεις, έχει τα μάτια σου ανοιχτά, καθώς παραμονεύει νέα γνωριμία. Αν δεν είσαι ελεύθερος, μπορείς να έρθεις πιο κοντά με το ταίρι σου κάνοντας μαζί του πράγματα που απολαμβάνετε και οι δύο.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Καλή σου εβδομάδα, φίλε Υδροχόε! Και θα είναι καλή μόνο αν κουνήσεις κι εσύ το χεράκι σου. Για αρχή πρέπει να φτιάξεις ένα καλό πρόγραμμα, αλλιώς δεν θα βγουν ούτε τα μισά από αυτά που θα κληθείς να κάνεις. Υπάρχουν άνθρωποι γύρω σου που θέλουν να σε δουν λίγο πιο συνεπή, γιατί εσύ έχεις δώσει και το δικαίωμα και τις υποσχέσεις. Στα ερωτικά, αν είσαι ελεύθερος, ένα άτομο που έχεις ήδη στη ζωή σου σου ανοίγεται παραπάνω, κι αυτό σας φέρνει πιο κοντά. Αν είσαι σε σχέση, προχωράς στην υλοποίηση κοινών στόχων και σχεδίων, κάτι που σας φτιάχνει αρκετά.



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Αγαπημένε μου Ιχθύ, καλή εβδομάδα! «Καλή διάθεση κι όλα γίνονται» είναι το μότο σου αυτήν την εβδομάδα, καθώς συνειδητοποιείς τι ζητάς από τη ζωή σου και βάζεις μπρος να τα υλοποιήσεις. Βέβαια κι ο Δίας από το ζώδιο των Διδύμων σε ευνοεί. Αν έχεις κάποια σχέδια σχετικά με εκπαίδευση ή με το εξωτερικό, έχει τα μάτια σου ανοιχτά για νέα και εξελίξεις. Στα αισθηματικά σου, αν είσαι ελεύθερος κι έχεις να παραστείς σε κάποιο κοινωνικό event, πρέπει να τρέξεις, γιατί εκεί θα βρεις τον έρωτα. Αν, πάλι, είσαι σε σχέση, βλέπεις πως με το σωστό talking κουνάς και βουνά.



CHECK IN C



voice
voice
voice
102.5

Συντονιστείτε στον
VOICE 102.5
και δηλώστε
συμμετοχή



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

4ήμερο ταξίδι για 2 άτομα στη
ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ
με όλα τα έξοδα πληρωμένα + 500 € CASH



Με την υπογραφή
ΤΟΥ

Signature
TRAVEL

SWATCH®



BREAK FREE!

© Keith Haring Foundation
Licensed by Artestar, New York.

SWATCH STORES: ΑΘΗΝΑ: ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 210 3313833 | ΜΑΡΟΥΣΙ: THE MALL, 210 6197472 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 2310 284988
www.swatch.com