

voice

ATHENS

5 - 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024
ΤΕΥΧΟΣ 939
210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
WWW.ATHENSVOICE.GR
FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Health Voice

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

Αδωνις Γεωργιάδης

Ο υπουργός Υγείας μιλάει στην Α.Υ.

Του Λουκά Βελιδάκη

Ask the Doctor

Οι ειδικοί μάς απαντούν

©
ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΣ
Nov. 2012

Barber shop

Τα καλύτερα μπαρμπερικά της Αθήνας



omnys

#SwitchLifeOn



Οι οικιακές συσκευές Omnys
διανέμονται από τη Westnet

✉ omnys@mywestnet.com | [@omnys_greece](https://www.instagram.com/omnys_greece)

Η ΔΕΗ ενεργεί με σύνθημα
#ΓνωρίζειςΚάτιΚάνεΚάτι

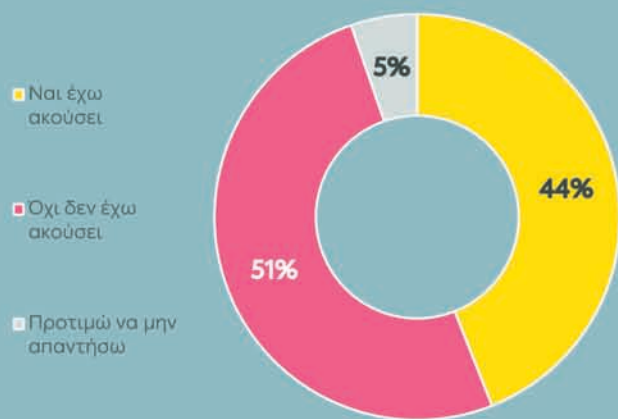
**Έμφυλη βία
& αναπηρία**
Μια αόρατη
πραγματικότητα
που αναδεικνύει
η ΔΕΗ



Έχετε ακούσει ποτέ για περιστατικά έμφυλης βίας που αφορούν γυναίκες με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία;

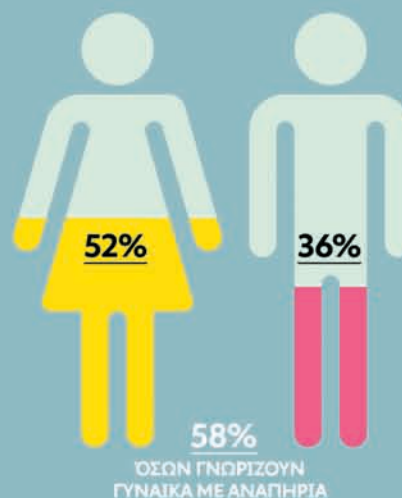
Περισσότεροι από 2 στους 5 δηλώνουν ότι έχουν ακούσει για περιστατικό έμφυλης βίας απέναντι σε γυναίκα με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/αναπηρία. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται περισσότερο μεταξύ γυναικών και φτάνει σε αναλογία σχεδόν 3 στους 5 μεταξύ όσων συναναστρέφονται στο άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον κάποια γυναίκα με κινητική ή αισθητηριακή βλάβη/ αναπηρία

ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ



Βάση: Σύνολο δείγματος N=1000

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ ΤΕΤΟΙΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ



Με υπογράμμιση απαντήσεις στατιστικά υψηλότερες σε σύγκριση με το σύνολο

Εσύ πόσα γνωρίζεις για τα θύματα έμφυλης βίας με αναπηρία; Κάποιες φορές ίσως γνωρίζουμε περισσότερα από όσα λέμε ή καταγγέλλουμε. Κι αυτό, κάποια στιγμή πρέπει να σταματήσει. Η Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας Κατά των Γυναικών, έχει οριστεί στις 25 Νοεμβρίου για να υπενθυμίζει σε όλους τη σημασία του αγώνα ενάντια σε κάθε μορφή έμφυλης βίας και της επικράτησης της ισότητας μεταξύ των φύλων. Αυτό εξάλλου αποτελεί ένα κοινωνικό πρόβλημα που πλήττει τόσο τις ίδιες τις γυναίκες και το περιβάλλον τους όσο και ολόκληρη την κοινωνία.

Η ΔΕΗ, ως αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας όλα αυτά τα χρόνια, γνωρίζει καλά πόσο σημαντικό είναι να προωθούνται αξίες όπως ο σεβασμός και η ισότητα. Για αυτό και, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Έμφυλης Βίας και σε συνεργασία με το Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ, πραγματοποιούν μια ευρείας κλίμακας πανελλήνια έρευνα μέσω της Focus Bari, της ηγετικής εταιρείας στον χώρο της έρευνας, με στόχο να αναδείξουν την αόρατη πραγματικότητα των γυναικών με κινητική και αισθητηριακή αναπηρία, που έχουν υποστεί οποιαδήποτε μορφή βίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως περισσότερα από 2 στα 5 άτομα δηλώνουν ότι έχουν ακούσει για περιστατικά βίας απέναντι σε γυναίκες με αναπηρία. Έτσι, η ΔΕΗ, μέσα από τον πυλώνα εταιρικής υπευθυνότητας «ΔΕΗ Ενεργώ», δεσμεύεται να στηρίζει δράσεις που ενισχύουν την ευαισθητοποίηση και την κοινωνική συνοχή, συμβάλλοντας ενεργά στη δημιουργία ενός κόσμου απαλλαγμένου από οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης.

Πόσα πράγματα γνωρίζουμε σχετικά με την έμφυλη βία απέναντι στις γυναίκες με κινητική και αισθητηριακή ευαισθησία; Οι γυναίκες αυτές τείνουν να είναι πιο ευάλωτες

σε καταστάσεις κακοποίησης, καθώς και τα εμπόδια που καλούνται να αντιμετωπίσουν για να την καταγγείλουν είναι αρκετά.

Η φετινή πρωτοβουλία της ΔΕΗ εστιάζει στη δημιουργία ενός κύκλου προστασίας για τις γυναίκες αυτές αλλά και στην προσπάθεια για οικοδόμηση μιας κοινωνίας που ξέρει να σέβεται και να προσφέρει τη βοήθεια που χρειάζεται. Με σύνθημά της το #Γνωρίζεις-ΚατιΚάνεΚάτι επιδιώκει την αφύπνιση του κόσμου γύρω από το ευαίσθητο αυτό ζήτημα.

Τα ευρήματα της έρευνας

Σύμφωνα με την έρευνα, οι γυναίκες με αναπηρία αντιμετωπίζουν μια διπλή διάκριση κακοποίησης, τόσο λόγω του φύλου όσο και λόγω της αναπηρίας τους. Η βία μπορεί να έχει διάφορες μορφές όπως σωματική, σεξουαλική, λεκτική, οικονομική ή συναισθηματική. Η περιορισμένη δυνατότητά τους για πρόσβαση σε δομές υποστήριξης και δικαιοσύνης είναι αυτή που τις καθιστά και πιο ευάλωτες.

Πόσα γνωρίζουμε επί του θέματος;

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως το ποσοστό των ερωτηθέντων που έχουν ακούσει για περιστατικά έμφυλης βίας σε γυναίκες με αναπηρία ξεπερνούν τα 2 στα 5 άτομα. Επιπλέον, το 46% δηλώνει πως διατάζει να καταγγείλει περιστατικά αυτού του είδους βίας λόγω πιθανής νομικής εμπλοκής, το 43% υποστηρίζει πως αδυνατεί λόγω φόβου προς το μέλλον των θυμάτων, ενώ το 30% αναφέρει πως δεν γνωρίζει τι πρέπει να κάνει σε μια τέτοια περίπτωση.

Άξιο αναφοράς είναι και το γεγονός πως ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων (75%) θεωρούν πως οι γυναίκες με κινητική και

αισθητηριακή αναπηρία είναι πιο εκτεθειμένες σε περιστατικά έμφυλης βίας, ενώ 2 στους 3 πιστεύουν πως η αναζήτηση βοήθειας αλλά και η καταγγελία των περιστατικών αυτών είναι πιο δύσκολο να γίνει από τις γυναίκες αυτές.

Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 50% των ερωτηθέντων θεωρεί πως αυτές οι γυναίκες αντιμετωπίζονται πιο πιθανά με οίκτο, όταν προσπαθήσουν να αναφέρουν ή να καταγγείλουν ένα περιστατικό βίας σε βάρος των ίδιων.

Η βία κατά των γυναικών παραμένει ένα σύνθετο κοινωνικό ζήτημα, όχι μόνο για την Ελλάδα αλλά και για πολλά ακόμη μέρη του κόσμου. Λόγω της εξάρσης του φαινομένου, οι προσπάθειες για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια στη χώρα. Τόσο οι ελληνικές αρχές όσο και ΜΚΟ αλλά και πολλοί ακόμη φορείς, εργάζονται συστηματικά για να φέρουν μια αλλαγή σε αυτή την κοινωνική συνθήκη που μας πλήττει όλους μας. Τα νομικά μέτρα απέναντι στις γυναίκες που υφίστανται κακοποιητικές συμπεριφορές έχουν αυξηθεί, ενώ η προσπάθεια για κοινωνική ευαισθητοποίηση αποτελεί μια ασταμάτητη διαδικασία.

Η βία δεν είναι τόσο μακριά μας όσο νομίζουμε. Η ΔΕΗ από την πλευρά της, γνωρίζοντας τη μεγάλη σημασία που έχει το φαινόμενο της έμφυλης βίας κατά των γυναικών και πολύ περισσότερο αυτών που έχουν κάποια είδους αναπηρίας που τις καθιστά πιο ευάλωτες, προσπαθεί με τον δικό της τρόπο να αφυπνίσει και να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο, υπενθυμίζοντας τη σημασία του να μιλάμε και να καταγγέλλουμε τα σκληρά βίας τα οποία ακούμε να συμβαίνουν. Μάθε περισσότερα για την έρευνα που πραγματοποίησε η ΔΕΗ σε συνεργασία με το Κέντρο ΔΙΟΤΙΜΑ στο dei.gr.

Η ΔΕΗ, μέσα από τον πυλώνα εταιρικής υπευθυνότητας «ΔΕΗ Ενεργώ», δεσμεύεται να στηρίζει δράσεις που ενισχύουν την ευαισθητοποίηση και την κοινωνική συνοχή, συμβάλλοντας ενεργά στη δημιουργία ενός κόσμου απαλλαγμένου από οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης

Είμαστε δίπλα σας
προστατεύοντας ό,τι πιο
σημαντικό. Την υγεία σας.



Στην Τράπεζα Πειραιώς συνεργαζόμαστε με την NN Hellas και σας προσφέρουμε 3 ολοκληρωμένα προγράμματα ασφάλισης υγείας:

- Το προσιτό επιδοματικό πρόγραμμα «**Λύσεις Υγείας Easy**» με απλή και γρήγορη διαδικασία ασφάλισης για όλους.
- Το πλήρες νοσοκομειακό πρόγραμμα «**Λύσεις Υγείας Gold**» με ευρεία κάλυψη σε Ελλάδα και εξωτερικό.
- Το πρόγραμμα πρόληψης και διάγνωσης «**Focus On You**» με απεριόριστες διαγνωστικές εξετάσεις πανελλαδικά και προσιτό κόστος για όλους.



Ασφαλιστικός διαμεσολαβητής Πειραιώς Financial Holdings A.E.

 Piraeus

Μάθετε περισσότερα στο piraeusbank.gr

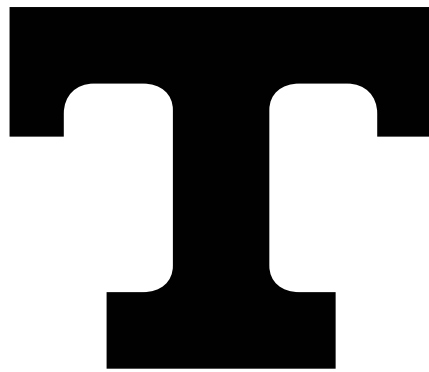


«Έλληνες, σταθείτε πλάι μας»

Η Ρουσάν Αμπάς μιλάει στην Athens Voice
Αποκλειστική συνέντευξη με την κορυφαία ακτιβίστρια των Ουιγούρων

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ





Ο ραντεβού ήταν σε ένα καφέ στην Πραξιτέλους. Έφτασα νωρίς. Κάθισα με την πλάτη στην τζαμαρία, ώστε να μπορώ να παρακολουθώ την κίνηση στη διασταύρωση. Δεν μου διέφευγε το γεγονός ότι οι κινεζικές Αρχές παρακολουθούν τις κινήσεις της σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της

Γης. Εδώ και χρόνια, η Ρουσάν Αμπάς δίνει έναν γενναίο διεθνή αγώνα για να ρίξει φως σε αυτό που συμβαίνει στην επαρχία Σιντζιάνγκ της Κίνας: τη δίωξη της μειονότητας των Ουιγούρων, μια φριχτή γενοκτονία σε αργή κίνηση, που περιλαμβάνει μια γκάμα εγκλημάτων κατά τις ανθρωπότητας, από πλύση εγκεφάλου, σεξουαλικά εγκλήματα και καταναγκαστικές στειρώσεις σε στρατόπεδα συγκέντρωσης μέχρι καταναγκαστική αφαίρεση οργάνων και εξαφανίσεις.

Ο αγώνας αυτός δεν είναι θεωρητικός για τη Ρουσάν Αμπάς. Πριν από μερικά χρόνια, το καθεστώς απήγαγε την αδερφή της κι από τότε την κρατάει, για να αναγκάσει τη Ρουσάν να σταματήσει. Η εκστρατεία αποσιώπησης της γενοκτονίας από την κινεζική κυβέρνηση είναι εντυπωσιακά οργανωμένη: τα διπλωματικά, πολιτικά και οικονομικά πλοκάμια της εκτείνονται σε κοινοβούλια, πανεπιστήμια, μέσα ενημέρωσης και οργανισμούς της Δύσης. Η Αμπάς βρίσκεται στην Αθήνα για ένα διεθνές συνέδριο για τη δημοκρατία. Οι διοργανωτές όμως τελικά δεν της δίνουν ποτέ τον λόγο. Οι δημοκρατικές ευαισθησίες υποχωρούν υπό το βάρος της πίεσης. Η δημοκρατία και η ελευθερία ως περφόρμανς στο ψηφιακό χάος του 21ου αιώνα.

Όταν φτάνει στο καφέ, γνωρίζω έναν άνθρωπο λιτό, ασκητικό, σχεδόν επιφυλακτικό, σε αντίθεση με το προφίλ της: ιδρύτρια και πρόεδρος της Καμπάνιας για τους Ουιγούρους, υποψήφια για το Νόμπελ ειρήνης, έχοντας καταθέσει στις Επιτροπές Εξωτερικών Υποθέσεων του Κογκρέσου, προσκεκλημένη γερουσιαστής στο State of the Union Address, την ετήσια ομιλία του Προέδρου των ΗΠΑ. Πριν από λίγες μέρες η Αμπάς εκλέχθηκε πρόεδρος της Εκτελεστικής Επιτροπής του Παγκόσμιου Κογκρέσου των Ουιγούρων.

— Θέλω να ξεκινήσω ζητώντας σας να εξηγήσετε εν συντομία το μέγεθος της καταπίεσης που αντιμετωπίζουν οι Ουιγούροι.

Το Ανατολικό Τουρκιστάν, η προγονική πατρίδα του λαού των Ουιγούρων, μπορεί πλέον να χαρακτηριστεί μόνο ως υπαίθρια φυλακή. Αυτό που διαπράττει το Κινεζικό Κομμουνιστικό Κόμμα (ΚΚΚ) εναντίον του λαού μου είναι μια γενοκτονία που ταιριάζει σε κάθε ορισμό της Σύμβασης για τη Γενοκτονία. Οι Ουιγούροι υφίστανται αυθαίρετες φυλακίσεις, καταναγκαστική εργασία, μαζική επιτήρηση, σωματικά, ψυχολογικά και σεξουαλικά βασανιστήρια, καταναγκαστική συγκομιδή οργάνων, καταναγκαστική στειρώση και άμβλωση, καταναγκαστικούς γάμους με Κινέζους Χαν, χωρισμό των οικογενειών και καταστολή της θρησκευτικής και πολιτιστικής έκφρασης.

Στην κορύφωση της γενοκτονίας, περίπου 3 εκατομμύρια Ουιγούροι στάλθηκαν, και πολλοί εξακολουθούν να κρατούνται, σε στρατόπεδα συγκέντρωσης και φυλακές. Μια πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε ότι, συνολικά, η κινεζική κυβέρνηση έχει καταδικάσει τους Ουιγούρους σε 4,4 εκατομμύρια χρόνια σωρευτική φυλάκιση.

Οι Αρχές μπορούν να ερευνούν σπίτια ανά πάσα στιγμή, χωρίς προειδοποίηση, για οποιοδήποτε σημάδι θρησκευτικής έκφρασης –όπως χαλάκι προσευχής, χιτζάμπ ή Κοράνι– ή πολιτιστικής έκφρασης –όπως κατοχή βιβλίων στη γλώσσα ουιγούρ. Οι άνθρωποι δεν μπορούν να μετακινηθούν από τη μια τοποθεσία στην άλλη χωρίς επίσημη άδεια και πρέπει να αναφέρουν στην αστυνομία τυχόν επισκέπτες στα σπίτια τους εντός 10 λεπτών έως 2 ωρών από την άφιξη. Η γλώσσα των Ουιγούρων είναι απαγορευμένη. Δεν υπάρχουν πλέον προγράμματα σπουδών Ουιγούρων στα σχολεία και η σύνδεση των παιδιών των Ουιγούρων με τις ρίζες τους έχει διακοπεί. Τα παιδιά χωρίζονται από τους γονείς τους και στέλνονται σε κρατικά οικοτρο-

φεία. Όσα παραμένουν στο σπίτι μπορεί να αναγκαστούν να κατασκοπεύουν τους γονείς τους για λεγόμενες «παράνομες δραστηριότητες». Ο πληθυσμός εξαναγκάζεται να ενταχθεί σε προγράμματα καταναγκαστικής εργασίας με το πρόσχημα της «καταπολέμησης της φτώχειας». Σχεδόν κάθε τομέας της οικονομίας συνδέεται με την καταναγκαστική εργασία των Ουιγούρων: είδη ένδυσης, προϊόντα ντομάτας, θαλασσινών, πλαστικών, πολυυριτίου για φωτοβολταϊκά πάνελ, λίθιο για μπαταρίες ηλεκτρικών οχημάτων και αλουμίνιο για αμαξώματα και τροχούς οχημάτων. Αυτά τα προϊόντα διεισδύουν στην παγκόσμια εφοδιαστική αλυσίδα, καταλήγοντας στα αυτοκίνητα που αγοράζουμε από αξιόπιστους κατασκευαστές, στα τρόφιμα που καταναλώνουμε, στα μοντέρνα είδη από τη Shein και την Temu, ακόμη και στα φωτοβολταϊκά που εγκαθιστούμε για την προστασία του περιβάλλοντος, καθιστώντας μας εν αγνοία μας συνένοχους στη σύγχρονη σκλαβιά.

— Γιατί η κινεζική κυβέρνηση καταδιώκει τους Ουιγούρους; Ποια είναι η βασική της επιδίωξη;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους το ΚΚΚ καταδιώκει ανελέητα τον πληθυσμό των Ουιγούρων. Το Ανατολικό Τουρκιστάν είναι πλούσιο σε φυσικούς πόρους, όπως πετρέλαιο, φυσικό αέριο, άνθρακα, πολυυριτίο ηλιακής ποιότητας, σε πολύτιμα μέταλλα και ορυκτά, όπως ουράνιο, νεφρίτη και χρυσό. Το Ανατολικό Τουρκιστάν συνδέει την Κίνα με τις χώρες της Κεντρικής Ασίας και της Μέσης Ανατολής. Τέσσερις από τις έξι κύριες χερσαίες διαδρομές της Πρωτοβουλίας της Μίας Ζώνης και του Ενόχ Δρόμου (BRI) –συμπεριλαμβανομένου του Οικονομικού Διαδρόμου Κίνας-Πακιστάν (CPEC)– διασχίζουν την περιοχή.

Η κρίσιμη γεωγραφική της θέση καθιστά την περιοχή των Ουιγούρων κλειδί για την υλοποίηση των οικονομικών και γεωπολιτικών φιλοδοξιών της Κίνας. Ο τρίτος παράγοντας είναι ότι οι Ουιγούροι έχουν ξεχωριστή γλώσσα, πολιτισμό και θρησκευτικές πεποιθήσεις. Όπως συμβαίνει με πολλές άλλες κοινότητες που καταπιέζονται από το ΚΚΚ, η πίστη μας στον Θεό και όχι στο ΚΚΚ ως την απόλυτη εξουσία τους τρομάζει. Σχεδόν κάθε ειρηνική διαμαρτυρία στην περιοχή μας έχει αντιμετωπιστεί με βίβλα καταστολή και σκληρές συνέπειες. Η ιστορία μας σημαδεύεται από σφαγές και οι ζωές μας διαμορφώνονται από καταπιεστικές πολιτικές και μαζική παρακολούθηση.

«Τίποτα δεν θα με σταματήσει, μέχρι ο λαός μου να απαλλαγεί από την καταπίεση και τη γενοκτονία»

— Τι σας παρακίνησε να γίνετε μία από τις κορυφαίες φωνές στον κόσμο για τα δεινά των Ουιγούρων;

Ως κάποια που γεννήθηκε στην τυραννία της Πολιτιστικής Επανάστασης του Μάο Τσε Τουνγκ, πάντα είχα την επιθυμία για ελευθερία. Ο ακτιβισμός μου ξεκίνησε όταν ήμουν φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο της Σιντζιάνγκ, οργανώνοντας φοιτητικές διαδηλώσεις, από το 1985 και μετά, εναντίον των καταναγκαστικών μέτρων ελέγχου των γεννήσεων που επιβλήθηκαν στις Ουιγούρες γυναίκες και των πυρηνικών δοκιμών στην περιοχή μας. Αφού μετακόμισα στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1989, συνέχισα να υποστηρίζω τον λαό των Ουιγούρων ιδρύοντας και συμμετέχοντας σε φοιτητικές ενώσεις. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο πατέρας μου, που ζούσε στο Ανατολικό Τουρκιστάν, αναγκάστηκε να αποσυρθεί από πρόεδρος του Συμβουλίου Επιστήμης και Τεχνολογίας της Σιντζιάνγκ.

Ο ακτιβισμός μου είχε σημαντικό κόστος. Το 2018, αφού μίλησα ενάντια στις γενοκτονικές πολιτικές της Κίνας και την εξαφάνιση 24 μελών της οικογένειάς μου, η αδερφή μου, δρ. Γκιουλιάν Αμπάς, εξαφανίστηκε. Η κινεζική κυβέρνηση με κατηγορήσει ότι επινόησα την αδερφή μου και ότι κατασκεύασα τις φρικαλεότητες στο Ανατολικό Τουρκιστάν. Ωστόσο, το 2020, παραδέχτηκαν τελικά την ύπαρξή της και την ποινή φυλάκισής της. Έχει καταδικαστεί σε 20 χρόνια κάθειρξη με αβάσιμες κατηγορίες.

Αυτό που με παρακινεί είναι η ανυπέβλητη αγάπη μου για την αδελφή μου, τον λαό μου, την πατρίδα μου και την ελευθερία και τη δημοκρατία που απολαμβάνω [στις ΗΠΑ]. Ο μόνος τρόπος να χειριστείτε έναν νταή είναι να σταθείτε απέναντί του και να τον αναγκάσετε να λογοδοτήσει. Η απάντησή μου στην εχθρότητα του Πεκίνου προς την οικογένειά μου είναι να εργάζομαι αδιάκοπα για να αποκαλύψω τα εγκλήματα γενοκτονίας ▶

◀ του ΚΚΚ. Αντλώ ενέργεια όταν θυμάμαι τα αθώα μάτια της αδερφής μου και τους αμέτρητους Ουιγούρους που υποφέρουν κάθε μέρα. Τίποτα δεν θα με σταματήσει, μέχρι ο λαός μου να απαλλαγεί από την καταπίεση και τη γενοκτονία.

—**Όλα αυτά τα χρόνια που δίνετε αυτόν τον αγώνα, έχετε παρατηρήσει κάποια αλλαγή, είτε θετική είτε αρνητική;**

Η δίωξη των Ουιγούρων συνεχίζεται εδώ και δεκαετίες, αλλά η κλιμάκωση σε γενοκτονία πλήρους κλίμακας και μαζικές φυλακίσεις ξεκίνησε το 2017. Τότε άρχισε η πραγματική μάχη. Κινητοποιήσαμε με όποιον τρόπο μπορούσαμε, συχνά με περιορισμένους πόρους, αναζητώντας πλατφόρμες για την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης σχετικά με τις φρικαλεότητες που διαπράχθηκαν. Από τότε, υπήρξαν κάποιες σημαντικές νίκες. Τον Ιανουάριο του 2021, το Υπουργείο Εξωτερικών των ΗΠΑ χαρακτήρισε τις ενέργειες της Κίνας γενοκτονία. Κατόπιν αυτού, 11 άλλες χώρες –μεταξύ των οποίων η Ιταλία, ο Καναδάς και το Βέλγιο– ενέκριναν μη δεσμευτικά ψηφίσματα που επιβεβαιώνουν αυτά τα εγκλήματα. Το 2022, το Γραφείο της Υπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα δημοσίευσε μια έκθεση-ορόσημο που επιβεβαίωσε αυτό που εμείς λέγαμε από την αρχή. Τεκμηρίωσαν συστηματικά βασανιστήρια, μαζικές αυθαίρετες κρατήσεις, καταναγκαστικές στειρώσεις, καταναγκαστική εργασία και χωρισμούς οικογενειών, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι αυτές οι πράξεις μπορεί να συνιστούν «διεθνή εγκλήματα, ιδιαίτερα εγκλήματα κατά της ανθρωπότητας». Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα προόδου ήταν η ψήφιση του Νόμου για την Πρόληψη της Καταναγκαστικής Εργασίας των Ουιγούρων στις ΗΠΑ το 2021. Αυτός ο νόμος, ο πρώτος του είδους του, απαγορεύει ενεργά την εισαγωγή αγαθών από το Ανατολικό Τουρκιστάν, εκτός εάν οι εταιρείες μπορούν να αποδείξουν ότι δεν παρήχθησαν μέσω καταναγκαστικής εργασίας. Αυτές οι κυρώσεις, που στοχεύουν συγκεκριμένα αγαθά από την περιοχή των Ουιγούρων, είναι ένα άνευ προηγουμένου μέτρο για να λογοδοτήσει το ΚΚΚ για τα προγράμματα γενοκτονίας και καταναγκαστικής εργασίας. Ωστόσο, πρέπει να ξεκαθαρίσω ότι παρ' όλα αυτά τα βήματα, η κατάσταση των Ουιγούρων δυστυχώς δεν έχει βελτιωθεί.

—**Πολλοί πολιτικοί, επιχειρηματικοί, ακόμη και ακαδημαϊκοί παράγοντες στη Δύση υποστηρίζουν μια πιο ήπια στάση απέναντι στην Κίνα, λόγω της παγκόσμιας ισχύος της και της εξάρτησής μας από αυτήν για το εμπόριο, τη βιομηχανία και τον τουρισμό, μεταξύ άλλων. Πόσο εξαρτημένοι είμαστε πραγματικά και πώς πρέπει να προσεγγίσουν οι δυτικές κυβερνήσεις τις σχέσεις μας με την Κίνα;**

Έπειτα από δεκαετίες ενθάρρυνσης στενών δεσμών με την Κίνα, πλέον εξαρτόμαστε σε μεγάλο βαθμό απ' αυτήν. Εάν αυτή η τάση συνεχιστεί, ουσιαστικά δίνουμε στο κινεζικό καθεστώς επιρροή στην οικονομία, την εθνική ασφάλεια, τις δημοκρατικές αξίες και την κοινή μας ανθρωπιά. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, πρέπει να λάβουμε προληπτικά μέτρα. Αυτό περιλαμβάνει τη διαφοροποίηση των αλυσίδων εφοδιασμού μας, τις επενδύσεις σε εγχώριες βιομηχανίες και τη δημιουργία ισχυρότερων συμμαχιών με χώρες που μοιράζονται κοινές αξίες και που δίνουν προτεραιότητα στα ανθρώπινα δικαιώματα και τις δημοκρατικές αρχές. Πάρτε το παράδειγμα της μετάβασης στην καθαρή ενέργεια. Υπάρχουν τρόποι να πετύχουμε τον στόχο μας να προστατεύσουμε τον πλανήτη χωρίς να θυσιάσουμε τις αξίες των ανθρώπινων δικαιωμάτων αγοράζοντας φωτοβολταϊκά που παράγονται με καταναγκαστική εργασία. Χωρίς την οικονομική εμπλοκή της Δύσης, η Κίνα δεν θα είχε τα μέσα για να συνεχίσει την εκστρατεία καταπίεσης, συμπεριλαμβανομένης της γενοκτονίας των Ουιγούρων.

«Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε το μέλλον του ελεύθερου κόσμου, όταν οι επόμενες γενιές μεγαλώνουν με αυταρχική ιδεολογία;»

—**Γνωρίζουμε ότι η Κίνα πραγματοποιεί επιχειρήσεις επιρροής και λογοκρισίας σε όλες τις δυτικές χώρες, φτάνοντας ακόμη και στο να δημιουργήσει άτυπα αστυνομικά τμήματα, να διεισδύσει σε κυβερνήσεις, πολιτικά κόμματα και πανεπιστήμια. Πρέπει να ανησυχούμε για την εθνική ασφάλεια; Εσείς ανησυχείτε για την προσωπική σας ασφάλεια;**

Η διακρατική καταστολή έχει γίνει ένα από τα πολλά όπλα στο οπλοστάσιο καταπίεσης της Κίνας. Για όσους στοχοποιούνται, το να αφήνουν πίσω τους τα σύνορα της Κίνας δεν εγγυάται πλέον ελευθερία ή ασφάλεια. Μόλις πρόσφατα, η 8η Ετήσια Συνέλευση του Παγκόσμιου Συνεδρίου των Ουιγούρων (WUC) στο Σεράγεβο ήταν στόχος τέτοιων τακτικών καταστολής και εκφοβισμού. Ψευδείς πληροφορίες στάλθηκαν μέσω χακαρισμένων email που ισχυριζόνταν ότι η διάσκεψη είχε αναβληθεί. Αποκαλύφθηκε επίσης ότι οι κινεζικές Αρχές εξετάζουν διάφορους τρόπους για να διαταράξουν τη γενική συνέλευση, όπως το στήσιμο ενός τροχαίου ατυχήματος ή μιας διακοπής ρεύματος. Οι υποψήφιοι, μεταξύ των οποίων και εγώ, έχουν δεχτεί απειλές για τη ζωή τους.

Η παρέμβαση και η επιρροή του κινεζικού καθεστώτος δεν αφορά μόνο τους ακτιβιστές και τους αντιφρονούντες. Θέτουν σε κίνδυνο τη δημοκρατία και την ελευθερία των εθνών παγκοσμίως. Με αστυνομικά τμήματα, στοχευμένες εισβολές, παρέμβαση στις εκλογές, εκστρατείες παραπληροφόρησης, χειραγώγηση της κοινής γνώμης και κατασκοπία, η Κίνα αποτελεί σημαντική απειλή για την εθνική μας ασφάλεια. Με την ίδρυση Ινστιτούτων Κομφούκιου σε πανεπιστήμια σε όλο τον κόσμο, το καθεστώς προωθεί ενεργά τις κομμουνιστικές του αξίες, ενώ συγκαλύπτει τις θηριωδίες του εναντίον των Ουιγούρων, των Θιβετιανών, του Χονγκ Κονγκ και άλλων. Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε το μέλλον του ελεύθερου κόσμου όταν οι επόμενες γενιές μεγαλώνουν με αυταρχική ιδεολογία;

«Το γραφείο της ειδικής εισηγήτριας του ΟΗΕ έλαβε 600.000 δολάρια από την Κίνα, ενώ η ίδια εμφανίστηκε σε μια εκδήλωση προπαγάνδας του ΚΚΚ»

—**Πώς εξελίσσεται η συζήτηση για τους Ουιγούρους στον ΟΗΕ;**

Τον Οκτώβριο του 2022, το Συμβούλιο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ απέρριψε σχέδιο ψηφίσματος για τη διεξαγωγή συζήτησης σχετικά με την έκθεση του ίδιου του ΟΗΕ! Μέσω του BRI και διαφόρων οικονομικών και πολιτικών τακτικών, το κινεζικό καθεστώς άσκησε σημαντική επιρροή στο αποτέλεσμα της ψηφοφορίας. Έχουν επίσης απορρίψει την έκθεση της Υπατης Αρμοστείας ως «εντελώς παράνομη και άκυρη». Το καθεστώς χειραγωγεί επιδέξια τους μηχανισμούς των Ηνωμένων Εθνών για να εξυπηρετήσει τα συμφέροντά του.

Μόλις πρόσφατα, η Alena Douhan, η ειδική εισηγήτρια για τον αρνητικό αντίκτυπο των μονομερών μέτρων καταναγκασμού, δημοσίευσε μια έκθεση που ισχυρίζεται ότι οι μονομερείς κυρώσεις κατά της Κίνας επηρεάζουν αρνητικά τα ανθρώπινα δικαιώματα, ιδιαίτερα στο Ανατολικό Τουρκιστάν, δηλώνοντας ότι οι κυρώσεις κατά της Κίνας ήταν «έγκλημα κατά της ανθρωπότητας». Η αντίθεσή της μπορεί να είναι τυλιγμένη σε μια ωραία ρητορική, αλλά η αλήθεια είναι πάντα λιγότερο φωτογενής. Από τότε που ιδρύθηκε, το γραφείο της έλαβε έως και 600.000 δολάρια από την Κίνα, ενώ η ίδια εμφανίστηκε σε μια εκδήλωση προπαγάνδας του ΚΚΚ, παρουσιάζοντας την περιοχή των Ουιγούρων ως ένα όμορφο μέρος όπου όλοι ζουν αρμονικά.

Οι περιπτώσεις όπως αυτή είναι αμέτρητες. Ωστόσο, συνεχίζουμε το έργο μας στον ΟΗΕ, συνεργαζόμενοι με τα κράτη-μέλη και τους ειδικούς εισηγητές για την ανάληψη αποφασιστικών δράσεων για την αντιμετώπιση της δίωξης των Ουιγούρων.

«Όταν αυτή η γενοκτονία σταματήσει να είναι κερδοφόρα, τότε θα έχουμε κάνει ένα ζωτικό βήμα προς τον τερματισμό αυτού του εφιάλτη»

—**Τοναπροσπαθείς να αλλάξεις τη στάση της κινεζικής κυβέρνησης μοιάζει αδύνατο. Πόση δύναμη έχουν τα άτομα; Τι μπορεί να κάνει ένας ενδιαφερόμενος πολίτης για να βοηθήσει;**

Η εξέχουσα θέση της Κίνας στην παγκόσμια σκηνή μπορεί να δημιουργήσει την εσφαλμένη εντύπωση ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε το status quo. Αυτό δεν ισχύει. Καθώς αναπόφευκτα εμάς έχει μια ισχυρή φωνή και μαζί μπορούμε να συμβάλουμε στον τερματισμό των βασάνων του λαού των Ουιγούρων και άλλων κοινοτήτων μια για πάντα.

• Μάθετε για τη γενοκτονία των Ουιγούρων, τον λαό των Ουιγούρων, τον πολιτισμό και την κληρονομιά τους. Η ευαισθητοποίηση έχει σημασία και είναι το πρώτο βήμα προς την αποτελεσματική υπεράσπιση. Το Advocacy Resource Library της CFU είναι μια εξαιρετική πηγή, που προσφέρει τις πιο πρόσφατες αναφορές, πληροφορίες για την τρέχουσα κατάσταση, καθώς και περιεχόμενο με δυνατότητα κοινής χρήσης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

• Ενημερώστε τους νομοθέτες σας ότι υποστηρίζετε το αίτημα να λογοδοτήσει η Κίνα για την κακοποίηση και τη γενοκτονία των Ουιγούρων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πιέσεις για περισσότερες κυρώσεις κατά Κινέζων αξιωματούχων που εμπλέκονται σε αυτά τα εγκλήματα και την απαίτηση η κυβέρνησή σας να λάβει σταθερή στάση σε ζητήματα όπως η καταναγκαστική συγκομιδή οργάνων, η καταναγκαστική στειρώση και η παγκόσμια καταστολή.

• Αποφύγετε προϊόντα που συνδέονται με καταναγκαστική εργασία. Οι καταναλωτικές σας συνήθειες μπορούν να αλλάξουν, επιπλέον οι εταιρείες νοιάζονται περισσότερο όταν επικοινωνούν απευθείας οι ίδιοι οι καταναλωτές. Αυτό ισχύει επίσης για προϊόντα κινεζικής κατασκευής, όπως προϊόντα που πωλούνται στο κινεζικό ηλεκτρονικό εμπόριο Shein και Temu. Όταν αυτή η γενοκτονία πάψει να είναι κερδοφόρα, τότε θα έχουμε κάνει ένα ζωτικό βήμα προς τον τερματισμό αυτού του εφιάλτη.

• Εάν έχετε κάποια πλατφόρμα, προσκαλέστε τους Ουιγούρους να μιλήσουν. Βοηθήστε μας να ακουστούμε. Υποστηρίξτε οργανώσεις Ουιγούρων, όπως η Campaign for Uyghurs, δωρίζοντας, παρακολουθώντας ή φιλοξενώντας τις εκδηλώσεις μας στο πανεπιστήμιο και την κοινότητά σας.

—**Είμαι σίγουρος ότι αυτή είναι μια δύσκολη ερώτηση, αλλά πιστεύετε ότι θα έρθει κάποια στιγμή που οι Ουιγούροι θα είναι ελεύθεροι κι εσείς θα μπορείτε να επιστρέψετε και να επισκεφτείτε την οικογένειά σας;**

Η ελπίδα ότι μια μέρα η καταπίεση του λαού των Ουιγούρων θα τελειώσει—ότι η αδερφή μου, μαζί με εκατομμύρια άλλους, θα απελευθερωθεί και ότι οι οικογένειές μας θα επανενωθούν— ωθεί τον ακτιβισμό μου. Υπήρξε μια εποχή που η ναζιστική Γερμανία φαινόταν ανίκητη. Όμως ο κόσμος δεν υποχώρησε. Το θάρρος και η ανθεκτικότητα εκείνων που αγωνίστηκαν για την ελευθερία τερμάτισαν αυτή την τυραννία, με έναν βαρύ όρκο: «Ποτέ ξανά». Εάν τηρήσουμε αυτή την υπόσχεση, ο λαός του Ανατολικού Τουρκιστάν μπορεί μια μέρα να γνωρίσει την ελευθερία που αναζητά.

