ΕΒΔΟΜΑΔΑ #561 //// 08/11/20 //// www.freesunday.gr //// freesundaygr freesundaygr @freesundaygr

Ελένη Σκότη
«Πρέπει να ακολουθούμε την ψυχή μας»

σελ. 36-37

Θέμα
Το ζήτημα της ασφάλειας στα ΑΕΙ παραμένει και ζητά λύση επιτακτικά

Σχολιάζουν οι:
Αχ. Ζαπράνης, Γ. Τσιάκαλος, Θ. Χατζηπαντελής

σελ. 11-13

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ //ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY

LOCKDOWN

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ

- ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
- Κ. ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ: ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΩΜΟΣΙΟΛΟΓΟΥΣ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
- Δ. ΓΑΛΛΗΣ: ΤΕΡΑΣΤΙΟΣ Ο ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΕΙΘΑΡΧΩΝ

σελ. 4-7, 14

Γ. Κύρτσος
ΗΠΑ: Δυστυχώς, ο τραμπισμός απέκτησε ρίζες

σελ. 8-10

Αφιέρωμα Υγεία

Ένας ιδιαίτερος χειμώνας

σελ. 15-31

ΘΕΜΑΤΑ

04-06 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ Ευρω-έξαρση της πανδημίας
07 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Κ. ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ «Στους αρνητές του κορονοϊού δεν χρειάζεται κατανόηση»
08-10 // ΑΝΑΛΥΣΗ Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ Δυστυχώς, ο τραμπισμός απέκτησε ρίζες
11-13 // ΘΕΜΑ Το θέμα της ασφάλειας στα ΑΕΙ παραμένει και ζητά λύση επιτακτικά
ΑΧ. ΖΑΠΡΑΝΗΣ «Κατανοώ αλλά δεν δικαιολογώ την απροθυμία των πρυτάνεων να εκτεθούν»
Γ. ΤΣΙΑΚΑΛΟΣ Πανεπιστημιακή αστυνομία;
Θ. ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΕΛΗΣ Πανεπιστημιακή φύλαξη: Ιδέα ή ανάγκη;
14 // ΑΠΟΨΗ Δ. ΓΑΛΛΗΣ Ήττα οριστική
15-31 // ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ Ένας ιδιαίτερος χειμώνας με συνύπαρξη Covid-19 και γρίπης
33 // ΑΠΟΨΗ Φ. ΒΑΡΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Η ψευδεπίγραφη ήττα του φασισμού
34 // ΠΑΙΔΙ Πολυαισθητηριακά παιχνίδια για τη διδασκαλία των Μαθηματικών

FREE TIME

35 // ΑΤΖΕΝΤΑ Τα πολιτιστικά δρώμενα της εβδομάδας
36-37 // ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΛ. ΣΚΟΤΗ «Πρέπει να ακολουθούμε την ψυχή μας»
38 // ΠΡΟΣΩΠΟ Χ. ΜΑΚΡΗΣ «Η μουσική είναι στα κύτταρά μου»
39 // ΕΥΕΞΙΑ Συμβουλές για καλύτερη ζωή

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 561η
08//11//20

FREE SUNDAY

FREE SUNDAY
ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ
marketing@freesunday.gr
210-6754430

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Eurokinissi

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΙΚΤΥΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
dianomi@freesunday.gr,
210-7230545

ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ 6, ΑΘΗΝΑ
Τ.Κ. 10559
ΤΗΛ: 210-6754430,
FAX: 210-6729238

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ
IRIS ΑΕΒΕ
Διανέμεται Δωρεάν
www.freesunday.gr

*ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή κατά παράφραση, ή διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλον, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμοι 238/ 1970, 4301/1979, Ν. 100/1975, ΝΔ 3565/1956 και 4254, 1962 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου.

destination VORIA by Regency

Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΑ ΒΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Πρότυπος χώρος Τουρισμού και Ψυχαγωγίας στο Μαρούσι

- Επένδυση 200 εκατ. ευρώ
- Συγκρότημα με πολυτελές ξενοδοχείο, χώρους εστίασης, αναψυχής και πολιτισμού, καζίνο, υπόγεια στάθμευση

Έργο «πνοής» για την ελληνική οικονομία, με κέντρο τον άνθρωπο

- Αύξηση εσόδων Δημοσίου
- Ηχηρό μήνυμα εμπιστοσύνης - Διεθνές κάλεσμα για νέες επενδύσεις
- Αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος της Αττικής σε μια κατηγορία υψηλής ζήτησης
- Δημιουργία 1.000 νέων θέσεων εργασίας και ασφάλεια για τις 1.000 θέσεις εργασίας που συντηρεί σήμερα το καζίνο της Πάρνηθας

Με το βλέμμα στραμμένο στα Βόρεια

- Σημαντική υπεραξία στην ευρύτερη περιοχή
- Απελευθέρωση της κυκλοφορίας στον κόμβο Σπ. Λούη & Κηφισίας - Νέοι πεζόδρομοι και πεζογέφυρα
- Σταθερή πηγή εσόδων για τον Δήμο Αμαρουσίου
- Παραχώρηση έκτασης 25.000 τ.μ. για κοινωφελείς χρήσεις & κοινόχρηστους χώρους
- Ενίσχυση της τοπικής αγοράς
- Δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, με βάση τις τοπικές ανάγκες

«Πνεύμονας πρασίνου» στην Αττική

- 30.000 τ.μ. χώροι πρασίνου και πανέμορφοι κήποι
- Βιοκλιματική κατασκευή με πράσινο ακόμη και στις οροφές
- Μικρός συντελεστής κάλυψης με ύψος αισθητά χαμηλότερο από τα άλλα κτήρια της περιοχής

Τόσο ξεχωριστό, τόσο δικό μας

ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ
www.kyrtsos.gr George Kyrtsos - Γιώργος Κύρτσος @GiorgosKyrtsos

ΕΥΡΩ-ΕΞΑΡΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Ο Μητσοτάκης προχωράει σε αυστηρά μέτρα, για να προλάβει τα χειρότερα.

ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΤΗΣ ΝΔ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

Το δεύτερο κύμα της πανδημίας χτυπάει ιδιαίτερα σκληρά την Ε.Ε. και το Ηνωμένο Βασίλειο. Για δεύτερη φορά μέσα στο 2020 η Ευρώπη μετατρέπεται σε επίκεντρο της πανδημίας. Δημιουργείται μια κατάσταση που σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις θα είναι πιο δύσκολη και από αυτήν που αντιμετωπίσαμε την περασμένη άνοιξη.

Σε αυτές τις συνθήκες, ο πρωθυπουργός κ. Μητσοτάκης πήρε την απόφαση να προχωρήσει στην εφαρμογή μιας παραλλαγής του lockdown της περασμένης άνοιξης, με βασική διαφορά τη συνέχιση της λειτουργίας του δημοτικού και του νηπιαγωγείου με φυσική παρουσία των παιδιών.

Αβάσιμη κριτική

Ο ΣΥΡΙΖΑ και άλλα κόμματα της αντιπολίτευσης προσπαθούν να αποδώσουν τις ευθύνες για το νέο lockdown στην κυβέρνηση και εμφανίζουν τον Μητσοτάκη σαν έναν ηγέτη που έχει χάσει τον έλεγχο των εξελίξεων.

Μια απλή σύγκριση του τι ακριβώς συμβαίνει σε μια σειρά ευρωπαϊκών χωρών και της ελληνικής πραγματικότητας αρκεί για να φανεί η έλλειψη αξιοπιστίας των κομμάτων της αντιπολίτευσης. Δεν είναι η ώρα για εύκολη και αβάσιμη κριτική, αλλά για μια συστράτευση στην εθνική και ευρωπαϊκή προσπάθεια για να βγούμε από τον «Λαβύρινθο της πανδημίας», όπως είναι ο χαρακτηριστικός τίτλος του νέου μου βιβλίου (405 σελίδες, εκδόσεις Κλειδάριθμος).

Η πανδημία σαρώνει την Ευρώπη, η οποία, μαζί με τη Βόρεια Αμερική και τη Λατινική Αμερική, είναι αυτή την περίοδο η περιοχή που δίνει τα περισσότερα νέα κρούσματα και τους περισσότερους θανάτους.

Τα προβλήματα της Ε.Ε. και του Ηνωμένου Βασιλείου επηρεάζουν και τον διεθνή συσχετισμό δυνάμεων. Με βάση τα στοιχεία της Τετάρτης 4 Νοεμβρίου 2020, στις ΗΠΑ είχαμε 108.000 νέα κρούσματα και 1.616 θανάτους από κορονοϊό. Επρόκειτο για ένα από τα πιο δύσκολα 24ωρα, που δείχνει την αρνητική δυναμική που αναπτύσσεται. Συνολικά στις ΗΠΑ έχουν καταγραφεί 9,58 εκατομμύρια κρούσματα και 234.000 θάνατοι από κορονοϊό.

Η κατάσταση στην Ε.Ε. είναι ίδια και χειρότερη, με βάση τα στοιχεία που θα παρουσιάσω αναλυτικά. Αντίθετα, η Κίνα φαίνεται να έχει αφήσει πίσω της την πανδημία, εφόσον την ίδια ημέρα κατέγραψε μηδέν θανάτους και 28 νέα κρούσματα. Τα νέα κρούσματα αντιμετωπίζονται στην Κίνα με ιδιαίτερα αποτελεσματικό τρόπο, με ένα μείγμα μαζικών τεστ στον πληθυσμό και ηλεκτρονικής παρακολούθησης και καταγραφής των κοινωνικών επαφών όσων έχουν νοσήσει.

Όσο πιο βαθιά βυθίζονται στην κρίση της πανδημίας οι ΗΠΑ και η Ευρώπη, τόσο πιο πολύ μένουν πίσω από την Κίνα, η οποία έχει επιστρέψει στην κανονικότητα και έχει μπει σε φάση οικονομικής ανάκαμψης.

Η Ελλάδα είναι σε καλύτερη θέση από τις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες.

Ο συμβολισμός του Βελγίου

Το Βέλγιο, μια χώρα με πληθυσμό συγκρίσιμο με της Ελλάδας, συμβολίζει με τα αρνητικά ρεκόρ του τα προβλήματα της Ε.Ε. σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση της πανδημίας.

Την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου στο Βέλγιο είχαμε 5.186 νέα κρούσματα και 268 θανάτους. Συνολικά στο Βέλγιο έχουν καταγραφεί 468.000 κρούσματα και 12.311 θάνατοι.

Η συγκεκριμένη χώρα διεκδικεί παγκόσμιο ρεκόρ στους θανάτους ανά εκατομμύριο κατοίκους, οι οποίοι είναι γύρω στους 1.100. Αν σκεφτούμε ότι στην Ελλάδα έχουμε γύρω στους 70 θανάτους ανά εκατομμύριο κατοίκους, καταλαβαίνουμε ότι οι επιδόσεις μας είναι εξαιρετικά θετικές συγκρινόμενες με τις επιδόσεις της χώρας που φιλοξενεί στην πρωτεύουσά της τους ευρωπαϊκούς θεσμούς.

Η σύγκριση επιβάλλεται, όχι τόσο για να φανεί η προχειρότητα της επιχειρηματολογίας της αντιπολίτευσης όσο για να προετοιμαστούμε για τα εξαιρετικά δύσκολα που έχουμε μπροστά μας.

Μπαίνουμε σε μια κρίσιμη περίοδο έχοντας συγκεκριμένα πλεονεκτήματα.

Πρώτον, οι απώλειες που έχουμε υποστεί –γύρω στους 700 θανάτους– είναι πολύ λιγότερες από τις απώλειες που καταγράφουν σχεδόν όλες οι ευρωπαϊκές χώρες, αναλογικά με τον πληθυσμό.

Δεύτερον, παρά τις δυσάρεστες εξελίξεις των τελευταίων εβδομάδων, η αρνητική δυναμική που εκδηλώνεται είναι αρκετά πιο ήπια απ' ό,τι στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες κι έτσι έχουμε τη δυνατότητα να αντιδράσουμε.

Τρίτον, ο πρωθυπουργός κ. Μητσοτάκης και βασικοί συνεργάτες του έχουν αποδείξει στην πράξη ότι ξέρουν να κινούνται γρήγορα και αποτελεσματικά. Είμαστε, λοιπόν, σε καλύτερη κατάσταση από τους άλλους Ευρωπαίους, λιγότερο καταπονημένοι με βάση τον αριθμό των ασθενών και των θανάτων και πιο σίγουροι από τους άλλους για την αποτελεσματικότητα της αντίδρασής μας.

Οι δυσκολίες των μεγάλων

Σε πολύ χειρότερη κατάσταση από την Ελλάδα βρίσκονται οι μεγάλες ευρωπαϊκές χώρες.

Το Ηνωμένο Βασίλειο καταγράφει 47.742 θανάτους από κορονοϊό και 1,1 εκατομμύρια κρούσματα. Μόνο την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου στο Ηνωμένο Βασίλειο είχαμε 492 θανάτους από κορονοϊό και 25.117 νέα κρούσματα.

Οι Βρετανοί συνδυάζουν τις χειρότερες επιδόσεις σε ό,τι αφορά την προστασία της δημόσιας υγείας με τις χειρότερες επιδόσεις στην οικονομία. Η πανδημία διέλυσε τον μύθο του Brexit, σύμφωνα με τον οποίο η αποδέσμευση του Ηνωμένου Βασιλείου από την Ε.Ε. θα οδηγούσε στην ανάδειξη μιας «παγκόσμιας» Μεγάλης Βρετανίας.

Σημαντικά είναι τα προβλήματα και στις μεγάλες ευρωπαϊκές χώρες που παραμένουν στην Ε.Ε.

Η Ιταλία έχει 39.764 θανάτους από τον κορονοϊό και 790.000 επιβεβαιωμένα κρούσματα. Την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου κατέγραψε 352 θανάτους και 30.548 νέα κρούσματα. Παρόμοιες είναι οι επιδόσεις στη Γαλλία και στην Ισπανία, με συνολικό αριθμό κρουσμάτων λίγο κάτω από τις 40.000 και θανάτους –κατά το 24ωρο που εξετάζουμε– της τάξης των 350-400.

Ραγδαία επιδείνωση παρατηρείται στην Πολωνία, η οποία δεν είχε σημαντικό πρόβλημα στο πρώτο κύμα της πανδημίας την περασμένη άνοιξη. Έχουν καταγραφεί ήδη 6.475 θάνατοι και 440.000 κρούσματα, ενώ αναπτύσσεται μία εξαιρετικά αρνητική δυναμική. Είναι χαρακτηριστικό ότι την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου στην Πολωνία είχαμε 373 θανάτους και 24.692 νέα κρούσματα.

Καλύτερη είναι η κατάσταση στη μεγαλύτερη χώρα της Ε.Ε., τη Γερμανία, η οποία έχει καταγράψει πάνω από 11.000 θανάτους και πάνω από 600.000 κρούσματα. Την περασμένη Τετάρτη στη Γερμανία είχαμε 151 θανάτους και 17.217 νέα κρούσματα. Οι αριθμοί παραμένουν καλύτεροι στη Γερμανία σε σχέση με τις άλλες μεγάλες χώρες της Ε.Ε., αλλά η δυναμική είναι αρνητική, γι' αυτό και η καγκελάριος Μέρκελ προειδοποιεί για δύσκολους μήνες που έρχονται.

Η Ελλάδα μεταξύ των καλύτερων

Ευνοϊκή για την πατρίδα μας είναι η σύγκριση και με τις περισσότερες μεσαίες και μικρές χώρες της Ε.Ε.

Χαρακτηριστικό του δεύτερου κύματος είναι ότι χτυπάει και τις ανατολικές χώρες της Ε.Ε., οι οποίες είχαν περάσει τη δοκιμασία του πρώτου κύματος με συγκριτικά λίγες απώλειες.

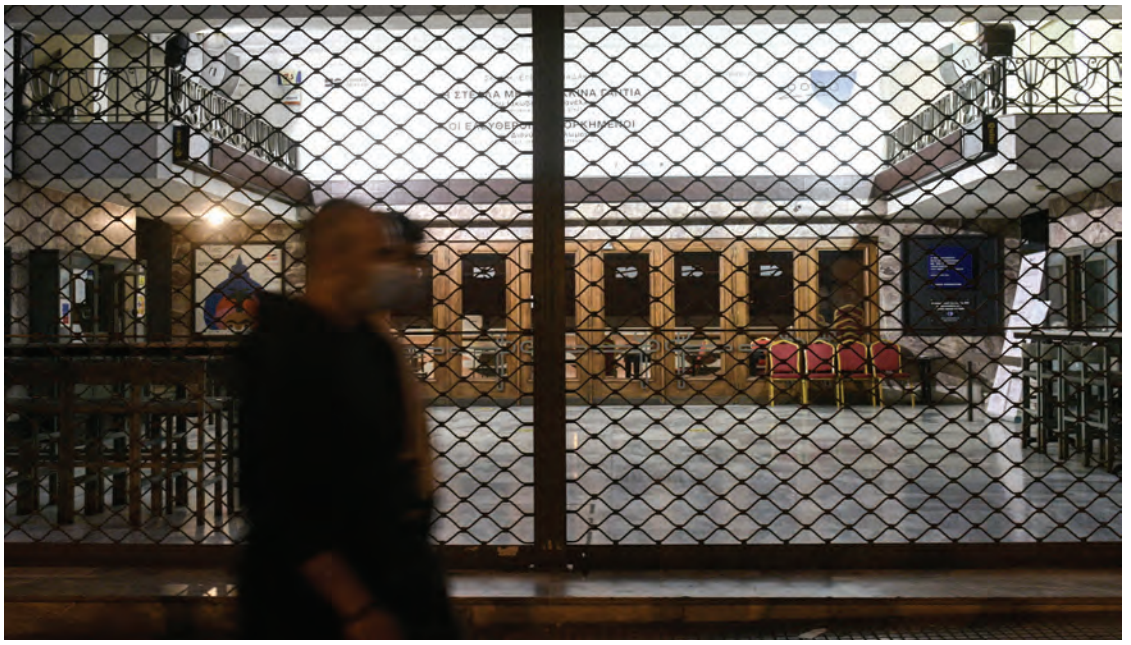
Την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου στη Ρουμανία είχαμε 146 θανάτους και 8.651 νέα κρούσματα. Στην Τσεχία οι θάνατοι του 24ώρου έφτασαν τους 123 και τα νέα κρούσματα τα 15.729. Αρνητική η εξέλιξη και στην Ουγγαρία, η οποία κατέγραψε το ίδιο 24ωρο 90 θανάτους και 4.219 νέα κρούσματα. Μεγάλη δοκιμασία περνάει και η Βουλγαρία, όπου μόνο την περασμένη Τετάρτη είχαμε 63 θανάτους και 4.041 νέα κρούσματα.

Άλλες χώρες που με τις επιδόσεις τους στέλνουν το μήνυμα ότι στην Ελλάδα είμαστε –προς το παρόν– σχετικά καλά είναι η Ολλανδία, η Πορτογαλία, η Σουηδία, η Αυστρία και η Ιρλανδία.

Στην Ολλανδία έχουν καταγραφεί 7.682 θάνατοι από κορονοϊό, ενώ τα επιβεβαιωμένα κρούσματα ανέρχονται σε 383.523. Την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου στην Ολλανδία είχαμε 102 θανάτους από κορονοϊό και 7.633 νέα κρούσματα.

Στην Πορτογαλία ο συνολικός αριθμός των θανάτων είναι 2.694, ενώ οι θάνατοι ανέρχονται σε 59 το 24ωρο που εξετάζουμε. Οι αντίστοιχοι αριθμοί για τη Σουηδία είναι 5.997 και 28, για την Αυστρία 1.227 και 35, για την Ιρλανδία 1.930 και 8.

Μόνοι οι μικρές δημοκρατίες της Βαλτικής μαζί με τη



Το lockdown έχει μεγάλο οικονομικό κόστος, αλλά για να λειτουργήσει η οικονομία πρέπει να αφήσουμε την πανδημία πίσω μας.

Μάλτα και την Κύπρο έχουν να επιδείξουν καλύτερες επιδόσεις από την Ελλάδα στην αντιμετώπιση της πανδημίας.

Είμαστε σε καλύτερη κατάσταση από τους άλλους Ευρωπαίους και μπορούμε καλύτερα. Οι μεγαλύτερες δυσκολίες, όμως, των άλλων αποτελούν προειδοποίηση γι' αυτά που έχουμε μπροστά μας.

Η δεύτερη προσπάθεια

Με πρωτοβουλία του πρωθυπουργού κ. Μητσοτάκη πηγαίνουμε σε μια νέα περίοδο εγκλεισμού διάρκειας τριών εβδομάδων. Η βασική επιδίωξη είναι να σπάσει η αρνητική δυναμική, που μπορεί να φέρει το ΕΣΥ στα όριά του τις επόμενες 10-15 ημέρες, και να δημιουργηθούν γρήγορα οι προϋποθέσεις για κάποιου είδους κανονικότητα την περίοδο των Χριστουγέννων, η οποία θα βοηθήσει την οικονομία να περιορίσει τις απώλειές της.

Αποδείχθηκε στην πράξη ότι ο συνδυασμός πανδημίας και κανονικής λειτουργίας της οικονομίας οδηγεί γρήγορα σε αδιέξοδο.

Την περασμένη άνοιξη χτυπήθηκαν ιδιαίτερα σκληρά από την πανδημία οι χώρες που προσπάθησαν να κρατήσουν ανοιχτή την οικονομία τους παρά τη διάδοση του κορονοϊού. Χαρακτηριστικό το παράδειγμα της Ιταλίας, ο Βορράς της οποίας αποτελεί το οικονομικό-εξαγωγικό κέντρο της. Δόθηκε απόλυτη προτεραιότητα στη λειτουργία της οικονομίας, με αποτέλεσμα να απειληθεί η δημόσια υγεία και να φτάσει σε πλήρες αδιέξοδο το σύστημα υγείας.

Το άνοιγμα του τουρισμού στην Ελλάδα έγινε σε συνθήκες αρκετά αποτελεσματικής προστασίας της δημόσιας υγείας, γι' αυτό και δεν παρατηρήθηκε μεγάλη αύξηση του αριθμού των θανάτων και των νέων κρουσμάτων από κορονοϊό. Τα προβλήματα προέκυψαν αργότερα –τον Οκτώβριο και στις αρχές Νοεμβρίου– εξαιτίας της συνολικής οικονομικής και κοινωνικής ζωής.

Το νέο lockdown μάς δίνει τη δυνατότητα να κερδίσουμε χρόνο. Θεωρώ όμως ότι η προσέγγισή μας πρέπει να είναι διαφορετική απ' ό,τι την περασμένη άνοιξη και να αξιοποιεί την εμπειρία χωρών που αντιμετώπισαν ιδιαίτερα αποτελεσματικά την πανδημία.

Πρώτον, η εφαρμογή των μέτρων και ο μερικός εγκλεισμός πρέπει να γίνουν χωρίς εκπτώσεις. Διαφορετικά, δεν θα επιτύχουμε το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και απλώς θα συντηρήσουμε τη δημόσια συζήτηση για την έλλειψη αποτελεσματικότητας ή και τη ματαιότητα των μέτρων.

Δεύτερον, η κυβέρνηση πρέπει να εγκαταλείψει τις επιφυλάξεις της και να περάσει στα μαζικά έως εξαντλητικά τεστ κορονοϊού, τα οποία εννοείται ότι θα πρέπει να είναι δωρεάν.

Με βάση τον περιορισμένο αριθμό τεστ που γίνονται –μάξιμουμ 20.000 την ημέρα– και τη μεγάλη θετικότητα που παρατηρείται, γίνεται φανερό ότι πρέπει να ελεγχθεί όλος ο πληθυσμός που απειλείται, μία και δύο και τρεις φορές, για να καταλάβουμε πού ακριβώς βρισκόμαστε και πού πηγαίνουμε.

Πρόκειται για μία εξαιρετικά σύνθετη και δαπανηρή υπόθεση. Χωρίς όμως μαζικά τεστ είναι πολύ δύσκολο να εντοπίσουμε και να περιορίσουμε το πρόβλημα. Τα παραδείγματα της Κίνας, της Νότιας Κορέας, της Ταϊβάν και της Νέας Ζηλανδίας είναι διαφωτιστικά.

Τρίτον, πρέπει να υπάρξει αναλυτική ψηφιακή ιχνηλάτηση των κάθε είδους επαφών όσων έχουν μολυνθεί από τον κορονοϊό. Η ιχνηλάτηση παραμένει μια θεωρητική υπόθεση στην Ελλάδα και στην Ε.Ε. Είναι χαρακτηριστική η δήλωση της καγκελαρίου Μέρκελ, σύμ-

φωνα με την οποία το 75% των κρουσμάτων στη Γερμανία ουσιαστικά δεν παρακολουθείται. Υποθέτω ότι το ποσοστό θα είναι ακόμη υψηλότερο στην Ελλάδα.

Χωρίς αυστηρή και πλήρη εφαρμογή των περιοριστικών μέτρων, χωρίς μαζικά και φυσικά δωρεάν τεστ και χωρίς ψηφιακή ιχνηλάτηση των επαφών όσων έχουν προσβληθεί από τον ιό, θα οδηγηθούμε σε μια προσωρινή βελτίωση, η οποία στη συνέχεια θα δώσει τη θέση της σε ένα νέο lockdown. Αναλύοντας τις δηλώσεις των Ευρωπαίων ηγετών καταλήγω στο συμπέρασμα ότι θεωρούν ότι τη λύση θα δώσει το εμβόλιο, πιθανότατα εντός του 2021.

Τα ίδια έλεγαν για το 2020, ενώ δεν υπάρχει καμία εγγύηση για την παρασκευή ασφαλούς και αποτελεσματικού εμβολίου πριν από το 2022, ίσως και αργότερα.

Το βασικό σενάριο της κυβέρνησης πρέπει να είναι η αντιμετώπιση της πανδημίας σε όλη τη διάρκεια του 2020 και του 2021 χωρίς την ύπαρξη του πολυπόθητου εμβολίου. Στις εκθέσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) επισημαίνεται ότι ένα ασφαλές και αποτελεσματικό εμβόλιο δεν πρόκειται να είναι διαθέσιμο στο σύνολο του πληθυσμού πριν από το 2022.

Η προσμονή του εμβολίου τείνει να μετατραπεί σε πολιτική παγίδα που περιορίζει την αποτελεσματικότητα των μέτρων που εφαρμόζονται. Όπως οι Κινέζοι αντιμετώπισαν την πανδημία χωρίς τη βοήθεια του εμβολίου, στην αναζήτηση του οποίου έχουν επενδύσει τεράστια κεφάλαια και προσπάθεια, έτσι κι εμείς πρέπει να αντιμετωπίσουμε την πανδημία και χωρίς το εμβόλιο.

Το εμβόλιο πρέπει να είναι η εγγύηση ότι δεν θα βρεθούμε στο μέλλον αντιμέτωποι με την ίδια δοκιμασία. Δεν μπορεί όμως να μετατραπεί σε άλλοθι για την έλλειψη στρατηγικής σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση της πανδημίας.

Η Ελλάδα πρέπει να αποτελέσει την εξαίρεση στον ευρωπαϊκό και αμερικανικό κανόνα, σύμφωνα με τον οποίο γίνεται μια απλή διαχείριση της πανδημίας με στόχο να μη χαθεί ο έλεγχος στα νοσοκομεία και τις ΜΕΘ και όχι να αντιμετωπιστεί η πανδημία με τον μηδενισμό θανάτων και κρουσμάτων.

Μετρώντας το κόστος

Ένας από τους λόγους για τους οποίους έγραψα το βιβλίο «Στον λαβύρινθο της πανδημίας» ήταν η προσπάθεια να απαντήσω –από τον περασμένο Απρίλιο– στις υπερβολικά αισιόδοξες εκτιμήσεις αρμοδίων και μη για οριακή ύφεση της οικονομίας, γρήγορη και δυναμική ανάκαμψη σε σχήμα V, γρήγορη ανάπτυξη νέων θεραπειών και του εμβολίου.

Η υπερβολική αισιοδοξία ήταν ένας πρόχειρος τρόπος να καλυφθεί επικοινωνιακά το μεγάλο κενό στρατηγικής. Δεν πρέπει να επαναλάβουμε το ίδιο λάθος, γιατί κάθε νέος γύρος περιοριστικών μέτρων γίνεται σε χειρότερες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες.

Οι αρχικές εκτιμήσεις για οριακή ύφεση της τάξης του 2% το 2020 έδωσαν τη θέση τους σε βασικό σενάριο για μείωση του ΑΕΠ κατά 4%-5%. Μετά ανεβήκαμε στο 8% και τώρα οι αρμόδιοι αρχίζουν να ψιθυρίζουν εκτιμήσεις για διψήφια πτώση του ΑΕΠ το 2020 και μερική ή και αναιμική ανάκαμψη το 2021. Δεν υπάρχουν πολλοί αναλυτές στους διεθνείς οργανισμούς που να θεωρούν ότι η ελληνική οικονομία μπορεί να καλύψει το χαμένο έδαφος του 2020 πριν από το 2023 ή το 2024.

Τα προβλήματα του Βελγίου, ενδεικτικά της κρίσης της πανδημίας στην Ε.Ε.

Το νέο βασικό σενάριο για το 2020 στηρίζεται σε πτώση του ΑΕΠ της τάξης του 10%, σε δημοσιονομικό έλλειμμα που θα είναι διψήφιο ως ποσοστό επί του ΑΕΠ και σε δημόσιο χρέος της τάξης του 205% του ΑΕΠ.

Το επιτελικό κράτος πρέπει να λειτουργεί και σαν συλλογικός αναλυτής, διανοούμενος. Έχει τεράστια σημασία να μπορεί, σε γενικές γραμμές, να προβλέπει τις εξελίξεις και να προετοιμάζεται έγκαιρα αντί να πέφτει κάθε 2-3 μήνες έξω στους υπολογισμούς του και να αλλάζει με προκλητική ευκολία το βασικό σενάριο.

Η οικονομία κινείται σε μια γκρίζα περιοχή με ορισμένα θετικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η αξιοπιστία Μητσοτάκη, η εμπιστοσύνη στην προοπτική της και η δυνατότητα δανεισμού του ελληνικού Δημοσίου από τις διεθνείς αγορές με εξαιρετικά χαμηλά επιτόκια. Επιβαρυντικά στοιχεία όμως είναι η συρρίκνωση του ΑΕΠ στα 165 δισ., η εκτόξευση του χρέους του Δημοσίου στο 205% του ΑΕΠ και η τεράστια εκκρεμότητα του ολοένα αυξανόμενου ιδιωτικού χρέους.

Τους τελευταίους μήνες η κυβέρνηση προσπάθησε να αποφύγει το lockdown, γιατί είχε ένα πρόσθετο σημαντικό κόστος. Είχα επισημάνει ότι χωρίς τη δραστική αντιμετώπιση της πανδημίας θα καταλήγαμε σε νέο lockdown ύστερα από ένα διάστημα οικονομικής και κοινωνικής ταλαιπωρίας. Είχα επιχειρηματολογήσει υπέρ ενός γρήγορου lockdown, γιατί, όσο δαπανηρό και να ήταν, θα κόστιζε λιγότερο από το άθροισμα του κόστους μιας αβέβαιης πορείας της οικονομίας σε συνθήκες έξαρσης της πανδημίας και του κόστους ενός καθυστερημένου lockdown.

Η απόφαση Μητσοτάκη για γρήγορο lockdown προτού αποκτήσουμε χαρακτηριστικά Βελγίου ή Ισπανίας είναι απόλυτα σωστή από την άποψη της προστασίας της δημόσιας υγείας και του οχετικού περιορισμού του κόστους για την οικονομία.

Κινούμαστε σωστά –όπως την άνοιξη του 2020– και το πιθανότερο είναι ότι θα ενισχύσουμε το συγκριτικό μας πλεονέκτημα, σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση της πανδημίας, σε σχέση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Επιβάλλεται όμως να συμπληρώσουμε την πολιτική που εφαρμόζεται, ώστε το δεύτερο lockdown να αποδειχθεί και το τελευταίο.

INFO

Το νέο βιβλίο
του Γιώργου Κύρτσου
«Στον λαβύρινθο της πανδημίας» μπορείτε να το βρείτε σε όλα τα βιβλιοπωλεία και τα e-shops:

www.klidarithmos.gr
www.public.gr
www.ianos.gr
www.politeianet.gr
www.e-shop.gr

Κώστας Φουντουλάκης,
καθηγητής Ψυχιατρικής στο ΑΠΘ

«Στους αρνητές του κορονοϊού δεν χρειάζεται κατανόηση»

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΤΗ

Σε κανονικές συνθήκες οι αρνητές του κορονοϊού είναι μόνο λόγια, ένα σχετικά ήρεμο κίνημα που δημιουργεί πολύ μικρότερο impact από τη μαζικότητά του, λέει ο καθηγητής Ψυχιατρικής στο ΑΠΘ Κώστας Φουντουλάκης, ο οποίος όμως προειδοποιεί ότι αν στους αρνητές του κορονοϊού αθροιστεί ο παράγοντας της οικονομικής κρίσης, τότε μπορεί να δημιουργηθεί ένα δεύτερο κύμα Αγανακτισμένων, σαν αυτό του 2012, και προτείνει να γίνει προσπάθεια οι αρνητές να ενσωματωθούν στη mainstream πολιτική σκηνή.

Υπάρχει επιστημονική ερμηνεία γιατί κάποιοι αρνούνται την ύπαρξη της πανδημίας, την ώρα που υπάρχουν θύματα;

Υπάρχει μία κατηγορία θεωριών συνωμοσίας που ονομάζονται ιατρικές. Ιστορικά, ξεκινούν με το αντιεμβολιαστικό κίνημα, το οποίο εμφανίστηκε με τα πρώτα εμβόλια, εδώ και παραπάνω από 200 χρόνια. Το επιχείρημα ήταν πως είναι αφύσικο να βάζεις μέσα στο σώμα μία ουσία η οποία προέρχεται από ένα ζώο, ή έναν σκοτωμένο ιό, το οποίο σου δημιουργεί μακροχρόνια προβλήματα. Και στον 19ο και στον 20ό αιώνα υπάρχουν πολλοί αντιεμβολιαστές. Ανάμεσά τους και ο Τζορτζ Μπέρναρντ Σο, ο νομπελίστας της Λογοτεχνίας.

Ποια είναι η λογική;

Οι αντιεμβολιαστές έχουν μια απλοϊκή λογική, που λέει ότι, αφού το εμβόλιο προστατεύει, κάν' το εσύ, εμένα δεν με ενδιαφέρει.

Και μετά τα εμβόλια αλλά πριν τον κορονοϊό;

Στα τελευταία χρόνια ακολουθήθηκε με την άρνηση του AIDS. Μία Ελληνίδα δημοσιογράφος, η οποία πέθανε από AIDS το 2006, είχε γράψει το βιβλίο, «Αποχαιρετισμός στο AIDS που δεν υπήρξε ποτέ». Ο νομπελίστας, ο Λουκ Μοντανιέ, ο οποίος είχε τη βασική συνεισφορά στην ανακάλυψη του ιού του AIDS, αρνείται ότι το AIDS είναι μία πραγματική νόσος. Έχουμε δηλαδή στους συνωμοσιολόγους και δύο νομπελίστες της Ιατρικής. Άρα δεν είναι θέμα εκπαίδευσης και γνώσης.

Τι οδηγεί τον άνθρωπο σε τέτοιου είδους αρνήσεις;

Η συνωμοσιολογία είναι μία βαθιά ανθρώπινη ανάγκη απέναντι στο άγχος, στον φόβο και στη μελαγχολία, απέναντι σε μια πολύ απειλητική πραγματικότητα, όπως την αντιλαμβάνεται ο καθένας. Άλλοι την αντιλαμβάνονται απειλητική σε κανονικές συνθήκες και άλλοι όταν πέφτει μια επιδημία, γι' αυτό και φουντώνει τότε. Είναι ένας ανθρώπινος ψυχολογικός μηχανισμός προσαρμογής, δυσπροσαρμοστικός βέβαια, αλλά είναι μια ψυχολογική προσπάθεια επιβίωσης, η οποία οδηγεί στην άρνηση της πραγματικότητας.

Όμως υπάρχει και μια πολιτική διάσταση σε αυτό.

Υπάρχει πολιτική διάσταση που συνδέει ακραίες πολιτικές απόψεις με θρησκευτικότητα και συνωμοσιολογία. Οι ακροδεξιού τύπου αρνητές είναι συνήθως αρνητές του Covid τώρα και αρνητές της κλιματικής αλλαγής. Οι αριστερού τύπου αρνητές είναι συνήθως αντιεμβολιαστές. Και η Εκκλησία της Ελλάδος ουσιαστικά κάνει άρνηση.

Έγιναν διαδηλώσεις και από τον χώρο της Αριστεράς χωρίς μέτρα προστασίας.

Το πώς αυτοπροσδιορίζεται κάποιος δεν έχει καμία απολύτως ανταπόκριση στο τι πραγματικά είναι πολιτικά. Υπάρχει μια περίεργη κίνηση των πολιτικών απόψεων από την άκρα Αριστερά μέχρι την άκρα Δεξιά, υπάρχουν περίεργα συγκοινωνούντα δοχεία που περνάνε κάτω από τα ραντάρ και δεν μπορούμε να τα δούμε καθαρά. Μια μεγάλη μάζα, η οποία κινείται ριζοσπαστικοποιημένη, έχει μια περίεργη θρησκευτικότητα, κάνει άρνηση και αγανακτεί εύκολα. Πάρα πολλές φορές αντιλαμβάνομαι την αγανάκτηση ανθρώπων, οι οποίοι είναι χτυπημένοι από την οικονομική κρίση ή από οτιδήποτε άλλο, αλλά εδώ είναι πολλές φορές αγανάκτηση για την αγανάκτηση. Μας αρέσει - δεν μας αρέσει, αυτή είναι η ανθρώπινη φύση.

Πώς πρέπει να αντιμετωπιστούν οι θεωρίες συνωμοσίας;

Κατ' αρχάς, όλοι όσοι έχουμε φωνή πρέπει να βγούμε και να πούμε τα πράγματα με το όνομά τους, καυτηριάζοντας και πολιτικούς, όπως αυτόν που πρόσφατα είπε, και μάλιστα όχι αυθόρμητα, ότι η επιστημονική κοινότητα δεν στάθηκε στο ύψος της. Δεν χρειάζεται κατανόηση. Το να τους δείξεις με λογικά επιχειρήματα και δεδομένα ποια είναι η πραγματικότητα επίσης δεν λειτουργεί, γιατί αυτές οι απόψεις είναι θρησκευτικού τύπου, είναι μονόλογοι και δεν ανταποκρίνονται στην επιχειρηματολογία. Πρέπει να υπάρξουν οργανωμένες εκστρατείες, που μόνο τα κράτη μπορούν να κάνουν, οι οποίες να βασίζονται στην εικόνα, στο συναίσθημα και στις διασημότητες. Να βγει ο Χ ποδοσφαιριστής σε ένα πολύ καλό διαφημιστικό σποτ, να έχει συναίσθημα, να απευθυνθεί στο ακροατήριο που είναι στην κόψη του ξυραφιού και θα μπορούσε και να αλλάξει λίγο ή να μετακινηθεί και να πει ότι όλα αυτά είναι μπαρούφες.

Μπορεί το κράτος να επιβάλει την υποχρεωτικότητα του εμβολίου;

Η πολιτεία είναι αναγκασμένη να το κάνει υποχρεωτικό με τον α ή τον β τρόπο. Υπάρχει περίπτωση το ιατρικό προσωπικό που δουλεύει στο νοσοκομείο να μην είναι εμβολιασμένο και να διασπείρει τον ιό; Όποιος δεν θέλει θα πρέπει να πάει σπίτι του. Υπάρχει περίπτωση σε δεύτερο χρόνο οι εργαζόμενοι στην εστίαση και στα μπαρ να μην είναι εμβολιασμένοι;

> *Στους αρνητές των εμβολίων συμπεριλαμβάνονταν δύο νομπελίστες και ένας τρίτος αρνείται την ύπαρξη του AIDS, άρα δεν είναι θέμα εκπαίδευσης και γνώσης.*

Μπορεί αυτό το κίνημα να μετουσιωθεί σε πολιτική πράξη ή θα ψάχνει πάντα ευκαιρίες έκφρασης;

Αυτό το κίνημα πάντα υπήρχε και θα υπάρχει. Θα μπορούμε να το μειώσουμε, αλλά πάντα θα υπάρχει η μαγιά και θα βρίσκει πρόσφορο έδαφος να αναπτύσσεται. Σε κανονικές συνθήκες είναι μόνο λόγια, είναι σχετικά ήρεμο και δημιουργεί πολύ μικρότερο impact από τη μαζικότητά του. Αν το 50% πιστεύει σε μια θεωρία συνωμοσίας, ούτε το 10% δεν ακολουθεί πρακτικές οι οποίες να είναι συμβατές με αυτή τη θεωρία. Ένα 50% ή 60% δεν πιστεύει ιδιαίτερα στον κορονοϊό, αλλά η μη συμμόρφωση είναι πολύ χαμηλή, της τάξης του 10%. Δεν έχει τη δυναμική που δείχνουν τα νούμερα. Ωστόσο, αν αθροιστεί ο παράγοντας της οικονομικής κρίσης, τότε μπορεί να δημιουργηθεί ένα δεύτερο κύμα Αγανακτισμένων, σαν αυτό του 2012.

Ποια πρέπει να είναι η διαχείρισή τους;

Όπως και των ακραίων των πολιτικών ιδεολογιών. Είτε τους εντάσσεις σε μεγαλύτερους πολιτικούς σχηματισμούς και τους χαϊδεύεις τα αφτιά με mainstream συστημικούς πολιτικούς, έτσι ώστε να μην απομονωθούν, είτε τους απομονώνεις επιθετικά και δημιουργούν δικά τους μορφώματα, τα οποία μετά είναι ανεξέλεγκτα, τύπου Χρυσής Αυγής.

Εσείς πώς απαντάτε;

Επειδή πιστεύω ότι είναι μέσα στην ανθρώπινη φύση και δεν μπορεί να εκριζωθεί τελείως, είναι καλό να ενσωματωθούν στη mainstream πολιτική σκηνή. Αυτό διδάσκει η Ιστορία των τελευταίων 50-70 ετών. Όλα τα ριζοσπαστικά κινήματα τελικά ενσωματώθηκαν στη mainstream πολιτική σκηνή, δίνοντάς της μια απόχρωση. Βέβαια, ορισμένες φορές η απόχρωση ήταν δηλητηριώδης, αλλά δεν φαίνεται να υπάρχει άλλος τρόπος. Θα έλεγα ότι θα είναι μια άχαρη αποστολή πολιτικών όλων των αποχρώσεων να ενσωματώσουν στις βασικές μεγάλες πολιτικές κινήσεις αυτόν τον κόσμο, έτσι ώστε να είναι υπό έλεγχο αυτό που κάνει.

ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ
www.kyrtsos.gr George Kyrtsos - Γιώργος Κύρτσος @GiorgosKyrtsos

ΗΠΑ, Ε.Ε. ΣΤΗ ΣΚΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΙΣΜΟΥ

Οι επιλογές της τετραετίας επηρέασαν αρνητικά την κατάσταση στις ΗΠΑ και τον ρόλο τους.

ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΤΗΣ ΝΔ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ

Οι προεδρικές εκλογές της 3ης Νοεμβρίου εξελίχθηκαν σε μια σκληρή αναμέτρηση για το αποτέλεσμα και την κατεύθυνση που θα ακολουθήσουν οι ΗΠΑ. Οι επιλογές του προέδρου Τραμπ κατά τη διάρκεια της τελευταίας τετραετίας επηρέασαν σε μεγάλο βαθμό τα χαρακτηριστικά της ισχυρότερης Δημοκρατίας στον κόσμο και άλλαξαν τον διεθνή της ρόλο.

Το κρίσιμο ερώτημα είναι αν τελικά θα μπορέσουν οι ΗΠΑ να αφήσουν πίσω τους τον τραμπισμό.

Φυλετικός διαχωρισμός

Η συμμετοχή στις προεδρικές εκλογές στις ΗΠΑ έφτασε σε επίπεδα ρεκόρ. Ξεπέρασε το 66%, ενώ στις εκλογές του 2016 ήταν στο 59% και του 2012 στο 57%. Ο Μπάιντεν είναι ο προεδρικός υποψήφιος ο οποίος ιστορικά πήρε τις περισσότερες ψήφους, 3,5 εκατομμύρια περισσότερες από τον αντίπαλό του, Τραμπ.

Το αποτέλεσμα, όμως, των προεδρικών εκλογών στις ΗΠΑ κρίνεται από τον αριθμό των εκλεκτόρων και όχι από τον αριθμό των ψήφων. Σε κάθε Πολιτεία αναλογεί αριθμός εκλεκτόρων ίσος με το άθροισμα των εκπροσώπων της στο Κογκρέσο και των δύο γερουσιαστών που έχει καθεμιά τους. Κατά συνέπεια, πρόεδρος εκλέγεται αυτός που εξασφαλίζει τουλάχιστον 270 εκλέκτορες μέσα από μία διαδικασία που δίνει όλους τους εκλέκτορες κάθε Πολιτείας στον υποψήφιο που θα έρθει πρώτος σε ψήφους σε αυτήν.

Το εκλογικό σύστημα στις ΗΠΑ έχει μετατραπεί σε παράγοντα πολιτικής πόλωσης, εφόσον για καθαρά δημογραφικούς λόγους οι Δημοκρατικοί έχουν αρχίσει να χάνουν προεδρικές εκλογές ακόμη και όταν ο προεδρικός υποψήφιός τους εξασφαλίζει τις περισσότερες ψήφους.

Η μεγάλη αύξηση του ποσοστού συμμετοχής οφείλεται στις συνθήκες πόλωσης που δημιουργήθηκαν. Από τη μια ο Τραμπ ήταν αποφασισμένος να επαναλάβει με κάθε τρόπο τη νίκη του 2016, οπότε επικράτησε στους εκλέκτορες ενώ ήρθε δεύτερος στις ψήφους. Από την άλλη οφείλεται στη δυναμική αντίδραση των Δημοκρατικών, οι οποίοι κινητοποιήθηκαν για να αλλάξουν την σε βάρος τους εκλογική αριθμητική.

Η μέθοδος του Τραμπ είναι πολωτική και διχαστική. Αυτό αναδεικνύεται και μέσα από την ανάλυση των εκλογικών αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με exit polls, 80%-85% των μαύρων ψηφοφόρων προτίμησαν τον Μπάιντεν, ενώ το ποσοστό αυτών που προτίμησαν τον Τραμπ περιορίζεται στο 12%-15%.

Πρόκειται για μία εντυπωσιακή εξέλιξη σε μια χώρα που βαρύνεται με την ιστορία του συστήματος της σκλαβιάς, που πυροδότησε και τον Εμφύλιο. Οι μαύροι ψηφοφόροι, οι οποίοι μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες αναφέρονταν ως νέγροι, υφίστανται κοινωνικές και οικονομικές διακρίσεις που έχουν σχέση με το παρελθόν των ΗΠΑ.

Το απότομο έως βίαιο στιλ διακυβέρνησης που υιοθέτησε ο Τραμπ συνέβαλε στην παραδοσιακή αστυνομική βία σε βάρος των μαύρων, γεγονός που προκάλεσε τη δυναμική λαϊκή αντίδραση. Οι μαύροι διαπίστωσαν για μία ακόμη φορά ότι στην αντίληψη της αστυνομίας μπορεί να είναι πολίτες δεύτερης κατηγορίας με περιορισμένα δικαιώματα.

Αναπτύχθηκε το κίνημα «Black lives matter» με δυναμικές διεκδικήσεις, αλλά και ακρότητες. Ο πρόεδρος Τραμπ δεν θέλησε να συμβάλει στη συμφιλίωση. Αντίθετα, προσπάθησε να αντλήσει πολιτικά οφέλη από τις ταραχές που ξέσπασαν σε διάφορες πόλεις των ΗΠΑ και φάνηκε να καλύπτει λευκούς ακροδεξιούς που κινήθηκαν απειλητικά κατά των μαύρων.

Το αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης ήταν μια πρωτοφανής συσπείρωση των μαύρων ψηφοφόρων υπέρ των Δημοκρατικών και σε βάρος των Ρεπουμπλικάνων. Η πόλωση που προκάλεσε ο Τραμπ δεν περιορίζεται στους μαύρους ψηφοφόρους. Δυναμική ήταν και η αντίδραση των γυναικών στις πολιτικές επιλογές και στο στιλ του.

Με βάση τα exit polls, 56% των γυναικών που ψήφισαν υποστήριξαν τους Δημοκρατικούς και 43% του Ρεπουμπλικάνους. Αντίθετα, οι άνδρες ψήφισαν 48% υπέρ του Τραμπ και 47% υπέρ του Μπάιντεν.

Η αντίληψη που προβάλλει ο Τραμπ για τις γυναίκες θεωρείται προσβλητική από πολλές Αμερικανίδες, ενώ οι πολωτικές του επιλογές και η φραστική του βιαιότητα αξιολογούνται αρνητικά.

Η αμφισβήτηση της νομιμότητας

Ένα άλλο χαρακτηριστικό του τραμπι-

> *Εκλογική ήττα του Τραμπ δεν σημαίνει και αυτόματη κατάρρευση του τραμπισμού.*

σμού είναι η διαρκής αμφισβήτηση της νομιμότητας μέχρις ότου αυτή προσαρμοστεί στη σκοπιμότητα και στην ιδιοτέλεια του Τραμπ.

Ορισμένοι αναλυτές αποδίδουν αυτή την τάση του Τραμπ στο επαγγελματικό του παρελθόν, οπότε χρησιμοποίησε με επιτυχία ομάδες ικανών και επιθετικών νομικών συμβούλων για να διαμορφώσει το νομοθετικό πλαίσιο –ιδιαίτερα στη Νέα Υόρκη– σύμφωνα με τα επενδυτικά του σχέδια στο real estate. Διέπρεψε ως επιχειρηματίας, εξασφαλίζοντας μέσα από σκληρές νομικές μάχες εντυπωσιακές επιδοτήσεις και φοροαπαλλαγές.

Παρακολουθώντας τις κινήσεις του κατά τη διάρκεια της τελευταίας τετραετίας καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι χρησιμοποιεί και στην πολιτική τη δοκιμασμένη επαγγελματική του μέθοδο. Οι κανόνες ισχύουν κυρίως για τους άλλους και όταν εμποδίζουν τις κινήσεις του φροντίζει να τους παρακάμπτει ή και να τους αλλάζει.

Ακόμη και κατά τη διάρκεια της καταμέτρησης των ψήφων ο Τραμπ προσπάθησε να αλλάξει, προς όφελός του, τους εκλογικούς κανόνες. Θεώρησε ότι δεν τον ευνοεί η επιστολική ψήφος και γι' αυτό ξεκίνησε μια καμπάνια με στόχο να την ταυτίσει με τη... νοθεία. Ταυτόχρονα παρενέβη σε δικαστήρια Πολιτειών, σε μια προσπάθεια να τερματίσει την καταμέτρηση των ψήφων προτού ολοκληρωθεί η καταμέτρηση των επιστολικών ψήφων. Έφτασε στο σημείο να αυτοανακηρυχθεί σε νικητή των εκλογών χωρίς να υπάρχουν οριστικά αποτελέσματα και ενώ το προβάδισμα του Μπάιντεν στη λαϊκή ψήφο έπρεπε να του επιβάλει μια διαφορετική, πιο συγκρατημένη πολιτική συμπεριφορά.

Η μεθοδολογία του Τραμπ, ο οποίος αυτοεξυπηρετείται σε βάρος των δημοκρατικών θεσμών και του δημόσιου συμφέροντος, διχάζει την αμερικανική κοινωνία. Από τη μια έχουμε αυτούς που ακολουθούν το κακό παράδειγμά του και θεωρούν ότι μπορούν να παρακάμψουν τους κανόνες ή να τους διαμορφώσουν σύμφωνα με τις επιδιώξεις τους. Από την άλλη έχουμε αυτούς που υποστηρίζουν μια πιο θετική προσέγγιση στην πολιτική και στην κοινωνία και νιώθουν να ασφυκτιούν στο περιβάλλον που δημιουργεί ο τραμπισμός.

Οι Αμερικανοί πολίτες πήγαν στις προεδρικές εκλογές διαπιστώνοντας ότι ο πρόεδρος Τραμπ, αν και αυτοπροβάλλεται ως δισεκατομμυριούχος, έχει χρόνια να πληρώσει φόρο εισοδήματος στο αμερικανικό Δημόσιο. Αποφεύγει τη βασική υποχρέωση που είναι η συμμετοχή μέσω της φορολογίας στη χρηματοδότηση του

Black lives matter. Το έδειξε η συσπείρωση των μαύρων υπέρ του Μπάιντεν.

κράτους και των λειτουργιών του και εμφανίζει τη μη φορολόγησή του ως επιχειρηματικό επίτευγμα.

Ο τραμπισμός –με τις επιλογές του– ενισχύει τις φυλετικές εντάσεις, προκαλεί τη δικαιολογημένη αντίδραση πολλών γυναικών, εξασθενίζει την κοινωνική συνοχή και μεγαλώνει τις κοινωνικές ανισότητες και την πόλωση. Τέλος, καθιερώνει μια αντίληψη στην πολιτική όπου αυτός που έχει τα μέσα μπορεί να κάνει ό,τι θέλει και να στήσει το παιχνίδι σε βάρος των αντιπάλων του ή του κοινωνικού συνόλου.

Εμπόδιο στη συνεργασία

Ο Τραμπ κάλυψε στη διάρκεια της τετραετίας την αυθαιρεσία του σε ζητήματα διεθνών σχέσεων και συνεργασίας πίσω από το σύνθημα «Πρώτα η Αμερική». Στις περισσότερες περιπτώσεις το «Πρώτα η Αμερική» μετατράπηκε σε «Ό,τι θέλει ο πρόεδρος Τραμπ».

Ενδεικτική η περίπτωση της Συμφωνίας του Παρισιού για την αποτροπή της κλιματικής αλλαγής. Ο Τραμπ αποφάσισε την αποδέσμευση των ΗΠΑ από τη συμφωνία, παρουσιάζοντας τους κινδύνους από την υπερθέρμανση του πλανήτη σαν ένα είδος fake news.

Ανακοίνωσε την ολοκλήρωση της αποχώρησης των ΗΠΑ από τη Συμφωνία του Παρισιού ενώ ήταν σε εξέλιξη η καταμέτρηση των ψήφων. Από την πλευρά του, ο Μπάιντεν δήλωσε ότι σε περίπτωση που τελικά εκλεγεί αυτός πρόεδρος οι ΗΠΑ θα επιστρέψουν στη Συμφωνία του Πα-

ρισιού.
Ανάλογη προσέγγιση του Τραμπ και στο θέμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Στην προσπάθειά του να πείσει ότι δεν φταίει αυτός που υποτίμησε την απειλή της πανδημίας αλλά ο... κινεζικός ιός, για τον οποίο ευθύνονται η Κίνα και ο «ΠΟΥ που την καλύπτει», προχώρησε πρώτα στη μείωση της χρηματοδότησης και στη συνέχεια στην οριστική αποχώρηση των ΗΠΑ από τον Παγκόσμιο Οργανισμό.
Έτσι, έχουμε μία υπερδύναμη η οποία λέει «όχι» στη διεθνή συνεργασία προκειμένου να αποτραπεί η κλιματική αλλαγή, να αντιμετωπιστεί σε παγκόσμιο επίπεδο η πανδημία και για διάφορους άλλους κοινούς σκοπούς μεγάλης σημασίας. Ο τραμπισμός μετέτρεψε τις ΗΠΑ, οι οποίες πρωταγωνίστησαν στη δημιουργία και στην ανάπτυξη του διεθνούς συστήματος πολυμερούς συνεργασίας, σε παράγοντα αποσταθεροποίησής του. Η άλλοτε μοναδική υπερδύναμη περνάει κρίση εσωστρέφειας, που συμπληρώνει την εσωτερική φυλετική, κοινωνική και θεσμική κρίση που διέρχεται.