«Η κληρονομιά σας είναι μια κληρονομιά ελευθερίας»

—**Ρουσάν, αν υπήρχε ένα πράγμα που θα μπορούσατε να πείτε σε κάθε πολίτη στην Ελλάδα, ποιο θα ήταν αυτό;**

Η κληρονομιά σας είναι μια κληρονομιά ελευθερίας—είστε η πρώτη δημοκρατία στον κόσμο. Υποστηρίξτε αυτή την κληρονομιά με το να σταθείτε στο πλευρό των Ουιγούρων. Σταθείτε ενάντια σε ένα καθεστώς που στοχεύει ενεργά στη διάδοση του κομμουνισμού και του αυταρχισμού. Σταθείτε μαζί μας για να υπερασπιστούμε τις αρχές και τις αξίες μας, και να δείξουμε ότι η δημοκρατία δεν μπορεί να φιμωθεί, όσο ισχυρές κι αν φαίνονται οι δυνάμεις εναντίον της. Σας ευχαριστούμε! **A**



intimissimi.com

Master Franchisor in Greece: CALIN S.A. Tel: 210.68.40.005
E-mail: info@calingroup.gr - Website: calin.gr

Emily Ratajkowski
for
intimissimi



Το νέο ταξίδι του Nikko Patrelakis

Ο Νίκος Πατρελάκης κυκλοφορεί νέο άλμπουμ μετά από 17 χρόνια

Επιμέλεια: ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ
Φωτό: ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΤΡΙΟΣ
Μάσκα ελάφι: ΕΛΛΗ ΚΑΡΑΛΗ

Γ

νωρίζω τον **Νίκο Πατρελάκη** από το 1986, ήταν εκείνος που έφτιαξε τα πρώτα σήματα για τη ραδιοφωνική εκπομπή μου. Τον υπακούαμε τυφλά όταν, καθισμένος μπροστά στα μαγικά κουτιά του –υπολογιστές, μηχανήματα, σίνθι, οθόνες και κονσόλες–, έβγαζε τον ήχο ενός ταξιδιού στο διάστημα, που μόνο υποψιαζόμασταν τι τροπές θα έπαιρνε. Όλα αυτά τα χρόνια, σε ταξίδια και σπίνια, σε πλατό και dj booths, ο Νίκος μας έγινε Nikko και έγραψε μια πολύ ουσιαστική ιστορία μουσικής και εικόνας, που νομίζω ότι αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει είναι η καλαισθησία της. Τώρα, μετά από 17 χρόνια, το «OMNI» είναι το νέο του άλμπουμ, εισιτήριο για ένα ακόμα ταξίδι στα πχτοπία του. Θέλησα να μάθω λεπτομέρειες...

— **Νέο άλμπουμ μετά από 17 (:) χρόνια. Πραγματικά μεγάλη η αναμονή. Πριν μιλήσουμε για το άλμπουμ, πες μου τι έκανες όλα αυτά τα χρόνια. Εννοώ, πώς σε άφησε το προηγούμενο άλμπουμ και πώς σε βρίσκει τώρα το καινούργιο;**

Σε αυτό το διάστημα κυρίως έμαθα. Ξεκίνησε από ανάγκη να δημιουργήσω τη δική μου εικόνα για τη μουσική μου, οπότε, αμέσως μετά το προηγούμενο άλμπουμ, δημιούργησα ένα σχήμα παραγωγής εικόνας, με σκοπό τον πειραματισμό και την αυτοέκφραση. Έμαθα για τεχνολογίες και τεχνικές, έμαθα με λεπτομέρεια για το φως, ανακάλυψα τι θέλω να αποτυπώσω, να αφηγηθώ και με ποιον τρόπο. Αφιέρωσα επίσης πολύ χρόνο για πειραματισμό στο στούντιο, ήθελα να εξερευνήσω νέους χώρους, νέους ήχους, χωρίς το άγχος της κυκλοφορίας. Τα τελευταία 6-7 χρόνια ασχολούμαι ξανά με τα computer graphics, προσπαθώντας να ανακαλύψω νέους τρόπους που μπορούν να μιλήσουν με την κινηματογραφημένη εικόνα προς την εξηρησιονιστική κατεύθυνση, η οποία με ενδιαφέρει. Ταξίδεψα πολύ στην Ελλάδα αυτό το διάστημα. Έχω μάθει να αγαπώ τη φύση της χώρας από μικρός, απ' όταν ταξιδεύαμε με τους γονείς μου. Οι διαδρομές των τελευταίων χρόνων έγιναν με δημιουργικό σκεπτικό και είδα τη φύση με πολύ διαφορετικό τρόπο. Σε σχέση με το προηγούμενο άλμπουμ, νομίζω πως είμαι πιο ήπιος, πιο επιεικής με τον εαυτό μου και τα λάθη του – «να αποτύχεις ξανά, να αποτύχεις καλύτερα...». Βλέπω περισσότερες αποχρώσεις σε όλα και γνωρίζω με καλύτερο τρόπο τι θέλω και πώς να το δημιουργήσω.

— **Χαρακτηρίζεις τα εννέα ηλεκτρονικά κομμάτια του «OMNI» «αγνωστικιστικά ως προς το είδος». Εξήγησέ μου τι εννοείς. Δεν αναγνωρίζεις «θεό»;**

Γράφοντας τον δίσκο, άφησα τη μουσική να βρίσκεται φυσικά σε ενδιάμεσα σημεία από τα είδη, χωρίς να την ωθήσω προς κοντινά είδη στο όνομα της ευκολίας στην κατάταξη. Το είδος είναι, κατά κάποιον τρόπο, ο θεός της εμπορικής διαδικασίας στη μουσική. Και υπάρχουν τόσα είδη και υποείδη – ένα κομμάτι πια δημιουργεί είδος. Άφησα το «Omni» κάτω από το γενικό γένος της ηλεκτρονικής μουσικής και ο κάθε ακροατής ας το θεωρήσει κι ας το κατατάξει όπως χρειάζεται ο ίδιος προκειμένου να παρακολουθήσει τη μουσική ιστορία.

— **Τα κομμάτια του «OMNI» έχουν μια αιθέρια μινιμαλιστική διάθεση όπως τα άκουσα, ενώ κάποια σημεία κρύβουν κάτι το παγανιστικό. Ειδικά το «Exit» και το «Acidalia», που είναι και τα αγαπημένα μου από το άλμπουμ. Συμφωνείς με αυτό;**

Το «Exit», που είναι και το πρώτο κομμάτι του άλμπουμ, ήθελα να είναι μια έξοδος από το συνειδητό παρόν. Χρειαζόταν κάτι διονυσιακό, κάτι που με την επανάληψή του να σε οδηγήσει σε εκείνη τη νοητική και ψυχολογική διάθεση για να ενσωματωθείς σε μια φανταστική ιστορία. Στο «Acidalia», που είναι προς το τέλος, εμφανίζεται για πρώτη φορά ανθρώπινο πχχρωμα, έστω κι αν είναι από vocoder – είμαστε άλλωστε εξοικειωμένοι πια με την ανθρωπόμορφη εκδοχή της τεχνολογίας. Τα πολύφωνα που ακούγονται θέλω να λειτουργήσουν σαν ψαλμοί. Θα ήθελα ο ακροατής, ακούγοντας αυτή τη χορωδία από μηχανήματα, να ενσωματωθεί σε κάτι που θα χαρακτηριζόταν κατασκευαστικό, σαν παραδοσιακό τραγούδι από έναν άλλο πλανήτη.

— **Άλλωστε μια τέτοια «παγανιστική» διάθεση φανερώνει και το artwork και η φωτογράφιση του άλμπουμ, που έχει έναν αέρα από τα πρώτα εξώφυλλα των Depeche Mode. Μίλησέ μου για αυτή την επιλογή.**

Στο εξώφυλλο προσπάθησα για δύο ιδέες, που διατρέχουν και τα βίντεο του performance. Η μία έχει να κάνει με το «όλον», την ενέργεια που περιλαμβάνει τα πάντα σε αυτόν τον πλανήτη –ζώα, ανθρώπους και φύση–, που εκτείνεται πέρα από αυτόν, ενώνοντας τους πλανήτες και τα αστέρια μεταξύ τους. Η άλλη έχει να κάνει με το πώς αντιλαμβανόμαστε την ύλη, τη ζωή της και την κατάληξή της, τα πράγματα που θέλουμε, σε σχέση με αυτά που χρειαζόμαστε. Στο μυαλό μου έχω την κατάσταση στον πλανήτη αυτή τη στιγμή ως μια κατεστραμμένη βολικότητα. Μάθαμε και βολευτήκαμε για πολύ καιρό με τις λάθος ιδέες και τις λάθος συνήθειες. Οι ιδέες αυτές σχηματοποιήθηκαν κατά τα γυρίσματα των βίντεο, βαθιά μέσα

στην ελληνική φύση, παρατηρώντας την ανθρώπινη παρέμβαση και τα άμεσα αποτελέσματά της.

— **Κρύβει κάποια ή κάποιες ιστορίες το «OMNI»; Διηγείσαι κάτι με αυτά τα κομμάτια;**

Περιγράφω μια βόλτα σε μια πραγματικότητα που είναι ανοιχτή, φωτεινή, ένα σύμπαν στο οποίο δεν ισχύουν οι νόμοι της φυσικής όπως τους γνωρίζουμε. Οι ήρωές μου είναι ζώα κι ο άνθρωπος διαφαίνεται από τις κατασκευές του στην ιστορία αυτή ή μεταμορφωμένος σχηματικά σε ζώο. Και έχω μια ευχή στο τέλος για μια νέα ζωή, σαν αυτή τη φανταστική που περιγράφω.

— **Βρήκα και ένα νεύμα προς τον Giorgio Moroder στο άλμπουμ, ειδικά στο «nova vida». Συμφωνείς με αυτό; Κρύβεις μια ηλεκτρονική-ντίσκο καρδιά;**

Δεν την κρύβω καθόλου! Την έχω και τη φέρω περήφανα, τιμώντας τα χρόνια μου ως dj. Η αναφορά στον Moroder είναι για να τιμήσω και να χροιάσω την εποχή που γεννιέται η σύγχρονη χορευτική κουλτούρα και γιατί η νέα ζωή χρειάζεται να έχει χορό.

— **Ποιοι μουσικοί και ποιες μουσικές σε έχουν επηρεάσει;**

Άκουσα πολύ κλασική μουσική μικρός, λόγω των σπουδών. Και τονική και ατονική, πειραματική. Μου άρεσαν οι προκλασικοί και οι σύγχρονοι. Άκουσα πολύ προσεκτικά ορχηστρικό ροκ, δισκογραφία των Floyd, Bowie, Queen. Ξεχώρισα τους Beatles και τους Rolling Stones και τους μελέτησα στο σύνολο της δισκογραφίας τους επίσης. Είχα εμμονές με παραγωγούς από την αρχή κι από διάφορα είδη. Στην εφηβεία μου μπήκα στην ηλεκτρονική μουσική, πήρα ό,τι δίσκο μπορούσα να βρω στο είδος και κάπου εκεί δημιουργήθηκε η σκέψη πως θέλω να γράψω ηλεκτρονική μουσική, η οποία έγινε βεβαιότητα μετά τη συναυλία των Tangerine Dream στον Λυκαβηττό, αρχές 80s. Ίσως σημειώνω μόνο παλιές επιρροές γιατί, στη συνέχεια και για τα τελευταία 35 χρόνια ως dj, έχω ακούσει τόσες χιλιάδες μουσικές, που χάνονται μέσα στη μουσική μου μνήμη, ενσωματωμένες στο μουσικό μου υποσυνείδητο.

— **Μίλησέ μου για τα ταξίδια που έκανες σχεδιάζοντας το άλμπουμ.**

Από την αρχή της γραφής του «Omni» γεννήθηκε η ανάγκη για εικόνα. Ξεκίνησα να ταξιδεύω με τις κάμερες σε όλη τη χώρα, ψάχνοντας για τοπία με τα οποία θα μπορούσα να χτίσω την ιστορία μου. Κινηματογράφησα δάση στην Κορινθία, ποτάμια και βουνοκορφές στην Ηπειρο, λίμνες στη δυτική Θράκη, βιότοπους στην Αιτωλοακαρνανία, μικρά και μεγάλα εργοστάσια και ανθρώπινες δομές, άλλα σε λειτουργία κι άλλα παρατημένα. Παράλληλα πχχογράφησα τον φυσικό ήχο, και θόρυβο μερικές φορές, τον οποίο ενσωμάτωσα μετά στις πχχογραφήσεις.

— **Η Αθήνα επηρεάζει τη μουσική σου; Υπάρχει αυτή η πόλη στη ζωή σου και με ποιους τρόπους;**

Είμαι παιδί της Αθήνας, εδώ γεννήθηκα και διάλεξα να ζήσω, εδώ εργαζόμαι στο μεγαλύτερο μέρος. Νιώθω οικεία στην Αθήνα, παίζω μουσική στο κέντρο κάθε τόσο, κάνω ακόμη βόλτες στον Κήπο, στο Θησείο, υπάρχει η ιστορία μου και οι ιστορίες των φίλων μου εδώ. Καθώς μεγαλώνω, όμως, νιώθω πως χρειάζομαι περισσότερη φύση ως βίωμα. Η Αθήνα είναι στο χρωμόσωμά μου, τα όνειρά μου τώρα όμως έχουν δάση και θάλασσες και κάμπους.

— **Χορεύεις με τη μουσική σου; Γενικά, χορεύεις καθόλου;**

Χόρευα με το «Omni» στα διάφορα στάδια του στο στούντιο. Χορεύω γενικά με ενθουσιασμό, αλλά φαίνεται να είναι σπάνιες πια οι ευκαιρίες. Χορεύω όταν ακούω κομμάτια για τα dj set μου. Αυτό είναι κι ένα από τα κριτήρια για να συμπεριληφθούν. Θα ήθελα πάντως να χορεύω περισσότερο.

— **Τα live σου είναι πάντα πολύ ιδιαίτερα και, μάλιστα, τα έχεις ταξιδέψει και στο εξωτερικό. Μίλησέ μου για αυτά που ήδη έκανες στις ΗΠΑ και γι' αυτά που θα δούμε εδώ το επόμενο διάστημα.**

Τον Απρίλιο έπαιξα στο αμφιθέατρο του Πανεπιστημίου Columbia, στη Νέα Υόρκη, σε κάλεσμα του Τμήματος Ελληνικών Σπουδών, μια πραγματικά πολύτιμη εμπειρία. Για το live του «Omni» ετοιμάζω μια σύνθετη εικόνα, με πολλές παράλληλες αφηγήσεις. Τώρα βρίσκομαι στη διαδικασία της επεξεργασίας του υλικού και προετοιμασίας του live. Θα ξεκινήσω στην αρχή του 2025 με συναυλία στην Αθήνα, ενώ πιθανά θα παιχτεί το «Omni» στην Ευρώπη, στην Αμερική και ίσως στην Ασία μέσα στο 2025. Εκτός από το ό,τι θεωρώ πως η εικόνα είναι πια απαραίτητη και αναμενόμενη από τον θεατή, που εν γένει κατακλύζεται από εικόνα, πιστεύω πως ολοκληρώνει το μουσικό έργο με έναν πολύ καθοριστικό τρόπο. Όλες οι άυλες έννοιες που περιλαμβάνονται στη μουσική, που ορίζονται και υποστηρίζονται ή και που μερικές φορές υποθάλπονται από την εικόνα, δημιουργούν ένα σύνθετο βιωματικό θέαμα, το οποίο νομίζω πως είναι και η πλήρης μορφή του έργου. **A**



* Το «Omni» κυκλοφορεί ψηφιακά στο nikkopatrelakis.bandcamp.com και υπάρχει σε όλες τις online stream πλατφόρμες. Περισσότερα στο www.patrelakis.com

“
The Writers
Sessions
”
voice
voice
102.5

Ο VOICE 102,5
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

RATTI SMITH
TRIBUTE

Live και συζήτηση

Παρασκευή
13 Δεκεμβρίου 20:00

Αμφιθέατρο Ιδρύματος
Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή



Ίδρυμα
Βασίλη & Ελίζας
Γουλανδρή

Μιλούν:

Kafka

Θάλεια Καραμολέγκου

Νίκος Πετρουλάκης

Ερμηνεύουν:

Στράτος Κύρης

Ειρήνη Σκυλακάκη

Ηλιάνα Τσαπατσάρη



Προσκλήσεις
από τον
VOICE 102,5

powered by

protergia

SOUL / BODY / MIND

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

Γιορτές με υγεία

Η ευχή που συνοδεύει το τσούγκρισμα των ποτηριών αφορά την υγεία μας, το πολυτιμότερο αγαθό ενός ανθρώπου. Έρχεται η περίοδος των γιορτών, μια φωτεινή ανάπαυλα στην καρδιά του χειμώνα, όπου και πάλι η ευχή για καλή υγεία θα υπερέχει όλων. Τόσο η πρόληψη όσο και η έγκαιρη διάγνωση αποτελούν τα σημαντικότερα εργαλεία για τη διατήρησή της, ενώ παράλληλα οι εξελίξεις της ιατρικής επιστήμης υπόσχονται περισσότερα και καλύτερα χρόνια. Με ευχές για σωματική και ψυχική υγεία ας κλείσει λοιπόν και αυτή η χρονιά, τσουγκρίζοντας τα ποτήρια με αισιοδοξία για τη νέα που έρχεται σύντομα.



ΑΔΩΝΙΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

«Σήμερα τα πράγματα είναι καλύτερα από ποτέ»

Του ΛΟΥΚΑ ΒΕΛΙΔΑΚΗ



Με μια φιλόδοξη ατζέντα ανακαίνισης των υποδομών, ενίσχυσης του ανθρώπινου δυναμικού και υιοθέτησης τεχνολογικών καινοτομιών, ο υπουργός Υγείας, Άδωνις Γεωργιάδης, καταγράφει τις προσπάθειες της κυβέρνησης για ένα «καλύτερο ΕΣΥ». Παράλληλα, απαντά στις επικρίσεις και αναδεικνύει τους μελλοντικούς στόχους: τη μείωση της αναμονής στα χειρουργεία και τις εφημερίες, την ενίσχυση των προγραμμάτων πρόληψης και την περαιτέρω αναβάθμιση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Μέσα από τις τοποθετήσεις του, σκιαγραφεί μια στρατηγική που στοχεύει στη βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών, ενώ σχολιάζει τις προτάσεις της αντιπολίτευσης και απαντά στις ανησυχίες για τα διαχρονικά προβλήματα του συστήματος υγείας.

— Αρχικά, θα ήθελα να ρωτήσω πώς βλέπετε την κατάσταση στη Δημόσια Υγεία, σε σχέση με πριν από 5 χρόνια, οπότε και ανέλαβε τη διακυβέρνηση της χώρας η ΝΔ. Τι βελτιώσατε, τι μένει πίσω;

Σήμερα έχουμε το καλύτερο ΕΣΥ που είχαμε ποτέ. Είναι το ακριβώς αντίθετο από την γκρίνια που ακούτε. Έχουμε εν εξελίξει εργοτάξια σε 93 νοσοκομεία της χώρας για την πλήρη ανακαίνισή τους. Σε έναν χρόνο θα έχουμε 93 νοσοκομεία ανακαινισμένα, τα περισσότερα εκ των οποίων είχαν να ανακαινιστούν 50 χρόνια. Το ίδιο και για 158 κέντρα υγείας. Βρισκόμαστε σε διαδικασία αγοράς ολοκαίνουργιου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού για νοσοκομεία και κέντρα υγείας σε όλη τη χώρα, άνω των 100 εκατομμυρίων ευρώ. Έχουμε το περισσότερο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό που είχαμε ποτέ. Κάνουμε τις περισσότερες προσλήψεις επι-

κουρικών που είχαμε κάνει ποτέ. Το φάρμακο, μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας της Ε-ΚΑΠΥ έχει ομαλοποιηθεί και έχουν μειωθεί πάρα πολύ οι ελλείψεις του με τις πρόσφατες αποφάσεις που πήραμε. Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση και τα υγειονομικά εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας θα μας δώσουν φοβερές δυνατότητες. Η δε κωδικοποίηση των ιατροτεχνολογικών προϊόντων θα μας δώσει και μεγάλη εξοικονόμηση δαπανών. Όσο ακούω διαφόρους να γκρινιάζουν για το ΕΣΥ, πραγματικά εκπλήσσομαι. Δεν εννοώ τους πολίτες, προσέξτε, οι πολίτες έχουν δικαίωμα και να γκρινιάζουν και να διαμαρτύρονται, γιατί αυτοί θέλουν πάντα το καλύτερο και η δική μας δουλειά είναι να τους προσφέρουμε το καλύτερο. Όσοι όμως έχουμε κυβερνήσει, αποκλείεται να μην αντιλαμβανόμαστε ότι σήμερα τα πράγματα είναι καλύτερα από ποτέ.

— **Κύριε υπουργέ, η αναβάθμιση του ΕΣΥ παραμένει μία από τις βασικές προτεραιότητες της κυβέρνησης. Ποιες είναι οι πιο κρίσιμες ενέργειες που έχουν γίνει μέχρι στιγμής και ποιοι είναι οι στόχοι για το επόμενο διάστημα;**

Δύο βασικούς στόχους έχω στο ΕΣΥ. Ο ένας είναι η μείωση των αναμονών στα «ψυχρά χειρουργεία». Ξεκίνησε η δράση που λέγεται δωρεάν απογευματινά χειρουργεία, με κεντρικό στόχο σε έναν χρόνο να έχουν μειωθεί οι μέσες αναμονές περίπου στους 4 μήνες, όπως γίνεται στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες. Και ο δεύτερος στόχος είναι η μείωση της αναμονής στις εφημερίες, όπου πιστεύω ότι μέχρι το Πάσχα θα έχουμε πετύχει μια αναλογική μείωση δύο με δύομισι ώρες. Αν πετύχουμε αυτούς τους δύο στόχους, πραγματικά θα είμαι πολύ περήφανος για τη θητεία μου. Και πιστεύω ότι θα τους πετύχουμε.

— **Η έλλειψη προσωπικού στο ΕΣΥ παραμένει μια σημαντική πρόκληση. Ποιες είναι οι στρατηγικές που επεξεργάζεστε για την ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού στον τομέα της υγείας;**

Τα κίνητρα που έχουμε θεσπίσει, και τα θεσμικά και τα οικονομικά, για την προσέλκυση γιατρών στα περιφερειακά νοσοκομεία και τις άγονες περιοχές ήδη λειτουργούν και φέρνουν πολλούς γιατρούς. Οι προσκλήσεις για μόνιμο προσωπικό για το 2025 είναι ήδη καθ' οδόν και μέσα στον Δεκέμβριο θα ανέβουν στις πλατφόρμες. Οι προσκλήσεις για το επικουρικό προσωπικό επίσης. Το έλλειμμα προσωπικού του ΕΣΥ υπάρχει γιατί είναι ένα πανευρωπαϊκό πρόβλημα, αλλά σήμερα είναι μικρότερο απ' ό,τι πριν από δύο χρόνια.

— **Πότε εκτιμάτε ότι τα προγράμματα πρόληψης θα αρχίσουν να αποδίδουν ώστε να ανακουφίσουν οικονομικά –και όχι μόνο– το σύστημα υγείας;**

Η μεγάλη προληπτική δράση που λέγεται «Σπύρος Δοξιάδης» και που είναι συγκλονιστικά τεράστια και σημαντική δεν έχει ως κεντρικό στόχο τη μείωση της δαπάνης. Η μείωση της δαπάνης θα έρθει συν τα χρόνια, επειδή πάρα πολλοί άνθρωποι θα θεραπευτούν νωρίτερα απ' ό,τι αν θεραπεύονταν αργότερα. Όμως, η δράση δεν γίνεται για να γλιτώσουμε χρήματα. Η δράση γίνεται για να σώσουμε ανθρώπινες ζωές, και αυτή τη στιγμή έχουν ήδη σωθεί ανθρώπινες ζωές. Και με το πρόγραμμα την πρόληψη του καρκίνου του μαστού και με το πρόγραμμα για την πρόληψη του καρκίνου της μήτρας και με το πρόγραμμα για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου έχουν σωθεί άνθρωποι, που θα είχαν είτε πεθάνει είτε υποστεί σοβαρή βλάβη στην υγεία τους. Και τώρα, με την έναρξη του προγράμματος για τις καρδιαγγειακές παθήσεις, θα σώσουμε πάρα πολύ κόσμο. Είμαι περήφανος γι' αυτές τις δράσεις, αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στην κυρία Ειρήνη Αγαπηδάκη.

— **Οι σύλλογοι διαβητικών ζητούν να ενταχθούν σε δωρεάν προληπτικές εξετάσεις, τη στιγμή που ο αριθμός των ασθενών με**

διαβήτη στην Ελλάδα έχει τετραπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια. Μελετάτε την υλοποίηση μιας τέτοιας πρωτοβουλίας;

Είναι τεράστιο το θέμα του διαβήτη. Το εξετάζουμε προσεκτικά και ξεχωριστά. Το πρόγραμμα για τις καρδιαγγειακές παθήσεις και εξετάσεις στην πραγματικότητα θα πιάσει σε έναν βαθμό και τον διαβήτη, χωρίς όμως να είναι αυτός ο κεντρικός στόχος του.

— **Η κυβέρνηση έχει διακηρύξει την πρόθεσή της να μείνει στην ιστορία ως η πρώτη που θα αντιμετωπίσει συστηματικά τον καρκίνο, με το Εθνικό Σχέδιο Δράσης και μεγάλα έργα όπως το νέο ογκολογικό νοσοκομείο στη Θεσσαλονίκη. Μήπως όμως έχουμε καθυστερήσει, δεδομένου ότι ο καρκίνος είναι η δεύτερη αιτία θανάτου στη χώρα μετά τα καρδιαγγειακά;**

Αυτή τη στιγμή, η Ελλάδα ζει μια κοσμογονία στην αντιμετώπιση των ογκολογικών ασθενών. Στη Θεσσαλονίκη έχει ξεκινήσει η διαδικασία για την ίδρυση του νέου Θεαγνευίου. Ταυτόχρονα, έχει ξεκινήσει τη λειτουργία του το νέο Ιατρικό Ογκολογικό Κέντρο Θεσσαλονίκης, που είναι το καλύτερο ογκολογικό ιδιωτικό νοσοκομείο στη χώρα και την Ανατολική Ευρώπη.

Παράλληλα, με το πρόγραμμα «Οικόθεν», που ήδη επεκτείνεται σε διάφορα ογκολογικά νοσοκομεία της χώρας, παρέχουμε θεραπείες και χημειοθεραπείες σε ασθενείς μέσα στο σπίτι τους, με τη μικρότερη δυνατή ταλαιπωρία. Σε συνεργασία με την κυρία Μαριάννα Λάτση, προχωράμε το πρόγραμμα «Νίκος Κούρκουλος» και σε άλλες περιοχές της χώρας. Με το νέο Κέντρο Ανοσοθεραπείας στο Νοσοκομείο Παπανικολάου θα παράγουμε ανοσοθεραπείες στην Ελλάδα και θα μπορούν να κάνουν χρήση με πολύ χαμηλό κόστος Έλληνες ασθενείς. Και φυσικά όλο το πρόγραμμα προληπτικών δράσεων που προανέφερα, το οποίο είναι συγκλονιστικό. Προχωράμε με πολύ μεγάλη ταχύτητα, δεν έχουμε καθόλου χρόνο για χάσιμο.

— **Η πρόσβαση σε καινοτόμες θεραπείες και φάρμακα είναι ένα ζήτημα που απασχολεί τους ασθενείς και την επιστημονική κοινότητα. Ποιες πρωτοβουλίες εξετάζετε για να διευκολυνθεί η πρόσβαση των Ελλήνων σε νέες θεραπείες και φάρμακα;**

Ο πρώτος στόχος στη φαρμακευτική μου πολιτική ήταν ο έλεγχος του clawback. Σε έναν βαθμό έχει επιτευχθεί, έχουμε όμως ακόμα δρόμο να διανύσουμε μέσα στο 2025. Παράλληλα, όπως έχουμε ήδη πει, στη φαρμακοβιομηχανία προχωράμε στη δημιουργία ενός καναλιού καινοτομίας με επιπλέον χρηματοδότηση, διακριτή, με μικρότερο clawback, ώστε να ενθαρρύνονται οι εταιρείες να φέρνουν γρήγορα τις νέες θεραπείες εκεί.

— **Μετά την πανδημία, υπάρχει ανησυχία για τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των πολιτών. Ποιες ενέργειες λαμβάνονται για την υποστήριξη των ψυχιατρικών υπηρεσιών και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας γενικότερα;**

Η ψυχιατρική μεταρρύθμιση, μέσω του νομοσχεδίου που σχεδίασε ο κύριος

Βαρτζόπουλος και ψηφίσαμε στη Βουλή, στοχεύει στην καλύτερη παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, στις οποίες η Ελλάδα έχει μείνει πίσω. Δεν είμαστε εκεί που ήμασταν πριν από λίγα χρόνια, αλλά θέλουμε να πάμε ακόμα ταχύτερα, γιατί πράγματι οι ψυχικές παθήσεις αποτελούν μια σύγχρονη μάστιγα και πρέπει να ασχοληθούμε σοβαρά με αυτές. Πιστεύω ότι με τις νέες δομές θα έχουμε πολύ καλύτερες υπηρεσίες.

— **Το ηλεκτρονικό βραχιολάκι στα εφημερεύοντα, που σχεδιάζετε, ποιο πρότυπο ακολουθεί και πόσο πιστεύετε ότι θα μειώσει την αναμονή, που σήμερα φτάνει στις 6-8 ώρες;**

Το ηλεκτρονικό βραχιολάκι, όπως το έχω ονομάσει, δηλαδή το σύστημα ικνυλάτωσης των ασθενών στα επείγοντα, είναι ένα από τα πολλά βήματα, πάνω από 15 συνολικά τον αριθμό, που έχουμε σχεδιάσει και εφαρμόζουμε ήδη το ένα μετά το άλλο για να μειώσουμε τη διαδικασία αναμονής στα επείγοντα και να παρέχουμε καλύτερες υπηρεσίες υγείας στους ασθενείς. Θα εκπλαγείτε με όσα θα γίνουν τους πρώτους μήνες του 2025. Η διαφορά θα είναι εμφανής ακόμα και στους πιο σκληρούς επικριτές μου.

— **Η τεχνολογία έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση των υπηρεσιών υγείας. Ποιες είναι οι τελευταίες καινοτομίες που προωθεί το υπουργείο για τη χρήση της τεχνολογίας στην υγειονομική περίθαλψη;**

Η μεγαλύτερη μεταρρύθμιση είναι ο ιατρικός φάκελος ασθενούς, ο οποίος θα είναι έτοιμος μέσα στο καλοκαίρι του 2025. Θα αλλάξει τα πάντα στις παροχές υπηρεσιών υγείας της χώρας και όλοι οι γιατροί θα έχουν πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες. Όμως, και πριν από αυτό θα έχουμε τη δυνατότητα της διάγνωσης από απόσταση όλων των απεικονιστικών εξετάσεων από οποιοδήποτε σημείο στην Ελλάδα, μέσω της κεντρικής πλατφόρμας της ΗΔΙΚΑ. Φυσικά, η ηλεκτρονική διασύνδεση πλέον όλων των νοσοκομείων σε πρώτο χρόνο, η ικνυλάτωση των ασθενών και ούτω καθεξής. Γενικά πάμε πολύ καλά σ' αυτό και το οφείλουμε κυρίως στο Ταμείο Ανάκαμψης.

— **Πιστεύετε ότι οι προτάσεις του ΠΑΣΟΚ για τη βελτίωση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας είναι εφαρμόσιμες στο υπάρχον θεσμικό πλαίσιο; Ποια είναι τα βασικά σημεία συμφωνίας ή διαφωνίας με τη δική σας στρατηγική;**

Ποιες είναι ακριβώς οι προτάσεις του ΠΑΣΟΚ; Δεν τις έχω καταλάβει. Το ΠΑΣΟΚ μέχρι στιγμής λέει μόνο ότι. Εγώ ο ίδιος ήμουν σε όλες τις συνεδριάσεις της Βουλής και δεν έχω καταλάβει γιατί π.χ. καταψήφισαν τον προσωπικό γιατρό. Κάποιοι έλεγαν ότι ήθελαν να μπουκ και άλλες ειδικότητες, όταν όλοι γνωρίζουμε ότι οι κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας έχουν συγκεκριμένες ειδικότητες, δεν διαλέγουμε εμείς. Είναι συγκεκριμένες οι ειδικότητες που μπαίνουν σε αυτές τις κατηγορίες. ●

||
Δύο βασικούς στόχους έχω στο ΕΣΥ. Ο πρώτος είναι η μείωση των αναμονών στα «ψυχρά χειρουργεία» κι ο δεύτερος η μείωση της αναμονής στις εφημερίες.

||

The Birth Center

Ένα σύγχρονο κέντρο φυσικού τοκετού έρχεται στην Αθήνα

Η Εριέττα Κούρκουλου Λάτση και η Κατερίνα Γεωργακούλα δίνουν δικαίωμα στην επιλογή, στην πιο ευάλωτη στιγμή μας

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Όταν αποφάσισα να ανταποκριθώ στην πρόσκληση της εκδήλωσης από το γραφείο της Εριέττας Κούρκουλου Λάτση για την παρουσίαση του πρώτου ανεξάρτητου Κέντρου Φυσικού Τοκετού στην Ελλάδα, γνώριζα ελάχιστα. Δεν είναι ένα θέμα που με είχε απασχολήσει προσωπικά, δεν έχω περάσει εγκυμοσύνη, δεν είμαι μητέρα. Στη διαδρομή, καθώς πήγαινα, προσπαθούσα να ανακαλέσω στο μυαλό μου ιστορίες γυναικών από το περιβάλλον μου. Όπως της Χριστίνας, που διάλεξε έναν γυναικολόγο για να γεννήσει φυσικά αλλά μια Παρασκευή απόγευμα ο γιατρός της τής είπε ότι κάτι έβλεπε και ότι θα έπρεπε να κάνει καισαρική το επόμενο πρωί, όπως αποδείχθηκε κι άλλες 4 γυναίκες μαζί με εκείνη μέχρι το μεσημέρι. Τραυματική εμπειρία που την κουβαλούν ακόμα, αν και μάλλον μια τυπική ιστορία. Όλοι γνωρίζουμε ότι, στη χώρα μας, το ποσοστό καισαρικών είναι αδικαιολόγητα υψηλό. Είναι κοινό μυστικό ότι οι γιατροί κάνουν πιο συχνά καισαρικές από ό,τι χρειάζεται για να μπορούν να τις προγραμματίζουν. Μου ήρθε στο μυαλό και η ιστορία της Άννας, που διάλεξε καισαρική επειδή φοβόταν τους πόνους και γιατί ήταν «πολύτιμη εγκυμοσύνη», με εξωσωματική. Την έκαναν λίγο νωρίτερα επειδή ήταν μεγάλο το παιδί και τελικά χρειάστηκε να μείνει δύο μήνες στην Εντατική. Θυμάμαι να μας λέει συχνά πόσο το μετάνιωσε, ότι τους πόνους που νόμιζε ότι θα γλιτώσει στη γέννα τους πέρασε μετά για μέρες χωρίς το μωρό της – ενώ η διπλανή της με φυσικό τοκετό μετά από μισή ώρα σηκώθηκε – κι ότι ήταν τρομακτική η πίεση και η αγωνία τους δύο πρώτους μήνες τα οποία θα μπορούσαν να είχαν γλιτώσει. Φυσικά η κάθε ιστορία τοκετού είναι εντελώς ξεχωριστή και κάθε γυναίκα έχει κάτι διαφορετικό να διηγηθεί.

Όση ώρα ήμουν εκεί και άκουγα, μου ανοίχτηκε ένας ολόκληρος κόσμος τον οποίο αγνοούσα. Δεν γνώριζα ότι υπάρχουν εκατοντάδες ανεξάρτητες μαιές που είναι επαγγελματίες υγείας και έχουν θέσει ως στόχο την ενημέρωση, την ενδυνάμωση και την υποστήριξη των γυναικών που είναι αποφασισμένες να πάρουν τον τοκετό τους στα χέρια τους. Ούτε ότι υπάρχει σύλλογος μαιών και ότι αυτό το Κέντρο είναι η εκπλήρωση ενός ονείρου και μια αναγνώριση, καθώς η ειδικότητά τους τόσα χρόνια βρίσκεται στο περιθώριο. Ή ότι η δημιουργία ενός Κέντρου Φυσικού Τοκετού ήταν κάτι που έλειπε από τη χώρα μας κι ότι τόσο άνθρωποι το οραματίζονταν, που τους έβλεπα τώρα στην εκδήλωση να κλαίει με δάκρυα χαράς. Δεν περιγράφεται η συγκίνηση εκείνη την ημέρα, ήταν το εισιτήριο για να μπει σε αυτό τον κόσμο και να γίνει μέρος του.

Δεν είναι όμως μόνο το συναισθηματικό κομμάτι. Ήταν και η συνειδητοποίηση ότι όλο αυτό θα δώσει σε πολλές γυναίκες το δικαίωμα στην επιλογή και τον σεβασμό που δικαιούνται στην πιο ευάλωτη στιγμή της ζωής τους.

The Birth Center

Να σας συστήσω, λοιπόν, το The Birth Center. Είναι μια πρωτοβάθμια δομή υγείας που θα προσφέρει επιστημονικά τεκμηριωμένη και ολοκληρωμένη φροντίδα και υποστήριξη στις γυναίκες που θέλουν να γεννήσουν με φυσικό τοκετό, σε ασφαλές περιβάλλον. Θα στεγαστεί σε ένα σύγχρονο κτίριο, που πληροί τις χαρτογραφημένες προδιαγραφές με πολύ υψηλά πρότυπα λειτουργίας. Είδαμε εικόνες του, μέσα και έξω, διαπιστώνοντας ότι έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τη δημιουργία ενός ζεστού και ασφαλούς χώρου, που συνδυάζει την ηρεμία, την άνεση και την οικειότητα, όπως οφείλει να είναι ένα περιβάλλον τοκετού.

Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι ότι το The Birth Center θα λειτουργεί με βάση το μαιοκεντρικό μοντέλο φροντίδας, ώστε να ενδυναμώνει τις γυναίκες να λαμβάνουν αποφάσεις με πλήρη επιστημονική ενημέρωση, θέτοντας εκείνες στο επίκεντρο. Οι μαιές και οι μαιευτές θα αποτελούν την καρδιά του και ως κύριοι επαγγελματίες υγείας θα παρέχουν ολιστική στήριξη κατά την κύηση, τον τοκετό και τη λοχεία, δημιουργώντας μια εμπειρία που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις επιθυμίες της κάθε οικογένειας.

Όταν η Εριέττα συνάντησε την Κατερίνα

Το The Birth Center στην πραγματικότητα είναι αποτέλεσμα μιας συνάντησης, από αυτές που όταν συμβούν παράγουν αποτελέσματα. Η Κατερίνα Γεωργακούλα ξεκίνησε να σπουδάζει μαιευτική. «Πάντα αισθανόμουν

ότι αυτό το επάγγελμα έχει μια δυναμική, μια κρυμμένη σοφία, μια τεράστια αγάπη για τη ζωή που έρχεται. Λίγο αργότερα κατάλαβα ότι πράγματι όλα αυτά υπάρχουν, αλλά είναι ξεχασμένα και κρυμμένα πίσω από πρακτικές που ακολουθούν την πεπατημένη» όπως μας είπε. Πήγε στην Αγγλία όπου κατάφερε να συγκεντρώσει και να επεξεργαστεί ό,τι πληροφορία υπήρχε συμμετέχοντας σε όσο περισσότερους τοκετούς μπορούσε και εκεί ήρθε σε επαφή με μια άλλη κουλτούρα γέννησης. Όταν επέστρεψε στην Ελλάδα ήξερε ότι τα πράγματα μπορούν να γίνουν διαφορετικά. Κάπως έτσι το 2017 δημιούργησε το Irois, ένα κέντρο μαιευτικής φροντίδας μέσα από το οποίο υποστήριξε πολλές γυναίκες, πολλά ζευγάρια, πολλές οικογένειες στο ταξίδι τους στη γονεϊκότητα. Στο κέντρο αυτό ήταν που γνωρίστηκε με την Εριέττα Κούρκουλου Λάτση στη διάρκεια της πρώτης της εγκυμοσύνης.