Αυθαίρετη διπλωματία

Ο τραμπισμός χαρακτηρίζεται και από την απόλυτη σύγχυση μεταξύ του εθνικού συμφέροντος που πρέπει να εκφράζει ο πρόεδρος των ΗΠΑ και των προσωπικών, οικογενειακών συμφερόντων ή προτιμήσεων του προέδρου Τραμπ.
Κατά τη διάρκεια της τετραετίας προτίμησε τη συνεννόηση ή την ψευδαίσθηση της συνεννόησης με ηγέτες των οποίων το αυταρχικό «προφίλ» τον ικανοποιούσε ή του δημιουργούσε την εντύπωση ότι πρόβαλλε έμμεσα τη δική του προσωπικότητα.
Έτσι, στο State Department αναλύουν την πολιτική του Ερντογάν με τους όρους της αμερικανικής στρατηγικής και καταλήγουν συχνά σε αρνητικά συμπεράσματα. Αντίθετα, ο Τραμπ δείχνει μεγάλη κατανόηση σε επιλογές του Ερντογάν και σε κρίσιμες περιπτώσεις τού προσφέρει πολιτική κάλυψη. Ρόλο στην προσέγγισή του φαίνεται να παίζουν τα επιχειρηματικά του συμφέροντα και η καλή συνεννόηση –πάλι σε επιχειρηματική βάση– του γαμπρού του με τον γαμπρό του Ερντογάν, ο οποίος είναι και υπουργός Οικονομικών της Τουρκίας.
Ο Τραμπ τα πηγαίνει καλά με τον Ερντογάν, καταλαβαίνει τον Όρμπαν, ενθουσιάζεται με τον Φάρατζ, διευκολύνει τον Πούτιν, αλλά δεν αντέχει τη Μέρκελ και δύσκολα δίνει κάποια σημασία στον Μακρόν. Κατά περιόδους εμφανίζεται και ικανοποιημένος με την ανύπαρκτη, όπως

Στην εξωτερική πολιτική ο Τραμπ κάνει συχνά αυθαίρετες επιλογές και προτιμά να συνεννοείται με άλλες «ισχυρές» προσωπικότητες.

αποδεικνύεται, συνεννόησή του με τον σταλινικό δικτάτορα της Βόρειας Κορέας. Όπως στο εσωτερικό των ΗΠΑ οι επιλογές του προκαλούν κρίση αξιών και κοινωνική και θεσμική αποσταθεροποίηση, έτσι και οι επιλογές του στο εξωτερικό προκαλούν κρίση αξιών σε αυτό που αποκαλούμε Δύση και αδυναμία αποτελεσματικής συνεργασίας.
Με ευθύνη του τραμπισμού η Δύση απαξιώνεται και η επιρροή των δυνάμεων που θεωρητικά την αποτελούν περιορίζεται δραστικά. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα εμφανές σε σχέση με την Κίνα, που είναι η ανερχόμενη υπερδύναμη.
Εφαρμόζοντας τη στρατηγική «Πρώτα η Αμερική», ο Τραμπ επιδίδεται σε έναν διμέτωπο αγώνα, κατά της Κίνας αλλά και κατά της Ε.Ε., με μεγάλη κερδισμένη την ίδια την Κίνα. Ενώ η Δύση στο σύνολό της θα μπορούσε να βάλει σε ένα γενικό πλαίσιο την άνοδο της Κίνας, με τις ΗΠΑ να κινούνται μόνες τους και τις άλλες δυτικές δυνάμεις να αντιμετωπίζονται με αρνητική διάθεση από τον Τραμπ χάνεται κάθε πιθανότητα ισοβαρής και αποτελεσματικής αντιπαράθεσης με την Κίνα σε ζητήματα της οικονομίας, της ψηφιακής οικονομίας, της πολιτικής και στρατιωτικής επιρροής.

Ίδια γεύση με Ερντογάν

Ανάλογες είναι οι εξελίξεις –σε μικρότερη κλίμακα– και με τον Ερντογάν. Τα επιχειρηματικά συμφέροντα του Τραμπ και της οικογένειάς του, όπως και η συνεννόηση μεταξύ δύο «ισχυρών» προσωπικοτήτων, απαλλάσσουν τον Τούρκο πρόεδρο από βασικές υποχρεώσεις του. Η Τουρκία –με ευθύνη του Ερντογάν– δεν συμμετέχει στο εμπάργκο σε βάρος της Ρωσίας για την Κριμαία και την ανατολική Ουκρανία, ενώ έσπαγε συστηματικά και το σκληρό εμπάργκο σε βάρος του Ιράν. Αντίστοιχες πρωτοβουλίες από άλλους ηγέτες θα είχαν αντιμετωπιστεί ιδιαίτερα αυστηρά από τον Τραμπ, αλλά στην περίπτωση του Ερντογάν επικράτησαν άλλα κριτήρια.
Ο Ερντογάν ενθαρρύνεται ταυτόχρονα από την κάλυψη που του προσφέρει σε πολλές περιπτώσεις ο Τραμπ αλλά και από τη σταδιακή απόσυρση των ΗΠΑ από στρατηγικής σημασίας περιοχές. Η Τουρκία σπεύδει –όπου μπορεί– να καλύψει τα κενά. Ενδεικτικό του κυνισμού που χαρακτηρίζει τον τραμπισμό στην εξωτερική πολιτική ήταν το άδειασμα από την Ουάσινγκτον των Κούρδων της Συρίας που είχαν πρωταγωνιστήσει στη μάχη κατά του Ισλαμικού Κράτους σε όφελος του Ερντογάν. Ο τελευταίος κατέλαβε τα εδάφη της Συρίας που κατοικούνται από τους Κούρδους σε συνεννόηση και με την άδεια του Τραμπ.

Κρίσιμη περίοδος

Οι ΗΠΑ έχουν μπροστά τους μια κρίσιμη περίοδο, στη διάρκεια της οποίας θα φανεί αν ο τραμπισμός έχει γίνει μόνιμο χαρακτηριστικό της πολιτικής ζωής και της παγκόσμιας στρατηγικής των ΗΠΑ.
Δύο είναι τα κρίσιμα ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν.
Το πρώτο είναι αν μπορεί να υπάρξει ομαλή δημοκρατική μετάβαση χωρίς σκόπιμη αποσταθεροποίηση του συστήματος με πρωτοβουλία του Τραμπ.
Το δεύτερο έχει να κάνει με τις δυνάμεις που θα στηρίζουν τις επιλογές και τη μεθοδολογία του Τραμπ ακόμη και στην περίπτωση που αυτός απομακρυνθεί από την εξουσία.
Υπάρχει κίνδυνος αλλοίωσης των χαρακτηριστικών της ισχυρότερης Δημοκρατίας στον κόσμο εξαιτίας της τετραετίας Τραμπ. Μπορεί, λοιπόν, να υπάρξουν σοβαρές δυσλειτουργίες στην πολιτική ζωή των ΗΠΑ και την παγκόσμια στρατηγική τους στη βάση της νοοτροπίας και της μεθοδολογίας του τραμπισμού.
Κανείς δεν ξέρει αν το Ρεπουμπλικανικό Κόμμα θα επιβιώσει, ως οργανωμένη δύναμη, της περιπέτειας του Τραμπ και αν θα μπορέσει να παίξει εποικοδομητικό ρόλο στη σταθεροποίηση του πολιτικού συστήματος.
Ούτε μπορούμε να ξέρουμε αν το Δημοκρατικό Κόμμα θα μπορέσει να επιβάλει κάποιους στοιχειώδεις κανόνες καλής πολιτικής συμπεριφοράς και συναίνεσης. Στην εικόνα του έμπειρου αλλά εμφανώς κουρασμένου Μπάιντεν προσπαθούμε να διακρίνουμε τις δυνατότητες αλλά και τους περιορισμούς των Δημοκρατικών.
Την Πέμπτη 5 Νοεμβρίου το βράδυ –που γράφονται αυτές οι γραμμές– δεν έχει ανακοινωθεί το τελικό αποτέλεσμα των προεδρικών εκλογών. Ο Μπάιντεν απέχει μερικούς κρίσιμους εκλέκτορες από την προεδρία, ενώ ο Τραμπ προσπαθεί να αξιοποιήσει τις ιδιαιτερότητες του εκλογικού συστήματος και ίσως να οργανώσει μια δικαστική αντεπίθεση, με στόχο να παραμείνει στην προεδρία.
Η πολιτική εικόνα των ΗΠΑ είναι ήδη γκρίζα και ορισμένοι αναλυτές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι έχει μπροστά της μια περίοδο σκληρών αντιπαραθέσεων, ενδεχομένως και πολιτικής αστάθειας.
Αν απομακρυνθεί ο Τραμπ από την προεδρία, αυτό θα είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό βήμα στη σωστή κατεύθυνση. Όμως η εκλογική ήττα του Τραμπ δεν σημαίνει αυτόματα και κατάρρευση του τραμπισμού, ο οποίος απέκτησε βαθιές ρίζες στις ΗΠΑ στη διάρκεια της τελευταίας τετραετίας.
Αν υπάρξει μία ακόμη ανατροπή στο βασικό σενάριο και εξασφαλίσει ο Τραμπ και δεύτερη τετραετία, τότε ο τραμπισμός θα μετατραπεί σε κυρίαρχη ιδεολογία και καθεστώς στις ΗΠΑ, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την κοινωνία, την πολιτική, τους δημοκρατικούς θεσμούς αλλά και τον κόσμο ολόκληρο.

«Κατανοώ αλλά δεν δικαιολογώ την απροθυμία των πρυτάνεων να εκτεθούν»

Αχιλλέας Ζαπράνης, πρώην πρύτανης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΤΗ

«Το βασικότερο που έχει αλλάξει είναι ότι η νυν υπουργός Παιδείας δεν κάλεσε τον κ. Μπουραντώνη να "σκεφτεί τι έχει κάνει ώστε να προκαλέσει αυτή την αντίδραση", όπως έκανε ο προκάτοχός της, κ. Γαβρόγλου, μ' έμενα» δηλώνει στη συνέντευξή του στην F.S. ο πρώην πρύτανης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, καθηγητής Αχιλλέας Ζαπράνης, σχολιάζοντας την επίθεση κατά του πρύτανη του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, Δημήτρη Μπουραντώνη.

Σας ικανοποιεί το ότι η επίθεση κατά του κ. Μπουραντώνη έτυχε ομόθυμης καταδίκης;

Το ότι υπήρξε ομόθυμη καταδίκη μόνο ως καλό μπορεί να εκληφθεί. Ακόμη και όταν αυτή ήρθε με κάποιους, ίσως αναμενόμενους, αστερίσκους από την αξιωματική αντιπολίτευση, η οποία ναι μεν καταδίκασε τη διαπόμπευση του πρύτανη, αλλά όχι συνολικά και απερίφραστα τη βία. Εξακολουθεί, λοιπόν, να προωθεί την άποψη ότι η βία σε όλες τις εκφάνσεις της δεν είναι απαραίτητα καταδικαστέα. Η διάκριση ανάμεσα σε καλή και κακή βία είναι πιο επικίνδυνη απ' ό,τι ίσως εκλαμβάνεται σε πρώτη ανάγνωση – και δεν αφορά μόνο τα πανεπιστήμια.

Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με την αντιμετώπιση των επιθέσεων που είχατε δεχτεί εσείς όταν ήσασταν πρύτανης;

Το βασικότερο που έχει αλλάξει είναι ότι η νυν υπουργός Παιδείας δεν κάλεσε τον κ. Μπουραντώνη να «σκεφτεί τι έχει κάνει ώστε να προκαλέσει αυτή την αντίδραση», όπως έκανε ο προκάτοχός της, κ. Γαβρόγλου, αναφερόμενος σ' εμένα. Η στάση της πολιτείας απέναντι σε τέτοιου είδους φαινόμενα σήμερα είναι ξεκάθαρη, ειλικρινής και συμβαδίζει με την κοινή λογική. Από την άλλη, η κατακραυγή αυτού του βίαιου περιστατικού ακολούθησε την κοινοποίηση από τους ίδιους τους δράστες της άθλιας φωτογραφίας των κατορθωμάτων τους. Τις πρώτες δύο ημέρες δεν υπήρξε καμία ουσιαστική αντίδραση, όπως άλλωστε ούτε για το αντίστοιχο περιστατικό που είχε συμβεί στο ΕΜΠ τρεις εβδομάδες νωρίτερα. Φαίνεται ότι η πολυετής ανοχή αυτού του είδους των φαινομένων λειτούργησε ως διαδικασία μιθριδατισμού, με αποτέλεσμα να μη θεωρούνται τόσο εξωφρενικά και απαράδεκτα όσο πραγματικά είναι. Η ουσιαστική απονομιμοποίησή τους από τη συνείδηση της κοινωνίας απαιτεί ηγεσία και τομές.

Τι έχουν να μοιράσουν με τις διοικήσεις των πανεπιστημίων αυτές οι βίαιες ομάδες;

Με τις διοικήσεις δεν έχουν τίποτα να «μοιράσουν» και δεν θα μπορούσαν να έχουν. Οι εκάστοτε διοικήσεις δεν έχουν ουσιαστικό λόγο για το ύψος των κονδυλίων για σίτιση, στέγαση και κάθε είδους φοιτητικές παροχές, ούτε φυσικά σχετίζονται με τις προοπτικές απασχόλησης των φοιτητών και πολύ περισσότερο με γενικότερα κοινωνικά θέματα. Πόσο μάλλον με ζητήματα όπως η κατάληψη κάποιου κτιρίου, η καταδίκη από τα δικαστήρια κάποιου ατόμου του αντιεξουσιαστικού χώρου κ.ο.κ. Πρόκειται για αναγκαίο, κατά τη γνώμη τους, ακτιβισμό για την προσέλκυση και εκπαίδευση σε αυτές τις τακτικές νεαρών ατόμων. Οι διοικήσεις είναι ένας εύκολος και αυτονόητος στόχος, αν και εντελώς άσχετος, καθώς τα ελληνικά πανεπιστήμια, δυστυχώς, είναι στις τελευταίες θέσεις των χωρών του ΟΟΣΑ αναφορικά με τον βαθμό αυτοδιοίκησης. Και αυτό δεν φαίνεται να αλλάζει, σύντομα τουλάχιστον.

Η κυβέρνηση λέει ότι οι πρυτάνεις φοβούνται να αντιδράσουν στη βία. Έχει δίκιο ή είναι πρόφαση;

Φυσικά και δεν είναι στην τυπική περιγραφή των αρμοδιοτήτων και υποχρεώσεων του πρύτανη ότι πρέπει να ζει με τον φόβο των διάφορων τραμπούκων που λυμαίνονται τους πανεπιστημιακούς χώρους. Όμως, αν και κατανοώ την απροθυμία των πρυτάνεων να εκτεθούν, δεν τη δικαιολογώ. Δεν τη δικαιολογώ, γιατί όταν αναλάμβαναν τις θέσεις τους γνώριζαν τι είδους πανεπιστημίων θα ηγούνταν. Αν δεν ήθελαν να αγωνιστούν και να εκτεθούν για το αυτονόητο, τότε κακώς ανέλαβαν τα καθήκοντά τους. Από την άλλη, κατανοώ ότι δεν έχουν και κανένα απολύτως κίνητρο να συγκρουστούν για την επικράτηση του αυτονόητου. Και θα το εξηγήσω αυτό με ένα παράδειγμα από το παρελθόν. Πρύτανης ζητά άμεση σύγκληση έκτακτης συνόδου πρυτάνεων από τον πρόεδρο της συνόδου (εμένα) για να καταδικάσει περιστατικό βίας στο πανεπιστήμιό του. τη συγκαλώ, αλλά δεν πραγματοποιείται λόγω έλλειψης απαρτίας. Ο ίδιος τη συγκεκριμένη ημέρα είχε χτυπήσει το πόδι του και δεν μπορούσε να παρασταθεί, όπως και άλλοι συνάδελφοι, οι οποίοι εισάκουσαν τις εκκλήσεις της τότε υπουργού κ. Αναγνωστοπούλου για τη μη πραγματοποίηση της συνόδου. Ο αγαπητός κατά τα άλλα συνάδελφος χρησιμοποιείται από την παρούσα κυβέρνηση σε θέση ευθύνης. Αυτό και πολλά άλλα παρόμοια περιστατικά με έκαναν να απέχω από τη σύνοδο πρυτάνεων το τελευταίο εξάμηνο της θητείας μου. Μπορεί να μου πει όμως κάποιος, αυτό το διδακτικό παράδειγμα και άλλα παρόμοια, που τα γνωρίζουν οι παροικούντες την Ιερουσαλήμ, ποια ακριβώς κίνητρα δημιουργούν στους νυν πρυτάνεις ώστε να μην περιορίζονται σε ανούσιες ανακοινώσεις και καλές σχέσεις με τους ένθεν κακείθεν πολιτικούς;

Μπορεί να είναι χρήσιμο το πανεπιστημιακό σώμα φύλαξης;

Τα θέματα της ασφάλειας των πανεπιστημιακών χώρων τα έχουμε συνδέσει κυρίως με τις επιθέσεις διάφορων τραμπούκων και την κλοπή-καταστροφή εξοπλισμού και υποδομών. Η ασφάλεια, όμως, είναι πολύ πιο σύνθετο θέμα, γιατί αφενός αφορά ευαίσθητους χώρους με χιλιάδες νέους ανθρώπους και αφετέρου είναι πολυπαραγοντικό. Αναμφίβολα ένα πανεπιστημιακό σώμα φύλαξης είναι μια σωστή επιλογή, αλλά εφόσον αποτελεί ένα μέτρο ενταγμένο σε μια ευρύτερη πολιτική ασφάλειας. Δεν θέλω να κομίσω γλαύκα εις Αθήνας ή να παρουσιαστώ ως αυτός που γνωρίζει περισσότερα από τους αρμόδιους πολιτικούς παράγοντες. Παραδείγματα ολοκληρωμένων πολιτικών ασφάλειας στους πανεπιστημιακούς χώρους είναι εύκολα προσβάσιμα στο διαδίκτυο. Ενδεικτικά, παραπέμπω στη σχετική ιστοσελίδα του υπουργείου Παιδείας των ΗΠΑ (https://www2.ed.gov/admins/lead/safety/campus.html).

Πόσο πιο σύγχρονο είναι σήμερα το πανεπιστήμιο σε σχέση με το καλοκαίρι του 2019; Έχει προχωρήσει η μεταρρυθμιστική ατζέντα που είχε επαγγελθεί η ΝΔ;

Δεν θα κουραστώ να επαναλαμβάνω ότι αν και η ασφάλεια των πανεπιστημιακών χώρων είναι θεμελιώδους σημασίας, η αναβάθμιση της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης και έρευνας και η ευθυγράμμισή τους με τις στρατηγικές προτεραιότητες ανάπτυξης της χώρας είναι το μείζον θέμα. Κι εδώ υστερούμε σημαντικά. Ίσως γιατί δεν έχουμε στρατηγικές προτεραιότητες. Δεν είναι όμως πρέπον να αποκρύπτουμε την πραγματικότητα υποκρύπτοντας τα (μεγάλα) προβλήματα. Μήπως άλλωστε δεν γνωρίζουν οι φοιτητές ποιο ήταν το επίπεδο της εκπαίδευσης που τους δώσαμε; Δεν γνωρίζουμε την αποτυχία μας στο να φτάσουν στην αγορά τα ερευνητικά μας αποτελέσματα; Δεν γνωρίζουμε την αποτυχία μας να κινητοποιήσουμε επιτέλους την περιβόητη «τριπλή έλικα» της ανάπτυξης μέσω καινοτομίας (πανεπιστήμιο-γνώση, επιχειρήσεις-αγορά, διακυβέρνηση); Πρέπει επιτέλους να σταματήσουμε να θριαμβολογούμε υποκριτικά γιατί το Πολυτεχνείο Κρήτης είναι στις θέσεις 351-400 της παγκόσμιας κατάταξης και να μη μας ενδιαφέρει το ότι το Πανεπιστήμιο Ταρτού της Εσθονίας και το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου είναι στις θέσεις 301-350. Ναι, μιλάμε για την Εσθονία και την Κύπρο. Και να σταματήσουμε επίσης να θριαμβολογούμε γιατί τα πανεπιστήμια Ιωαννίνων, ΑΠΘ, Πατρών, Αιγαίου, ΟΠΑ, βρίσκονται στις θέσεις 601-800, γιατί εκεί ακριβώς βρίσκονται το Πανεπιστήμιο των Άνδεων στην Κολομβία και το Πανεπιστήμιο του Ιμπαντάν στη Νιγηρία. Ναι, μιλάμε για την Κολομβία και τη Νιγηρία. Πληρώνουμε όλοι για το ελληνικό πανεπιστήμιο. Πρέπει κάποτε η επένδυση αυτή να αποκτήσει αντίκρισμα για το καλό των παιδιών μας. Όσο γρηγορότερα, τόσο το καλύτερο για όλους μας.

Ασφάλεια στα πανεπιστήμια

Η επίθεση εναντίον του πρύτανη του Οικονομικού Πανεπιστημίου της Αθήνας επανέφερε στην επικαιρότητα το θέμα της ασφάλειας στη λειτουργία του πανεπιστημίου.
Οι εικόνες από το Οικονομικό Πανεπιστήμιο, όπως και από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, μετά τις επιθέσεις, προκάλεσαν την παρέμβαση του πρωθυπουργού, όμως οι πρυτάνεις απέρριψαν την πρόταση για την ίδρυση ειδικού σώματος φύλαξης. Όμως το θέμα της ασφάλειας παραμένει και ζητά λύση απαιτητικά.

Πανεπιστημιακή αστυνομία;

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΤΣΙΑΚΑΛΟΥ, ΟΜΟΤΙΜΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΤΟΥ ΑΠΘ, ΠΡΩΗΝ ΚΟΣΜΗΤΟΡΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

Κεντρικό κτίριο του πανεπιστημίου ήταν περισσότερο από εφτά εβδομάδες κατειλημμένο από μερικές δεκάδες φοιτητών, όταν εμφανίστηκε η αστυνομία, δηλώνοντας ότι κλήθηκε από τον πρύτανη για να το εκκενώσει. Για τον σκοπό αυτόν κάλεσε τους καταληψίες να φύγουν μέσα στην επόμενη ώρα. Έτσι κι έγινε. Ήταν η τελευταία από τις καταλήψεις που είχαν γίνει τους προηγούμενους δύο μήνες σε δεκάδες πανεπιστήμια της χώρας. Δεν πάρθηκαν τα στοιχεία κανενός και δεν έγινε καμία προσαγωγή, καθώς αυτό στη συγκεκριμένη περίπτωση δεν ανήκε στη δικαιοδοσία της αστυνομίας.

Το περιστατικό συνέβη πριν από δέκα μήνες στο Πανεπιστήμιο του Μονάχου, που ιδρύθηκε το 1472 και ανήκει στα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου. Ο πρύτανης κάλεσε την αστυνομία, όταν ζήτησε από τους καταληψίες να απομακρυνθούν, για να μην παρεμποδίζουν κάποιες λειτουργίες του πανεπιστημίου κι εκείνοι δεν ανταποκρίθηκαν. Έκανε αυτό που επιτάσσει η παράδοση των πανεπιστημίων και προβλέπεται από τον νόμο: η αστυνομία μπαίνει στο πανεπιστήμιο

μόνον αν κληθεί από τις πανεπιστημιακές αρχές και μόνο για τον σκοπό που κλήθηκε. Φυσικά, όταν ένας πρύτανης καλεί την αστυνομία, παίρνει την ευθύνη της πράξης του και κρίνεται γι' αυτήν.

«Ακαδημαϊκή δικαιοδοσία» λεγόταν αυτό παλιά και αποτελούσε προνόμιο των πανεπιστημίων ήδη από τον Μεσαίωνα, τότε μάλιστα με πολύ περισσότερες αρμοδιότητες (στις οποίες δεν ανήκε ποτέ η «ακαδημαϊκή ελευθερία», σε αντίθεση με όσα συχνά διαβάζουμε στην Ελλάδα). Η μετάφραση της στα ελληνικά: «πανεπιστημιακό άσυλο». Μόνο που στη χώρα μας αυτό το δικαίωμα και καθήκον καταργήθηκε, ως αποτέλεσμα ίσως της απροθυμίας των πανεπιστημιακών αρχών να αναλαμβάνουν σε δύσκολες περιπτώσεις το βάρος –και το κόστος!– της ευθύνης. Έτσι, η πολιτική ηγεσία της χώρας μας μπορεί να υπερηφανεύεται ότι –μόνη αυτή στην Ευρώπη!– κατάργησε παντελώς ένα μεσαιωνικό προνόμιο. Νίκη της δημοκρατίας;

Ο σταδιακός περιορισμός της ακαδημαϊκής δικαιοδοσίας ήταν πάντοτε αποτέλεσμα αυταρχικών και αντιδραστικών πολιτικών, με χαρακτηριστική περίπτωση τον «νόμο για τα πανεπιστήμια» της συνδιάσκεψης του Κάρλσμπαντ το 1819, που έγινε με πρωτοβουλία του Μέτερνιχ και αποσκοπούσε στην καταστολή των δημοκρατικών κινημάτων στις χώρες της Γερμανίας. Η δημιουργία αστυνομίας για τα πανεπιστήμια ήταν πάντα η μέθοδος.

Μετά το θλιβερό επεισόδιο στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο η κυβέρνηση ανακοίνωσε την πρόθεσή της να εγκαταστήσει στα ανώτατα ιδρύματα ένα ειδικό σώμα έμπνευσης Μέτερνιχ. Όμως η αρνητική αντίδραση της Συνόδου των Πρυτάνεων, στην οποία τονίζεται η συνταγματικά κατοχυρωμένη αυτοδιοίκηση των πανεπιστημίων, δεν αφήνει κανένα περιθώριο για εφαρμογή της πρότασης του πρωθυπουργού. Αυτό σημαίνει ότι η συζήτηση, που αναμφισβήτητα είναι απαραίτητη και επείγει, πρέπει να γίνει σε ακαδημαϊκό και όχι στο πλαίσιο μιας όλο και εντεινόμενης αστυνόμευσης του δημόσιου βίου, που αποτελεί κίνδυνο για τη δημοκρατία.

Στην ανακοίνωσή τους οι πρυτάνεις εξέφρασαν την πεποίθηση ότι τα πανεπιστήμια είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν φαινόμενα ανομίας. Έχουν δίκιο. Το ζητούμενο είναι να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν κάποιες φωνές από το εσωτερικό τους που διεκδικούν για τους πανεπιστημιακούς το αποκλειστικό προνόμιο να μην ενοχλούνται στους χώρους τους από φαινόμενα που ταλανίζουν την κοινωνία και απαιτούν λύση. Το αντίθετο είναι ο σκοπός του πανεπιστημίου: η παραγωγή γνώσης για μια ανθρώπινη κοινωνία και η παροχή προτύπων για τον τρόπο που μπορεί να επιτευχθεί. Γι' αυτό, σε αντίθεση με εκκλησίες και μοναστήρια, τα πανεπιστήμια ποτέ δεν ήταν φρούρια – και ούτε επιτρέπεται να γίνουν. Αυτό δεν αποκλείει την εφαρμογή της ιδέας των πρυτάνεων για «ελεγχόμενη είσοδο σε χώρους με εξαιρετικά ευαίσθητες υποδομές ή χώρους διοίκησης». Έτσι γινόταν πάντα.

> *Η αρνητική αντίδραση της Συνόδου των Πρυτάνεων, στην οποία τονίζεται η συνταγματικά κατοχυρωμένη αυτοδιοίκηση των πανεπιστημίων, δεν αφήνει κανένα περιθώριο για εφαρμογή της πρότασης του πρωθυπουργού.*

Πανεπιστημιακή φύλαξη: Ιδέα ή ανάγκη;

ΤΟΥ ΘΟΔΩΡΟΥ ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΕΛΗ, ΠΡΩΗΝ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΠΘ, ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Αμέσως μετά τη Μεταπολίτευση τα πανεπιστήμια, έχοντας την αίγλη του αντιχουντικού αγώνα, έθεσαν το θέμα της ελεύθερης διακίνησης ιδεών, εννοώντας ότι θα ήταν χώροι ανάπτυξης των κομμάτων και της αντιπολίτευσης. Η παρουσία οργανωμένων πολιτικών δυνάμεων ελαχιστοποίησε τα όποια προβλήματα συμπεριφορών. Λίγα και σποραδικά γεγονότα που αντιμετωπίζονταν. Περισσότερα κρούσματα κλοπών (όπως άλλωστε σε όλη τη χώρα) παρά ό,τι άλλο. Ούτε λόγος φυσικά για παρενόχληση πολιτικών δραστηριοτήτων.