Όπως μας είπε η Εριέττα στην εναρκτήρια ομιλία της: «Ήμουν τυχερή, γιατί υποστηρίζομαι από έναν γιατρό που ήταν διατεθειμένος να παραδώσει τον έλεγχο στη μαιευτική ομάδα που είχα επιλέξει και να σεβαστεί την επιθυμία μου για έναν τοκετό με όσο το δυνατόν λιγότερες παρεμβάσεις. Και ήμουν ακόμα πιο τυχερή, που μια γνωστή μου μου πρότεινε το κέντρο Irois, μέσα από το οποίο είχα την τύχη να γνωρίσω το σημαντικότατο έργο και να εκτιμήσω τις βαθύτερες γνώσεις των ανεξάρτητων μαιών στην Ελλάδα. Λίγους μήνες μετά την προετοιμασία που έκανα με την Κατερίνα Γεωργακούλα, ιδρύτρια του κέντρου Irois, έφερα στον κόσμο τον πρώτο μας γιο, Νίκο, σε ένα περιβάλλον όπου κυριαρχούσε ο σεβασμός,



Κατερίνα Γεωργακούλα, Μαία, συν-ιδρύτρια και Διευθύνουσα Σύμβουλος του The Birth Center Εριέττα Κούρκουλου-Λάτση, συν-ιδρύτρια του The Birth Center



η ενσυναίσθηση και η αγάπη! Όμως πλέον γνώριζα την αλήθεια. Η δική μου εμπειρία αποτελούσε την εξαίρεση, όχι τον κανόνα. Με αυτή τη σκέψη, λιγότερο από έναν μήνα μετά τη γέννηση του Νίκου, γεννήθηκε και κάτι άλλο, η ιδέα της δημιουργίας του πρώτου ανεξάρτητου κέντρου τοκετού στην Ελλάδα. Η ιδέα αυτή δεν ήταν δική μου. Εγώ ήθελα απλά να δοθεί με κάποιον τρόπο η δυνατότητα στις γυναίκες στη χώρα μας να λάβουν τη φροντίδα, την υποστήριξη και την ενημέρωση που τους αξίζει».

Η ιδέα του κέντρου ανήκει στην Κατερίνα, που είχε αυτό το όραμα γιατί το είχε δει στις χώρες του εξωτερικού. Το The Birth Center, μια ακόμα επιλογή τοκετού στις γυναίκες, έγινε κοινό όραμα και των δύο. «Όσο περνούσε ο καιρός και η ιδέα μεγάλωνε, καταλάβαινα ότι δεν πρόκειται μόνο για μια επιλογή αλλά για κάτι πολύ μεγαλύτερο. Για την αλλαγή κουλτούρας και προσέγγισης του φυσιολογικού τοκετού» είπε χαρακτηριστικά η Κατερίνα.

Πολλοί νομίζουμε ότι ο φυσικός τοκετός είναι μια κουλτούρα εναλλακτική. Εκείνη την ημέρα κατάλαβα ότι είναι μια εμπειρία ενδυνάμωσης για την ίδια τη γυναίκα, στην ψυχή και στο σώμα. «Η ασφάλεια της μητέρας και του παιδιού είναι απόλυτη προτεραιότητα μαζί με την ψυχική υγεία και των δύο. Για αυτό και η ανάγκη για μια δομή όπως αυτή που δημιουργούμε, είναι επιτακτική. Η ενθάρρυνση του φυσικού τοκετού δεν σημαίνει απόρριψη των ιατρικών παρεμβάσεων, όταν αυτές κρίνονται αναγκαίες. Στόχος είναι να βρεθεί μια ισορροπία που θα δίνει στις γυναίκες περισσότερες επιλογές και θα τις ενδυναμώνει κατά τη διάρκεια του τοκετού τους».

Η ατμόσφαιρα ήταν τρομερά συγκινητική, δεν υπήρχε τίποτα το τυπικό, και όλοι μίλησαν από καρδιάς. «Η Κατερίνα ήταν αυτή που έκανε τη διαφορά και στη δική μου γέννα. Ήταν εκείνη που με ενημέρωσε κατάλληλα για τις επιλογές και τα δικαιώματα που είχα σε ότι αφορούσε τον τοκετό μου, αλλά και τις πρώτες ώρες στο μαιευτήριο μετά τον ερχομό του Νίκου. Ήταν εκείνη που στάθηκε δίπλα μας ακούραστα επί δώδεκα ώρες στο σπίτι και αργότερα στο μητέρα, υπενθυμίζοντας στο προσωπικό του μαιευτηρίου ότι δεν ήθελα καμία περιττή παρέμβαση και διατηρώντας ένα περιβάλλον ηρεμίας και σεβασμού απέναντι σε εμένα και το μωρό μου. Εύχομαι σε λίγα χρόνια να πάψω να θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό που κατάφερα να απολαύσω την γέννα του παιδιού μου. Γιατί ένας όμορφος τοκετός, δεν θα έπρεπε να εξαρτάται από την τύχη της κάθε γυναίκας. Ένας τοκετός με σεβασμό θα έπρεπε να αποτελεί τον κανόνα, όχι την εξαίρεση. Θα έπρεπε να είναι έμφυτο δικαίωμα, όχι προνόμιο. Ζούμε σε μια χώρα όπου έχει χαθεί εμπιστοσύνη στην επίτοκο και την ικανότητα του σώματός της να φέρει ένα παιδί στον κόσμο χωρίς βολικές παρεμβάσεις, που επισπεύδουν την διαδικασία και τις περισσότερες φορές ωφελούν όλους τους εμπλεκόμενους εκτός της μητέρας και του νεογνού» είπε συγκινημένη η Εριέττα.

Ακούγοντάς την δεν μπορούσες να μη σκεφτείς πόσο δυνατός είναι ο δεσμός που χτίζεται ανάμεσα στη μαία και στη γυναίκα που φέρνει στον κόσμο το παιδί της. Πόση εμπιστοσύνη και εγγύτητα, σε μια πορεία που κάθε μία από εμάς ξέρει, ακόμα κι αν δεν έχει η ίδια γεννήσει, ότι είναι η πιο μοναδική εμπειρία ζωής. Δεν είναι τραγικό να αντιμετωπίζεται αυστηρά σαν ιατρική πράξη; Τι γίνεται με όλη αυτή την ευάλωτοτητα; Ποιος την υπολογίζει έτσι όπως είναι τα πράγματα σήμερα;

Τι λένε τα στοιχεία

Τα στοιχεία είναι αποκαλυπτικά και δείχνουν ακριβώς την πραγματικότητα που περιγράψαμε.

- Το ποσοστό των καισαρικών στη χώρα μας αγγίζει το 58%-60% έναντι 21,1% των καισαρικών τομών παγκοσμίως, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ενώ μέχρι το 2030 αναμένεται να φτάσει το 29%. Μάλιστα, ο ΟΗΕ από το 2013 έχει καταγγείλει την Ελλάδα για κακοποίηση των γυναικών λόγω της κατάχρησης των καισαρικών και για έλλειψη σεβασμού προς τις εγκύους.
- Στο 85-90% των τοκετών ο φυσιολογικός τοκετός αποτελεί την πιο ασφαλή επιλογή για τη μητέρα και το παιδί.

- Στην παρούσα συνθήκη ο γιατρός ελέγχει τη συνολική διαδρομή της εγκύου από τη σύλληψη (αν όχι και πιο πριν) έως τη γέννηση (και ίσως πιο μετά) και επηρεάζει ενεργά την απόφαση της μητέρας για τον τρόπο γέννησης. Σε περίπτωση που η μητέρα επιθυμεί μια διαφορετική προσέγγιση συνήθως προχωρά στην αντίστοιχη έρευνα μόνη της.

Όπως μας είπε η Κατερίνα Γεωργακοπούλου, τα εντυπωσιακά δεδομένα των **Ανεξάρτητων Κέντρων Τοκετού** επιβεβαιώνονται με έρευνες παγκοσμίως. Μέσα από αυτά αναδεικνύεται η συμβολή τους στην προαγωγή του φυσιολογικού τοκετού, στη μείωση των παρεμβάσεων και των καισαρικών τομών, στην αύξηση της ικανοποίησης των γυναικών, τη μείωση της επιλόχειας κατάθλιψης, αλλά και του οικογενειακού προϋπολογισμού και του κόστους νοσηλίων.

Όσο για την Ελλάδα... «Η σημασία του φυσικού τοκετού. Από την έρευνα που υλοποιήσαμε σε δείγμα 500 γυναικών, πριν λίγους μήνες, προέκυψε ότι μόνο το 1% των γυναικών στην Ελλάδα επιλέγει τον φυσικό τοκετό. Μόνο το 1%! Είναι κάτι τέτοιο φυσιολογικό; Και πόσο λογικό είναι το ότι οι περισσότερες γυναίκες αντιμετωπίζουν τον τοκετό ως μια ιατρική διαδικασία και όχι ως μια φυσική, δυναμική εμπειρία. Και υπάρχουν κι άλλα σημαντικά ευρήματα της έρευνας που δείχνουν ότι: Σχεδόν έξι στις δέκα γυναίκες επηρεάζονται από τον γιατρό για την επιλογή του τρόπου τοκετού. Ενώ περισσότερες από μία στις δύο γυναίκες βλέπουν τον τοκετό ως ένα αποκλειστικά ιατρικό γεγονός και μόνον μία στις πέντε τον αντιλαμβάνεται ως φυσική διαδικασία. Από την άλλη, οι γυναίκες που βιώνουν τον φυσικό τοκετό αναφέρουν τα εξής πλεονεκτήματα: λιγότερος πόνος, ταχύτερη επάνοδος, ισχυρότερη σύνδεση με το παιδί τους».

Ένα hub ενημέρωσης και ενδυνάμωσης κάθε εγκύου

Όπως μας είπαν, ο στόχος του The Birth Center δεν είναι κάθε γυναίκα να γεννήσει στο νερό, ούτε να μειώσουν εκείνες που από επιλογή αποφασίζουν να φέρουν το παιδί τους στον κόσμο στο περιβάλλον ενός μαιευτηρίου. «Στόχος είναι το κέντρο μας να αποτελέσει ένα hub ενημέρωσης και ενδυνάμωσης κάθε εγκύου, έτσι ώστε όπου και όπως και να επιλέξει να γεννήσει, να έχει τις γνώσεις που χρειάζεται διεκδικώντας τα δικαιώματά της σε ένα σύστημα που την θεωρεί παθητικό δέκτη και όχι ενεργό παράγοντα στον ίδιο της τον τοκετό».

Είναι πραγματικά κάτι εντελώς νέο και πρωτοποριακό για την Ελλάδα. «Οι μαίες και μαιευτές του The Birth Center θα μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένη φροντίδα προστατεύοντας τη φυσιολογική πορεία της εγκυμοσύνης, τον τοκετό, τον δεσμό μητέρας-νεογνού, τη νεογνική φροντίδα και τη μετάβαση από την εγκυμοσύνη στη μητρότητα, με επιστημονική και επαγγελματική κατάρτιση, υψηλά πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας, συστηματική εκπαίδευση και ενσυναίσθηση». Ακολουθώντας και εφαρμόζοντας πρωτόκολλα βασισμένα σε διεθνείς και εθνικές οδηγίες».

Τις εκπαιδευτικές ανάγκες του The Birth Center θα καλύψει το **Midwifery Unit Network**, ένα ευρωπαϊκό δίκτυο που παρέχει εκπαίδευση και συμβουλευτική για τα Κέντρα Φυσικού Τοκετού, μέσα από ένα άκρως εξατομικευμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης και θα αποτελέσει έναν σταθερό υποστηρικτή του Κέντρου σε όλη τη διάρκεια της λειτουργίας του. Η φροντίδα των εγγύων θα υποστηρίζεται από ένα δίκτυο συνεργατών που περιλαμβάνει γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, όπως μαιευτήρες-γυναικολόγους και νεογνολόγους, διατροφολόγους, ψυχολόγους και άλλους ειδικούς, οι οποίοι θα συμβάλλουν όπου χρειάζεται. Ενώ δίπλα ακριβώς βρίσκεται η Κλινική ΛΗΤΩ, διασφαλίζοντας στενή συνεργασία και διασύνδεση, τόσο σε επίπεδο ιατρικών υπηρεσιών όσο και μεταφοράς, εφόσον κριθεί απαραίτητο.

Το The Birth Center θα ξεκινήσει τη λειτουργία του την άνοιξη του 2025 και θα είναι οικονομικά προσιτό. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στις ιδρύτριές του. Το περιμένουμε με ενθουσιασμό! ●



Εύχομαι σε λίγα χρόνια να πάψω να θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό που κατάφερα να απολαύσω την γέννα του παιδιού μου. Ένας όμορφος τοκετός, δεν θα έπρεπε να εξαρτάται από την τύχη της κάθε γυναίκας.



Ευχόμαστε υγεία προς όλους...

Την κατέχουμε; Πώς θα πετύχει το μοντέλο της «Καλής Υγείας»;

Της ANNAS ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Πόσες φορές ευχηθήκατε μέσα σε έναν χρόνο σε γιορτές, γενέθλια στους αγαπημένους σας συγγενείς και φίλους; Θα συμφωνήσουμε ότι συνήθως ευχόμαστε χρόνια πολλά, χιλιόχρονος/η, να τα εκατοστήσεις, ευτυχία, επιτυχίες, τύχη, υγεία, μακροζωία, ευδαιμονία. Έννοιες που διεισδύουν στους εγκεφάλους μας και χτυπούν διαφορετικές χορδές ξεχωριστά στον καθένα. Είναι βέβαιο ότι τις περισσότερες από αυτές τις ευχές-έννοιες θα θέλαμε να τις έχουμε στη βιβλιοθήκη της ζωής μας και να περάσουμε τα περισσότερα χρόνια μας μαζί τους.

Εντούτοις παρ' όλες τις φιλοσοφικές παρακαταθήκες και τη βαθιά γνώση, η τέχνη τού να κατακτήσεις την τέλεια υγεία και ευδαιμονία παραμένει ζητούμενο. Αναπάντητο παραμένει και το παράδοξο: Παρ' όλο που το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί, εκατομμύρια χρόνια ζωής χάνονται λόγω αναπηρίας-αδικανότητας που προκαλούν οι χρόνιες ασθένειες.

Οι αριθμοί είναι αμείλικτοι: 41 εκατομμύρια άνθρωποι τον χρόνο χάνουν τη ζωή τους από καρδιαγγειακά, καρκίνο, σακχαρώδη διαβήτη, χρόνιες αναπνευστικές νόσους. Το μεγαλύτερο ποσοστό θανάτων λόγω covid-19 είχε ως αιτία τα παραπάνω νοσήματα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μέχρι σήμερα, τα δύο τρίτα όλων των ασθενειών παγκοσμίως είναι αποτέλεσμα των επιλογών του τρόπου ζωής. Αν σε αυτό προστεθούν και οι σύγχρονες πανδημίες, τότε το μείγμα γίνεται εκρηκτικό! Το 2017 η επίσημη καταγραφή των θανάτων παγκοσμίως λόγω ελλιπούς διατροφής άγγιξε τα 11.000.000 άτομα, με 9,5 εκατομμύρια θανάτους να αφορούν καρδιαγγειακά νοσήματα, 913.000 περιστατικά καρκίνου και 338,714 άλλα συνοδά νοσήματα.

Επιδημιολογικές οικολογικές προοπτικές και παρεμβατικές κλινικές μελέτες έχουν δείξει επανειλημμένα ότι οι περισσότερες χρόνιες ασθένειες είναι αποτέλεσμα του τρόπου ζωής (υποκινητικότητα, κάπνισμα, αλκοόλ, λανθασμένο διατροφικό μοντέλο, υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας).

Έχουμε χακάρει τη μακροζωία

Η Ελλάδα έχει χάσει χρόνια τώρα την πρωτοπορία της στη μακροβιότητα. Είχαμε το μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης, αλλά δεν το κατέχουμε πια. Το διατροφικό μοντέλο της ελληνικής μεσογειακής διατροφής έχει αλλάξει, και η παχυσαρκία δυστυχώς καλπάζει. Πλήττει όλα τα οικονομικά, κοινωνικά και ηλικιακά στρώματα του ελληνικού πληθυσμού μαζί με τα χρόνια νοσήματα.

Η παχυσαρκία είναι μια φλεγμονώδης ασθένεια και η υρολογιακή βόμβα που βρίσκεται κάτω απ' όλα σχεδόν τα σύγχρονα μη μεταδιδόμενα νοσήματα. Οι φλεγμονώδεις πρωτεΐνες είναι αυξημένες σε παχύσαρκους ασθενείς, λόγω του υπερβολικού λιπώδους ιστού, που ενοχοποιείται για τις καταστροφικές αλλαγές σε κυτταρικό επίπεδο. Τα παχύσαρκα άτομα συνεχίζουν και ζουν σε κατάσταση χρόνιας φλεγμονής. Μετα-ανάλυση (2018) εκτιμά ότι περίπου 90.000 περιπτώσεις καρκίνου σχετίζονται με την παχυσαρκία. Εκτιμάται επίσης ότι η συνεχιζόμε-

νη τάση στην παχυσαρκία θα οδηγήσει σε επιπλέον 500.000 θανάτους μέχρι το 2030. Η παχυσαρκία μπορεί να σου «κλέψει» 20 χρόνια καλής υγείας και να επιταχύνει τη θνησιμότητα κατά 8 χρόνια (Lancet, 2018).

Το μη υγιεινό διατροφικό μοντέλο, η υποκινητικότητα και η παχυσαρκία είναι φαινόμενα που αγγίζουν πολλούς, αλλά στο μεγαλύτερο ποσοστό άτομα με χαμηλό εισόδημα, χαμηλό εκπαιδευτικό και μορφωτικό επίπεδο και μέλη μειονοτήτων. Δεν είναι μόνο θέμα κόστους. Δηλαδή, το να καταναλώνω παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα στις απαραίτητες αναλογίες και ποσότητες δεν είναι απαραίτητα ακριβότερο από το να τρώω συνεχώς κρέας, τηγανητά, γλυκά, ραφιναρισμένους υδατάνθρακες, που αυξάνουν διαρκώς την όρεξη και οδηγούν στην κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων. Πρόκειται για ένα κοινωνικό ζήτημα ενός διατροφικού πολιτισμού και μιας παιδείας που δεν κατέχουμε, και κρίνεται σημαντική η διά βίου εκπαίδευση των καταναλωτών. Εδώ χρειάζεται και η παρέμβαση της πολιτείας με οργανω-

SOUL / BODY
MIND

Τροποποιήσιμοι
Παράγοντες

Άσκηση -
Διατροφή
Κοινωνικό
περιβάλλον
Φυσικό
περιβάλλον

Health factors	Asthma/ chronic lower respiratory disease	Back problems	Cancer	Cerebro- vascular disease/ stroke	Depression/ suicide/ mental health	Diabetes	Heart disease	Homicide	HIV/ AIDS	Infant mortality	Injuries and Trauma	Obesity	Osteo- arthritis
Tobacco Use	x		x	x		x	x			x			
Diet & Exercise	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Alcohol & Drug Use			x	x	x		x	x	x	x	x		
Sexual Activity			x						x	x			
Access to Care	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
Quality of Care	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
Education	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Employment	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Income	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Family & Social Support	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Community Safety	x			x	x			x		x	x	x	
Air & Water Quality	x		x				x						
Housing & Transit	x		x	x			x			x	x	x	





μένα, συντονισμένα προγράμματα προαγωγής της υγείας με συγκεκριμένους στόχους και στρατηγική μείωσης των χρόνιων νοσημάτων.

Η υγεία χρειάζεται βιώσιμη διατροφή

Η ίδια η αλυσίδα της διατροφής συμβάλλει στην εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου, στην κατάχρηση νερού και γης, στην κατανάλωση ενέργειας και στη μόλυνση του περιβάλλοντος. Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα εξαιρετικά και ασύγκριτα υγιεινό, προσιτό και περιβαλλοντικά βιώσιμο μοντέλο διατροφής, καθώς και μια αρχαία πολιτιστική κληρονομιά που επιβεβαιώνει συνεχώς τις επιστημονικές εξελίξεις. Ενδεχομένως να είχε αξία η ενίσχυση της Μεσογειακής Διατροφής σε όλο τον κόσμο, επιδρώντας έτσι στους δείκτες υγείας και στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων από την παραγωγή, μεταφορά, αποθήκευση, συντήρηση των τροφίμων.

Η υγεία χρειάζεται τρόπο ζωής

Η **Ιατρική του Τρόπου Ζωής** (Lifestyle Medicine) είναι μια νέα ιατρική προσέγγιση που επικεντρώνεται στη προαγωγή της υγείας μέσω της συμβουλευτικής ασθενών και γενικού πληθυσμού στις συμπεριφορικές αλλαγές, με στόχο την πρόληψη αλλά και τη διαχείριση της νόσου. Η Ιατρική του Τρόπου Ζωής δίνει τη δυνατότητα στον ασθενή να έχει τον έλεγχο της υγείας του, ενδυναμώνοντάς τον μέσω της εκπαίδευσης και των επιστημονικών τεχνικών αλλαγής συνθηκών.

Διατροφική εκπαίδευση, σωματική δραστηριότητα, διαχείριση του στρες, αυτογνωσία και ψυχική ενδυνάμωση μπαίνουν στο επίκεντρο ενδιαφέροντος του ασθενή και θα παραμείνουν εκεί για όλη του τη ζωή. Το σώμα ακολουθεί πάντα τους ιερούς νόμους της ψυχικής και νοητικής κατάστασης και φυσικά ο άνθρωπος είναι βιο-ψυχο-κοινωνική οντότητα και ως τέτοια θα πρέπει να αντιμετωπίζεται στην εκπαίδευση υγείας και διαχείρισης νόσου.

Η εφαρμογή της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής έχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα όταν γίνεται διεπιστημονικά και βιωματικά από ειδικούς επιστήμονες υγείας (ιατρούς, κλινικούς διαιτολόγους, διατροφολόγους, γυμναστές, επιστήμονες ψυχικής υγείας). Πραγματικά η ολιστική προσέγγιση θα είναι ένα επίτευγμα που θα αυξήσει τον βαθμό επιτυχίας. Η «ισχύς εν τη ενώσει» είναι το όπλο, και έτσι θα πρέπει να προχωρήσουμε στα νέα θεραπευτικά και προληπτικά πρωτόκολλα υγείας.

Η υγεία απαιτεί τεχνολογία με μέτρο και σύνεση

Έχουμε εξελιχθεί σε κοινωνίες που έχουν εθιστεί, αποδειχτεί και αγκαλιάσει έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στην ευκολία και στην ανεξέλεγκτη διαθεσιμότητα αγαθών. Οι οθόνες και η λανθασμένη χρήση της τεχνολογίας έχουν αντικαταστήσει τη σωματική δραστηριότητα και οι βιομηχανίες τροφίμων βομβαρδίζουν την αγορά με άπειρες εθιστικές τροφές χαμηλής ποιότητας, που μάλιστα καταναλώνονται χωρίς μέτρο.

Σε μια οργανωμένη κοινωνία που στοχεύει στη δημόσια υγεία, η χρήση της διαδραστικής τεχνολογίας, των ηλεκτρονικών υπολογιστών και της τηλεόρασης μέσω παγκόσμιων δικτύων θα μπορούσε να προσφέρει τη δυνατότητα στους επαγγελματίες υγείας και στους πολίτες να συνεργαστούν, επιταχύνοντας τις δυνατότητες βελτίωσης της υγείας τους, με αποτέλεσμα την καλύτερη ποιότητα ζωής τους.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής θα αλλάξουν και τις μελλοντικές γενιές. Τα παιδιά πρέπει να γίνουν φορείς αυτής της γνώσης. Είναι υποχρέωσή μας να πληροφορήσουμε τη νέα γενιά ορθά και με αποδείξεις, ώστε να εφαρμόσει τη γνώση αυτή με στόχο να κατακτήσει την υγεία και να αποφεύγει τη νόσο. Για να πιάσει τόπο το «Χρόνια πολλά, να τα εκατοστήσεις!».

Η Δρ. Άννα Παπαγεωργίου είναι: Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΕΚΠΑ, Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Κλινικής Διαιτολογίας και Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Ερευνήτρια Γ' βαθμίδας στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας-Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας, με πεδία εξειδίκευσης: παιδική παχυσαρκία, μεταβολισμός, προαγωγή της υγείας, Γενική γραμματέας στο Ελληνικό Κολέγιο Τρόπου Ζωής και Υγείας.

Γήρανση - Μακροζωία προς αναζήτηση

Του ΒΑΓΓΕΛΗ ΤΖΑΝΗ

Η γήρανση είναι το κοινό μας «δωμάτιο». Το πώς και πότε θα φτάσουμε εκεί αποτελεί μοναδική διαδρομή για τον καθένα μας. Κοινά χαρακτηριστικά, κοινές συνήθειες πάντα θα βρίσκουμε μεταξύ μας, κι όμως το τι κάνει κάποιους να μοιάζουν μικρότεροι από την ηλικία τους, τι κάνει κάποιους να ζουν περισσότερο χρόνια, να διανύουν τα γηρατειά χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα υγείας σε σχέση με συνομηλικούς τους παραμένει προς αναζήτηση.

Μετά το τέλος της αναπτυξιακής μας ηλικίας, η σταδιακή παρακμή των λειτουργιών του σώματος είναι η νέα μας πραγματικότητα. Αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε, καθώς μεγαλώνουμε, τον λειτουργικό σωματικό περιορισμό μας. Με δυσκολία κρατάμε συνήθειες που νεότεροι τις εκτελούσαμε σχεδόν αυτόματα. Η ταχύτητα των αντιδράσεών μας, η αντοχή μας, η δύναμή μας, η όρασή μας φθίνουν, αρρωσταίνουμε πιο εύκολα, πέφτουμε πιο εύκολα, ακόμα και το λιγοστό φαγητό που τρώμε γίνεται πιο εύκολα παραπανίσια κιλά.

Η σημερινή επιστήμη εξετάζει τη γήρανση μέσα στα εργαστήριά της, σε μελέτες συνθηκών μακροζωίας, σε μηχανισμούς που έχουν να κάνουν με τη γνωστική λειτουργία, το ανοσοποιητικό σύστημα, τη μυϊκή λειτουργία και το οξειδωτικό στρες. Η βιομηχανία της μακροζωίας και της αντιγήρανσης χρηματοδοτείται με μεγάλα ποσά, με κύριο σκοπό της περισσότερα χρόνια ζωής και υγείας.

Μια σειρά αλληλεπιδράσεων των κύτταρων μας – προκαθορισμένη από τη «μοίρα» των γονιδίων μας – οι κοινωνικές μας σχέσεις, το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής μας είναι από τα πιο βασικά χαρακτηριστικά που θα καθορίσουν τις τύχες μας. Όλοι γερνάμε, αλλά το πώς γερνάμε εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας των κυττάρων μας. Τα τρισεκατομμύρια κύτταρα που αποτελούν τον οργανισμό μας είναι οι πηγές της ζωής μας. Λειτουργούν με απόλυτη αρμονία, διαθέτουν ταυτότητα (γονιδίωμα), με μόνο σκοπό την επιβίωση και τη συνέχιση της ύπαρξής μας.

Η καλή διατροφή, μακριά από επεξεργασμένες τροφές, ζάχαρη και αλάτι, το περιβάλλον που εξασφαλίζεται από μια καθαρή ατμόσφαιρα, η αποχή από το κάπνισμα, η περιορισμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία τις μεσημεριανές ώρες, ο έλεγχος του άγχους καθημερινά και η φυσική δραστηριότητα είναι οι βασικότερες συνήθειες που εξασφαλίζουν την υγεία των κυττάρων μας.

Η φυσική εξασθένιση λόγω ηλικίας καταλήγει στη δυσχερεία της κίνησης. Είναι το σημείο που διαπιστώνουμε ότι άσκηση και γήρανση είναι μέρος μιας αλληλεξαρτημένης διαδικασίας. Η αύξηση της ηλικίας ακολουθείται από λιγότερη άσκηση. Η ελάττωση των φυσικών ικανοτήτων οδηγεί σε κοινωνικό και ψυχολογικό περιορισμό, με αποτέλεσμα την περαιτέρω μείωση της φυσικής δραστηριότητας και με επακόλουθο τη φυσική επιδείνωση. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η φυσική δραστηριότητα έχει μια σημαντικά θετική επίδραση στον οργανισμό μας, δίνει τη δυνατότητα αύξησης της ροής του αίματος στην καρδιά και στον εγκέφαλό μας, συντηρεί τη μυϊκή μάζα και ενισχύει τα οστά μας. Βελτιώνει την ψυχολογία και μας απαλλάσσει από το οξειδωτικό στρες.

Στο «δωμάτιο» της γήρανσης είναι σημαντικό να φτάσουμε σωματικά και κοινωνικά δραστήριοι. Όταν καταλάβουμε ότι βρισκόμαστε στο δωμάτιο, το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να απολαύσουμε τους περιορισμούς μας κινούμενοι, περπατώντας ή τρέχοντας, κολυμπώντας ή χορεύοντας και όλα αυτά με καλή παρέα και χαμογελώντας. Οι ενδείξεις δείχνουν ότι έχουμε πολλές πιθανότητες να ζήσουμε υγιέστεροι μεγαλώνοντας, και γιατί όχι και περισσότεροι. ●

||
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μέχρι σήμερα, τα δύο τρίτα όλων των ασθενειών παγκοσμίως είναι αποτέλεσμα των επιλογών του τρόπου ζωής. Περίπου 90.000 περιπτώσεις καρκίνου σχετίζονται με την παχυσαρκία. Εκτιμάται ότι η συνεχιζόμενη τάση στην παχυσαρκία θα οδηγήσει σε επιπλέον 500.000 θανάτους μέχρι το 2030.



Κάθε πότε πρέπει να κάνουμε προληπτικές εξετάσεις;

Και ποιες είναι πραγματικά απαραίτητες; Ένας πρακτικός οδηγός για το πώς να προσέχουμε την υγεία μας και να μην κάνουμε περιττούς ελέγχους.

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΑΠΠΑ



Κάνουμε περισσότερες λάθος «προληπτικές» εξετάσεις και λιγότερες πραγματικά προληπτικές, από όσο πρέπει. Υπάρχουν αδρά τρεις κατηγορίες ενηλίκων όσον αφορά τον προληπτικό έλεγχο της υγείας τους, με το ένα άκρο να περιλαμβάνει αυτούς που απέχουν από όποιο έλεγχο, στο άλλο άκρο να ανήκουν οι άνθρωποι που αναλώνονται σε επαναλαμβανόμενες, περιττές, εξετάσεις αίματος ενώ αμελούν άλλους σημαντικούς ελέγχους. Υπάρχουν προφανώς και αυτοί που συμβουλευούνται τον, ενημερωμένο, γιατρό τους και μαζί του εξατομικεύουν τον απαραίτητο προληπτικό έλεγχο.

Ο προληπτικός έλεγχος που αρμόζει σε κάθε ενήλικο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το οικογενειακό του ιστορικό: Γονείς με ιστορικό πρώιμης καρδιοπάθειας, σακχαρώδη διαβήτη, νεοπλασιών όπως του μαστού ή του παχέος εντέρου, αποτελούν παράγοντα κινδύνου που επάγει ανάγκη να γίνονται νωρίτερα συγκεκριμένοι προληπτικοί έλεγχοι. Ο προληπτικός έλεγχος οφείλει να εξατομικεύεται επίσης ανάλογα με τις συνήθειες ζωής: οι καπνιστές βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα, οι παχύσαρκοι σε κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη ή καρδιαγγειακών νοσημάτων, και άτομα με συχνές αλλαγές ερωτικών συντρόφων χωρίς προφυλάξεις σε κίνδυνο σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων. Το επάγγελμα αποτελούσε «οδηγό» προκλητικού ελέγχου συχνότερα στο παρελθόν.

Υπάρχουν κάποια αποτελεσματικά, οριζόντια προγράμματα πρόληψης για ασυμπτωματικούς ενήλικες

* Ο έλεγχος με τεστ Παπανικολάου (ή/και με ανίχνευση του ιού HPV) για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας σε γυναίκες 21-65 ετών, σε περιοδικά διαστήματα, μπορεί να ανιχνεύει προκαρκινικές βλάβες ή πρώιμους, θεραπεύσιμους καρκίνους.

* Ο έλεγχος για καρκίνο του παχέος εντέρου, με αρχικό τεστ ανίχνευσης αίματος στα κόπρανα, σε ηλικίες 50-69 ετών στην Ελλάδα, 45-75 στις ΗΠΑ, με επακόλουθη γαστρεντερολογική εκτίμηση και/ή διενέργεια ενδοσκοπίας, επίσης μπορεί να ανιχνεύσει έγκαιρα προκαρκινικούς πολύποδες ή πρώιμους, θεραπεύσιμους καρκίνους.

* Ο έλεγχος με μαστογραφία σε γυναίκες 45-74 ετών (άλλες κατευθυντήριες οδηγίες κατεβαίνουν στα 40 ή ανεβαίνουν στα 50). Έλεγχος που, φυσικά, δεν

αναιρεί την ανάγκη καλλιέργειας κουλτούρας αυτοεξέτασης από τα 20 ήδη.

* Ο έλεγχος για καρκίνο του πνεύμονα σε άτομα 50-80 ετών με παρατεταμένο ιστορικό καπνίσματος, που παρατείνεται έως 15 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος, με αξονική τομογραφία χαμηλής ευκρίνειας (δεν εφαρμόζεται επί του παρόντος στην Ελλάδα).

Άλλοι προληπτικοί έλεγχοι έχουν αμφισβητήσιμη αποτελεσματικότητα

Για παράδειγμα, ο περιοδικός έλεγχος με PSA στο αίμα για καρκίνο του προστάτη (σε άρρενες 50-75 ετών στην Ελλάδα, ή και 40-50, αν υπάρχει σημαντικό οικογενειακό ιστορικό), μπορεί να καταλήγει σε ψευδώς θετικές διαγνώσεις (και περιττό περαιτέρω έλεγχο/ψυχολογική επιβάρυνση) ή σε υπερβολικές θεραπευτικές παρεμβάσεις σε βλάβες χωρίς δυναμική εξέλιξη.

Άλλοι διαγνωστικοί προληπτικοί έλεγχοι γίνονται στρεβλά, πιθανώς εξαιτίας και ανεπαρκούς ενημέρωσης του πληθυσμού: Η μέτρηση της οστικής πυκνότητας για οστεοπόρωση ενδείκνυται οριζόντια σε άνδρες και γυναίκες άνω των 65 ετών, αλλά μόνο σε συγκεκριμένες υποκατηγορίες ατόμων σε μικρότερες ηλικίες (με σχετικό ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό καταγμάτων, συγκεκριμένα μεταβολικά νοσήματα ή φαρμακευτική αγωγή, αλλά και σε υπερκατανάλωση αλκοόλ ή καπνιστές).

Κάθε πότε πρέπει να πηγαίνει κάποιος στον γιατρό του για προληπτική κλινική εξέταση;

Δεν υπάρχει κανόνας και οριζόντια οδηγία, οφείλει αντίθετα να υπάρξει εξατομικευση. Η κλινική εξέταση οφείλει να περιλαμβάνει τον έλεγχο για υπέρταση (που θα πρέπει να επιβεβαιωθεί με περαιτέρω μετρήσεις και εκτός ιατρείου) σε όλους τους ενήλικες άνω των 18 ετών. Η ακρόαση της καρδιάς μπορεί να προσανατολίσει σε παρουσία ελάσσων ή μείζονων βαλβιδοπαθειών ή άλλων μορφών καρδιοπάθειας (που θα πρέπει να επιβεβαιωθούν με καρδιολογικό υπέρηχο και που μπορεί να είναι σημαντικές, ειδικά για άτομα που αθλούνται ή απλώς να απαιτούν προληπτική χορήγηση αντιβίωσης σε ενδοσκοπικές/οδοντιατρικές πράξεις). Σε υποκείμενες χρόνιες πνευμονοπάθειες θα προσανατολίσει περισσότερο το ιστορικό αρχικά (κάπνισμα, επαγγελματική έκθεση, συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού, εύκολη δύσπνοια ή συμπτώματα συμβατά με άσθμα).

Ποιες εξετάσεις αίματος πρέπει να κάνει κάποιος; Δικαιούμαστε όλοι να μετράμε τα πάντα κάθε εξάμηνο;

Όχι, και δεν έχει νόημα. Σε κανέναν δεν θα μεταβληθεί από τον ένα χρόνο στον άλλο η βιταμίνη B12 του οργανισμού του δραματικά (μια εξέταση «βάσης» πιθανώς δικαιολογείται, καθώς τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια τάση για επίπεδα στα χαμηλά φυσιολογικά, που μπορεί να αντανακλούν έλλειψη). Σε παγκόσμιο επίπεδο επανεκτιμάται η χρησιμότητα της βιταμίνης D (είναι πολύ περιορισμένες, ειδικά ηλικιακά, οι αποδείξεις οφέλους της και επαναπροσδιορίζονται τα φυσιολογικά όρια, προς τα κάτω) – δεν υπάρχει ουσιαστικός, τεκμηριωμένος από τη βιβλιογραφία, λόγος, να μετρά κανείς βιταμίνη D σε νέους ενήλικες.

Δεν υπάρχει κανείς λόγος να μετρά και να ξαναμετρά κανείς κάλιο και νάτριο, παρά μόνο σε άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένη αγωγή και έχουν συγκεκριμένα νοσήματα/συμπτώματα – προληπτικά όμως όχι. Δεν υπάρχει κανείς λόγος να γίνεται προληπτικός έλεγχος με γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη σε άτομα που δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό διαβήτη και δεν είναι παχύσαρκοι. Δεν υπάρχει λόγος να μετρά κανείς (παρά μόνο ΜΙΑ φορά) προληπτικά τη λιποπρωτεΐνη άλφα, και το λιπιδαιμικό μας προφίλ (ολική χοληστερόλη, τριγλυκερίδια, HDL) δεν μεταβάλλεται ταχέως.

Αν κάποιος θέλει να ελέγξει τον θυρεοειδή του, φτάνει και περισσεύει η TSH, δεν χρειάζονται αρχικά οι υπόλοιπες εξετάσεις. Υπάρχουν πολλοί «σύμβουλοι ευεξίας» και «ειδικοί ολιστικής ιατρικής» εκεί έξω, που συνταγογραφούν ή προτείνουν ασύστολα εξετάσεις άνευ σημασίας στοχεύοντας σε βαρύγδουπο εντυπωσιασμό. Υπερσυνταγογράφηση εξετάσεων γίνεται, βέβαια, και στα νοσοκομεία ή τα εξωτερικά ιατρεία τους, όχι μόνο στην κοινότητα.

Τακτικός εμβολιασμός

Προληπτική φροντίδα υγείας, τέλος, στους ενήλικες αποτελεί και ο τακτικός εμβολιασμός ανάλογα με το Εθνικό Πρόγραμμα: η επικαιροποίηση της ανοσίας για συγκεκριμένα νοσήματα και η εμβολιαστική κάλυψη για άλλα ανάλογα με υποκείμενη παθολογία ή συνθήκες.

Διευκρίνιση: Οι αναφερόμενες συστάσεις ακολουθούν τις σχετικές οδηγίες/θεραπευτικά πρωτόκολλα του Υπουργείου Υγείας/ΕΟΔΥ όπου υπάρχουν. Οδηγίες προληπτικού ελέγχου από διεθνείς οργανισμούς αναφέρονται όπου κρίνεται απαραίτητο. Ορισμένα σχόλια για τις προληπτικές εξετάσεις αίματος περιλαμβάνουν την προσωπική, όπως σημειώνεται, άποψη του γράφοντος. ●



Χρησιμοποιούμε τη δύναμη επιστημών αιχμής για να σώζουμε και να βελτιώνουμε τις ζωές των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Για περισσότερο από έναν αιώνα βρισκόμαστε στην πρώτη γραμμή της έρευνας, ανακαλύπτοντας φάρμακα, εμβόλια και καινοτόμες λύσεις υγείας που κάνουν τη διαφορά στη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων. Ακούμε τις ανάγκες των ασθενών και λειτουργούμε υπεύθυνα ώστε να διασφαλίζουμε πως οι θεραπείες μας είναι προσβάσιμες σε όσους τις χρειάζονται.

Δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να εργαζόμαστε για ένα υγιέστερο, φωτεινότερο μέλλον για όλους.



Copyright © 2022 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates. All rights reserved.

[msd.gr](https://www.msd.gr)



Νέο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο στη Θεσσαλονίκη

Ολιστική φροντίδα σε κάθε ασθενή από τον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών



Το νέο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο αποτελεί τόπο συνάντησης της ιατρικής επιστήμης με την τεχνολογία και την ενσυναίσθηση, σηματοδοτώντας τη νέα εποχή στην ογκολογία.

Σε ένα πρότυπο κτίριο 12.000 τ.μ., **δίπλα στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης**, σχεδιασμένο με βάση τις αρχές της αειφόρου ανάπτυξης και βιωσιμότητας και εξοπλισμένο με τεχνολογία αιχμής, ο **Όμιλος Ιατρικού Αθηνών** λειτουργεί το **μεγαλύτερο Ογκολογικό Κέντρο του ιδιωτικού τομέα στη Βόρεια Ελλάδα** με προδιαγραφές εφάμιλλες των κορυφαίων ογκολογικών κέντρων παγκοσμίως.

Με πρωταρχικό στόχο την παροχή **υψηλού επιπέδου ιατρικών υπηρεσιών**, στο νέο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο παρέχεται **ολιστική φροντίδα** σε κάθε ασθενή, από την έγκαιρη διάγνωση, την εξατομικευμένη θεραπεία και τη συνεχή παρακολούθηση, σε υπερσύγχρονους, ειδικά σχεδιασμένους χώρους, υψηλής ασφάλειας αλλά και αισθητικής.

Το κέντρο είναι ένα πράσινο και βιώσιμο κτιριακό συγκρότημα το οποίο διατηρεί παθητικά τη σωστή θερμοκρασία στο εσωτερικό του, συνδυάζοντας υψηλού επιπέδου θερμική άνεση και εσωτερική ατμόσφαιρα με πολύ χαμηλή ενεργειακή κατανάλωση. Αυτό συνεπάγεται **τεράστια εξοικονόμηση ενέργειας**, η οποία μπορεί να υπερβαίνει ακόμα και το 90% της αντίστοιχης κατανάλωσης ενός συμβατικού κτιρίου.

Παγκόσμια εμβέλεια

Ο **Όμιλος Ιατρικού Αθηνών** έχει συνάψει **συμφωνία συνεργασίας** (affiliation) με το κορυφαίο

παγκοσμίως βρετανικό **ίδρυμα Imperial College Healthcare NHS Trust**, η οποία προωθεί την ανταλλαγή εμπειρίας, εξειδίκευσης, ιατρικής τεχνογνωσίας και γνώσης. Με αυτή τη συμφωνία ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών καθίσταται ο πρώτος νοσοκομειακός όμιλος στην Ευρώπη που εντάσσεται στο Διεθνές Δίκτυο Συνεργαζόμενων Νοσοκομείων του Imperial College Healthcare και αναδεικνύεται ως κορυφαίο ίδρυμα υγείας πανευρωπαϊκά.

Τεχνολογική & επιστημονική υπεροχή

Στο νέο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο για την έγκαιρη και ακριβή διάγνωση, λειτουργούν πλήρως εξοπλισμένα τμήματα απεικόνισης που διαθέτουν τεχνολογίες αιχμής με προγράμματα τεχνητής νοημοσύνης.

Μεταξύ άλλων, διαθέτει:

- **Ψηφιακό σύστημα PET/CT τελευταίας γενιάς**, με υψηλή ανιχνευτική ευαισθησία και εντυπωσιακή ογκομετρική ανάλυση με 80% μικρότερη δόση ραδιοφαρμάκου, διαγνωστικές εικόνες υψηλής ευκρίνειας και υψηλότερα επίπεδα άνεσης σε σύγκριση με παλαιότερα μηχανήματα.

- **Γραμμικούς επιταχυντές τελευταίας γενιάς**, όπως το σύστημα Ακτινοχειρουργικής **EDGE**, που μοιάζει να έχει έρθει από το μέλλον δίνοντας νέα διάσταση στην **Ακτινοθεραπευτική Ογκολογία**. Ως το πρώτο αναγνωρισμένο Κέντρο Στερεοτακτικής Ακτινοχειρουργικής & Στερεοτακτικής Ακτινοθεραπείας Σώματος στη Βόρεια Ελλάδα, εκτελούνται με απόλυτη ακρίβεια, ριζικές στοχευμένες θεραπείες, σε καλοήθεις και κακοήθεις όγκους.

- **Δuo μαγνητικούς τομογράφους** (1,5 & 3 tesla), **δuo αξονικούς τομογράφους** 256 τομών και 64 τομών.

||
Νέα εποχή στην ογκολογία σηματοδοτεί το Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο, του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών στη Θεσσαλονίκη, το οποίο λειτουργεί σαν σημείο αναφοράς και για ογκολογικούς ασθενείς πέραν των ελληνικών συνόρων.
||

- **Υπερσύγχρονες Υβριδικές και ψηφιακές χειρουργικές αίθουσες, εξοπλισμένες με προηγμένα ρομποτικά χειρουργικά συστήματα DaVinciXi.**

Επιπλέον, παρέχεται η δυνατότητα πραγματοποίησης χημειοθεραπειών σε αυτόνομους χώρους βραχείας νοσηλείας, που εξασφαλίζουν την ασφάλεια και την άνεση για κάθε ασθενή.

Κορυφαία φροντίδα στον ογκολογικό ασθενή

Από την πλήρη και ορθή διάγνωση ως την αποτελεσματική θεραπεία, εφαρμόζονται εξατομικευμένα οι πλέον εξειδικευμένες, καινοτόμες και ελάχιστα επεμβατικές μέθοδοι θεραπειών, σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες.

Βασικό ρόλο στην ορθή αντιμετώπιση κάθε ασθενούς επιτελεί το **Ογκολογικό Συμβούλιο** του Κέντρου, όπου με **Διεπιστημονική προσέγγιση**, τίθεται η διάγνωση και διασφαλίζεται ότι το θεραπευτικό πλάνο κάθε ασθενούς είναι ειδικά προσαρμοσμένο στις ανάγκες του.

Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία έχουν πρόσβαση στα πιο σύγχρονα θεραπευτικά πρωτοκόλλα χορήγησης χημειοθεραπευτικών σχημάτων, σε ορμονοθεραπείες, ανοσοθεραπείες, βιολογικές και στοχευμένες θεραπείες. Επιπλέον, εφαρμόζονται τοπικές θεραπείες, όπως καυτηρίαση όγκων με χρήση ραδιοσυχνότητας ή μικροκυμάτων, κρουοπηξία όγκων ή ο συνδυασμός αυτών.

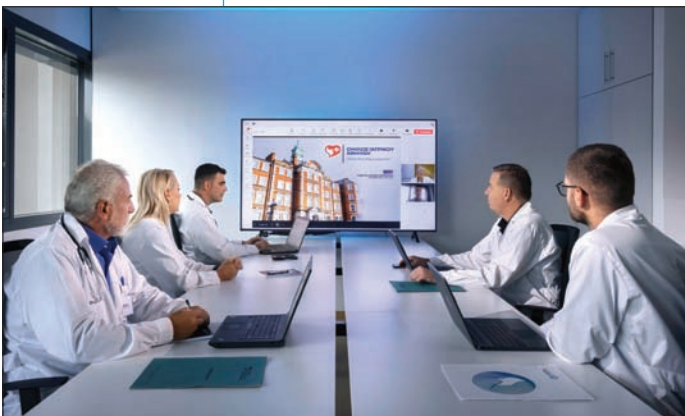
Με εξειδίκευση στη χειρουργική αντιμετώπιση όλων των χειρουργήσιμων τύπων καρκίνου, στο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο διενεργούνται πρωτοποριακές τεχνικές μέσω λαπαροσκοπικής, ρομποτικής κι ελάχιστα επεμβατικής χειρουργικής, σε σύγχρονες ψηφιακές και υβριδικές χειρουργικές αίθουσες.

Αξίζει να σημειωθεί πως στο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο προσφέρεται ελεύθερη και ταχεία πρόσβαση σε νέες θεραπείες και φάρμακα, μέσω παγκόσμιων κλινικών μελετών, με στόχο τη σημαντική βελτίωση της νόσου και τη μακρόχρονη και ποιοτική επιβίωση.

Τέλος, στο πλαίσιο της σφαιρικής αντιμετώπισης, οι ασθενείς έχουν πρόσβαση σε κλινικούς διατολόγους, ψυχολόγους, φυσικοθεραπευτές, καθώς και στο Ιατρείο Πόνου, με στόχο την ανακούφιση των συμπτωμάτων και την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Βιώσιμη ανάπτυξη

Ως ο μεγαλύτερος ελληνικός πόλος στην υγεία, ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών επενδύει 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 Β. Αποστολόπουλου**, σημείο συνάντησης της επιστήμης με την τεχνολογία, έτσι ώστε οι Έλληνες ασθενείς να απολαμβάνουν **κορυφαίες υπηρεσίες υγείας στη χώρα τους**. Ταυτόχρονα, είναι πρωτοπόρος και στην υιοθέτηση και προώθηση των αρχών της αειφόρου ανάπτυξης και βιωσιμότητας. Αυτό αποτυπώνεται εμφαντικά στο νέο Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο στη Θεσσαλονίκη, το οποίο σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με βάση ακριβώς αυτές τις αρχές. Σε αυτό το πλαίσιο, το Κέντρο αποτελεί το **πρώτο στην Ευρώπη και το δεύτερο στον κόσμο παθητικό νοσηλευτικό κτίριο** του είδους του, **πιστοποιημένο** από το Passive House Institute της Γερμανίας και το Ελληνικό Ινστιτούτο Παθητικού Κτιρίου. ●



40 χρόνια πάντα ένα βήμα μπροστά και στην ογκολογία

Νέα εποχή στην Ογκολογία εγκαινιάζει ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών.

Στο νέο **Διεθνές Ογκολογικό Κέντρο** του Ιατρικού Διαβαλκανικού Θεσσαλονίκης, παρέχεται διεπιστημονική και **ολιστική φροντίδα σε κάθε ασθενή**, από την έγκαιρη διάγνωση, ως την εξατομικευμένη θεραπεία και τη συνεχή παρακολούθηση, σε υπερσύγχρονους, ειδικά σχεδιασμένους χώρους, υψηλής ασφάλειας αλλά και αισθητικής.



**International
Oncology Center**
science meets technology


Imperial College Healthcare
INTERNATIONAL AFFILIATE



**ΙΑΤΡΙΚΟ
ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

www.iatriko.gr    

Η παχυσαρκία και οι επιπλοκές της

Αποτελεί τον ισχυρότερο προγνωστικό παράγοντα εμφάνισης καρδιολογικών παθήσεων



SOUL/BODY
MIND

Από την εποχή του Ιπποκράτη το υπερβάλλον βάρος αναγνωριζόταν ως ένας σημαντικός παράγοντας νοσηρότητας. Με μοναδικό διαγνωστικό όπλο την παρατήρηση, ο Ιπποκράτης κατέγραψε ότι «ο αιφνίδιος θάνατος είναι πιο συνηθισμένος στα παχύσαρκα άτομα απ' ό,τι στα αδύνατα». Επίσης, από τους ρωμαϊκούς χρόνους υπάρχουν αναφορές που συνδέουν την παχυσαρκία με την υπνηλία και την άπνοια ύπνου, ενώ αναφέρονται σε περιπτώσεις ανθρώπων που πέθαναν από υπερβολικό βάρος.

Στις μέρες μας είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η παχυσαρκία όπως αυτή προσδιορίζεται από τον δείκτη μάζας σώματος ($\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρος Kg} / \text{Ύψος m}^2$) άνω του 28kg/m^2 , αποτελεί μια νόσο η οποία εμφανίζει σημαντικές επιπλοκές, που οφείλονται τόσο σε μεταβολικά όσο και σε ανατομικά αίτια. Πιο συγκεκριμένα, ο αυξημένος σπλαχνικός λιπώδης ιστός στα άτομα με παχυσαρκία αποτελεί μια ισχυρή πηγή φλεγμονωδών ενώσεων, που ονομάζονται κυττοκίνες, και οι οποίες εμπλέκονται στην παθολογία πολλών καρδιομεταβολικών νοσημάτων αλλά και κακοηθειών,

αναφέρει ο **δρ. Ιωάννης Ντούπης Παθολόγος Διαβητολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Υπεύθυνος Διαβητολογικού Ιατρείου Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, Κλινική Παλαιού Φαλήρου.**

Ένα από τα σημαντικότερα μεταβολικά νοσήματα που συσχετίζεται με την παχυσαρκία είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2, ο οποίος επηρεάζει περί το 9,9% του ενήλικου πληθυσμού στην Ευρώπη και το 9,6% του πληθυσμού στη χώρα μας και δύναται να οδηγήσει σε σοβαρές μικροαγγειακές και μακροαγγειακές επιπλοκές. Ο όρος «Diabesity» (Diabetes - Obesity) περιγράφει με τον καλύτερο τρόπο τη στενή συσχέτιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους με την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη, ενώ τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται, σε παγκόσμιο επίπεδο, παράλληλη αύξηση διαβήτη - παχυσαρκίας, με την τάση αυτή να λαμβάνει διαστάσεις επιδημίας. Πρόσφατη πληθυσμιακή μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο έδειξε ότι δείκτης μάζας σώματος της τάξεως του $30\text{-}35\text{ kg/m}^2$ συσχετίζεται με πενταπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Ο κίνδυνος αυτός εκτοξεύεται στο δωδεκαπλάσιο για άτομα με δείκτη μάζας

σώματος $40\text{-}45\text{kg/m}^2$. Η απώλεια σωματικού βάρους με την εφαρμογή μιας ισορροπημένης διαίτας αρνητικού θερμιδικού ισοζυγίου, έχει αποδειχτεί ότι συσχετίζεται με ελάττωση της συγκέντρωσης του σπλαχνικού λίπους, την ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, καθώς και ύφεση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Μελέτες παρατήρησης στις οποίες συμμετείχε μεγάλος αριθμός ατόμων έδειξαν ότι η παχυσαρκία αποτέλεσε τον ισχυρότερο προγνωστικό παράγοντα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, εμφράγματος του μυοκαρδίου, αλλά και ισχαιμικού αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα, αλλά και το κάπνισμα. Ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι ακόμα και η κατανομή του λίπους στο σώμα φαίνεται να συμβάλλει ανεξάρτητα στον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου, γεγονός το οποίο πιθανώς να οφείλεται στο ότι η έκτοπη εναπόθεση σπλαχνικού λίπους προάγει τη χρόνια συστηματική φλεγμονή, η οποία έχει αποδειχθεί ότι συμμετέχει σε όλα τα στάδια της αθηροσκλήρωσης. Εξάλλου, η κοιλιακή παχυσαρκία αποτελεί το κυριότερο χαρακτηριστικό του «μεταβολικού συνδρόμου», το οποίο έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει σημαντικά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Εκτός από τα καρδιαγγειακά προβλήματα, η παχυσαρκία σχετίζεται με σημαντικά νοσήματα του γαστρεντερικού συστήματος. Τα κυριότερα είναι η λιπώδης διήθηση του ήπατος - η οποία σε προχωρημένα στάδια μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε ηπατική κίρρωση-, η χολολιθίαση, η χρόνια γαστρίτιδα, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, καθώς και κάποιες μορφές καρκίνου.

Επιπλέον, μια από τις ιδιαίτερα συχνές επιπλοκές της παχυσαρκίας, η οποία συχνά υποδιαγιγνώσκεται αλλά αποτελεί ένα πρόβλημα το οποίο επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής, είναι η υπνική άπνοια, που αναγνωρίζεται ως παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά επεισόδια, αρρυθμίες, υπνηλία, διαταραχές της συμπεριφοράς, κατάθλιψη, διαταραχές της σεξουαλικότητας, καθώς και μειωμένη κοινωνικότητα ή εργασιακή απόδοση.

Τέλος, δεν θα πρέπει να παραβλέψουμε τη σημαντική επίπτωση της παχυσαρκίας στο μυοσκελετικό σύστημα, καθώς δύναται να προκαλέσει σημαντικές και ιδιαίτερα επώδυνες καταστάσεις όπως είναι η οστεοαρθρίτιδα των γονάτων, η σπονδυλαρθρίτιδα και η αρθρίτιδα των ισχίων, καταστάσεις που περιορίζουν σημαντικά τόσο την κινητικότητα όσο και τη δυνατότητα αυτοφροντίδας.

Συμπερασματικά, η παχυσαρκία, η οποία παγκοσμίως πλέον αναγνωρίζεται ως νόσος, συνοδεύεται από πληθώρα σοβαρών επιπλοκών και αν δεν αντιμετωπισθεί εγκαίρως, με την πάροδο του χρόνου μπορεί με ποικίλους τρόπους να περιορίσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων. ●



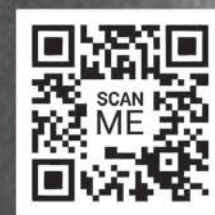
δρ. Ιωάννης Ντούπης

Παθολόγος Διαβητολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Υπεύθυνος Διαβητολογικού Ιατρείου Ομίλου Ιατρικού Αθηνών, Κλινική Παλαιού Φαλήρου

||
Η παχυσαρκία, η οποία παγκοσμίως πλέον αναγνωρίζεται ως νόσος, συνοδεύεται από πληθώρα σοβαρών επιπλοκών και αν δεν αντιμετωπισθεί εγκαίρως, μπορεί να περιορίσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων
||

**Η παχυσαρκία
είναι μια νόσος.
Η ντροπή δεν έχει
θέση σε αυτή.**

Μάθετε περισσότερα
για την παχυσαρκία



Γυναίκα της Χρονιάς η Ιουλία Τσέτη

Η διευθύνουσα σύμβουλος του ΟΦΕΤ βραβεύθηκε στο πλαίσιο της διεθνούς έκθεσης CPHI ως μια πρωτοπόρος στη φαρμακευτική βιομηχανία



||
 Ως μια αληθινή οραματίστρια και πρωτοπόρος στη φαρμακευτική βιομηχανία, που έχει αφήσει ανεξίτηλο το στίγμα της στο παγκόσμιο τοπίο της υγειονομικής περιθαλψης, βραβεύθηκε ως η Γυναίκα της Χρονιάς διευθύνουσα σύμβουλος του ΟΦΕΤ

||

Από τη βράβευση της Ιουλίας Τσέτη ως Γυναίκα της Χρονιάς στη διεθνή έκθεση CPHI, που πραγματοποιήθηκε στο Μιλάνο

Ιουλία Τσέτη

Πρόεδρος και CEO του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη, φαρμακοποιός MSc, επίτιμη Δρ Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ και του πανεπιστημίου Πατρών

Ως η Γυναίκα της Χρονιάς αναδείχθηκε η **Ιουλία Τσέτη**, διευθύνουσα σύμβουλος του ΟΦΕΤ, για τη δέσμευσή της στην καινοτομία, τη βιωσιμότητα και την κοινωνική ευθύνη, στο πλαίσιο της έκθεσης CPHI 2024, που πραγματοποιήθηκε στο Μιλάνο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η ανακοίνωση της διοργάνωσης, η Ιουλία Τσέτη «θεωρείται ως μια αληθινή οραματίστρια και πρωτοπόρος στη φαρμακευτική βιομηχανία και έχει αφήσει ανεξίτηλο το στίγμα της στο παγκόσμιο τοπίο της υγειονομικής περιθαλψης».

Πρόκειται για μια σπουδαία παγκόσμια διάκριση, με συμβολικό και ουσιαστικό χαρακτήρα, για την πρόεδρο και CEO του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη, Ιουλία Τσέτη,



φαρμακοποιός MSc, επίτιμη Δρ Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ και του πανεπιστημίου Πατρών.

Το βραβείο **WOMAN of the YEAR 2024** απονεμήθηκε στο πλαίσιο της έκθεσης CPHI 2024, η οποία αποτελεί σημείο αναφοράς για την παγκόσμια φαρμακοβιομηχανία, ενώνοντας τους ανθρώπους της υγείας εδώ και 35 χρόνια. Η κυρία Τσέτη βραβεύθηκε για την αφοσίωση και τη δέσμευσή της σε θέματα καινοτομίας, βιώσιμης ανάπτυξης και κοινωνικής υπευθυνότητας. Μέσα από τον ρόλο της ως επικεφαλής του ΟΦΕΤ αλλά και ως επιστήμονας, η κυρία Τσέτη διακρίθηκε για τα επιστημονικά και επιχειρηματικά επιτεύγματά της ως «αληθινή οραματίστρια και πρωτοπόρος του κλάδου της φαρμακοβιομηχανίας, έχοντας αφήσει σημαντικό αποτύπωμα στην παγκόσμια φαρμακοβιομηχανία».

Στο μήνυμά της η κυρία Τσέτη, παραλαμβάνοντας το βραβείο τόνισε μεταξύ άλλων: «Είμαι συγκινημένη για τη διάκριση αυτή, η οποία με ενδυναμώνει και με καθιστά ακόμη πιο υπεύθυνη όσον αφορά στα ζητήματα της φαρμακοβιομηχανίας, της έρευνας και της καινοτομίας. Το γνωστικό μου πεδίο και οι σπουδές μου στη φαρμακευτική και τις βιοεπιστήμες, με οδήγησαν στην έρευνα, την οποία υπηρετώ με αφοσίωση και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου, καθώς επιδιώκω να βρίσκομαι όσο περισσότερο μπορώ στο εργαστήριο.

Χρειαζόμαστε περισσότερους νέους ανθρώπους και γυναίκες στο πεδίο των βιοεπιστημών, ώστε να μπορέσουν να δημιουργήσουν μέσα από το μονοπάτι της έρευνας, καινοτόμες και αποτελεσματικές θεραπείες, καθώς γνωρίζουμε ότι οι προκλήσεις –υγειονομικές και κλιματικές– θα συνεχίσουν να μας επισκέπτονται. Και μιλώντας για καινοτομία, να επισημάνω ότι αποτελεί το πεδίο το οποίο θα μας ταξιδέψει μακριά και θα σφραγίσει το συγκριτικό πλεονέκτημα της οικονομίας, του επιχειρείν και της έρευνας σε κάθε χώρα.

Με τη λογική αυτή πορεύεται, άλλωστε, και ο Όμιλος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη (ΟΦΕΤ), ο οποίος μετρά 60 χρόνια ζωής, στον πυρήνα του οποίου βρίσκεται η καινοτομία και η έρευνα. Η έκρηξη των νεοφυών επιχειρήσεων, των spinoff και οι εφαρμογές της τεχνητής νοημοσύνης, δείχνουν ανάγλυφα τι μπορεί να προσφέρει η καινοτομία στην εποχή μας, βελτιώνοντας καθοριστικά τις ζωές μας, προσφέροντας πρωτοποριακά προϊόντα και δείχνοντας έναν άλλο δρόμο που πρέπει να ακολουθήσουν οι νέες γενιές».

Ο ΟΦΕΤ με πάνω από μισό αιώνα ζωής στα φαρμακευτικά δρώμενα, με τις βιομηχανίες του UniPharma και InterMed, την εμπορική εταιρεία στην Κύπρο Pharmabelle και την υπό σύσταση μονάδα εκκυσισμάτων φαρμακευτικών φυτών UniHerbo, βρίσκεται πάντα κοντά στις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου και του ασθενή. Την έκθεση CPHI 2024 στο Μιλάνο επισκέφθηκαν 60.000 επισκέπτες, ενώ συμμετείχαν σε αυτήν 2.400 επιχειρήσεις από 166 χώρες. ●

Ahead Together

Ενώνουμε την επιστήμη, την τεχνολογία και το ταλέντο, ώστε να ξεπεράσουμε τις ασθένειες μαζί.

Είμαστε υπερήφανοι για τη συνεισφορά μας, για περισσότερα από 50 χρόνια, στο ελληνικό σύστημα υγείας και τη χώρα εν γένει, καθώς και ευγνώμονες για τη σχέση εμπιστοσύνης που έχουμε οικοδομήσει με όλους τους φορείς, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, των επαγγελματιών υγείας, κυβερνητικών φορέων, συλλόγων ασθενών, ιατρικών κοινοτήτων και δημοσιογράφων υγείας.

Κοιτώντας μπροστά, δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με το ίδιο πάθος και προσήλωση την επένδυσή μας σε καινοτόμα φάρμακα και εμβόλια, στο ανθρώπινο δυναμικό μας, καθώς και σε ενέργειες με υψηλό κοινωνικό-οικονομικό αντίκτυπο για τη χώρα, έχοντας πάντα ως γνώμονα το όφελος των ασθενών.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Λ. Κηφισίας 266
15232, Αθήνα
2106882100

 www.gr.gsk.com

©2023 Όμιλος εταιρειών GSK

Η νέα καμπάνια της Gilead Sciences για την Παγκόσμια Ημέρα AIDS

«Δυστυχώς γι' αυτούς που δείχνουν δεν υπάρχει θεραπεία. Ευτυχώς για τον HIV υπάρχει θεραπεία»

ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΓΙ' ΑΥΤΟΥΣ
ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ
ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ.



ΕΥΤΥΧΩΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ HIV
ΥΠΑΡΧΕΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ.
—ΚΑΝΕ ΣΗΜΕΡΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΟΝ HIV. ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ.



Μια πρωτοβουλία της:



Με την υποστήριξη των:



Θετική Φωνή
άνθρωποι+HIV

SOUL/BODY
MIND

Η σημαντική πρόοδος που έχει γίνει τα τελευταία χρόνια στη θεραπευτική αντιμετώπιση της λοίμωξης HIV έχει μετατρέψει μια θανατηφόρο ασθένεια σε μια χρόνια και ελεγχόμενη νόσο. Οι επιτυχημένες θεραπείες κατά της λοίμωξης, που διανύει την 5η δεκαετία από την εμφάνισή της, έχουν επιτρέψει στους ασθενείς να ζουν και να γερνάνε απολαμβάνοντας μια καλή ποιότητα ζωής. Μάλιστα, σύμφωνα με τον ΠΟΥ το 2023 σημειώθηκε ο χαμηλότερος αριθμός νέων περιστατικών από το 1980, που γνωρίσαμε τη λοίμωξη. Επίσης από τα περίπου 40 εκατομμύρια άτομα που καταγράφηκαν παγκοσμίως με HIV το 77% (περίπου 31 εκατομμύρια) λαμβάνει αντιρετροϊκή θεραπεία.

Ωστόσο παρ' όλες τις εξελίξεις που έχουν επιτευχθεί για την αντιμετώπιση της νόσου και παρ' ότι οι επιστήμονες και οι ενώσεις ασθενών ενημερώνουν για την ασφάλεια και τη χρονιότητα της νόσου –οι ασθενείς μπορούν και ζουν μια φυσιολογική ζωή– μεγάλο μέρος της κοινωνίας ακόμη αγνοεί τους τρόπους μετάδοσης, θεωρεί επικίνδυνη τη νόσο για την ανθρώπινη ζωή και τους ασθενείς με HIV κίνδυνο για την κοινωνία.

Απεννοχοποίηση και αποστιγμάτωση

Υψηλά ποσοστά στίγματος, άγνοιας, βίας και διακρίσεων σημειώνονται ακόμα στις μέρες μας, 50 χρόνια μετά την εμφάνιση της λοίμωξης, και επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής των πασχόντων. Ενώ η επιστήμη προχωρά, το κοινωνικό στίγμα παραμένει προσκολλημένο σε στερεότυπα και παρωχημένες αντιλήψεις. Παρά την πρόοδο στη θεραπεία και τη μετατροπή της HIV λοίμωξης σε μια διαχειρίσιμη χρόνια πάθηση, η κοινωνία εξακολουθεί να στιγματίζει τα άτομα που ζουν με τον ιό. Οι προκαταλήψεις επιμένουν και οι «υγιείς» συνεχίζουν να σημαδεύουν με το δάχτυλο τους ανθρώπους που ζουν με αυτόν, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η σημερινή πραγματικότητα: ότι τα άτομα με HIV, χάρη στην επιστημονική πρόοδο και τις θεραπευτικές εξελίξεις, μπορούν να λάβουν αποτελεσματική θεραπεία και να ζήσουν μια μακρά και φυσιολογική ζωή. Λαμβάνοντας τη θεραπεία τους με συνέπεια, μπορούν να διατηρούν κατεσταλμένο τον ιό στο αίμα (μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο, Undetectable) και έτσι να μη μεταδίδουν τον ιό στους σεξουαλικούς τους συντρόφους (μη μεταδοτικός Untransmittable), διαμορφώνοντας την εξί-

σωση U=U. Το μη ανιχνεύσιμο, λοιπόν, ισούται με μη μεταδοτικό και είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο γεγονός.

Η καμπάνια για το στίγμα από την Gilead

Με το μήνυμα «Δυστυχώς γι' αυτούς που δείχνουν δεν υπάρχει θεραπεία. Ευτυχώς για τον HIV υπάρχει θεραπεία», η Gilead Sciences Ελλάδας παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια για την Παγκόσμια Ημέρα AIDS, αποδομώντας κοινωνικές προκαταλήψεις και στερεότυπα και αναδεικνύοντας την αναγκαιότητα σωστής ενημέρωσης του κοινού για τον ιό HIV.

Η καμπάνια της εταιρείας δεν επικεντρώνεται σε όσους χρειάζονται θεραπεία για τον HIV, αλλά στρέφει το βλέμμα προς αυτούς που συνεχίζουν να στιγματίζουν και να απομονώνουν τους ανθρώπους που ζουν με τον ιό. Το κεντρικό μήνυμα απευθύνεται σε εκείνους «που δείχνουν με το δάχτυλο», θέλοντας να τονίσει ότι το στίγμα και οι διακρίσεις είναι το πραγματικό εμπόδιο στη μάχη κατά του HIV – όχι ο ίδιος ο ιός. Όσοι επιμένουν να στιγματίζουν άλλους ανθρώπους, μένουν χωρίς «θεραπεία», την ίδια στιγμή που ο ιός αντιμετωπίζεται πλέον αποτελεσματικά.

Οι πρωτοβουλίες της Gilead δεν περιορίζονται στο να «κάνουν θόρυβο»· στοχεύουν στο να προκαλέσουν την κοινωνία να σκεφτεί βαθύτερα, να αναμετρηθεί με τον φόβο και την άγνοια. Με αυτή την καμπάνια, η Gilead επιλέγει να «δείξει» την αλήθεια σε όσους επιμένουν να δείχνουν με το δάχτυλο. Με τη φετινή καμπάνια, η εταιρεία στοχεύει να υπενθυμίσει στο κοινό ότι η HIV λοίμωξη είναι μια διαχειρίσιμη χρόνια πάθηση.

Με αφορμή την έναρξη της καμπάνιας, ο **Σάββας Χαραλαμπίδης**, Γενικός Διευθυντής της Gilead Sciences Ελλάδας, Κύπρου και των European Distributor Markets σημείωσε: «Στην Gilead, το στίγμα γύρω από τον HIV είναι κάτι που μας προβληματίζει ιδιαίτερα. Και γι' αυτό το αντιμετωπίζουμε με ευθύτητα. Η φετινή μας καμπάνια φέρνει την κοινωνία αντιμέτωπη με τον ίδιο της τον εαυτό, λέγοντας τη σκληρή αλήθεια που έπρεπε να αναδειχθεί: Το πρόβλημα δεν είναι ο HIV, αλλά η κοινωνική προκατάληψη. Ενώ η πρόοδος της ιατρικής έχει μετατρέψει τον HIV σε μια διαχειρίσιμη κατάσταση, το στίγμα παραμένει, αγκυλωμένο σε αντιλήψεις του μακρινού παρελθόντος. Για όσους επιμένουν λοιπόν να στιγματίζουν, η καμπάνια μας απαντά χωρίς περιστροφές – ήρθε η ώρα να πάψουν να "δείχνουν"! Γιατί το στίγμα δεν είναι απλώς ένα κοινωνικό πρόβλημα – είναι ένας "τοίχος" που πρέπει να γκρεμίσουμε. Στόχος μας είναι να σπάσουμε τα στερεότυπα και να δείξουμε τον δρόμο της ενημέρωσης, αφήνοντας πίσω τις προκαταλήψεις και τον φόβο από άγνοια».

||

Το κεντρικό μήνυμα απευθύνεται σε εκείνους «που δείχνουν με το δάχτυλο», θέλοντας να τονίσει ότι το στίγμα και οι διακρίσεις είναι το πραγματικό εμπόδιο στη μάχη κατά του HIV – όχι ο ίδιος ο ιός

||

ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΓΙ' ΑΥΤΟΥΣ
ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ
ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ.



ΕΓΥΤΤΥΧΩΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ
ΥΠΑΡΧΕΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ.
HIV

ΚΑΝΕ ΣΗΜΕΡΑ ΤΕΣΤ
ΓΙΑ ΤΟΝ HIV.
ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ
ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ
ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ.

Μια πρωτοβουλία της:



Με την υποστήριξη των:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ AIDS
HELLENIC SOCIETY FOR THE STUDY AND CONTROL OF AIDS

Θετική Φωνή
άνδρwn+HIV

Της Αναστασίας Γαρούφη, διευθύντριας Τμήματος Διαταραχών Λιπιδίων Ευρωκλινικής Παιδών, ομότιμης καθηγήτριας Παιδιατρικής ΕΚΠΑ



SOUL/BODY
MIND

Υπερχοληστερολαμία (ή δυσλιπιδαιμία)

Η αυξημένη χοληστερόλη αίματος μπορεί να είναι κληρονομική (οικογενής) ή να οφείλεται σε άλλες καταστάσεις π.χ. ανθυγιεινή διατροφή, παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη, υποθυρεοειδισμό κ.ά. Στα παιδιά, η συχνότερη κληρονομική μορφή είναι η ετερόζυγη οικογενής υπερχοληστερολαμία (HeFH). Όταν ο ένας γονέας έχει HeFH, η πιθανότητα να την κληρονομήσει το παιδί είναι 50%. Επιπλέον, η επιδημική έξαρση που έχει λάβει η παχυσαρκία έχει σαν αποτέλεσμα αυξημένα επίπεδα LDL-«κακή»-χολ και τριγλυκεριδίων και μειωμένα HDL-«καλή»-χολ.

Συνέπειες της υπερχοληστερολαμίας

Στα παιδιά με πολύ υψηλή χοληστερόλη, οι βλάβες στα αγγεία (αθηροσκλήρωση) μπορεί να αρχίσουν να δημιουργούνται από πολύ μικρή ηλικία. Με την

πάροδο των χρόνων, αν δεν αντιμετωπιστεί, οι βλάβες επιδεινώνονται, οδηγούν σε στένωση και απόφραξη αγγείων και τελικά στην εκδήλωση κάποιου καρδιαγγειακού επεισοδίου στη νεαρή ενήλικη ή μέση ηλικία.

Έλεγχος για υπερχοληστερολαμία

Μέτρηση της χοληστερόλης συστήνεται στα παιδιά με: α) γονέα με χοληστερόλη ≥ 240 mg/dl, β) 1ου ή 2ου βαθμού συγγενή με πρώιμη έναρξη καρδιαγγειακής νόσου, γ) κάποιον προσωπικό παράγοντα κινδύνου π.χ. παχυσαρκία, υπέρταση, διαβήτη, που μπορεί να συνοδεύεται από δυσλιπιδαιμία ή αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου αργότερα στη ζωή τους.

Στις δύο πρώτες περιπτώσεις, ο έλεγχος συστήνεται να γίνεται στην ηλικία 4-7 ετών και στην 3η μόλις διαπισωθεί το πρόβλημα, μετά την ηλικία των 2 ετών. Γενικά, μέχρι τα 2 έτη ζωής δεν συστήνεται έλεγχος, δεδομένου ότι δεν

επιτρέπεται καμία είδους διατροφική ή άλλη παρέμβαση. Μόνο στην περίπτωση που και οι δύο γονείς έχουν κληρονομική υπερχοληστερολαμία, ο έλεγχος γίνεται στα 2 έτη, λόγω της μικρής πιθανότητας (1:160.000) το παιδί να έχει κληρονομήσει τη διαταραχή και από τους δύο γονείς (ομόζυγη νόσος, HoFH).

Σε παιδιά άνω των 5 ετών με κληρονομική υπερχοληστερολαμία ή οικογενειακό ιστορικό πρώιμης καρδιαγγειακής νόσου ή θρομβοφιλίας, ελέγχεται και η λιποπρωτεΐνη (a) = Lp(a)

Αντιμετώπιση της υπερχοληστερολαμίας

Ο συνδυασμός υγιεινής διατροφής, διατήρησης φυσιολογικού βάρους και σωματικής άσκησης αποτελεί, παγκοσμίως, ομόφωνα, τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο για τη μείωση της «κακής»-χολ και των τριγλυκεριδίων και την αύξηση της «καλής»-χολ, ανεξάρτητα από την αιτία. Πολύ σημαντική είναι επίσης η αποφυγή συνηθειών που βλάπτουν την καρδιά π.χ. έκθεση σε καπνό (ενεργητικό ή παθητικό κάπνισμα), κατανάλωση αλκοόλ, μεγάλος χρόνος έκθεσης σε οθόνες και μικρός χρόνος ύπνου.

Στα παιδιά με κληρονομική ή άλλη σοβαρή υπερχοληστερολαμία, μπορεί να απαιτηθούν πρόσθετα μέτρα όπως διαίτα από διαιτολόγο, υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες, φυτικές στερόλες (παιδιά >5 ετών) και σε κάποιες περιπτώσεις φαρμακευτική αγωγή. Για τη χορήγηση φαρμάκου λαμβάνονται υπόψη τα επίπεδα της LDL-χολ, το οικογενειακό ιστορικό πρώιμης έναρξης καρδιαγγειακής νόσου και η παρουσία προσωπικών παραγόντων κινδύνου π.χ. διαβήτη, νεφροπάθειας κ.ά.

Στα παιδιά που έχουν κληρονομήσει τη διαταραχή και από τους δύο γονείς (HoFH), η θεραπεία αρχίζει αμέσως μόλις γίνει η διάγνωση.

Γιατί η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της υπερχοληστερολαμίας είναι σημαντικές;

Η επίτευξη «επιθυμητών» επιπέδων λιπιδίων και η αντιμετώπιση άλλων καταστάσεων όπως της παχυσαρκίας, νωρίς στη ζωή και πριν από την εφηβεία, είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την πρόληψη της εγκατάστασης, την αναστολή της εξέλιξης, ακόμη και την υποστροφή των ήδη δημιουργημένων αθηροσκληρωτικών βλαβών. Αυτό συνεπάγεται την πρόληψη της αθηροσκληρωτικής καρδιαγγειακής νόσου αργότερα στην ενήλικη ζωή. ●



Αναστασία Γαρούφη

Διευθύντρια Τμήματος Διαταραχών Λιπιδίων Ευρωκλινικής Παιδών, ομότιμης καθηγήτριας Παιδιατρικής ΕΚΠΑ

||
Στα παιδιά με πολύ υψηλή χοληστερόλη, οι βλάβες στα αγγεία (αθηροσκλήρωση) μπορεί να αρχίσουν να δημιουργούνται από πολύ μικρή ηλικία
||

Είσαι στο Κέντρο



- **Καινοτομία:** Πρωτοποριακές ιατρικές υπηρεσίες και σύγχρονος ιατρικός εξοπλισμός.
- **Ποιότητα:** 9/10 ασθενείς δηλώνουν* απόλυτα ικανοποιημένοι από τις υπηρεσίες μας.
- **Εξειδίκευση:** Πρότυπα Κέντρα Υψηλής Εξειδίκευσης με έμπειρο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό.
- **Εξυπηρέτηση:** Ανθρωποκεντρική φροντίδα σε φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον.

*Σύμφωνα με στοιχεία ανεξάρτητης εταιρείας ερευνών.

Αθανασιάδου 7-9, Αθήνα (μετρό Αμπελόκηποι), 115 21,
Τηλ.: 210 6416600, Email: info@euroclinic.gr



euroclinic.gr    

Λεύκη Τι την προκαλεί και πώς μπορεί να βοηθήσει ο δερματολόγος

Θεραπευτικές εξελίξεις με ελπιδοφόρα αποτελέσματα



SOUL/BODY
MIND

Η λεύκη προκαλείται από την απώλεια των μελανοκυττάρων, των κυττάρων που είναι υπεύθυνα για το χρώμα του δέρματος. Ο πιο κοινός τύπος λεύκης, η μη τμηματική λεύκη, είναι μια αυτοάνοση διαταραχή κατά την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού επιτίθεται σε ορισμένα μελανοκύτταρα και τα καταστρέφει, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται λευκές κηλίδες στο δέρμα, αναφέρει η κ.Θεογνώσια Στ. Βέργου Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, MD, PhD, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ.

||

Ο δερματολόγος είναι ο μόνος ειδικός που μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να αντιμετωπίσει τη νόσο του και να επανέλθει στην καθημερινότητά του χωρίς συμβιβασμούς ή περιορισμούς

||

Οι αποχρωματισμένες περιοχές του δέρματος μπορούν να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, αν και συχνότερα εντοπίζονται στη ραχιαία επιφάνεια των χεριών, στο πρόσωπο (γύρω από τα μάτια, τη μύτη, το στόμα), στον λαιμό, στις μασχालιαίες περιοχές και σε περιοχές τριβής και πίεσης (αγκώνες, γόνατα, ραχιαία επιφάνεια ποδιών, πλευρά). Λευκές κηλίδες επίσης μπορούν να εμφανιστούν σε περιοχές που έχει προηγηθεί τραυματισμός του δέρματος.

Η συχνότητα της λεύκης υπολογίζεται στο 1-2% του γενικού πληθυσμού και προσβάλλει εξίσου και τα δύο φύλα. Συχνότερα εμφανίζεται σε άτομα 10-30 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Δεν είναι μεταδοτική νόσος. Το 20-30% των ασθενών αναφέρει προσβολή από τη νόσο και άλλου μέλους της οικογένειας, επομένως μπορεί να είναι κληρονομική σε κάποιον βαθμό.

Η λεύκη είναι μία χρόνια νόσος και επηρεάζει την καθημερινή ζωή και τη συναισθηματική ευεξία των ασθενών. Εννέα στους δέκα ασθενείς έχουν βιώσει στιγματισμό λόγω της λεύκης τους και τρεις στους πέντε ασθενείς αναφέρουν ότι η λεύκη έχει αρνητική επίδραση στην αυτοεκτίμησή τους.

Οι πιο συχνές ψυχοκοινωνικές συννοσηρότητες που περιγράφονται στις μελέτες είναι η κατάθλιψη, το άγχος, η κοινωνική φοβία, τα αισθήματα στιγματισμού, οι διαταραχές προσαρμογής, οι διαταραχές ύπνου, η συμπεριφορά αποφυγής και περιορισμού και οι δυσκολίες στη σχέση.

Η διάγνωση της λεύκης βασίζεται στην κλινική εικόνα του ασθενούς, λαμβάνοντας υπόψη και το οικογενειακό ιστορικό. Σε δύσκολες περιπτώσεις ο δερματολόγος μπορεί να λάβει βιοψία δέρματος από την πάσχουσα περιοχή.

Η λεύκη μέχρι πρόσφατα θεωρούνταν δύσκολο και δυσεπίλυτο νόσημα στην αντιμετώπιση του. Οι θεραπείες που έχουν χρησιμοποιηθεί σε βάθος χρόνου όπως τοπικά κορτικοστεροειδή, αναστολείς καλσινευρίνης, παράγωγα βιταμίνης D, φωτοθεραπεία, lasers, χειρουργική αντιμετώπιση δεν έχουν αποδώσει ικανοποιητικά αποτελέσματα. Πλέον υπάρχει και στη χώρα μας ένας τοπικός JAK1/2 αναστολέας, μια νέα θεραπεία σε μορφή κρέμας, με πολύ ελπιδοφόρα αποτελέσματα.

Ο δερματολόγος είναι ο μόνος ειδικός που μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να αντιμετωπίσει τη νόσο του και να επανέλθει στην καθημερινότητά του χωρίς συμβιβασμούς ή περιορισμούς. ●



Θεογνώσια Στ. Βέργου

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, MD, PhD, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ

cosmo+clinic



Healthcare Business AWARDS 2024

BRONZE

Cosmoclinic | Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας
και Κοινωνικών Υπηρεσιών Δήμου Πειραιά

Δράσεις Προαγωγής Δημόσιας Υγείας & Προληπτικής
Ιατρικής στον Δήμο Πειραιά

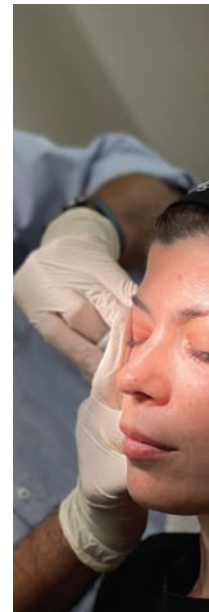
Δράσεις Πρόληψης / Έγκαιρης Διάγνωσης

Με τη δική σας **εμπιστοσύνη** συνεχίζουμε δυναμικά
για ακόμα **περισσότερες επιτυχίες!**

📍 Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 📞 Τηλ. κέντρο 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204
🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr 📘 [cosmoclinicgr](https://www.facebook.com/cosmoclinicgr) 📷 [cosmoclinicgr](https://www.instagram.com/cosmoclinicgr)

Μη επεμβατικές θεραπείες αντιγήρανσης και ανανέωσης του δέρματος

Ποιες είναι οι πιο δημοφιλείς και, το κυριότερο, πετυχαίνουν όσα υπόσχονται;



Το τελευταίο διάστημα, η αισθητική ιατρική αλλάζει ραγδαία, με όλο και περισσότερους ανθρώπους, άντρες και γυναίκες, να προτιμούν τις μη επεμβατικές θεραπείες προσώπου και σώματος προκειμένου να πετύχουν την πολυπόθητη νεανική όψη. Ποιες είναι, όμως, οι πιο ανώδυνες και αποτελεσματικές νέες θεραπείες; Πετυχαίνουν όσα υπόσχονται; Ρωτήσαμε σχετικά τον γνωστό Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο **Νικήτα Στρατηγέα**.

Το τελευταίο διάστημα αυξάνεται το ενδιαφέρον για μη επεμβατικές θεραπείες προσώπου και σώματος. Ποιες θεραπείες αντιγήρανσης είναι πλέον δημοφιλείς και αποτελεσματικές ταυτόχρονα;

Οι κυριότερες μη επεμβατικές θεραπείες αντιγήρανσης είναι:

Botox: Η λειτουργία της βοτουλινικής τοξίνης βασίζεται στη διακοπή – μείωση της συσπαστικότητας των μυών που προκαλούν τις ρυτίδες έκφρασης, ενισχύοντας τη δράση των ανταγωνιστικών μυών. Αποτέλεσμα, ένα χωρίς ή με πολύ λιγότερες ρυτίδες, φρέσκο και ξεκούραστο πρόσωπο.

SkinBoosters: Πρόκειται για μια θεραπεία που

ενυδατώνει σε βάθος, με τη χρήση φυσικών συστατικών, βιταμινών και υαλουρονικού οξέος για τη διατήρηση της ελαστικότητας και της νεανικότητας του δέρματος.

Peeling νέας γενιάς: Εφαρμόζονται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες του κάθε δέρματος, απομακρύνοντας τα κύτταρα της κερατίνης στοιβάδας (επιφανειακής στοιβάδας) και αποκαλύπτοντας ένα δέρμα με βελτιωμένη υφή, τόνο και χρώμα. Τα peeling είναι κατάλληλα για την αντιμετώπιση της φωτογήρανσης, των πανάδων, της ακμής, της έντονης λιπαρότητας και των διεσταλμένων πόρων.

Microneedling: Μέσω ελεγχόμενου μικροτραυματισμού, ενεργοποιείται η φυσική διαδικασία επούλωσης και σύσφιξης των ιστών σε πρόσωπο, λαιμό και σώμα. Χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της όψης και της υφής του δέρματος. Αποτελεί ιδανική θεραπεία για την αντιμετώπιση του μελάσματος, των δυσχρωμιών, των κηλίδων και για τη σμίκρυνση των πόρων. Εξίσου αποτελεσματική είναι και για την αντιμετώπιση των ραγάδων.

Fractional Laser: Το fractional laser διεισδύει στην επιφάνεια του δέρματος με μικρές δέσμες φωτός που φτάνουν μέχρι και τα βαθύτερα στρώματα. Ενδείκνυται για τη βελτίωση του τόνου και της υφής του δέρματος. Ομαλοποιεί την επιδερμίδα, εξαλείφοντας ουλές ακμής και μετεγχειρητικές ουλές. Ενισχύοντας

την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, συντελεί στη σύσφιξη των πόρων και τη βελτίωση της εμφάνισης του δέρματος, ενώ μειώνει ορατές λεπτές γραμμές και ρυτίδες.

Laser παλμικό χρωστικής: Πρόκειται για ένα laser που λειτουργεί με επιλεκτική στόχευση της ακτίνης στις προβληματικές περιοχές, χωρίς να επηρεάζει τους υγιείς ιστούς. Αποτελεί τη Νο1 θεραπευτική επιλογή για την αντιμετώπιση των ευρυαγγειών, της ροδοχρόου ακμής και των αιμαγγειώματων.

Σχετικά με το σώμα, είναι εφικτή η τοπική απώλεια λίπους, η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης μη επεμβατικά;

Τα τελευταία χρόνια, η κοσμητική ιατρική εξελίσσεται συνεχώς, με αποτέλεσμα νέες μέθοδοι, μη επεμβατικές, να προσφέρουν λύσεις για την αντιμετώπιση της χαλάρωσης του δέρματος, της κυτταρίτιδας, αλλά και την απώλεια του τοπικού λίπους. Στο πλαίσιο της εξέλιξης αυτής εντάσσονται και οι παρακάτω θεραπείες:

Lpg / Endermologie: Η θεραπεία βασίζεται στο μηχανικό μασάζ, ενεργοποιώντας τους φυσικούς μηχανισμούς επανόρθωσης και ανανέωσης του δέρματος, με στόχο την καλύτερη αιμάτωση και θρέψη των ιστών αλλά και την αποτελεσματική αποβολή τοξινών και κατακρατήσεων. Πρόκειται για μια 100% φυσική τεχνική, που επιτυγχάνει τη σύσφιξη του δέρματος, τη λείανση της κυτταρίτιδας και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού των λιποκυττάρων.

RF / Ραδιοσυχνότητες: Θεραπεία για τη σύσφιξη και ανάπλαση του δέρματος, που διεγείρει τη λειτουργία των ινοβλαστών, με αποτέλεσμα να παράγεται μεγαλύτερη ποσότητα κολλαγόνου και ελαστίνης και να υπάρχει ορατή βελτίωση της υφής αλλά και της πυκνότητας του δέρματος.

Μεσοθεραπεία λιποδιάλυσης: Θεραπεία μέσω πολλαπλών ενδοδερμικών εγχύσεων πολυβιταμινούχων διαλυμάτων και φυσικών εκχυλισμάτων για το τοπικό λίπος και τη χαλάρωση του δέρματος, που επαναφέρει τη χαμένη ελαστικότητα και βελτιώνει την όψη της κυτταρίτιδας.

Κρυολιπόλυση: Η κρυολιπόλυση είναι μια μη επεμβατική μέθοδος κατά την οποία η υπό θεραπεία περιοχή ψύχεται, ιδανικά στους -9 βαθμούς Κελσίου, εκκινώντας έτσι τη διαδικασία απόπτωσης των λιποκυττάρων, χωρίς να επηρεάζεται ο περιβάλλοντος ιστός. Ουσιαστικά είναι μια ανώδυνη θεραπεία διάρκειας μίας ώρας, χωρίς χρόνο αποθεραπείας, μετά την οποία μπορεί κάποιος να επανέλθει άμεσα στις καθημερινές του δραστηριότητες. Συστήνεται σε άτομα που εμφανίζουν πρόβλημα τοπικού λίπους σε συγκεκριμένα σημεία. Δεν αποτελεί μέθοδο απώλειας βάρους και τα αποτελέσματά της μεγιστοποιούνται με τη σωστή διαίτα και άσκηση.

Ποιες είναι οι βασικές αρχές φροντίδας του δέρματος;

Μια τυπική ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας θα πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινό καθαρισμό του προσώπου και ενυδάτωση με προϊόντα κατάλληλα για τον κάθε τύπο δέρματος. Δεν πρέπει να παραλείπεται η εφαρμογή αντιηλιακού καθημερινά, καθώς θεωρείται το καλύτερο αντιγηραντικό προϊόν. ●

||
Μια τυπική ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας θα πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινό καθαρισμό του προσώπου και ενυδάτωση με προϊόντα κατάλληλα για τον κάθε τύπο δέρματος
||



Νικήτας Στρατηγέας

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
www.stratigeas.gr

Vitorange®

**Ενισχύστε
την καλή λειτουργία
του ανοσοποιητικού σας!**

Τα συμπληρώματα διατροφής Vitorange περιέχουν βιταμίνη C, που αποδεδειγμένα συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και συντελεί στη μείωση της κόπωσης



- Χωρίς γλουτένη
- Χωρίς γαλακτοκομικά προϊόντα
- Χωρίς σόγια
- Χωρίς γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 27863/28-02-2020, 51246/13-5-2020, 55825/24-08-2015 & 105175/16-10-2020 (το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης).
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν τη συνήθη διαίτα. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.



Pharmaceutical Laboratories S.A.



14° γλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά
Τηλ.: 210-80 72 512, Fax: 210-80 78 907
e-mail: unipharma@uni-pharma.gr
www.uni-pharma.gr

Υποβοηθούμενη αναπαραγωγή Τα φάρμακα της εξωσωματικής γονιμοποίησης δεν προκαλούν καρκίνο

Ασφαλής διαδικασία όπως έχουν αποδείξει δεκάδες μελέτες τα τελευταία 30 χρόνια



ωαρίων ή εμβρύων πριν από μία χημειοθεραπεία.

Με λίγα λόγια, ακόμα και σε γυναίκες οι οποίες πάσχουν από ορμονο-εξαρτώμενο καρκίνο του μαστού μπορούμε με πρωτόκολλα τα οποία έχουν ελάχιστη διαφορά από αυτά που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή πρακτική της εξωσωματικής, να διεγείρουμε τις ωοθήκες τους, να πάρουμε ωάρια και να τα καταψύξουμε προκειμένου να διασώσουμε τη γονιμότητά τους πριν από την απαιτούμενη χημειοθεραπεία που θα ακολουθήσει.

Επιπλέον, ακόμα και γυναίκες οι οποίες έχουν νοσήσει στο παρελθόν με ορμονο-εξαρτώμενο καρκίνο του μαστού μπορούν να προχωρήσουν με παρόμοια πρωτόκολλα στη θεραπεία εξωσωματικής γονιμοποίησης μετά από ένα διάστημα περίπου δύο ετών, φυσικά πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του ογκολόγου τους. Επιπλέον δε, να προχωρήσουν και σε εγκυμοσύνη.

Γίνεται λοιπόν εμφανές ότι δεν πρέπει οι γυναίκες να διστάζουν να κάνουν χρήση των φαρμάκων, ούτε φυσικά και να ζητούν να προβούν σε θεραπεία με φυσικό κύκλο, χωρίς δηλαδή διέγερση των ωοθηκών. Αν μία γυναίκα έχει φυσιολογικές ωοθήκες, οι οποίες παράγουν αρκετά ωάρια, είναι λάθος να προβαίνει σε επαναλαμβανόμενες θεραπείες με φυσικό κύκλο, οι οποίες και δαπανηρές είναι και λιγότερο αποτελεσματικές και, φυσικά, πολύ πιο επιβαρυντικές ψυχολογικά.

Η θεραπεία με φυσικό κύκλο ή τροποποιημένο φυσικό κύκλο πρέπει να προτείνεται σε γυναίκες οι οποίες έχουν έκπτωση της ωοθηκικής λειτουργίας και δεν μπορούν να παράξουν περισσότερα ωάρια ακόμα και όταν οι ωοθήκες τους διεγερθούν με τα φάρμακα της εξωσωματικής.

Άλλο ένα ερώτημα, το οποίο ακόμα συχνά στο πρώτο ραντεβού της εξωσωματικής, είναι πότε μπορούν οι γυναίκες να επαναλάβουν τη θεραπεία τους προκειμένου να «καθαρίσει» το σώμα τους από τις ορμόνες. Αυτός είναι ένας ακόμη μύθος της εξωσωματικής γονιμοποίησης.

Τα φάρμακα της εξωσωματικής γονιμοποίησης έχουν περιορισμένο χρόνο ημίσειας ζωής, το οποίο σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνονται σε πολύ συγκεκριμένες ώρες καθημερινά, αλλιώς τα επίπεδά τους στο αίμα, και άρα η αποτελεσματικότητά τους, πέφτουν σημαντικά.

Τουτέστιν, δεν υπάρχει ένα ελάχιστο διάστημα που πρέπει να περάσει προκειμένου να αποβληθούν τα φάρμακα αυτά. Προτείνουμε συχνά στις ενδιαφερόμενες να περιμένουμε μεταξύ των θεραπειών εξωσωματικής γονιμοποίησης για την καλύτερη απόδοση των ωοθηκών και όχι λόγω των υψηλών επιπέδων φαρμάκων ή ορμονών στο αίμα. Άλλωστε συχνά χρησιμοποιούμε φάρμακα ξανά αμέσως μετά την ωοληψία, προκειμένου να συλλέξουμε ωάρια για δεύτερη φορά μέσα σε ένα μήνα, ειδικά σε γυναίκες οι οποίες πρόκειται σύντομα να χειρουργηθούν για κακοήθεια.

Με όλα τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι οι γυναίκες δεν πρέπει να ανησυχούν για την υγεία τους λόγω της χρήσης των φαρμάκων.

Αντίθετα η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι μία ασφαλής διαδικασία, η οποία όταν γίνεται από έμπειρους και εκπαιδευμένους Γυναικολόγους Αναπαραγωγής σε εξειδικευμένες Μονάδες Υποβοήθησης Αναπαραγωγής, έχει εξαιρετικά αποτελέσματα και προσφέρει λύσεις και χαρά στον κόσμο των υπογονίμων ζευγαριών. ●

Πολλές γυναίκες πιστεύουν ότι τα φάρμακα της εξωσωματικής προκαλούν καρκίνο, ιδιαίτερα του μαστού, και διστάζουν να τα πάρουν ή ακόμα και να προβούν εξολοκλήρου στη θεραπεία της εξωσωματικής γονιμοποίησης. Η αλήθεια είναι ότι για πολλά χρόνια υπήρχε αυτός ο μύθος γύρω από τα φάρμακα που χρησιμοποιούμε για τη διέγερση των ωοθηκών στην εξωσωματική. Έχουμε γνωρίσει ακόμα και γιατρούς, οι οποίοι προέτρεπαν τις γυναίκες να μην τα χρησιμοποιήσουν, αναφέρει ο κ. **Χάρης Χηνιαδής Γυναικολόγος Αναπαραγωγής**, συνιδρυτής του Μπ Κερδοσκοπικού Σωματείου Υποβοήθησης της Αναπαραγωγής **Be-Live**.

Η **εξωσωματική γονιμοποίηση** είναι μια ασφαλής διαδικασία, η οποία έχει σκοπό τη διέγερση των ωοθηκών προκειμένου να συλλέξουμε όσα περισσότερα ωάρια μπορούμε, να τα γονιμοποιήσουμε με το σπέρμα και να δημιουργήσουμε έμβρυα, τα οποία μετά από

ολιγοήμερη επώαση θα μεταφέρουμε πίσω στη μήτρα της μητέρας.

Πρακτικά τα φάρμακα που χρησιμοποιούμε είναι ίδια με τις ορμόνες που εκκρίνει ο εγκέφαλος κάθε μήνα για να γίνει η ωρίμανση του ωαρίου και η ωορρηξία, απλώς τα χορηγούμε σε μεγαλύτερη ποσότητα προκειμένου να ωριμάσουν περισσότερα ωάρια.

Τα τελευταία 30 χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί δεκάδες μελέτες σχετικά με την ασφάλεια των φαρμάκων αυτών και ιδιαίτερα με την πιθανότητα που έχει μια γυναίκα να αναπτύξει κάποιον καρκίνο μετά τη λήψη τους.

Έχουμε πλέον καταλήξει με **ασφάλεια** στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου για τις γυναίκες, οι οποίες πραγματοποιούν εξωσωματική γονιμοποίηση με ή χωρίς τη λήψη των φαρμάκων αυτών. Τα αποτελέσματα αυτά, τα οποία είναι γνωστά εδώ και αρκετά χρόνια, έχουν αρχίσει να τα ενστερνίζονται και ιατροί άλλων ειδικοτήτων, όπως για παράδειγμα ογκολόγοι, οι οποίοι πλέον καθοδηγούν τις γυναίκες στη θεραπεία της εξωσωματικής για **κατάψυξη**

||
Η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι μια ασφαλής διαδικασία και τα φάρμακα που χρησιμοποιούμε είναι ίδια με τις ορμόνες που εκκρίνει ο εγκέφαλος κάθε μήνα για να γίνει η ωρίμανση του ωαρίου και η ωορρηξία
||



Χάρης Χηνιαδής

Γυναικολόγος Αναπαραγωγής, συνιδρυτής του Μπ Κερδοσκοπικού Σωματείου Υποβοήθησης της Αναπαραγωγής **Be-Live**

Η καινοτομία ανοίγει νέους δρόμους θεραπείας. Εμείς, τους οδηγούμε εδώ.

Τρεις δεκαετίες πριν είδαμε λίγο πιο μακριά. Είδαμε το μέλλον της θεραπείας να αλλάζει και δημιουργήσαμε την πρώτη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία βιοτεχνολογίας.

Σε όλη μας την πορεία, βλέπουμε την επιστήμη να ανοίγει διαρκώς νέους δρόμους. Να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά ασθένειες, μέχρι πρότινος ανίατες. Να εκπληρώνει την υπόσχεση για καλύτερη και περισσότερη ζωή.

Η δική μας αποστολή παραμένει σταθερή. Εργαζόμαστε καθημερινά, ώστε οι νέοι αυτοί καινοτόμοι δρόμοι θεραπείας να οδηγούν εδώ, στη χώρα μας, μέσα από συνεργασίες με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Σήμερα, διαθέτουμε ένα χαρτοφυλάκιο καινοτόμων φαρμάκων για περισσότερες από 30 σοβαρές, χρόνιες και σπάνιες παθήσεις. Και συνεχίζουμε, με την ίδια προσήλωση, να αναζητούμε παντού στον κόσμο νέα, προηγμένα φάρμακα ώστε να τα φέρουμε πιο κοντά σε εκείνους που τα έχουν ανάγκη.



www.genesispharma.com





102.5
TO SOUNDTRACK
ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ **FM**



ASK THE DOCTOR

Όλες και όλοι έχουμε ερωτήματα για διάφορα θέματα που αφορούν την υγεία μας. Σε κάποια από αυτά απαντούν ειδικοί στις επόμενες σελίδες.



Gabriel's Beauty Clinic: Ο ολοκαίνουργιος χώρος αισθητικής στο κέντρο της Αθήνας

Ανανέωση του δέρματος, αποτρίχωση, αντιμετώπιση της ακμής και άλλες θεραπείες

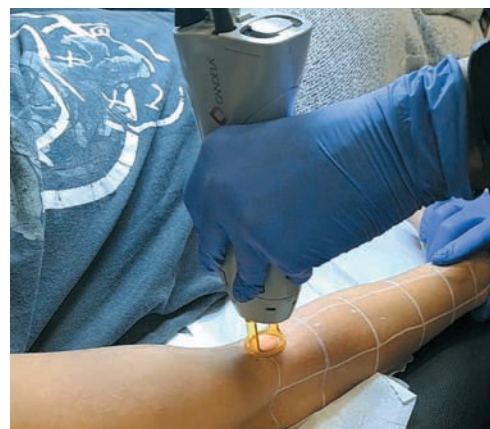
↓ Το Gabriel's steam μεγαλώνει και εξελίσσεται δημιουργώντας έναν νέο υπερσύγχρονο χώρο αισθητικής και ομορφιάς στο κέντρο της Αθήνας. Με τη βοήθεια των νέων εξελιγμένων μηχανημάτων και το έμπειρο προσωπικό παρέχουν όλες τις τελευταίες θεραπείες αισθητικής.

Laser αποτρίχωσης

Με τη χρήση τελευταίας τεχνολογίας και εκμεταλλευόμενοι την αποτελεσματικότητα και την ταχύτητα επεμβαίνουν στην τριχοφυΐα των ασθενών, έντονη και μη, με το CANDELA Gentle MaxPro. Τα αποτελέσματα στην εξάλειψη της τριχοφυΐας διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή και η πτώση των τριχών μετά από την πρώτη συνεδρία έρχεται μετά από 5-7 μέρες. Το νέο εξελιγμένο μηχανήμα του Gabriel's Beauty Clinic αφήνει ευχαριστημένο και τον πιο απαιτητικό ασθενή δίνοντας την αίσθηση του βελούδου στην περιοχή που επεμβαίνει.

Σύσφιξη δέρματος

Ένα από τα σημαντικά προβλήματα που οι περισσότεροι αναζητούν λύση στο κομμάτι της αισθητικής είναι αυτό της σύσφιξης του δέρματος σε διάφορα σημεία. Εξαιρετικά αποτελέσματα που επιλύουν το πρόβλημα επιτυγχάνονται με τη χρήση ραδιοσυχνότητας (RF) που ανεβάζουν εσωτερικά τη θερμοκρασία του δέρματος, παράγουν το απαραίτητο κολλαγόνο στον οργανισμό και επιφέρουν σύσφιξη στο σημείο που γίνονται. Στο Beauty Clinic θα βρείτε δύο διαφορετικές περιπτώσεις RF και με τη βοήθεια των έμπειρων συνεργατών θα



Info
Ζαλοκώστα 4
Σύνταγμα
2103600415
Insta: gabriels_beauty_clinic



καταλήξετε στο ποια θα σας βοηθήσει κατάλληλα. Μαζί με τη σύσφιξη μπορείτε να συνδυάσετε, με τη βοήθεια του Cavitation, και λιποδιάλυση επιτυγχάνοντας το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα.

Dermapen Θεραπείες

Θεραπείες προσώπου με τα αυθεντικά προϊόντα του Dermapen Microneedling. Το Dermapen Microneedling είναι μια περιζήτητη διαδικασία ανανέωσης του δέρματος που αντιμετωπίζει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων. Βελτιώνει ορατά: γερασμένο ή κατεστραμμένο από την ήλιο δέρμα, λεπτές γραμμές και ρυτίδες, ακμή και εξάρσεις, ουλές, δυσχρωμίες, ροδόχρου, ραγάδες, διευρυσμένους πόρους κ.ά. Όταν γίνεται σωστά και σε αποστειρωμένο περιβάλλον, το Dermapen treatments μπορεί να έχει γρήγορα και εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Αυτές είναι μερικές από τις δεκάδες θεραπείες που μπορείτε να απολαύσετε στο Gabriel's Beauty Clinic. ●

ASK THE DOCTOR

Γκρελίνη, η ορμόνη της πείνας

Η Αργυρώ Παναγιωτάκου, ενδοκρινολόγος – διαβητολόγος, μας εξηγεί τον ρόλο της



Αργυρώ Παναγιωτάκου, MD, MSc, EBEDM

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

↓ Η πείνα αποτελεί βασικό μηχανισμό του οργανισμού μας. Χωρίς το αίσθημα της πείνας δεν θα αναζητούσαμε τροφή και δεν θα επιβιώναμε. Ο εγκέφαλος μας δέχεται ερεθίσματα από ορεξιόγόνες και αντί-ορεξιόγόνες ορμόνες, τα οποία ελέγχουν πότε τρώμε, πόσο τρώμε και πότε σταματάμε. Είναι ένα σύστημα που μας επιτρέπει να προσαρμοζόμαστε στις διαφορετικές συνθήκες (αυξημένη πρόσληψη θερμίδων όταν χρειάζεται) και να διατηρούμε το βάρος μας σταθερό. Μια από τις βασικές ορμόνες που ελέγχουν το αίσθημα της πείνας είναι η γκρελίνη.

Η γκρελίνη ανακαλύφθηκε σχετικά πρόσφατα. Παράγεται κυρίως από το στομάχι όταν είναι άδειο (είτε προγευματικά είτε κατά τη διάρκεια της νηστείας). Τα επίπεδά της μειώνονται με την πρόσληψη της τροφής. Η βασική της δράση είναι ότι επιδράει σε συγκεκριμένο τμήμα του εγκέφαλου και οδηγεί στο αίσθημα της πείνας. Με την αύξηση της παχυσαρκίας το ενδιαφέρον για την γκρελίνη μεγάλωσε. Μήπως έφταιγε αυτή που οι άνθρωποι τρώνε παραπάνω ή που δυσκολεύονται να χάσουν βάρος;

Τα επίπεδά της αυξάνονται όταν χάνουμε βάρος και παραμένουν αυξημένα για αρκετό διάστημα μετά. Κάποιες μελέτες δείχνουν



Info
Δημητρίου
Γούναρη 119
Γλυφάδα
2109613464
www.
endokrinologos-glyfada.gr

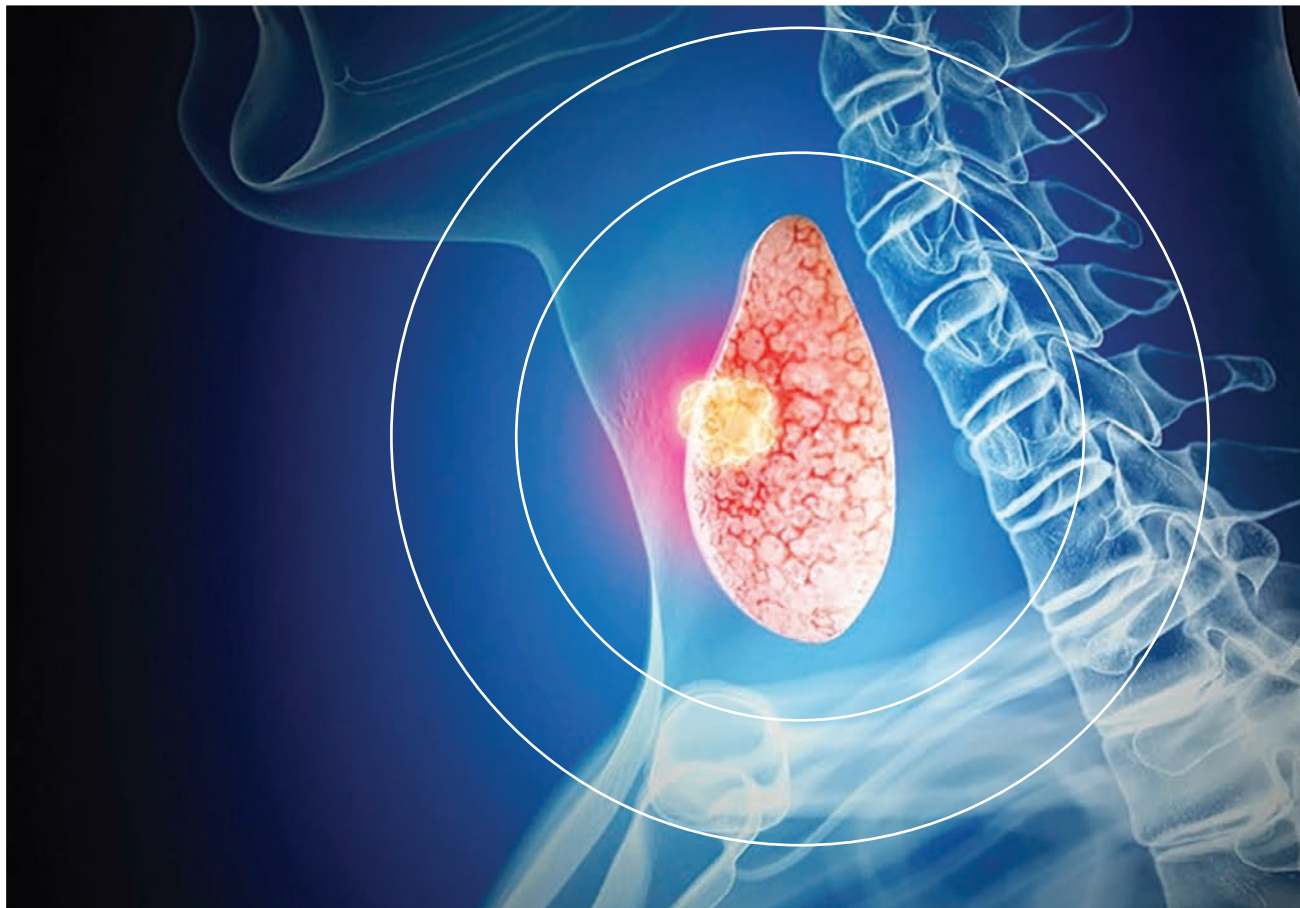
ότι άνθρωποι που έχουν αυξημένα επίπεδα γκρελίνης, μετά από μια δίαιτα, έχουν περισσότερη πιθανότητα να διατηρήσουν το βάρος που έχασαν. Άλλες μελέτες πάλι, δείχνουν ότι οι άνθρωποι με χρόνια στρες, που έχουν αυξημένα επίπεδα γκρελίνης, τείνουν να είναι πιο επιρρεπείς σε επεισόδια υπερφαγίας και αύξηση βάρους. Υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα ότι η γκρελίνη σχετίζεται με την ινσουλινοαντί-

σταση και άλλα που δείχνουν το αντίθετο.

Τα στοιχεία που έχουμε μέχρι στιγμής για τη δράση της γκρελίνης δεν μας επιτρέπουν να βγάλουμε ξεκάθαρα συμπεράσματα. Για αυτό και στην κλινική πράξη δεν τη χρησιμοποιούμε στην αξιολόγηση των ανθρώπων με διαταραχές βάρους. Ίσως στο μέλλον να έχουμε μια πιο ξεκάθαρη εικόνα και τα δεδομένα να αλλάξουν. ●

Καρκίνος θυρεοειδούς: Πώς αντιμετωπίζεται και πώς εξελίσσεται;

Ο Γεώργιος Σακοράφας, χειρουργός θυρεοειδούς – παραθυρεοειδών, αναλύει τα δεδομένα



||
Η συνηθέστερη μορφή καρκίνου θυρεοειδούς είναι ο θυλακιδώδης καρκίνος θυρεοειδούς, που αντιστοιχεί στο 80% του συνόλου των καρκίνων θυρεοειδούς
||



Γεώργιος Σακοράφας

M.D., Ph.D.
Χειρουργός
Θυρεοειδούς και
Παραθυρεοειδών
Επ. Καθηγητής
Χειρουργικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Τ. Συντονιστής Δ/ντής
Χειρουργικής Κλινικής
Αγίου Σάββα
Νοσοκομείο:
Ευγενίδειο - Ιατρικό
Ψυχικού - Μπτέρια -
Υγεία

➔ **Ο καρκίνος θυρεοειδούς** είναι η συνηθέστερη μορφή καρκίνου των ενδοκρινών αδένων. Υπό τον όρο αυτό περιλαμβάνονται κάποιες ξεχωριστές μορφές καρκίνου που έχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Οι διαφορές αυτές επηρεάζουν σημαντικά τη βιολογική συμπεριφορά των καρκίνων αυτών και την πορεία/έκβαση των ασθενών.

Η συνηθέστερη μορφή καρκίνου θυρεοειδούς είναι ο θυλακιδώδης καρκίνος θυρεοειδούς, που αντιστοιχεί στο 80% του συνόλου των καρκίνων θυρεοειδούς. Ο θυλακιδώδης καρκίνος έχει «καλοήθη» βιολογική συμπεριφορά, καθώς εξελίσσεται αργά. Ανταποκρίνεται στη θεραπευτική αγωγή/αντιμετώπιση και έχει καλή γενικά εξέλιξη. Αν και δίνει συχνά μεταστάσεις στους λεμφαδένες του τραχήλου, εντούτοις σπάνια δίνει μεταστάσεις σε μακρινά όργανα (οστά, πνεύμονες, εγκέφαλο, ήπαρ κ.λπ.). Ως αποτέλεσμα, η θανατηφόρα έκβαση της νόσου είναι εξαιρετικά σπάνια. Αντιμετωπίζεται με χειρουργική επέμβαση (θυρεοειδεκτομή με ή χωρίς αφαίρεση των λεμφαδένων του τραχήλου, ανάλογα με την περίπτωση). Αν υπάρχει ένδειξη –βάσει των ευρημάτων της ιστολογικής εξέτασης– χορηγείται ως συμπληρωματική θεραπεία το ραδιενεργό ιώδιο. Απαραίτητη είναι επίσης η χορήγηση θεραπειών καταστολής, δηλαδή αυξημένων σχετικά δόσεων θυροξίνης από το στόμα, ώστε να κατασταλούν τα επίπεδα της TSH στο αίμα. Ο θυλακιδώδης καρκίνος του θυρεοειδούς

–αν και σπάνια έχει θανατηφόρα έκβαση– μπορεί να υποτροπιάσει (επανεμφανιστεί) στον τράχηλο, είτε υπό τη μορφή υποτροπής στη θέση (κοίτη) του θυρεοειδούς είτε υπό τη μορφή λεμφαδενικών μεταστάσεων. Σε αυτή την περίπτωση απαιτείται περαιτέρω θεραπευτική αντιμετώπιση (χειρουργική επέμβαση), πιθανόν με χορήγηση ραδιενεργού ιωδίου. Σε πολύ ιδιαίτερες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί η χορήγηση ακτινοθεραπείας ή ακόμη και χημειοθεραπείας (σε περιπτώσεις πολλαπλών υποτροπών ή γενικευμένης νόσου).

Ο θυλακιδώδης καρκίνος, μαζί με τον θηλώδη, αποτελούν τον λεγόμενο διαφοροποιημένο καρκίνο του θυρεοειδούς. Έχει επίσης σχετικά «καλοήθη» βιολογική συμπεριφορά, χαρακτηρίζεται εντούτοις από μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης μεταστάσεων σε μακρινά όργανα σε σχέση με τον θηλώδη καρκίνο, καθώς μεθίσταται με την αιματογενή οδό (μέσω των αιμοφόρων αγγείων) και όχι με τη λεμφική οδό (όπως ο θηλώδης καρκίνος). Και στον θυλακιδώδη καρκίνο η βασική μέθοδος θεραπείας είναι η χειρουργική (ολική θυρεοειδεκτομή, με ή χωρίς λεμφαδενικό καθαρισμό, ανάλογα με την περίπτωση). Μπορεί επίσης να χρειαστεί χορήγηση ραδιενεργού ιωδίου μετεχειρητικά (ως επικουρική θεραπεία), ενώ έχει επίσης θέση και η θεραπεία καταστολής (βλ. παραπάνω).