Άλλωστε ο καθένας κάνει και λέει ό,τι του κατεβαίνει. Στα πανεπιστήμια θα κολλούσαμε; Πέρασε αρκετός καιρός από τότε. Οι κομματικές νεολαίες έχασαν τη δύναμή τους και την επίδρασή τους. Άλλες ομάδες (αυτοί που πουλούσαν διάφορα προϊόντα, αυτοί που οργάνωναν πάρτι, αυτοί που ήθελαν χώρο στέγασης για ορμητήριο) άρχισαν να εμφανίζονται και φυσικά να εκμεταλλεύονται την ιδεοληψία του «ασύλου». Άσυλο ιδεών υπάρχει στα πανεπιστήμια, όπως άλλωστε παντού στην ελληνική επικράτεια. Σποραδικά φαινόμενα ολοκληρωτισμού (όταν δεν αρέσει το θέμα ή οι ομιλητές) ή φαινόμενα αντιποίησης αρχής. Η απόφαση της Γενικής Συνέλευσης των Φοιτητών (;) γίνεται νόμος και ταυτόχρονα κάποιοι αναλαμβάνουν την επιβολή του. Χτίσιμο γραφείων, απαγόρευση συνεδριάσεων και άλλα που ζήσαμε. Σποραδικά και όχι η συνήθεια. Αλλά σημαντικά.

Σε κάποια κτίρια του κέντρου της Αθήνας ή αλλού, το οικονομικό αντικείμενο είναι μεγάλο. Και η αποθήκη εντός του «ασύλου» αλλά και το σπίτι που φιλοξενεί εργαζομένους στην «κατάληψη» πρέπει να προστατευτούν. Οι «ιδιοκτήτες» προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο γι' αυτούς. Έτσι, απαγορεύουν συνεδριάσεις, παρενοχλούν και απειλούν πρόσωπα. Είναι πολλά τα λεφτά που προκύπτουν από την προστασία, το παράνομο εμπόριο και τα λαθραία. Πάντα με την επένδυση «ιδεολογικών» φυσικά προτύπων.

Τι μπορεί (και πρέπει) να γίνει; Αυτονόητα στον ανοιχτό χώρο των πανεπιστημίων πρέπει να ισχύει ό,τι ισχύει παντού. Να προστατεύεται ο

χώρος και οι άνθρωποι από τις δημόσιες δυνάμεις τάξης. Ό,τι ισχύει σε οποιαδήποτε πλατεία να ισχύει και στον ανοιχτό, κοινόχρηστο, χώρο. Στο εσωτερικό των κτιρίων το ίδιο. Από μια παράδοση παλιά, οι παραδόσεις μαθημάτων (άσχετα αν κανείς δεν έρχεται, εκτός από κάποιους φοιτητές που παρακολουθούν το μάθημα) είναι ανοιχτές. Έτσι, ο καθένας μπορεί να μπει σε ένα κτίριο. Πρέπει να ελέγχεται; Αυτονόητα! Φύλακες στα κτίρια υπάρχουν. Με καθήκον να ελέγχουν και να παρακολουθούν, να βοηθούν, να προστατεύουν. Και το κάνουν.

Αν όμως θελήσουμε να αντιμετωπίσουμε το ζήτημα, πρέπει να ανατεθεί στην ΕΛ.ΑΣ. (πιθανόν σε ένα ειδικό σώμα) η προστασία της δημόσιας τάξης στους ανοιχτούς χώρους και σε ειδικό προσωπικό η φύλαξη των κτιρίων (μερικά περισσότερο από άλλα). Αυτό το προσωπικό πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί με την εξωτερική δύναμη. Πρέπει να είναι υπό τον έλεγχο του τάδε ή του δείνα αντιπρύτανη; Όχι. Αρκεί να είναι υπό τον έλεγχο της δικαστικής εξουσίας και της πολιτείας. Ασφαλώς το επιχειρησιακό της πρόγραμμα είναι καλό να το συζητά, γιατί μερικές συμπεριφορές που φαίνονται παραβατικές δεν είναι, λόγω του ειδικού(;) κοινού. Άσχετα με το ότι πλέον οι φοιτητές και οι φοιτήτριες είναι το σύνολο και όχι μια ειδική κατηγορία. Άσχετα που κανείς δεν ασχολείται με την κόμμωση ή την ενδυμασία. Είναι καλό να υπάρχει συζήτηση – όχι να είναι υπό τις εντολές της διοίκησης του πανεπιστημίου. Αυτοδιοίκητο δεν σημαίνει ότι ασκεί και τις τρεις εξουσίες (νομοθετική, εκτελεστική, δικαστική). Το πολύ να λειτουργεί ρυθμιστικά στο πλαίσιο του νόμου.

Κάρτες εισόδου και άλλα είναι δύσκολο να γίνουν σήμερα. Μακάρι στο μέλλον ή για τις ώρες που είναι κλειδωμένα τα κτίρια. Άλλωστε στις 2 το βράδυ δεν θα πάει κάποιος που δεν έχει εργασία (όπως λέμε) να ανταλλάξει ιδέες. Κάτι άλλο θα πάει να ανταλλάξει...

Ήττα οριστική

ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΓΑΛΛΗ*

Η πανδημία φούντωσε και θα φουντώσει κι άλλο. Και τώρα είναι αργά για να ελεγχθούν οι συνέπειες. Τη χάσαμε την ευκαιρία μας. Θα συνειδητοποιήσουμε ότι, όσες κι αν ήταν οι ΜΕΘ, θα γέμιζαν. Και ότι η οικονομική καταστροφή είναι μη αναστρέψιμη.

Όταν έκλεισε η Χαλκιδική, «στοχοποιήθηκε» η Χαλκιδική. Όταν έκλεισε η Καρδίτσα, «στοχοποιήθηκε» η Καρδίτσα. Έκλεισε η Κοζάνη, «στοχοποιήθηκε» η Κοζάνη. Τώρα στη Θεσσαλονίκη τα ίδια. Οι επιστήμονες προειδοποιούσαν από την άνοιξη ότι το δεύτερο κύμα θα ήταν πιο οφοδρό και πιο θανατηφόρο. Προτιμήσαμε τον Πετράκο, τους παπάδες, τον ΠΑΟΚ και τα μπαράκια. Γνωρίζαμε, έπρεπε να γνωρίζουμε, ότι το καλοκαίρι θα ανέκοπτε, αλλά δεν θα εξαφάνιζε, τη μετάδοση, προτιμήσαμε να το θεωρήσουμε υπερβολή.

Οι Κινέζοι έλεγξαν την πανδημία κατεβάζοντας τον στρατό στον δρόμο. Σ' εμάς αυτό είναι αδιανόητο, υποτίθεται, διότι, όχι λίγοι, δεν ντρέπονται να πουν «αφήστε τούς γέρους να πεθάνουν» ή «κλείστε τους μέσα».

Ζήσαμε τον Σεπτέμβριο τον αδιανόητο καβγά που έστησαν οι ανεγκέφαλοι, περί του αν η μάσκα είναι φίμωτρο και κάνει τα παιδιά να λιποθυμούν. Πράγματα που η ανθρωπότητα έχει λύσει εδώ και αιώνες τα κάναμε θέμα συζήτησης. Έτσι δεν πάμε πουθενά. Προκαλούμε νεκρούς.

Ζούμε ακόμη τον καβγά περί του αν κολλάει η μετάληψη. Η συζήτηση των καλών χριστιανών θα έπρεπε να περιοριστεί στο τι πρέπει να γίνει για να βοηθήσουμε τον συνάνθρωπό μας, για να αποφύγουμε το κακό του διπλανού. «Αγάπα τον πλησίον σου» είπε ο Κύριος. Δεν είπε «φύλαξε το μαγαζί, μη χάσει πελάτες, μη διαταραχθούν τα δόγματα». Η πίστη ωφελεί εκεί όπου δεν κατανοούνται τα ανθρώπινα. Εάν η πίστη αντιμάχεται την ανθρώπινη κατανόηση, την επιστήμη, μετατρέπεται σε δεισιδαιμονία. Και προκαλεί νεκρούς.

Όποιο μέτρο κι αν ελήφθη, όλοι περίμεναν το τελευταίο δευτερόλεπτο για να συμμορφωθούν. Δεν έχουν κάνει κτήμα τους –αδυνατούν, δυστυχώς– τη γνώση που λέει ότι πρέπει να αυτοπεριοριστούν. Προτιμούν να κατηγορούν την κυβέρνηση, τους επιστήμονες ή τον διπλανό τους για ολιγωρία από το να αναλάβουν την ευθύνη τους. «Στο γήπεδο κολλάει και στο μπαράκι δεν κολλάει» δεν σημαίνει ότι πρέπει να πηγαίνουμε στο μπαράκι όπως να 'ναι, ούτε να ανοίξουμε τα γήπεδα.

Ο κλάδος της εστίασης και κυρίως των λοιπών καταστημάτων υγειονομικού ενδιαφέροντος θα πληρώσει ένα βασικό του χαρακτηριστικό: την αρπαχτή. Ο χώρος διακρίνεται έτσι κι αλλιώς για τη μεταβλητότητα των σχημάτων και την απουσία μακροχρόνιων επενδύσεων. Δεν ήταν αναμενόμενο να λειτουργήσει διαφορετικά εν μέσω πανδημίας. Παραμένει ακατανόητο γιατί ο μέσος Έλληνας θεωρεί ότι δεν έχει ποιότητα ζωής μακριά από τα μπαράκια. Ίσως μια εξήγηση προέρχεται από το κλισέ για τον «Γερμανό με το σανδάλι που δεν ξέρει να ζει». Η αρχοντοχωριατιά πληρώνεται με νεκρούς.

Το αρχικό lockdown αντιμετωπίστηκε από πολλούς είτε ως αυταρχική διακυβέρνηση είτε ως υπερβολική αντίδραση. Το καθυστερημένο μίνι lockdown αντιμετωπίζεται είτε ως ολιγωρία της κυβέρνησης είτε ως «στοχοποίηση». Πρέπει να αντιληφθούμε ότι η κυβέρνηση είναι αυτό που είμαστε εμείς. Όχι κάτι διαφορετικό. Όταν, λοιπόν, ανακοινώνεται ότι η Θεσσαλονίκη γέμισε κρούσματα, δεν είναι λογικό η αντίδραση να είναι η μετάβαση στη Χαλκιδική και για να μη χάσουμε τη διασκέδαση και για να σπείρουμε κι εκεί κρούσματα. Προκαλούμε νεκρούς.

Κι εν μέσω όλων αυτών υπάρχουν και πολλοί που θέλουν να κάνουμε πόλεμο με την Τουρκία. Κατά κανόνα οι ίδιοι που αντιμάχονται τη μάσκα, αμφισβητούν τους γιατρούς και συνωστίζονται στα μπαρ. Πόσο πιθανό είναι αυτοί που δυσκολεύονται με τη μάσκα να αντέξουν το κράνος;

Η Ευρώπη βογκάει γιατί έχει ήδη χειμώνα. Σ' εμάς ο χειμώνας είναι μπροστά και το μόνο καλό είναι ότι συνήθως είναι σύντομος. Όλα τα άλλα είναι κακά και θα φέρουν δεινά. Μπορούμε και πρέπει να κάνουμε κάθε προσπάθεια για να περιορίσουμε τους νεκρούς. Δεν θα επανέλθουμε ποτέ στην προηγούμενη κατάσταση. Εδώ βρίσκεται η λάθος εκτίμηση όλων. Πρέπει να μάθουμε να ζούμε σε συνθήκες πανδημίας, διαφορετικά η καταστροφή θα είναι ολοκληρωτική.

> *Θυσιάσαμε μια ομαλή μετάβαση σε ένα πιο ορθολογικό μέλλον για χάρη εφήμερων απολαύσεων και, κυρίως, ψεκασμένων θεωριών.*

Γνωρίζαμε ότι η οικονομία μας είναι εύθραυστη και στηριγμένη σε πολλές στρεβλές βάσεις. Γνωρίζαμε ότι τα καφενεία (καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια και τα συναφή), για παράδειγμα, είναι πάρα πολλά για το μέγεθός μας. Ούτως ή άλλως θα έπρεπε στην πορεία του χρόνου να μειωθούν. Η πανδημία, από την ώρα που ξέσπασε, θα τα μείωνε. Οποιαδήποτε πιθανότητα να μειωθούν ομαλότερα εξαφανίστηκε. Τώρα θα γίνει βίαιο ξεκαθάρισμα που θα φέρει ανεργία και φτώχεια. Ανάλογα θα συμβεί και στον κλάδο των υπηρεσιών και των μεταφορών και του τουρισμού. Θυσιάσαμε μια ομαλή μετάβαση σε ένα πιο ορθολογικό μέλλον για χάρη εφήμερων απολαύσεων και, κυρίως, ψεκασμένων θεωριών. Η πανδημία είναι πλέον καταλύτης. Θα καταρρεύσουν όλα βίαια.

Η χρεοκοπία ήταν η κατάσταση της χώρας πριν από την έναρξη της πανδημίας. Θα είναι και μετά τη λήξη της, όποτε αυτή έρθει, και θα είναι σε χειρότερο βαθμό. Χάσαμε σε πρώτο χρόνο το βασικότερο πλεονέκτημά μας, το κλίμα, στην αντιμετώπιση της πανδημίας και χάσαμε και την ευκαιρία για μια ομαλή μετάβαση σε ένα υποφερτό οικονομικό μέλλον, με συντεταγμένη πορεία μέσα στον χειμώνα. Δεν καταφέραμε να ελέγξουμε τους ψεκασμένους, τους πιστούς, τους οπαδούς, τους πολιτικολογούντες, που θεωρούν υψηλότερο το δικαίωμα στην πορεία από την υγεία του συνανθρώπου. Κυρίως, δεν συνειδητοποιήσαμε ότι η πανδημία σηματοδοτεί οριστική και αμετάκλητη μεταβολή του τρόπου ζωής μας.

Κάποτε, αν έβγαινε ο Πετράκος να κάνει κήρυγμα για την πανδημία θα τον έπαιρναν με τις πέτρες. Ήταν πιο «αυταρχικές» και «καταπιεστικές» οι κοινωνίες, αλλά, όταν μεταβάλλονταν, το έκαναν με τρόπο συνεκτικό. Χάσαμε τον μπούσουλα, χάσαμε το σύστημα αξιών μας, χάσαμε τη βασική γνώση – ενώ έχουμε γεμίσει πανεπιστήμια, χάσαμε τον βηματισμό.

Ο τρόπος ζωής μας ηττήθηκε και δεν θα επανέλθει. Δεν κάναμε και καμιά σοβαρή προσπάθεια να τον διασώσουμε. Μαζί του θα ηττηθούν σύντομα η διεστραμμένη αντίληψη που έχουμε για τα πράγματα, η ημιμάθεια και ο φανατισμός. Δεν εκτιμήσαμε σωστά τον κίνδυνο. Οι παππούδες μας πέρασαν πόλεμο, τύφο, ελονοσία και πολλές ακόμη αρρώστιες. Δεν είπε κανείς τους ότι είναι παγκόσμια συνωμοσία. Δεν θα μπορούσε, τελικά, να έχει γίνει αλλιώς.

Η πανδημία δεν θα φύγει. Πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτήν, εντελώς διαφορετικά. Ένα κλείσιμο χωρίς επιδόματα θα μας κάνει να το εμπεδώσουμε. Κι επειδή αυτό θα σημάνει εξαθλίωση, πρέπει να το αποφύγουμε. Ο τρόπος είναι ένας: να ακούσουμε και να υπακούσουμε μόνο τους ειδικούς και αυτούς που έχουν την ευθύνη.

*Ο Δημήτρης Γαλλής είναι δικηγόρος.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΥΓΕΙΑ
ΕΝΑΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Τι να προσέχουν οι γονείς για τις ιώσεις του χειμώνα και τον **κορονοϊό στα παιδιά**

Ανησυχία υπάρχει στους γονείς σχετικά με το ενδεχόμενο το παιδί τους να νοσήσει από κορονοϊό. Όμως το ενδεχόμενο αυτό δεν δείχνει τόσο πιθανό, ενώ άλλες εποχικές ιώσεις μπορεί να εκδηλωθούν. Βέβαια και η νόσος Covid-19 δεν πρέπει να αποκλείεται.

Σύμφωνα με τις σχετικές δημοσιεύσεις της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ, τις οποίες επιμελήθηκε ο παθολόγος Α. Δημητρακόπουλος, τα παιδιά αρρωσταίνουν συχνά το φθινόπωρο και τον χειμώνα και αυτό είναι κάτι που δεν πρέπει να μας προκαλέσει ανησυχία. Ο πυρετός, ο έμετος και η διάρροια αποτελούν συμπτώματα που θα παρουσιάσει σχεδόν κάθε παιδί κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Φέτος, ωστόσο, καθώς στις παραπάνω ιώσεις έχει προστεθεί και ο κορονοϊός, κάθε σύμπτωμα θα πρέπει να αποτελεί αίτιο περαιτέρω διερεύνησης.

Το πρόβλημα είναι ότι αρκετά συμπτώματα του Covid-19 μοιάζουν με αυτά ηπιότερων λοιμώξεων, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να τον ξεχωρίσουμε από τις λοιμώξεις αυτές. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Πυρετό (ακόμα και χαμηλό)
- Βήχα
- Δύσπνοια
- Πονόλαιμο ή ρινική καταρροή
- Ανοσμία ή αγευσία
- Κεφαλαλγία
- Μυαλγίες
- Ναυτία, έμετο ή διάρροια

Ακόμα κι αν υπάρχει κάποιο προφανές αίτιο για τον πονόλαιμο ή τον βήχα, αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί αποκλείεται να πάσχει και από Covid-19. Γνωρίζουμε σήμερα ότι η παράλληλη νόσηση από δύο λοιμώξεις είναι δυνατή.

Παραμονή στο σπίτι αν υπάρχουν συμπτώματα

Κατά το φετινό σχολικό έτος, αν το παιδί παρουσιάσει οποιοδήποτε σύμπτωμα, πρέπει να το κρατήσετε στο σπίτι. Ιδιαίτερα φέτος πρέπει να είμαστε αρκετά επιφυλακτικοί και να μη στέλνουμε το παιδί μας στο σχολείο, ανεξαρτήτως αν πάσχει από Covid-19 ή από κάποια άλλη λοίμωξη. Από την άλλη, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να αμελήσουμε το εμβόλιο της γρίπης, καθώς αν τα περιστατικά της τελευταίας αυξηθούν υπερβολικά, θα επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο το σύστημα υγείας.

Αν το παιδί σας παρουσιάσει οποιοδήποτε από τα προαναφερθέντα συμπτώματα:

- Κρατήστε το στο σπίτι. Αυτό μπορεί να σημαίνει άδεια από την εργασία για αρκετούς γονείς, ωστόσο δεν υπάρχει εναλλακτική επιλογή.
- Στον βαθμό που αυτό είναι δυνατό, περιορίστε τις επαφές του παιδιού με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας. Αν το παιδί έχει δύσπνοια, υψηλό πυρετό, ευερεθιστότητα ή ανεξήγητη υπνηλία, επισκεφτείτε τα επείγοντα ενός νοσοκομείου. Ο παιδίατρος θα σας πει επίσης αν χρειάζεται να κάνετε εξετάσεις για Covid-19.

Θεωρητικά, κάθε παιδί που παρουσιάζει οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμπτώματα θα πρέπει να κάνει εξετάσεις. Για παιδιά μικρής ηλικίας που δεν πηγαίνουν στο σχολείο και οι γονείς τους εργάζονται από το σπίτι, η εξέταση ίσως δεν είναι απαραίτητη, εφόσον εφαρμοστεί η προβλεπόμενη καραντίνα. Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός σας είναι αυτός που θα σας καθοδηγήσει κατάλληλα.

> Ο πυρετός, ο έμετος και η διάρροια αποτελούν συμπτώματα που θα παρουσιάσει σχεδόν κάθε παιδί κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Φέτος, ωστόσο, κάθε σύμπτωμα θα πρέπει να αποτελεί αίτιο περαιτέρω διερεύνησης.

Παιδιά θετικά στον κορονοϊό

Αν το παιδί σας έχει θετικές εξετάσεις για κορονοϊό:

- Ενημερώστε τον γιατρό σας και ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του. Αν ανησυχείτε σχετικά με την κατάσταση της υγείας του παιδιού σας, επικοινωνήστε με τον ΕΟΔΥ.
- Απομονώστε το παιδί σας στο σπίτι, στον βαθμό που αυτό είναι δυνατό.
- Μην το στείλετε στο σχολείο μέχρι να περάσουν τουλάχιστον 10 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων και τουλάχιστον 48 ώρες από την τελευταία φορά που είχε πυρετό, χωρίς να λαμβάνει αντιπυρετικά.

Τα παιδιά που έχουν θετικές εξετάσεις θεωρούνται μολυσματικά μέχρι να περάσουν 10 ημέρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων και 48 ώρες από το τελευταίο επεισόδιο πυρετού. Επομένως, τα μέλη της οικογενείας θα πρέπει να μπουν σε καραντίνα για άλλες 14 ημέρες μετά το πέρας του παραπάνω διαστήματος. Πρέπει επίσης να φορούν συνεχώς μάσκες και να απομονώνονται όσο το δυνατόν από τα υπόλοιπα άτομα που μένουν στο σπίτι, καθώς δεν είναι δυνατό να γνωρίζουμε ποια έχουν επίσης μολυνθεί.

Οι εξετάσεις στα μέλη της οικογένειας δεν αλλάζουν τη διάρκεια της καραντίνας, καθώς η περίοδος επώασης μπορεί να είναι ακόμα και 14 ημέρες. Θεωρητικά μπορεί να μολυνθείτε την 9η ημέρα της λοίμωξης του παιδιού και να μην παρουσιάσετε συμπτώματα για 14 ημέρες. Ιδανικά, θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις 4-5 ημέρες μετά το πέρας της 10ης ημέρας λοίμωξης του παιδιού για να διασφαλιστεί η μέγιστη δυνατή ακρίβεια της εξέτασης. Οι εξετάσεις των μελών της οικογένειας μπορούν να ανιχνεύσουν τους ασυμπτωματικούς φορείς, με αποτέλεσμα η καραντίνα να παραταθεί. Ο γιατρός μπορεί να σας καθοδηγήσει σχετικά με το χρονοδιάγραμμα της καραντίνας.

Αν δεν υπάρχει δυνατότητα να κάνετε εξετάσεις στο παιδί σας, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα ίδια βήματα, καθώς, εφόσον δεν γνωρίζουμε αν το παιδί έχει Covid-19, θα πρέπει να θεωρήσουμε ότι έχει.

Παιδιά αρνητικά στον κορονοϊό

Αν οι εξετάσεις Covid-19 του παιδιού σας είναι αρνητικές, μιλήστε στον γιατρό σας και ρωτήστε τον πότε μπορεί να επιστρέψει στο σχολείο. Αυτό συνήθως εξαρτάται από τα συμπτώματα του παιδιού και από τη διάγνωση που υπήρξε.

Νέα πλήρης γκάμα προϊόντων ατομικής προστασίας

ΜΕΓΑ

Η ΜΕΓΑ παρουσιάζει μία πλήρη γκάμα προϊόντων ατομικής προστασίας, υψηλής ποιότητας και ελληνικής παραγωγής.

Νέα σειρά αντισηπτικών προϊόντων με
70% ΑΙΘΥΛΙΚΗ ΑΛΚΟΟΛΗ

Αντισηπτική λοσιόν και Μαντήλια χεριών με 70% ΑΙΘΥΛΙΚΗ ΑΛΚΟΟΛΗ & επιπλέον αντισηπτικό παράγοντα. Εγκεκριμένα από τον Ε.Ο.Φ.

Προσφέρουν άμεση καθαριότητα και αποδεδειγμένη αντισηπτική προστασία.

- **Αντισηπτική λοσιόν 100ml** σε πρακτική συσκευασία με spray.
- **Αντισηπτική λοσιόν 500ml** σε συσκευασία με αντλία.
- **Υγρά αντισηπτικά μαντήλια** 10τεμ. σε ατομική συσκευασία.

Δρουν αποτελεσματικά κατά των βακτηρίων και των ιών της γρίπης H1N1 και H3N2. Με αποδεδειγμένη δράση και κατά του κορωνοϊού SARS-CoV-2*. Περιέχουν γλυκερίνη.

*Χρόνος επαφής 1' βάσει EN14476

Την γκάμα προϊόντων ατομικής προστασίας, συμπληρώνουν οι χειρουργικές μάσκες ΜΕΓΑ οι οποίες:

- Διαθέτουν **3 στρώματα προστασίας**
- Εξασφαλίζουν πιστοποιημένη προστασία **BFE≥95%** σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά πρότυπα **(EN14683)**
- Άνετες στην αναπνοή
- Με μοναδικά απαλά **υφασμάτινα πλαϊνά**
- Δερματολογικά ελεγμένες
- Διατίθενται σε **3 μεγέθη (S – M – L)**
- Με πιστοποίηση **Oeko-Tex® Standard 100,** για απουσία βλαβερών ουσιών
- Παράγονται ανέπαφα στην Ελλάδα
- Φέρουν σήμανση **CE**

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
VN020 171237 OETI
Tested for harmful substances.
www.oeko-tex.com/standard100

Ελεγμένη δράση βάσει Ευρωπαϊκών Προτύπων EN1276, EN1500, EN1650, EN14476

Φιλτράρισμα BFE≥95% (βάσει EN 14683)

Η εταιρεία ΜΕΓΑ έχει ελεγχθεί και αδειοδοτηθεί από τον Ε.Ο.Φ. τόσο για παραγωγή βιοκτόνων, όσο και για παραγωγή ιατροτεχνολογικών προϊόντων.

ΜΕΓΑ
Ελληνική καινοτομία

Η προστατευτική δύναμη **των εμβολίων**

Το τελευταίο διάστημα η συζήτηση για τα εμβόλια έχει επικεντρωθεί στην προσπάθεια αναχαίτισης της πανδημίας τους νέου κορονοϊού. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει αφενός τη σημασία των εμβολίων για τη δημόσια υγεία, αφετέρου την ανάγκη να μην ξεχνάμε τον αναγκαίο εμβολιασμό για μια σειρά σημαντικών ασθενειών που χωρίς τα εμβόλια μπορούν να εξελιχθούν επίσης σε επιδημίες.

Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι τα εμβόλια αποτελούν έναν από τους ακρογωνιαίους λίθους όχι μόνο της σύγχρονης υγειονομικής περίθαλψης αλλά και της σύγχρονης ζωής. Φανταστείτε πόσο διαφορετικός θα ήταν ο κόσμος μας σήμερα αν εξακολουθούσαμε να φοβόμαστε τα καταστροφικά αποτελέσματα της πολιομυελίτιδας ή της ευλογιάς. Φανταστείτε τους ανθρώπους που θα είχαν χάσει τη ζωή τους ή θα αναγκάζονταν να ζήσουν με αναπηρίες. Φανταστείτε πόσο ανθρώπινο δυναμικό και πόση καινοτομία θα είχαν χαθεί.

Τα εμβόλια λύτρωσαν γενιές ανθρώπων από άλλοτε κοινές και καταστροφικές ασθένειες, τους επέτρεψαν να ζήσουν, να αναπτυχθούν και να συμβάλουν στις κοινωνίες και στις οικονομίες τους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι ο εμβολιασμός απέτρεψε τουλάχιστον 10 εκατομμύρια θανάτους από το 2010 έως το 2015 και έχει προστατεύσει πολλά εκατομμύρια ζωές από την ταλαιπωρία και την αναπηρία που συνδέονται με τέτοιες ασθένειες, όπως η πνευμονία, η διάρροια, ο κοκίτης, η ιλαρά και η πολιομυελίτιδα.

Ανάχωμα στη μικροβιακή αντοχή

Ένα ολοένα σημαντικότερο αλλά συχνά υποεκτιμημένο όφελος από τα εμβόλια είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν στην καταπολέμηση της μικροβιακής αντοχής (AMR), ένα από τα πιο επείγοντα ζητήματα παγκόσμιας δημόσιας υγείας. Οι μολύνσεις AMR διεκδικούν τουλάχιστον 50.000 ζωές κάθε χρόνο σε ολόκληρη την Ευρώπη και μόνο στις ΗΠΑ, με εκατοντάδες χιλιάδες περισσότερους να πεθαίνουν σε άλλες περιοχές του κόσμου. Ο εμβολιασμός μειώνει την ανάγκη χρήσης αντιβιοτικών, μειώνοντας τον αριθμό των λοιμώξεων.