Ο μυελοειδής καρκίνος θυρεοειδούς έχει περισσότερο επιθετική βιολογική συμπερι-

φορά και χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη συχνότητα μεταστάσεων, τόσο στους λεμφαδένες του τραχήλου όσο και σε μακρινά όργανα. Η αρχική αντιμετώπιση περιλαμβάνει τη χειρουργική αντιμετώπιση (ολική θυρεοειδεκτομή συνθέστατα με λεμφαδενικό καθαρισμό τραχήλου). Η θεραπεία με ραδιενεργό ιώδιο και η θεραπεία καταστολής δεν έχουν θέση σε αυτή τη μορφή καρκίνου θυρεοειδούς. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην παρακολούθηση των ασθενών για την ανίχνευση υποτροπής (επανεμφάνισης) της νόσου που θα πρέπει να αντιμετωπίζεται κατάλληλα. Η πιθανότητα δυσμενούς εξέλιξης είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τον διαφοροποιημένο (θηλώδη - θυλακιδώδη) καρκίνο του θυρεοειδούς.

Ο αναπλαστικός (αδιαφοροποίητος) καρκίνος είναι η σπανιότερη μορφή καρκίνου θυρεοειδούς με εξαιρετικά επιθετική βιολογική συμπεριφορά και αυξημένη πιθανότητα δυσμενούς έκβασης. Χαρακτηρίζεται από αυξημένη συχνότητα διασποράς στον τράχηλο και σε μακρινά όργανα. Η χειρουργική επέμβαση είναι το πρώτο βήμα στην αντιμετώπισή του, συχνά εντούτοις δεν μπορεί να γίνει ή είναι μη ριζική. Η θεραπεία καταστολής και το ραδιενεργό ιώδιο δεν έχουν θέση. Μπορεί να απαιτηθεί συνδυασμένη χημειο-/ακτινοθεραπεία μετεχειρητικά.●

Info
2107487318
6977068223
Email
georgesakorafas@
yahoo.com
www.gsakorafas.gr

ASK THE
DOCTOR

Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ

look



Swatch BREAK FREE III

Η τέχνη του χρόνου

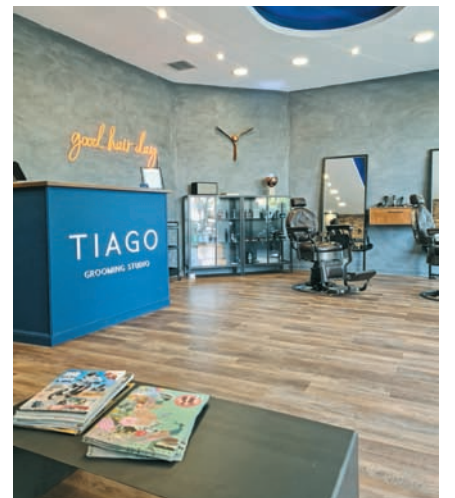
Tο έργο τέχνης παγώνει τη στιγμή, ενώ ο χρόνος, ως αδιάκοπη ροή, γίνεται ο καμβάς πάνω στον οποίο αποτυπώνεται η ανθρώπινη δημιουργικότητα. Αυτό τον χειμώνα, η Swatch μας καλεί να αγκαλιάσουμε τη δημιουργικότητα και την ελευθερία έκφρασης μέσα από τη χρωματιστή και γεμάτη νίβε συλλογή **BREAK FREE**. Αυτή η νέα σειρά ρολογιών, εμπνευσμένη από τη μαγική στιγμή του **Swatch World Breakdance**

Championship του 1984, δίνει φωνή σε μια νέα γενιά καλλιτεχνών: Grotesk, Simple Bao, Thandiwe Muriu και Hattie Stewart. Κάθε ρολόι, **FREEZE TIME**, **B-BOT**, **UNITY ALWAYS** και **HATTIE'S HEART**, μοναδικό και γεμάτο προσωπικότητα, μας προσκαλεί να εκφραστούμε και να αναδείξουμε τη δική μας ερμηνεία του χρόνου, συνδέοντας το παρελθόν με το μέλλον. Άφησε, λοιπόν, τον χρόνο να σου μιλήσει με τα δικά του χρώματα και σχέδια!

BARBER SHOPS

Δικαιούσαι στιγμές χαλάρωσης και περιποίησης. Είτε σου χρειάζεται ένα κούρεμα, είτε ένα ξύρισμα, είτε μια περιποίηση της γενειάδας σου. Ακολουθούν 5 προτάσεις αυθεντικών barber shops στην Αθήνα, που θα αναδείξουν το στιλ σου, θα σε αναζωογονήσουν και, σίγουρα, θα αισθάνεσαι πιο όμορφος βγαίνοντας από την πόρτα τους.

Της **ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ**



TIAGO GROOMING STUDIO Ανδρική περιποίηση που ξεχωρίζει

Το **Tiago Grooming Studio** είναι το πιο γνωστό μπερμπέρικο στην Κυψέλη, που σε μόλις 2 χρόνια λειτουργίας έχει καταφέρει να αποκτήσει σταθερή πελατεία από όλη την Αθήνα και ενθουσιώδεις κριτικές. Η ναυα αισθητική του χώρου, τα θετικά vibes και οι αναπαυτικές πολυθρόνες του απογειώνουν την εμπειρία της περιποίησης. Το κλειδί της επιτυχίας, ωστόσο, κρύβεται στην επικοινωνία. Εδώ θα σε ακούσουν, θα καταλάβουν τις ανάγκες σου και θα αναδείξουν τα χαρακτη-

ριστικά σου, ώστε το αποτέλεσμα όχι μόνο να σε ικανοποιεί, αλλά να μπορείς εύκολα να το διατηρήσεις και μόνος σου μέχρι την επόμενη επίσκεψη. Φεύγοντας μπορείς να προμηθευτείς τα κατάλληλα προϊόντα, για να είσαι κάθε μέρα περιποιημένος. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες περιποίησης, τα προϊόντα και τα διαθέσιμα ραντεβού που μπορείς να κλείσεις online θα βρεις στο πλήρως ενημερωμένο site.

INFO

Λαβίτη 3, Κυψέλη, 2114255649 www.tiago.gr

Tiago Grooming Studio tiago_grooming_studio

JJ BARBERSHOP

Ένα διαφορετικό μπαρμπέρικο με σκανδιναβικό στιλ και παρεΐστικη ατμόσφαιρα



Το JJ Barbershop δεν μοιάζει με τα άλλα μπαρμπέρικά και θα το καταλάβεις αμέσως μόλις κλείσεις την πόρτα πίσω σου. Τα πάντα εδώ σε προδιαθέτουν ευχάριστα. Ο χώρος είναι φωτεινός και εκπέμπει φρεσκάδα, χάρη στη σκανδιναβική αισθητική με καθαρές γραμμές, ανοιχτόχρωμο ξύλο και παστέλ αποχρώσεις. Αναπαυτικές πολυθρόνες και φυτά δίνουν extra θετικά vibes. Εξίσου φωτεινοί είναι και οι άνθρωποι του JJ Barbershop που σε υποδέχονται με χαμόγελο, έτοιμοι να σε ακούσουν

προσεκτικά, ώστε το αποτέλεσμα να σε ευχαριστεί και ταυτόχρονα να αναδεικνύει τα χαρακτηριστικά σου με τον καλύτερο τρόπο.

Για τους ιδιοκτήτες, τον Ιάσωνα και τον Δημήτρη, είναι σημαντικό οι πελάτες τους να χαλαρώνουν και να περνάνε όμορφα. Οι δύο τους, χρόνια συνεργάτες και φίλοι, έχουν δημιουργήσει ένα παρεΐστικο κλίμα που απολαμβάνεις ακόμα κι αν έρχεσαι για πρώτη φορά. Εδώ τίποτα δεν γίνεται βιαστικά και τυποποιημένα. Τόσο ο Ιάσωνας όσο και ο Δημήτρης είναι έμπειροι και πάντα πρόθυμοι να σε βοηθήσουν να αναδείξεις το στιλ σου, με υπηρεσίες περιποίησης προσαρμοσμένες στις ανάγκες και στα χαρακτηριστικά σου. Έτσι, θα απολαύσεις κούρεμα και παραδοσιακό ξύρισμα, χαλαρώνοντας στις αναπαυτικές πολυθρόνες με την καλύτερη παρέα. Την επόμενη επίσκεψή σου μπορείς να την κλείσεις και μέσα από το ενημερωμένο site του JJ Barbershop, όπου θα βρεις, μεταξύ άλλων, αναλυτικά όλες τις υπηρεσίες περιποίησης που προσφέρονται.



INFO

Ιπποκράτους 162
Αθήνα, 2107708474
www.
thejjbarbershop.gr
f JJ Barbershop
@ thejjbarbershop

LUCKY CUT THE HAIR SHOP

Ένα πρωτοποριακό project που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα



Σε ένα από τα πιο κεντρικά σημεία της Αγίας Παρασκευής, στην κεντρική της πλατεία, συναντάμε το Lucky Cut. The Hair Shop, που φέρνει τα πάνω κάτω στον χώρο της ανδρικής περιποίησης, ξεφεύγοντας απ' τη συνηθισμένη εκδοχή του κλασικού barbershop. Γρήγορα μπορεί κανείς να καταλάβει ότι το Lucky Cut είναι μια φρέσκια ιδέα που αντιμετωπίζει το ανδρικό στιλ ολιστικά και την ανδρική περιποίηση ως ένα σημαντικό στοιχείο του. Πρόκειται

ουσιαστικά για ένα concept store, απόλυτα εναρμονισμένο με τις σύγχρονες τάσεις, που προσφέρει ολοκληρωμένες προτάσεις περιποίησης οι οποίες ανταποκρίνονται στις ανάγκες του ανδρικού κοινού.

Ο χώρος είναι φωτεινός και minimal, γεμάτος θετικά vibes χάρη στα φιλικά χαμόγελα και στις ωραίες μουσικές. Όποιο κι αν είναι το στιλ σου, θα βρεις εξαιρετικά προσεγμένες υπηρεσίες, ενώ ο Νίκος και ο Βασίλης θα ασχοληθούν προσωπικά και θα σε φροντίσουν, ώστε το αποτέλεσμα να σου ταιριάζει και να ανταποκρίνεται απόλυτα στην επιθυμία σου. Εδώ θα βρεις και μια μεγάλη ποικιλία από premium προϊόντα για την ανδρική περιποίηση καθώς και αρώματα, για να παραμένεις φρέσκος και περιποιημένος κάθε μέρα.

Επίσης, στην υπέροχη σειρά ρούχων BE LUCKY θα βρεις t-shirt, σκουφάκια και καπέλα που θα ανανεώσουν τις εμφανίσεις και τη διάθεσή σου.



INFO

Ευεργέτου Γιαβάση 7
Αγία Παρασκευή
2114133415
www.luckycut.gr
f luckycut_
thehairshop
@ luckycut_
thehairshop

PEAKY BARBERS

Όταν η περιποίηση του άνδρα είναι μια αληθινή ιεροτελεστία



Οι παλαιότεροι γνωρίζουν: τα αυθεντικά μπαρμπέρικα ήταν όχι μόνο ένας χώρος περιποίησης, αλλά και συνάντησης των ανδρών. Είχαν αναπτύξει προσωπική σχέση με τον κουρέα τους αλλά και με άλλους πελάτες, έπιναν εκεί τον καφέ ή το ποτό τους κι έλεγαν ιστορίες. Ένα τέτοιο αυθεντικό μπαρμπέρικο ήρθε η ώρα να ανακαλύψουν και οι νεότεροι, τα Peaky Barbers, σε Κουκάκι και Α-

μπελόκκπους, τα οποία δημιούργησαν δύο αδέρφια, ο Γιώργος και ο Αντρέας, με όραμα έναν χώρο αφιερωμένο στη δεκαετία του 1920, όταν η εμφάνιση του άνδρα δεν ήταν μια απλή υπόθεση.

Στο Peaky Barbers το κούρεμα δεν είναι μια υπόθεση ρουτίνας. Από τη στιγμή που θα μπεις στο κουρείο, θα νιώσεις τη φιλική και παρεϊστική ατμόσφαιρα, ενώ οι κουρείς θα ακούσουν προσεκτικά τις ανάγκες σου και θα σε καθοδηγήσουν ανάλογα με αυτό που σου ταιριάζει καλύτερα. Κούρεμα κλασικό ή new age, παραδοσιακό ξύρισμα με φαλτσέτα, περιποίηση γενειάδας, με την εμπειρία να ολοκληρώνεται με τις τελευταίες νινελιές, όπως το styling και η κολόνια, αφήνοντάς σε ανανεωμένο και χαμογελαστό.

Κλείσε το ραντεβού σου, ζήσε κι εσύ αυτή τη μοναδική ιεροτελεστία και κάνε την περιποίηση που αξίζει μια εμπειρία που θα σου μείνει αξέχαστη.



INFO

Κουκάκι Βεΐκου 46A
2109245521
f peakybarbers.gr

Αμπελόκκοποι
Λ. Μεσογείων 29
2107785657
f peakybarbers.grr

www.peakybarbers.gr
@ peakybarbers.gr

BROTHERHOOD BARBER SHOP

Αυθεντική εμπειρία
ανδρικής περιποίησης



Στην καρδιά του Περιστερίου βρίσκεται το Brotherhood Barber Shop, ένα αυθεντικό μπαρμπέρικο που γρήγορα έγινε γνωστό τόσο για την αισθητική όσο και για τις υπηρεσίες του και πλέον έχει σταθερούς πελάτες από όλη την Αθήνα, που δεν το αλλάζουν με τίποτα. Το πρώτο που θα σε εντυπωσιάσει είναι ο καλόγουστος χώρος με αισθητική που παραπέμπει στη δεκαετία του '20. Βαριά ξύλινα έπιπλα σε ζεστή απόχρωση, αναπαυτικές old school πολυθρόνες, κορνιζαρισμένοι καθρέφτες και

εντυπωσιακά φωτιστικά δημιουργούν μια οικεία ατμόσφαιρα που σε χαλαρώνει. Στη συνέχεια, ο Αχιλλέας και η ομάδα του, με χρόνια εμπειρίας στην ανδρική περιποίηση, θα σε ακούσουν και θα φροντίσουν, ώστε το αποτέλεσμα να ταιριάζει απόλυτα στο στίλ και στις επιθυμίες σου.

Εδώ θα αποκτήσεις το κούρεμα που αναδεικνύει τα χαρακτηριστικά σου και θα μπορείς να διατηρείς και μόνος σου. Επίσης, μπορείς να απολαύσεις και παραδοσιακό ξύρισμα με φαλτσέτα, μία απίστευτα χαλαρωτική και αναζωογονητική εμπειρία που σίγουρα αξίζει να δοκιμάσεις. Αν πάλι σε προτιμάς με γενειάδα, τότε στο Brotherhood θα ευχαριστηθείς περιποίηση, που περιλαμβάνει σχήμα με τη φαλτσέτα και ειδικό αρωματικό λάδι, ενώ φεύγοντας θα πάρεις μαζί σου τα μυστικά για τη σωστή φροντίδα της γενειάδας σου μέχρι να ξανάρθεις. Όλα τα προϊόντα περιποίησης που χρησιμοποιούνται εδώ και όσα σου προτείνουν για να κάνεις τη ζωή σου ευκολότερη, μπορείς να τα προμηθευτείς από το e-shop.



INFO

Μιλτιάδου 2
Περιστερί
215 5457573
www.
brotherhood.com.gr
f Brotherhood
Barber Shop
@ brotherhood
barbershop16

ΑΦΙΕΡΩΜΑ



BARBER SHOPS

LIVELE JEWELS

Σκουλαρίκια Spanish Dance €126

**INTIMISSIMI**

Τριγωνικό σουτιέν και σλιπ Tiziana After Midnight €42,90 και €14,90

SWAROVSKI

Ρολόι Matrix Bangle €380

**STRADIVARIUS**

Αρώμα N.057 Dark Cherry 50ml €12,99

GIANNI

Βελούδινο μίντι φόρεμα €171

**OFFICIAL BRANDS**

Τσάντα Clutch Kensington Kurt Geiger €148

**SEPHORA**

Κραγιόν YSL Rouge Pur Couture απόχρωση 40 €48,95

**TSAKIRIS MALLAS**

Μαύρες καστόρινες γόβες €134,95

**LOK****REBEGION**Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ**ESSENCE**

Σιλκ σκιά ματιών

**MISS ROSSIER**

Kate Crystal Pumps €132

**FARFETCH**

Τσάντα clutch Cult Gaia €637

20€ τα
μελομακάρονα,
μόνο αν τα
έχει φτιάξει
ο Αϊ-Βασίλης!

CALZEDONIA

Καλσόν από τούλι με στρας 010F €25,95

**SELF PORTRAIT**

Μίνι φόρεμα με πούλιες και φτερά €280

**MYTHERESA**

Σκουλαρίκια Amina Muaddi Begum mini €280

ATHENSCON Η μεγάλη γιορτή των κόμικς

Για όγδοο χρονιά, με πλήθος δραστηριοτήτων και εκπλήξεων, η φετινή διοργάνωση φιλοξενεί 87 Έλληνες και διεθνείς καλλιτέχνες, όπως οι **Rose McGowan**, **Holly Marie Combs** και **Brian Krause**, ενώ σπουδαίοι σχεδιαστές, όπως οι **Iban Coello** και **Humberto Ramos**, θα υπογράψουν έργα τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει cosplay, επιτραπέζια παιχνίδια και ευκαιρίες για φωτογραφίες με αγαπημένους ήρωες και δημιουργούς. Στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους του συνεδρίου θα φιλοξενούνται όλο το τριήμερο δωρεάν ομιλίες, εργαστήρια και πληθώρα δράσεων, καλύπτοντας ένα πραγματικά ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων από τον κόσμο των κόμικς, του gaming, του κινηματογράφου, αλλά και του φανταστικού σε όλες του τις μορφές. – **Νίκη-Μαρία Κοσκινά**

INFO Κλειστό Στάδιο Παλαιού Φαλήρου, 6, 7 & 8 Δεκεμβρίου

Yaya Han

Το **The Architect Show** και το **AthensCon** επιστρέφουν στην Αθήνα

THE ARCHITECT SHOW 2024

Ένα διήμερο γεμάτο καινοτομία και δημιουργικότητα

Το The Architect Show επιστρέφει για 6η συνεχόμενη χρονιά ανανεωμένο, με ένα διήμερο γεμάτο καινοτομία και δημιουργικότητα στον κόσμο της αρχιτεκτονικής και του design. Η διοργάνωση φιλοξενεί πάνω από 170 κορυφαία brands, παρουσιάζοντας πρωτοποριακά υλικά και προϊόντα. Η ειδική έκθεση **Ephemeral Exhibition** ενσωματώνει μοναδικές εγκαταστάσεις, όπως το **Camere Con Vista**, ενώ στο **Material Library** θα ανακαλύψουμε τις τελευταίες τάσεις στον χώρο της κατασκευής και του design. Παράλληλα, στο πλαίσιο των **tAS Talks** θα πραγματοποιηθεί σειρά ομιλιών από κορυφαίους διεθνείς και Έλληνες αρχιτέκτονες, ώστε να συζητηθούν οι εξελίξεις που καθορίζουν το παρόν και το μέλλον του κλάδου. – **Νίκη-Μαρία Κοσκινά**

INFO Metropolitan Expo, 7 & 8 Δεκεμβρίου



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



© ΕΛΙΝΑ ΓΟΥΝΑΝΗ

1 Ανεξάρτητα Κράτη, σε σκηνοθεσία Γιώργου Παλούμπη

Δεκέμβριος 1977. Ο γιατρός Βασίλης Τσιρώνης, έπειτα από καταδίωξη από την αστυνομία, κλείνεται με την οικογένειά του στο δι-
αμέρισμά του στο Φάληρο και το ανακηρύσσει «ανεξάρτητο κράτος». Μετά από τετράμηνη πολιορκία, η αστυνομία δίνει εντολή
για επέμβαση και ο γιατρός σκοτώνεται. Η είδηση φτάνει στα γραφεία γνωστής εφημερίδας το πρωί της 11ης Ιουλίου 1978. Στο
κέντρο της ιστορίας βρίσκεται η Μαρία Θεοφίλου, νεαρή δημοσιογράφος, η οποία αποφασίζει να ερευνήσει τις συνθήκες του
θανάτου του Τσιρώνη. Ήταν αυτοκτονία ή κρατική δολοφονία; Οι απαντήσεις στο έργο που σκηνοθετεί ο **Γιώργος Παλούμης**.

Θέατρο Χώρα, έως 7 Ιανουαρίου



© ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ

2 Ακρωτήριο, ή αλλιώς η σταδιακή απώλεια συνείδησης

Το έργο του Sharr White, που ανεβαίνει για πρώ-
τη φορά στην Ελλάδα, σε σκηνοθεσία **Οδυσσέα
Παπασπλιόπουλου**, ακολουθεί την Τζουλιάννα
(Μαρία Ναυπλιώτου), μια επιτυχημένη νευρολό-
γο που καταρρέει ψυχικά και σωματικά. Η ίδια
πιστεύει ότι πάσχει από καρκίνο, αλλά σταδια-
κά συνειδητοποιεί ότι χάνει τη συνείδησή της. Το
«**Ακρωτήριο**», το παλιό οικογενειακό σπίτι που συ-
νεχώς αναφέρει, έχει πουληθεί εδώ και χρόνια.
Η Τζουλιάννα προετοιμάζεται για την πιο δύσκολη
μάχη της ζωής της: την απώλεια.

Θέατρο Ιλίσια, από 6 Δεκεμβρίου



3 Ασπρόμαυρες φωτογραφίες που μας ταξιδεύουν -δυστυχώς- στον παράδεισο

Η έκθεση «*Unfortunately, it is paradise*» της **Ρενάτε
Γκραφ** εξερευνά τις αντιφάσεις μεταξύ γιορτής και
απομόνωσης. Μέσα από μεγάλες ασπρόμαυρες φω-
τογραφίες, αποτυπώνει τελετουργίες προς τιμήν του
Αγίου Σεβαστιανού στη Νότια Σικελία και επιτύμβια
γλυπτά από τη Βιέννη, δημιουργώντας μια ατμόσφαι-
ρα που συνδυάζει τη γιορτινή ένταση και την αρ-
γή φθορά του χρόνου. Η δουλειά της, εμπνευσμένη
από λογοτεχνία και ταξίδια, αποτυπώνει στιγμές που
μετατρέπονται σε ποιητικές, γεωμετρικές εικόνες,
προκαλώντας συναισθηματική φόρτιση στον θεατή.

Crux Gallery, 5 Δεκεμβρίου έως 18 Ιανουαρίου



© ΚΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

4 Αν ήμουν κόκκινο ή, αλλιώς, η ζωή σε συνθήκες πολιτικών ανακατατάξεων

Το έργο του Άκη Δήμου, σε σκηνοθεσία **Αλέξαν-
δρου Διαμαντί**, μας μεταφέρει στη Μετα γύρω
από τη συνάντηση, σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου,
δύο γυναικών, οι οποίες συζητούν για τη ζωή,
τον έρωτα, τον εμφύλιο και την Αριστερά, μέσα
σε μια ατμόσφαιρα γεμάτη πάθος και ένταση. Η
δράση τοποθετείται το 1989, όταν έληξε μια επο-
χή και ξεκίνησαν νέες πολιτικές ανακατατάξεις.
Το έργο θέτει το ερώτημα: Πώς γελάει κανείς
σφίγγοντας τα δόντια, σε μια εποχή συγκρούσε-
ων και πολιτικών αλλαγών;

Θέατρο Σημείο, από 7 Δεκεμβρίου

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



5 Η Λώξη, η καλλιτέχνης και performer με σύνδρομο Down, εκθέτει για πρώτη φορά στην Αθήνα

Η Λώξη παρουσιάζει την πρώτη της ατομική έκθεση, στο πλαίσιο του project «I Got It Tho». Υπό την καλλιτεχνική επιμέλεια του **Ζήση Μπλιάτκα** και τη στήριξη του Richard Lucas, μετατρέπει τον εκθεσιακό χώρο σε πεδίο ζωγραφικών γεγονότων, προσκαλώντας το κοινό να παρακολουθήσει τη δημιουργική διαδικασία της. Οι επισκέπτες μπορούν να συμμετάσχουν στην καθημερινή εργασία της και να δουν πώς αναπτύσσεται το έργο της, το οποίο προσφέρει μια μοναδική εμπειρία ζωγραφικής και συναισθηματικής πολυπλοκότητας. *Okay Initiative Space, έως 7 Δεκεμβρίου*



6 Γιώργος Νταλάρας και Βασίλης Παπακωνσταντίνου: Θρυλική συνάντηση στη σκηνή

Έπειτα από τριάντα τέσσερα χρόνια από τη θρυλική τους συνεργασία στο Αττικόν, ο Γιώργος Νταλάρας και ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου συναντιούνται ξανά στο Vox, για να μοιραστούν μαζί μας την ιστορία της σύγχρονης Ελλάδας μέσα από τα τραγούδια που είναι το κοινό μας σπίτι. Μαζί τους, ο **Οδυσσεύς Ιωάννου**, με την αφηγηματική του δύναμη, αναβιώνει προσωπικές και συλλογικές ιστορίες που συνθέτουν την ανεκτίμητη κληρονομιά του ελληνικού τραγουδιού. Η σκηνοθεσία της παράστασης φέρει την υπογραφή του **Άγγελου Τριανταφύλλου**. *Vox, από 5 Δεκεμβρίου*



7 Folamour: πάρτι με άρωμα Γαλλίας

Το Plisskén Festival και το Full Circle φέρνουν τον Folamour σε μία μοναδική μουσική εμπειρία. Ο Γάλλος παραγωγός και DJ θα ξεσηκώσει το κοινό με τις μοναδικές επιλογές του σε house και disco ρυθμούς. Μαζί του οι **Toulouse Low Trax** και **Bengoa** για ένα αξέχαστο all night long πάρτι. Με σπουδές σε διάφορα όργανα και συνεργασίες με την Εθνική Ορχήστρα της Λυών, ο Folamour είναι ένας από τους κορυφαίους παραγωγούς της French house και disco σκηνής. *Universe, 7 Δεκεμβρίου*

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

8 Η καθιερωμένη γιορτή για τον Παύλο στο Κύτταρο

Όπως κάθε Δεκέμβρη εδώ και 34 χρόνια, τρεις γενιές από φίλους και συνοδοιπόρους του Παύλου Σιδηρόπουλου ή νεότερους που επηρεάστηκαν από εκείνον συμμετέχουν στη μεγάλη γιορτή για τον «πρίγκιπα» της ελληνικής ροκ, που έφυγε νωρίς. Οι φαν του Παύλου θα ακούσουν τραγούδια που άφησαν ανεξίτηλο το σημάδι τους, όπως το «Στην Κ.», «Μου 'πες θα φύγω», «Ο Μπάμπης ο Φλου» και πολλά άλλα. Παράλληλα, την **Κυριακή 8 Δεκεμβρίου οι Encardia** ενώνουν τις δυνάμεις τους με το **Ξέφραγο Αμπέλι** σε μια ξεχωριστή βραδιά με τραγούδια και χορούς της θάλασσας, από τον **αγιαιοπελαγίτικο μπάλο στα βήματα της tarantella pizzica**. *Κύτταρο, 7 Δεκεμβρίου*



«Περιδίσιση»
Οδυσσεύς Ρουσόπουλος

9 καλλιτέχνες «διασταυρώνουν» τα έργα τους στην Γκαλερί Αντωνοπούλου

Καλλιτέχνες με διαφορετική αντίληψη ύφους συνθέτουν ένα σύνολο σύγχρονης εικαστικής έκφρασης, αναδεικνύοντας τη διαμόρφωση στοιχείων εντός των έργων. Η έκθεση «**Διασταυρώσεις**» παρουσιάζει εργασίες που εστιάζουν στην τυχαία παρέμβαση, τον συμβολισμό, την αφαίρεση και τη σύγχρονη κοινωνία, δημιουργώντας ένα σύμπαν που ενώνει το παρελθόν με το μέλλον. Τα έργα – σε ένταση και διάλογο μεταξύ τους – προκαλούν σκέψεις και ερωτήματα, καλώντας τον θεατή να εμβαθύνει στην πολυπλοκότητα των αξιών και της εποχής μας. *Γκαλερί Αντωνοπούλου, έως 11 Ιανουαρίου*



10 Η Μαρία Κηλαπδόνη ξανανοίγει το θρυλικό Πατάρι του Λουκιανού

Ο χώρος στον Κεραμεικό που έφτιαξε στο πατάρι του Θεάτρου Μεταξουργείο ο Λουκιανός Κηλαπδόνης, όπου και τραγούδησε για 9 σεζόν, ανοίγει και πάλι στο κοινό. Οικοδέσποινα είναι η κόρη του Μαρία, φιλοξενώντας κάθε Σάββατο μουσικούς, special guests και μουσικές που ταιριάζουν στη φιλοσοφία του χώρου. Στην παρέα της θα είναι ο **Θέμος Αpicos Ρίζος** από τους Picos Apicos and the Pina Coladas (τραγούδι και κιθάρα), ο Μάριος Πετρίδης (μπάσο) και ο Ορέστης Γράβαρης (τύμπανα). Το Πατάρι επαναλειτουργεί με ωραίες μουσικές, καλά ποτά και φρεσκοψημένη πίτσα. Πρώτος καλεσμένος ο **Δώρος Δημοσθένους**. *Πατάρι, Θέατρο Μεταξουργείο, από 7 Δεκεμβρίου*



Πάνω: (από αριστερά) Η Πάννα, ο συγγραφέας και η Βίλλυ
Αριστερά: Ο ευτυχής συγγραφέας εξέρχεται με τα doggy bags
Κάτω: Η Γωνιά της Γιάννας



Στη γωνιά της Γιάννας, μια κρύα νύχτα

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Η μοίρα το 'φερε να διδάσκω δημιουργική γραφή ανάμεσα σε Σούνιο και Λαύριο, σε ένα παραθαλάσσιο θέρετρο, που είναι γνωστό στους ντόπιους ως Λιμάνι του Πασά και στο GPS αναφέρεται ως Ποσειδωνία. Εκεί, παρά θιν' αλός, έχει ένα σπιτάκι η συγγραφέας Ηρώ Σκάρου, η οποία πρόσφατα εκλέχτηκε μέλος στο Διοικητικό Συμβούλιο του τοπικού συλλόγου και είχε τη φαινή ιδέα να γίνουν μαθήματα δημιουργικής γραφής για όσους ξεχειμωνιάζουν και να καλέσει εμένα για να διδάξω. Δύσκολο να πεις όχι στην άβυστη λαχτάρα των ανθρώπων να αφήσουν πίσω τους γραπτά κείμενα. Και αφού δίδασκα ήδη το μάθημα της δημιουργικής γραφής με τη Σκάρου στην Αθήνα, στη διαβόητη σχολή της Ανοιχτής Τέχνης, δεν είχα παρά να πω το ναι.

Έτσι, ένα κρύο σούρουπο του φθινοπώρου, ξεκίνησα τα μαθήματα στο Λιμάνι του Πασά. Ο σύλλογος Ποσειδωνία έχει το εντευκτήριό του δίπλα στη θάλασσα, σε ένα απλό κτίσμα ανάμεσα σε δέντρα και ποώδεις θάμνους. Στα ανοιχτά του κόλπου κροτάλιζαν τα ξάρτια ενός ιστιοφόρου. Μέσα στον σύλλογο βρισκόταν ήδη καμιά δεκαριά άτομα, με σημειωματάρια ανοιγμένα μπροστά τους. Περιμέναν με ανυπομονησία τον Δάσκαλο.

«Ιδού, εγώ!» είπα σφίγγοντας το μπουφάν μου, καθώς το διαπεραστικό κρύο με δυσκόλευε στην ομιλία. Κοίταξα γύρω μου για καμιά σόμπα. Μια ευγενική ψυχή είχε φροντίσει να φέρει ένα θερμοπομπό που επιχειρούσε μάταια να ζεστάνει τον χώρο. Έκανα το μάθημα με σχετική επιτυχία – ελπίζω.

Αργότερα το ίδιο βράδυ, και για να με αποζημιώσει για το ταξίδι στα βάθη της νύχτας, που θα έλεγε ο Σελίν, η Ηρώ με οδήγησε για φαγητό σε ένα χωριό που δεν είχα επισκεφτεί ποτέ, στον **Κουβαρά**, που βρίσκεται κοντά στο Μαρκόπουλο. Παρκάραμε στην πλατεία του χωριού, όπου συναντάει κανείς δυο ταβέρνες, διάσημες για τα κρέατά τους. Χρειαζόμουν επειγόντως πρωτεΐνη για να συνέλθω από το κρύο. Κοιτώντας απ' έξω, η μια ταβέρνα έμοιαζε με καφενείο χωριάνικο (που θα 'λεγε ο Σωτήρης Δημητρίου). Η άλλη ήταν σαφέστατα πιο θελκτική στη διακόσμσή της. Ακόμη και η ονομασία της ήταν πιο τραβηκτική: **Η Γωνιά της Γιάννας**. Είχε και περισσότερο κόσμο – ασφαλτο κριτήριο. Ανοίξαμε την πόρτα και μπήκαμε.

Ήταν Σάββατο βράδυ κι οι θαμώνες φορούσαν τα καλά τους, λες και είχαν βγει για κάποια δεξίωση σε νυχτερινό κέντρο κι όχι σε ένα χωριό στα μεσόγεια. Ευτυχώς ήταν ζεστά μέσα. Δεν προλάβαμε να καθίσουμε και μας καθοδήγησε στην παραγγελία μας η **Βίλλυ**, μια πρόσχαρη και όμορφη γυναίκα που αποδείχτηκε **το δεξί χέρι της ιδιοκτήτριας** – κατά δήλωση της ίδιας της Γιάννας.

Στο τραπέζι μας, κοντά στο τζάκι, έφτασε ένα «πουγκί προβατίνας». Δεν είχα δοκιμάσει ξανά παρόμοιο κρέας. Κυριολεκτικά έλιωνε στο στόμα. Κατά προτροπή της Βίλλυς, είχαμε πάρει και μια «μικρή» μερίδα πατάτες. Η μικρή μερίδα πατάτες έφτανε για να χορτάσει μια διμοιρία. Ούτε τα χόρτα καταφέραμε να αποτελειώσουμε. Πώς βρέθηκε αυτό το υπέροχο φαγητό στη μέση του πουθενά, αναρωτιόμουν, και ζήτησα να γνωρίσω την **ιδιοκτήτρια Γιάννα**. Εκείνη εμφανίστηκε κατόπιν πιέσεων του προσωπικού. Προφανώς δεν της αρέσουν οι δημόσιες σχέσεις. Μιλήσαμε καμπόσο, μου είπε ότι ήταν το στερονοπούλι της οικογένειας, κι εκεί, στα Μεσόγεια, το τελευταίο παιδί κληρονομεί την περιουσία, καθώς είναι υποχρεωμένο να αναλάβει τη φροντίδα των γονέων στα γεράματά τους. Έτσι πήρε εκείνη το μαγαζί του πατέρα της. Εγώ, ως πρωτότοκος, δεν θα είχα καμιά τύχη σε εκείνα τα μέρη.

Στο τέλος μας κέρασαν ηδύποτο από αρμπαρόριζα και χαλβά σπιτικό.

Τα φαγητά που απόμειναν τα μοιράστηκα με τη Σκάρου, χωρίς να χρειαστεί να ισχυριστώ ότι τα ήθελα για τα σκυλιά μου – δεν έχω σκυλιά.

Δυο μέρες έτρωγα στο σπίτι μου την προβατίνα κι αναλογιζόμουν πότε θα ήταν το επόμενο μάθημα δημιουργικής γραφής στο Λιμάνι του Πασά, ώστε να επισκεφτώ στη συνέχεια τη Γωνιά της Γιάννας. Υπάρχουν ακόμη ένα σωρό φαγητά που δεν έχω δοκιμάσει. Κι επειδή είμαι καλός άνθρωπος, θα πάρω μαζί μου ολόκληρη την ομάδα δημιουργικής γραφής.



Τιάγκο Μπορντίν

Το παιδί-θαύμα από τη Βραζιλία, που αποφάσισε στα 2 του να γίνει χορευτής

Μιλήσαμε με τον χορογράφο του «Δον Κιχώτη» λίγο πριν από την πρεμιέρα στην Εθνική Λυρική Σκηνή

Της ΝΙΚΗΣ-ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΣΚΙΝΑ

Ο Τιάγκο Μπορντίν είναι ο χορογράφος του «Δον Κιχώτη», που ξεκινά στις 5 Δεκεμβρίου στην Εθνική Λυρική Σκηνή. Είναι ένα από τα πιο απαιτητικά τεχνικά μπαλέτα και πρόκειται για μια αναβίωση της κλασικής χορογραφίας του Μαριούς Πετιπά, σε μουσική Λούντβιχ Μίνκου, το οποίο παρουσιάστηκε πρώτη φορά στο κοινό το 1891. Ωστόσο, ο Μπορντίν έχει βάλει και τη δική του σφραγίδα και λίγη από τη δική του «τρέλα». Μιλήσαμε μαζί του τόσο για τον «Δον Κιχώτη», όσο και για την αγάπη του για τον χορό, την πορεία του, τις δυσκολίες που συνάντησε αλλά και το πώς δουλεύει με τους μαθητές του.

Όταν ο Τιάγκο Μπορντίν αναλαμβάνει μια παραγωγή, διαβάζει τα πάντα σχετικά, βλέπει όλες τις ταινίες που έχουν γίνει γι' αυτήν. Έτσι, προτού παρουσιάσει τον «Δον Κιχώτη», διάβασε όλο το βιβλίο του Θερβάντες – και τους δύο τόμους – και άρχισε να τον προβληματίζει η ψυχική κατάσταση του ήρωα. Τότε βρήκε δοκίμια πάνω στο κείμενο και συνειδητοποίησε ότι ο «Δον Κιχώτης» αποτελεί τη «Βίβλο των ψυχιάτρων, όσον αφορά τις ψυχικές ασθένειες». Αυτό θέλησε με κάποιον τρόπο να τον εντάξει στο έργο και να μπορέσει παράλληλα να σχολιάσει και τις ψυχικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι χορευτές. Υπάρχει μεγάλη πίεση, κρίσεις άγχους, ζητήματα με το βάρος και τη διατροφή, πιθανό bullying από το περιβάλλον τους: όλα αυτά είναι θέματα που έχει βιώσει ο Τιάγκο, είτε ο ίδιος είτε μέσω γνωστών ή μαθητών του. Έτσι, έλαβε την απόφαση να ξεκινήσει την ιστορία με τον «Δον Κιχώτη» να είναι σε ένα νοσοκομείο, με στόχο να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο για την ψυχική υγεία των χορευτών.

«Δον Κιχώτης»: η κλασική χορογραφία, με μικρές προσωπικές πιναελιές, σε ένα απαιτητικό τεχνικά έργο

Ο Τιάγκο Μπορντίν μεταφέρει στη σκηνή την αναβίωση της κλασικής χορογραφίας του Πετιπά, σε μουσική του Μίνκου. Ωστόσο προσθέτει λίγες δικές του πιναελιές, δουλεύοντας το έργο. «Σκέφτηκα πώς μπορώ να προσαρμόσω ένα κλασικό μπαλέτο και να βάλω μέσα λίγο από το βραζιλιάνικο ταμπεραμέντο μου. Έχω εντάξει, για παράδειγμα, σε κάποια σημεία, κάποιες κινήσεις των γοφών – που δεν ανήκουν στο κλασικό μπαλέτο. Υπάρχει, άλλωστε, μια μαγεία όταν οι γυναίκες κουνούν τους γοφούς τους». Παράλληλα, επειδή ο τρόπος που δουλεύει με τους χορευτές – είτε ως καθηγητής στη σχολή είτε ως χορογράφος – θέτει σε προτεραιότητα την επικοινωνία, ωθεί κάθε μέλος της ομάδας να βάλει το προσωπικό του στοιχείο στην κίνησή του. Άλλωστε η συνεργασία με τους χορευτές για ένα τόσο απαιτητικό έργο αποτελεί για εκείνον μια μεγάλη και πολύ ενδιαφέρουσα δημιουργική πρόκληση. Την πρώτη μέρα που συνάντησε την ομάδα τούς είπε τα εξής, ώστε να τα σκεφτούν και να βάλουν τον καλύτερο εαυτό τους στην παράσταση: «Είμαστε πολύ τυχεροί, γιατί προσφέρουμε μαγεία στο κοινό, ενώ στον κόσμο επικρατεί πανικός (πόλεμοι, κακοποιήσεις, κλιματική αλλαγή). Κάποιοι θεατές θα ξεφύγουν από την πραγματικότητα, ενώ άλλοι θα ονειρευτούν μέσω του έργου».

INFO
«Δον Κιχώτης»
Αίθουσα Σταύρος
Νιάρχος Εθνικής
Λυρικής Σκηνής
ΚΠΙΣΝ
5, 7, 8, 15, 20, 22, 24,
26, 28
Δεκεμβρίου 2024

Ο ιδεαλισμός του Δον Κιχώτη και ο ορισμός της αγάπης για τον Μπορντίν

Ο Πετιπά και ο Μίνκου πήραν ένα πολύ μικρό απόσπασμα από το βιβλίο, το οποίο μιλά για την αγάπη που είναι πέρα από τα χρήματα, την εξουσία, τις επιταγές της κοινωνίας ή τα «θέλω» των γονέων. Ο Δον Κιχώτης είναι ο μόνος που παλεύει γι' αυτή την αγάπη, ενώ όλοι οι υπόλοιποι θέλουν το ζευγάρι χώρια. Σπάει έτσι όλους τους κανόνες. Και αυτό για τον Μπορντίν είναι πολύ σημαντικό. Εδώ η αγάπη είναι συνδεδεμένη με την τρέλα, ένα στοιχείο που ενυπάρχει σ' αυτήν. Εκείνος μάλιστα την έχει βιώσει στη ζωή του πολλές φορές έτσι και του έχει προσφέρει πολλά. «Ψυχολογικά η αγάπη έχει 5 γλώσσες (ανταλλαγή γλυκόλογων, ποιητικός χρόνος, δώρα, πράξεις προσφοράς, φυσική επαφή). Κάθε άνθρωπος εκφράζεται με 2 ή 3. Για να ταιριάζουν δυο άνθρωποι, πρέπει να δουν τι είναι σημαντικό για τον άλλο, ώστε να του το δώσουν». Στην παρούσα φάση, ο Τιάγκο Μπορντίν βιώνει μια διαφορετική αγάπη, πέρα από την τρέλα. Παντρεύτηκε, πριν από μικρό διάστημα, έναν άντρα εντελώς αντίθετο από εκείνον, που τον σέβεται, τον ηρεμεί και του στέκεται. «Εκείνος είναι Άγγλος από το Νιουκάζλ, εγώ Βραζιλιάνος από το Σάο Πάολο. Είμαστε σαν το γιν και το γιανγκ. Για πρώτη φορά με τον σύζυγό μου δεν ήμουν τρελός, αλλά ήρεμος. Μου αρέσει το άτομο που έγινα όταν τον γνώρισα».

Το παιδί-θαύμα που αποφάσισε να γίνει χορευτής όταν ήταν 2 ετών και έγινε κορυφαίος χορευτής στα 20

«Ήμουν ένα φτωχό νέο αγόρι που ήταν πάντα εκστασιασμένο με τον Μπαχ, τον Μπετόβεν και τον Μότσαρτ». Είχε πάρα πολλά ξαδέρφια, μεγαλύτερα και μικρότερα, καθώς στην οικογένεια από την πλευρά της μητέρας του υπήρχαν 37 εγγόνια και πολλά δισέγγονα. Τουλάχιστον 10 από τις μεγαλύτερες ξαδέρφες του ξεκίνησαν το μπαλέτο – γιατί το μπαλέτο ήταν για τα κορίτσια. «Παρακολούθησα μια παράσταση όταν ήμουν 2 ετών και είπα στη μητέρα μου ότι θέλω να γίνω χορευτής μπαλέτου. Η οικογένεια και το περιβάλλον δεν ήταν πολύ υποστηρικτικοί – όχι η μητέρα μου, οι υπόλοιποι». Εντέλει, στα 5 του ξεκίνησε κανονικά τη σχολή χορού.

Δούλεψε πάρα πολύ σκληρά από κάποια ηλικία και έπειτα. Όταν σκόλαγε από το σχολείο, πήγαινε στην κοντινή του σχολή χορού και στη συνέχεια έκανε και κάποια ιδιαίτερα μαθήματα στην άλλη άκρη της πόλης. Έκανε τα μαθήματα για το σχολείο στα μέσα μαζικής μεταφοράς της επιστροφής. Ξεκινούσε από το σπίτι νωρίς το πρωί και επέστρεφε το βράδυ.

Στα 15 του βρέθηκε σε μια καλοκαιρινή διεθνή σχολή χορού και εκεί του δόθηκαν οι ευκαιρίες να ανοίξει τα φτερά του, κερδίζοντας 4 υποτροφίες για να σπουδάσει στο εξωτερικό. Επέλεξε να πάει στο Μάνχαϊμ της Γερμανίας, σε μια σχολή στην οποία ήταν διευθύντρια η διάσημη prima ballerina Birgit Keil. Ο ίδιος την αποκαλεί «Ευρωπαϊά μητέρα του», ενώ έχουν κρατήσει ακόμη επαφές. Μάλιστα, μαζί με τον σύζυγό της έχει ένα ιδιωτικό ίδρυμα που στηρίζει νέους ταλαντούχους καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο. Χάρη σ' εκείνη ταξίδεψε στη Γερμανία κι έτσι ξεκίνησε επίσημα η

καριέρα του. Από τα 18 κιόλας άρχισε και να χορογραφεί, ενώ, επειδή ήταν πολύ καλός, πέρασε πιο γρήγορα τις βαθμίδες του χορού κι έφτασε να γίνει κορυφαίος χορευτής (principal dancer) μέσα σε λίγα χρόνια. «Κανονικά παίρνει 10-12 έτη για να φτάσει κάποιος στην πιο υψηλή βαθμίδα του χορού, αλλά εμένα μου πήρε πολύ λιγότερα. Στην ηλικία των 20 ετών ήμουν κορυφαίος χορευτής, ενώ οι περισσότεροι γίνονται όταν φτάσουν 29-30 ετών».

Το bullying στην εφηβεία του και το ψυχολογικό burn out στα 30

Ο Τιάγκο ομολογεί ότι πέρασε πολύ δύσκολα στο σχολείο από κάποια ηλικία κι έπειτα. «Είχα μεγάλα μάτια και μεγάλες βλεφαρίδες και δεν μπορούσαν να ξεχωρίσουν αν ήμουν αγόρι ή κορίτσι». Δεχόταν λεκτική και σωματική κακοποίηση σχεδόν καθημερινά, κάτι που τον ανάγκασε να ζητήσει ψυχική υποστήριξη ώστε να καταφέρει να αντέξει. Στη συνέχεια, όταν κατάφερε να ξεφύγει και άδραξε την ευκαιρία που ανοίχτηκε μπροστά του, τα πράγματα κύλησαν πολύ

Είμαστε τυχεροί γιατί προσφέρουμε μαγεία στο κοινό, ενώ στον κόσμο επικρατεί πανικός: πόλεμοι, κακοποιήσεις, κλιματική αλλαγή

γρήγορα. Ήταν σαν ένα άλογο που έτρεχε με μεγάλη ταχύτητα, με τις παρωπίδες του να τον εμποδίζουν να βλέπει πέρα από τον σκοπό του. Έγινε κορυφαίος χορευτής πολύ πρώιμα. Είχε μεν το ταλέντο, αλλά μάλλον δεν είχε την απαραίτητη ωριμότητα. Οπότε ούτε η ψυχολογία του ούτε το σώμα του μπορούσαν να αντέξουν αυτούς τους ρυθμούς, με αποτέλεσμα να πάθει burn out στα 30 του.

Μετά το burn out, άρχισε να επιβραδύνει τους ρυθμούς του και να κοιτά τον εαυτό του και την ψυχολογία του. «Το κλασικό μπαλέτο απαιτεί οι χορευτές να είναι σε τέλεια γραμμή, όχι απλά σε καλή. Είναι σαν να προπονούνται για τους Ολυμπιακούς». Τα τελευταία χρόνια χορεύει πολύ λιγότερο, ενώ βασική του προτεραιότητα είναι η διδασκαλία. «Στα 35 αποφάσισα να σταματήσω ή τέλος πάντων να χορεύω λιγότερο, καθώς δεν ήθελα να καταλήξω σε αναπηρική καρέκλα».

Τι συμβουλεύει τους μαθητές του στο Royal Conservatoire Dance στη Χάγη

Είναι εδώ και κάποιον καιρό καθηγητής στο Royal Conservatoire Dance στη Χάγη και του αρέσει πολύ να διδάσκει. Δουλεύει με μαθητές 13-21 ετών και προσπαθεί πέρα από τον χορό, να τους μεταδώσει αξίες χρήσιμες για τη ζωή τους γενικότερα. Δεν θα γίνουν άλλωστε όλοι όσοι ξεκινούν χορευτές. «Νιώθω μερικές φορές σαν τον Δον Κιχώτη, καθώς παλεύω μόνος γι' αυτά τα παιδιά. Γιατί θέλω να μην περάσουν κάποια πράγματα που πέρασα εγώ».

Το πιο σημαντικό για εκείνον είναι να επικοινωνεί σωστά και ουσιαστικά με τους μαθητές του. «Μόλις ξεκινάμε μαζί, τους δίνω τις αξίες που πρέπει να έχουν στη ζωή τους όχι μόνο για τον χορό: σεβασμό, πειθαρχία, σκληρή δουλειά. Αν τα έχεις αυτά, τότε κατακτάς και το τέταρτο και σημαντικότερο: την ταπεινοφροσύνη. Πρέπει να έχεις πειθαρχία για να ξέρεις τι θα πει ελευθερία. Να είσαι ταπεινός για να μαθαίνεις απ' όλους. Για να επιτύχεις σε όλα όσα κάνεις».

Πέρα από τις αρχές που τους μεταδίδει, είναι δίπλα τους για να τους ακούσει. «Αυτά τα παιδιά έχουν τραύματα κι εγώ τους βοηθώ να τα ξεπεράσουν. Κάποιο έχει διατροφικές διαταραχές, άλλο σημαδεύει τον εαυτό του, άλλο έχει κρίσεις άγχους, άλλο βιώνει περιστατικά κακοποίησης στο οικογενειακό περιβάλλον. Τώρα που είμαι στο σύστημα, προσπαθώ να βοηθήσω αυτές τις ευαίσθητες ψυχές που αποφάσισαν να εκφράσουν τον εαυτό τους μέσα από την τέχνη και τον χορό». Μάλιστα, έπειτα από μεγάλη πάλη με το σύστημα και σε συνέργεια με την ιατρική υπηρεσία της σχολής, κατάφερε να εξασφαλίσει να έρθει ψυχολόγος στη σχολή, ώστε να βοηθά στα προβλήματα των μαθητών πιο αποτελεσματικά.

Η εμπειρία στο Nederlands Dans Theater: Κλασικός χορός vs μοντέρνο

Ο Τιάγκο κάποια στιγμή αποφάσισε να πειραματιστεί και με τον σύγχρονο χορό, ως χορευτής στο Nederlands Dans Theater, όπου έμεινε για περίπου 5 χρόνια. Ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία και διαφορετική σε σχέση με τη μέχρι εκείνη τη στιγμή πορεία του. «Εχω τεράστιο σεβασμό και στον κλασικό και τον μοντέρνο χορό. Στον μοντέρνο χορό με δελεάζει να εκφραστώ ως ακτιβιστής. Γιατί οι χορευτές εκεί προκαλούν την κοινωνία λίγο περισσότερο. Από την άλλη, ο κόσμος του μπαλέτου δημιουργεί ένα είδος ονείρου. Στο NDT είναι πιο υμώδης ο χορός. Μου άρεσε που τα γέυτηκα και τα δύο, αλλά δεν μπορώ να διαλέξω πλευρά. Μου αρέσει να είμαι ο ενδιάμεσος».

Τι σημαίνει ο όρος «διαφορετικότητα» για τον Τιάγκο Μπορντίν;

Ο Τιάγκο προέρχεται από τη Βραζιλία, που ήταν κυρίως αποικιοκρατούμενη χώρα, αλλά μεγάλωσε με το ευρωπαϊκό σύστημα, έκανε διεθνή καριέρα μέσα σ' αυτό και πλέον, εκτός του ότι χορογραφεί, διδάσκει κιόλας. Πώς αντιλαμβάνεται τη διαφορετικότητα και τι συμβουλεύει τους μαθητές του;

«Μπήκα στο σύστημα αλλά μέσα από αυτό μπορώ να το προκαλώ με έναν πλάγιό τρόπο, χωρίς ακραίες συμπεριφορές και επαναστάσεις». Εμπυχώνει τους νέους να είναι ο εαυτός τους και τους στηρίζει όταν τον έχουν ανάγκη. «Δεν χρειάζεται να είμαστε ακραίοι με το να είμαστε είτε δεξιά είτε αριστερά, είτε λευκοί είτε μαύροι. Η μοναδικότητά σου είναι αυτό που κάνει τον εαυτό σου. Βάλε το σώμα σου στον χορό όπως εσύ θέλεις να είσαι, με σεβασμό, χωρίς όμως να απολογείσαι για αυτό που είσαι». ●

ΚΡΙΤΙΚΗ



© ΔΟΜΗΝΙΚΗ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

John

Μια παράσταση που απαιτεί από τον θεατή να αποδεχτεί το ανοίκειο

Η βραβευμένη με Πούλitzer Annie Baker (γεν. 1981 στο Κέμπριτζ της Μασαχουσέτης) θεωρείται μια αντιπροσωπευτική όσο και ιδιαίτερη για τη σύγχρονη αμερικανική δραματουργία, περίπτωση συγγραφέα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το «John», έργο που κάνει πρεμιέρα Off-Broadway το 2015 και, μετά το ανέβασμά του σε διάφορα θέατρα των ΗΠΑ, θα παρουσιαστεί στο National Theatre του Λονδίνου το 2018, σε σκηνοθεσία James Macdonald. Πρόκειται για έργο ουσιαστικά ακατάτακτο, gothic, για φαντάσματα, πνεύματα και ανώτατες δυνάμεις προερχόμενες από έναν άλλον κόσμο ή απλώς από τον κόσμο του Λάβκραφτ. Φαίνεται, ωστόσο, ότι αυτά στοιχειώνουν τα πρόσωπα και τη ζωή τους, με διαφορετικές εκφάνσεις, συνυφαινόμενες τους διαλόγους τους.

Η ιστορία ξεκινά με την άφιξη ενός ζευγαριού, του Elias και της Jenny, σε ένα πανδοχείο (τα περίφημα Bed & Breakfast) σε μια πόλη της Πενσυλβάνια, το Γκέτισμπουργκ, όπου ο Elias αναζητεί τα πεδία μαχών και αυθεντικά απομεινάρια του εμφυλίου πολέμου, χρησιμοποιώντας ακουστικό οδηγό. Η ιδιοκτήτρια του πανδοχείου, η Mertis, μια παράξενη ηλικιωμένη, φανατική αναγνώστρια του Λάβκραφτ, θα πληροφορήσει το ζευγάρι ότι ο χώρος της υπήρξε νοσοκομείο κατά τη διάρκεια του εμφυλίου κι είναι στοιχειωμένος από τα φαντάσματα νεκρών. Χώρος, ο οποίος είναι ασφυκτικά γεμάτος από αντικείμενα, άπειρα μικρομπίδια και μικρά διακοσμητικά, χριστουγεννιάτικο δέντρο, φωτάκια και πολλές, άπειρες κούκλες διαφόρων εποχών, τακτοποιημένες σε εταζέρες, στη σκάλα, παντού.

Το εντυπωσιακό σκηνικό της Ζωής Μολυβδά Φαμέλη ακολουθεί πιστά τις σκηνικές οδηγίες, όπως άλλωστε έπραξαν και οι σκηνογράφοι των αμερικανικών ή αγγλικών παραγωγών, οδηγίες που ελάχιστα περιθώρια πρωτοβουλίας αφήνουν, πλην του τρόπου που θα διευθετηθούν τα έπιπλα σαλονιού, τραπεζαρίας κ.ά., με αναγκαστική την ύπαρξη μιας σκάλας που οδηγεί στα δωμάτια των ενοίκων. Το συγκεκριμένο σκηνικό επιτρέπει, ωστόσο, ακόμη και τη θέαση, εκ των έξω, του υπερυψωμένου δωματίου του ζεύγους, χωρίς όμως ο θεατής να βλέπει ή να ακούει επακριβώς τους έντονους διαλόγους του, αντιλαμβανόμενος, παρ' όλα αυτά, ότι το ζευγάρι αντιμετωπίζει προβλήματα.

Ωστόσο, στην περίπτωση του Θεάτρου Δίπυλον, υπάρχει και μια ακόμα σημαντική πρωτοτυπία: οι θεατές, προκειμένου να φτάσουν στις θέσεις τους, εισέρχονται από την εξώπορτα του πανδοχείου, περνούν αναγκαστικά μέσα από τον σκηνικό χώρο του, μετατρεπόμενοι και αυτοί σε θαμώνες του πανδοχείου. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, καθώς όλο το έργο, χωρίς να διαθέτει την παραδοσιακή δράση, θέτει στο επίκεντρο την όραση, τη λειτουργία του βλέμματος: όλα τα πρόσωπα αισθάνονται ότι κάποιος τα παρακολουθεί, ενώ πράγματι, τα άπειρα αντικείμενα –κυρίως οι κούκλες– έχουν διαρκώς στραμμένα τα μάτια τους σε αυτά: στον Elias, την Jenny, τη Mertis, την τυφλή φίλη της τελευταίας, την Genevieve.

Όταν οι γυναίκες συζητούν για την αίσθηση ότι κάποιος (αόρατος) τις παρακολουθεί, εννοώντας φασματικές δυνάμεις, τότε αυτές οι τελευταίες ταυτίζονται (και) με τους θεατές, που πράγματι (αθέατοι) τις παρακολουθούν στις ιδιαίτερες στιγμές τους ως δραματικά πρόσωπα, αλλά και ως ηθοποιούς που παίζουν τους ρόλους τους. Αν η Mertis δηλώνει νεοπλατωνίστρια και φανατική του Λάβκραφτ, η Jenny ανακαλύπτει ότι μια από τις κούκλες που είχε μικρή, για την οποία ένιωθε ότι την

Annie Baker,
«John».
Σκηνοθεσία
Μιχάλης Πανάδης.
Θέατρο Δίπυλον.

ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ
ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ

παρακολουθούσε διαρκώς με κακία, βρίσκεται τώρα εδώ και συνεχίζει να την κοιτάζει με το ίδιο κακό βλέμμα. Παιδικά τραύματα, φοβίες και ανασφάλειες των νεότερων συναντώνται με κατασταλαγμένες αποδοχές του μυστηριακού των παλιότερων. Αποκορύφωμα της συζήτησης των τριών γυναικών περί ύπαρξης φαντασμάτων που τις παρακολουθούν αθέατα είναι η σιωπηλή έλευση του Κθούλου, που θα καθίσει δίπλα τους, χωρίς να τον δει καμία τους.

Έργο αντι-θεατρικό, ο «John» συνιστά μια πραγματεία πάνω στον χρόνο (η Mertis θα αλλάξει ανά διαστήματα τους δείκτες του μεγάλου ρολογιού, δείχνοντας το πέρασμά του), την ηλικία, το παρελθόν που στοιχειώνει

το παρόν: ο Τζον δεν παρουσιάζεται ποτέ στο έργο, παρ' όλο που το όνομα Τζον υπήρξε στη ζωή τόσο της Jenny όσο και της Genevieve. Ούτε ο σύζυγος της Mertis, ο Τζορτζ, θα εμφανιστεί ποτέ, καθιστώντας αμφίσημο το κατά πόσο υπάρχει. Αλλά και η μόνη αντρική παρουσία, ο Elias, αφοσιωμένος στα πραγματικά απομεινάρια της Ιστορίας, έχει εξοριστεί από τον εξωπραγματικό κόσμο στον οποίο κινούνται οι τρεις γυναίκες. Έτσι, απέναντι στα τόσα ορατά αντικείμενα τα οποία γεμίζουν τον χώρο, τα πραγματικά πρόσωπα είναι αθέατα. Η Annie Baker με το έργο της «John» δημιουργεί το αντίβαρο απέναντι στη σύγχρονη υπερπληροφόρηση και την τεχνολογία, αντιπροτείνοντας την ομορφιά που προέρχεται από το μυστηριώδες στη ζωή μας.

Ο Μιχάλης Πανάδης, συνεπής ως προς το μη αφηγηματικό, αλλά ατμοσφαιρικό κείμενο της Baker, δημιουργεί το αναγκαίο παραξένισμα πρώτιστα μέσω των λειτουργικών φωτισμών της Ζωής Μολυβδά Φαμέλη, που, συχνά, αφήνοντας στο ημίφως τον υπερφορτωμένο από αντικείμενα χώρο, προσδίδουν στα τελευταία μια απειλητική όψη, ενώ συγχρόνως δημιουργούν μια εντυπωσιακή χρωματική παλέτα, δίνοντας διαφορετικές αποχρώσεις στους χώρους ή στα αντικείμενα. Κατά δεύτερο λόγο, το ίδιο παραξένισμα προκαλεί η πάντα καλοσυνάτη, αφοπλιστικά καλόβουλη μέσα στις ρόμπες της και την ξανθιά περούκα της Mertis, την οποία υποδέεται με κοριτσίστικη φωνή, παγωμένη έκφραση και αμφίθυμη κινησιολογία η εξαιρετική Κόρα Καρβούνη, μια εκδοχή μεγαλοκοπέλας της Λάουρα, που ζει στον δικό της, μεταφυσικό «Γυάλινο Κόσμο».

Παραξένισμα επίσης προκαλεί η τυφλή Genevieve, ένας ίσκιος που διασχίζει εξαρχής τον χώρο και, όταν αναλαμβάνει δράση, δημιουργεί μια εκκεντρική προσωπικότητα, τόσο εκφραστικά ή κινησιολογικά όσο και λεκτικά, έτσι όπως αποδίδεται, ως το πραγματικό στοιχείο του πανδοχείου, από την απολαυστική Γούλη Τσαγκαράκη. Ας σημειωθεί εδώ ότι ο Μιχάλης Πανάδης, σε αντίθεση με τα κειμενικά προβλεπόμενα, που άλλωστε έχουν ακολουθήσει όλες οι ξένες παραγωγές, δεν εμπιστεύτηκε τους δύο αυτούς ρόλους σε ηλικιωμένες ηθοποιούς, αλλά σε νέες, στηριζόμενος έτσι αποκλειστικά στις ερμηνευτικές τους ικανότητες για να αποδώσουν, χωρίς να διαθέτουν τα εξωτερικά γνωρίσματα, τις δύο αυτές, στην ουσία, φασματικές παρουσίες.

Το ζευγάρι των Elias και Jenny ερμήνευσαν οι Χρήστος Κοντογιώργης και Καλλιόπη Παναγιωτίδου. Τα ενδιαφέροντα κοστούμια είναι της Αλέγίας Παπαγεωργίου, τα μουσικά ακούσματα του Βασίλη Μαντζούκη, ενώ η μετάφραση της Χρύσας Κοτταράκου αποδείχτηκε καίρια για τη μεταφορά του κλειστού σύμπαντος του έργου. Τη δραματουργία, με μάλλον σημαντικές περικοπές σε ένα έργο που στην κανονική του εκδοχή φτάνει σχεδόν τις τρεις ώρες, ανέλαβε ο Παύλος Κουλιδης. ●

Σινεμά

Του
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

Ο Τζεφ Γκόλντμπλουμ είναι ένας ανθρώπινος Μάγος του Οζ

Ο παραγνωρισμένος Αμερικανός ηθοποιός, που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει μια δεύτερη καριέρα έπειτα από τα 80s, υποδύεται τον Μάγο του Οζ στο «Wicked», το οποίο σκίζει αυτές τις μέρες στις ΗΠΑ και στοχεύει στο να γίνει η πιο εμπορική ταινία της χρονιάς, καθώς οι εισπράξεις της έχουν ξεπεράσει σε δέκα μέρες τα 260 εκατομμύρια δολάρια.

— Πότε ήταν η πρώτη σας σκέψη να γίνετε ηθοποιός;
Μεγάλωσα στο Πίτσμπουργκ της Πενσιλβάνια. Στα 10 μου οι γονείς μου μας πήγαν στο Pittsburgh Playhouse για να δούμε παιδικό θέατρο. Επαιζαν μια παιδική εκδοχή του «Η πεντάμορφη και το τέρας» και ενθουσιάστηκα. Θυμάμαι μια στιγμή που σκέφτηκα: Ποιοι είναι τούτοι και τι είναι αυτά που κάνουν; Νομίζω ότι τότε μου μπήκε στο μυαλό η ιδέα να γίνω ηθοποιός. Αργότερα, στις αρχές των 70s, στη Νέα Υόρκη, όπου σπούδαζα στο Neighborhood Playhouse με τον Sanford Meisner, κάποιος από το New York Public Theatre επικοινώνησε με τους υπεύθυνους και ρώτησε: «Έχετε κάποιον ψηλό εκεί;» Καθώς ήμουν ένας από τους ψηλούς μαθητές της τάξης, με έστειλαν στην παράσταση «Οι δύο άρχοντες της Βερόνας», που ετοιμαζόταν ως μιούζικαλ για το Φεστιβάλ Σαίξπηρ. Δεν ήξερα πολλά για το φεστιβάλ, αλλά πήρα τον ρόλο του φρουρού και ήμουν και στον χορό. Η παράσταση ήταν στο Delacorte Theatre στο Σέντραλ Παρκ και έγινε επιτυχία. Αργότερα το έργο ανέβηκε στο Μπρόντγουεϊ και με προσκάλεσαν να συμμετάσχω. Έκανα δύο μαθήματα χορού την ημέρα, και το βράδυ ανέβαινα στη σκηνή, οκτώ φορές την εβδομάδα. Αυτή ήταν η πρώτη μου εμπειρία στο θέατρο της Νέας Υόρκης.

— Σας βοήθησαν οι γονείς σας να αγαπήσετε τις τέχνες;
Οι γονείς μου ήταν λάτρεις του θεάτρου. Μας πήγαιναν να δούμε μπαλέτο, εκθέσεις τέχνης και κάθε λογής πράγματα. Έκανα μαθήματα πιάνου από μικρός. Χάρη σ' αυτούς εκτέθηκα στις τέχνες, και αυτή η εμπειρία μου άλλαξε τη ζωή. Ήμουν τυχερός που μπόρεσα να παραμείνω ενεργός σ' αυτόν τον χώρο όλα αυτά τα χρόνια. Επέστρεψα στη Νέα Υόρκη κι έκανα κάποια πράγματα, όπως το «The Pillowman», που είχε καλή υποδοχή στο Booth Theatre. Το αναφέρω γιατί, κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων του «Wicked», η Αριάννα Γκράντε μου είπε: «Ξέρετε, έχουμε συναντηθεί ξανά. Ήμουν 11 ή 12

ετών και ήρθα στα παρασκήνια, σας είδα μετά την παράσταση «The Pillowman», που μου άρεσε πολύ, και βγάλαμε μια φωτογραφία μαζί». Και μου έδειξε τη φωτογραφία. Δεν είναι καταπληκτικό;

— Έχετε επίσης μεγάλη εμπειρία με τη μουσική.
Η μουσική είναι μέρος της ζωής μου. Έχω τη δική μου μικρή μπάντα (σ.σ. Jeff Goldblum & The Mildred Snitzer Orchestra). Η μουσική έχει μεγάλη σημασία για μένα. Μου αρέσει η jazz, που όλοι αγαπούν τώρα, και παίζουμε και δική μας μουσική. Έχουμε ένα καινούργιο άλμπουμ που βγαίνει σύντομα.

— Ποια ήταν η πρώτη σας επαφή με τον κόσμο του Οζ;
Είδα το μιούζικαλ «Wicked» όταν κυκλοφόρησε στα 90s, καθώς ήμουν τότε στη Νέα Υόρκη. Δεν ήξερα πολλά γι' αυτό, αλλά στο φουαγιέ του θεάτρου Gershwin είχαν ζωγραφισμένες εικόνες από την παράσταση, τον ανεμοστρόβιλο και άλλα πράγματα εμπνευσμένα από το κλασικό φιλμ. Και σκέφτηκα: «Αυτή η παράσταση έχει σχέση με τον «Μάγο του Οζ»; Αχ, όχι!». Είχα δει την ταινία ως παιδί και ξανά μέσα στα χρόνια. Ποτέ δεν σταμάτησε να με μαγεύει και να με συγκινεί. Ευτυχώς λάτρεψα την παράσταση. Και όταν η Idina Menzel τραγούδησε το «Defying Gravity» στο τέλος της πρώτης πράξης, με κέρδισε εντελώς.

— Γιατί ο «Μάγος του Οζ» έχει επηρεάσει τόσο πολλές γενιές;
Είναι κάτι που έχει σχέση με τις ζωές μας. Ποιος από εμάς δεν έχει νιώσει τον πόνο του αποκλεισμού για κάποιον χαζό λόγο; Προσωπικά, δεν μου είναι άγνωστο αυτό το συναίσθημα, αφού στα σχολικά μου χρόνια πέρασα δύσκολες στιγμές. Στο έργο βλέπουμε τους πρωταγωνιστές κατά τη διάρκεια των δύσκολων σχολικών τους χρόνων. Αλλά η φιλία ανάμεσα σ' αυτά τα δύο κορίτσια που γίνονται γυναίκες, η μεγάλη δύναμη που ξεδιπλώνεται μέσα τους, είναι κάτι όμορφο. Η σχέση σου με άλλους ανθρώπους και η ποιότητα αυτών των σχέσεων μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή σου και να την κάνει τελικά να αξίζει. Αυτή την ιδέα εξερευνα το «Wicked».

— Τι σας ενδιέφερε περισσότερο σχετικά με την ανάληψη του εμβληματικού χαρακτήρα σας;
Ο Μάγος είναι ένας πολύ ενδιαφέρων χαρακτήρας. Έχει έρθει από την Όμαχα της Νεμπράσκα, υποθέτω – αν μπορούμε να πιστέψουμε κάτι από την ιστορία του, γιατί είναι ένας τύπος γεμάτος ιστορίες. Ο Μάγος βρέθηκε στο Οζ ως ένας παραγωγικός εφευρέτης. Είναι σαν τον Νικόλα Τέσλα: δημιουργεί τρένα, τροχούς και οχήματα, και φυσικά μαγεία και θαύματα. Επίσης εκμεταλλεύεται την ικανότητα που έχουν οι ιστορίες να συνδέονται με τους ανθρώπους, ενώ

ενδιαφέρεται για τα θαύματα του σύμπαντος και διατηρεί μια παιδική, παιχνιδιάρικη διάθεση. Είναι όμως και κάπως αδύναμος χαρακτήρας. Είναι χειριστικός και λίγο ύπουλος, με μια δόση θλίψης. Υπάρχει μια φράση που λέει: «Έχω μια τρύπα στην καρδιά μου που κανένας θησαυρός δεν μπορεί να γεμίσει», και δείχνει πως είναι ένας άνθρωπος με μυστικά, αμφιβολίες και φόβους. Σε μια άλλη σκηνή ομολογεί ότι πάντα ήθελε να γίνει πατέρας, αλλά «ποτέ δεν είχα οικογένεια και γι' αυτό φέρομαι στους πολίτες του Οζ σαν να είναι γιοι και κόρες μου». Αυτό φαίνεται στο τραγούδι «Sentimental Man», όπου δημιουργεί έναν ολόκληρο μικρόκοσμο για τον εαυτό του και παραδέχεται: «Να, εδώ είμαι εγώ και η φανταστική μου οικογένεια, αλλά είμαι αρκετά μόνος».

— Πώς ήταν η συνεργασία με τη Σίνθια Ερίβο και την Αριάννα Γκράντε;
Η Σίνθια με κέρδισε πριν ακόμη δουλέψουμε μαζί, όταν είδα τη συναυλία της στο YouTube – ίσως ήταν στο Royal Albert Hall στην Αγγλία –, όπου μιλάει για μερικούς από τους άλλους εμβληματικούς ανθρώπους που πέρασαν πριν από εκείνη, όπως η Nina Simone και η Aretha Franklin. Κι εκεί τραγουδάει το «Ain't No Way» της Aretha Franklin, το «Don't Rain on My Parade» και το «Midnight Train to Georgia» της Gladys Knight. Ξέσπασα σε δάκρυα όταν το είδα, καθώς είναι απερίγραπτη με λόγια, δυνατή και απλώς φανταστική. Όπως και η Αριάννα Γκράντε, που δεν είναι μόνο η μεγαλύτερη ποπ σταρ στον κόσμο, αλλά και ο πιο καλόκαρδος, λαμπρός, καλλιτεχνικός, ταλαντούχος άνθρωπος που έχω γνωρίσει τελευταία.

— Τι ελπίζετε να πάρετε το κοινό από το «Wicked»;
Ελπίζω οι θεατές να νιώσουν εμπνευσμένοι από την ομορφιά της φιλίας και της συντροφικότητας, αλλά και να προτραπούν να αντιμετωπίσουν τον κόσμο με ανοιχτό μυαλό. Με διάθεση κατανόησης και αποδοχής. Η ταινία δείχνει πώς μπορείς να ξεπεράσεις τα εμπόδια της προκατάληψης, του φόβου και της στενομυαλίας. Επίσης, υπάρχουν θέματα αυτοανακάλυψης και του να αποδεχτείς ποιος πραγματικά είσαι. Αν αυτό μπορέσει να αγγίξει κάποιους ανθρώπους και να τους κάνει να νιώσουν λίγο πιο δυνατοί, τότε θα είναι επιτυχία.

— Τι σας δίδαξε αυτή η εμπειρία;
Πολλά. Κυρίως η εμπάθυση στον χαρακτήρα του μάγου μ' έκανε να σκεφτώ ξανά τη δική μου ζωή. Ήταν βαθιά ικανοποιητικό και μου θύμισε τη χαρά της δημιουργίας και της συνεργασίας. Όλη αυτή η εμπειρία του Οζ ήταν ένα υπέροχο ταξίδι και νομίζω ότι με έκανε καλύτερο άνθρωπο.



Κρίστα Αλφαγιάτε

«Χρειάζεται η ελαφρότητα όταν η ζωή δυσκολεύει»

Μιλήσαμε με την Κρίστα Αλφαγιάτε, την πρωταγωνίστρια του βραβευμένου στις Κάννες «Grand Tour» του Μιγκέλ Γκόμες, λίγο πριν έρθει στην Αθήνα ως επίσημη καλεσμένη του 13ου Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου, της σινεφίλ διοργάνωσης που πραγματοποιείται στην Ταινιοθήκη, από τις 5 έως τις 18 Δεκεμβρίου.

— Πότε ήρθατε για πρώτη φορά σε επαφή με το σινεμά του Μιγκέλ Γκόμες και ποια συναισθήματα σας προκάλεσε;

Ο «Αγαπημένος μας μήνας Αύγουστος» ήταν η πρώτη ταινία του Μιγκέλ Γκόμες που είδα το 2008. Μου φάνηκε αρκετά ασυνήθιστο φιλμ, καθώς δεν μπορούσα να το καταλάβω στην αρχή. Παρ' όλα αυτά με κράτησε καθηλωμένη. Παρακολουθούσα την ταινία σαν να επρόκειτο για ένα είδος παιχνιδιού με στοιχεία προβλήματος που με προκαλούσε να το λύσω. Συνέχιζα να προσπαθώ να βρω τη λύση όσο η ταινία εξελισσόταν σε ένα είδος ντοκιμαντέρ που ενσωματώνεται στη μυθοπλασία. Ήταν τόσο διασκεδαστική και όμορφη εκείνη η εμπειρία, που ταυτόχρονα κατάφερνε να δώσει μια αυθεντική εικόνα της Πορτογαλίας σε συγκεκριμένο τόπο και χρόνο.

— Τι θα απαντούσατε σε κάποιον που θα σας ρωτούσε για ποιον λόγο να πάει να δει το φιλμ «Grand tour»;

Το «Grand Tour» ακολουθεί τον Έντουαρντ και τη Μόλι, τους κεντρικούς χαρακτήρες της ιστορίας, σε ένα απρόβλεπτο ταξίδι στην Ασία. Εμπνευσμένο από το θαυμάσιο μυθιστόρημα του Σόμερσετ Μομ «The Gentleman in the Parlour», το φιλμ αποτελεί τη συναρπαστική καταγραφή ενός ταξιδιού γεμάτου περιπέτειες, τοπία και απύθμενες ομορφίες σκηνές.

— Το «Grand Tour» απέσπασε το βραβείο σκηνοθεσίας στις Κάννες. Ποιες είναι οι εντυπώσεις σας από τη βραδιά της απονομής αλλά και από τη συνολική εμπειρία που ζήσατε στο φετινό φεστιβάλ;

Το Φεστιβάλ των Καννών είναι το πιο ιδιαίτερο μέρος στον κινηματογραφικό κόσμο για να παρουσιαστεί μια ταινία. Ήδη από μόνο του το γεγονός ότι μια ταινία μπορεί να κάνει την παγκόσμια πρεμιέρα της στις Κάννες

αποκτά τα χαρακτηριστικά ενός σπάνιου επιτεύγματος αλλά και ενός ξεχωριστού καλλιτεχνικού γεγονότος, καθώς περιτριγυρίζεται από τόσο πολλές ομάδες επαγγελματιών που εργάζονται στον κινηματογραφικό χώρο και ενδιαφέρονται γι' αυτόν. Το βραβείο ήταν φυσικά μια πολύ όμορφη και ευχάριστη έκπληξη, αλλά και μια αναγνώριση. Είναι μεγάλη ικανοποίηση να βλέπεις ότι η ταινία στην οποία συμμετέχεις τελικά όχι μόνο ξεχωρίζει, αλλά και τιμάται με μια τόσο σημαντική διάκριση.

— Ποιες ήταν οι σκέψεις σας όταν διαβάσατε για πρώτη φορά το σενάριο του φιλμ «Grand Tour»;

Το πρώτο σενάριο που αρχικά διάβασα είχε ακόμα περισσότερα επεισόδια, με περίπου πενήντα επιπλέον σκηνές, που στο τέλος δυστυχώς έπρεπε να κοπούν. Ήμουν τόσο ενθουσιασμένη με τη φαντασία και το περιπετειώδες ύφος του έργου, που κάθισα κι έγραψα στον Μιγκέλ τις σκέψεις και τις εντυπώσεις μου. Μου πήρε λίγο χρόνο για να συνθίσω την ιδέα του κοψίματος τώσων υπέροχων σκηνών αλλά και να προσαρμοστώ στη νέα συνθήκη της ιστορίας του χαρακτήρα μου. Όμως στη συνέχεια διαπίστωσα πόσο σημαντικές και καίριες για την εξέλιξη του χαρακτήρα της Μόλι ήταν οι συγκεκριμένες αλλαγές.

— Η ηρωίδα σας, Μόλι, φαίνεται να έχει μια ελαφρότητα στις επιλογές που κάνει, καθώς και στη συμπεριφορά της. Όμως ταυτόχρονα διαθέτει και αποφασιστικότητα. Ποιες είναι οι διαφορές και ποιες οι ομοιότητες που έχετε μ' εκείνη;

Θέλω να πω το εξής. Είμαι η Μόλι, αλλά είμαι κι η ηθοποιός που υποδύεται τον χαρακτήρα της. Πρέπει να γνωρίζει ο κόσμος ότι όλοι οι ηθοποιοί δεν παίζουν απλώς έναν ρόλο. Γίνονται συχνά ο χαρακτήρας που υποδύονται, δεν είναι αποκομμένοι από αυτόν. Μπορώ να πω ότι στην προσωπική ζωή μου οι διαδικασίες και οι επιλογές που έκανα, οι συμπεριφορές που είχα και ούτω καθεξής επηρέασαν το πώς προσέγγισα τη Μόλι στην ταινία. Δεν θα ήταν η ίδια χωρίς τις προσωπικές μου αναφορές. Τώρα, σχετικά με την ελαφρότητα που λέτε, ναι, υπάρχει. Και ίσως τελικά να είναι ο κατάλληλος τρόπος να προχωρήσουμε στη ζωή όταν οι καταστάσεις δυσκολεύουν και δεν είναι και τόσο διασκεδαστικές.