Είναι σαφές ότι τα εμβόλια είναι ισχυρά εργαλεία στην πρόληψη των ασθενειών και στη στήριξη της βιωσιμότητας των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και η δύναμή τους γίνεται μεγαλύτερη όταν αποτελούν συλλογική πρακτική. Με πολλά εμβόλια και όταν εμβολιάζονται αρκετοί άνθρωποι σε μια κοινότητα, μπορεί να αναπτυχθεί ανοσία αγέλης, πράγμα που σημαίνει ότι προστατεύονται ακόμη και αυτοί που δεν μπορούν ή δεν έχουν εμβολιαστεί.

Έχουμε όλοι ευθύνη να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τις οικογένειές μας εμβολιάζοντας τα παιδιά μας κι εμάς τους ίδιους. Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν τα εμβόλια με τα βρέφη και τα μικρά παιδιά, αυτά προστατεύουν επίσης τους εφήβους και τους ενήλικες από σοβαρές μολυσματικές ασθένειες, όπως η γρίπη, οι μηνιγγιτιδοκοκκικές παθήσεις και η πνευμονία.

> Τα εμβόλια μειώνουν την πιθανότητα εξάπλωσης συγκεκριμένων ασθενειών και στηρίζουν τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.

Ελλάδα και εμβολιασμός

Ευτυχώς στην Ελλάδα οι εμβολιασμοί για την πρόληψη σοβαρών λοιμωδών νοσημάτων, όπως ο πνευμονιόκοκκος και η γρίπη, είναι ενταγμένοι στο εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμών (ΕΠΕ), συστήνονται και αποζημιώνονται πλήρως είτε λόγω ηλικίας (άνω των 60 για τη γρίπη και άνω των 65 για τον πνευμονιόκοκκο) είτε λόγω χρόνιων υποκείμενων παθήσεων ανεξαρτήτως ηλικίας (ασθενείς με χρόνια καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα, με σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοκατεσταλμένοι ασθενείς, συστηματικοί καπνιστές).

Οι ευθύνες της πολιτείας και των λειτουργών της υγείας

Παρ' όλα αυτά, η διστακτικότητα έναντι των εμβολιασμών υπάρχει και είναι μια σοβαρή ανησυχία για τη δημόσια υγεία και κάτι που πρέπει να αντιμετωπιστεί συλλογικά από τους υπευθύνους για τη χάραξη πολιτικών υγείας, τους επαγγελματίες υγείας, τους παραγωγούς εμβολίων, απ' όλους εμάς. Οι υγειονομικές αρχές της πολιτείας, οι ιατρικές εταιρείες και όλοι οι λειτουργοί του χώρου της υγείας έχουν χρέος να: α) αντιμετωπίσουν την παραπληροφόρηση με επιστημονικά στοιχεία, τα οποία είναι ακόμη πιο σημαντικά στον σημερινό κόσμο, όπου η παραπληροφόρηση μπορεί να πολλαπλασιαστεί άμεσα και β) βρουν τρόπους ώστε να διασφαλιστεί η πρόσβαση σε όλα τα διαθέσιμα εμβόλια όλων όσοι τα χρειάζονται.

Κατά τον προηγούμενο αιώνα τα εμβόλια αποδείχθηκαν ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να μετριαστεί το κλινικό αλλά και το οικονομικό φορτίο των λοιμώξεων. Η πρόληψη ασθενειών ωφελεί τα άτομα, τις οικογένειες, τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, τις οικονομίες και την κοινωνία.

Σαν ή ... ΤΟΝΟSAN®

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. TONOSAN B12 booster 62842/16-05-2019, TONOSAN Brain Energy Booster 62840/16-05-2019, TONOSAN Liver Detox 30836/21-03-2019, TONOSAN MultiVitamin 72857/06-06-2019, TONOSAN Multivitamin 50+ 88834/11-07-2019, TONOSAN OSteogold 72856/06-06-2019, TONOSAN Sidirobooster B12 5801/18-01-2019, TONOSAN Sidirofolic 12163/04-02-2019, TONOSAN Skin Hair Nails Booster 88833/11-07-2019 (το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης).

Πιο ευάλωτα στον κορονοϊό τα άτομα **με αυτοάνοσα νοσήματα**

Ο κίνδυνος νόσησης και η κλινική έκβαση της Covid-19 σε ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα έχουν μελετηθεί εκτενώς από την επιστημονική κοινότητα. Σύμφωνα με μια συστηματική ανασκόπηση των μελετών που έχουν εκπονηθεί, η οποία δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό «Annals of the Rheumatic Diseases», οι ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα έχουν αυξημένο κίνδυνο νόσησης από Covid-19, που αποδίδεται κυρίως στη χρήση γλυκοκορτικοειδών (κορτιζόνης).

Την ίδια στιγμή τονίζεται ότι, παρά τον αυξημένο κίνδυνο, η κλινική έκβαση των ασθενών δεν είναι σημαντικά χειρότερη σε σύγκριση με άτομα που βιώνουν τη νόσο χωρίς να πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα. Φαίνεται επίσης ότι η θεραπεία με βιολογικούς παράγοντες ή στοχευμένα φάρμακα ως μονοθεραπεία, δηλαδή χωρίς συνδυασμό με άλλα φάρμακα, σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής μορφής Covid-19, υποδηλώνοντας την ασφάλεια των φαρμάκων αυτών στην πανδημία.

Ειδικότερα, οι συγγραφείς της ανασκόπησης εξέτασαν δεδομένα από μια σειρά από μελέτες παρατήρησης που συμπεριέλαβαν 319.025 ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα από 15 χώρες. Η ανάλυση συμπεριέλαβε ασθενείς με φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, αυτοάνοσες ηπατοπάθειες, ρευματοειδή αρθρίτιδα, συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, ψωριασική αρθρίτιδα και ψωρίαση, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, συστηματικές αγγειίτιδες, ρευματική πολυμυαλγία, σύνδρομο Sjogren, συστηματικό σκληρόδερμα, νόσο Αδαμαντιάδη-Behcet, σαρκοείδωση και φλεγμονώδεις μυοπάθειες.

Ο μέσος αριθμός, σύμφωνα με τους υπολογισμούς της ανάλυσης, των περιστατικών Covid-19 λοίμωξης σε 145 μελέτες με σύνολο 319.025 ασθενείς ήταν 11 περιπτώσεις ανά 1.000 άτομα. Βέβαια, σε κάποιες ασθένειες η εξάπλωση της νόσου ήταν μεγαλύτερη. Για παράδειγμα, στους ασθενείς με συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, σύνδρομο Sjogren και συστηματικό σκληρόδερμα διαπιστώθηκαν 36 περιπτώσεις ανά 1.000 άτομα, κάτι που πιθανότατα οφείλεται σε υψηλότερο ποσοστό χρήσης κορτιζόνης (60,3%). Αντίθετα, στους ασθενείς με φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου εντοπίστηκαν λιγότερες μολύνσεις από Covid-19, ήτοι 3 περιπτώσεις ανά 1.000 άτομα.

> Παρά τον αυξημένο κίνδυνο, η κλινική έκβαση των ασθενών δεν είναι σημαντικά χειρότερη σε σύγκριση με άτομα που βιώνουν τη νόσο χωρίς να πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα.

Οι ερευνητές εστίασαν επίσης σε 7 μελέτες στις οποίες γινόταν σύγκριση για την εξάπλωση του κορονοϊού σε ασθενείς που είχαν κάποιο αυτοάνοσο νόσημα και σε ασθενείς που δεν είχαν. Σε αυτή την ανάλυση οι ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα φάνηκε ότι είχαν αυξημένο κίνδυνο νόσησης από Covid-19 κατά 2,19 φορές. Αυτές οι 7 μελέτες περιλάμβαναν μόνο άτομα με ψωρίαση και αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα, αλλά και στις δύο ομάδες ο κίνδυνος λοίμωξης από SARS-CoV-2 ήταν αυξημένος (σχετικός κίνδυνος 3,43 και 1,6 φορές αντίστοιχα έναντι των υπολοίπων συμμετεχόντων).

Όσον αφορά τους παράγοντες που πιθανόν σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο Covid-19, φαίνεται και πάλι ότι στις μελέτες όπου οι ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα έκαναν μεγαλύτερη χρήση κορτιζόνης εμφάνιζαν και την υψηλότερη εξάπλωση της Covid-19.

Ένα επίσης πολύ ενδιαφέρον στοιχείο που προέκυψε είναι ότι ο κίνδυνος νόσησης από Covid-19 δεν επηρεάζεται από την ηλικία ή το φύλο, ούτε από την παρουσία υπέρτασης, διαβήτη ή τη χρήση θεραπείας με βιολογικούς παράγοντες ή άλλα αντιρευματικά φάρμακα.

Σχετικά με τον κίνδυνο βαριάς νόσησης και την ανάγκη νοσηλείας, οι ερευνητές εστίασαν στα αποτελέσματα 65 μελετών που περιλάμβαναν συνολικά 2.766 ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα οι οποίοι είχαν νοσήσει με Covid-19. Φάνηκε από αυτές ότι το 35% αυτών νοσηλεύτηκε, ενώ το 6,6% αυτών κατέληξε. Τα αποτελέσματα των μελετών αυτών συγκρίθηκαν με μελέτες στις οποίες καταγράφονταν οι νοσηλείες και οι θάνατοι ατόμων τα οποία δεν έπασχαν από αυτοάνοσο νόσημα. Το συμπέρασμα που προκύπτει είναι πως ο κίνδυνος να νοσήσει κανείς βαριά, να νοσηλευτεί σε νοσοκομείο ή να καταλήξει είναι ο ίδιος, είτε κάποιος πάσχει από αυτοάνοσο είτε δεν πάσχει.

Οι επιστήμονες επικεντρώθηκαν ακόμη σε μελέτες που εξέταζαν τον συσχετισμό της εξέλιξης της μόλυνσης από κορονοϊό με την παρουσία υποκείμενων νοσημάτων. Αυτές οι μελέτες έδειξαν ότι οι ασθενείς ηλικίας άνω των 64 ετών, οι άνδρες, εκείνοι που πάσχουν από υπέρταση, διαβήτη ή είναι παχύσαρκοι είχαν υψηλότερα ποσοστά νοσηλείας, εισαγωγής σε ΜΕΘ, ανάγκης για διασωλήνωση και θανάτου λόγω Covid-19 σε σύγκριση με ασθενείς χωρίς αυτές τις συννοσηρότητες. Δηλαδή ενώ οι παράγοντες αυτοί δεν παίζουν ρόλο στο κατά πόσο ένας οργανισμός είναι ευαίσθητος απέναντι στο ενδεχόμενο μόλυνσης από τον ιό, από την άλλη παίζουν καθοριστικό ρόλο στο πώς θα εξελιχθεί η νόσος και στο πόσο βαριά ένας ασθενής θα την περάσει.

Καινοτομούμε με πάθος.

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

Για εμάς, μια παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία, η πρόοδος της επιστήμης ταυτίζεται με την υγεία των ανθρώπων.
Ενώσαμε τις δυνάμεις μας με την Allergan για να διευρύνουμε τα σύνορα της επιστήμης και για να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τις μεγαλύτερες προκλήσεις υγείας παγκοσμίως.
Ως μία οικογένεια, εργαζόμαστε για να προσφέρουμε καινοτόμες θεραπείες σε εκατομμύρια ανθρώπους, σε περισσότερους θεραπευτικούς τομείς όπως στην Ανοσολογία, στη Νευρολογία, στην Αιματολογία, στην Οφθαλμολογία και στην Αισθητική Ιατρική.

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr

Best Workplaces™ Great Place To Work. HELLAS 2020

Great Place To Work. Europe's Best Workplaces 2020

GR-ABBV-200093/Sep-2020

abbvie

People. Passion. Possibilities.®

Βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής **των ασθενών με ψωρίαση**

Ιδιαίτερα ενθαρρυντικά είναι τα μηνύματα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που πάσχουν από ψωρίαση, σύμφωνα με τα τελικά αποτελέσματα πανελλήνιας μελέτης. Η ψωρίαση, μια χρόνια και συστηματική φλεγμονώδης διαταραχή του δέρματος, προσβάλλει περίπου 14 εκατομμύρια ανθρώπους στην Ευρώπη, ενώ στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι πάσχουν περίπου 200.000 ασθενείς. Οι βλάβες της ψωρίασης μπορούν συχνά να ανιχνευτούν σε περιοχές κοντά στις αρθρώσεις, όπως οι αγκώνες και τα γόνατα, αλλά μπορούν να εμφανιστούν και στο τριχωτό της κεφαλής. Η ψωρίαση των ονύχων προσβάλλει έως και το 50% των ατόμων με ψωρίαση και έως και το 90% των ατόμων που πάσχουν από ψωριασική αρθρίτιδα.

Έως και το 84% των ατόμων με ψωρίαση παρουσιάζει κνησμό, ενώ περισσότεροι από το 1/3 των ασθενών πρακτικά αναφέρουν τον κνησμό ως τον πλέον σημαντικό επιβαρυντικό παράγοντα της νόσου τους. Το 75% των ατόμων που πάσχουν από ψωρίαση πιστεύει ότι αυτή έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής του, ενώ το 83% των ασθενών με ψωρίαση καλύπτει ενεργά τα ορατά σημεία της νόσου.

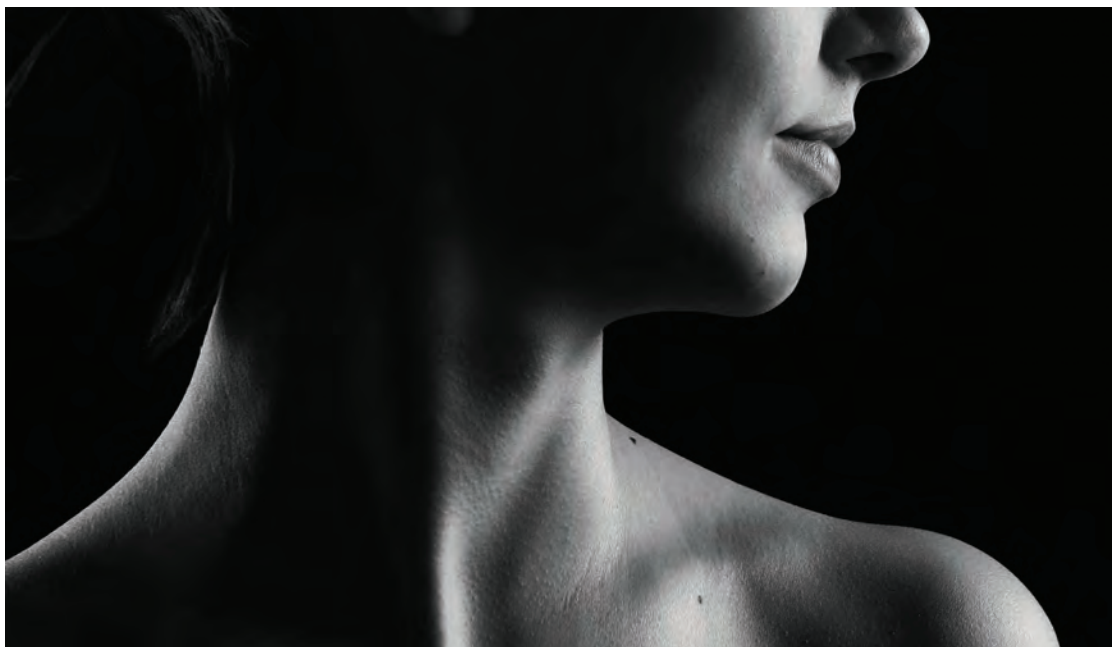
Με βάση τα δεδομένα από την πλήρη ανάλυση της πανελλήνιας μελέτης της GENESIS Pharma, APRAISAL, που παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά στη διάρκεια του 29ου Συνεδρίου της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας (29-31 Οκτωβρίου 2020), ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με απρεμιλάστη εμφάνισαν σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής τους.

Ειδικότερα, η μελέτη συμπεριέλαβε 287 ασθενείς από 22 δερματολογικά κέντρα που είχαν κατά κανόνα μέτριας βαρύτητας ψωρίαση και έλαβαν για 12 μήνες θεραπεία με απρεμιλάστη από το στόμα. Η μελέτη APRAISAL, στο σύνολό της, αξιολόγησε παραμέτρους αποτελεσματικότητας, ασφάλειας και ποιότητας ζωής για περίοδο 12 μηνών.

Το κύριο καταληκτικό σημείο της μελέτης APRAISAL ήταν η επίτευξη βαθμολογίας μικρότερης/ίσης του 5, με βάση τον Δερματολογικό Δείκτη Ποιότητας Ζωής (DLQI), στους 6 μήνες θεραπείας με απρεμιλάστη, που αντιστοιχεί σε χαμηλή έως καμία επίδραση της νόσου στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Αποδείχθηκε, λοιπόν, ότι έξι στους δέκα ασθενείς που έλαβαν για 6 μήνες θεραπεία με απρεμιλάστη πέτυχαν αυτή την ανταπόκριση, ενώ η αναλογία αυξήθηκε σε περίπου επτά στους δέκα κατά την παρακολούθηση των ασθενών για 12 μήνες.

Επιπλέον, σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων από τους ίδιους τους πάσχοντες, επτά στους δέκα ασθενείς αποκόμισαν το μέγιστο δυνατό κλινικό όφελος από τη θεραπεία.

Η απρεμιλάστη οδήγησε σε σημαντική κλινική βελτίωση όσον αφορά τη βαρύτητα της νόσου, την ψωρίαση του τριχωτού της κεφαλής, των ονύχων και των παλαμών-πελμάτων μετά από 12 μήνες θεραπείας, σύμφωνα με την αξιολόγηση από τον θεράποντα ιατρό.



> Η ελληνική μελέτη APRAISAL καταδεικνύει ότι η θεραπεία με απρεμιλάστη μειώνει σημαντικά την επίδραση της νόσου τουλάχιστον σε 7 στους 10 ασθενείς.

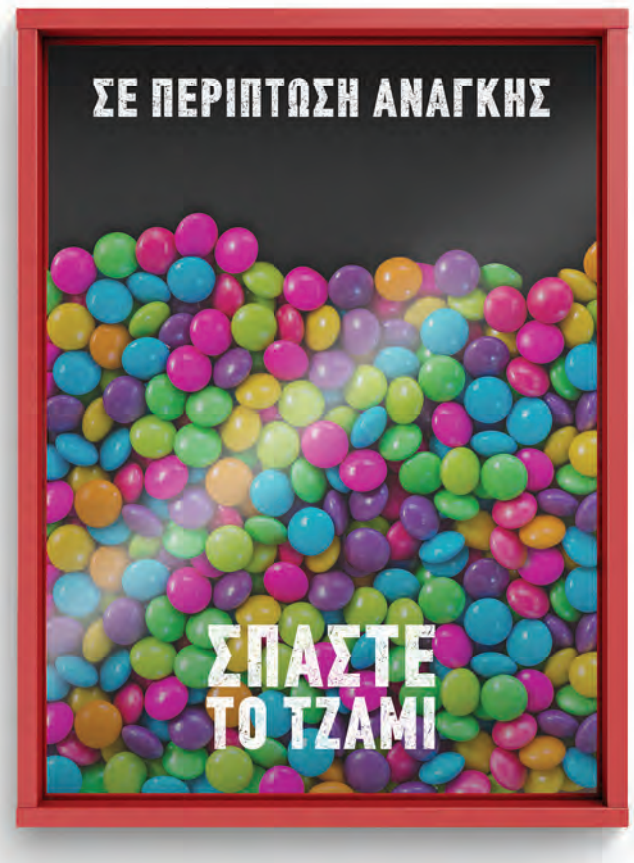
Ο καθηγητής Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Δημήτριος Ιωαννίδης, μέλος της επιστημονικής συντονιστικής επιτροπής της μελέτης APRAISAL, ανέφερε σχετικά: «Η μελέτη κατέδειξε τη σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την ψωρίαση στην πλειοψηφία των ασθενών, καθώς και τη σημαντική βελτίωση των δερματικών βλαβών. Σημαντική αποτελεσματικότητα καταγράφηκε, επίσης, σε επιμέρους δείκτες αξιολόγησης ειδικών μορφών της νόσου, όπως στην ψωρίαση ονύχων, τριχωτού κεφαλής, παλαμών-πελμάτων, αλλά και στις αξιολογήσεις των ίδιων των ασθενών ως προς το θεραπευτικό όφελος που έλαβαν από τη θεραπεία με απρεμιλάστη. Η μελέτη APRAISAL επιβεβαιώνει, τέλος, τα αποτελέσματα προηγούμενων κλινικών μελετών βάσει των οποίων το φάρμακο είναι ασφαλές. Η διεξαγωγή μελετών σε συνθήκες καθημερινής κλινικής πρακτικής, όπως η APRAISAL, είναι εξαιρετικά χρήσιμη, καθώς μας δίνεται η δυνατότητα να αξιολογήσουμε τη συγκεκριμένη θεραπεία στους ασθενείς της χώρας μας».

Αναφορικά με τις εντοπίσεις και τα συμπτώματα της ψωρίασης που επιβαρύνουν ιδιαίτερα τον ασθενή, 70,8% των ασθενών με σοβαρή έως πολύ σοβαρή ψωρίαση τριχωτού κεφαλής [βαθμολογία ≥3 στη Σφαιρική Αξιολόγηση του Τριχωτού της Κεφαλής από τον Ιατρό (ScPGA)] και 72,7% των ασθενών με σοβαρή έως πολύ σοβαρή παλαμοπελματιαία ψωρίαση [βαθμολογία ≥3 στη Σφαιρική Αξιολόγηση της Παλαμοπελματιαίας Ψωρίασης από τον Ιατρό (PPPGA)] πέτυχαν βαθμολογία 0 (καθαρό) ή 1 (σχεδόν καθαρό), στην αντίστοιχη κλίμακα, στους 12 μήνες θεραπείας. Τα δεδομένα κατέδειξαν επίσης ότι 64,7% και 80% των ασθενών επέδειξαν σημαντική βελτίωση της ψωρίασης ονύχων στους 6 και 12 μήνες αντίστοιχα, όπως εκφράστηκε με τη βελτίωση στις βαθμολογίες του Δείκτη Βαρύτητας Ψωρίασης Ονύχων (NAPSI50).

Περισσότεροι από οκτώ στους δέκα ασθενείς (84,3%) παρέμειναν στη θεραπεία με απρεμιλάστη για 12 μήνες, γεγονός που προωθεί την περαιτέρω γνώση ως προς την αποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση των ασθενών από τη θεραπεία με απρεμιλάστη, που πηγάζει τόσο από τα κλινικά δεδομένα όσο και από την εκτίμηση του θεραπευτικού οφέλους από τους ίδιους τους ασθενείς.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αντιμετωπίσετε την

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ



Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τον πιο ενδεδειγμένο.

Είναι σημαντικό για τα άτομα με διαβήτη, αλλά και τους κοντινούς τους ανθρώπους,
να γνωρίζουν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας,
ώστε να μπορούν να την αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας.

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών - Λαμίας, 145 64 Κηφισιά
τηλ.: 210 6294600 | **fax:** 210 6294610
www.lilly.gr

Lilly DIABETES

HYPO CAMP 10_2020

Καλπάζει η επιδημία του διαβήτη, η οποία αποτελεί τη νέα μάστιγα

Οι άνθρωποι με σακχαρώδη διαβήτη αποτελούν το 9% του πληθυσμού της χώρας μας.

Ως Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη έχει καθιερωθεί η 14η Νοεμβρίου, προκειμένου οι πολίτες της υφηλίου να ενημερωθούν για τη μάστιγα αυτή, η οποία φαίνεται να έχει προσβάλει έναν στους έντεκα με δώδεκα ανθρώπους. Η συγκεκριμένη νόσος μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο μεγάλο ποσοστό των ασθενών, καθώς επιβαρύνει δραματικά την υγεία λόγω σημαντικών επιπλοκών.

Όπως αναφέρει η τελευταία έκδοση του «Άτλαντα» της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη, εκτιμάται ότι 463 εκατομμύρια ενήλικες ζουν σήμερα με διαβήτη, με ένα ιδιαίτερα μεγάλο ποσοστό να μην το γνωρίζει, διατρέχοντας υψηλό κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών σχετιζόμενων με τη νόσο. Αξίζει δε να σημειωθεί ότι σε παγκόσμιο επίπεδο το 11,3% των θανάτων οφείλεται στον διαβήτη. Σχεδόν το ήμισυ αυτών των θανάτων αφορά άτομα κάτω των 60 ετών.

Ελλάδα

Σύμφωνα με τα δεδομένα που εστάλησαν στην Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων-Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη από το σύστημα της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης και αφορούν το έτος 2019, οι ασθενείς με διαβήτη που έχουν ενταχθεί σε ένα τουλάχιστον θεραπευτικό πρωτόκολλο σακχαρώδους διαβήτη ανέρχονται στους 973.806.

Ειδικότερα, ο αριθμός των πασχόντων ανά θεραπευτικό πρωτόκολλο σακχαρώδους διαβήτη έχει διαμορφωθεί ως εξής:

1. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ινσουλινοεξαρτώμενοι): 47.315
2. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2: 938.098
3. Άλλοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη: 15.652
4. Σακχαρώδης διαβήτης κύησης: 9.049
5. Νεογνικός σακχαρώδης διαβήτης: 33
6. Ινσουλινοπενία μετά από ιατρικές πράξεις: 319

Από τα ανωτέρω στοιχεία γίνεται φανερό ότι οι άνθρωποι με σακχαρώδη διαβήτη αποτελούν το 9% του πληθυσμού στη χώρα, γεγονός που αποτυπώνει τη ραγδαία εξάπλωσή του και καθιστά ακόμη πιο επιτακτική την ανάγκη λήψης άμεσων μέτρων από την πολιτεία.

Επιπτώσεις

Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει πολλές επιπλοκές, ως αποτέλεσμα της μη ρύθμισής του με βάση τις οδηγίες των γιατρών. Ωστόσο, ακόμη και τα άτομα με σωστή αντιμετώπιση της ασθένειας κινδυνεύουν να αναπτύξουν επιπλοκές.

Σύμφωνα με τις αναφορές της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη, οι επιπτώσεις του διαβήτη είναι οι παρακάτω:

• **Οξείες επιπλοκές του διαβήτη:** Οι οξείες ή βραχυπρόθεσμες επιπλοκές του διαβήτη, οι οποίες οφείλονται σε ακραίες τιμές γλυκόζης στο αίμα, είναι συχνές στον διαβήτη τύπου 1 και μπορούν επίσης να εμφανιστούν, όταν χρησιμοποιούνται ορισμένα φάρμακα, στον τύπο 2 και σε άλλες μορφές διαβήτη. Αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε μόνιμη ασθένεια ή ακόμη και στον θάνατο.

• **Χρόνιες επιπλοκές του διαβήτη:** Χρόνιες ή μακροχρόνιες επιπλοκές του διαβήτη μπορεί να υπάρχουν ήδη σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 από τη στιγμή που διαγιγνώσκονται. Μπορούν επίσης να εμφανιστούν σύντομα μετά την εμφάνιση του διαβήτη τύπου 1. Η έγκαιρη ανίχνευση και η κατάλληλη θεραπεία είναι απαραίτητες για την πρόληψη της αναπηρίας και του θανάτου.

Παραγωγική ηλικία

Τρία στα τέσσερα άτομα που ζουν με διαβήτη είναι σε παραγωγική ηλικία, δηλαδή μεταξύ 20 και 64 ετών. Αυτό δημιουργεί έναν αυξανόμενο αντίκτυπο και θα προκαλέσει επίσης μια σοβαρή και επεκτεινόμενη πίεση στην παραγωγικότητα και στην οικονομική ανάπτυξη τις επόμενες δεκαετίες.

Τρίτη ηλικία

Το 2019 ο εκτιμώμενος αριθμός ατόμων άνω των 65 ετών με διαβήτη ήταν 111 εκατομμύρια. Δηλαδή ένας στους πέντε ενήλικες αυτής της ηλικιακής ομάδας εκτιμάται ότι είχε διαβήτη. Προβλέπεται ότι έως το 2030 ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 ετών με διαβήτη θα αυξηθεί περαιτέρω, σε 195 εκατομμύρια.

Αντιμετώπιση

Με βάση τις διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές αντιμετώπισης του διαβήτη και ειδικά του τύπου 2, που είναι ο συχνότερος, η δίαιτα και η άσκηση αποτελούν απαραίτητες συνιστώσες. Η εκπαίδευση τόσο για την εφαρμογή τους όσο και για τα οφέλη που προκύπτουν θα πρέπει να ξεκινά τη στιγμή της πρώτης διάγνωσης και να επαναλαμβάνεται σε τακτά διαστήματα.

Την ίδια ώρα οι γιατροί σημειώνουν ότι δεν θα πρέπει να θεωρείται ταμπού η από νωρίς έναρξη της ινσουλινοθεραπείας. Βασικό κριτήριο για την έναρξή της αποτελεί η μεταβολική κατάσταση του διαβητικού ασθενή. Στους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 χορηγείται οποιοδήποτε σχήμα, αρκεί να είναι εξατομικευμένο στις ανάγκες τους. Η τρέχουσα τάση απ' όλους τους αλγορίθμους είναι ότι η χρήση της ινσουλίνης πρέπει να γίνεται νωρίτερα στην πορεία της νόσου.

Η αποφυγή σοβαρής υπογλυκαιμίας αποτελεί επίσης σημαντικό στοιχείο για την επιλογή του θεραπευτικού σχήματος.

Τα κυριότερα σχήματα είναι: χορήγηση βασικής ινσουλίνης σε συνδυασμό με αντιδιαβητικά δισκία και χορήγηση έτοιμων μειγμάτων ινσουλίνης.

TWINDEMIC

Μια νέα πρόκληση

Της Βασιλικής Πιτυρίγκα,
βιοπαθολόγου, διευθύντριας Διαγνωστικών Εργαστηρίων Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center

Καθώς πλησιάζει η περίοδος της χειμερινής γρίπης, πολλά ερωτηματικά αναδύονται σχετικά με το πώς μπορεί να επηρεάσει την πανδημία Covid-19 και το αντίστροφο, ενώ οι ανησυχίες των επιστημόνων σχετικά με τη συλλοίμωξη –ταυτόχρονη μόλυνση και από τους δύο ιούς– γρίπης και Covid-19 φαίνονται απολύτως δικαιολογημένες.

Η γρίπη είναι γνωστό σε όλους ότι ειδικά σε ευάλωτους πληθυσμούς μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Σύμφωνα με το CDC, η περσινή περίοδος της γρίπης έπληξε 56 εκατομμύρια Αμερικανούς, οδήγησε σε 740.000 νοσηλείες και προκάλεσε έως και 62.000 θανάτους. Από την άλλη πλευρά, οι ελπίδες ότι το κύμα της πανδημίας Covid-19 θα σβήσει προοδευτικά έχουν μάλλον εξανεμιστεί και ο SARS-CoV-2 φαίνεται ότι θα συνεχίσει να αποτελεί μια σημαντική απειλή για τη δημόσια υγεία έως ότου υπάρξει ένα αποτελεσματικό εμβόλιο και κάποιος βαθμός ανοσίας της αγέλης.

Η συνύπαρξη, λοιπόν, των δύο αυτών ιών κατά τη διάρκεια του φετινού χειμώνα είναι μια πραγματικότητα για την οποία θα πρέπει να είμαστε όλοι κατάλληλα προετοιμασμένοι. Αυτό προϋποθέτει κατ' αρχάς τη δυνατότητα διαχωρισμού των δύο αυτών ιώσεων.

Γιατί όμως ο διαχωρισμός τους έχει σημασία; Η διάκριση μεταξύ Covid-19 και γρίπης φαίνεται να είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την αντιμετώπιση όσο και για την παρακολούθηση των δύο λοιμώξεων. Εάν δεν γίνει έγκαιρα και αξιόπιστα η διάκριση μεταξύ των δύο λοιμώξεων, άτομα με Covid-19 κατά τη διάρκεια της σεζόν της γρίπης μπορεί να αποδώσουν κατά λάθος τα συμπτώματά τους στη γρίπη και να μη λάβουν τις απαραίτητες προφυλάξεις ώστε να αποτρέψουν την εξάπλωση του SARS-CoV-2. Η διάκριση του SARS-CoV-2 από τη γρίπη είναι ιδιαίτερα σημαντική και λόγω των επιπτώσεων της διαφορετικής θεραπείας. Για παράδειγμα, η δεξαμεθαζόνη συνιστάται για σοβαρή λοίμωξη με Covid-19 σε νοσοκομειακούς ασθενείς, ενώ αντενδείκνυται ως θεραπεία της γρίπης, καθώς τα κορτικοστεροειδή παρατείνουν τον ιικό πολλαπλασιασμό.

Ένα επιπλέον σημαντικό ερώτημα είναι εάν η ταυτόχρονη λοίμωξη με τη γρίπη θα μπορούσε να επιδεινώσει την πορεία του Covid-19. Τα μέχρι στιγμής δεδομένα από τη μελέτη κλινικών περιστατικών συλλοίμωξης, αν και περιορισμένα, δεν είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά.

Η συλλοίμωξη του SARS-CoV-2 με τη γρίπη μπορεί να δυσχεράνει, εκτός από τη διάγνωση, και τη θεραπεία, ενώ παράλληλα μπορεί να επηρεάσει την πρόγνωση του Covid-19 και να χειροτερέψει την κλινική εικόνα της λοίμωξης, αυξάνοντας έτσι τη θνησιμότητα. Επίσης, έχει αναφερθεί ως ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για παρατεταμένη παραμονή στο νοσοκομείο, ενώ μελέτες έχουν αναφέρει ότι οι ασθενείς με Covid-19 που είχαν μολυνθεί ταυτόχρονα με γρίπη παρέμειναν μεταδοτικοί για τον SARS-CoV-2 για περισσότερες ημέρες από τους άλλους ασθενείς με Covid-19 λοίμωξη (17 ημέρες έναντι 12 ημέρες κατά μέσο όρο).

Οι δύο αυτές ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού μοιράζονται αρκετά κοινά χαρακτηριστικά στα κλινικά συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δυσχέρεια στην αναπνοή, μυαλγία, διάρροια κ.λπ.), με αποτέλεσμα ο διαχωρισμός τους να μην μπορεί να βασιστεί μόνο σε αυτά. Για τον λόγο αυτόν η μόνη ασφαλής οδός για τη διάκρισή τους είναι ο συστηματικός εργαστηριακός έλεγχος και συγκεκριμένα οι μοριακές τεχνικές, είτε οι πλήρως αυτοματοποιημένες (POCT, multiplex PCR) είτε οι παραδοσιακές. Οι μοριακές τεχνικές γίνονται πλέον απαραίτητες για τη διάκριση των ιών, ενώ είναι διαθέσιμα και μοριακά τεστ «multiplex» που ελέγχουν ταυτόχρονα την παρουσία περισσότερων αναπνευστικών ιών, ώστε να καλύπτεται πλήρως η διάγνωση μιας ιογενούς αναπνευστικής λοίμωξης.

Το νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν διαθέτει μοριακές μεθόδους κλινικά επικυρωμένες και εγκεκριμένες για διαγνωστική χρήση (CE-IVD) τόσο για την ανίχνευση του κορονοϊού όσο και για την ανίχνευση της γρίπης Α, Β και του αναπνευστικού συγκυτιακού ιού (Respiratory syncytial virus – RSV) με τη χρήση ενός μόνο κλινικού δείγματος στην προνομιακή τιμή των 120 ευρώ.

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

Organization Accredited by Joint Commission International

Η σημασία του οργάνου που λέγεται «δέρμα»

Λίγοι από εμάς γνωρίζουμε ότι το δέρμα που καλύπτει το σώμα μας είναι κι αυτό ένα όργανο, το οποίο έχει λειτουργίες, πέρα βέβαια από την προστασία των μυών. Για τον λόγο αυτόν χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα και προσοχή κάθε εποχή και όχι μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες λόγω της επικινδυνότητας του ήλιου.

Μια σημαντική λειτουργία του είναι και η άμυνα που προσφέρει στον οργανισμό μας. Γνωρίζουμε τον σημαντικό ρόλο που παίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, το γαστρικό οξύ και τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου στην αντιμετώπιση των παθογόνων μικροοργανισμών. Ωστόσο, ένα από τα σημαντικότερα μέρη της άμυνας, το οποίο αποτρέπει την είσοδο παθογόνων μικροοργανισμών ή τοξικών ουσιών στον οργανισμό, είναι το δέρμα.

Δυστυχώς, η λειτουργία του δέρματος περιορίζεται με τη γήρανση, επομένως χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια για να διατηρηθεί υγιές. Επιπλέον, καθώς συχνά στην τρίτη ηλικία ασχολούμαστε περισσότερο με άλλα προβλήματα υγείας, το δέρμα συχνά περνά σε δεύτερη μοίρα.

> Το δέρμα λειτουργεί ως αμυντικός φραγμός για τον οργανισμό, εμποδίζοντας την έκθεσή του σε παθογόνους μικροοργανισμούς και τοξικές ουσίες.

Στιβάδες

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες:

• Η βαθύτερη στιβάδα είναι ο υποδόριος ιστός, ο οποίος αποτελείται από συνδετικό ιστό και λίπος. Παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της θερμοκρασίας του οργανισμού, βοηθά στην απορρόφηση των κραδασμών, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως αποθήκη λίπους.

• Η επόμενη στιβάδα είναι το χόριο. Αποτελείται από κολλαγόνο και ελαστίνη, ενώ φέρει επίσης αγγεία, νεύρα, ιδρωτοποιούς αδένες και τριχικούς θυλάκους.

• Η εξωτερική στιβάδα είναι η επιδερμίδα και παίζει ρόλο φραγμού. Η επιδερμίδα διαιρείται σε πέντε υποστιβάδες (κεράτινη - διαυγή - κοκκώδη - ακανθώδη - βασική), καθεμία από τις οποίες φέρει δικά της κύτταρα. Η εξωτερική στιβάδα (αυτή που βλέπουμε) είναι η κεράτινη.

Η κεράτινη στιβάδα αποτελείται από περίπου 30 στιβάδες επίπεδων νεκρών κυττάρων με πρωτεΐνες τα οποία δημιουργούν έναν φραγμό μαζί με το νερό και το λίπος της περιοχής. Ο φραγμός αυτός δεν επιτρέπει στο νερό να εξέλθει από τον οργανισμό και προστατεύει από τις τοξίνες, τα βακτήρια και την υπεριώδη ακτινοβολία.

Διάφοροι παράγοντες μπορεί να αποδυναμώσουν την κεράτινη στιβάδα. Ένας από αυτούς είναι η γήρανση. Με την ηλικία, το δέρμα γίνεται λεπτότερο και τα κύτταρα πιο επίπεδα. Περιορίζεται επίσης η ενυδάτωση του δέρματος. Τα επίπεδα του λίπους μειώνονται, επομένως το δέρμα αποδυναμώνεται, ιδιαίτερα σε περιοχές που εκτίθενται στον ήλιο.

Το τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι αλλά και η χρήση αλκοολικών αντισηπτικών διαλυμάτων μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα και βλάβες στο δέρμα, καθώς απομακρύνουν τα λίπη που βρίσκονται εκεί.

Με άλλα λόγια, το τακτικό πλύσιμο των χεριών, που θεωρείται απαραίτητο για την πρόληψη του Covid-19, μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία του δέρματος.

Ιοί, βακτήρια και δέρμα

Το ξηρό και λεπτό δέρμα έχει αυξημένη διαπερατότητα σε σχέση με το φυσιολογικό, ενώ μπορεί να διαρρηχθεί ευκολότερα. Το γεγονός αυτό διευκολύνει την είσοδο παθογόνων μικροοργανισμών οι οποίοι προκαλούν μια σειρά παθήσεις. Ο κορονοϊός δεν μπορεί να εισέλθει στον οργανισμό διαμέσου του δέρματος, ωστόσο ορισμένα είδη βακτηρίων μπορεί να προκαλέσουν βλάβες αν διαπεράσουν το δέρμα.

Τα παραπάνω βακτήρια μπορεί να προκαλέσουν κυτταρίτιδα (ένα είδος λοίμωξης) στους δερματικούς ιστούς. Αν δεν αντιμετωπιστεί, η λοίμωξη αυτή μπορεί να εξαπλωθεί και σε άλλα σημεία του σώματος, προκαλώντας πυρετό ή οίδημα, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο σήψης και νοσηλείας. Η λοίμωξη αντιμετωπίζεται με ισχυρά αντιβιοτικά.

Η σημασία της ενυδάτωσης

Η ενυδάτωση είναι ιδιαίτερα σημαντική για το δέρμα. Η χρήση βαζελίνης αμέσως μετά το μπάνιο ή το πλύσιμο των χεριών μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος. Μια άλλη επιλογή είναι οι ενυδατικές κρέμες, οι οποίες περιέχουν νερό, έλαια και γαλακτωματοποιητές, ωστόσο τα μη λιπαρά προϊόντα δεν έχουν μεγάλη διάρκεια δράσης.

Άλλες εναλλακτικές επιλογές είναι:

• Οι κρέμες δέρματος με κεραμίδια. Τα κεραμίδια είναι ένα είδος λίπους το οποίο βρίσκεται φυσιολογικά στην κεράτινη στιβάδα.

• Τα ενυδατικά έλαια, όπως το ορυκτέλαιο. Έχουν τις ίδιες επιδράσεις με τη βαζελίνη, αλλά είναι λιγότερο λιπαρά.

• Προϊόντα με υγροσκοπικά μέσα. Οι ουσίες αυτές βοηθούν την απορρόφηση του νερού από το δέρμα. Τα επιθυμητά συστατικά περιλαμβάνουν γλυκερίνη, ουρία, πυρογλουταμικό οξύ, σορβιτόλη, γαλακτικό οξύ, γαλακτικά άλατα και άλφα υδροξυλικά οξέα.

Εκτός από την τακτική ενυδάτωση του δέρματος, πρέπει να αποφεύγουμε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο και να χρησιμοποιούμε αντηλιακό.

Η χρήση υγραντήρα στο σπίτι είναι επίσης ωφέλιμη, ιδιαίτερα το φθινόπωρο και τον χειμώνα, καθώς ο ξηρός αέρας απομακρύνει την υγρασία από το δέρμα.

Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον

στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

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

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

GENAD.MSCORP/2.2017

GENESIS pharma

Κορονοϊός: Ελπίδες από τα μονοκλωνικά αντισώματα

Ο αγώνας για την ανακάλυψη μιας μεθόδου πρόληψης για τον Covid-19 συνεχίζεται με αμείωτο ρυθμό και αυτή τη στιγμή αρκετά εμβόλια έχουν φτάσει στο στάδιο των κλινικών δοκιμών. Ωστόσο, μια άλλη προσέγγιση που εξετάζεται σήμερα για τον ίδιο σκοπό είναι τα αντισώματα, δηλαδή πρωτεΐνες που παράγονται από το ανοσοποιητικό σύστημα με σκοπό την αντιμετώπιση των λοιμώξεων. Τα αντισώματα αδρανοποιούν τους ιούς μέσω πρόσδεσης στην επιφάνειά τους, η οποία δεν τους επιτρέπει να εισέλθουν στα κύτταρα.

Όπως μάλιστα έχει τονίσει ο επίκουρος καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνωμόνων του υπουργείου Υγείας Γκίκας Μαγιορκίνης, σε παγκόσμιο επίπεδο έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον για την αποτελεσματικότητα των μονοκλωνικών αντισωμάτων. «Η θεωρητική βάση αυτών των θεραπειών έχει μεγάλη ιστορία επιτυχημένων θεραπευτικών πρωτοκόλλων στην κλινική ιολογία. Με βάση τις γνώσεις που έχουμε για τις ιογενείς λοιμώξεις, η αποτελεσματικότητα των αντισωματικών θεραπειών είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν χορηγηθεί στα πρώτα στάδια της νόσου. Επίσης, οι θεραπείες αυτές έχουν ιδιαίτερα ισχυρό προφίλ ασφάλειας» επισήμανε ο κ. Μαγιορκίνης.

Όπως είπε, «όταν μολυνθεί κάποιος από τον ιό, χρειάζεται ένα δεδομένο χρονικό διάστημα ώστε το ανοσοποιητικό σύστημα να τον εντοπίσει, να τον αναγνωρίσει, να τον επεξεργαστεί και στο τέλος να αποδημήσει τον ιό, ώστε να φτιάξει τα αντισώματα τα οποία θα αναγνωρίσουν και θα καταστρέψουν τον ιό, οδηγώντας σταδιακά στην ίαση. Τα μονοκλωνικά αντισώματα είναι παρόμοια με τα δικά μας αντισώματα, αλλά είναι τεχνητά παρασκευασμένα, τα οποία τα δίνουμε στους ασθενείς μέσα στη φλέβα τους. Ένα σχόλιο στο περιοδικό "Science", που είναι ένα από τα κορυφαία επιστημονικά περιοδικά που υπάρχουν αυτή τη στιγμή, σχετικά με πρώιμα κλινικά αποτελέσματα από κοκτέιλ μονοκλωνικών αντισωμάτων σε 275 ασθενείς, μιλάει για εξαιρετικά αποτελέσματα, τα οποία ενισχύουν τις ελπίδες γι' αυτές τις θεραπείες των αντισωμάτων».

Τεχνητά αντισώματα ειδικά για τον κορονοϊό είναι δυνατόν, λοιπόν, να παραχθούν στο εργαστήριο και στη συνέχεια να χορηγηθούν σε ασθενείς με σκοπό την αντιμετώπιση της λοίμωξης που προκαλεί ο ιός. Τα αντισώματα αυτά (μονοκλωνικά) έχουν πιθανώς χρησιμότητα και στην πρόληψη, τουλάχιστον μέχρι να ανακαλυφθεί ένα αποτελεσματικό εμβόλιο. Τα εμβόλια προκαλούν συνήθως παραγωγή αντισωμάτων από το ανοσοποιητικό σύστημα τα οποία είναι ειδικά για ένα παθογόνο. Τα μονοκλωνικά αντισώματα χορηγούνται ενδοφλεβίως στους ασθενείς, επομένως εισέρχονται άμεσα στην κυκλοφορία του αίματος.

Σήμερα τα μονοκλωνικά αντισώματα χρησιμοποιούνται στη θεραπεία αρκετών παθήσεων, όπως η νόσος του Crohn, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και ο καρκίνος. Αποτελούν μάλιστα τη μοναδική επιλογή για ηλικιωμένους ή άλλους ασθενείς που δεν έχουν την ικανότητα να εκδηλώσουν επαρκή ανοσιακή απόκριση μετά τον εμβολιασμό. Ωστόσο, προκειμένου η προσέγγιση αυτή να μπορεί να εφαρμοστεί στον κορονοϊό, οι επιστήμονες θα πρέπει αρχικά να παρασκευάσουν ισχυρά αντισώματα που θα έχουν την ικανότητα να αδρανοποιούν τον ιό.

> Τεχνητά αντισώματα τα οποία παράγονται σε εργαστήρια μπορούν να επιτεθούν στον νέο ιό, όμως υπάρχει δρόμος ακόμη για την οριστικοποίηση μιας τέτοιας θεραπείας.

Μια ομάδα επιστημόνων με επικεφαλής τους Yaoxing Huang, Lawrence Shapiro και David Ho από το Columbia University απομόνωσε και εξέτασε αντισώματα από νοσηλευόμενους ασθενείς με Covid-19, με σκοπό να διαπιστώσει ποια από αυτά έχουν την ικανότητα να αδρανοποιούν τον ιό. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους δημοσιεύτηκαν πριν από λίγους μήνες στο επιστημονικό περιοδικό «Nature».

Οι επιστήμονες αρχικά ξεχώρισαν πέντε ασθενείς οι οποίοι είχαν τα υψηλότερα επίπεδα αδρανοποιητικών αντισωμάτων στο πλάσμα. Στη συνέχεια απομόνωσαν από το αίμα τους τα Β λεμφοκύτταρα μνήμης, μια κατηγορία ανοσιακών κυττάρων τα οποία παράγονται κατά τη διάρκεια της λοίμωξης, έχουν διάρκεια ζωής αρκετών ετών και μπορούν να παραγάγουν ταχέως νέα αντισώματα σε μια «συνάντηση» με το ίδιο μικρόβιο στο μέλλον.

Η επιστημονική ομάδα επικεντρώθηκε στα Β κύτταρα μνήμης που ήταν ειδικά για την πρωτεΐνη spike του κορονοϊού και τα χρησιμοποίησε προκειμένου να παρασκευάσει 252 διαφορετικά είδη μονοκλωνικών αντισωμάτων στο εργαστήριο. Τα αντισώματα αυτά στη συνέχεια εξετάστηκαν ως προς την ικανότητά τους να αδρανοποιούν τον ιό.

Οι επιστήμονες τελικά κατέληξαν σε 19 μονοκλωνικά αντισώματα τα οποία είχαν την παραπάνω δράση.

Χρησιμοποιώντας μία τεχνική που λέγεται cryo-EM, οι επιστήμονες κατάφεραν να παρατηρήσουν ποιο είναι το σημείο της πρωτεΐνης spike στο οποίο προσδένονται τα αντισώματα. «Οι παρατηρήσεις μας δείχνουν ποια σημεία της πρωτεΐνης spike του ιού είναι τα περισσότερο ευάλωτα» είπε ο Ho.

Με βάση τα μέχρι σήμερα δεδομένα, αρκετά από τα παραπάνω μονοκλωνικά αντισώματα θα μπορούν ίσως να χρησιμοποιηθούν στο μέλλον στη θεραπεία ή πρόληψη του Covid-19. Η επιστημονική ομάδα έχει ξεκινήσει ήδη νέες έρευνες με σκοπό να εξετάσει την αποτελεσματικότητά τους τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπους εθελοντές.

Η σημασία των ειδικών **συμπληρωμάτων διατροφής** για τους ενήλικες

Είναι γεγονός ότι όσο μεγαλώνουμε και όσο περισσότερο κουραζόμαστε από τις καθημερινές δραστηριότητες, τόσο τα αποθέματα ενέργειας τα οποία διαθέτει ο οργανισμός μας μειώνονται, όπως και η πνευματική μας εγρήγορση. Η διατροφή μας σε πολλές περιπτώσεις δεν είναι η κατάλληλη για να μας τονώσει, με αποτέλεσμα ένα συμπλήρωμα με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά να μπορεί να μας ενισχύσει, να μας τονώσει πνευματικά και να μας προσδώσει την ενέργεια και την εγρήγορση που χρειαζόμαστε.

Όλοι έχουμε ακούσει για τα συμπληρώματα με βιταμίνες και μέταλλα, όμως υπάρχουν και κάποιες πιο εξελιγμένες μορφές, που περιέχουν πιο ιδιαίτερα συστατικά.

Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι το εκχύλισμα σιβηριανού Ginseng ενισχύει τη σωματική και πνευματική απόδοση, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να αντεπεξέρχεται πιο αποτελεσματικά σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Επίσης, υπάρχουν αμινοξέα, όπως η γλουταμίνη, η σερίνη, η αργινίνη και η τυροσίνη, που ενισχύουν την απόδοση που σχετίζεται με την ικανότητα μάθησης, συγκέντρωσης, προσοχής και μνήμης.

Την ίδια στιγμή θρεπτικά συστατικά όπως η καρνιτίνη βοηθούν τη μεταφορά του λίπους για παραγωγή ενέργειας. Συντίθεται στο σώμα από ορισμένα αμινοξέα και βρίσκεται σε υψηλότερες συγκεντρώσεις στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στο κόκκινο κρέας.

Το δε –ιδιαίτερα γνωστό– συνένζυμο Q10 ενισχύει την παραγωγή ενέργειας και μειώνει την οξειδωτική φθορά στον εγκέφαλο, ενώ συμβάλλει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στα μικρά και περιφερειακά αγγεία. Επίσης, το Ginkgo Biloba βελτιώνει τη μνήμη και τη συγκέντρωση, καθώς και την ποιότητα ζωής, ιδιαίτερα σε καταστάσεις άνοιας.

> Πέρα από τις ιδιαίτερα γνωστές βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα, υπάρχουν ειδικές κατηγορίες συμπληρωμάτων για την τόνωση του οργανισμού.

Να σημειώσουμε ότι οι περισσότεροι από εμάς που είμαστε ενήλικες χρειαζόμαστε σε πολλές περιόδους της ζωής μας ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής με εμπλουτισμένες συνθέσεις. Καλό θα είναι να είμαστε σίγουροι ότι το συγκεκριμένο σκεύασμα έχει παραχθεί με προσεκτικά επιλεγμένες πρώτες ύλες, εγκεκριμένες από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), προκειμένου να είναι ασφαλές, αποτελεσματικό και αποδοτικό.

Φυσικά καλό είναι να γνωρίζουμε όλοι μας ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας και να μη θεωρούμε ότι επειδή πήραμε το συμπλήρωμα δεν χρειάζεται να τρώμε υγιεινά και σωστά.

GETHEALTHIER

ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Αποσυμπίεση Μεσοσπονδύλιου Δίσκου

Στην Get Healthier, χάρη στις συντονισμένες προσπάθειες μιας ομάδας κορυφαίων ιατρών και μηχανικών ιατρικών οργάνων, εφαρμόζουμε τις τελευταίες εξελίξεις της βιοτεχνολογίας για να προσφέρουμε μη χειρουργική, μη επεμβατική Αποσυμπίεση του Μεσοσπονδύλιου Δίσκου.

Πρόκειται για μια απόλυτα ασφαλή και αποτελεσματική διαδικασία, χωρίς φάρμακα, ενέσεις, χειρουργεία και αναισθησία, η οποία πραγματοποιείται σε ειδικό θεραπευτικό κρεβάτι που ελέγχεται από ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Έτσι, δίνουμε λύσεις σε συχνές επώδυνες παθήσεις όπως οσφυαλγία, ισχιαλγία, κήλη, προβολή δίσκου, αυχενικό σύνδρομο.

GETHEALTHIER

Λ. Κηφισίας 53, Αμπελόκηποι, τηλ. 210-69.93.527
www.gethealthier.gr

ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΠΟΛΕΜΑΕΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΘΕΙ

ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ, ΣΩΣΕ ΖΩΕΣ.

Γιατί σε σένα μόνο στηριζόμαστε.
Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα χρηματοδοτούμαστε 100% από ιδιωτικές δωρεές για να μπορούμε να παρέχουμε ιατρική φροντίδα σε ανθρώπους αποκλεισμένους από την υγειονομική περίθαλψη, σε θύματα βίας, φυσικών καταστροφών ή ενόπλων συγκρούσεων.

ΚΑΝΕ ΤΩΡΑ ΤΗ ΔΩΡΕΑ ΣΟΥ. ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ.

msf.gr/torapouboreis **210 5 200 500**

MEDECINS SANS FRONTIERES
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

Η **ΜΕΓΑ Α.Ε.** επενδύει σε μία νέα, υπερσύγχρονη γραμμή παραγωγής χειρουργικών μασκών, στην Ελλάδα

Η ΜΕΓΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Α.Ε., η 100% ελληνική βιομηχανία που βρίσκεται πίσω από μάρκες προϊόντων εμπιστοσύνης με ηγετικές θέσεις στην αγορά, όπως Babylino, Wet Hankies, EveryDay, Pom Pon, Babycare, Sani κ.ά., ανακοίνωσε πρόσφατα την ολοκλήρωση μίας ακόμα επένδυσης, ύψους 2,5 εκατ. ευρώ, που αφορά στη δημιουργία μίας νέας, υπερσύγχρονης γραμμής παραγωγής χειρουργικών μασκών μιας χρήσης.

Η επένδυση

Η ΜΕΓΑ Α.Ε. είναι μία εταιρεία που εδώ και 4 δεκαετίες επενδύει συστηματικά στην Ελλάδα και πολύ πριν την εμφάνιση του ιού SARS-CoV-2 πρωτοστατούσε, παγκοσμίως, στην προάσπιση της μέγιστης αξίας της προϊοντικής ασφάλειας, η οποία, δικαιωματικά, αποτελεί την ύψιστη απαίτηση του καταναλωτή.

Η κατηγορία των χειρουργικών μασκών, αναπτύχθηκε σημαντικά με την εμφάνιση της πανδημίας, καθώς η συστηματική χρήση της από το γενικό κοινό αποτελεί ισχυρό σύμμαχο ενάντια στους ιούς. Ωστόσο, κανείς δεν γνωρίζει πώς θα εξελιχθεί, καθώς δεν βασίζεται σε δεδομένα σταθερής ζήτησης. Για παράδειγμα, σε μερικούς μήνες από σήμερα ενδεχομένως η χρήση μάσκας να περιοριστεί, εφόσον η πανδημία εισέλθει σε φάση ύφεσης, κάτι που ευχόμαστε όλοι. Αυτό όμως δεν λειτούργησε ανασταλτικά για τη ΜΕΓΑ.

Με στόχο τη συμβολή στην προάσπιση της δημόσιας υγείας και τη διασφάλιση επάρκειας αποθέματος ποιοτικών μασκών στη χώρα μας, για όσο διάστημα χρειαστεί, χωρίς να υπάρχει εξάρτηση από άλλες χώρες, η εταιρεία προχώρησε εκτάκτως στη δημιουργία μίας νέας, υπερσύγχρονης γραμμής παραγωγής, δυναμικότητας 200 εκατ. μασκών ετησίως.

Τόσο η νέα γραμμή παραγωγής χειρουργικών μασκών όσο και οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή των προϊόντων είναι ευρωπαϊκής προέλευσης, ενώ εξασφαλίζεται ανέπαφη παραγωγή, σύμφωνα με τα αυστηρά πρωτόκολλα ποιοτικού ελέγχου της ΜΕΓΑ.

Χειρουργικές μάσκες ΜΕΓΑ – Προϊοντικά χαρακτηριστικά

Όπως όλα τα προϊόντα της εταιρείας, έτσι και οι χειρουργικές μάσκες ΜΕΓΑ έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με πολύ αυστηρά κριτήρια ποιότητας προκειμένου να εξασφαλίζουν αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και προστασία. Έτσι, οι χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης της ΜΕΓΑ:

ΜΕΓΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Α.Ε.

• Διαθέτουν 3 στρώματα προστασίας:
Στρώμα 1: Φιλτράρισμα επιβλαβών σταγονιδίων.
Στρώμα 2: Ειδικό meltblown με ηλεκτροστατικό, για φιλτράρισμα ακόμα και πολύ μικρών σωματιδίων, όπως αυτό του κορωνοϊού SARS-CoV-2.
Στρώμα 3: Απαλή εσωτερική επένδυση, φιλική στο δέρμα.
• Εξασφαλίζουν πιστοποιημένη προστασία σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα (Φιλτράρισμα BFE ≥95% EN14683).
• Επιτρέπουν άνετη αναπνοή.
• Διαθέτουν καινοτόμα, απαλά υφασμάτινα πλαϊνά για να μην κουράζουν και να μην ερεθίζουν την περιοχή γύρω από τα αυτιά.
• Είναι δερματολογικά ελεγμένες σε διεθνώς αναγνωρισμένο δερματολογικό ινστιτούτο του εξωτερικού.
• Δεν περιέχουν latex.
• Έχουν πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100, για απουσία βλαβερών ουσιών.
• Με σήμανση CE (ιατροτεχνολογικά προϊόντα).
• Διατίθενται σε 3 διαφορετικά μεγέθη (Small, Medium, Large), για ιδανική εφαρμογή και προστασία, ανάλογα με τις διαστάσεις κάθε προσώπου.

Χειρουργικές μάσκες ΜΕΓΑ – Μοναδικές καινοτομίες

Οι χειρουργικές μάσκες ΜΕΓΑ έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τον βέλτιστο συνδυασμό ασφαλούς προστασίας και άνεσης κατά τη χρήση, ενώ δίνουν λύση σε μια σειρά αναγκών που έχουν προκύψει από την έως τώρα χρήση μασκών. Συγκεκριμένα:

• Παρέχουν υψηλά επίπεδα προστασίας, ενώ παράλληλα επιτρέπουν άνετη αναπνοή, ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση.
• Προσφέρουν άνετη εφαρμογή στην περιοχή γύρω από τα αυτιά.
• Προσφέρουν πιστοποιημένη προστασία, καθώς διαθέτουν CE και τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100, για απουσία βλαβερών ουσιών.
• Είναι οι μόνες που διατίθενται σε 3 διαφορετικά μεγέθη (Small, Medium, Large), καθώς ένα μέγεθος δεν κάνει για όλες τις ηλικίες ανθρώπων ή όλες τις κατατομές προσώπου.
• Διατίθενται σε ασφαλείς συσκευασίες.

ΜΕΓΑ, αξεπέραστη προϊοντική ασφάλεια με ελληνική υπογραφή

Σήμερα, σε αυτή την πρωτόγνωρη συγκυρία που έφερε ο SARS-CoV-2 στο σύνολο της ανθρωπότητας, η εταιρεία, συνδυάζοντας την ειδική τεχνογνωσία της, την ελληνική καινοτομία και την απαρέγκλιτη προσήλωσή της στην προϊοντική ασφάλεια, βρίσκεται στην πρώτη γραμμή προσφοράς ολοκληρωμένης προστασίας.

Έτσι, εκτός από τις χειρουργικές μάσκες ΜΕΓΑ, τη σειρά προϊόντων ατομικής προστασίας της ΜΕΓΑ Α.Ε. συμπληρώνουν επίσης:

• Η αντισηπτική λοσιόν ΜΕΓΑ Ενισχυμένο, με 70% αιθυλική αλκοόλη, η οποία προσφέρει ενισχυμένη δράση ενάντια σε ιούς και μικρόβια. Διαθέσιμη σε πρακτική συσκευασία με σπρέι (100 ml) και σε οικονομική συσκευασία με αντλία (500 ml).
• Τα υγρά αντισηπτικά μαντήλια ΜΕΓΑ Ενισχυμένο σε ατομική συσκευασία, με 70% αιθυλική αλκοόλη.

Όλα τα προϊόντα της εταιρείας παράγονται ανέπαφα, στην Ελλάδα, με τη σφραγίδα προϊοντικής ασφάλειας της ΜΕΓΑ Α.Ε.

FREESUNDAY.GR

Ενημέρωση με Άποψη

ΠΟΛΙΤΙΚΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΥΓΕΙΑ
ΚΟΣΜΟΣ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΤΗΛΕΣ AUTO

www.freesunday.gr
freesunday.gr
freesunday.gr
@freesunday_gr

DEVELOPED BY softweb

Η ΨΕΥΔΕΠΙΓΡΑΦΗ ΗΤΤΑ ΤΟΥ ΦΑΣΙΣΜΟΥ

ΤΟΥ ΦΑΝΗ ΒΑΡΤΖΟΠΟΥΛΟΥ*

Στα τέλη της δεκαετίας του '70 οι υποβαθμισμένες περιοχές του νοτιοανατολικού Λονδίνου βρίσκονταν σε αναβρασμό. Η περιοχή του Νιου Κρος, που σήμερα αποτελεί δυναμικό κέντρο τέχνης και πολιτισμού, ήταν το προπύργιο της λευκής εργατικής τάξης με παράδοση αιώνων στη ναυπήγηση και στη βαριά βιομηχανία. Η μαζική ανεργία και η συνεπακόλουθη παρακμή έκαναν την περιοχή πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη του Εθνικού Μετώπου, μιας οργάνωσης με ρατσιστικά στοιχεία η οποία αποφάσισε να οργανώσει μια πορεία διαμαρτυρίας. Για τους ηγέτες της, η πορεία αυτή ήταν η ρεβάνς για την ήττα των Βρετανών φασιστών του Μόσλεϊ 40 χρόνια πριν, στην προσπάθειά τους να ξεριζώσουν τη μεγάλη εβραϊκή παροικία του Λονδίνου. Ο στόχος αυτή τη φορά, ωστόσο, ήταν γειτονικές περιοχές με έντονη παρουσία μαύρων, κυρίως μεταναστών από την Καραϊβική και άλλα σημεία της πρώην αυτοκρατορίας. Τα δημοκρατικά αντανακλαστικά των Βρετανών και μια ιδιότυπη συμμαχία μεταναστών, αναρχικών και αριστερών οδήγησαν στην ήττα και στη διάλυση αυτής της προσπάθειας, βάζοντας άλλη μια φορά ένα ξέσπασμα του φασισμού στο χρονοντούλαπο της Ιστορίας.

Στην περίπτωση της σύγχρονης Ελλάδας, αν και αναμφισβήτητα υπήρξε ευαισθητοποίηση παρόμοιας φύσεως όπως στην Αγγλία, η ήττα της Χρυσής Αυγής προήλθε ουσιαστικά από μια θεσμική παρέμβαση και όχι από λαϊκή πρωτοβουλία. Η τάση της κοινωνίας να ταυτίζει τον ρατσισμό και την ακροδεξιά με μια περιφερειακή ομάδα ατόμων φάνηκε ξεκάθαρα όταν η καταδίκη των χρυσαυγιτών χαιρετήθηκε ως νίκη κατά του ρατσισμού και του νεοναζισμού. Στην πραγματικότητα, οποιαδήποτε σύγκριση κομμάτων που ως βάση έχουν τον νεοελληνικό παλικαρισμό είναι αστεία σε σχέση με το Εθνικοσοσιαλιστικό Εργατικό Κόμμα της Γερμανίας των αρχών του 20ού αιώνα, το οποίο γιγαντώθηκε στηριζόμενο σε συμμαχίες με άλλες εθνικιστικές δυνάμεις και στην πρωσική παράδοση του μιλιταρισμού.

Αν και ο φασισμός θεωρείται σύγχρονο φαινόμενο, είναι στην πραγματικότητα όσο παλιός όσο όλα τα πολιτεύματα. Ο Κριτίας και οι Τριάκοντα Τύραννοι με «εγχειρίδια» ανά χείρας παρακινούσαν την Εκκλησία του Δήμου να ψηφίζει σε μια ταπεινωμένη πόλη, περικυκλωμένη από τον στρατό της Πελοποννησιακής Συμμαχίας. Είναι εύκολο να ξεχνάμε ότι στην ανθρώπινη ιστορία η δημοκρατία είναι μια εξαίρεση. Σε στιγμές έπαρσης, επιφανείς Κινέζοι δεν διστάζουν να χαρακτηρίσουν την κοινοβουλευτική δημοκρατία ως μια προσωρινή ιδιοτροπία μιας μικρής γωνιάς του πλανήτη.

Ο ρατσισμός στη δεκαετία του 1930 δεν ήταν κάτι ανήκουστο στη Δυτική Ευρώπη και θεωρούνταν εν πολλοίς μια ακραία αλλά αποδεκτή άποψη. Στην Αμερική δυσκολεύεται να πιστέψει κανείς ότι μεγάλα κομμάτια του πληθυσμού δεν είναι ανοιχτά ρατσιστικά ακόμα και σήμερα. Ο ρατσισμός είναι ιδιαίτερα δαιμονοποιημένος στη Δύση λόγω του Ολοκαυτώματος, της περιόδου της δουλείας αλλά και του απαρτχάιντ. Παραδόξως, σε περιοχές του πλανήτη όπου οι πληθυσμοί δεν φέρουν τέτοιο φορτίο τύψεων ο ρατσισμός είναι ακόμη και σήμερα ντε φάκτο αποδεκτός. Η Κίνα έχει φυλακίσει σχεδόν 1 εκατομμύριο Ουιγκούρ σε στρατόπεδα επιμόρφωσης. Η Ιαπωνία αρνείται πεισματικά να εφαρμόσει εκτεταμένες πολιτικές μετανάστευσης και οι Κορεάτες μαθαίνουν στο σχολείο για την ανάγκη διατήρησης της καθαρότητας του έθνους τους. Πολλές συγκρούσεις στην Αφρική και στη ΝΑ Ασία έχουν ένα υποβόσκον φυλετικό υπόβαθρο με μια πολιτική επικάλυψη, όπως στη Λιβύη.

Αν και παγκοσμίως αυτές οι τάσεις είναι υπαρκτές, για την Ελλάδα η κληρονομιά της χούντας, των ναζί κατακτητών και η ήττα της Αριστεράς στον Εμφύλιο δημιουργούν ένα δυσμενές πεδίο για την ανάπτυξη ρατσιστικών/φασιστικών ιδεών πέρα από τα όρια της γραφικότητας. Η εδραίωση για ένα διάστημα της Χρυσής Αυγής ως τρίτου κόμματος βασίστηκε περισσότερο στην έλλειψη εναλλακτικών πολιτικών επιλογών για τους αγανακτισμένους της οικονομικής κρίσης και λιγότερο στις κωμικές φιγούρες της αμορφωσιάς και του τραμπουκισμού που εξέφρασαν αυτόν τον χώρο. Η παρουσία της ξενοφοβικής ακροδεξιάς στην Ευρώπη είναι πιο ντελικάτη και προσφέρει μια αποδεκτή δημοκρατικά εναλλακτική, η οποία εκφράζει όσους εμφορούνται από τέτοια συναισθήματα. Αυτή η δημοκρατική νομιμοποίηση προστατεύει την ελαστικότητα του κοινωνικού ιστού, επιτρέποντας την οργανωμένη εκτόνωση τέτοιων συναισθημάτων, κατά τον ίδιο τρόπο που τα ακροαριστερά κόμματα χαρακτηρίζουν το Σύνταγμα αποτέλεσμα της επιβολής μιας θέσεως ισχύος από τις ελίτ. Η εικόνα μαυροφορεμένων σκίνχεντ με πυροσύς μπροστά από το άγαλμα του Λεωνίδα θυμίζει κατ' αντιπαραβολή περισσότερο καλτ κινηματογραφική σκηνή και λιγότερο την ανάδειξη μιας πραγματικής δυναμικής.

Υπό αυτή την έννοια, η Χρυσή Αυγή ήταν καταδικασμένη εν τη γενέσει της, καθώς ποτέ δεν θα μπορούσε να έλξει στους κόλπους της την κρίσιμη αυτή μάζα η οποία θα νομιμοποιούσε μια ρατσιστική ή ξενοφοβική ιδεολογία στον πολιτικό διάλογο. Η ελληνική κοινωνία, ωστόσο, διψασμένη για κάποιου είδους τελολογική ερμηνεία, βαφτίζει αυθωρεί την εξέλιξη αυτή ως ήττα και εξάλειψη του φασισμού. Η αλήθεια είναι ότι η Χρυσή Αυγή δεν αφέθηκε ποτέ να ηττηθεί πολιτικά, αφού η παρακμή της στις κάλπες χρεώνεται περισσότερο στα γεγονότα γύρω από τη δολοφονία Φύσσα. Σε κάποια χρόνια ή δεκαετίες, όταν η Ελλάδα θα είναι πιο μικρή λόγω του δημογραφικού και η αλλοίωση του πρωτογενούς ελληνικού πληθυσμού πιο εμφανής, το επόμενο ακροδεξιό μόρφωμα θα βρει τους αγίους του στα φυλακισμένα στελέχη και στους δολοφονημένους οπαδούς που υποτιθέμενα προδόθηκαν από τα παρακράτη της Δεξιάς και της Αριστεράς. Ο σπόρος του φασισμού θα εκκολάπτεται σε μια χώρα που πιθανώς θα αντιμετωπίζει τη διαχρονική της οικονομική στασιμότητα, διαποτισμένη με έναν πληθυσμό απογόνων μεταναστών ο οποίος θα επιζητά πιο ενεργό ρόλο, μια αμήχανη Εκκλησία μπροστά στην επέκταση του Ισλάμ, ένα πιθανώς μοιρασμένο Αιγαίο και μια κυβέρνηση-παράρτημα των Βρυξελλών.

Η απήχηση τέτοιων ιδεολογιών θα παραμένει ένα μυστήριο όσο η κοινωνία θα συνεχίζει να την αποδίδει στα δόλια σχέδια μιας ομάδας ανθρωποειδών που ποδηγετούν έναν κατά τα άλλα αθώο λαό. Όσο λάθος κι αν είναι τα «πιστεύω» αυτά με βάση τη σύγχρονη αντίληψη του ουμανισμού, είναι απαραίτητο να γίνουν αντιληπτά ως άχθη επιβίωσης και αδιαλλαξίας ενός έθνους που δυσκολεύεται να συνειδητοποιήσει τη μορφή του κόσμου που ξημερώνει. Ο ναζισμός και η ακροδεξιά θρέφονται από τον συλλογικό ψυχισμό και το τέρας που κρύβουμε μέσα μας, δίνοντας έκφραση στα πιο σκοτεινά ένστικτα της ίδιας της ύπαρξης. Ο προοδευτικός και δημοκρατικός κόσμος, ωστόσο, θα αναζητά πάντα τα τοτέμ του στην αγχόνη των ηττημένων εχθρών της πολιτικής ορθότητας. Με τον τρόπο αυτόν και πάντα συνεπικουρούμενη από έναν διαθέσιμο μακαρθισμό η κοινωνία θα συνεχίζει να αποφεύγει τις απαντήσεις στα πραγματικά υποκείμενα ερωτήματα (μετανάστευση, προσδιορισμός ελληνικότητας, όριο φιλοδοξιών του έθνους, αληθινή θέση μας στην Ιστορία). Η οριστική ήττα του φασισμού και του ρατσισμού θα επιτευχθεί μόνο όταν τα πολιτικά επιχειρήματα που τους δίνουν υπόσταση δεν θα έχουν πλέον απήχηση στο πλαίσιο ενός δίκαιου δημοκρατικού διαλόγου.

> *Η αλήθεια είναι ότι η Χρυσή Αυγή δεν αφέθηκε ποτέ να ηττηθεί πολιτικά, αφού η παρακμή της στις κάλπες χρεώνεται περισσότερο στα γεγονότα γύρω από τη δολοφονία Φύσσα.*

*Ο Φάνης Βαρτζόπουλος εργάζεται ως χρηματοοικονομικός αναλυτής στο Λονδίνο. E-mail: fvartzopoulos@yahoo.gr.

ΤΟΥ ΦΩΤΗ ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ*

Πολυαισθητηριακά παιχνίδια για τη διδασκαλία των Μαθηματικών

Η πολυαισθητηριακή διδασκαλία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες να γίνουν ανεξάρτητα και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Ως μέθοδος διδασκαλίας, δεν αφορά μόνο τα Μαθηματικά αλλά όλα τα μαθήματα του σχολείου.

Η πολυαισθητηριακή προσέγγιση της διδασκαλίας αποτελεί απαραίτητη παράμετρο για τη μάθηση παιδιών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες. Μπορεί έτσι να βοηθήσει και μαθητές με δυσκολίες μάθησης στα Μαθηματικά. Η χρήση της όρασης, της αφής, της ακοής και της κίνησης μπορεί να συμβάλει σημαντικά ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν ευκολότερα τι αντιπροσωπεύουν οι αριθμοί και τα σύμβολα.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται ενδεικτικά κάποιες πολυαισθητηριακές τεχνικές - παιχνίδια που μπορούν να ενταχθούν στη διδασκαλία των Μαθηματικών και να την κάνουν πιο ευχάριστη και κατανοητή:

• **Οπτικοποίηση με χρήση χαντρών ή αντικειμένων από την καθημερινή ζωή:** Η χρήση χαντρών, βόλων ή ακόμα και οσπρίων είναι ένας καλός τρόπος για να κατανοήσουν τα παιδιά τι ακριβώς σημαίνουν οι μαθηματικές πράξεις. Μπορούν ακόμα να κατανοήσουν τα ποσά που συμβολίζουν οι αριθμοί και πώς μπορούν αυτά να μεταβάλλονται.

• **Χρωματιστά τουβλάκια:** Η χρήση παιχνιδιών στη μάθηση σίγουρα την κάνει πιο ενδιαφέρουσα. Δίνει όμως και τη δυνατότητα στα παιδιά να αναπτύξουν στρατηγικές για την καταμέτρηση αντικειμένων. Μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες στα Μαθηματικά να συνδέσουν με ευκολία τους αριθμούς με τα αντικείμενα που αντιπροσωπεύουν ή να μπορούν με ευκολία να χειρίζονται αριθμητικά μοτίβα.

• **Ζωγραφική:** Μετά τη χρήση των χεριών τους ή διαφόρων αντικειμένων οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στα Μαθηματικά μπορούν να μάθουν να ζωγραφίζουν τα προβλήματα ή να οπτικοποιούν με ζωγραφιές τις αριθμητικές πράξεις. Είναι ένας καλός τρόπος για να δείξουν τα παιδιά τον τρόπο σκέψης τους και να προχωρήσουν ομαλά στο γράψιμο αριθμών και μαθηματικών συμβόλων.

• **Μουσικές συνδέσεις:** Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να συνδέσετε τα Μαθηματικά και τη μουσική. Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα τραγούδια για να απομνημονεύσουν αλγορίθμους ή κανόνες στα Μαθηματικά.

• **Κίνηση:** Βάζοντας την κίνηση στα Μαθηματικά, οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στα Μαθηματικά μπορούν πιο εύκολα να διατηρήσουν ό,τι έχουν διδαχτεί. Ένα καλό παράδειγμα είναι το «αριθμητικό χαλί». Ο εκπαιδευτικός, με χαρτί του μέτρου, δημιουργεί ένα χαλί χωρισμένο σε κουτάκια. Κάθε κουτί περιέχει έναν αριθμό από το 1 έως το 10. Στο παιχνίδι μπορούν να συμμετέχουν μέχρι 3 μαθητές. Κάθε μαθητής ρίχνει το ζάρι και κινείται τόσα κουτάκια όσα έδειξε το ζάρι. Αποφασίζει στο κουτάκι όπου βρίσκεται αν θα κρατήσει τον αριθμό ή όχι. Νικητής του παιχνιδιού είναι ο μαθητής που θα φτάσει πρώτος, προσθέτοντας τα κουτάκια που πετυχαίνει, στον αριθμό 30. Τόσο ο στόχος όσο και οι αριθμοί μπορούν να αλλάξουν αναλόγως με το τι θέλουμε να διδάξουμε κάθε φορά.

• **Παιχνίδι ρόλων:** Οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στα Μαθηματικά συχνά δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να αποκωδικοποιήσουν ένα μαθηματικό πρόβλημα. Ένας εύκολος τρόπος που μπορεί να τους βοηθήσει σημαντικά είναι το παιχνίδι ρόλων. Οι μαθητές αντιλαμβάνονται καλύτερα τα επιμέρους στοιχεία ενός προβλήματος εάν τα βιώσουν ή τα δουν ως πραγματική συνθήκη μέσα στη σχολική τάξη.

• **Νέες τεχνολογίες:** Ένας από τους πιο σύγχρονους τρόπους αντιμετώπισης των μαθησιακών δυσκολιών στα Μαθηματικά είναι η χρήση υπολογιστών. Η ένταξη των νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία σίγουρα θα την κάνει πιο ευχάριστη και πιο ενδιαφέρουσα για τα παιδιά. Υπάρχουν αρκετά προγράμματα, εφαρμογές και διαδραστικά παιχνίδια που θα μπορούσαν να κάνουν το μάθημα των Μαθηματικών μια ευχάριστη εμπειρία για τους μαθητές.

Η πολυαισθητηριακή διδασκαλία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες να γίνουν ανεξάρτητα και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Ως μέθοδος διδασκαλίας, δεν αφορά μόνο τα Μαθηματικά αλλά όλα τα μαθήματα του σχολείου. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί πως η πολυαισθητηριακή διδασκαλία είναι ωφέλιμη για όλα τα παιδιά και όχι μόνο για τα παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες.

* Ο Φώτης Παπαναστασίου είναι ειδικός παιδαγωγός - συγγραφέας / MSc Σχολική Ψυχολογία, επιστημονικός σύμβουλος του τομέα Ειδικής Αγωγής του Μητροπολιτικού Κολλεγίου, επιστημονικός διευθυντής του Πρότυπου Κέντρου Ειδικών Θεραπειών «Παιδίων Πλεύση». eidikospaidagogos.gr

FREE TIME

«Η ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ» ΣΕ Α΄ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ

Κατά τη διάρκεια του εμφυλίου πολέμου στις ΗΠΑ, κοντά σε ένα οικοτροφείο θηλέων στη Βιρτζίνια, στον Νότο της χώρας, ένας στρατιώτης των Βορείων, ο Τζον Μακ Μπέρνι, τραυματίζεται σοβαρά. Αφού εντοπίζεται από ένα από τα κορίτσια, βρίσκει καταφύγιο στο οικοτροφείο, όπου ζουν πέντε κοπέλες και δύο δασκάλες. Εκεί ανακάμπτει, ταυτόχρονα όμως κατακτά τις καρδιές ορισμένων γυναικών, με απρόσμενες εξελίξεις... Θρίλερ αμερικανικής παραγωγής 2017 σε σκηνοθεσία Σοφίας Κόπολα με τους Ελ Φάνινγκ, Νικόλ Κίντμαν, Κίρστεν Ντανστ, Ανγκουρί Ράις, Κόλιν Φάρελ και Ούνα Λόρενς. Δευτέρα 9/11, στις 23:30, στο Star Channel.

ΝΕΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΑΠΟ ΤΗ MADELEINE PEYROUX

Με το τραγούδι «American» η Madeleine Peyroux προέτρεψε τους πολίτες των ΗΠΑ να λάβουν μέρος στην εκλογική διαδικασία των τελευταίων ημερών. Η πολύ αγαπημένη στην Ελλάδα τραγουδοποιός μάς δίνει με το γνωστό χαμηλότονο ύφος της άλλο ένα υπέροχο κομμάτι, ανάμεσα στα τόσα που μας έχει χαρίσει.

ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΩΤΑΚΗ

Η σειρά ντοκιμαντέρ «Ο λόγος της γραφής», που προβάλλεται από το Κανάλι της Βουλής, παρουσιάζει το Σάββατο 14 Νοεμβρίου, στις 16:00, τον συγγραφέα Δημήτρη Σωτάκη. Ο συγγραφέας, για πρώτη φορά, υπό το σκηνοθετικό βλέμμα του Μιχάλη Αναστασίου, φανερώνει άγνωστες μέχρι τώρα πτυχές της λογοτεχνικής του πορείας και μεταξύ άλλων αναζητείται ο λόγος που είναι ο πιο μεταφρασμένος συγγραφέας της νεότερης γενιάς.

ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗΣ @PUBLIC FB

Το Public και οι εκδόσεις Key Books σάς προσκαλούν την Τρίτη 10/11 στις 19:00 στη διαδικτυακή συζήτηση του συγγραφέα Νίκου Παπαδογιάννη με τον τραγουδοποιό Μίλτο Πασχαλίδη, για το βιβλίο του «Τα ματς της ζωής μας». Μετά το ταξιδιάρικο και αγαπημένο «Ο Νίκος λείπει», ο Νίκος Παπαδογιάννης επιστρέφει για να ξετυλίξει το γαϊτανάκι των μπασκετικών αναμνήσεων, από το ονειρεμένο Ευρωμπάσκετ του 1987 μέχρι το μεγάλο ραντεβού του μέλλοντός μας. Γκάλης, Γιαννάκης, Φασούλας, Χριστοδούλου, Σπανούλης, Διαμαντίδης, Παπαλουκάς, αλλά και ο Γιάννης Αντετοκούνμπο, περνούν μέσα από τις σελίδες του βιβλίου, σε ένα υπέροχο ταξίδι τριών και πλέον δεκαετιών, από την αφάνεια μέχρι την παγκόσμια κορυφογραμμή.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ελένη Σκότη
«Πρέπει να ακολουθούμε την ψυχή μας»

ΣΤΗΝ ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ

Από τις πρώτες γυναίκες σκηνοθέτες που γνώρισαν αναπόκριση και αποδοχή, η Ελένη Σκότη με την Ομάδα ΝΑΜΑ έχει γράψει πολλά χιλιόμετρα στην αθηναϊκή θεατρική σκηνή. Δασκάλα του θεάτρου, κυριολεκτικά και μεταφορικά, μας αφηγείται πώς από τη Νέα Υόρκη βρέθηκε στην Ελλάδα και μας εξηγεί πως «εκείνοι που μας αγαπούν περισσότερο πολλές φορές αγκιστρώνονται πάνω μας, στερώντας μας την ελευθερία να αυτονομηθούμε ως προσωπικότητες», όπως συμβαίνει και στη «Βασίλισσα της ομορφιάς», του Μάρτιν Μακ Ντόνα, που θα παρουσιάσει στο Σύγχρονο Θέατρο.

Μιλήστε μας για το έργο…

Η «Βασίλισσα της ομορφιάς» του Άγγλου συγγραφέα, ιρλανδικής καταγωγής, Μάρτιν Μακ Ντόνα, όταν γράφτηκε, το 1996, με τον συγγραφέα να είναι μόλις 24 ετών, έκανε μεγάλη αίσθηση στον θεατρικό χώρο και βραβεύτηκε τόσο στην Αγγλία όσο και στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Το έργο αναφέρεται στη σχέση μιας γηραιάς μάνας με τη σαραντάχρονη κόρη της, που ζουν μαζί σε ένα απομακρυσμένο χωριό, στο Λίνεϊν, της δυτικής Ιρλανδίας. Το Λίνεϊν είναι ένα ξεχασμένο χωριό που οι περισσότεροι άντρες το έχουν εγκαταλείψει μεταναστεύοντας για κάτι καλύτερο, αφού ο τόπος τους δεν έχει τίποτα να τους προσφέρει. Η κόρη, μια πικραμένη και ταλαιπωρημένη γεροντοκόρη πλέον, έχει να φροντίζει τη μάνα της, χωρίς βοήθεια από τις δύο αδερφές της, η οποία μάνα, όντας πολύ καταπιεστική, την κρατά ουσιαστικά «αιχμάλωτη» στο σπίτι με διάφορα κόλπα, ώστε να μη χάσει την υποστήριξή της. Το αποτέλεσμα είναι μια νοσηρή κατάσταση, με συνεχείς προστριβές και αμοιβαία καταπίεση. Κάποια περίοδο μάλιστα στο παρελθόν η κόρη είχε φύγει μετανάστρια στην Αγγλία για να βρει δουλειά, όπου αντιμετώπισε ψυχολογικά προβλήματα και αναγκάστηκε να γυρίσει πίσω, πράγμα που επέτεινε αυτή τη νοσηρότητα. Όλα αυτά μέχρι που εμφανίζεται ένας άντρας, γνωστός της από τα σχολικά της χρόνια, ο οποίος φέρνει λίγο φως στην υπόθεση, κάνοντάς μας να ελπίζουμε ότι η κόρη βρήκε επιτέλους τον άντρα της ζωής της και θα μπορέσει να ξεφύγει από αυτή τη σχέση. Η μάνα, όμως, με τα κόλπα της καταφέρνει να εμποδίσει το διαφαινόμενο ειδύλλιο, παρ' όλες τις απέλπιδες προσπάθειες της κόρης.

Το σημαντικότερο σε αυτό το έργο είναι ότι ο συγγραφέας, παρόλο που καταπιάνεται με ένα οδυνηρό θέμα, καθώς αυτή η μάνα καταστρέφει ουσιαστικά την κόρη της, βρίσκει τον μαγικό εκείνο τρόπο να αντιμετωπίζει τις τραγικές καταστάσεις με χιούμορ. Αυτό το στοιχείο του έργου μάς επιτρέπει ως θεατές να μπορούμε να παίρνουμε τις ανάλογες ανάσες και να παρακολουθούμε τη δράση του έργου μέχρι το τελευταίο λεπτό, καταλήγοντας σε ένα δυνατό φινάλε, «γροθιά στο στομάχι». Πρωταγωνιστούν εξαιρετικοί ηθοποιοί: στον ρόλο της μητέρας εμφανίζεται η Σοφία Σεϊρλή, την κόρη υποδύεται η Αγορίτσα Οικονόμου, ο Αντώνης Τσιοτσιόπουλος είναι ο άντρας που έρχεται στη ζωή της κόρης και ο Γιώργος Κατσής, ο νεαρός αδερφός του.

Έχετε δει παραστάσεις του στο εξωτερικό;

Όχι, δυστυχώς, δεν έχω δει καμία παράστασή του στο εξωτερικό. Μου αρέσει πολύ ως συγγραφέας και έχω διαβάσει σχεδόν όλα του έργα, την «Τριλογία του Λίνεϊν», το «Κρανίο της Κονεμάρα», την «Άγρια Δύση», τον «Πουπουλένιο», τον «Σακάτη του Ίνισμαν». Έχω όμως δει την ταινία του «Οι τρεις πινακίδες έξω από το Έμπινγκ, στο Μιζούρι», όπου έγραψε το σενάριο και έκανε τη σκηνοθεσία, η οποία βραβεύτηκε με τέσσερις Χρυσές Σφαίρες. Σε όποιον δεν την έχει δει τη συστήνω ανεπιφύλακτα!

Η σχέση μητέρας-κόρης έχει απασχολήσει εκατοντάδες συγγραφείς (και θα απασχολήσει άλλους τόσους και περισσότερους στο μέλλον). Γιατί μας πληγώνουν περισσότερο εκείνοι που μας αγαπούν περισσότερο;

Όντως υπάρχουν πάρα πολλά θεατρικά έργα που έχουν ασχοληθεί με αυτή τη σύνθετη σχέση μάνας-κόρης. Το πιο κλασικό και φημισμένο είναι ο «Γυάλινος Κόσμος» του Τενεσί Ουίλιαμς. Υπάρχει και το «Καλησπέρα Μητέρα» της Μάρσα Νόρμαν. Σπουδαία έργα, που μιλούν για τις προβληματικές σχέσεις μάνας και κόρης, όπως αυτή που βλέπουμε και στο έργο του Μακ Ντόνα. Η σχέση αυτή, της μάνας με το παιδί, για μένα, είναι η πιο σημαντική σχέση που υπάρχει. Εάν δεν έχουμε λάβει αγάπη από τη μητέρα μας, θα την ψάχνουμε σε όλη μας τη ζωή. Η έλλειψη της αγάπης της μάνας μάς καθορίζει για όλη μας τη ζωή, δημιουργεί ένα κενό μέσα μας και αναζητούμε πάντα αυτή την αποδοχή, αυτή τη φροντίδα που ποτέ δεν λάβαμε. Αντίθετα, η ανιδιοτελής αγάπη της μάνας που προσφέρεται σε ένα παιδί το αναθρέφει ψυχικά ώστε να μπορεί να προσφέρει, να μπορεί να βρίσκει λύσεις στις σχέσεις του και να παρέχει προστασία στους άλλους. Κάποιες φορές, όμως, οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν σκληροί, καθώς επικεντρώνονται μόνο στις δικές τους επιθυμίες. Ο φόβος της εγκατάλειψης ή της μοναξιάς μπορεί να επιτείνει τη συμπεριφορά μιας εγωκεντρικής στάσης, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται νοσηρές σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών. Αυτοί που μας αγαπούν περισσότερο, ή που νομίζουν πως μας αγαπούν, πολλές φορές αγκιστρώνονται πάνω μας, στερώντας μας την ελευθερία να αυτονομηθούμε ως προσωπικότητες και να τραβήξουμε τον δικό μας δρόμο, όπως γίνεται και στο έργο του Μακ Ντόνα.

Το έργο χαρακτηρίζεται αντίστοιχο του «in yer face theatre», που αναπτύχθηκε στη Μεγάλη Βρετανία τη δεκαετία του '90. Πείτε μας περισσότερα γι' αυτό το θεατρικό είδος.

Το συγγραφικό αυτό κίνημα γεννήθηκε σχετικά πρόσφατα, τη δεκαετία του 1990, στη Μεγάλη Βρετανία, και σε αυτό το κίνημα ανήκουν πολλοί συγγραφείς. Αναφέρω ως πιο αντιπροσωπευτικούς τους Μαρκ Ρέιβενχιλ («Shopping and fucking»), Σάρα Κέιν («Blasted»), Άντονι Νίλσον («Penetrator»). Τα έργα αυτά είχαν κάποια κοινά χαρακτηριστικά που προκαλούσαν σοκ στο αίσθημα του θεατή (στα μούτρα σου θέατρο - «in yer face theatre») και η θεματολογία τους είχε ως βασικό άξονα θέματα-ταμπού, όπως βιασμούς, αυτοκτονία, ψυχικές ασθένειες κ.λπ.

Πάνω στη σκηνή μπορεί να απεικονίζονταν σκηνές ακραίας σωματικής ή συναισθηματικής βίας, σεξουαλικής κακοποίησης, κάνοντας τον θεατή να νιώσει τρόμο ή φόβο. Πρόκειται για ένα βιωματικό θέατρο με σκοπό να ενεργοποιήσει τον θεατή απέναντι στη σκληρότητα του κόσμου. Το θεατρικό αυτό είδος δημιουργήθηκε ως αντίδραση απέναντι στον καθωσπρεπισμό και το κατεστημένο, όπου τα πάντα ήταν καλογυαλισμένα και φωτεινά. Ήταν η ανάγκη να επέλθει μια αλλαγή τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Στην παράσταση «Η βασίλισσα της ομορφιάς» η ιστορία διαδραματίζεται μέσα στον οικογενειακό ιστό, αλλά μπορεί να έχει και μια πιο ευρεία κοινωνική προέκταση. Ο θεατής αναρωτιέται: τι προβληματική κατάσταση είναι αυτή; Τι κακοποίηση βιώνουμε; Η μάνα θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει, ας πούμε, την Αγγλία, που έχει καταπιέσει πάρα πολύ την Ιρλανδία, ή μπορεί να αντιπροσωπεύει οτιδήποτε μας καταπιέζει κι εμείς είμαστε οι όμηροι που δεν αντιστεκόμαστε, που δεν βρίσκουμε τον τρόπο να πούμε «όχι».

Τι σας έχουν διδάξει τα χρόνια που διδάσκετε υποκριτική;

Διδάσκω υποκριτική πολλά χρόνια, τουλάχιστον 25 χρόνια, τα 20 εξ αυτών στο Επί Κολωνώ, με το εργαστήριο του Studio NAMA να έχει εξελιχθεί σε ένα φυτώριο νέων καλλιτεχνών. Είναι αρκετές οι φορές που επιλέγουμε να κάνουμε ακροάσεις για τις παραστάσεις μας και συμμετέχουν σε αυτές μαθητές του εργαστηρίου μας. Τα μαθήματα δεν απευθύνονται όμως μόνο σε επαγγελματίες ηθοποιούς αλλά και σε ανθρώπους που θέλουν να αναπτύξουν μια σχέση πιο ερασιτεχνική με το κομμάτι της υποκριτικής. Και φυσικά δεν μπορώ να μην αναφέρω την εμπειρία που είχα στο Ωδείο Αθηνών, αλλά και στη Δραματική Σχολή του Εθνικού Θεάτρου, όπου διδάσκω τα τελευταία χρόνια.

Στα τόσα χρόνια διδασκαλίας αυτό που με τροφοδοτεί είναι η επαφή μου με τον άνθρωπο, αυτό είναι αυτό που με αφορά. Αυτό το ιδιαίτερο στοιχείο που με εμπνέει όταν διδάσκω θέατρο είναι ότι ανακαλύπτω συνεχώς καινούργια πράγματα, τίποτα δεν είναι δεδομένο, τίποτα δεν είναι κοινότοπο όταν έρχομαι σε επαφή και καθοδηγώ τους μαθητές μου.

Το πιο σημαντικό απ' όλα θεωρώ ότι είναι αυτό που χρειάζεται ένας μαθητής για να λειτουργήσει. Χρειάζεται την ανιδιοτελή αγάπη, και το καταλαβαίνω όλο και περισσότερο όσο περνάνε τα χρόνια. Μόνο έτσι μπορεί ένας ηθοποιός να λειτουργήσει. Όταν μπαίνεις ως δασκάλα σε έναν ρόλο μητρικό, ενθαρρυντικό, να βοηθήσεις τον ηθοποιό να ανθίσει, να τον κάνεις να νιώσει ασφάλεια, τότε προκύπτει κάτι μοναδικό. Οφείλω να πω πως το πιο ωραίο θέατρο είναι αυτό που βιώνω στα εργαστήριά μου. Όπως προανέφερα, έχουν έρθει μαθητές που ασχολούνται ερασιτεχνικά με το κομμάτι της υποκριτικής, άνθρωποι από άλλα επαγγέλματα, όπως μάγειρες, αστυνομικοί, οδηγοί ταξί, άνθρωποι που δεν είναι απαραίτητο να θέλουν να γίνουν ηθοποιοί. Το πιο ουσιαστικό είναι το θέατρο, η ποιότητα δουλειάς που προκύπτει, ίσως επειδή δεν έχουν να αποδείξουν τίποτα σε κανέναν. Δεν υπάρχει το άγχος των εξετάσεων, ο φόβος της έκθεσης, και πολλές φορές έχει συμβεί να έχει ολοκληρωθεί ένας αυτοσχεδιασμός και να πέσει σιωπή, επειδή κάτι ιερό έχει συμβεί πάνω στη σκηνή. Το έχω ζήσει όχι μία και δύο φορές στο εργαστήριό μου, αλλά πολλές φορές, και γι' αυτό μπορώ να πω ότι παίρνω πάρα πολλή ζωή και δύναμη απ' όλη αυτή τη διαδικασία. Νιώθω ότι αυτό τροφοδοτεί όλη μου την ύπαρξη στο θέατρο, σαν από κει να ξεκινούν όλα.

Η σχέση αυτή, της μάνας με το παιδί, για μένα, είναι η πιο σημαντική σχέση που υπάρχει. Εάν δεν έχουμε λάβει αγάπη από τη μητέρα μας, θα την ψάχνουμε σε όλη μας τη ζωή. Η έλλειψη της αγάπης της μάνας μάς καθορίζει για όλη μας τη ζωή, δημιουργεί ένα κενό μέσα μας και αναζητούμε πάντα αυτή την αποδοχή, αυτή τη φροντίδα που ποτέ δεν λάβαμε.

Μεγαλώσατε, σπουδάσατε και εργαστήκατε στη Νέα Υόρκη. Εκεί όπου κάθε νέος ηθοποιός ή σκηνοθέτης θέλει να βρεθεί. Τι ήταν εκείνο που σας έφερε στην Ελλάδα και, κυρίως, τι σας κράτησε στην Ελλάδα;

Η αλήθεια είναι ότι δεν μεγάλωσα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο πατέρας μου ήταν διπλωμάτης στο Αμερικανικό Διπλωματικό Σώμα κι εγώ μεγάλωσα, κυρίως, στη Μέση Ανατολή, αλλά σπούδασα και εργάστηκα στη Νέα Υόρκη. Ήταν μεγάλη τύχη για μένα, πέρασα τα πιο ωραία χρόνια της ζωής μου. «Άνοιξε» το μυαλό μου, σαν να έγινε μια έκρηξη, όπου διασπάστηκε σε χίλια κομμάτια και ανασυντάχθηκε ξανά. Έμαθα πολλά στη Νέα Υόρκη, ήθελα να μείνω και είχα πολλές προοπτικές. Έτσι, δεν σκεφτόμουν να έρθω στην Ελλάδα, όμως τα πράγματα ήρθαν διαφορετικά απ' ό,τι τα είχα στο μυαλό μου. Οι γονείς μου ήθελαν πάντα να γυρίσουν και να ζήσουν στην Ελλάδα. Ως Έλληνες της διασποράς, είχαν πάντα αυτό το όνειρο και ήθελαν να το πραγματοποιήσουν. Η μητέρα μου, όμως, πέθανε όταν ήμουν 27 χρονών και η ανάγκη να είμαι κοντά στην οικογένειά μου δεν μου επέτρεψε να φύγω από την Ελλάδα. Τότε γνώρισα τον Γιώργο Χατζηνικολάου, με τον οποίο ήταν γραφτό, απ' ό,τι φαίνεται, να συναντηθούμε. Αρχίσαμε να δουλεύουμε μαζί, φτιάξαμε την Ομάδα ΝΑΜΑ, το θέατρο Επί Κολωνώ, και τώρα έχουμε φτάσει ως εδώ. Δεν θα άλλαζα τίποτα απ' όσα μου έχουν συμβεί, έτσι ήρθαν τα πράγματα και έτσι τα έφερε η ζωή, να βρούμε έναν ωραίο χώρο και να δραστηριοποιηθώ καλλιτεχνικά στην Ελλάδα. Ήταν επιλογή μου να μείνω, υπήρχε ανταπόκριση στη δουλειά μου, και με το παραπάνω, σε όλα τα επίπεδα, και ως δασκάλας και ως σκηνοθέτριας, και το σπουδαιότερο για μένα είναι ότι, παρόλο που σκέφτομαι με διαφορετικό τρόπο λόγω της καταγωγής μου, η ψυχή μου είναι εδώ, ανήκει στην Ελλάδα. Πιστεύω ότι πρέπει να ακολουθούμε την ψυχή μας. Εγώ την ακολούθησα, έμεινα και όλα πήγαν ευνοϊκά για μένα. Χαίρομαι με την επιλογή που πήρα να μείνω. Με τον Γιώργο Χατζηνικολάου δημιουργήσαμε μια δυνατή ομάδα, μπήκαμε ο ένας στον χώρο του άλλου – εκείνος στη σκηνοθεσία, εγώ στη σκηνογραφία.

INFO

«Η βασίλισσα της ομορφιάς»
Κείμενο: Μάρτιν Μακ Ντόνα
Μετάφραση: η ομάδα των συντελεστών
Σκηνοθεσία: Ελένη Σκότη
Παίζουν: Σοφία Σεϊρλή, Αγορίτσα Οικονόμου, Αντώνης Τσιοτσιόπουλος, Γιώργος Κατσής
Σύγχρονο Θέατρο
Ευμολπιδών 45, Γκάζι
Τηλ.: 210 3464380
Από 3 Δεκεμβρίου

ΠΡΟΣΩΠΟ

Χάρης Μακρής

«Η μουσική είναι στα κύτταρά μου»

ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΛΑΣΚΑΡΗ

Ο Χάρης Μακρής, ο πολυσυζητημένος νέος τραγουδιστής με τις καίριες δισκογραφικές συμμετοχές κυκλοφορεί τον πρώτο του μεγάλο δίσκο, με τον γενικό τίτλο «Άλμπουμ». Το «Άλμπουμ» ανοίγει με το «Τραγούδι μου κερί» σε στίχους της Λίνας Δημοπούλου και κλείνει με ένα τραγούδι για τους χαμένους της ζωής σε μουσική του Γιώργου Νταλάρα, ο οποίος και προλογίζει τον δίσκο. Με αφορμή την κυκλοφορία ο Χάρης Μακρής απαντάει σε ερωτήσεις των αναγνωστών μας.

Πώς βίωσες την περίοδο της καραντίνας; Πώς είναι να «δημιουργείς» μουσική την εποχή του lockdown;

Η περίοδος της καραντίνας ήταν, όπως για τον περισσότερο κόσμο, μοναχική, αλλά και αρκετά δημιουργική. Αξιοποίησα τον χρόνο αυτόν κάνοντας πράγματα για μένα, περνώντας αρκετό χρόνο με διάβασμα και γυμναστική, αλλά και φυσικά με μουσική. Έπιασα την κιθάρα μου και έγραψα τραγούδια και νομίζω πως αυτό με γέμισε ελπίδα σε μια περίοδο που βιώναμε το lockdown και δεν μπορούσαμε να βγούμε από το σπίτι μας.

Γνωρίζω ότι η μουσική αποτελεί για σένα πρώτη προτεραιότητα. Θα τα άφηνες όλα για να ακολουθήσεις τον έρωτα της ζωής σου;

Ο έρωτας μπορεί να αποτελέσει την κινητήριο δύναμη για πολλά πράγματα στη ζωή. Από το πού θα βρεθείς να ζεις μέχρι το γιατί να ζεις. Η μουσική είναι μέσα στα κύτταρά μου και δεν μπορώ να σκεφτώ τη ζωή μου χωρίς αυτήν. Από την άλλη, ζωή χωρίς έρωτα είναι κενή ζωή. Το θέμα, λοιπόν, δεν είναι εάν θα τα παρατούσα όλα για τον έρωτα της ζωής μου, γιατί εγώ, ναι, θα το έκανα. Θα μπορούσε κάποια γυναίκα να με γνωρίσει και να με ερωτευτεί χωρίς τη μουσική μου; Φοβάμαι ότι θα είχε ερωτευτεί λάθος Χάρη.

> *Το όνειρό μου είναι να μην περάσω από τον χώρο της μουσικής χωρίς να αφήσω έστω ένα μικρό μου αποτύπωμα. Θα ήθελα να τραγουδιούνται τα τραγούδια μου μετά από χρόνια, όπως κι εγώ τραγουδώ ακόμη τα αγαπημένα των αγαπημένων μου.*

Θεωρείς το τραγούδι την πηγή της δύναμής σου; Πιστεύεις, δηλαδή, ότι σου δίνει δύναμη να ξεπερνάς τα εμπόδια που προκύπτουν γενικότερα στη ζωή σου;

Θεωρώ τη μουσική μου την πιο ισχυρή πηγή της δύναμής μου. Με έχει στηρίξει, με έχει συντροφέψει και με έχει βγάλει από τέλματα σε πολλές και διαφορετικές στιγμές της ζωής μου, δείχνοντάς μου πως έχω έναν δικό μου τρόπο να «δραπετεύσω» όταν χρειαστεί.

Πώς ένιωσες όταν οι καλλιτέχνες που θαύμαζες από παιδί έβαλαν το λιθαράκι τους στο «Άλμπουμ»;

Όταν ξεκίνησε η ιδέα του «Άλμπουμ», πίστευα ότι είχα ανεβάσει πολύ ψηλά τον πήχη και πως δεν θα τα καταφέρναμε, όση θέληση κι αν είχε η ομάδα της παραγωγής. Όταν αρχίσαμε να παίρνουμε τα κομμάτια και έβλεπα να έρχεται το ένα λιθαράκι μετά το άλλο, άρχισα να συγκινούμαι. Θυμάμαι, χαρακτηριστικά, που όταν άρχισα να καταγράφω σε αρχείο τα ονόματα των δημιουργών για να υπάρχουν για το εσώφυλλο, για τα δελτία Τύπου κ.λπ., είχα σταματήσει και κοιτούσα το αρχείο και δεν το πίστευα ότι είχαμε καταφέρει να συγκεντρώσουμε τόσους σπουδαίους δημιουργούς. Ήταν ένα όνειρο που το έβλεπα να παίρνει σάρκα και οστά στον πρώτο μου, κιόλας, δίσκο.

Με ποιον συνθέτη θα ήθελες να κάνεις ολοκληρωμένη δισκογραφική δουλειά;

Θαυμάζω τους δίσκους των τραγουδοποιών και θα ήθελα κάποια στιγμή να κάνω έναν ολόκληρο δίσκο με τον Σωκράτη Μάλαμα, τον Μίλτο Πασχαλίδη ή τον Νίκο Πορτοκάλογλου.

Με ποιον τραγουδιστή που αγαπάς και δεν έχεις συνεργαστεί έως τώρα θα ήθελες να βρεθείς επί σκηνής;

Ένα δίδυμο που λάτρευα από μικρός για την πολύ ολοκληρωμένη αλλά και πρωτοποριακή τους αίσθηση στη μουσική ήταν και είναι οι αφοί Κατσιμίχα. Θα ήταν εκπληκτική στιγμή για μένα να ανταμώναμε επί σκηνής.

Μέχρι τώρα έχεις πετύχει πάρα πολλά στο μουσικό σου ταξίδι, στο οποίο είμαστε συνταξιδιώτες σου για περισσότερα από 10 χρόνια. Τι είναι αυτό που θεωρείς ότι με το που θα το καταφέρεις θα νιώσεις ότι έχει πραγματοποιηθεί το όνειρό σου στον χώρο του τραγουδιού;

Τα χρόνια περνάνε πολύ γρήγορα και δεν το καταλαβαίνεις και νομίζεις ότι είσαι ακόμη στα ξεκινήματα. Πέρασαν, λοιπόν, ήδη 16 χρόνια κι εγώ νιώθω στην αρχή. Το όνειρό μου είναι να μην περάσω από τον χώρο της μουσικής χωρίς να αφήσω έστω ένα μικρό μου αποτύπωμα. Θα ήθελα να τραγουδιούνται τα τραγούδια μου μετά από χρόνια, όπως κι εγώ τραγουδώ ακόμη τα αγαπημένα των αγαπημένων μου.

Θα ήθελες να μελοποιήσεις κάποιον Έλληνα ποιητή; Ποιον και γιατί;

Ποιον να πρωτοδιαλέξεις από τους Έλληνες ποιητές… Ρίτσος, Σεφέρης, Ελύτης, Λειβαδίτης, Βάρναλης και τόσοι άλλοι σπουδαίοι. Εγώ, όμως, έχω μια ιδιαίτερη αγάπη στον Μάνο Ελευθερίου και, επειδή τον θεωρώ κατεξοχήν ποιητή, θα ήθελα κάποια στιγμή να δοκιμάσω να μελοποιήσω κάποιο ποίημά του.

Πώς νιώθεις όταν τραγουδάς, τι φοβάσαι επαγγελματικά και ποιες είναι οι καθημερινές δυσκολίες ενός τραγουδιστή;

Όταν ανεβαίνω στη σκηνή είναι σαν να μεταφέρομαι σε μια άλλη διάσταση. Είναι η δική μου αρένα, το δικό μου γήπεδο. Αγαπώ πολύ τους συνεργάτες μου και θέλω να το απολαμβάνουν κι εκείνοι, επί σκηνής, κάθε φορά ακόμα περισσότερο. Αυτό που φοβάμαι είναι, πρώτον, το να μην μπορώ να τραγουδήσω λόγω κάποιου θέματος υγείας και, δεύτερον, μην έρθει κάποια στιγμή που τα τραγούδια και η φωνή μου δεν θα αφορούν κανέναν. Όπως συνηθίζω να λέω, η ζωή του τραγουδιστή είναι ζωή πρωταθλητή. Ειδικά τώρα, που η εποχή επιτάσσει, αν όχι επιβάλλει, να μη βιοπορίζεσαι μόνο από το τραγούδι. Είναι αρκετά δύσκολο να φροντίζεις για όλα αυτά που περικλείει ο όρος «τραγουδιστής». Μελέτη, αφοσίωση, προώθηση, γυμναστική, βιοπορισμός, εκπροσώπηση, και πόσα άλλα, σε καθημερινή βάση.

Μπορείς να μας περιγράψεις την πιο πρόσφατη έντονη καλλιτεχνική στιγμή που βίωσες;

Θα ήθελα να σας μεταφέρω στη Μυτιλήνη, συγκεκριμένα στο Πλωμάρι, και στην πρώτη μου συναυλία με τη Γλυκερία. Το stage είναι στημένο στην προβλήτα δίπλα σε ένα μικρό λιμανάκι. Κατά τη διάρκεια της συναυλίας και όντας επί σκηνής, ξαφνικά πλησιάζουν τέσσερα καΐκια, ανοίγουν τους φάρους τους και ανάβουν πυρσούς και φωτίζεται ο ουρανός. Ο κόσμος ξεσηκώνεται κι οι καπετάνιοι χορεύουν επάνω στα καΐκια. Μαγική στιγμή. Ένιωθες την Ελλάδα μέσα σου εκείνο το βράδυ.

Πέντε fitness tips για τις γυναίκες μετά τα 40

Στο στάδιο της λεγόμενης προεμμηνόπαυσης και εμμηνόπαυσης το σπλαγχνικό λίπος συσσωρεύεται και είναι πια ορατό στην κοιλιά και στη μέση, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο για ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι τα καρδιαγγειακά, σε μεγαλύτερη ηλικία.

Της Χριστίνας Μαυρίδου

Ακολουθούν κάποια tips που θα σε βοηθήσουν να ελέγξεις το αυξημένο λίπος και βάρος σου μετά τα 40:

1. Ξέχνα τη ζυγαριά και χρησιμοποίησε τη μεζούρα ή, ακόμα καλύτερα, βάλε στόχο να μπεις σε λίγο μικρότερα ρούχα.

2. Κάνε απαραιτήτως 5 μικρά γεύματα και 20-30 λεπτά γρήγορο περπάτημα καθημερινά. Είναι το πρώτο βήμα για να ενεργοποιήσεις τον μεταβολισμό σου.

3. Αντικατάστησε τα αλκοολούχα ποτά με 1 ποτήρι κόκκινο κρασί ακόμα και καθημερινά.

4. Πιες ένα ποτήρι γάλα την ημέρα. Το χρειάζεσαι για την ανανέωση των οστών σου.

5. Περιόρισε τα γλυκά, τα ζυμαρικά, το ψωμί και τη ζάχαρη και αντικατάστησέ τα με φρούτα και λαχανικά.

Η Χριστίνα Μαυρίδου είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - personal trainer.
- *Instagram: christy_mavridou*
- *Facebook Page: Christy Mavridou*
- *Youtube Channel: Christy Mavridou*

ΤΟ ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ.

Ένα βιβλίο που αποδίδει τον δυναμικό, σύνθετο και απρόβλεπτο χαρακτήρα της πανδημίας.

εκδόσεις Κ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ

Ακαδημίας 42 & Σίνα, 106 72 Αθήνα, Τηλ: 210 3300104
shop@klidarithmos.gr • www.klidarithmos.gr

Βρείτε μας και στα