HIGHLIGHTS

από το 13ο Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου



«Grand Tour»

Τα Χριστούγεννα ήρθαν νωρίτερα για τους σινεφίλ φέτος, καθώς, στην Ταινιοθήκη της Ελλάδας, από σήμερα **5 Δεκεμβρίου** και για 2 σχεδόν εβδομάδες (ως τις 18/12) πραγματοποιείται το 13ο Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου, με σπουδαία αφιερώματα και εκλεκτούς προσκεκλημένους.

Οι **Μιγκέλ Γκόμες**, Ράντου Ζούντε και Κωστας Γαβράς έχουν την τιμητική τους, με το βραβευμένο στις Κάννες «Grand Tour» του πρώτου να ανοίγει τη φετινή διοργάνωση, παρουσία της πρωταγωνίστριας Κρίστα Αλφαγιάτε. Ο γνωστός Ρουμάνος σκηνοθέτης **Ράντου Ζούντε** θα

βρεθεί στην Αθήνα με αφορμή το αναδρομικό αφιέρωμα που γίνεται στο έργο του, ενώ το φεστιβάλ θα τιμήσει τον διεθώς αναγνωρισμένο Ελληνογαλλο σκηνοθέτη **Κώστα Γαβρά** προβάλλοντας σε πρεμιέρα για την Ελλάδα την τελευταία ταινία του, «*Τελευταία πνοή*», καθώς και τα τρία πρώτα επεισόδια από τη σειρά ντοκιμαντέρ που έφτιαξε φέτος, με τίτλο «*Ο αιώνας του Κώστα Γαβρά*».

Ειδικής σημασίας είναι και τα αφιερώματα στον **Ζαν Λικ Γκοντάρ**, στην **Αντουανέτα Αγγελίδη** αλλά και στον **Λεός Καραές**, του οποίου θα προβληθεί η πρόσφατη αυτοβιογραφική ταινία, «*Δεν είμαι εγώ*».

13TH ATHENS AVANT GARDE FILM FESTIVAL
5 — 18.12 2024

online.tainiothiki.gr

ΤΑΙΝΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ > ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

www.tainiothiki.gr

@tainiothiki.gr @aagfestival @ΦΠΚΑ / AAGFF

ΕΠΙΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΕΠΙΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΕΠΙΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



critic's CHOICE

Maria ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πάμπλο Λαραϊν ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Αντζελίνα Τζολί, Πιερφραντσέσκο Φαβίνο, Άλμπα Ρορβάχερ, Βαλέρια Γκολίνο, Κόντι Σμιτ-ΜακΦί, Αγγελίνα Παπαδοπούλου, Λυδία Κονιόρδου

Η Μαρία Κάλλας ζει μοναχικά στο σπίτι της στο Παρίσι το 1977, έχοντας ως συντροφιά τους δύο πιστούς υπηρέτες της, την αφοσιωμένη Μπρούνα και τον μπάτλερ-σοφέρ Φερούτσιο, ο οποίος επιπλέον φροντίζει να διώχνει κάθε σύννεφο ή κακοτοπιά που απειλεί τη διάσημη αφεντικίνα του. Η 54χρονη σταρ-σοπράνο επιθυμεί να επιστρέψει στα μεγάλα θέατρα, αλλά η θρυλική φωνή της έχει χάσει προ πολλού το ξεχωριστό ηχοχρώμα της.

Δύο διαπιστώσεις για την ταινία του Πάμπλο Λαραϊν. Η Αντζελίνα Τζολί ως Μαρία Κάλλας είναι καλύτερη από ό,τι θα περίμενε κανείς (δεδομένων των απαιτήσεων που γεννά ένας τόσο δύσκολος ρόλος αλλά και της ξεχωριστής άποψης που έχει σχηματίσει ο καθένας μας για την Κάλλας), ενώ το βιορικό που υπογράφει ο Χιλιανός σκηνοθέτης ανταποκρίνεται αρκετά καλά στις υψηλές προσδοκίες. Έχοντας ήδη φτιάξει δύο πορτρέτα («Jackie», «Spencer») γυναικών που σημάδεψαν τον 20ό αιώνα, ο Πάμπλο Λαραϊν έδειχνε ο πλέον αρμόδιος για να ζωντανέψει κινηματογραφικά το πνεύμα της λυρικής τραγουδίστριας. Το καταφέρνει με άνεση, καθώς, εκτός από κάποια αισθαντικά επεισόδια ή μερικές σκηνές που αναδεικνύουν με μαστοριά την τραγική μοίρα της ηρωίδας του, η αφήγηση προσαρμόζεται υποδειγματικά στην εύθραυστη ψυχολογία της Κάλλας. Περισσότερο αποτελεσματικά είναι τα ασπρόμαυρα καρέ με τα φλας μπακ του παρελθόντος, όπου το σενάριο εστιάζει στον καταστροφικό έρωτα της τραγουδίστριας για τον Ωνάση ή στη σχέση της με τη μητέρα της —το στιγμιότυπο με τον Γερμανό αξιωματικό στη διάρκεια της Κατοχής, όπου φαίνεται ξεκάθαρα ότι η μητέρα της εξέδιδε τις δύο κόρες της, αναμένεται να προκαλέσει αντιδράσεις—, ενώ το έγχρωμο παρόν, παρ' ό,τι έχει τις συγκινητικές στιγμές του, αφήνει και μια αίσθηση ανολοκλήρωτου. Η τελική γέυση που αποκομίζει, πάντως, ο θεατής είναι ότι παρακολούθησε μια δυνατή βιογραφία (παλιά του τέχνη κόσκινο του Πάμπλο Λαραϊν, με κορυφαίο του φιλμ την αριστουργηματική βιογραφία για τον Νερούδα) από την οποία δεν απουσιάζει η ψυχή και το όραμα. Πραγματικά γενναία η ερμηνεία της Τζολί, η οποία καταφέρνει σε λίγα τραγούδια να αποδώσει της άριες της ντίβας με την πραγματική της φωνή. Μάλιστα για να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, η διάσημη σταρ έκανε εντατικά μαθήματα φωνητικής για 6-7 μήνες. Λογικά θα τη δούμε σε λίγες εβδομάδες και στις οσκαρικές υποψηφιότητες.

JUST THE NOTES

Maria ***
Η Αντζελίνα Τζολί είναι η Μαρία Κάλλας

Wicked */2**
Στην εκθαμβωτική χώρα του Μάγου του Οζ

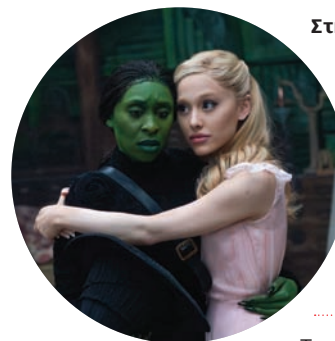
Το βράδυ που ο μπαμπάς μου έσωσε τα Χριστούγεννα **/2
Χριστουγεννιάτικες ιστορίες της Μαδρίτης

48 ώρες στην Ταϊβάν (Weekend in Taipei) **
Ρομάντζο, δράση και εξωτισμός

«ΓΕΝΝΙΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΚΟΙ Ή ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ.» (WICKED)

Wicked ***/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζον Τσου ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Σίνθια Ερίβο, Αριάνα Γκράντε, Τζεφ Γκόλντμπλουμ, Μισέλ Γιέο



Στη χώρα του Οζ πανηγυρίζουν, καθώς, ύστερα από μια περίοδο σκότους, γίνεται γνωστό ότι η κακιά μάγισσα της Δύσης είναι νεκρή. Τα χαρμόσυνα νέα ανακοινώνει η καλή μάγισσα Γκαλίντα, η οποία όταν ρωτάται αν κάποτε ήταν φίλες οι δυο τους, απαντά θετικά. Και τότε αρχίζει να αφηγείται τα γεγονότα.

Το φιλμ περιγράφει την ιστορία των δύο αντίπαλων μαγισσών της χώρας του Οζ. Χρονικά η ταινία τοποθετείται αρκετά πριν η Ντόροθι χαθεί στη χώρα του Μάγου του Οζ και έχει τη λογική του πρίκουελ. Όμως η ραχοκοκαλιά του σεναρίου είναι εστιασμένη στη μάχη Καλού-Κακού, αλλά ευτυχώς όχι με τον στερεοτυπικό τρόπο. Στην αρχή του έργου γίνεται σαφές ότι η Ελφάμπα, λόγω της διαφορετικότητάς της, αλλά και της πατρικής απόρριψης, είναι ένα πλάσμα αφοσιωμένο στη δικαιοσύνη και την καλοσύνη, σε αντίθεση με την Γκαλίντα, που έχει μάθει μια ζωή να μην της χαλάνε τα χατίρια. Οι δύο κοπέλες θα αναγκαστούν να συγκατοικήσουν ως φοιτήτριες, και κάπως έτσι προχωρά η κοινή περιπέτειά τους. Το «Wicked» είναι ένα άκρως χορταστικό μιούζικαλ, ενισχυμένο με γερές δόσεις χιούμορ και διακριτικές πινελιές δράματος, όπου τα μουσικοχορευτικά σκετς, στα οποία η Αριάνα Γκράντε και η Σίνθια Ερίβο είναι απολαυστικές, παρουσιάζονται με οργιαστική φαντασία.

Το βράδυ που ο μπαμπάς μου έσωσε τα Χριστούγεννα (LA NAVIDAD EN SUS MANOS) **/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Χοακίν Μασόν ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Σαντιάγκο Σεγκούρα, Ερνέστο Σεβίγια, Πάμπλο Τσιαπέγια



Ο Αϊ-Βασίλης προσπαθεί να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του, αλλά στη Μαδρίτη πέφτει θύμα της ρύπανσης, που τον οδηγεί σε ατύχημα και στο νοσοκομείο, όπου κανείς δεν πιστεύει την ιστορία του.

Ένας φτωχός κομψοδότης αναλαμβάνει να σώσει το πνεύμα των Χριστουγέννων και τη φήμη του αγίου. Ελάχιστα τα πετυχημένα κωμικά σκετς, η χημεία του Αϊ-Βασίλη με τον αντικαταστάτη του έχει θεματάκια, αλλά το στοιχείο της περιπέτειας βρίσκεται προς τη σωστή κατεύθυνση παρ' ό,τι οι συντελεστές της ταινίας δείχνουν να απευθύνονται στους λιλιπούτειους θεατές.

48 ώρες στην Ταϊβάν (WEEKEND IN TAIPEI) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζορτζ Χουάνγκ ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Λουκ Έβανς, Σουγκκ Κανγκ, Γκουέι Λουν Μέι



Ο Τζον Λόλορ είναι ένας σκληρός πράκτορας της Δίωξης Ναρκωτικών. Όταν ένα από τα καλά κρυμμένα μυστικά της ζωής του βγαίνει στην επιφάνεια, αναγκάζεται να ταξιδέψει στην Ταϊπέι για να προστατεύσει δύο πρόσωπα με τα οποία έχει στενή σχέση.

Συμβατική περιπέτεια με σεναριακή υπογραφή του Λικ Μπεσόν, εστιασμένη στο τρίπτυχο χαβαλέ-δράση-έρωτας, με τη σκηνοθετική σφραγίδα του Τζορτζ Χουάνγκ να αγκομαχά να της προσδώσει λίγο ρεαλισμό. Η ανθρώπινη πλευρά του ήρωα, που θέλει να κάνει την «αγαπημένη» του να τον ερωτευτεί, τονίζεται από απρόσμενο συναισθηματισμό. Όλα αυτά δίνονται με οριακές συνθήκες αληθοφάνειας, όμως η ιστορία του παράδοξου ιψενικού τριγώνου ολοκληρώνεται με ένα φινάλε-δήλωση λατρείας στα αριστουργηματικά «Ιπτάμενα στιλέτα» του Ζανγκ Γιμού.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς

CCCVII Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Μαρία Κάλλας: 101 χρόνια από τη γέννησή της

Τη Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου συμπληρώθηκαν 101 χρόνια από τη γέννηση της μεγάλης ντίβας

«Η φωνή είναι σαν ένα παιδί. Αν από την αρχή διδαχτείς πώς να διαβάξεις και να γράφεις, θα έχεις και αρκετές πιθανότητες να πετύχεις αργότερα στη ζωή σου», έλεγε κάποτε η Κάλλας. Κι όχι μόνο είχε τον τρόπο να αποδίδει τέλεια το μουσικό κείμενο. Είχε επιπλέον τον τρόπο να ζωντανεύει απόλυτα τους χαρακτήρες στη σκηνή.

Σήμερα αντιγράφω. Αντιγράφω από τις «Αναμνήσεις» της Μαρίας Κάλλας, όπως τις υπαγόρευε στα αγγλικά στον θαυμαστή της και συγγραφέα Στέλιο Γαλατόπουλο. Οι «Αναμνήσεις» της υπάρχουν στο βιβλίο του Τομ Βολφ «Μαρία Κάλλας, γράμματα και αναμνήσεις» (Εκδόσεις Πατάκη, Μετάφραση Ανδρέας Παπιάς). Γιατί ό,τι και να γράψω ο ίδιος θα έχει πολύ μικρότερη σημασία από τον τρόπο που έβλεπε εκείνη μερικούς από τους σημαντικότερους χαρακτήρες που ζωντανεύει στη σκηνή. Τι σημαίνει όμως «ζωντανεύω έναν χαρακτήρα στη σκηνή», ειδικά όταν η όπερα μέχρι την Κάλλας ήθελε τους τραγουδιστές ακίνητους κι ενδοσκομμένως ανέκφραστους; «Το ότι προσπαθώ πάντοτε να αναδείξω την αλήθεια της μουσικής, δεν σημαίνει ότι τα λόγια έχουν μικρή σημασία. Όταν περνούσα από οντισιόν για τη «Νόρμα», ο Σεραφίν μου είχε πει: Ξέρετε πολύ καλά τη μουσική. Τώρα γυρίστε σπίτι σας και διαβάστε προσεκτικά το λιμπρέτο. Διαβάστε το ξανά και ξανά, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση και προσοχή στους επιτονισμούς, στις παύσεις, στις μικρές εκείνες εντάσεις που δίνουν νόημα στο κείμενο. Τραγουδάω σημαίνει μιλάω σε τόνους. Προσπαθήστε να βρείτε τη σωστή ισορροπία ανάμεσα στους διαφορετικούς τόνους του λιμπρέτου και της μουσικής, χωρίς βέβαια να ξεχνάτε ποτέ το ύφος του Μπελίνι. Να σέβετε τις αξίες αλλά και να καλλιεργείτε τον δικό σας τρόπο έκφρασης». Και αυτό ακριβώς έκανε και μάλιστα αγγίζοντας το κατά Καντ «Υψηλό»!

«Με τη Νόρμα έχουμε πολλά κοινά στοιχεία. Δείχνει πολύ δυνατή, ακόμα και σκληρή κάποιες φορές, αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι παρά ένα πρόβατο που βρυχάται σαν λιοντάρι. Είναι μια γυναίκα που την τρώει το παράπονο αλλά και που, όντας υπερβολικά περήφανη, αποφεύγει να εκδηλώσει τα συναισθήματά της. Τελικά, δεν μπορεί να φανεί κακή ή άδικη προστά σε μια κατάσταση για την οποία η ευθύνη βαρύνει κυρίως την ίδια. Τα δάκρυά μου όταν ερμήνευα τη Νόρμα ήταν πραγματικά.»

Είναι μια γυναίκα που την τρώει το παράπονο αλλά και που, όντας υπερβολικά περήφανη, αποφεύγει να εκδηλώσει τα συναισθήματά της. Τελικά, δεν μπορεί να φανεί κακή ή άδικη προστά σε μια κατάσταση για την οποία η ευθύνη βαρύνει κυρίως την ίδια. Τα δάκρυά μου όταν ερμήνευα τη Νόρμα ήταν πραγματικά.

Η Βιολέττα της Κάλλας ήταν τεράστια επιτυχία. Ειδικά στη δεκαετία του '50. Και ειδικότερα, το 1958 στη Λισαβώνα. «Η Βιολέττα είναι νέα και όμορφη, αλλά σε όλη την πρώτη πράξη επανειλημμένα γίνεται φανερό πως δεν είναι ευτυχισμένη. "Ποιος νοιάζεται για την αγάπη;" λέει σαρκαστικά και γελώντας... Καθώς η αρρώστια της - η Βιολέττα είναι φυμακτική - παίζει κρίσιμο ρόλο στην εξέλιξη του δράματος, έπρεπε να κοντανασαινών κάπως, σαν να δυσκολεύομαι να αναπνεύσω, χρωματίζοντας τη φωνή μου ώστε να αναδεικνύεται το στοιχείο μιας κάποιου εξάντλησης. Αυτή η πτυχή του ρόλου απαιτούσε μεγάλη προσπάθεια εκ μέρους μου. Το κλειδί της ερμηνείας είναι η αναπνοή. Απαιτείται ο λαιμός σου να είναι σε πολύ καλή κατάσταση, πολύ καθαρός, ώστε να αποδώσεις αυτή την αίσθηση κούρασης στη φωνή σου. Οι κίνδυνοι σε αυτή την περίπτωση είναι μεγάλοι, αλλά δεν γίνεται αλλιώς. Κάθε αυθεντική τέχνη ενέχει δυσκολίες και κινδύνους. Είμαι υπερήφανη ότι τα κατάφερα σε αυτόν τον ρόλο. Χρόνια ολόκληρα παιδεύομαι να δώσω στη φωνή της Βιολέττας την απόκρωση κούρασης και αρρώστιας.»

Όμως υπήρχαν χαρακτήρες της όπερας που δεν αγαπούσε με το ίδιο πάθος: «Αν και η Αϊντα μου ήταν συμπαθής ως πρόσωπο, κάτι με ενοχλούσε στον χαρακτήρα της. Δίχως ιδιαίτερη φαντασία, ίσως υπερβολικά παθητική, και επομένως όχι και πολύ ερεθιστικός ρόλος. Η Τόσκα πάλι είναι υπερβολικά ρεαλιστική. Στην πρώτη πράξη έχουμε μια γυναίκα που είναι πολύ νευρική, αγχωμένη, σχεδόν υστερική... Είναι πολύ ερωτευμένη. Το μόνο που την ενδιαφέρει είναι να βρει τον Μάριο. Κατά βάθος δεν είναι πολύ σίγουρη για τον εαυτό της, γι' αυτό και με τα χρόνια κατέληξε να την αποδίδω φέρνοντας στην επιφάνεια ένα κάποιο στοιχείο ανυπομονησίας.»

Στις εκπομπές στο Τρίτο αλλά και στη μονήρη καθημερινότητά μας ακούμε πάλι και πάλι τις ηχογραφήσεις της Κάλλας. Εκείνη έλεγε ότι η μουσική ήταν «η μόνη γλώσσα» που ήξερε σε βάθος. Και ότι οι ηχογραφήσεις της είναι αυτές που «αποτυπώνουν την ιστορία» της. Νιώθω σ' αλήθεια πολύ τυχερός που μπορώ να μοιράζομαι μέρη της ιστορίας της με κάθε αφορμή...

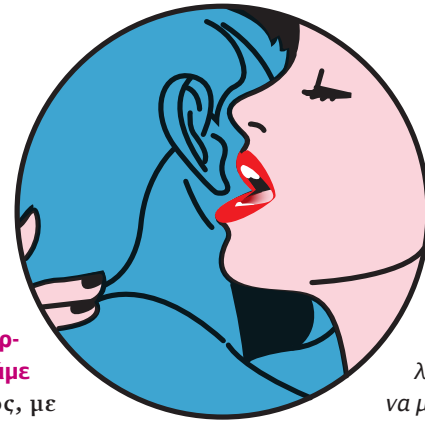


Αριστοτέλης Ωνάσης & Μαρία Κάλλας

© HULTON-DEUTSCH COLLECTION/CORBIS/CORBIS VIA GETTY IMAGES

Μίλα μου Βρόμικα - RELOADED

Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ



Είναι ένα πολύ όμορφο αγόρι που μιλάμε online, ευγενικός, με

χιούμορ και προσέχει πολύ την εικόνα του. Βγήκαμε και για χαλαρό καφεδάκι, τα είπαμε, εκεί δώσαμε και το πρώτο μας φιλή! Εγώ να πετάω στα σύννεφα! Έχω, όμως, προβληματιστεί με κάτι, με προσκάλεσε στο σπίτι του την προηγούμενη Κυριακή, μπήκα στο μπάνιο και στο ντουλάπι του νιπτήρα του έχει πιο πολλές κρέμες και από μένα. Είδα και μία δευτέρα οδοντόβουρτσα παραπεταμένη εκεί και έχω ανησυχήσει. Τι να συμβαίνει;

Αντε, καλέ! Τι να συμβαίνει; Αυτό με τις κρέμες δεν με απασχολεί, ο άνθρωπος, όπως είπες κι εσύ, απλώς προσέχει τον εαυτό του. Τώρα, για τη μυστήρια δευτέρα οδοντόβουρτσα πολλά σενάρια παίζουν. Είναι ενός κολλητού; Είναι της πρώην; Είναι για να καθαρίζει τα είδη υγιεινής; Κανείς δεν ξέρει. Αλλά από την άλλη, δεν είναι και ωραίο και να του πεις: «Ήρθα σπίτι σου και σου έφαξα τα ντουλάπια». Θα χτυπήσει άσχημα. Υπομονή. Δώσε λίγο χρόνο, λίγη καλή ενέργεια, λίγη εμπιστοσύνη και αργά ή γρήγορα θα αποκαλυφθεί το μυστήριο. Δεν αργούν αυτά να φανούν. Ας είμαστε αισιόδοξες.

Αρχιμανεκέν μας, καλησπέρα. Με δυο λόγια δεν το ζω αυτό που ζω! Κατεβάσαμε με το αγόρι μου από το πατάρι του σπιτιού μας το χριστουγεννιάτικο δέντρο. Εγώ ανυπομονούσα και αυτός έτσι έδειχνε τουλάχιστον. Εκεί που ήμασταν σε γιορτινό κλίμα, είχα βάλει και μουσική, πήρα και μελομακάρονα, και αφού τελειώσαμε τον στολισμό, μου λέει πως δεν θέλει φέτος να βάλουμε λαμπάκια για να κάνουμε οικονομία. Εννοείται πως το γιορτινό κλίμα μετατράπηκε σε αρένα και τώρα -όποτε είμαι μόνη σπίτι- το ανάβω κρυφά!

Δεν ξέρω τι κατανάλωση έχουν τα λαμπάκια κι αν

κάνεις και καμιά τρελή οικονομία από το μπν τα ανάβεις, αυτό που ξέρω σίγουρα είναι ότι όταν δύο άνθρωποι διαφωνούν για τα οικονομικά, μπορούν πολύ απλά να διαχωρίσουν τους κουμπαράδες τους και να πληρώνει ο καθένας τις ανάγκες του και τα «θέλω» του. Με λίγα λόγια, αν θες, αγαπημένη μου, να ανάβεις τα λαμπάκια στο δέντρο, μπν το κάνεις στα κρυφά στο ίδιο σου το σπίτι. Αναψέ τα να το ευχαριστηθείς και ανάλαβε εσύ το επιμέρους κόστος. Θα παιδευτείς λίγο με τις καταναλώσεις, αλλά θα το βρεις.

Θέλω να ανοίξει η γη και να με καταπιεί. Κανόνισα με την κολλητή μου ένα Σαββατόβραδο να αράξουμε σπίτι, να δούμε ταινία και να φάμε. Πριν έρθει στο σπίτι, είχε παραγγείλει φαγητό μέσω εφαρμογής. Εγώ εκείνη την ώρα έμπαινα για μπάνιο και αυτή ήταν καθοδόν. Με το που βγαίνω από το ντους, ίσα που πρόλαβα να σκουπιστώ, χτυπάει το κουδούνι. Το θέμα είναι ότι εγώ είχα ξεχάσει εντελώς το ντελίβερι και, νομίζοντας ότι είναι αυτή, άνοιξα και άρχισα να την βρίζω για πλάκα που ήρθε τόσο γρήγορα κ.λπ. Αντί όμως να δω τη φίλη μου, είδα τον ντελίβερα. Ντράπηκα, σου λέω, αυτός σάστισε, μου έδωσε το πακέτο, του ζήτησα φυσικά συγγνώμη κι έφυγε. Στο πεντάλεπτο ήρθε και η φίλη μου. Εν τω μεταξύ, από το συγκεκριμένο μαγαζί περνάω κάθε μέρα και τώρα δεν έχω μούτρα...

Εντάξει, βρε παιδί μου, συμβαίνουν και αυτά. Όλοι έχουμε μια αμήχανη/περίεργη στιγμή μπροστά σε διανομέα. Θα έχουν δει τα μάτια των ανθρώπων τα πάντα. Ήταν μια τέτοια άβολη στιγμή, ζήτησες και συγγνώμη για την παρεξήγηση και σε λίγο καιρό θα την ξεχάσεις, πίστεψέ με. Βάλε κι εσύ στο σπίτι ένα θυροτηλέφωνο με οθόνη για να ξέρεις ποιος είναι αυτός που θα έρθει την επόμενη φορά και ξεμπερδέψεις.

Μίλα μου βρόμικα.
Μίλα μου αληθινά.
email: info@athensvoice.gr
instagram: [@melitajenny](https://www.instagram.com/melitajenny)

© JOHN HOLMES



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Καλή εβδομάδα, αγαπημένε Κριέ! Καταιγισμός από δημιουργικές ιδέες, νέα και εξελίξεις! Προσοχή, γιατί, όσο κι αν ακούγεται αυτό fun, μπορεί να σε οδηγήσει σε λάθος συμπεράσματα. Εσύ, βέβαια, στην κοσμάρα σου, με mood χαλαρό. Εκεί που το χάνεις λίγο είναι στο επαγγελματικό, καθώς πρήζεις λιγάκι παραπάνω κι αυτό κουράζει τους γύρω σου (εντός κι εκτός δουλειάς). Στα ερωτικά, αν είσαι single, δεν αποκλείεται να εξελιχθεί το μεταξύ σας με ένα άτομο με το οποίο ήδη φιλολογουσταρίζετε ή να γνωρίσεις κάποιον εντελώς διαφορετικό από εσένα. Αν δεν είσαι single, βάζεις το στοιχείο του πειραματισμού στη σχέση σου κι αυτό σας ανανεώνει στο έπακρο.



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Καλή εβδομάδα, αγαπημένε Ταύρε! Αυτές τις μέρες θα διακατέχεσαι από περιπετειώδες mood και θα θες να ανακαλύψεις νέα μονοπάτια σε κάθε τομέα της καθημερινότητάς σου. Δεν είναι κακό αυτό, φτάνει να κάνεις ωφέλιμες συζητήσεις ώστε να μη φαίνεσαι ο ανώριμος της παρέας. Αν χρωστάς, ξεχρώσε! Παράλληλα, δεν είναι καλή στιγμή για επενδύσεις ή έξοδα. Στα γκομενικά τώρα, αν είσαι αδέσμευτος, ίσως μια μοναδική και έξω από τα συνηθισμένα σου γνωριμία σε περιμένει. Αν, πάλι, είσαι ήδη δεσμευμένος, βλέπεις πως το ταίρι σου χρειάζεται την υποστήριξη και τη σημασία σου κι εσύ του τα παρέχεις απλόχερα – και καλά κάνεις.



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα, φίλτατε Δίδυμε! Αν με και περιορίσεις το στοιχείο της υπερβολής, έχεις τα φόντα να περάσεις μια σχετικά ήρεμη εβδομάδα. Τώρα, η υπερβολή μπορεί να αφορά είτε το ότι όλα τα βλέπεις ρόδινα, με αποτέλεσμα να πέφτεις σε παγίδες, είτε το ότι κάνεις αλόγιστες σπατάλες. Στα αισθηματικά, αν είσαι ελεύθερος, πέφτεις με τα μούτρα στο πέσιμο και όλο και κάτι ψαρεύεις. Απλά δεν ξέρω αν είναι κάτι αξιόλογο – we will see. Αν δεν είσαι ελεύθερος, περνάς πολύ ερωτικές στιγμές με το ταίρι σου κι αυτό σας φέρνει πιο κοντά. Όλα καλά, μέχρι να μπει στη μέση η ζήλια και η καχυποψία, μετά το χάος!



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Αγαπητέ Καρκίνε, καλή εβδομάδα με ρομαντική διάθεση! Καλό θα ήταν να προσέξεις λίγο την υγεία σου. Είναι καλή στιγμή να αρχίσεις γυμναστική ή διατροφή. Μόνο αν μπεις σε πρόγραμμα ίσως μπορέσεις να αντισταθείς στους πειρασμούς αυτής της εβδομάδας, μια και μιλάμε για μια εβδομάδα με έντονο το στοιχείο της υπερβολής. Στα γκομενικά, αν είσαι ελεύθερος, ακτινοβολείς ερωτισμό, κάτι που προσελκύει πολλά κι ενδιαφέροντα γκομενάκια, κι αυτό σε ανανεώνει φουρ! Αν είσαι δεσμευμένος, φέρνει σε πρώτο πλάνο τη σχέση σου και κοιτάς πώς μπορείς να ανεβάσεις τη θερμοκρασία μεταξύ σας!



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Καλή εβδομάδα, φίλε Λέοντα! Εβδομάδα άκρως επικοινωνιακή – το έχεις ανάγκη. Αρχίζεις να βγαίνεις παραπάνω με φίλους κι αυτό φέρνει όλο και περισσότερες προτάσεις στο τραπέζι. Ταυτόχρονα, μπορείς να ξεκινήσεις διατροφή, γυμναστήριο ή όποια άλλη ωφέλιμη δραστηριότητα είχες καιρό κατά νου και να αφήσεις πίσω τις κακές συνήθειες. Στα αισθηματικά, αν είσαι χωρίς ταίρι, κάνεις ωφέλιμες γνωριμίες με βάση την κατανόηση των «θέλω» και τον σεβασμό. Γιατί, όμως, κάτι μου λέει πως το μυαλό σου είναι στον πρώην; Αν είσαι με ταίρι, ανανεώνεις τη σχέση σου με σχέδια για το κοινό σας μέλλον.



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Παρθένε μου! Η εβδομάδα θα κινήσει γύρω από τον τομέα σπίνης και οικογένεια. Ίσως οι οικογενειακές υποχρεώσεις παρα-αυξηθούν ή ίσως κάποιες συσκευές χαλάσουν και χρειάζονται επισκευή. Αυτά έχει ο ανάδρομος Ερμής... Πάντως, ότι και να γίνει, μη φανείς εμμονικός. Στα ερωτικά, αν είσαι ελεύθερος, η καθημερινότητά σου είναι ένα ασταμάτητο παιχνίδι φλερτ, και θες να ζήσεις στο πετσί σου τον έρωτα. Αν, είσαι δεσμευμένος, αν και κάνεις υπερβολικές ζήλιες (ή σου κάνει το ταίρι σου), αυτό ανάβει τα αίματα μεταξύ σας κι εντέλει ζείτε ρομαντικές κι ερωτικές στιγμές.



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Καλή εβδομάδα, Ζυγέ μου! Αυτή τη φορά η αναμόχλευση του παρελθόντος λειτουργεί ευεργετικά για τη διάθεσή σου. Βρίσκεις τη χαμένη σου έμπνευση, π.χ. στο πώς να διαμορφώσεις καλύτερα τον προσωπικό σου χώρο. Βέβαια, κρυφοκοιτάς και κανένα ταξιδιωτικό site μπας και κλείσεις καμιά γιορτινή εκδρομή. Επειδή είμαστε σε φάση ανάδρομου Ερμή, να διπλοτσεκάρεις την κάθε λεπτομέρεια γύρω από οποιαδήποτε μετακίνηση. Στα ερωτικά, αν είσαι ελεύθερος, φλερτάρεις ασύστολα και γνωρίζεις νέο κόσμο, που μάλλον, όμως, είναι για λίγο. Αν δεν είσαι ελεύθερος, έχεις ερωτική και παιχνιδιάρικη διάθεση και παρασύρεις το ταίρι σου σε ερωτικές στιγμές.



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Σκορπιέ, με βελτιωμένη την επικοινωνία. Αν είχες έρθει σε ρήξη με κάποιον, μπορείς τώρα να ρίξεις γέφυρες και να αποκαταστήσεις τη ζημιά. Επιπλέον, καταφέρνεις να συνδυάσεις στον τρόπο που επικοινωνείς το συναίσθημα με τη λογική. Πρόσεξε λίγο το πορτοφόλι σου, και να ξέρεις πως ίσως σου επιστραφούν χρήματα που περίμενες. Στα αισθηματικά σου τώρα, αν δεν έχεις σχέση, ίσως γνωρίσεις κάποιον νέο γκομενάκι, που θα νιώσεις, όμως, πολύ οικεία μαζί του. Μην πέσεις με τα μούτρα, καθώς ο χρόνος θα δείξει. Αν έχεις ήδη κάποια σχέση, πρέπει μάλλον να της αφιερώσεις λίγο παραπάνω χρόνο (αν θέλεις να την κρατήσεις, έτσι!).



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Αγαπητέ Τοξότη, καλή εβδομάδα! Μέρες με οικονομικό ενδιαφέρον για σένα. Αντιλαμβάνεσαι τη σημασία του να γεμίζει η τσέπη σου μεν, αλλά και το ότι συχνά επικεντρώνεσαι σε αυτό υπερβολικά δε. Ίσως λάβεις στα ξαφνικά και κάποια οικονομική βοήθεια από οικογένεια ή δουλειά. Κάνεις ένα ξεσκαρτάρισμα και βλέπεις αν οι διαπροσωπικές σου σχέσεις ή επαγγελματικές σου συνεργασίες συνεχίζουν να σε καλύπτουν. Στα ερωτικά, αν δεν έχεις δεσμό, ίσως γνωρίσεις κάποιον ταίρι σε κάποια εξόρμηση ή ακόμα και σε μια απλή έξοδο με τους φίλους σου. Αν έχεις δεσμό, καταφέρνεις να κάνεις πιο ουσιαστικές και ωφέλιμες τις συζητήσεις σας.



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Καλή εβδομάδα, Αιγόκερέ μου! Ήρθε η στιγμή που όσοι αμφέβαλλαν για σένα ή προκαλούσαν σουσου πίσω από την πλάτη σου κι εναντίον σου θα το βουλώσουν. Έρχονται έτσι τα πράγματα, που το ότι απείχε από οτιδήποτε παρασκηνιακό και κουτσομπολίστικο σε βγάζει ασπροπρόσωπο! Εσύ, ατάραχος, συνεχίζεις το rampering στον εαυτό σου και εστιάζεις στην αυτοβελτίωσή σου! Στα αισθηματικά, αν είσαι χωρίς σχέση, έχεις απίστευτη όρεξη για φλερτ, ερωτική διάθεση, κι αυτό προκαλεί ζήτηση γύρω από το πρόσωπό σου. Αν είσαι δεσμευμένος, είσαι πολύ περιποιητικός με το ταίρι σου κι αυτό σας φέρνει πολύ κοντά, καθώς βελτιώνει άμεσα τη σχέση σας.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Καλή εβδομάδα, φίλε Υδροχόε! Βρίσκεις το κίνητρο για ν' αλλάξεις ό,τι σε ενοχλούσε στον χώρο σου, για να βρεις την ηρεμία σου. Ο περίγυρός σου δεν σε αφήνει να το πετύχεις, καθώς θα συμβούν πολλά που θα σε συγχύσουν. Προς το τέλος της εβδομάδας, η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιό σου σε κάνει talk of the town – κοινώς, έχεις μεγάλη ζήτηση και γίνεται συζήτηση. Στα ερωτικά, αν είσαι χωρίς ταίρι, ευνοούνται οι νέες γνωριμίες, καθώς η αυτοπεποίθησή σου χτυπάει κόκκινο. Αν, πάλι, είσαι ήδη με ταίρι, πρέπει να διαχειριστείς σωστά τα καβγαδάκια που θα προκύψουν, κυρίως για παλιά ζητήματα που δεν έλυσες όταν έπρεπε (σιγά μην τη γλίτωνες).



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Αγαπημένε Ιχθύ, καλή εβδομάδα! Από τη μια τα επαγγελματικά σου ζητούν πρόοδο και είναι άκρως απαιτητικό το mood. Αυτό σε στρεσάρει και φοβάμαι μην πέσεις στην παγίδα της απερισκεψίας και της βιασύνης να τα προλάβεις όλα πρώτος, λες και θα πάρεις βραβείο! Από την άλλη, την κατάσταση εξισορροπούν οι φίλοι σου, με τους οποίους περνάς στιγμές χαλάρωσης. Στα ερωτικά, αν είσαι ελεύθερος, δεν αποκλείεται κάποιος φίλος να σε βλέπει διαφορετικά και να βρει το θάρρος να σ' το αποκαλύψει τώρα. Αν νιώθεις κι εσύ έτσι, go for it. Αν, πάλι, δεν είσαι ελεύθερος, πρέπει να είσαι λίγο πιο ήρεμος και να μην ξεσπάς το καθετί στη σχέση σου, έτσι!





Αυτές τις γιορτές, όλες οι κριτικές είναι δεκτές!

Αξιολόγησε τις υπηρεσίες μας μέσα από το ACS Mobile App, μετά από κάθε παράδοση ή αποστολή δέματος, και μπες στην κλήρωση για ένα από τα 4 iPhone 16. Κάθε σου αξιολόγηση και μια επιπλέον συμμετοχή!



iPhone 16



Εάν δεν έχεις ήδη
το ACS Mobile App
στο κινητό σου,
κατέβασέ το τώρα!

Διάρκεια διαγωνισμού, έως 26/01/2025.



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 36-38, 122 41 ΑΙΓΑΛΕΩ,
τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr

ACS
Τα πάντα, παντού.



ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ

Η Lidl Ελλάς υποστηρίζει το έργο του Make-A-Wish Ελλάδος, πραγματοποιώντας 25 ευχές παιδιών με σοβαρές ασθένειες

Με αφορμή την 25η επέτειο της, η εταιρεία ενισχύει την κοινωνική της προσφορά υποστηρίζοντας την εκπλήρωση 25 παιδικών ευχών γεμίζοντας την καθημερινότητά τους με δύναμη και φως.

Μέσω της συνεργασίας μας με το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος), υιοθετήσαμε ευχές 25 παιδιών με σοβαρές ασθένειες. Κάθε ευχή μια συγκινητική ιστορία, κάθε παιδί μια πηγή έμπνευσης για εμάς. Ανάμεσα στις ευχές που εκπληρώθηκαν, ξεχωρίζουν μοναδικές ιστορίες παιδιών που απέκτησαν αμαξίδια, κονσόλες βιντεοπαιχνιδιών, ανανεωμένα δωμάτια, αλλά και μοναδικές εμπειρίες ζωής, όπως ταξίδια στη Disneyland και το UEFA Champions League. Με αυτό τον τρόπο, η Lidl Ελλάς κατάφερε να ενισχύσει τον σκοπό του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) να φωτίσει την καθημερινότητα των παιδιών και να τους δώσει τη δύναμη να πιστέψουν και πάλι ότι όλα μπορούν να συμβούν.

Because it takes Lidl to Make-A-Wish

Υποστηρίζουμε το

Make-A-Wish®
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος

