

ΕΝΘΕΤΟ

AUTO SUNDAY
FREE

30//04//17

ΕΒΔΟΜΑΔΑ #408



www.freesunday.gr



ΔΕΝ ΕΧΕΙ
ΚΡΙΘΕΙ
Ο ΔΕΥΤΕΡΟΣ
ΓΥΡΟΣ ΤΩΝ
ΠΡΟΕΔΡΙΚΩΝ
ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

σελ. 12, 14



ΝΕΟ
SUZUKI
SWIFT
ΜΟΝΤΕΡΝΟ,
ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΜΕΝΟ &
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ // ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

FREE SUNDAY

Η ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
ΣΕ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ
ΕΧΘΡΩΝ ΓΙΑ ΝΑ
ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΕΙ
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΤΟΥ ΣΥΡΙΖΑ

ΑΔΟΞΟ ΤΕΛΟΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ
ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ
ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΤΑ ΝΕΑ ΜΕΤΡΑ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΟΛΩΣΗ

σελ. 4-10

ΠΑΝΤΕΛΗΣ
ΚΑΡΑΛΕΥΘΕΡΗΣ
«Η κυβέρνηση
υλοποιεί το σχέδιο
πώλησης
των παγίων
στοιχείων της ΔΕΗ»



σελ. 16

ΣΕ ΘΕΣΗ ΜΑΧΗΣ
ΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΠΙ

σελ. 58



ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΟΔΗΓΟΣ
ΥΓΕΙΑΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΠΡΟΣ ΝΑΥΤΙΛΛΟΜΕΝΟΥΣ



AUTO FREE SUNDAY

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ // ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

**Το No1
free press
για το
αυτοκίνητο!**

Πατάει γκάζι κάθε μήνα
και κυκλοφορεί δωρεάν
από το δίκτυο διανομής
της **FREE SUNDAY**



02 | FS —◆ περιεχόμενα ◆—



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συμβουλές προς ναυτιλλομένους

σελ. 20-24, 41-57

ΘΕΜΑΤΑ

- 04 // **ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΑΙΓΤ.** ΣΠΑΝΟΥ Μαδώντας τη μαργαρίτα του λαϊκισμού
- 06 // **ΑΡΘΡΟ** Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Ζητείται εκθρόνος
- 08 // **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ** Κ. ΜΠΑΡΚΑΣ «Η ολοκλήρωση της δεύτερης αξιολόγησης είναι προ των πυλών»
- 10 // **ΑΝΑΛΥΣΗ** Γ. ΚΥΡΤΣΟΣ Το άδοξο τέλος μιας επικοινωνιακής διαπραγμάτευσης
- 12 // **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ** Θ. ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ «Στη Γαλλία καταγράφηκε ακραίος προσαρμοστικός προς την αντισυνημιτικότητα»
- 13 // **ΡΕΠΟΡΤΑΖ** ΧΡ. ΜΑΤΗΣ ΣΥΡΙΖΑ: Θεσσαλονίκη - Αθήνα, επαφή μηδέν!
- 14 // **ΕΥΡΩΠΗ** Γ. ΚΑΠΟΠΟΥΛΟΣ Σκληρή μονομαχία στις 7 Μαΐου
- 15 // **TWITTER** Επιστροφή με το πούλμαν
- 16 // **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ** Π. ΚΑΡΑΛΕΥΘΕΡΗΣ «Η κυβέρνηση υλοποιεί το σχέδιο πώλησης των παγίων στοιχείων της ΔΕΗ»
- 17 // **ΡΕΠΟΡΤΑΖ** Η επιστροφή του Γιάννη Βαρουφάκη
- 18 // **ΡΕΠΟΡΤΑΖ** Αυξάνεται η εγκληματικότητα του δρόμου
- 19 // **BUSINESS** Τα σημαντικότερα νέα του επιχειρηματικού κόσμου
- 58 // **ΡΕΠΟΡΤΑΖ** Σε θέση μάχης οι δημιουργοί για την ΑΕΠΙ

FREE TIME

- 59 // **CALENDAR** Τα πολιτιστικά δρώμενα της εβδομάδας
- 60 // **TRAVEL** Πιάστε τον Μάη στο Ναύπλιο
- 61 // **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ** ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΜΙΧΕΛΗΣ «Ο άνθρωπος οφείλει να δίνει μάχες διά βίου»
- 62 // **CINEMA** Τι θα δούμε στις κινηματογραφικές αίθουσες
- 63 // **EYEYIA** Θα αρχίσεις Pilates; Μάθε τα υπέρ και τα κατά



ΧΩΡΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙ
PARKING • ΚΗΠΟΣ • ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ
Δ. ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ 34 ΧΑΛΑΝΔΡΙ • ΤΗΛ 2106840698

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 408n
30//04//17

FREE SUNDAY

FREE SUNDAY ΕΕ.
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
Δημήτρης Γκέλμπουρας,
ONE9SIX www.one9six.com
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ ΜΑΤΙΝΑ dmatina@
cpress.gr
210-6754430 εσωτ.554
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ Eurokinissi
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ MARKETING
ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟΥ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
jk@free-sunday.gr

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΒΙΚΥ
vickyth@cpress.gr 210-6754430
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΙΚΤΥΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
dianomi@free-sunday.gr,
210-3466996
ΣΠΥΡΟΥ ΜΕΡΚΟΥΡΗ 74, ΑΘΗΝΑ,
Τ.Κ. 11634
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 άλλων, 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.

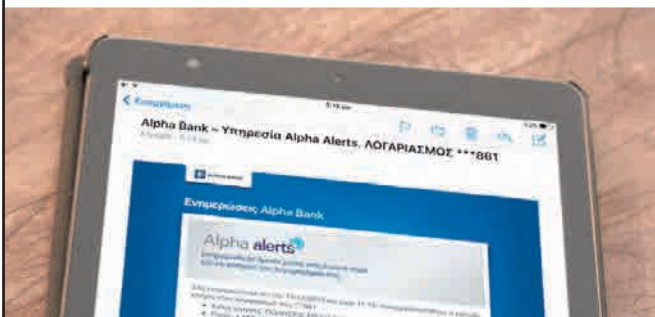
Στηρίζουμε
τις τουριστικές
επιχειρήσεις με
εξειδικευμένες
λύσεις.

Η Alpha Bank με το πρόγραμμα **Alpha Τουριστική Επιχειρηματικότητα** στηρίζει τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον χώρο του τουρισμού, προσφέροντας μοναδικά προνόμια και επιβράβευση με Bonus πόντους, ενώ παράλληλα, εξασφαλίζει:

- Αποδοχή συναλλαγών με όλες τις κάρτες από τα μεγαλύτερα Διεθνή Συστήματα Πληρωμών (American Express®, Diners Club, Visa, Mastercard®, Union Pay, Discover) και Υπηρεσία Άμεσης Μετατροπής Νομίσματος
- Διενέργεια των καθημερινών συναλλαγών μέσω σύγχρονων ηλεκτρονικών υπηρεσιών
- Διαχείριση ταμειακών διαθεσίμων με υψηλές αποδόσεις και ευελιξία
- Ανάπτυξη της επιχειρήσεως με σύγχρονες χρηματοδοτικές λύσεις
- Άμεση διεκπεραίωση εισερχόμενων και εξερχόμενων εμβασμάτων με προνομιακή τιμολόγηση.

Ελάτε σε ένα Κατάστημα Alpha Bank για να διαμορφώσουμε μαζί τη δική σας Alpha Τουριστική Επιχειρηματικότητα.

Alpha Bank. Βλέπουμε τα πράγματα αλλιώς. Δίνουμε νέες λύσεις.



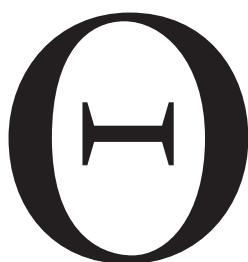
ALPHA BANK

www.alpha.gr
210 326 0000

ΜΑΔΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΤΟΥ ΛΑΪΚΙΣΜΟΥ



Η κυβέρνηση θέλει να πείσει ότι η πολύμηνη διαπραγμάτευση έφερε αποτέλεσμα, γιατί οι αρχικές απαιτήσεις των δανειστών ήταν σκληρότερες από τις τελικές τους θέσεις, και ότι δρομολογείται μια συνολική συμφωνία που θα σηματοδοτήσει την έξοδο της χώρας από την εποχή των μνημονίων το καλοκαίρι του 2018, όταν λήγει το ελληνικό πρόγραμμα.



α κλείσει μέχρι το τέλος Μαΐου η δεύτερη αξιολόγηση ή δεν θα κλείσει; Μοσκοβισί και Ντάισελμπλουμ απαντούν καταφατικά, η κυβέρνηση έτσι κι αλλιώς είναι πάντα αισιόδοξη, στην αντιπολίτευση κυριαρχεί η εκτίμηση ότι «θα τα υπογράψουν όλα». Παρ' όλα αυτά,

ακόμη δεν έχει κατατεθεί στη Βουλή το σύνθημα πολυνομοσχέδιο-οκούπα, η ψήφιση του οποίου προηγείται της εκταμίευσης, ενώ το μόνο που ξέρουμε στα σίγουρα είναι οι μειώσεις συντάξεων το 2019 και του αφορολόγητου το 2020. Από κει και πέρα, το χάος: Κάτι θα γίνει, αλλά τι, στα εργασιακά, το ίδιο και στα ενεργειακά, πόσες και ποιες ΔΕΚΟ θα περάσουν στο Ταμείο Αποκρατικοποιήσεων, θα ανοίγουν τα μαγαζιά τις Κυριακές και, αν ναι, πώς θα ξεπεραστεί η εντελώς αντίθετη απόφαση του ΣτΕ; Με άλλα λόγια, όλα τα διαρθρωτικά μένουν σε εκκρεμότητα και έχουν αποσφραγιστεί αυτά όπου πατάς ένα κουμπί και κόβεις, τα οποία βαφτίζονται μεταρρυθμίσεις (του ασφαλιστικού και του φορολογικού αντίστοιχα).

Όλη αυτή η θολούρα παρατείνει τη μακαριότητα των βουλευτών της κυβερνητικής πλειοψηφίας, που ξέρουν ότι πάλι θα λερώσουν τα χέρια τους αλλά ακόμη περιμένουν το κρεμοσάπυνο με το οποίο θα τα πλύνουν αμέσως μετά: Αντίμετρα (μειώσεις φόρων), που θα τελούν υπό την αίρεση της υπέρβασης των δημοσιονομικών στόχων όμως, θα ψηφιστούν μαζί με τα μέτρα και κάποια απόφαση των θεσμικών πιστωτών για το χρέος, χωρίς την οποία, άλλωστε, η κυβέρνηση δεν θα εφαρμόσει ποτέ τα μέτρα που θα ψηφίσει, όπως ξεκαθάρισε ο πρωθυπουργός πριν από λίγες μέρες.

Όμως το 2019, που θα ξεκινήσουν οι μειώσεις συντάξεων, θα έχουμε, το πιθανότερο, άλλη κυβέρνηση. Επομένως, προς τι οι φοβέρες και ο πανικός; Θα έχουμε μάλλον μια κυβέρνηση με κορμό τη ΝΔ, που έχει δεσμευτεί πως θα εφαρμόσει τα μέτρα που δεν θα ψηφίσει.

Ποιος λαϊκίζει περισσότερο σε αυτή τη χώρα; Στην αντιπολίτευση λένε πως ο Αλ. Τσίπρας έχει ξεπεράσει όλους

τους προκατόχους του στη δημαγωγία. Ψεύτη τον ανεβάζουν, ψεύτη τον κατεβάζουν. Γιατί, ας πούμε, είναι ακραίο να λες πως θα σκίσεις τα μνημόνια και να υπογράψεις το τρίτο, αλλά είναι εκουγχρονιστικό να υπόσχεσαι μείωση του ΕΝΦΙΑ κατά 30%, μείωση του κόστους του Δημοσίου χωρίς απολύσεις και να ζητάς επίμονα εκλογές τις οποίες δεν θέλουν στην Ε.Ε., την ώρα που προβάλλεσαι ως ο απόλυτος ευρωπαϊστής (Κυρ. Μητσοτάκης).

Γενικώς, κάτι δεν πάει καθόλου καλά με το επίπεδο πολιτικής σκέψης. Ο Αλ. Τσίπρας επικαλέστηκε την έξοδο των εκδρομικών του Πάσχα για να πει περίπου ότι όλα πάνε καλά και ο Κυρ. Μητσοτάκης πήγε στον Ιερώνυμο για να κάνει στα καλά καθούμενα διακήρυξη εναντίον της αλλαγής των σχέσεων Εκκλησίας-κράτους!

Και τώρα;

Η κυβέρνηση θέλει να πείσει ότι η πολύμηνη διαπραγμάτευση έφερε αποτέλεσμα, γιατί οι αρχικές απαιτήσεις των δανειστών ήταν σκληρότερες από τις τελικές τους θέσεις, και ότι δρομολογείται μια συνολική συμφωνία που θα σηματοδοτήσει την έξοδο της χώρας από την εποχή των μνημονίων το καλοκαίρι του 2018, όταν λήγει το ελληνικό πρόγραμμα. Η επικοινωνιακή προσπάθεια του Μεγάλου Μαξίμου θα είναι δύσκολη, γιατί είναι προφανής η ζημιά στην οικονομία από την καθυστέρηση και γιατί υπάρχει συλλογική απαισιοδοξία, η οποία δείχνει πως η κοινωνική πλειοψηφία δεν συμμαχίζεται την εκτίμηση ότι με το τέλος της καταραμένης μνημονιακής επταετίας θα αρχίσει η ανάκαμψη και ανοδική πορεία για την οικονομία που θα επηρεάσει θετικά την απασχόληση, την ποιότητα δημόσιων υπηρεσιών και το βιοτικό επίπεδο.

Η μεγάλη προσδοκία στο επιτελείο του πρωθυπουργού είναι ότι θα επιχειρηθεί σύντομα επιτυχημένη έξοδος στις αγορές και ότι θα ξεκινήσουν δυο-τρεις μεγάλες επενδύσεις που θα αλλάξουν τη συνολική εικόνα. Η ιδιωτικοποίηση του ΟΛΘ ενθαρρύνει την κυβέρνηση ότι θα υπάρξει συνέχεια τέτοιων αναπτυξιακών πρωτοβουλιών, ενώ πολλά επενδύονται στην επίσκεψη που θα πραγματοποιήσει ο πρωθυπου-

γός στην Κίνα στα μέσα Μαΐου.

Αγώνια για τη συνοχή της Κοινοβουλευτικής Ομάδας του ΣΥΡΙΖΑ και των ΑΝΕΛ δεν υπάρχει, παρόλο που δεν αποκλείονται εκπλήξεις, όπως πάντα σε συγκυρίες τόσο ρευστές, που ευνοούν το απρόοπτο.

Στην αντιπολίτευση έχουν τις δικές τους αγώνες. Όχι τόσο για την ψηφοφορία (δεν φοβούνται διαρροές από τη γραμμή του «όχι» σε όλα) όσο για τη συνολική τους στρατηγική, από τη στιγμή που απομακρύνεται η προοπτική ραγδαίων πολιτικών εξελίξεων εφόσον κλείσει η δεύτερη αξιολόγηση.

Η ΝΔ θα μετατρέψει το αίτημα για εκλογές σε αίτημα για πολιτική αλλαγή, ενώ δεν θα γίνει προσπάθεια για πραγματοποίηση μεγάλων διαδηλώσεων διαμαρτυρίας, αφού η βασική εκτίμηση είναι ότι δεν υπάρχει κλίμα για μαζικές κινητοποιήσεις.

Η Δημοκρατική Συμπαράταξη στροβιλίζεται στη δίνη της εσωστρέφειας και προγραμματίζει τρία συνέδρια, ένα συνέδριο θέσεων τέλος Ιουνίου, ένα του ΠΑΣΟΚ το φθινόπωρο και το ιδρυτικό ενός νέου συμμαχικού σχήματος την άνοιξη του 2018. Το διακύβευμα είναι αν θα γίνει μια ειλικρινής προσπάθεια για την ενότητα των δυνάμεων του ενδιαμέσου χώρου (Ποτάμι, Ώρα Αποφάσεων κ.λπ.) ή αν η Χαριλάου Τρικούπη θα συνεχίσει την τακτική του «ελάτε εδώ και μη ζητάτε πολλά». Αυτό που δεν λέγεται είναι ότι βασική διαφωνία είναι η σχέση με τη ΝΔ. Αν, δηλαδή, θα πλασαριστούν ως δυνωτικός κυβερνητικός εταίρος της ΝΔ ή αν θα μείνουν στις ίσες αποστάσεις από ΣΥΡΙΖΑ και ΝΔ (Φ. Γεννηματά). Τις ίσες αποστάσεις έχουν απορρίψει πριν απ' όλους οι Κ. Σημίτης και Ευ. Βενιζέλος, ενώ προς τα εκεί κινούνται τόσο ο Στ. Θεοδωράκης όσο και οι «3» (Διαμαντούλου, Ραγκούσης, Φλωρίδης).

Βέβαια οι προεκλογικές αγώνες φαίνονται κάπως ασυνάρτητες, δεδομένου ότι δεν υπάρχουν στον ορίζοντα κάλπες, όμως στη μικρή και χρεοκοπημένη μας χώρα, τον καιρό της κρίσης και ποιος θυμάται πριν απ' αυτόν, βρισκόμαστε πάντα σε προεκλογική περίοδο, που ξεκινά την επομένη του σχηματισμού κυβέρνησης.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Για τη χώρα μας και τον άνθρωπο

Συνεχίζουμε την πορεία ανάπτυξης, συμβάλλουμε στην οικονομία της χώρας:

- Λειτουργικά κέρδη €731 εκατ. για το 2016
- Καθαρά κέρδη €329 εκατ.
- Ρεκόρ παραγωγής και εξαγωγών
- Πρόσφατες επενδύσεις €3 δισ.
- Επενδύσεις €1 δισ. την επόμενη πενταετία
- Έρευνες για εντοπισμό και αξιοποίηση υδρογονανθράκων



**ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ**

ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

ενέργεια
για Ζωή

www.helpe.gr

HELPEgroup

HELPE_Group

goo.gl/1fW4ct



ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΕΧΘΡΟΣ

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗ*

Θα ήταν ψέμα να ισχυριστώ ότι ως πατέρας δεν έχω κάποιες φορές βρεθεί στην άχαρη θέση να καταπατώ μια υπόσχεση που έχω δώσει στα παιδιά μου εξαιτίας υποεκτιμημένων εμποδίων που θέτει η πραγματικότητα. Η αναβολή μιας εκδρομής, η αγορά ενός υποκατάστατου προϊόντος, η μείωση του χρόνου μιας κοινής μαζί τους δραστηριότητας. Η ματαίωση των προσδοκιών των παιδιών επιχειρείται αυθόρμητα τότε να μετριάσει με αναφορά σε κάποιον τρίτο, στον οποίο μεταβιβάζεται η ευθύνη για την αδυναμία πραγματοποίησης της προγραμματισθείσας συμφωνίας μεταξύ του γονιού και των παιδιών: ένας προϊστάμενος, ένας πελάτης, η μητέρα τους, ή ακόμα και η «άδικη κοινωνία», επιστρατεύονται με στόχο να δικαιολογήσουν την ασυνέπεια λόγου και πράξης. Η ανάγκη είναι φυσική. Τόσο για τον γονέα, ο οποίος επιθυμεί να διατηρήσει τον μύθο του, όσο και για παιδί, το οποίο δεν είναι έτοιμο να δεχτεί τη ματαίωση.

Η αναλογία της σχέσης γονέα και παιδιού με τη σχέση πολιτικού και πολίτη είναι παραπάνω από προφανής. Υποσχέσεις, πράξεις, ματαιώσεις. Στον ατέρμονο κύκλο της διαχείρισης της σχέσης αντιπροσώπευσης από μέρος του πολιτικού, ξεχωριστή θέση κατέχει το κομμάτι που αφορά τη μεταβίβαση της ευθύνης για τη ματαίωση σε κάποιον τρίτο. Μια τέτοια διαχείριση μπορεί να συντηρήσει ανέπαφη τη σχέση του πολιτικού με τους ψηφοφόρους για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καθώς το έλλειμμα αλήθειας θα φορτώνεται σε δρώντες εκτός της διμερούς σχέσης. Κλειδί της επιτυχίας μιας τέτοιας τακτικής μεταβίβασης ευθύνης είναι η μείξη της με μια άλλη τακτική, της κατασκευής ενός εχθρού. Όταν ο τρίτος δεν αντιμετωπίζεται ως δευτερεύων παίκτης, αλλά φορτίζεται αρνητικά, τότε, πέραν της αποτελεσματικότητας στη διαχείριση της ματαίωσης, ο πολιτικός πετυχαίνει και τη δημιουργία συννεκτικού μετώπου άμυνας γύρω από τον εαυτό του ή το κόμμα του, το οποίο του είναι χρήσιμο και σε μετέπειτα χρόνους.

Η σημερινή κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ και ΑΝΕΛ μοιάζει να είναι ένα δυνατό παράδειγμα εφαρμογής αυτών των τακτικών. Η απόκλιση μεταξύ των προεκλογικών υποσχέσεων που προηγήθηκαν της ανόδου της στην εξουσία τον Ιανουάριο του 2015 και των κυβερνητικών ενεργειών, στις οποίες προχώρησε κυρίως από το καλοκαίρι του 2015 και μετά, δημι-

ούργησε συνθήκες υποδειγματικής διάψευσης των προσδοκιών. Υπό αυτές τις συνθήκες, η χρήση της τακτικής της μεταβίβασης σε συνδυασμό με αυτήν της κατασκευής εχθρών έμοιαζε επιβεβλημένη, ώστε να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη των ψηφοφόρων των δύο κυβερνητικών κομμάτων προς τη νέα κυβέρνηση. Από πολύ νωρίς, και με αφορμή ήδη την ψήφιση του τρίτου μνημονίου το καλοκαίρι του 2015, η κυβέρνηση διαχώρισε τις επιλογές πολιτικής στις οποίες πρόβλεπε από τη βούλησή της. Την ευθύνη της επιβαρυνόμενης καθημερινότητας των πολιτών και της μη βελτίωσης της οικονομικής τους κατάστασης δεν έφερε η κυβέρνηση, αλλά όσοι της επέβαλλαν κάθε φορά τα μέτρα λιτότητας. Προχωρώντας ένα βήμα παραπέρα, η κυβέρνηση πλαισίωσε τους υπαίτιους των μέτρων με χαρακτηριστικά «εχθρού»: η εγχώρια ολιγαρχία, η οποία ευθυνόταν για την κατεστραμμένη οικονομία, ήταν διεφθαρμένη, και οι δυνάμεις της Ευρώπης, οι οποίες αντάλλαξαν τον δανεισμό με τα μέτρα, ήταν εμμονικά νεοφιλελεύθερες.

Πόσο επιτυχής είναι όμως η παραπάνω στρατηγική της κυβέρνησης Τσίπρα; Τα ευρήματα ενός πειράματος σε ποσοτική έρευνα που υλοποίησε πρόσφατα η εταιρεία Prorata αποδεικνύουν την επιτυχία του εγχειρήματος. Το πείραμα επιχειρήσε να καταγράψει τις τοποθετήσεις των ψηφοφόρων έναντι του ενδεχομένου επιβολής μέτρων δημοσιονομικής λιτότητας σε μια ευρωπαϊκή χώρα που κινδυνεύει με άτακτη χρεοκοπία και, κυρίως, να συγκρίνει τις τοποθετήσεις αυτές με εκείνες ψηφοφόρων στους οποίους δινόταν η επιπρόσθετη ψηφοφορία ότι η λιτότητα επιβάλλεται λόγω είτε της «οργανωμένης και διεφθαρμένης εγχώριας ολιγαρχίας που δεν πλήρωνε κατά το παρελθόν» είτε «των νεοφιλελεύθερων εμμονών της Ε.Ε.». Ως βάση για τη μελέτη της επίδρασης της πλαισίωσης του εχθρού στις τοποθετήσεις των εκλογέων, και κυρίως των ψηφοφόρων του ΣΥΡΙΖΑ, οι οποίοι και ήταν οι πλέον ευαίσθητοι στο ζήτημα της ματαίωσης των προσδοκιών τους, τέθηκε η κατανομή των απαντήσεων εκείνων στους οποίους δεν δόθηκε κάποια αιτιολόγηση της λιτότητας. Μεταξύ αυτών, το 44% τάχθηκε κατά της λιτότητας ως επιλογής αποφυγής της άτακτης χρεοκοπίας, ενώ το 29% αυτών τάχθηκε υπέρ της επιλογής αυτής. Ενώ το ποσοστό εκείνων που διαφωνούν με την επιλογή της λιτότητας παραμένει σταθερό και σε εκείνα τα δείγματα ερωτηθέντων στους οποίους δόθη-



Την ευθύνη της επιβαρυνόμενης καθημερινότητας των πολιτών και της μη βελτίωσης της οικονομικής τους κατάστασης δεν έφερε η κυβέρνηση, αλλά όσοι της επέβαλλαν κάθε φορά τα μέτρα λιτότητας. Προχωρώντας ένα βήμα παραπέρα, η κυβέρνηση πλαισίωσε τους υπαίτιους των μέτρων με χαρακτηριστικά «εχθρού».

καν οι αιτιολογήσεις για την επιλογή της λιτότητας, το ποσοστό εκείνων που συμφωνούν μειώνεται σημαντικά και στις δύο περιπτώσεις. Μόνο το 22% συμφωνεί με την επιλογή της λιτότητας όταν ως αιτία αυτής δίνεται η συμπεριφορά της διεφθαρμένης ολιγαρχίας και μόνο το 18% συμφωνεί όταν ως αιτία αυτής δίνεται η ιδεολογική εμμονή της Ε.Ε. Η σύνδεση των επώδυνων επιλογών με «εχθρούς» μειώνει την αποδοχή των επιλογών, οι οποίες άλλωστε διαφέρουν από τη βαθιά βούληση της κυβέρνησης.

Γίνεται εμφανές ότι η αναφορά σε τρίτους που πλαισιώνονται με την ετικέτα του «εχθρού» δημιουργεί ένα πλέγμα προστασίας της κυβέρνησης. Η χρήση της ίδιας τακτικής σε κάθε αφορμή παγιώνει την εικόνα αντιπαράθεσης του «καλού» με το «κακό», μια σύγκρουση στην οποία η στοίχιση κάποιου με τη μία από τις δύο πλευρές είναι ουσιαστικά αδύνατη. Τα παιδιά πάντα δικαιώνουν τους γονείς τους, ακόμα και όταν εκείνοι διαψεύδουν τις προσδοκίες. Ή τουλάχιστον αυτό κάνουν μέχρι να μεγαλώσουν.

*Ο Γιάννης Κωνσταντινίδης είναι επίκουρος καθηγητής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και διευθυντής του Ινστιτούτου «Π στο τετράγωνο – Πρόδος στην Πράξη».



Αγάπη

από εδώ ξεκινούν όλα



Στο δικό μας ΑΒηταρι, η κάθε λέξη αποκτά νέα αξία. Εδώ, η αγάπη μοιράζεται απλόχερα, ολοκληρώνει τον κύκλο της προσφοράς, σκορπίζει μαγεία, χαμόγελα και ευτυχία.

**Καθετί καλό ξεκινάει εδώ που χτυπάει η καρδιά μας.
Γι' αυτό είμαστε εδώ.**

78 χρόνια ΕΔΩ.



Η χαρά
να προσφέρεις
το καλύτερο

Την εκτίμηση ότι το κλείσιμο της αξιολόγησης του ελληνικού προγράμματος είναι ζήτημα λίγου χρόνου καταθέτει ο βουλευτής Πρέβεζας του ΣΥΡΙΖΑ Κώστας Μπάρκας, προσθέτοντας ότι η ΝΔ θα βρεθεί σε δίλημμα όσον αφορά την υπερψήφιση των αντίμετρων που θα φέρει η συμφωνία με τους δανειστές.

Κατ' αρχάς θα ήθελα να μιλήσουμε για τις εξελίξεις σχετικά με το κλείσιμο της δεύτερης αξιολόγησης του ελληνικού προγράμματος. Πού βρισκόμαστε με το θέμα αυτό;

Η κυβέρνηση παραμένει σταθερή στον στόχο της επίτευξης συνολικής συμφωνίας με τους θεσμούς. Πιστεύω, μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ότι μετά το άτυπο Eurogroup της Μάλτας της 7ης Απριλίου, την επόμενη σύνοδο του ΔΝΤ στην Ουάσινγκτον και την επιστροφή των τεχνικών κλιμακίων στην Αθήνα η ολοκλήρωση της δεύτερης αξιολόγησης του ελληνικού προγράμματος είναι «προ των πυλών» και άμεσα θα έχουμε καλά αποτελέσματα. Πιθανότατα στο Eurogroup της 22ας Μαΐου θα υπάρξει μια συνολική συμφωνία, ώστε να μπούμε στο πρόγραμμα ποσοτικής χαλάρωσης της ΕΚΤ, να εμπειδωθεί η σταθερότητα και η ελληνική οικονομία να επιστρέψει στην κανονικότητα. Σε κάθε περίπτωση, η καθυστέρηση οφείλεται στις αντιπαραθέσεις μεταξύ των δανειστών και όχι στην ελληνική πλευρά.

Η κυβέρνηση υποστηρίζει ότι η αξιολόγηση θα κλείσει με μηδενικό δημοσιονομικό αποτέλεσμα. Θεωρείτε εφικτή αυτή τη δέσμευση;

Απολύτως. Ο ίδιος ο πρωθυπουργός Αλέξης Τσίπρας έχει δώσει συνεντεύξεις, διευκρινίζοντας ότι η αξιολόγηση θα είναι δημοσιονομικά ουδέτερη, δηλαδή θα έχει μηδενικό δημοσιονομικό ισοζύγιο.

Όσον αφορά τα μέτρα που θα νομοθετηθούν για μετά το πέρας του προγράμματος, ποια θεωρείτε ότι θα είναι η στάση της Κ.Ο. του ΣΥΡΙΖΑ;

Η στάση της Κ.Ο. του ΣΥΡΙΖΑ είναι ενιαία και συμπαγής σε ζητήματα στρατηγικής σημασίας, που ανοίγουν τον δρόμο για έξοδο από την επτάχρονη κρίση που ταλανίζει τον τόπο μας. Ως εκ τούτου, το σενάριο που διακινείται από κύκλους της αντιπολίτευσης για μη υπερψήφιση των θετικών και των αρνητικών μέτρων της συμφωνίας από το σύνολο της Κοινοβουλευτικής Ομάδας μας δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα.

Η ΝΔ λέει ότι δεν πρόκειται να ψηφίσει τη συμφωνία που θα προκύψει με το τέλος της αξιολόγησης. Το σχολιάζετε;

Πιστεύω πως το δίλημμα της ΝΔ τις επόμενες μέρες θα είναι εάν θα ψηφίσει τα θετικά μέτρα που απορρέουν από τη συμφωνία, δηλαδή τη μείωση του ΕΝΦΙΑ, τη μείωση της φορολογίας των επιχειρήσεων, τη μείωση του κατώτατου φορολογικού συντελεστή φυσικών προσώπων από το 22% στο 20%, την επιδότηση ενοικίου για χαμηλά και μεσαία εισοδήματα, τη μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης των συνταξιούχων, την επέκταση του προγράμματος των σχολικών γευμάτων και την ενίσχυση του προγράμματος δημοσίων επενδύσεων, ή θα συνεχίσει την αυτοκαταστροφική πολιτική που επέλεξε και πριν από λίγους μήνες, όταν αρνήθηκε να υπερψηφίσει την παροχή ύψους 617 εκατ. ευρώ στους χαμηλοσυνταξιούχους.

Ο πρόεδρος της ΝΔ εμμένει στο ζήτημα της πρόωρης διεξαγωγής εκλογών. Τι απαντάτε;



Κώστας Μπάρκας, βουλευτής Πρέβεζας του ΣΥΡΙΖΑ

«Η ολοκλήρωση της δεύτερης αξιολόγησης είναι προ των πυλών»

ΣΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟ

Στις κοινοβουλευτικές δημοκρατίες η εκάστοτε κυβέρνηση έχει διάστημα τεσσάρων ετών, προκειμένου να υλοποιήσει το πρόγραμμά της. Έτσι, και στην Ελλάδα οι εκλογές θα διεξαχθούν κανονικά στην ώρα τους, δηλαδή τον Σεπτέμβριο του 2019. Η εμμονή του προέδρου της ΝΔ για πρόωρη διεξαγωγή εκλογών εξυπηρετεί βραχυπρόθεσμες εσωκομματικές του σκοπιμότητες – καλλιεργεί ηγετικό προφίλ και προσπαθεί να συσπειρώσει τη βάση της αξιωματικής αντιπολίτευσης. Ωστόσο, μακροπρόθεσμα θα έχει σίγουρα πρόβλημα, καθώς η στρατηγική του θα αποδειχθεί «μπούμερανγκ», χάνοντας αξιοπιστία και σοβαρότητα. Δεν νομίζω ότι απέχει πολύ από το να μετατραπεί στον «Φιγιόν της Ελλάδας» σε δύομισι χρόνια.

Η ΝΔ κατηγορεί την κυβέρνηση ότι απαξίωσε και ότι ξεπουλάει τη ΔΕΗ. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή τη θέση και γιατί;

Θα μου επιτρέψετε να υπενθυμίσω ότι η κυβέρνηση Σαμαρά-Βενιζέλου ήταν αυτή που είχε ψηφίσει την πώληση του 66% του ΑΔΜΗΕ –αφορούσε τα δίκτυα– και την εκποίηση του 1/3 της ΔΕΗ –αφορούσε υδροηλεκτρικές, λιγνιτικές μονάδες και μονάδες φυσικού αερίου–, υποθηκεύοντας το ενεργειακό μέλλον της χώρας μας. Στον αντίποδα, η σημερινή κυβέρνηση θεωρεί ότι η ΔΕΗ αποτε-

λεί και θα συνεχίσει να αποτελεί τον εθνικό πυλώνα του ενεργειακού συστήματος της Ελλάδας. Σε αυτό το πλαίσιο, διαπραγματεύεται σκληρά με τους θεσμούς και ήδη πέτυχε σημαντικές νίκες : ακυρώθηκε με τον ν. 4389/2016 ο μνημονιακός νόμος που απασκοπούσε στη συρρίκνωση της ΔΕΗ, με την πώληση του 1/3 της Επιχείρησης, και αντικαταστάθηκε με τη θεσμοθέτηση των δημοπρασιών ΝΟΜΕ. Ταυτόχρονα, αποτράπηκε η εκχώρηση του εθνικού δικτύου μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας, καθώς η διαχείρισή του παραμένει στον έλεγχο του Δημοσίου, με τη νομοθετική κατοχύρωση του 51% στο ελληνικό Δημόσιο. Ωστόσο, τον Δεκέμβριο του 2016 είχαμε νέες εξελίξεις, καθώς το Ευρωδικαστήριο εξέδωσε καταδικαστική απόφαση σε βάρος της ΔΕΗ για κατάχρηση της δεσποζούσας θέσης της στην αγορά λιγνίτη, επαναφέροντας σε ισχύ παλαιότερες αποφάσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2008. Για να το πω απλά, τη συζήτηση για το άνοιγμα της αγοράς λιγνίτη θα έπρεπε να την κάνουμε ακόμη κι αν ήμασταν έξω από τα μνημόνια. Αυτή είναι η πραγματικότητα. Σε αυτή τη βάση, η κυβέρνηση, η ΔΕΗ και η Επιτροπή, με πλήρη διαφάνεια, συζητούν για την εφαρμογή των αποφάσεων που αφορούν τους λιγνίτες. Συμπερασματικά, θα έλεγα ότι από τα παραπάνω η κοινή γνώμη αντιλαμβάνεται ποιος υπερασπίζεται τον δημόσιο χαρακτήρα της ΔΕΗ και ποιος απαξίωσε και επιδίωξε το ξεπούλημά της.

Οι δημοσκοπήσεις δίνουν καθαρή κεφαλή στη ΝΔ έναντι του ΣΥΡΙΖΑ. Πιστεύετε ότι η εικόνα αυτή είναι αναστρέψιμη;

Για εμάς οι δημοσκοπήσεις είναι «στιγματίες φωτογραφίες», δηλαδή εργαλεία που αποτυπώνουν τις τάσεις της κοινής γνώμης. Ως εκ τούτου, δεν τις χρησιμοποιούμε για να «φτιάξουμε κλίμα», όπως κάνουν κάποιοι άλλοι. Ας προσέχουν, λοιπόν, για να μη μείνουν με τις δημοσκοπήσεις στο χέρι, όταν στηθούν οι πραγματικές κάλπες. Εμείς γι' αυτές ενδιαφερόμαστε. Και είμαι αισιόδοξος ότι η προσπάθεια που κάνουμε για να βγάλουμε τη χώρα από την κρίση με την κοινωνία όρθια θα έχει πρώτα θετικό αντίκτυπο για την κοινωνική πλειοψηφία και δευτερευόντως για τον ΣΥΡΙΖΑ, που εκφράζει πολιτικά αυτό το κοινωνικό ρεύμα.

Θα ήθελα και ένα σχόλιό σας για τον πρώτο γύρο των προεδρικών εκλογών στη Γαλλία. Τι σημαίνει το αποτέλεσμά του για τη χώρα, για την Ευρώπη και για την Ελλάδα;

Η 23η Απριλίου του 2017 αποτελεί τομή για τον γαλλικό εκλογικό χάρτη και το πολιτικό σύστημα γενικότερα, καθώς οι Γάλλοι πολίτες με την ψήφο τους διέλυσαν το παραδοσιακό δικομματικό σύστημα: Ρεπουμπλικάνοι και Σοσιαλιστές, που κυβέρνησαν τη χώρα για σαράντα χρόνια, έμειναν έξω από τον χορό των διεκδικητών για την προεδρία της Γαλλίας. Ταυτόχρονα, ανέδειξε ότι η σημερινή Γαλλία είναι βαθιά διαφευγμένη σε κοινωνικό και γεωγραφικό επίπεδο, απόρροια των νεοφιλελεύθερων πολιτικών που ασκήθηκαν τα τελευταία χρόνια. Θα έλεγα ότι, όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα η πολιτική κατάσταση, παρά τις διαφωνίες μας με τον Μακρόν αναφορικά με το κοινωνικό κράτος, τις εργασιακές σχέσεις, τα δημόσια αγαθά, οφείλουν όλοι οι προοδευτικοί πολίτες να στηρίξουν την προσπάθειά του στον δεύτερο γύρο, προκειμένου να πτηθεί η ακροδεξιά. Γιατί ο Μακρόν είναι πολιτικός αντίπαλός μας, η Λεπέν, όμως, είναι εχθρός της δημοκρατίας. Επομένως, καμία ανοχή στον φασισμό και στους εκπροσώπους του.



Η εμμονή του προέδρου της ΝΔ για πρόωρη διεξαγωγή εκλογών θα αποδειχθεί «μπούμερανγκ». Μακροπρόθεσμα θα έχει σίγουρα πρόβλημα, χάνοντας αξιοπιστία και σοβαρότητα. Δεν νομίζω ότι απέχει πολύ από το να μετατραπεί στον «Φιγιόν της Ελλάδας» σε δύομισι χρόνια.

Fendona®

Ο τρόμος έχει γίνει η σκιά σας;

Η λύση για τα ιπτάμενα και βαδιστικά έντομα υγειονομικής σημασίας είναι Fendona®
Υψηλής αποτελεσματικότητας εντομοκτόνο για άμεση κατάρριψη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Χρησιμοποιείτε τα βιοκτόνα προϊόντα με ασφαλή τρόπο. Διαβάστε πάντοτε την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν από τη χρήση. Δείτε τις προειδοποιητικές φράσεις και σύμβολα πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 7793777

Πωλούνται από καταστήματα εμπορίας γεωργικών φαρμάκων και από φαρμακεία.

© Σήμα κατατεθέν της BASF.

BASF ΕΛΛΑΣ Α.Β.Ε.Ε.

Παραδείσου 2 & Κηφισίας, 151 25 Μαρούσι
Τηλ. κέντρο: 210 68.60.100, Fax: 210 68.60.200

Professional & Specialty Solutions

www.pestcontrol.basf.gr

BASF
We create chemistry

Εκτός συγκλονιστικού απρόοπτου τον Μάιο του 2017 θα κλείσει η δεύτερη αξιολόγηση του τρίτου προγράμματος-μνημονίου, η οποία, σύμφωνα με το αρχικό χρονοδιάγραμμα, το οποίο διαπραγματεύτηκε και υπέγραψε ο πρωθυπουργός κ. Τσίπρας, θα έπρεπε να είχε κλείσει από τον Φεβρουάριο του 2016.

Σε αυτές τις περιπτώσεις μια καθυστέρηση μερικών μηνών θεωρείται περίπου αυτονόητη, αλλά μια καθυστέρηση 15 μηνών προκαλεί σοβαρές δυσλειτουργίες στην οικονομία και ανεβάζει το κόστος διαχείρισης της κρίσης.

Η κυβέρνηση διαβεβαιώνει ότι η μεγάλη καθυστέρηση οφείλεται στη σκληρή διαπραγμάτευση που έκανε για να βελτιώσει τους όρους της συμφωνίας, αλλά και στις αντιθέσεις μεταξύ των Ευρωπαίων εταίρων, και ειδικά της Γερμανίας, και του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου. Το βέβαιο είναι ότι η τελική συμφωνία στηρίζεται στην επιβολή δύσκολων μέτρων και όρων και πως η καθυστέρηση οδήγησε, για διάφορους λόγους, στη σκλήρυνση της διαπραγματευτικής στάσης των περισσότερων Ευρωπαίων εταίρων και του ΔΝΤ.

Μείωση συντάξεων

Η συμφωνία οριστικοποιεί τη μείωση των παλαιών κύριων συντάξεων, η οποία, εάν κρίνουμε απ' όσα είπε η επικεφαλής του ΔΝΤ κ. Λαγκάρντ σε πρόσφατη ομιλία της στις Βρυξέλλες, είχε συμφωνηθεί με την κυβέρνηση από το 2016 και απλώς το Ταμείο επέμεινε στην εφαρμογή των συμφωνηθέντων.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι επιβάλλεται η μείωση του κόστους διαχείρισης του ασφαλιστικού-συνταξιοδοτικού συστήματος, αλλά δεν είναι βέβαιο ότι θα γίνει με σωστό τρόπο, να προστατευτούν δηλαδή αυτοί που έχουν καλύψει με τις ασφαλιστικές εισφορές τους το κόστος των συντάξεών τους, ούτε υπάρχουν εγγυήσεις ότι θα κλείσει οριστικά ο σχετικός φάκελος.

Περισσότεροι φόροι

Συμφωνήθηκε επίσης η μείωση του αφορολόγητου, πιθανότατα στα 5.600 ευρώ, η οποία αναμένεται να περιορίσει κι άλλο το διαθέσιμο εισόδημα των ελικρινών φορολογουμένων με περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες.

Όπως έχω επισημάνει, η κυβέρνηση κρατάει το αυστηρό τμήμα των προτάσεων του ΔΝΤ, τη μείωση του αφορολόγητου ορίου για το επίσημο εισόδημα, χωρίς να αξιοποιεί το άλλο μέρος των προτάσεων, που έχει σχέση με την ταυτόχρονη μείωση των φορολογικών συντελεστών, για να δημιουργηθούν κίνητρα για την ανάπτυξη της οικονομικής δραστηριότητας.

Περιορισμένα δικαιώματα

Η κυβέρνηση καθυστέρησε τη διαπραγμάτευση επειδή, σύμφωνα με την επιχειρηματολογία που ανέπτυξαν τα στελέχη της, προσπάθησε να διευρύνει τα συνδικαλιστικά δικαιώματα των εργαζομένων πέρα από τους μνημονιακούς περιορισμούς.

Η τελική συμφωνία προβλέπει ότι οι όποιες θετικές εξελίξεις υπάρχουν σε αυτόν τον τομέα θα είναι μετά την ολοκλήρωση της εφαρμογής του τρίτου προγράμματος-μνημονίου. Αυτή ήταν η θέση των εταίρων και των πιστωτών από την αρχή και αυτή τελικά δέχτηκε η κυβέρνηση. Η συζήτηση που έγινε για το αν το όριο των μαζικών απολύσεων θα αυξηθεί από το 5% στο 10% των εργαζομένων δεν είχε καμία πρακτική σημασία, εφόσον αφορούσε κυρίως τις τράπεζες, οι οποίες παραδοσιακά λύνουν ζητήματα μείωσης του προσωπικού με ικανοποιητικά προγράμματα εθελουσίας εξόδου.

Μερική ιδιωτικοποίηση

Η συμφωνία επιβεβαιώνει τη μερική ιδιωτικοποίηση των παραγωγικών μονάδων της ΔΕΗ, ώστε να περιοριστεί το μερίδιο αγοράς της στη λιανική αγορά ηλεκτρικής ενέργειας στο 50% μέχρι το 2020.

Θα πουληθεί σε ιδιώτες το 40% της παραγωγικής ισχύος της ΔΕΗ που στηρίζεται στον λιγνίτη, ενώ ανοίγει ο δρόμος και για την ιδιωτικοποίηση μεγάλων υδροηλεκτρικών μονάδων. Η κυβέρνηση υπογράφει τη μερική ιδιωτικοποίηση της ΔΕΗ χωρίς

ΤΟ ΑΔΟΞΟ ΤΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ



Οικονομία και κοινωνία πληρώνουν ακριβά τη σκόπιμη καθυστέρηση της κυβέρνησης.

 ΤΟΥ ΕΥΡΩΒΟΥΛΕΥΤΗ ΤΗΣ ΝΔ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΥΡΤΣΟΥ



Στο ασφαλιστικό, στο φορολογικό, στο εργασιακό, οι εταίροι και οι πιστωτές δεν έκαναν ένα βήμα πίσω.

Για πρώτη φορά θα έχουμε μνημονιακά μέτρα το 2019 και το 2020 χωρίς προνομιακή μνημονιακή χρηματοδότηση του Δημοσίου.

να έχει συμβάλει στην έγκαιρη εξυγίανση της επιχείρησης και χωρίς να έχει σχέδιο για την ανάπτυξη ή έστω την επιβίωσή της. Έτσι όπως εξελίσσονται τα πράγματα, η ΔΕΗ θα βρεθεί σε διάστημα τριετίας με το ίδιο περίπου λειτουργικό κόστος και τον κύκλο εργασιών της να έχει μειωθεί περίπου κατά 50%.

Ιδιωτικοποιήσεις χωρίς φραγμούς

Η συμφωνία για το κλείσιμο της δεύτερης αξιολόγησης επιβεβαιώνει και ενισχύει τις κυβερνητικές δεσμεύσεις υπέρ ενός προγράμματος μαζικών ιδιωτικοποιήσεων. Η περίπτωση του λιμένα της Θεσσαλονίκης, ο οποίος πέρασε στον έλεγχο μιας γαλ-

λογερμανικής κοινοπραξίας, επιβεβαιώνει ότι οι δεσμεύσεις που έχει αναλάβει η κυβέρνηση στο θέμα των ιδιωτικοποιήσεων είναι πολύ συγκεκριμένες και αδιαπραγμάτευτες. Ο Όμιλος Ιβάν Σαββίδη συμμετέχει με μειωμένο πακέτο στην επένδυση, με το σκεπτικό ότι θα συμβάλει στην αντιμετώπιση των όποιων τοπικών αντιδράσεων.

Προσεχώς η αναδιάρθρωση

Η αναδιάρθρωση του χρέους του ελληνικού Δημοσίου, η οποία έχει αποφασιστεί σε πολιτικό επίπεδο από τα τέλη του 2012, πρόκειται να πραγματοποιηθεί μετά την ολοκλήρωση της εφαρμογής του τρίτου προγράμματος-μνημονίου. Αυτή την υπογραφή έβαλε ο πρωθυπουργός κ. Τσίπρας στη συμφωνία του Ιουλίου 2015 και κανένας από τους εταίρους δεν έχει τη διάθεση να αναλάβει το πολιτικό κόστος για τη βελτίωσή της σε όφελος των καλώς εννοούμενων ελληνικών συμφερόντων.

Η κυβέρνηση Τσίπρα έχει καταλήξει να ζητεί απλώς μια πρώτη περιγραφή του τρόπου εφαρμογής της μελλοντικής συμφωνίας, με το σκεπτικό ότι έτσι θα διευκολυνθεί και η συμμετοχή του ΔΝΤ στο ελληνικό πρόγραμμα.

Ο λογαριασμός σ' εμάς

Προς το παρόν έχουν ανακοινωθεί τα βραχυπρόθεσμα μέτρα για το ελληνικό χρέος, ενώ αναμένεται να ανακοινωθούν και τα μεσοπρόθεσμα μέτρα μετά το κλείσιμο της δεύτερης αξιολόγησης. Κύριος στόχος αυτών των μέτρων είναι να χρηματοδοτηθεί ένα «πλαφόν» στα επιτόκια δανεισμού του ελληνικού Δημοσίου, ώστε να μην ανέβουν πολύ πάνω από τα σημερινά εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα όταν αρχίσει να εκδηλώνεται ανοδική τάση στα διεθνή επιτόκια. Σε απλά ελληνικά, αυτά τα μέτρα δεν εξασφαλίζουν μείωση του κόστους διαχείρισης του ελληνικού χρέους αλλά μας προστατεύουν, σε μεγάλο βαθμό, από τη διαφαινόμενη αύξησή του λόγω της ανοδικής πορείας των διεθνών επιτοκίων.

Η διαφορά στα επιτόκια προκειμένου να επιδοτηθεί το πλαφόν δεν είναι σε πρώτη φάση υπόθεση του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Σταθερότητας αλλά του ελληνικού Δημοσίου. Το δεύτερο μνημόνιο προέβλεπε ότι τα κέρδη των κεντρικών τραπεζών από τη διαχείριση των ελληνικών ομολόγων, τα οποία υπολογίζονται σε 7-10 δισ. ευρώ για την περίοδο 2013-2020, θα κατέληγαν στο ελληνικό Δημόσιο, για να χρηματοδοτηθεί η ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας. Λόγω της διαπραγματευτικής αδυναμίας της κυβέρνησης Τσίπρα το καλοκαίρι του 2015, αυτός ο ευνοϊκός για την Ελλάδα όρος δεν πέρασε στο τρίτο πρόγραμμα-μνημόνιο κι έτσι τα κέρδη 7-10 δισ. ευρώ από τη διαχείριση των ελληνικών ομολόγων θα πάνε στους Ευρωπαίους εταίρους, για να χρηματοδοτηθεί η διατήρηση των επιτοκίων δανεισμού του ελληνικού Δημοσίου σε χαμηλά επίπεδα.

Μέτρα χωρίς χρήματα

Τέλος, η συμφωνία για τη δεύτερη αξιολόγηση επιβάλλει, για πρώτη φορά, τη συνέχιση της μνημονιακής πολιτικής χωρίς τη συνέχιση της μνημονιακής χρηματοδότησης. Έτσι, θα έχουμε πρόσθετα μέτρα το 2019 και το 2020 και δύσκολες προσαρμογές για να διατηρηθεί το πρωτογενές δημοσιονομικό πλεόνασμα στο 3,5% του ΑΕΠ για μία πενταετία μετά το 2018 χωρίς να συνεχιστεί η δανειοδότηση της Ελλάδας με προνομιακούς όρους. Η διαφορά είναι σημαντική, γιατί θα υποχρεωθούμε να βγούμε στις αγορές για να διαθέσουμε τα δεκαετή ομόλογα του ελληνικού Δημοσίου με ένα επιτόκιο της τάξης του 4%-5% χωρίς να έχουμε την πολυτέλεια πρόσθετου μνημονιακού δανεισμού από τον Ευρωπαϊκό Μηχανισμό Σταθερότητας με ένα επιτόκιο της τάξης του 1%.

Εάν κρίνουμε από το τελικό αποτέλεσμα, η διαπραγμάτευση της ελληνικής πλευράς ήταν περισσότερο επικοινωνιακή, για εσωτερική κατανάλωση, και δεν μπόρεσε να βελτιώσει τους τελικούς όρους της συμφωνίας σε όφελος των καλώς εννοούμενων συμφερόντων μας, απλώς μεγάλωσε το οικονομικό και κοινωνικό κόστος της διαχείρισης της κρίσης λόγω της μεγάλης καθυστέρησης και της αβεβαιότητας που προκάλεσε.

ultrasun

βέλτιστη αντηλιακή προστασία



UVA
UVB
IR-A

απόλυτη προστασία
από την υπεριώδη και
την υπέρυθη-A ακτινοβολία

MADE IN
SWITZERLAND

0%*

τέλεια απορρόφηση
και ιδανική ανεκτικότητα
από την επιδερμίδα

ιδανική προστασία ακόμη και
για τα πλέον ευαίσθητα δέρματα
καθώς δεν περιέχουν χημικά
πρόσθετα και αλλεργιογόνα



Ελβετική καινοτομία
για βέλτιστη αντηλιακή προστασία
όλων των τύπων δέρματος

Τα βέλτιστης ποιότητας προϊόντα
ultrasun παρέχουν προηγμένη
τεχνολογικά αντηλιακή φροντίδα και
παρασκευάζονται στην Ελβετία



Θανάσης Διαμαντόπουλος, καθηγητής στο Πάντειο Πανεπιστήμιο

«Στη Γαλλία
καταγράφηκε ακραίος
προσανατολισμός προς
την αντισυστημικότητα»

ΣΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟ



Εδώ και παραπάνω από δέκα χρόνια, οι θεσμικές και γραφειοκρατικές εκφράσεις της Ε.Ε. βλέπουν με μια χαζοχαρούμενη τάση υποβάθμισης όλα τα συμπτώματα δυσφορίας των ευρωπαϊκών κοινωνιών.

Την έντονη αντισυστημικότητα που αποπνέουν τα αποτελέσματα του πρώτου γύρου των γαλλικών προεδρικών εκλογών, αλλά και το γεγονός ότι σχεδόν το 50% των Γάλλων ψήφισε ευρωσκεπτικιστικά, υπογραμμίζει ο καθηγητής στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Θανάσης Διαμαντόπουλος.

Κατ' αρχάς θα ήθελα τα βασικά συμπεράσματά σας από τον πρώτο γύρο των γαλλικών προεδρικών εκλογών.

Υπάρχει μια μεγάλη κρίση του ευρωπαϊκού προσανατολισμού των κοινωνιών της Γηραιάς Ηπείρου. Το εγχείρημα της ενωμένης Ευρώπης, πρωτοφανές και στον τρόπο με τον οποίο επιχειρήθηκε και στην επιτυχία του, πλέον υφίσταται τριγμούς, αν σκεφτούμε ότι επτά από τους έντεκα υποψηφίους ήταν αναφανδόν υπέρ της εξόδου της Γαλλίας από την Ε.Ε. και από τη ζώνη του ευρώ. Εξ αυτών, η Λεπέν έλαβε 21%, ο Μελανσόν 20%, ο Ντιπόν-Ενιάν σχεδόν 5% και αν προσθέσουμε και τους τροτσκιστές διαπιστώνουμε ότι σχεδόν το 50% ενός λαού που υπήρξε πρωτοπόρος στην ευρωπαϊκή ενοποίηση εκφράζεται πολύ επιφυλακτικά και συντηρητικά για το εγχείρημα αυτό.

Πού αποδίδετε αυτή την εικόνα;

Ίσως στο ότι τα τελευταία χρόνια δόθηκε περισσότερη έμφαση σε μια ακραία επιτρεπτικότητα, όπως είναι η Συνθήκη του Σένγκεν και το «regroupement familial», δηλαδή το δικαίωμα ένας νόμιμος εργαζόμενος μετανάστης να φέρει όλη την οικογένειά του στη Γαλλία. Υπήρξε μια υπερβολή, μια κρίση του ενστίκτου ασφάλειας, η οποία επιτάχθηκε από τη Συνθήκη του Σένγκεν. Αλλά θα ήθελα να πω ότι γενικά καταγράφηκε ένας ακραίος προσανατολισμός της γαλλικής κοινωνίας προς την αντισυστημικότητα, προς την επιθετική αντισυστημική Δεξιά της Λεπέν, η οποία αρνείται συνολικά τον ευρωπαϊκό προσανατολισμό, και προς την αντισυστημική Αριστερά του Μελανσόν, αλλά και θα τολμούσα να πω ότι, υπό μία έννοια, παρ' ότι βρίσκεται στον πυρήνα των ευρωπαϊκών αξιών, παρατηρείται κι ένας αντισυστημισμός του κέντρου. Προερχόμενος εκτός πολιτικού κατεστημένου, ο Μακρόν μπορεί να θεωρηθεί αντισυστημικός, τόσο λόγω της απόλυτης απουσίας πολιτικής προϊστορίας του, αφού δεν είχε αποκτήσει ποτέ αιρετό αξίωμα, όσο και λόγω του πολιτικού του λόγου, καθώς, απ' όσο ξέρω, είναι ο πρώτος Γάλλος πολιτικός του αστικού χώρου που αποκάλυψε «έγκλημα κατά της ανθρωπότητας» τη γαλλική αποικιοκρατία στην Αλγερία.

κιοκρατία στην Αλγερία.

Θεωρείτε ότι αυτός ο αντισυστημισμός θα εκφραστεί και στον δεύτερο γύρο των εκλογών; Και, αν ναι, με ποιον τρόπο;

Επειδή η κοινωνιολογική εικόνα των ψηφοφόρων της Λεπέν και των ψηφοφόρων του Μελανσόν είναι σχεδόν πανομοιότυπη, θεωρώ πιθανό –εμμέσως και ο Μελανσόν το άφησε να εννοηθεί– να υπάρξει μετακίνηση ψηφοφόρων από την άκρα Αριστερά στην άκρα Δεξιά μέσα από το ενοποιητικό στοιχείο του αντισυστημισμού, του αντιευρωπαϊσμού, της άρνησης της ανοιχτής, ελεύθερης κεφαλαιοκρατικής κοινωνίας.

Μπορεί ο Μακρόν να αποτελέσει το «οخورό» των φιλοευρωπαϊκών δυνάμεων έναντι του αντισυστημισμού της Λεπέν;

Αν και έχει αυξημένες πιθανότητες νίκης, πρέπει να σημειώσω ότι ξεκινά από ποσοστό 24%, ασυνήθιστα χαμηλό για τον μετέπειτα νικητή. Δεν ξέρω αν η νίκη του θα είναι άνετη, διότι όλες αυτές οι δηλώσεις που έγιναν από τους εκπροσώπους του παλιού πολιτικού κατεστημένου, το οποίο η γαλλική κοινωνία απαξίωσε και απέριψε, μπορεί αντί για στήριξη να λειτουργήσουν ανάποδα και να δούμε πολύ αυξημένη αποχή. Από την άλλη πλευρά, εκτιμώ ότι αν τελικά εκλεγεί (παρά τις επιφυλάξεις μου, είναι μακράν το πιθανότερο), ίσως αποκτήσει και κυριαρχία στο νέο Κοινοβούλιο, κάτι που σχεδόν ουδείς θεωρεί πιθανό. Αυτή την εκτίμηση τη στηρίζω στη λογική του εκλογικού συστήματος της Γαλλίας για το Κοινοβούλιο σε συνδυασμό με τη θέση του Μακρόν στο ενδιαμέσο του πολιτικού φάσματος, που του επιτρέπει πολλές εναλλακτικές συμμαχίες. Σε ένα ακραίο σενάριο, με το ίδιο ποσοστό του πρώτου γύρου των προεδρικών εκλογών, ο Μακρόν θα έβγαζε 250 Βουλευτές και ο Μελανσόν και η Λεπέν θα κέρδιζαν από 5-10 έδρες ο καθένας.

Θεωρείτε ότι η ανακούφιση της Ευρώπης από το αποτέλεσμα του πρώτου γύρου των γαλλικών εκλογών είναι δικαιολογημένη;

Φοβάμαι ότι, εδώ και παραπάνω από δέκα χρόνια, οι θεσμικές και γραφειοκρατικές εκφράσεις της Ε.Ε. βλέπουν με μια χαζοχαρούμενη τάση υποβάθμισης όλα τα συμπτώματα δυσφορίας των ευρωπαϊκών κοινωνιών. Δεν αντέδρασαν στην απόρριψη του Ευρωσυντάγματος από μεγάλες χώρες, προηγουμένως δεν είχαν αντιδράσει στην απόρριψη της Συνθήκης του Μάαστριχτ και υπο-

χρέωσαν τους Δανούς να κάνουν δύο δημοψηφίσματα μέσα σε λίγους μήνες και, τώρα, βλέπουν στις περισσότερες κοινωνίες να καλπάζουν οι αντιευρωπαϊκές δυνάμεις. Και οι δυνάμεις αυτές δεν εναντιώνονται στο ιδεολογικό υπόστρωμα, αλλά σε γραφειοκρατικές επιλογές ακραίες –όπως η ανεξέλεγκτη μετακίνηση ύποπτων στοιχείων, λόγω της Συνθήκης Σένγκεν–, στα προβλήματα ασφάλειας, στα προβλήματα αντερεισμάτων σε μια γραφειοκρατία που ενίοτε δείχνει να διακατέχεται από ιδεοληψίες παρά από την πραγματικότητα.

Για να γυρίσουμε στα καθ' ημάς, αυτές τις μέρες άρχισε μία ιδιαίτερα φιλόδοξη συγγραφική σας προσπάθεια. Μιλήστε μας γι' αυτήν.

Ήδη βρίσκεται στα βιβλιοπωλεία ο πρώτος τόμος ενός εντεκάτομου έργου που ονομάζεται «Δέκα και μία δεκαετίες πολιτικών διαιρέσεων – Οι διαιρετικές τομές στην Ελλάδα την περίοδο 1910-2017». Οι πρώτοι τόμοι περιλαμβάνουν τις δεκαετίες του 1910, του 1920 και του 1930, δηλαδή τον ευρύ Μεσοπόλεμο και τη βενιζελική περίοδο, και ακολουθεί η δεκαετία του Εμφυλίου. Τα βιβλία γράφτηκαν όσο γίνεται πιο απλά, αλλά πλήρως τεκμηριωμένα, και προσπαθώ να δώσω ερμηνευτικά κλειδιά, ώστε ο μέσος Έλληνας να καταλάβει γιατί διαιρεθήκαμε τόσο πολύ και ποια ήταν τα ιδεολογικά, κοινωνικά και πολιτιστικά υποστρώματα των αλληπάλληλων διαιρέσεων εδώ και 110 χρόνια.

Όπως είπα, το πρώτο βιβλίο αφορά τη δεκαετία του 1910 και τον Εθνικό Διχασμό και τις αμέσως προσεχείς εβδομάδες θα κυκλοφορήσουν οι τόμοι για τη δεκαετία του 1920, που τον ονομάζω «Η δεκαετία των στρατοκρατών και των προσφύγων», και για τη δεκαετία του 1930, τον οποίο ονομάζω «Η μη βιώσιμη δημοκρατία».

Υπάρχει ένα κεντρικό συμπέρασμα από τα έργα αυτά;

Θα έλεγα ότι ουδέποτε η δυτικόφιλη πλευρά της Ελλάδας μπόρεσε να συμβιβαστεί με την εσωστρεφή Ελλάδα, μια διαίρεση που εμφανίζεται από τον καιρό του Βυζαντίου και αναπαράγεται σε διάφορες στιγμές της Ιστορίας μας. Παράλληλα, θα ήθελα να αναφέρω ότι μελετώντας τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια, βλέποντας ποιες προσωπικότητες μετείχαν στις κυβερνήσεις εκείνης της περιόδου –από τον Νίκο Καζαντζάκη και τον Παναγιώτη Κανελλόπουλο ως τον Κωνσταντίνο Τσάσο– και κάνοντας τη σύγκριση με τη σημερινή εποχή, δεν μπορώ παρά να αισθανθώ ότι υπάρχει ένας εκπεσμός του πολιτικού βίου, παρά τα πολιτικά λάθη που έκαναν –και έκαναν, δεν ήταν αναμάρτητοι– οι προαναφερθέντες πολιτικοί.

ΣΥΡΙΖΑ: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΑΘΗΝΑ, ΕΠΑΦΗ ΜΗΔΕΝ!



ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΘΗΣ

«**Ε**πιθελική κατάληψη της Ροτόντας» καταλόγισε στον μπτροπολίτη Άνθιμο, την προηγούμενη Δευτέρα 24 Απριλίου, ο δήμαρχος Θεσσαλονίκης, σε μια αναζωπύρωση της αντιπαράθεσης σχετικά το θέμα της χρήσης της Ροτόντας, που είχε δημιουργηθεί πριν από 20 χρόνια, όταν το μνημείο αποκαταστάθηκε μετά τις βλάβες στους σεισμούς του 1978.

Το επίδικο αυτή τη φορά ήταν ότι η Μητρόπολη είχε ανακοινώσει πως την Κυριακή 23 Απριλίου θα τοποθετούσε στη Ροτόντα ξανά και μόνιμα το αρχαίο εγκαίνιο του ναού, το ύφασμα, δηλαδή, το οποίο είχε τοποθετηθεί στην Αγία Τράπεζα όταν εγκαινιάστηκε ο ναός.

Όμως την ώρα που τα έλεγε αυτά, το απόγευμα της Δευτέρας, στο Δημοτικό Συμβούλιο, το συγκεκριμένο θέμα δεν υφίστατο πλέον, διότι, όπως είχε προκύψει από την ανακοίνωση του υπουργείου Πολιτισμού και τις δηλώσεις της γενικής γραμματέως του υπουργείου, Μαρίας Βλαζάκη, η «κατάληψη» είχε ήδη τελειώσει.

Στην ανακοίνωση του υπουργείου καθίστατο σαφές ότι δεν υπήρχε θέμα κατάληψης, διότι είχε παρασχεθεί άδεια. «Η αρμόδια Εφορεία Αρχαιοτήτων Πόλης Θεσσαλονίκης έδωσε έγκριση για τέλεση Θείας Λειτουργίας στη Ροτόντα της Θεσσαλονίκης την Κυριακή 23 Απριλίου 2017, ημέρα εορτής του Αγίου Γεωργίου, επιτρέποντας την προσωρινή μεταφορά του παλαιού εγκαινίου με προϋπόθεση την άμεση επιστροφή του μετά το τέλος της Θείας Λειτουργίας για λόγους ασφάλειας και συντήρησης στον χώρο της έως τώρα φύλαξής του» ανέφερε η ανακοίνωση, την οποία δεν υπέγραφε η κ. Κονιόρδου, αν και είχε δυνατότητα άμεσων και εμπειροστατωμένων ενημέρωσης.

Από την πλευρά της, η κ. Βλαζάκη είχε επικαλεστεί τον επικεφαλής της αρμόδιας εφορείας, Ιωάννη Κανονίδη, για να διαψεύσει την προαναγγελία του κ. Άνθιμου ότι το αρχαίο εγκαίνιο θα έμενε μόνιμα στον χώρο. «Όπως με διαβεβαίωσε ο έφορος αρχαιοτήτων Θεσσαλονίκης κ. Κανονίδης, το εγκαίνιο δεν βρίσκεται μετά τη χθεσινή λειτουργία σε εμφανές σημείο επί της Αγίας Τράπεζας εντός του μνημείου» είχε πει η κ. Βλαζάκη.

Ο ΣΥΡΙΖΑ της Θεσσαλονίκης σε απομόνωση

Το μόνο βέβαιο συμπέρασμα απ' όλα αυτά είναι ότι ο ΣΥΡΙΖΑ της Θεσσαλονίκης δεν έχει καμία επαφή με την κυβέρνηση. Διότι με ανακοίνωσή του ζητούσε την παρέμβαση του υπουργείου Πολιτισμού, ώστε «να αποτραπεί η αυθαίρετη και επιθετική αυτή ενέργεια του εκκλησιαστικού κατεστημένου της πόλης εναντίον του πολιτισμού και της δημοκρατίας», αφού είχε κάνει τις δηλώσεις η κ. Βλαζάκη.

Ουσιαστικά ο ΣΥΡΙΖΑ προσπαθούσε να δημιουργήσει στο υ-

πουργείο Πολιτισμού την αντίρροπη πίεση από αυτήν που δημιουργούν οι ΑΝΕΛ, στους οποίους χρεώνεται παρασκηνιακά η διευκόλυνση του κ. Άνθιμου, όπως προκύπτει και από το γεγονός ότι η εκ των ΑΝΕΛ προερχόμενη υφυπουργός Μακεδονίας-Θράκης, με έδρα τη Θεσσαλονίκη, κ. Μαρία Κόλλια-Τσαρουχά, απέφυγε κάθε δημόσια θέση στη διαμάχη που προέκυψε.

Οι σχέσεις της κ. Κόλλια με τους αρχαιολόγους του ΣΥΡΙΖΑ, που είναι σημαντικό τμήμα της κομματικής δομής, δεν βρίσκονται σε φάση πολιτικής καταλλαγής, καθώς πολύ πρόσφατα είχαν εκφράσει τη δυσοφορία τους και για την ένταξη των ανασκαφών στην Αμφίπολη σε πρόγραμμα χρηματοδότησης, που επίσης είχε εξασφαλίσει η κ. Κόλλια.

Σε αυτό πλαίσιο, τα κυβερνητικά στελέχη στην Αθήνα δεν έδειξαν να ενδιαφέρονται για μια σύγκρουση με την Εκκλησία και αυτό ως γραμμική πέρασε και στους βουλευτές, με αποτέλεσμα ο τοπικός ΣΥΡΙΖΑ να αναζητήσει τη συνδρομή του κ. Μπουτάρη για την ανάδειξη του θέματος. Εκείνος, από την πλευρά του, εξυπηρέτησε την επιδίωξη, η οποία άλλωστε επανέφερε την επικοινωνία του με το κρίσιμο ακροατήριο που το 2010 ανακουφίστηκε από τη σύγκρουσή του με αυτό το οποίο ο ΣΥΡΙΖΑ στην ανακοίνωσή του περιγράφει ως «εκκλησιαστικό κατεστημένο της πόλης» και του έδωσε τη νίκη στις εκλογές.

Η ατυχία ήταν ότι αυτό το «κατεστημένο», που δρα «εναντίον του πολιτισμού και της δημοκρατίας», δηλαδή ο μπτροπολίτης κ. Άνθιμος, ήταν εξαιρετικά υπάκουο στα κελεύσματα της πολιτικής εξουσίας και με την απομάκρυνση του εγκαινίου επιβεβαίωσε ότι δεν αμφισβητεί ότι «φύλακας και διαχειριστής του μνημείου είναι κατ' αποκλειστικότητα η Αρχαιολογική Υπηρεσία του υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού», όπως υπενθύμισε το υπουργείο στην ανακοίνωσή του.

Κι έτσι το θέμα έληξε με τον δήμαρχο Θεσσαλονίκης να δηλώνει στον ΣΚΑΪ, λίγες ώρες μετά την αρχική του καταγγελία: «Εγώ δεν έχω ανοίξει κόντρα με τον Άνθιμο με τίποτα».

Για τον ασφαλή καθαρισμό των χαλιών σας

Αγαπητοί καταναλωτές

Το Σωματείο Ταπητοκαθαριστηρίων Η Αττική θέλοντας να σας προφυλάξει και να σας διασφαλίσει σας επισημαίνει τι πρέπει να προσέξετε σε ότι αφορά την επιλογή ενός επαγγελματία ταπητοκαθαριστή κατά συνέπεια ενός έμπιστου συνεργάτη.

1. Εμπιστευτείτε τα χαλιά σας για καθαρισμό οπωσδήποτε αλλά όχι σε ένα οποιοδήποτε ταπητοκαθαριστήριο. Αποφύγετε συνεργεία γενικού καθαρισμού, πλυντήρια ρούχων, πλυντήρια αυτοκινήτων, οικιακούς βοηθούς, αυτόκλητους σύμβουλους καθαριότητας, πωλητές οικιακών συσκευών ή τρίτους που προσφέρουν δήθεν επαγγελματικές υπηρεσίες αγνοώντας τον σωστό τρόπο καθαρισμού των χαλιών σας.
2. Επιλέξτε έναν **επαγγελματία Ταπητοκαθαριστή** αναγνωρισμένο μέλος του Σωματείου Ταπητοκαθαριστηρίων Η Αττική, καταγεγραμμένο, επιμορφωμένο στα ΚΕΚ της ΓΣΕΒΕΕ, **πιστοποιημένο** από έγκειμένο φορέα υπό την εποπτεία του ΕΣΥΔ (Εθνικό Σύστημα Διαπίστευσης Προσόντων), τηρεί τον κανονισμό δεοντολογίας του σωματείου, σέβεται το περίγραμμα του καθαριστή ταπήτων ταπετσαριών (ΚΥΑ) 110998/8-5-2006 και ελέγχεται για προβληματική παροχή υπηρεσιών από την Διεύθυνση Προστασίας Καταναλωτή.
3. Ζητάτε πάντα το **δελτίο ποσοτικής παραλαβής** κατά την παραλαβή των χαλιών σας από το Ταπητοκαθαριστήριο που συνεργάζεστε καθώς και κατά την παράδοση την νόμιμη απόδειξη πληρωμής.
4. Στο δελτίο παραλαβής πρέπει να αναγράφεται η **ΕΠΩΝΥΜΙΑ**, καθώς και η **ΕΔΡΑ** του ΤΑΠΗΤΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΟΥ (για να γνωρίζεται που πάνε τα χαλιά σας).
5. Επιλέξτε έναν **επαγγελματία ταπητοκαθαριστή** από το συγγενικό σας ή φιλικό σας περιβάλλον και όχι κάποιον άγνωστο από τυχαίες αμφίβολες παχουλές διαφημίσεις του φτηνότερου. Επιβεβαιώστε ότι είναι μέλος του σωματείου μας στο www.tapitokatharistes.gr.

Προσέξετε οι τιμές να είναι ξεκάθαρες κατά την τηλεφωνική σας επικοινωνία και να μην υπάρχουν ασάφειες ή ΚΡΥΦΕΣ ΧΡΕΩΣΕΙΣ (που θα προκύψουν εις βάρος σας κατά την παράδοση των χαλιών)

Φίλε καταναλωτή σε περίπτωση που έχασες την απόδειξη σου και δεν θυμάσαι που έδωσες τα χαλιά σου μην πανικοβάλλεσαι. Τηλεφώνησε στο σωματείο μας, το όνομα και το τηλέφωνό σου θα μπει στην ιστοσελίδα μας, θα ενημερωθούν τα μέλη μας και θα επικοινωνήσουν μαζί σου.

Έτσι θα είστε σίγουροι ότι τα χαλιά σας θα πλυθούν με σωστό τρόπο, σε κατάλληλες εγκαταστάσεις έχοντας την περιποίηση, την φροντίδα και την ασφάλεια που τους αξίζει. Το χειμώνα θα τα παραλάβετε πίσω **ΣΙΓΟΥΡΑ ΚΑΘΑΡΑ** για να σας προσφέρουν ζέση και να ομορφιά στον χώρο σας.

Με εκτίμηση στον καταναλωτή

ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΤΑΠΗΤΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΩΝ Η ΑΤΤΙΚΗ

www.tapitokatharistes.gr



Σωματείο Ταπητοκαθαριστηρίων
Η ΑΤΤΙΚΗ
Υπηρεσία για τα χαλιά



Η μεγαλύτερη ίσως απειλή για τον Μακρόν μέχρι τον δεύτερο γύρο, την Κυριακή 7 Μαΐου, δεν είναι άλλη από την εντύπωση, αν όχι τη βεβαιότητα, που δημιουργήθηκε σε μεγάλο τμήμα της εκλογικής του βάσης ότι η πρωτιά στον πρώτο γύρο εγγυάται την άνετη επικράτηση στον δεύτερο.

Μια αίσθηση –ή ψευδαίσθηση, οι εξελίξεις θα το κρίνουν– η οποία τροφοδοτήθηκε σε μεγάλο βαθμό και τροφοδοτείται ακόμη από τη δημοσκοπική κυριαρχία του Μακρόν επί της Λεπέν στον δεύτερο γύρο με ποσοστά που εδώ και δύο μήνες είναι σχεδόν σταθερά στο 60% και στο 40% αντίστοιχα.

Το σημαντικό αυτό προβάδισμα παράγει αποσυμπείρωση, επανάπαυση και παρουσιάζει ως ακίνδυνες άλλες επιλογές άρνησης στήριξης της Λεπέν πλην της ψήφου στον Μακρόν, με άλλα λόγια απομυθοποιεί και αποδραματοποιεί την αποχή, το άκυρο και το λευκό.

Με τα παραπάνω δεδομένα θα πρέπει να αξιολογήσουμε την προτροπή του Μελανσόν στους ψηφοφόρους του να ψηφίσουν κατά συνείδηση, αλλά και την προτροπή της ηγεσίας του κόμματος των Ρεπουμπλικάνων προς τους ψηφοφόρους να φράξουν τον δρόμο στη Λεπέν, μια αισθητή διαφοροποίηση από τη σαφή έκκληση του αποκλεισθέντος στον πρώτο γύρο Φιγιόν για ψήφο υπέρ του Μακρόν.

Άλλο 2002, άλλο 2017

Το μουνδιασμένο κλίμα που κυριαρχεί στη Γαλλία την επαύριον του πρώτου γύρου το αποδίδουν οι πρωτοσέλιδοι τίτλοι της «Monde» την Τετάρτη 26 και την Πέμπτη 27 Απριλίου: «Η προεδρική εκλογή ενισχύει τα προπύργια του Εθνικού Μετώπου» και «Απέναντι στη Λεπέν το δημοκρατικό μέτωπο δεν καταφέρνει να συγκροτηθεί».

Την Πέμπτη 27 Απριλίου δόθηκε στη δημοσιότητα δημοσκοπήση όπου η πλειοψηφία των ερωτηθέντων αποφαινεται ότι η Λεπέν άρchiσε την εκστρατεία του δεύτερου γύρου πολύ πιο καλά απ' ό,τι ο Μακρόν.

Έτη φωτός μοιάζουν να χωρίζουν τη Γαλλία της άνοιξης του 2017 από τη Γαλλία της άνοιξης του 2002, όταν ο Ζαν Μαρί Λεπέν, ιδρυτής του ακροδεξιού Εθνικού Μετώπου και πατέρας της Μαρίν, περνούσε στον δεύτερο γύρο της προεδρικής εκλογής με αντίπαλο τον Σιράκ, έχοντας αποκλείσει στον πρώτο γύρο τον πρωθυπουργό της Αριστεράς Ζοσπέν. Τότε, στον δεύτερο γύρο ο Λεπέν έμεινε σχεδόν στάσιμος στο ποσοστό 17% του πρώτου, ενώ ο Σιράκ στηρίχτηκε από μια πρωτοφανή κινητοποίηση όλων των κομμάτων του δημοκρατικού τόξου, που έδωσε αθροιστικά το ποσοστό 82%.

Σήμερα η Λεπέν έχει φροντίσει να διαφοροποιηθεί από τον πατέρα της και έχει ως κύριο σημείο αναφοράς της προεκλογικής της εκστρατείας την αμφισβήτηση της τροπής που έχει πάρει η ευρωπαϊκή ολοκλήρωση μετά την έναρξη της κρίσης στην Ευρωζώνη το 2010.

Το 48% αμφισβητεί την Ε.Ε.

Αν αθροιστούν τα ποσοστά της Λεπέν, του Μελανσόν, του ανεξάρτητου δεξιού υποψηφίου Ντιπόν-Ενιάν, αλλά και υποψηφίων της εξωκοινοβουλευτικής Αριστεράς, το ποσοστό των Γάλλων πολιτών που αμφισβητεί τη σημερινή Ε.Ε., το πλαίσιο και



ΣΚΛΗΡΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ ΣΤΙΣ 7 ΜΑΪΟΥ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΠΟΠΟΥΛΟΣ

τον τρόπο λειτουργίας της αγγίζει το 48%.

Η άλλη μεγάλη διαφορά με την προεδρική εκλογή του 2002 είναι ότι τότε ο Λεπέν και το Εθνικό Μέτωπο μονοπωλούσαν μια αυταρχική-κατασταλτική ρητορική κατά της παραβατικότητας με κύριο στόχο τους μετανάστες και τους Γάλλους πολίτες βορειοαφρικανικής καταγωγής.

Η μεγάλη τομή

Στην προεκλογική εκστρατεία του 2007 έγινε η μεγάλη τομή, καθώς οι δύο βασικοί μονομάχοι, ο δεξιός Σαρκοζί και η υποψήφια των Σοσιαλιστών Σεγκολέν Ρουαγιαλ, πλειοδότησαν για να διεμβολίσουν εκλογικά την ακροδεξιά: Ο Σαρκοζί δεσμεύτηκε να καθαρίσει την αλπητεία των προστίτων με πεπεσμένο ζεματιστό νερό και η Ρουαγιαλ δεσμεύτηκε για τον εγκλεισμό των καθ' υπο-

τροπών ανήλικων παραβατών του ποινικού νόμου σε στρατόπεδα αναμόρφωσης υπό την εποπτεία αξιωματικών του στρατού.

Με άλλα λόγια, αν το επικοινωνιακό επιτελείο του Μακρόν αποφάσιζε να απομονώσει ως αντιδημοκρατική την πλατφόρμα της Λεπέν για τον νόμο και την τάξη, θα δυσκολευόταν, καθώς οι διαχωριστικές γραμμές που οριοθετούσαν και περιόριζαν την ακροδεξιά ακυρώθηκαν ή, στην καλύτερη περίπτωση, ατόνησαν από το 2007.

Στη μία εβδομάδα που απομένει για τον δεύτερο γύρο, το μεγάλο στοίχημα του Μακρόν είναι να πείσει ότι μπορεί να είναι ο Πρόεδρος της σύνοψης, της διεκδίκησης, δηλαδή, μιας άλλης ιστορικής σελίδας στην Ευρωζώνη και στην Ε.Ε. με πολιτοκρατικό κριό την ανάληψη από τη Γαλλία του ρόλου και του ειδικού της βάρους στους ενδοευ-



Αν το επικοινωνιακό επιτελείο του Μακρόν αποφάσιζε να απομονώσει ως αντιδημοκρατική την πλατφόρμα της Λεπέν για τον νόμο και την τάξη, θα δυσκολευόταν, καθώς οι διαχωριστικές γραμμές που οριοθετούσαν και περιόριζαν την ακροδεξιά ακυρώθηκαν ή, στην καλύτερη περίπτωση, ατόνησαν από το 2007.

Οι συμβολισμοί και οι συνήθειες μιας αλαζονικής ελίτ, ξεκομμένης από τη σκληρή καθημερινότητα της πλειοψηφίας της κοινωνίας, φοβίζονται και απωθούν εξίσου με τη βιαιότητα της άκρας Δεξιάς, την οποία κανένα επικοινωνιακό λίφτινγκ δεν μπορεί να καλύψει.

ρωπαϊκούς συσχετισμούς. Να μπορέσει να πείσει, δηλαδή, ότι εκπροσωπεί την αλλαγή μέσα από τη συνέχεια, για να θυμηθούμε το σύνθημα με το οποίο ο Ζισκάρ ντ' Εστέν επικράτησε του Μιτεράν την άνοιξη του 1974, και όχι τη σταθερότητα της ακινησίας του σημερινού στάτους κβο.

Ο Μακρόν και το επιτελείο του θα πρέπει να μεταλλάξουν την αποδοκιμασία των δύο κομμάτων εξουσίας, των Ρεπουμπλικάνων και των Σοσιαλιστών, στον πρώτο γύρο σε θετική ψήφο για μια μέση γραμμή πλεύσης.

Ανυποχρητική τροπή

Το επεισόδιο της Ροτάντας, του εστιατορίου που ο Μακρόν και οι συνεργάτες του διάλεξαν για να γιορτάσουν την πρωτιά στον πρώτο γύρο, είναι αποκαλυπτικό της σημερινής πραγματικότητας στη Γαλλία: Οι συμβολισμοί και οι συνήθειες μιας αλαζονικής ελίτ, ξεκομμένης από τη σκληρή καθημερινότητα της πλειοψηφίας της κοινωνίας, φοβίζονται και απωθούν εξίσου με τη βιαιότητα της άκρας Δεξιάς, την οποία κανένα επικοινωνιακό λίφτινγκ δεν μπορεί να καλύψει.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η άνοιξη του 2017 στη Γαλλία δεν θυμίζει σε τίποτε την άνοιξη του 2002, αντίθετα θυμίζει ολοένα και πιο ανυποχρητικά την τροπή που πήρε η μονομαχία Ντόναλντ Τραμπ και Χίλαρι Κλίντον στις ΗΠΑ στην προεκλογική εκστρατεία τόσο των προκριματικών των Ρεπουμπλικάνων και των Δημοκρατικών όσο και της προεδρικής εκλογής του περασμένου Νοεμβρίου.

ΠΕΣ ΤΟ Μ' ΕΝΑ ΤWΕΕΤ

... και βγάλε τον πραγματικό εαυτό σου.

Ο πρωθυπουργός είχε καιρό να βρεθεί σε τηλεοπτικό στούντιο αλλά επειδή είναι σάρκα εκ της σαρκός του λαού βρέθηκε στο στούντιο του ANΤ1 για να παραχωρήσει συνέντευξη στον Νίκο Χατζηνικολάου.

Και ήταν μια συνέντευξη που έβαλε τα πράγματα στη θέση τους, ό,τι έπρεπε για τηλεοπτικό ορεκτικό πριν το «Survivor».

Δημόσιος Υπάλληλος
@Tou_Dhimoslou

Εξαιρετικός ο Τσίπρας στον ANΤ1. Είμαστε όλοι πολύ τυχεροί που μένουμε στην Ελβετία!
#tsiprasAnt1 #ερωτηση_χατζηνικου #42_φορες

Ας πάρουμε τα πράγματα από το τέλος.

Φουαγιέ
@g_izidakis

Τι μάθαμε από τη συνέντευξη Τσίπρα
-Δεν υπάρχει ανθρωπιστική κρίση
-Έχουμε λεφτά
-Συμφωνούμε με τα μέτρα
-Μας θεωρεί ηλίθιους

Και τώρα ας τα δούμε ένα-ένα.

Kostas Giannakidis
@KostasGiannakidis

Μέχρι το 2015 είχαμε «ανθρωπιστική κρίση». Και τώρα «σιγά ρε παιδιά, είδα τη μεγαλύτερη έξοδο που έχει γίνει για Πάσχα».

Τη μεγαλύτερη των τελευταίων επτά ετών για την ακρίβεια, καθώς ο πρωθυπουργός κυκλοφόρησε, προφανώς στην Κέρκυρα όπου πέρασε όλες τις παρασχαλινές διακοπές, και το διαπίστωσε με τα μάτια του.

Είναι πλέον σαφές.

Vasiliki Siouti
@vasssiouti

Το πιο προκλητικό στη χθεσινή συνέντευξη Τσίπρα ήταν η περιφρόνηση για τα μεσαία στρώματα που φτωχοποιούν και τα φτωχότερα που εξαθλιώνουν.

Ακόμη κι έτσι να έχουν τα πράγματα, από την άλλη πετύχαμε ένα θηριώδες πρωτογενές πλεόνασμα, 42 φορές μεγαλύτερο από τον στόχο, και γι' αυτό καταφέραμε, όπως δήλωσε ο πρωθυπουργός, να πάρουμε μέτρα 42 φορές μικρότερα από αυτά που ζητούσε το ΔΝΤ.

Ντζένεραλ
@General_L_e_e

Αν δεν το καταλάβατε..

το ΔΝΤ μας ζητούσε μέτρα 876τρισεκατομμύρια..
Κάναμε διαπραγμάτευση κ πήραμε μέτρα μόνο 3,8δισ

Κάπου τα παραλέτε, σύμφωνα με την πρωθυπουργική μαθηματική ανάλυση της διαπραγμάτευσης το ΔΝΤ ζητούσε μέτρα μόλις 151,2 δισ. ευρώ.

Ακόμη κι αν τα μεپردέσαμε λίγο με τους αριθμούς, το βασικό συμπέρασμα είναι ότι εμείς, ως Πρώτη Φορά Αριστερά, τα πρωτογενή πλεονάσματα τα έχουμε κορόνα στο κεφάλι μας. Από παλιά.



Γι' αυτό και καταλήξαμε εμείς, άθλιοι άνθρωποι (προ εξουσίας τουλάχιστον), να «κάνουμε τον σταυρό μας» που τα πετυχαίνουμε.

Miltos
@miltos1

Του έρχεται τόσο εύκολα το ψέμα του Τσίπρα που είπε "κάνω το σταυρό μου" και μετά προσπάθησε να το μαζέψει...

Και κάπως έτσι.

nikos meletis
@nikos_meletis

Εκεί που θα σκίζαμε τα Μνημόνια, ακούμε ότι τα "μέτρα είναι το εξιτήριο από το Μνημόνιο"

Ένα άλλο βασικό που μάθαμε από τη συνέντευξη Τσίπρα ήταν το εξής:

styrodrepano
@styrodrepano

Στηρίζετε την κυβέρνηση γιατί δε διαδηλώνετε σας λέει μες στα μούτρα.Μπράβο σας (μας) #tsipras

Μέσα σε όλα αυτά, πάντως, υπήρξε και μια νότα αισιοδοξίας, μια ελπίδα ακνοφάνηκε στον ορίζοντα.

Τρολαρω Αρα Υπαρχω
@Yannissara

Αν δεν πάρει καλή συμφωνία για το χρέος θα καταργήσει τα μέτρα που θα ψηφίσει. Με ένα νόμο κ ένα άρθρο.. δύο το πολύ #tsiprasAnt1 #42_φορες

Όπως και να 'χει, υπάρχουν και χειρότερα.

ΑΝΑΠΟΔΟΣ
@ANAPODOSS

Με πούλμαν γυρίζει ο Παναθηναϊκός από την Τουρκία ως τιμωρία. Πάλι καλά που δεν αποκλείστηκα από την ΤΣΣΚΑ, τον Σεπτέμβρη θα γύριζαν.

Κανείς βέβαια δεν έπιασε τον απώτερο στόχο της απόφασης.

Panagiotis Vougiou
@Panos_3

Αν αγαπάς κάποιον πολύ ας τον να φύγει, αν γυρίσει με το πούλμαν θα είναι δικός σου για πάντα.

Δημήτρης Γιαννακόπουλος

Γενικά ήταν εβδομάδα γεμάτη περίεργα πράγματα σε αθλητικό επίπεδο, μπασκετικό και ποδοσφαιρικό. Να, Ολυμπιακός και Παναθηναϊκός αποκλείστηκαν από τον τελικό του Κυπέλλου από ΑΕΚ και ΠΑΟΚ και είχαν και οι δύο δικαιολογημένα παράπονα από τη διαίτησα.

Giorgio
@Zorzi010

Φίλοι γαύροι κ βάζελοι μ σε τέτοιες βραδιάς τι κάνει ο οπαδός του ευνοούμενου; Δεν το έχουμε ξαναζήσει και είμαστε παγωμένοι καταλαβαίνετε.



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.

Αναγεννητική Ιατρική - Βλαστοκύτταρα

Προσφέρουμε μη χειρουργική αντιμετώπιση ορθοπεδικών παθήσεων με τη βοήθεια καινοτόμων θεραπειών που βασίζονται στις κατακτήσεις της Αναγεννητικής και Μοριακής Ιατρικής (βλαστοκύτταρα). Κατ' αυτό τον τρόπο θεραπεύονται οι ασθενείς που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα γονάτων και ισχίων, ρευματοειδή αρθρίτιδα, επώδυνες τενοντίτιδες (περιαρθρίτιδα ώμου, επικονδυλίτιδα, άκανθα πτέρνας κλπ), μυϊκές θλάσεις, κατακλίσεις.



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

Παντελής Καραλευθέρης,
μέλος Δ.Σ. της ΔΕΗ, εκπρόσωπος
των εργαζομένων

«Η κυβέρνηση υλοποιεί
το σχέδιο πώλησης
των παγίων στοιχείων
της ΔΕΗ»

ΣΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟ

Τη σημασία του σχεδιασμού της κυβέρνησης για πώληση λιγνιτικών μονάδων της ΔΕΗ και, ενδεχομένως, και υδροηλεκτρικών μονάδων παραγωγής αναλύει ο Παντελής Καραλευθέρης, μέλος Δ.Σ. της ΔΕΗ και εκπρόσωπος των εργαζομένων.

Κατ' αρχάς θα ήθελα να μου πείτε ποια είναι η αντίληψή σας σχετικά με τις προθέσεις της κυβέρνησης για τη ΔΕΗ.

Φαίνεται καθαρά ότι η παρούσα κυβέρνηση υλοποιεί, ακριβώς όπως και η προηγούμενη, το σχέδιο πώλησης των παγίων στοιχείων της εταιρείας. Δηλαδή θα πουλήσει λιγνιτικές μονάδες, ορυχεία λιγνίτη – και αυτό το κάνει με την πρόφαση της απόφασης του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου περί πρόσβασης τρίτων στα λιγνιτικά κοιτάσματα – και επίσης θα πουλήσει και υδροηλεκτρικά εργοστάσια.

Σε ό,τι αφορά την πώληση λιγνιτικών ορυχείων και μονάδων, είναι πρόφαση η απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου, καθώς λέει ότι πρέπει οι ιδιώτες να έχουν πρόσβαση στα κοιτάσματα. Πρέπει να πω ότι ήδη οι ιδιώτες έχουν πρόσβαση στα κοιτάσματα, τα μεγαλύτερα κοιτάσματα της χώρας, προοπτικά, ανήκουν σε ιδιώτες, το μεγαλύτερο ορυχείο της χώρας, αυτό της Βεύης, θα περάσει σε ιδιωτικά χέρια, και αναμένεται να επισημοποιηθεί η παραχώρησή της, και βεβαίως υπάρχουν και ιδιωτικά ορυχεία που εδώ και χρόνια τροφοδοτούν τη ΔΕΗ για να συμπληρώσει το καύσιμο παραγωγής.

Επίσης, υπάρχουν τα κοιτάσματα της Ελασσόνας και της Δράμας, όπου κάθε δυνητικός επενδυτής μπορεί να τα αναλάβει και να παράγει από λιγνίτη. Οι ιδιώτες, όμως, δεν επιθυμούν να δώσουν χρήματα και να επενδύσουν σε νέες δομές στα κοιτάσματα που προανέφερα, αλλά θέλουν τις ήδη υπάρχουσες δομές και την τεχνολογία, αλλά και τη σχέση που έχει αναπτυχθεί με την κοινωνία τόσα χρόνια, για να μπορέσουν να παράγουν από λιγνίτη. Ωστόσο, εδώ τίθεται ένα ερώτημα: ως τώρα ο λιγνίτης ήταν «βρόμικος» και έπρεπε να απαγορευτεί συνολικά η παραγωγή ρεύματος από λιγνίτη. Δεδομένου, δε, ότι οι αποφάσεις της Ε.Ε. είναι



“

*Είναι βέβαιο ότι η ΔΕΗ
θα δεχτεί πιέσεις. Η δημόσια
περιουσία και παραγωγική
δυναμική της εταιρείας,
αλλά και του κράτους συνολικά,
θα δεχτεί πιέσεις. Οψόμεθα...*

εξαιρετικά περιοριστικές για τον άνθρακα, τι κάνει όλους αυτούς που μέχρι χτες απαξίωναν τον λιγνίτη να θέλουν τώρα να επενδύσουν σε αυτόν; Ιδιαίτερα, μάλιστα, στην Ελλάδα, όπου η ζήτηση ηλεκτρικού ρεύματος έχει μειωθεί κατά το ήμισυ τα τελευταία χρόνια – η μέση ζήτηση δεν ξεπερνά τα 5.000 MWatt, ενώ παλιότερα είχαμε ζήτηση άνω των 9.000 MWatt –, και ενώ έχουν διπλασιαστεί οι πάγιες δομές, και από 10.000 MWatt, σήμερα έχουμε συνολικά 20.000 MWatt, ΔΕΗ και ιδιώτες. Τι τους κάνει να μπουκνούν σε μια τόσο ελαττωμένη αγορά; Προφανώς θέλουν να εκμεταλλευτούν τον λιγνίτη, να τον έχουν ενταγμένο όταν είναι κερδοφόρος και να χρησιμοποιούν το –εισαγόμενο– φυσικό αέριο όταν αυτό έχει υψηλή τιμή. Εκτιμώ, λοιπόν, ότι θα παιχτεί ένα μεγάλο παιχνίδι στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας και στη χονδρεμπορική διάθεση, το οποίο με μαθηματική ακρίβεια θα αυξήσει τις τιμές του ρεύματος και δεν θα υπάρχει ανταγωνισμός. Και την ίδια στιγμή η ΔΕΗ – απαξιωμένη και χρεωμένη, αλλά όχι χρεοκοπημένη – δεν θα μπορεί να αποτελέσει το αντίβαρο και οι τιμές θα αυξηθούν.

Αναφερθήκατε στα υδροηλεκτρικά. Τι γίνεται με αυτά;

Θεωρώ ότι αποτελούν τον μεγάλο στόχο των ιδιωτών. Η κυβέρνηση κρύβει επιμελώς τη συμφωνία που έχει κάνει για την παραχώρησή τους. Θα μεταθέσει, λοιπόν, το θέμα αυτό όσο γίνεται πιο πίσω, ωστόσο θα φανεί σύντομα η συμφωνία αυτή, καθώς και οι προθέσεις των δανειστών, οι οποίοι εξυπηρετούν τα ιδιωτικά συμφέροντα. Και με όλα αυτά το σενάριο της «μικρής ΔΕΗ», στο οποίο είχα αντιταχθεί σθεναρά, θα φαντάζει... γλυκιά ανάμνηση σε σχέση με όσα θα συμβούν από δω και πέρα.

Η κυβέρνηση τι σας λέει για όλα αυτά;

Απ' όσα μπορώ να καταλάβω, ο υπουργός Περιβάλλοντος, ο κ. Σταθάκης, είπε ότι θα πουληθούν μονάδες, θα πουληθούν ορυχεία και κάνουμε προσπάθειες να μην πουληθούν και υδροηλεκτρικά, με την αιτιολογία της απόφασης του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου. Ωστόσο, θεωρώ ότι ο κ. Σταθάκης απλώς προσπάθησε να διασκεδάσει τις ανησυχίες των τοπικών κοινωνιών και να δώσει τη δυνατότητα στους βουλευτές των περιοχών αυτών – οι οποίοι, θυμίζω, πρωταγωνίστησαν στις αντιδράσεις κατά της «μικρής ΔΕΗ» – να έχουν κάτι να πουν. Διότι, πλέον, βιώνουμε το οξύμωρο, βουλευτές την ημέρα να ψηφίζουν στη Βουλή και το απόγευμα να βρίσκονται στα συλλαλητήρια ενάντια σε αυτό που ψήφισαν. Αυτά δεν είναι σοβαρά πράγματα, νομίζω ότι η κοινωνία και οι εργαζόμενοι θα τα αντιληφθούν, όλων οι μάσκες θα πέσουν. Είναι βέβαιο ότι η ΔΕΗ θα δεχτεί πιέσεις. Η δημόσια περιουσία και παραγωγική δυναμική της εταιρείας, αλλά και του κράτους συνολικά, θα δεχτεί πιέσεις. Οψόμεθα...

Ωστόσο, τι μπορεί να γίνει, όταν η Ε.Ε. έχει επιβάλει την απελευθέρωση της αγοράς ενέργειας;

Η απελευθέρωση της αγοράς ενέργειας έχει ήδη συντελεστεί στην Ελλάδα με θεαματικό τρόπο. Στην παραγωγή έχουμε ξεπεράσει το 50% από ιδιώτες, όταν η δέσμευση της χώρας ήταν για 30%. Η απελευθέρωση της χονδρεμπορικής αγοράς, αλλά και της λιανικής, έχει γίνει και σήμερα οι ιδιωτικές επιχειρήσεις έχουν πάρει μερίδιο της αγοράς και προχωρούν με σταθερό ρυθμό. Άρα δεν τίθεται ζήτημα απελευθέρωσης της αγοράς. Τίθεται ζήτημα συμφωνιών που έχει κάνει η τωρινή κυβέρνηση στο τελευταίο μνημόνιο που υπέγραψε, όπου προβλέπουν την υποχρεωτική πώληση του ΑΔΜΗΕ και των μονάδων. Να σημειώσω, δε, για την πώληση του ΑΔΜΗΕ, δηλαδή του δικτύου και των εγκαταστάσεων μεταφοράς υψηλής τάσης, κατά κύριο λόγο, ότι περνά σε ιδιώτες και πλέον η μεταφορά ηλεκτρικού ρεύματος μέσω αυτού του δικτύου θα είναι ελεγχόμενη από ιδιώτες, οι οποίοι θα απολαμβάνουν και τα κέρδη.

Τι θεωρείτε ότι μπορεί να γίνει;

Θεωρώ ότι η χώρα θα πρέπει να δει από την αρχή το ζήτημα της ηλεκτρικής ενέργειας. Θα πρέπει να υπάρξει μια εθνική συμμαχία, στην οποία, με ευθύνη της πολιτείας και με τη συμμετοχή της ΔΕΗ και των Ελλήνων ιδιωτών παραγωγών και εμπόρων ενέργειας, θα πρέπει να συμφωνηθεί το πλαίσιο συμμετοχής του καθενός στην εθνική παραγωγή, από την οποία, ανάλογα με το πώς θα συμμετέχει ο καθένας, τι επενδύσεις θα κάνει, θα απολαμβάνει και τα σχετικά κέρδη. Αυτό είναι και μια εθνική ανάγκη, καθώς η χώρα θα πρέπει να έχει ασφάλεια τροφοδοσίας, η οποία δεν έχει επιτευχθεί, παρά τον διπλασιασμό του δυναμικού, καθώς από τη στιγμή που βασιζόμαστε σε ξένο καύσιμο βάσης παραγωγής, όπως το φυσικό αέριο, θα υποκειμέθα διαιρέτως στις γεωπολιτικές εξελίξεις για το αν θα έχουμε καύσιμο βάσης παραγωγής. Μέχρι τώρα, αυτό μας το εξασφάλιζε ο λιγνίτης, αλλά από τη στιγμή που απαγορεύεται να χρησιμοποιείται (είτε για λόγους ανταγωνιστικότητας είτε για περιβαλλοντικούς λόγους, διότι δεν εκσυγχρονίζουμε τα εργοστάσια), και έχουμε ως καύσιμο παραγωγής το φυσικό αέριο, η ασφάλεια της τροφοδοσίας είναι επισφαλής. Μπορεί μια χώρα να βασίζεται σε ξένο καύσιμο; Αυτό είναι ένα σημαντικό θέμα, καθώς, εκτός των άλλων, προκαλεί και συναλλαγματική αιμορραγία. Γι' αυτό και μιλάω για εθνικό σχεδιασμό.

Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΓΙΑΝΗ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗ



Ο Γιάννης Βαρουφάκης επιστρέφει για άλλη μια φορά στο προσκήνιο. Με ένα βιβλίο που αναφέρεται στους θυελλώδεις μήνες του 2015, από την ανάληψη της διακυβέρνησης της χώρας από τον ΣΥΡΙΖΑ ως τα γεγονότα που ακολούθησαν το δημοψήφισμα του Ιουλίου [το βιβλίο έχει τίτλο «Adults in the Room» (Ενήλικες στο Δωμάτιο) και είναι ιδιωματική έκφραση που εννοεί ότι υπάρχουν σοβαροί άνθρωποι για τη διαχείριση κάποιου ζητήματος], και μια εκδήλωση του DiEM25 στη Θεσσαλονίκη, ο καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και πρώην υπουργός Οικονομικών ετοιμάζει ένα διπλό «χτύπημα», το οποίο αναμένεται να συζητηθεί.

Νέα Συμφωνία για την Ελλάδα

Και αν για το βιβλίο οι απανταχού θαυμαστές και άσπονδοι φίλοι του θα πρέπει να περιμένουν ως τις 4 Μαΐου, στις 28 και 29 Απριλίου ο Γιάννης Βαρουφάκης θα κάνει αισθητή την παρουσία του στην Ελλάδα, με την εκδήλωση του DiEM25 στη Θεσσαλονίκη, όπου ο πολιτικός σχηματισμός θα παρουσιάσει, όπως ο ίδιος αναφέρει, «πρόταση οικονομικής και κοινωνικής πολιτικής με τίτλο “Νέα Συμφωνία για την Ελλάδα” – η πρώτη φορά που παρουσιάζεται ατζέντα άμεσα εφαρμόσιμη στη χώρα μας, αλλά και παράλληλα άμεσα συνδεδεμένη, και αλληλένδετη, με ολοκληρωμένη ατζέντα οικονομικής και κοινωνικής πολιτικής για την Ευρώπη (τη “Νέα Συμφωνία για την Ευρώπη”)».

Σε άρθρο του, που δημοσιεύτηκε στην «Εφημερίδα των Συντακτών», ο κ. Βαρουφάκης υπογράμμισε ότι στην εκδήλωση θα απαντηθούν δύο ερωτήματα: «τι πρέπει να γίνει αύριο το πρωί σε τούτη εδώ τη χώρα;» και «πώς θα εφαρμοστούν οι έξι μεταρρυθμίσεις που προκρίνει η “Νέα Συμφωνία για την Ελλάδα;” Πώς θα αποφευχθούν τα λάθη του 2015; Πώς θα απεγκλωβιστούμε από τις δίθην “διαπραγματεύσεις” και τις “αξιολογήσεις” των οποίων το “κλείσιμο” εγγυάται την ερημοποίηση της χώρας;».

Στις 29 του μήνα, δε, η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με τέχνη (θεατρική παράσταση και συναυλία) και πολιτική συζήτηση και αυτοοργάνωση των ενδιαφερομένων να συμμετάσχουν στο εγχείρημα του DiEM25, το οποίο, σύμφωνα με την εκπεφρασμένη θέση του κ. Βαρουφάκη, επιδιώκει να συμμετάσχει ως ευρωπαϊκός κομματικός σχηματισμός στις ευρωεκλογές του 2019.

«Ξέραμε για το ενδεχόμενο των capital controls»

Εν τω μεταξύ, σε συνέντευξη που έδωσε σε τηλεοπτικό κανάλι της Βενεζουέλας, ο πρώην υπουργός Οικονομικών αποκάλυψε ότι ο ίδιος και ο πρωθυπουργός Αλέξης Τσίπρας είχαν εξετάσει το ενδεχόμενο οι τράπεζες να «στέγνωσαν» από χρήμα και είχαν επεξεργαστεί εναλλακτικό σχέδιο. Συγκεκριμένα, δήλωσε στο κανάλι Telesur ότι «γνωρίζαμε πολύ καλά πως όταν θα κατακτούσαμε την εξουσία θα μπορούσε να χτυ-

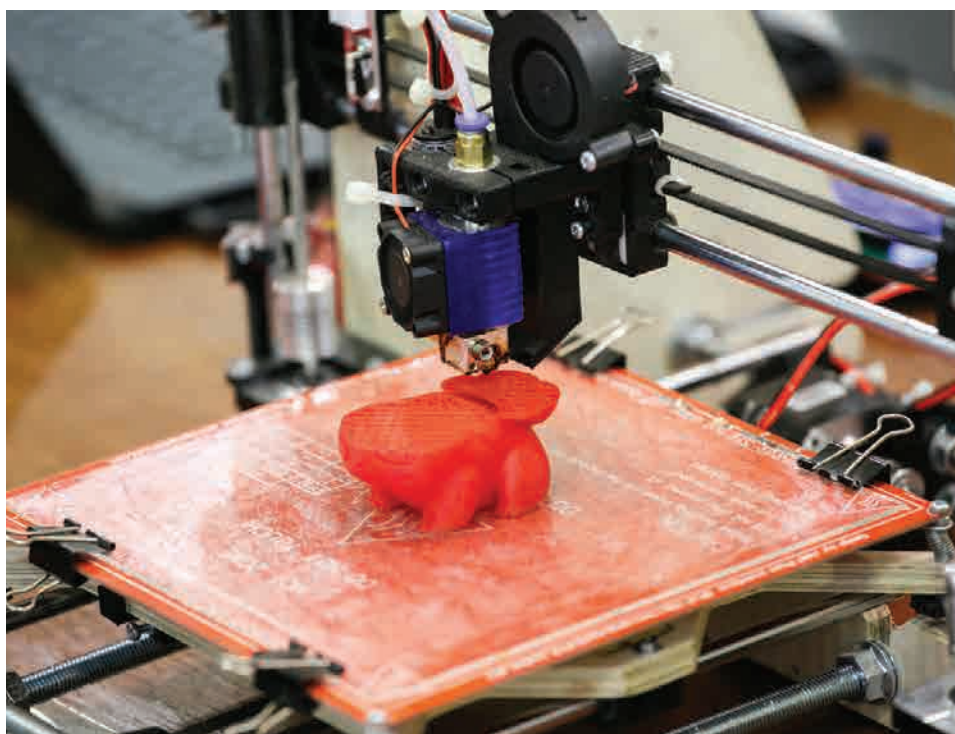
πήσει το τηλέφωνο από τις Βρυξέλλες ή από τη Φρανκφούρτη και να μας πουν ότι αν επιμένουμε να θέλουμε να αποφύγουμε το βαρύτατο χρέος μας, αν επιμένουμε να κάνουμε ό,τι έκανε το Εκουαδόρ, το Μεξικό και άλλες χώρες στην ευρύτερη περιοχή, να κάνουμε μια αναδιάρθρωση του χρέους μας, αν επιμένουμε στην άποψή μας να στηρίζουμε τους πιο φτωχούς στην κοινωνία, αν επιμένουμε να είμαστε λογικοί, οι τράπεζες την επόμενη μέρα δεν θα μπορούσαν να λειτουργήσουν, τα ATM θα έκλειναν, η Κεντρική Τράπεζα δεν θα είχε ρευστότητα. Γνώριζα ότι αυτό θα συνέβαινε, το ήξερα από την πρώτη μέρα. Είχα όμως ένα εναλλακτικό σχέδιο, έναν εναλλακτικό μηχανισμό για να κάνουμε πληρωμές με μια δημόσια πλατφόρμα, αυτό συμφωνήθηκε με τον πρωθυπουργό, ότι θα εφαρμόζαμε αυτό το σχέδιο, αλλά δυστυχώς ο πρωθυπουργός μπροστά στις πιέσεις του ΔΝΤ και της Ε.Ε. τελικά υποχώρησε και δεν με άφησε να θέσω σε εφαρμογή αυτό το σχέδιο». Πρόσθεσε, δε, ότι «παραιτήθηκε επειδή, δυστυχώς, η ελληνική κυβέρνηση και η Ε.Ε. επέμεναν να αρνούνται την ελληνική πραγματικότητα. Είχαμε χρεοκοπήσει από το 2009-2010 και συνεχίσαμε να προσπαθούμε να δείξουμε ότι θα μπορούσαμε να ξεπεράσουμε την κατάσταση με νέα δάνεια που θα δίνονταν στην Ελλάδα, με αντάλλαγμα μέτρα λιτότητας που θα μείωναν τα εισοδήματα του κόσμου. Αυτό ερχόταν σε αντίθεση με τη λογική και το κοινό αίσθημα» (πηγή μεταφρασμένου κειμένου: iefimerida.gr). Δ.Χρ.



Athens Mini Maker Faire- Έλα να δεις, να μάθεις, να φτιάξεις! Projects, ομιλίες και workshops!

Τα εντυπωσιακά projects κατασκευασμένα από ιδιώτες και επαγγελματίες makers θα παρουσιαστούν στο σπουδαιότερο festival για το making στις 6 & 7 Μαΐου 2017, στο Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου (3' από το μετρό Ανθούπολης). Θα πρωταγωνιστήσουν οι εντυπωσιακές κατασκευές, οι πατέντες και οι ευρεσιτεχνίες που έχουν δημιουργηθεί από ανθρώπους με μεράκι για δημιουργία. Θα παρουσιαστούν χειροποίητοι 3d εκτυπωτές, robots, τεχνολογικές εφαρμογές για την διευκόλυνση της καθημερινότητας, χειροποίητα οχήματα, μουσικά όργανα και χειροτεχνίες. Οι επισκέπτες θα δουν τα εντυπωσιακά projects, θα γνωριστούν με τους makers και θα παρακολουθήσουν ομιλίες και workshops για μικρούς και μεγάλους.

Κάποια από τα εκθέματα που θα παρουσιαστούν είναι αγωνιστικά οχήματα, χειροποίητα drones, χειροποίητα ποδήλατα, projects για την προστασία του περιβάλλοντος και τη διαμόρφωση του κήπου, εφαρμογές για διευκόλυνση της καθημερινότητας, όπως το χαλάκι-ξυπνητήρι και καινοτομίες που θα παρουσιαστούν για πρώτη φορά όπως το πρώτο 3d Stradivarius βιολί. Ακόμη, οι επισκέπτες θα βρουν projects κατασκευασμένα από «παραδοσιακά» υλικά χειροτεχνίας όπως ο πηλός και ο χαλκός. Σημαντικά είναι και τα projects που έχουν δημιουργηθεί με σκοπό να διευκολύνουν τους ανθρώπους με προβλήματα υγείας όπως το σύστημα βοήθειας για τους ασθεν-



είς με άνοια και η ρομποτική χειρουργική πλατφόρμα. Αυτά είναι μόνο κάποια από τα Projects που θα βρουν οι επισκέπτες στο Athens Mini Maker Faire αλλά και όχι μόνο... τα workshops και οι ομιλίες θα μας μιλήσουν στο «κίνημα» του

making!

Οι επισκέπτες μεταξύ άλλων, θα εκτυπώσουν 3d αντικείμενα, θα μάθουν soldering, θα γνωρίσουν τις εφαρμογές του Raspberry Pi, θα πλέξουν στον αργαλειό, θα μάθουν να χειρίζονται CNC μηχανές

και θα φτιάξουν τα δικά τους robots. Ακόμη, θα φτιάξουν κοσμήματα από παλιά ηλεκτρονικά και θα δημιουργήσουν μουσική. Όσοι επισκεφθούν το διήμερο festival making, θα έχουν τη δυνατότητα να τωπάσουν και να φτιάξουν το δικό τους βιβλίο με τη βοήθεια της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος!

Το πρόγραμμα των workshops και για τους μικρούς επισκέπτες είναι εξίσου εντυπωσιακό. Περιλαμβάνει το διαγωνισμό χειροποίητων robot για τεχνικά μη χαρισματικούς, την κατασκευή και εκτόξευση χάρτινων πυραύλων, τα εκπαιδευτικά stem education παιχνίδια, marshmallow challenge, την δημιουργία παγωτού σε σακούλα και την κατασκευή και ναυσιπλοΐα χάρτινων καραβιών.

Οι δραστηριότητες όμως του Athens Mini Maker Faire δεν τελειώνουν εδώ! Οι επισκέπτες θα απολαύσουν αξιόλογους ομιλητές να μιλούν για το making και τις μορφές του και θα παρακολουθήσουν αγώνες drones από την μεγαλύτερη ομάδα drone racing στην Ελλάδα.

Εισιτήρια από 4€ από το δίκτυο της viva.gr. Μην χάσετε το κουπόνι 1+1 που περιλαμβάνεται στην εφημερίδα.

Δείτε το πρόγραμμα και όλα τα νέα του Athens Mini Maker Faire: www.makerfaireathens.com. Athens Mini Maker Faire 2017, 6 & 7 Μαΐου, Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου (3' από το μετρό της Ανθούπολης)



ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ Η ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

«Πάρε τα λεφτά και τρέχα»: ο ελληνικός τίτλος μιας παλιότερης ταινίας του Γούντι Άλεν αντικατοπτρίζει εύγλωττα την κατάσταση που επικρατεί στη χώρα όσον αφορά την εγκληματικότητα.

Όπως πιστοποιούν τα στοιχεία της αστυνομίας για το 2016, παρατηρείται αύξηση στα περιστατικά εγκληματικότητας χαμηλού ρίσκου ή εγκληματικότητας του δρόμου και μείωση των σοβαρών εγκλημάτων, όπως ληστείες και κλοπές ή διαρρήξεις σε στόχους «υψηλού ρίσκου».

Αύξηση της «χαμηλής έντασης» εγκληματικότητας

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία που δημοσιοποίησε προ ολίγων ημερών η ΕΛ.ΑΣ. και αφορούν την εξέλιξη της εγκληματικότητας στη χώρα κατά τη διάρκεια της χρονιάς που πέρασε, παρατηρείται μείωση σε κατηγορίες αδικημάτων που, σύμφωνα με το υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, επηρεάζουν άμεσα το αίσθημα ασφάλειας των πολιτών. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι μειώθηκαν οι ανθρωποκτονίες κατά 5,8%, οι ληστείες εντός οικιών κατά 12,5%, οι ληστείες εντός καταστημάτων κατά 12,3% και οι κλοπές-διαρρήξεις οικιών κατά 2,5%, ενώ καταγράφηκαν και λιγότερες σε σχέση με το 2015 ληστείες σε συνήθεις στόχους, όπως πρακτορεία ΟΠΑΠ και ταχυδρομικούς διανομείς. Η εικόνα αυτή αποδίδεται στην αύξηση των μέτρων ασφαλείας σε «δύσκολους» στόχους, όπως τράπεζες, ταχυδρομικά καταστήματα, καταστήματα πώλησης κοσμημάτων κ.λπ.

Από την άλλη πλευρά, ωστόσο, αξιοσημείωτη αύξηση παρατηρείται στην «χαμηλής έντασης» εγκληματικότητα, η οποία ωστόσο αυξάνει σημαντικά το άγχος των πολιτών για την ασφάλειά τους, καθώς κατά το 2016 πολλαπλασιάστηκαν

τα περιστατικά που αφορούν αρπαγές τσαντών, ληστείες για κινητά τηλέφωνα και μικροποσά, «χτυπήματα» σε σούπερ μάρκετ, σε μίνι μάρκετ, σε περίπτερα και σε πρατήρια υγρών καυσίμων, καθώς και τα «σπασίματα» αυτοκινήτων για την κλοπή μικροποσών ή τιμαλφών (γυαλιών πλίου, κινητών τηλεφώνων κ.λπ.).

Τα στατιστικά του εγκλήματος

Από τα στοιχεία της ΕΛ.ΑΣ. προκύπτει ότι το 2016 σε ολόκληρη τη χώρα σημειώνεται μικρή αύξηση (1,8%) στις κλοπές-διαρρήξεις, αν και υπογραμμίζεται ότι ήταν λιγότερες σε σχέση με το 2015 οι κλοπές-διαρρήξεις οικιών και ιερών ναών, ενώ παράλληλα αυξήθηκαν οι εξιχνιάσεις υποθέσεων σε ποσοστό 12%. Στις άλλες κατηγορίες αδικημάτων, μείωση εμφανίζουν οι υποθέσεις σεξουαλικής εκμετάλλευσης κατά 42,4%, οι υποθέσεις παραχάραξης κατά 27%, οι ζωκλοπές κατά 11%, οι υποθέσεις πλαστογραφίας κατά 4,3%, οι υποθέσεις νομοθεσίας περί όπλων κατά 4,3%, οι υποθέσεις παράβασης της νομοθεσίας για την πνευματική ιδιοκτησία κατά 4,2% και οι υποθέσεις εκβιάσεων κατά 0,8%. Ειδικά για την εγκληματικότητα που συνδέεται άμεσα με το αίσθημα ασφάλειας των πολιτών, το 2016 συνολικά διαπράχθηκαν 4.738 ληστείες, από τις οποίες 3.686 στην Αττική και 569 στη Θεσσαλονίκη. Επίσης, διαπράχθηκαν 75.083 κλοπές-διαρρήξεις, από τις οποίες 43.270 στην Αττική και 11.822 στη Θεσσαλονίκη. Σημειώνεται, δε, ότι υψηλός και σχεδόν अपαράλλατος παραμένει ο αριθμός κλοπών αυτοκινήτων στη χώρα, που το 2016 έφτασε τις 11.395, από 11.347 το 2015. Οι κλοπές αυτοκινήτων αποτελούν σημαντικό στοιχείο για την αστυνομία, τόσο διότι συχνά σχετίζονται με οργανωμένες εγκληματικές ομάδες όσο και διότι τα κλεμμένα οχήματα ενίοτε χρησιμοποιούνται για τη διάπραξη άλλων εγκληματικών πράξεων.



Αξιοσημείωτη αύξηση παρατηρείται στην «χαμηλής έντασης» εγκληματικότητα, η οποία ωστόσο αυξάνει σημαντικά το άγχος των πολιτών για την ασφάλειά τους.

Ανθρωποκτονίες και... συλλήψεις

Όσον αφορά τις ανθρωποκτονίες, το 2016 καταγράφηκαν σε όλη την επικράτεια 81 υποθέσεις, από τις οποίες οι 9 έγιναν με κίνητρο τη ληστεία, ενώ το 2015 είχαν καταγραφεί 86, από τις οποίες οι 17 με κίνητρο τη ληστεία. Επίσης, διαπράχθηκαν 132 απόπειρες ανθρωποκτονίας, έναντι 169 που είχαν καταγραφεί το 2015 (37 λιγότερες, μείωση σε ποσοστό 21,9%). Από τις αστυνομικές έρευνες εξιχνιάστηκαν 183 περιπτώσεις τετελεσμένων ανθρωποκτονιών ή αποπειρών, ήτοι το 85,9% των υποθέσεων.

Ωστόσο, για να μη γίνεται αναφορά μόνο στα εγκλήματα αλλά και στην... τιμωρία τους, πρέπει να σημειωθεί ότι το 2016 συνελήφθησαν συνολικά 273.968 άτομα για αξιόποινες πράξεις κακούργηματικού και πλημμεληματικού χαρακτήρα. Από τους συλληφθέντες, 68.198 ενέχονται σε ανθρωποκτονίες, ληστείες, κλοπές και διαρρήξεις οπιτιών, αυτοκινήτων, καταστημάτων, ναρκωτικά, απάτες και άλλα αδικήματα. Επίσης, η ΕΛ.ΑΣ. αναφέρει ότι το 2016 εξαρθρώθηκαν 345 σημαντικές πολυμελείς εγκληματικές οργανώσεις που διέπρατταν πράξεις βίας ή σοβαρές μορφές αδικημάτων και, παράλληλα, εξιχνιάστηκαν 36.998 σοβαρές υποθέσεις του κοινού και οργανωμένου εγκλήματος που αφορούν ολόκληρο τον... ποινικό κώδικα.

Ανπουσία για τις «επαγγελματικές» σπείρες

Πάντως, το τελευταίο διάστημα η αστυνομία ποιοκεφαλιάζει με δύο περιστατικά που καταδεικνύουν την ύπαρξη «επαγγελματικά» οργανωμένων σπειρών κακοποιών, οι οποίες δρουν με σχεδιασμό, στοχοπροσήλωση και τεράστια ψυχραιμία. Η μία από αυτές εικάζεται ότι έχει βάλει στο στόχαστρό της υποκαταστήματα τραπεζών, στα οποία εισβάλλει με όπλα, κρατά ομήρους για όση ώρα δρα, «χτυπά» θυρίδες και αποχωρεί τακτικά και οργανωμένα. Τελευταίο της χτύπημα αποτέλεσε υποκατάστημα τράπεζας στην Καλλιπολη του Πειραιά, όπου οι δράστες κράτησαν ομήρους για σχεδόν 2,5 ώρες και άδειασαν μεγάλο αριθμό θυρίδων. Η αστυνομία εκτιμά ότι πρόκειται για την ίδια συμμορία που είχε «χτυπήσει» και τράπεζα στους Αμπελόκηπους τον Αύγουστο του 2016.

Από την άλλη πλευρά, η ΕΛ.ΑΣ. ανησυχεί και για συμμορία ή συμμορίες που «χτυπούν» εταιρείες και παραβιάζουν τα χρηματοκιβώτιά τους. Εκτιμάται ότι έχουν ήδη πραγματοποιήσει 35 ληστείες σε απομονωμένες εγκαταστάσεις, σε περιοχές όπως Αθήνα, Θήβα, Οινόφυτα, Ασπρόπυργος και αλλού. Τελευταία «θύματα» των θρασυτατων κακοποιών αποθήκη εταιρείας καλλυντικών στο Μαρκόπουλο και 24 ώρες νωρίτερα αποθήκη φαρμακευτικής εταιρείας στον Αιγάλεω. Οι κακοποιοί και στις δύο περιπτώσεις απείλησαν με όπλα και έδωσαν με πλαστικές χειροπέδες τους νυκτοφύλακες και στη συνέχεια παραβίασαν ή αφαίρεσαν τα χρηματοκιβώτια.

SUNDAY BUSINESS

ANTIOPIH ΣΧΟΙΝΑ



ZAGORI: Το Νο1 εμφιαλωμένο νερό είναι Superbrand

Έρχεται από το Πέτρινο Βασίλειο της Ηπείρου και με δυνατή ροή έχει κατακτήσει τις καρδιές των καταναλωτών και πλέον το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ είναι και Superbrand.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, με ισχυρό όραμα και αξίες, έχει επιτύχει να δημιουργήσει σχέση αγάπης και εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές. Με σταθερή πορεία όλα αυτά τα χρόνια, επενδύει στην προσφορά προς τον άνθρωπο, την κοινωνία και το περιβάλλον, ανταποδίδοντας την προστιθέμενη αξία που του προσφέρει.

Η ΧΗΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε. είναι μία από τις πλέον πρωτοπόρες και καταξιωμένες ελληνικές εταιρείες, με ηγετική παρουσία στον χώρο των εμφιαλωμένων νερών. Με έδρα στην περιοχή των Ιωαννίνων και με εμπειρία στον τομέα της εμφιάλωσης αναψυκτικών ήδη από το 1955, ξεκίνησε με την εμφιάλωση του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ το 1988. Με σταθερά βήματα εξελίχθηκε σε μία δυναμικά αναπτυσσόμενη εταιρεία, που συνεισφέρει διαρκώς και ουσιαστικά στην εθνική οικονομία.

Η σταθερή προσήλωση της ΧΗΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε. στις αρχές ολικής ποιότητας όσον αφορά το παραγόμενο προϊόν της επιτρέπει να υποστηρίζει με υπευθυνότητα ότι κάθε σταγόνα Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ διατηρεί αναλλοίωτη τη φύση της Ηπείρου.

Σήμερα η ΧΗΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε. διαθέτει δύο ιδιόκτητες αναγνωρισμένες πηγές φυσικού μεταλλικού νερού και δύο εργοστάσια εμφιάλωσης, με οκτώ παραγωγικές γραμμές, στις περιοχές Περίβλεπτος και Κρανούλα, της ευρύτερης περιοχής των Ζαγοροχωριών. Ταυτόχρονα, διαθέτει μια τρίτη βιομηχανική μονάδα στη Βιομηχανική Περιοχή (ΒΙ.ΠΕ.) Ιωαννίνων, στην οποία παράγονται pet preforms και πλαστικά πόματα, καθετοποιώντας έτσι και υποστηρίζοντας τη λειτουργία των δύο εμφιαλωτηρίων.

Η ΧΗΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε. προβάλλει ως η πλέον αναγνωρίσιμη και ανταγωνιστική εταιρεία στον κλάδο των εμφιαλωμένων φυσικών μεταλλικών νερών, με τη μεγαλύτερη γκάμα συσκευασιών και υπηρεσιών, απασχολώντας άμεσα και έμμεσα περισσότερα από 1.200 άτομα συνολικά.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ επιλέχθηκε ως Superbrand με βάση κριτήρια που έχουν να κάνουν με τη συνέπειά του ως προϊόντος απέναντι στους καταναλωτές που το στηρίζουν, αλλά και για τη μεγάλη του αναγνωρισιμότητα στο κοινό.

Ιδιαίτερα σημαντικά, όμως, για την ανακήρυξη του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ ως Superbrand είναι και κριτήρια όπως η υπευθυνότητα της εταιρείας ΧΗΤΟΣ στους τομείς της αγοράς, των εργασιακών σχέσεων, της κοινωνίας, αλλά και της προστασίας του περιβάλλοντος.

Με τη βράβευσή του ως Superbrand το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ περνά στην κατηγορία των «άριστων» brands. Θα φέρει μάλιστα και τη σφραγίδα αριστείας Superbrands Seal, ως απόδειξη της κορυφαίας αναγνώρισης και φήμης μιας εταιρικής επωνυμίας.



Intracom: Αύξηση πωλήσεων και βελτίωση λειτουργικής κερδοφορίας το 2016

Κέρδη προ φόρων με αύξηση πωλήσεων και βελτίωση λειτουργικής κερδοφορίας εμφάνισε ο Όμιλος Intracom Holdings το 2016. Ειδικότερα, οι ενοποιημένες πωλήσεις ανέρχονται σε 401,6 εκατ. ευρώ, αυξημένες κατά 6,5% σε σχέση με το 2015, που ήταν 377,1 εκατ. ευρώ. Η μεγαλύτερη συμμετοχή στον ενοποιημένο κύκλο εργασιών προήλθε από την Intrakat (45,4%) με πωλήσεις 182,4 εκατ. ευρώ.

Η λειτουργική κερδοφορία EBITDA του ομίλου διαμορφώθηκε σε 27,8 εκατ. ευρώ, έναντι 23 εκατ. ευρώ το 2015 (αύξηση 21%). Το προσαρμοσμένο EBITDA του ομίλου, ως προς την πρόβλεψη προστίμου 4,3 εκατ. ευρώ της Επιτροπής Ανταγωνισμού που επιβαρύνει το αποτέλεσμα της Intrakat, ανέρχεται σε 32,1 εκατ. ευρώ.

Τα κέρδη προ φόρων του ομίλου ανήλθαν σε 2,1 εκατ. ευρώ, έναντι ζημιών 7,7 εκατ. ευρώ το 2015. Σε προσαρμοσμένο αποτέλεσμα όλες οι θυγατρικές είναι σε κερδοφορία.

Προς αναδιάρθρωση η ΜΕΒΓΑΛ

Δομητική συμφωνία με Eurobank, Alpha Bank, Εθνική Τράπεζα και Τράπεζα Πειραιώς για την αναδιάρθρωση του δανεισμού της υπέγραψε η ΜΕΒΓΑΛ. Το μνημόνιο συναντίληψης (MoU), που υπεγράφη στις 25 Απριλίου 2017, μεταξύ των τραπεζών και του 86,39% των μετόχων (ΔΕΛΤΑ και οικογένεια Χατζάκου) της εταιρείας, παρέχει τη δυνατότητα στην εταιρεία για έκδοση νέου ομολογιακού δανείου ύψους 54,3 εκατ. ευρώ, δεκαετούς διάρκειας, το οποίο θα αποπληρώσει την υφιστάμενη οφειλή προς τις τέσσερις τράπεζες.

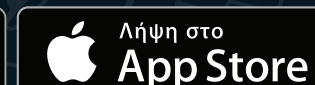
Για το 2017 η εταιρεία στοχεύει σε αύξηση του τζίρου της και επιπλέον προγραμματίζει και υλοποιεί επενδύσεις ύψους περίπου 4 εκατ. ευρώ σε βάθος τριετίας, οι οποίες θα δαπανηθούν για τον εκσυγχρονισμό των παραγωγικών μονάδων του εργοστασίου με άμεση προτεραιότητα τον τομέα γιαούρτης.



moovit

#1 εφαρμογή στην Ελλάδα για τις δημόσιες συγκοινωνίες

Κατεβάστε τώρα δωρεάν





ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΚΕΙΜΕΝΑ,
ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ-
ΝΑΝΟΥ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΝΑΥΤΙΛΛΟΜΕΝΟΥΣ



Ο καιρός φτιάχνει, οι ιώσεις υποχωρούν, οι αλλεργίες βέβαια έρχονται, αλλά δεν μας πειράζει, γιατί οι μέρες μεγαλώνουν και η έκρηξη των ενδορφινών που προκαλεί στον οργανισμό μας η αυξημένη ηλιοφάνεια μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα. Τουλάχιστον η ψυχική μας διάθεση ανεβαίνει, ετοιμάζεται να μπει σε ρυθμούς θερινής ραστώνης. Όμως γύρω μας η πραγματικότητα δεν αλλάζει (προς το καλύτερο), γιατί, ως γνωστόν, ένας κούκος δεν φέρνει την άνοιξη. Ούτε δύο, ούτε τρεις. Ειδικά στον πολύπαθο τομέα της υγείας χρειαζόμαστε δραστικές τομές για να συνεφέρουμε τον μεγάλο ασθενή, τη δημόσια υγεία. Πρέπει να αποκτήσουμε πρωτοβάθμια φροντίδα, να αποσυμφορήσουμε τα νοσοκομεία, να επενδύσουμε στην πρόληψη σε επίπεδο πολιτείας αλλά και ο καθένας ατομικά και να πάρουμε την υγεία μας στα χέρια μας, όπως μας προτρέπει ο πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, Ευάγγελος Φιλόπουλος. «Πριν πεινάσουν μαγειρεύουν» λέει η σοφή παροιμία που, δυστυχώς, κανένας υπουργός, από την εποχή του... Μαυρογαλαούρου μέχρι σήμερα, δεν ακολουθεί, γνωρίζοντας πως η θητεία του είναι τόσο προσωρινή, που τα μακρόπνοα οφέλη μια σωστή στρατηγικής θα έρθουν

όταν πια εκείνος θα βρίσκεται, παροπλισμένος, στο σπίτι του. Μας έφαγαν οι Μαυρογαλαούροι αυτού του τύπου, χορτάσαμε, αρκετά! Όσοι έχουν στην οικογένειά τους έναν χρόνια ασθενή, πόσο μάλλον έναν ασθενή που νοσεί από απειλητική και ανίατη ασθένεια, γνωρίζουν καλά πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι και πως τα περιθώρια υπομονής και ανοχής εξαντλήθηκαν. Την αγωνία των καρκινοπαθών για το αν θα έρχονται τα νέα καινοτόμα φάρμακα στην Ελλάδα εκφράζει η πρόεδρος του συλλόγου τους, Ζωή Γραμματόγλου, ενώ τους φόβους των συνταξιούχων για το αν θα έχουν τη δυνατότητα να πληρώνουν για τα φάρμακά τους εκφράζει ο καθηγητής Οικονομικών του Πανεπιστημίου Αθηνών Ιωάννης Υφαντόπουλος, επισημαίνοντας πως η συμμετοχή των ασφαλισμένων στην αγωγή τους διαμορφώνεται στο 27,5% και ήδη είναι δυσβάσταχτη, αφού... μισθά και συντάξεις δεν φτάνουν για τα φάρμακα. Το μόνο όπλο που έχουμε στα χέρια μας είναι η δύναμη της γνώσης και της σωστής ενημέρωσης για τους κινδύνους που караδοκούν και απειλούν να κλέψουν την υγεία μας. Ας το εκμεταλλευτούμε, λοιπόν, για να πάρουμε τις σωστές αποφάσεις και να κρατήσουμε μακριά τους ανοιξιάτικους μπελάδες...

Κυστική Ίνωση

Η κυστική ίνωση αποτελεί την συχνότερη κληρονομική νόσο της λευκής φυλής που περιορίζει το προσδόκιμο ζωής¹

Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι²:

- Αλμυρός ιδρώτας
- Δυσκολία στην πρόσληψη βάρους
- Λοιμώξεις του αναπνευστικού
- Πληκτροδακτυλία - δηλαδή μεγάλα σε μέγεθος ακροδάχτυλα

Τα ζευγάρια που πρόκειται να γίνουν γονείς μπορούν να ελέγξουν μέσω μιας αιματολογικής εξέτασης αν είναι ή όχι φορείς του παθολογικού γονιδίου της κυστικής ίνωσης.



1. Kostakou K et al., Psychosocial distress and functioning of Greek youth with cystic fibrosis: a cross-sectional study BioPsychoSocial Medicine 2014;8:13
2. An introduction to Cystic Fibrosis for patients and their families. James C. Cunningham, Lynn M. Taussig; Cystic Fibrosis Foundation, 6th Edition

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας. Την επιστημονική επιμέλεια και ευθύνη έχει το Ιατρικό Τμήμα της φαρμακευτικής εταιρείας Novartis (Hellas) A.E.B.E.

Με την αιγίδα:



Με τη στήριξη:



Όραμα και Ευθύνη για τον Ασθενή*





«Με τις ανοσοθεραπείες και ένα εθνικό σχέδιο δράσης θα νικήσουμε τον καρκίνο»



Η πρόεδρος του Συλλόγου Καρκινοπαθών ΚΕΦΙ, Ζωή Γραμματόγλου, μιλά στην Αλεξία Σβώλου-Νάνου για τις θεραπευτικές εξελίξεις στην αντιμετώπιση του καρκίνου και για τα προβλήματα των ασθενών.

Πώς αλλάζουν τη ζωή των ασθενών οι νέες γενιάς ανοσοθεραπείες;

Μόλις πρόσφατα επιβεβαιώθηκε ότι οι ανοσοογκολογικές αγωγές παρέχουν αντικαρκινικά οφέλη που διαρκούν, σε ασθενείς οι οποίοι μέχρι τώρα είχαν πολύ λίγες επιλογές. Είναι επιτακτική ανάγκη η ενημέρωση των ασθενών γι' αυτές τις νέες θεραπείες και η κατανόηση των διαφορών τους από τις άλλες υπάρχουσες θεραπείες. Η ανοσοογκολογία και οι βιοδείκτες, ως νέος τρόπος θεραπευτικής αντιμετώπισης του καρκίνου που στόχο έχει να βελτιώσει το προσδόκιμο ζωής, εξελίσσονται ταχύτατα. Ο Σύλλογος ΚΕΦΙ αγωνίζεται για ένα βιώσιμο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης στην Ελλάδα, το οποίο θα παρέχει στους ασθενείς ισότιμη και έγκαιρη πρόσβαση στις καλύτερες και ασφαλέστερες θεραπείες και φάρμακα, θα στηρίζει την καινοτομία, ενισχύοντας παράλληλα την ανάπτυξη νέων καινοτόμων θεραπειών και φαρμάκων, θα μαθαίνει τους πολίτες να λαμβάνουν τις κατάλληλες αποφάσεις για την υγεία τους και θα διασφαλίζει το δίκτυο διανομής φαρμάκων.

Σε ποιες μορφές καρκίνου έχει συντελεστεί η μεγαλύτερη επανάσταση;

Το πρώτο νεόπλασμα στο οποίο βρήκε ευρεία εφαρμογή η ανοσοθεραπεία είναι το κακόηθες μελάνωμα, ανοίγοντας τον δρόμο και για άλλες κακοήθειες. Έτσι, ο καρκίνος του πνεύμονα, του νεφρού, κεφαλής και τραχήλου και της ουροδόχου κύστεως ωφελούνται σήμερα σημαντικά από τα ανοσοθεραπευτικά φάρμακα. Η ανοσοθεραπεία επιτρέπει σε όλο και περισσότερους ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο να μειώσουν σημαντικά την έκταση

της νόσου τους, να επιβραδύνουν την εξέλιξη της και να ζήσουν περισσότερο, με πολύ καλή ποιότητα ζωής. Η ανοσοθεραπεία στο άμεσο μέλλον αναμένεται να γίνει ακόμη πιο αποτελεσματική, μέσω συνδυασμού φαρμάκων. Υπάρχουν βάσιμες ελπίδες ότι οι περισσότεροι τύποι καρκίνου θα ωφελούνται στα επόμενα χρόνια από την κατάλληλη ανοσοθεραπεία. Με τη χρήση κατάλληλων εξετάσεων (βιοδεικτών) μπορούν να προβλέψουν όλο και καλύτερα ποιοι ασθενείς θα ωφεληθούν περισσότερο από αυτήν. Επίσης, στους ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο του πεπτικού συστήματος (όπως του παχέος εντέρου, του στομάχου κ.λπ.) και θετικό τον βιοδείκτη που λέγεται μικροδορυφορική αστάθεια παρατηρούνται υψηλά ποσοστά ανταπόκρισης στην ανοσοθεραπεία.

Οι νέες θεραπείες έχουν υψηλό κόστος. Πώς θα ξεπεραστεί αυτό το εμπόδιο ώστε να διευκολυνθεί η πρόσβαση των ασθενών σε αυτές;

Μέχρι αυτή τη στιγμή οι Έλληνες ασθενείς μπορούν να πάρουν όλες τις εγκεκριμένες θεραπείες. Ο παθολόγος-ογκολόγος είναι ο ειδικός για να αποφασίσει ποια είναι καταλληλότερη για καθέναν από αυτούς. Τα τελευταία χρόνια του μνημονίου και της οικονομικής κρίσης οι δημόσιες δαπάνες για την υγεία στην Ελλάδα έχουν μειωθεί σημαντικά. Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του ΟΟΣΑ, η χώρα μας επενδύει συνολικά για την υγεία των πολιτών της μόλις το 5% του ΑΕΠ, καταλαμβάνοντας μία από τις τελευταίες θέσεις στις χώρες του ΟΟΣΑ, μαζί με χώρες όπως η Κορέα, το Μεξικό και η Λετονία. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι δημόσιοι πόροι για τη φαρμακευτική περίθαλψη διαρκώς μειώνονται τα τελευταία επτά χρόνια, φτάνοντας μόλις τα 2,5 δισ. ευρώ το 2016, από σχεδόν 6,5 δισ. ευρώ το 2009.

Η υποχρηματοδότηση, τα συνεχώς οριζόντια μέτρα και η έλλειψη των απαιτούμενων μεταρρυθμίσεων έχουν φτάσει σε οριακό σημείο τη λειτουργία της αγοράς φαρμάκου. Μάλιστα, η κατάσταση

αυτή αναμένεται να γίνει ακόμα χειρότερη, αν εφαρμοστούν κάποιες προτάσεις που αφορούν την κυκλοφορία νέων φαρμάκων στη χώρα μας. Σύμφωνα με τις προτάσεις αυτές, νέα φάρμακα θα είναι διαθέσιμα στην Ελλάδα μόνο αφού θα έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία αξιολόγησής τους (ΗΤΑ) σε εξειδικευμένες χώρες της Ευρώπης. Αυτό σημαίνει ότι τα ακριβά καινοτόμα φάρμακα θα έρχονται στην Ελλάδα με τουλάχιστον δύο χρόνια καθυστέρηση. Για την πλειονότητα όμως των νέων φαρμάκων το μέτρο αυτό θα είναι απαγορευτικό για την κυκλοφορία τους στην Ελλάδα. Οι συνέπειες στη ζωή των ασθενών, ειδικά των καρκινοπαθών ή των ασθενών με σπάνιες παθήσεις, θα είναι ανεπανόρθωτες. Τα παραπάνω μέτρα παραπέμπουν σε χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, όπως η Βουλγαρία, η Ρουμανία, η Λετονία, όπου τα νέα φάρμακα φτάνουν με σημαντικές καθυστερήσεις ή και καθόλου. Αυτό, βέβαια, σχετίζεται άμεσα με το χαμηλό επίπεδο υγείας των κατοίκων των χωρών αυτών. Ανησυχητικός επίσης είναι ο κοντόφθαλμος τρόπος με τον οποίο βλέπουν τα πράγματα για την υγεία αυτοί που λαμβάνουν τις αποφάσεις. Το γεγονός ότι τα καινοτόμα φάρμακα αποδεδειγμένα επεκτείνουν το προσδόκιμο επιβίωσης κατά περίπου 1 έτος σε διάστημα 15 ετών, το ότι μειώνουν εγχειρήσεις και νοσηλείες, το ότι αυξάνουν τη λειτουργικότητα, την παραγωγικότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών, αποτελούν ψιλά γράμματα για τους ιθύνοντες στην Ελλάδα.

Υπάρχουν προβλήματα με τις θεραπείες που πρέπει να γίνονται στο νοσοκομείο;

Υπάρχει σοβαρό πρόβλημα καθυστέρησης έναρξης της ακτινοθεραπείας λόγω μεγάλης λίστας αναμονής. Η καθυστέρηση οφείλεται σε πολλούς λόγους, μεταξύ των οποίων ο μεγάλος αριθμός ασθενών, όχι μόνο από την Αθήνα αλλά και από την περιφέρεια, η μιά βάρδια με την οποία λειτουργούν τα περισσότερα ακτινοθεραπευτικά τμήματα των νοσοκομείων, η έλλειψη προσωπικού, οι συχνές βλάβες εξοπλισμού. Ο κυριότερος όμως λόγος είναι η μη επαρκής κάλυψη των αναγκών της χώρας σε συστήματα ακτινοθεραπείας. Η Ελλάδα διαθέτει σήμερα 23 γραμμικούς επιταχυντές (μηχανήματα ακτινοθεραπείας) σε δημόσια και πανεπιστημιακά νοσοκομεία. Ο πενιχρός αυτός εξοπλισμός σαφέστατα δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του εγχώριου πληθυσμού, καθώς καλύπτει μόνο τα 3,5 εκατομμύρια των κατοίκων της χώρας μας. Λόγω της έλλειψης μονάδων ακτινοθεραπείας οι ασθενείς αναγκάζονται να μετακινούνται εκτός του τόπου κατοικίας τους, σε άλλες περιφέρειες της χώρας, προκειμένου να υποβληθούν σε ακτινοθεραπεία, με σημαντική οικονομική επιβάρυνση. Η ακτινοθεραπεία σήμερα εφαρμόζεται όχι μόνο μετά τη χειρουργική επέμβαση αλλά πολλές φορές και στην αρχή της θεραπείας, προκειμένου να περιοριστεί η βλάβη, ώστε να επακολουθήσουν οι άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις, δηλαδή χειρουργική αντιμετώπιση ή/και φαρμακευτική αγωγή. Επίσης, εφαρμόζεται ως ανακουφιστική αγωγή, γεγονός που σημαίνει ότι πολύ περισσότεροι ασθενείς έχουν ανάγκη από ακτινοθεραπεία. Οι λίστες αναμονής εξωθούν όσους ασθενείς είναι ακόμη σε θέση να καταβάλουν το πρόσθετο κόστος να καταφεύγουν στα ιδιωτικά κέντρα ακτινοθεραπείας, τα οποία, πέραν της αποζημίωσης των ακτινοθεραπευτικών πράξεων, απαιτούν επιπλέον ποσό, που, κατά πληροφορίες, κυμαίνεται από 1.500 έως 2.500 ευρώ ανά πράξη, συν την αμοιβή του γιατρού.



«Πώς θα εφαρμοστεί μια εθνική στρατηγική για τον καρκίνο, από την πρόληψη μέχρι την ανακουφιστική φροντίδα, όταν αγνοούμε το πραγματικό μέγεθος του προβλήματος;»

**Ζωή Γραμματόγλου,
πρόεδρος του
Συλλόγου
Καρκινοπαθών
ΚΕΦΙ**

Για να
νιώθουν
οι άνθρωποι
καλύτερα
και να ζουν
περισσότερο



GRPHCA/008/15

GREAT
PLACE
TO
WORK®

Best
Workplaces 2016
Greece



Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Αθήνα, Τηλ.: 210 6882100, www.gr.gsk.com



Τώρα είναι η κατάλληλη ώρα για τον εμβολιασμό ενάντια στη μηνιγγίτιδα

Μπορεί η άνοιξη να μη χαρακτηρίζεται από εξάρσεις λοιμωδών νοσημάτων και να μη γίνεται το αδιαχώρητο στα ιατρεία των παιδίατρων, αλλά γι' αυτό ακριβώς αποτελεί την ιδανική εποχή προκειμένου οι ειδικοί να υπενθυμίσουν στους γονείς την αξία του εμβολιασμού για την προστασία της υγείας των παιδιών. Με αφορμή τον πρόσφατο εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας κατά της Μηνιγγίτιδας, ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών και η Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδίατρων Αττικής, αλλά και, εκτός των συνόρων, η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, συστήνουν τον έγκαιρο εμβολιασμό των παιδιών ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου B, ώστε να έχουν ολοκληρωθεί οι απαιτούμενες δόσεις μέχρι το φθινόπωρο, που επανέρχονται δυναμικά στο προσκήνιο οι λοιμώξεις. Οι γιατροί υπενθυμίζουν πως η μηνιγγίτιδα αποτελεί μια ύπουλη, απειλητική για τη ζωή λοίμωξη που εκδηλώνεται συχνά σε υγιή άτομα, με συμπτώματα μιας απλής ίωσης, όπως πυρετός, εμετός και πονοκέφαλος, αλλά εξελίσσεται ραγδαία και μπορεί εντός 24 ωρών να προκαλέσει βακτηριακή μηνιγγίτιδα και σηψαιμία, που απαιτούν επείγουσα νοσηλεία στην εντατική και ενδέχεται να οδηγήσουν ακόμη και σε θάνατο. Σύμφωνα με έρευνες, ένα στα δέκα άτομα που προσβάλλονται από μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο καταλήγει παρά τη θεραπεία, ενώ ένα στα πέντε άτομα που επιβιώνει εμφανίζει

μόνιμες αναπηρίες, όπως εγκεφαλική βλάβη, απώλεια ακοής ή μαθησιακές δυσκολίες.

Στην Ελλάδα, για την πλειονότητα των περιστατικών μηνιγγίτιδας ευθύνεται η ορομάδα B, με κατά μέσο όρο 52 άτομα να προσβάλλονται ετησίως από μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου B και τα βρέφη κάτω του ενός έτους να αποτελούν την ευπαθή ομάδα που διατρέχει τον υψηλότερο κίνδυνο λοίμωξης. Από το Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Μηνιγγίτιδας της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ), η δρ. Τζωρτζίνα Τζανακάκη, που είναι επίσης μέλος της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών, κρούει τον κώδωνα του κινδύνου, εκτιμώντας ότι μέχρι το 2020 τα περιστατικά μηνιγγίτιδας B θα αυξηθούν κατά 60% και η θνητότητα εξαιτίας της νόσου κατά 40%. Ήδη από την αρχή του έτους έχουν καταγραφεί συνολικά οκτώ κρούσματα της νόσου στη χώρα μας (σε Χίο, Βόλο, Σέρρες, Ιωάννινα, Χανιά, Ηράκλειο, Μυτιλήνη), ενώ νέα κρούσματα συνεχίζουν να εμφανίζονται σε παιδιά. Πέρυσι, δυστυχώς, δύο νήπια έχασαν τη ζωή τους και άλλα δύο υπέστησαν ακρωτηριασμό λόγω της σηψαιμίας.

Η σοβαρότητα της λοίμωξης

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη υπό την επισημονική ευθύνη του επίκουρου καθηγητή Πολιτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου Κυριάκου Σουλιώτη, οι Έλληνες παιδίατροι σε ποσοστό 66,9% αναγνωρίζουν τη μηνιγγίτιδα B ως

νόσο υψηλής σημασίας για τη δημόσια υγεία, δηλώνοντας ότι έχει πολύ σοβαρές συνέπειες και ότι το ποσοστό θνησιμότητας σε παιδιά ηλικίας κάτω του ενός έτους είναι υψηλό. Σε επιφυλακή βρίσκονται και οι Έλληνες γονείς, που σε ποσοστό 88,5% γνωρίζουν την επικινδυνότητα της μηνιγγίτιδας B και τις συνέπειές της. Διεθνώς, ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης και ελέγχου της μηνιγγίτιδας είναι ο εμβολιασμός. Στην πατρίδα μας παρέχεται δωρεάν ο παιδιατρικός εμβολιασμός για τις ορομάδες A, C, Y και W του μηνιγγιτιδοκοκκου, ενώ για την καταπολέμηση της μηνιγγίτιδας τύπου B υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο από το 2014. Οι Έλληνες παιδίατροι σύσσωμοι, όπως φανερώνει η έρευνα του κ. Σουλιώτη, συστήνουν στους γονείς τον εμβολιασμό έναντι της μηνιγγίτιδας B για το παιδί τους, δίνοντας έμφαση στα βρέφη και νήπια έως ενός έτους σε ποσοστό 40,2%. Από τη Μεγάλη Βρετανία, όπου εφαρμόστηκε ο παιδιατρικός εμβολιασμός έναντι της μηνιγγίτιδας B, προκύπτει ότι το εμβόλιο είναι κατά 94% αποτελεσματικό για όλα τα παιδιά που έλαβαν τις πρώτες δύο από τις τρεις συνιστώμενες δόσεις. Στη διαρκή επαγρύπνηση για την ύπουλη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο συμβάλλει η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, η οποία με πολύ πρόσφατη σύστασή της παρακινεί τους παιδίατρους να συζητούν με τους γονείς για τη μηνιγγίτιδα τύπου B και το διαθέσιμο εμβόλιο, ώστε οι γονείς αφενός να είναι επαρκώς ενημερωμένοι και αφετέρου να αποκούν ενεργό ρόλο στη λήψη της απόφασης σχετικά με τον εμβολιασμό και την πρόληψη.

Χαμηλή εμβολιαστική κάλυψη στην Ελλάδα

Τα ευρήματα της έρευνας του καθηγητή Κυριάκου Σουλιώτη σχετικά με τη σύγκλιση των Ελλήνων παιδίατρων και των γονέων σε ό,τι αφορά τη σοβαρότητα της μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου τύπου B και των απειλητικών επιπτώσεων αυτής, αλλά και η σύσταση της Αμερικανικής Παιδιατρικής Εταιρείας, καθιστούν επιβεβλημένη την ενημέρωση της κοινής γνώμης για την αξία του εμβολιασμού. Στην πατρίδα μας η εμβολιαστική κάλυψη των παιδιών έναντι του μηνιγγιτιδοκοκκου B παραμένει χαμηλή, ενώ για να επιτευχθεί η λεγόμενη προστασία αγέλης η κάλυψη αυτή πρέπει να ξεπερνά το 90%. Με δεδομένο ότι η έξαρση της μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου τύπου B, όπως και πολλών άλλων λοιμώξεων, καταγράφεται στις αρχές του φθινοπώρου, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι για να επιτευχθεί πλήρης προστασία ενάντια στη νόσο απαιτείται να έχουν χορηγηθεί όλες οι συνιστώμενες, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, δόσεις του εμβολίου, τώρα είναι η καταλληλότερη εποχή για να επισκεφθούν οι γονείς τον παιδίατρο.

Δύο έξτρα λόγοι για να επισκεφθείτε τώρα τον παιδίατρο:

- Ένας επιπλέον λόγος για έγκαιρη επίσκεψη των γονέων στον παιδίατρο είναι πως κατά τη διάρκεια της άνοιξης τα παιδιά σπάνια αρρωσταίνουν, οπότε μπορούν να κάνουν το εμβόλιο.
- Λόγω της ύφεσης των λοιμώξεων αυτή την εποχή, δεν γίνεται συνωστισμός στα παιδιατρικά ιατρεία, συνεπώς είναι πιο εύκολη και γρήγορη η πρόσβαση στον παιδίατρο, αλλά και περισσότερος ο χρόνος που θα περάσει ο γιατρός με την οικογένεια και πληρέστερη η ενημέρωση που θα τους προσφέρει σχετικά με την ανεκτίμητη αξία του εμβολιασμού.



Η μηνιγγιτιδοκοκκική νόσος τύπου B παρουσιάζει έξαρση στις αρχές του φθινοπώρου και για να επιτευχθεί πλήρης προστασία ενάντια στη λοίμωξη απαιτείται να έχουν χορηγηθεί μέχρι τότε όλες οι συνιστώμενες δόσεις του εμβολίου.

Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα

Στην **Bristol-Myers Squibb** η δέσμευσή μας να αναπτύξουμε καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο δυνατή με τη θέληση των ασθενών να καταπολεμήσουν τα σοβαρά νοσήματα

Οι ερευνητές μας εργάζονται καθημερινά για να ανακαλύψουν τις μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους θεραπευτικούς τομείς όπως:

- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- HIV / AIDS
- Ηπατίτιδα
- Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
- Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
- Ανοσο-Ογκολογία

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα
www.bms-greece.gr



Bristol-Myers Squibb

Μαζί μπορούμε να νικήσουμε



Ελπιδοφόρα ευρήματα για το νέο φάρμακο της καρδιακής ανεπάρκειας στους ασθενείς (και) με διαβήτη

Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα εμφανίζουν πολλές συννοσηρότητες, όπως άλλωστε επιβεβαιώνει και το εύρημα πως το 40% των ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια πάσχει ταυτόχρονα από διαβήτη. Αν αναλογιστούμε πως πρώτη αιτία θανάτου για τους διαβητικούς είναι τα καρδιολογικά αίτια, εύλογα συνειδητοποιούμε ότι οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια και συννοσηρότητα τον διαβήτη διατρέχουν ακόμα υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Για τη μείωση κατά 20% του κινδύνου θνητότητας αλλά και νοσηρότητας σε αυτούς τους ασθενείς χορηγείται ο καινοτόμος έξυπνος συνδυασμός σακουμπιτρίλης και βαλοαρτάνης, ένα σύμπλοκο φάρμακο της Novartis που λαμβάνεται από το στόμα με δύο δισκία και πραγματικά έφερε την επανάσταση στην αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας, όπως έδειξε η μελέτη PARADIGM. Τώρα, μια νέα ανάλυση δεδομένων από αυτή τη μελέτη-ορόσημο σε ασθενείς με μειωμένο κλάσμα εξώθησης που νοσούν ταυτόχρονα από σακχαρώδη διαβήτη φανερώνει πως το σύμπλοκο της σακουμπιτρίλης και βαλοαρτάνης πετυχαίνει με «έναν ομπάρο δυο τρυγόνια», καθώς ταυτόχρονα βελτιώνει τον γλυκαιμικό έλεγχο.

Ένα ακόμη εντυπωσιακό εύρημα που προέκυψε από την ανάλυση των στοιχείων είναι πως η έναρξη της ινσουλίνης μειώθηκε επίσης κατά 29% στους ασθενείς που λάμβαναν το σύμπλοκο σακουμπιτρίλης και βαλοαρτάνης, σε σύγκριση με αυτούς που λάμβαναν τη συμβατική θεραπεία με εναλαπρίλη (τον αναστολέα του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτασίνης). Τα παραπάνω ευρήματα συγκεντρώθηκαν έπειτα από ένα έτος θεραπείας για την καρδιακή ανεπάρκεια και η ευνοϊκή επίδραση στην τιμή της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης και στην καθυστέρηση της έναρξης ινσουλίνης διατηρήθηκε για το τριετές διάστημα της παρακολούθησης της μελέτης. Τα ελπιδοφόρα ευρήματα παρουσιάστηκαν στην 66η Ετήσια Επιστημονική Σύνοδο του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας και ταυτόχρονα

δημοσιεύτηκαν στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «The Lancet Diabetes and Endocrinology». Στο σημείο αυτό αξίζει να τονιστεί πως η μελέτη PARADIGM είναι η μεγαλύτερη που έγινε ποτέ στην καρδιακή ανεπάρκεια και πως συγκρίνει μια θεραπεία όχι με πλασέμπο αλλά με την ήδη υπάρχουσα (και μέχρι πρόσφατα) στάνταρ θεραπεία.

Λίγα στοιχεία για την καταλυτική καρδιακή νόσο

Η καρδιακή ανεπάρκεια με μειωμένο κλάσμα εξώθησης είναι επίσης γνωστή ως συστολική καρδιακή ανεπάρκεια και αποτελεί τη φυσική κατάληξη όλων των καρδιοπαθειών. Αποτελεί μία απειλητική για τη ζωή πάθηση, η οποία προσβάλλει περισσότερα από 60 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και μεταξύ των χρόνιων νοσημάτων είναι η πρώτη αιτία νοσηλείας σε ανθρώπους ηλικίας άνω των 65 ετών. Περίπου οι μισοί ασθενείς έχουν μειωμένο κλάσμα εξώθησης, γεγονός που σημαίνει ότι η καρδιά δεν συστέλλεται με αρκετή δύναμη, οπότε εξωθείται λιγότερο αίμα. Λόγω των τακτικών νοσηλείων η καρδιακή ανεπάρκεια είναι και εξαιρετικά δαπανηρή νόσος, με «αντίκτυπο» 108 δις. δολάρια ετησίως στην παγκόσμια οικονομία. Στη χώρα μας, από μελέτη της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ) προκύπτει ότι από καρδιακή ανεπάρκεια τελικού σταδίου νοσούν περίπου 200.000 Έλληνες και πως η νόσος απορροφά το 2% των συνολικών δαπανών για την υγεία. Και επειδή οι ασθενείς δεν μπορούν να είναι παραγωγικά άτομα όταν η νόσος τους είναι προχωρημένη, στο «οικονομικό φορτίο» προστίθενται και τα έμμεσα κόστη.

Τι λένε οι ειδικοί

«Ο διαβήτης είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου στην καρδιακή ανεπάρκεια και συνδέεται στενά με την εξέλιξη της νόσου, θέτοντας τους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια σε αυξημένο κίνδυνο νοσηλείας και θανάτου» τονίζει ο Scott Solomon, ιατρός, διευθυντής Μπ-Επεμβατικής Καρδιολογίας στο Νοσοκομείο Brigham and Women's, καθηγη-

τής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και επικεφαλής της ερευνητικής εργασίας. Και συνεχίζει: «Αυτή η ανάλυση υποδηλώνει ότι εκτός από τα αποδεδειγμένα οφέλη για την καρδιακή ανεπάρκεια που αποδείχθηκαν στη μελέτη PARADIGM, το σύμπλοκο σακουμπιτρίλης και βαλοαρτάνης μπορεί επίσης να συμβάλει στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου στους πάσχοντες από καρδιακή ανεπάρκεια που έχουν και διαβήτη». Από την πλευρά του, ο γενικός ιατρικός διευθυντής της Novartis και επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Φαρμάκων, Vasant Narasimhan, επισημαίνει: «Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι πέρα από την αδιαμφισβήτητη αποτελεσματικότητα στα καρδιαγγειακά συμβάντα, το σύμπλοκο σακουμπιτρίλης/βαλοαρτάνης μπορεί να επιφέρει σημαντικά μεταβολικά οφέλη στους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια με μειωμένο κλάσμα εξώθησης και διαβήτη. Είμαστε ενθουσιασμένοι με αυτά τα αποτελέσματα και αποτελεί δέσμευση η προσπάθειά μας να κατανοήσουμε καλύτερα τα οφέλη του συμπλόκου σακουμπιτρίλης/βαλοαρτάνης για τους διάφορους πληθυσμούς ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια».

INFO

- Το σύμπλοκο σακουμπιτρίλης και βαλοαρτάνης είναι ένα φάρμακο που χορηγείται δύο φορές ημερησίως.
- Περιέχει τον αναστολέα της νεπριλυσίνης σακουμπιτρίλη και τον αποκλειστή υποδοχέων αγγειοτασίνης.
- Το φάρμακο μειώνει την πίεση που ασκείται στην ανεπαρκή καρδιά ενισχύοντας τα νατριουρητικά πεπτιδικά και αναστέλλοντας ταυτόχρονα τις επιβλαβείς επιδράσεις της υπερ-ενεργοποίησης του συστήματος ρενίνης-αγγειοτασίνης-αλδοστερόνης.



Ο νέος φαρμακευτικός συνδυασμός για την καρδιακή ανεπάρκεια πετυχαίνει δύο στόχους ταυτόχρονα: να μειώσει τη θνητότητα και τη νοσηρότητα από την απειλητική καρδιακή πάθηση και να ρυθμίσει το σάκχαρο στους ασθενείς που νοσούν ταυτόχρονα από διαβήτη.

Ελληνικό Φάρμακο η λύση

για την ΥΓΕΙΑ

- Το Ελληνικό Φάρμακο μπορεί να καλύψει άμεσα το **70%** των αναγκών της **ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ** και το **50%** των αναγκών της **ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ**
- Η ανάδειξη και στήριξη του Ελληνικού Φαρμάκου είναι **ΕΘΝΙΚΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ**, με μια **ΕΘΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΟΥ** και με **ΚΙΝΗΤΡΑ** σε Γιατρούς & Φαρμακοποιούς

Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να πετύχουμε:

- **ΜΕΙΩΣΗ** στις άσκοπες εισαγωγές ακριβών φαρμάκων
- **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ** του ελλείμματος στο ισοζύγιο εμπορικών συναλλαγών στα φάρμακα
- **ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ** πόρων για τα καινοτόμα φάρμακα που πραγματικά χρειαζόμαστε

για την ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το Ελληνικό Φάρμακο είναι:


- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ** και **ΑΣΦΑΛΕΣ** γιατί πιστοποιείται από τους σημαντικότερους Οργανισμούς Φαρμάκου παγκοσμίως
- **ΠΟΙΟΤΙΚΟ** γιατί παράγεται σε ελληνικά εργοστάσια που ακολουθούν αυστηρά τα διεθνή πρότυπα διασφάλισης ποιότητας
- **ΔΙΕΘΝΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ** γιατί εκατομμύρια ασθενείς σε περισσότερες από 85 χώρες το εμπιστεύονται καθημερινά
- **ΠΡΟΣΙΤΟ** για τον Έλληνα ασθενή γιατί μειώνει το κόστος συμμετοχής των ασφαλισμένων

για την ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- Παράγεται σε **27** υπερασύγχρονα ελληνικά **ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑ**
- Επηρεάζει πάνω από **53.000 ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**
- Κατέχει την **3η ΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΕΞΑΓΩΓΕΣ** της Ελλάδας
- Εξάγεται σε **85 ΧΩΡΕΣ**
- Για κάθε €1.000 δαπάνης το **ΑΕΠ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ** κατά €3.420
- Συμβάλει συνολικά με **€2,8 δισ.** το χρόνο στο **ΑΕΠ**
- Η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία επενδύει €30 εκατ. ετησίως σε **80 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**, έχοντας πραγματοποιήσει συνολικές **ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ €800 εκατ.** την τελευταία 10ετία

**Ελληνικό
Φάρμακο** 

Αποτελεσματικό | Ασφαλές | Προσιτό

 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ
ΕΝΩΣΗ
ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ



Ακριβότερος κατά 30% ο αρρυθμιστος διαβήτης για το σύστημα υγείας



«Από τη συνολική δαπάνη για τον διαβήτη, ένα ποσοστό μόνο 15% αφορά τη φαρμακευτική αγωγή, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (85%) δαπανάται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου».

Νικόλαος Τζιντούλας,
αναπλ. καθηγητής
Παθολογίας

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί πρόβλημα δημόσιας υγείας, αφού στη χώρα μας περίπου 800.000 άνθρωποι έχουν διαγνωσμένο διαβήτη και λαμβάνουν αντιδιαβητική αγωγή. Από το σύνολο αυτό, το μεγαλύτερο ποσοστό (90%) έχει σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Ο διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση και αν δεν διαγνωστεί έγκαιρα και δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές που αφορούν όλα τα όργανα. Από μελέτες που έχουν γίνει προκύπτει ότι ένα σημαντικό ποσοστό διαβητικών ασθενών δεν γνωρίζει πως νοσεί, ενώ σύμφωνα με έρευνα της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας τουλάχιστον το 40% των ασθενών δεν πετυχαίνει τον στόχο στην τιμή της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, δηλαδή παραμένει αρρυθμιστος, παρ' ότι βρίσκεται σε αγωγή με αντιδιαβητικά χάπια ή ινσουλίνη ή και τα δύο. Γι' αυτό άλλωστε τα τελευταία χρόνια αναπτύσσονται διαρκώς νέα φάρμακα για την αντιμετώπιση του διαβήτη, σε μορφή χαπιού ή ενέσιμα, κυρίως μακράς δράσης που χορηγούνται, για παράδειγμα, μία φορά την εβδομάδα, ώστε να επιτευχθεί καλύτερη συμμόρφωση των ασθενών. Για τον ίδιο σκοπό αναπτύσσονται ινσουλίνες μακράς δράσης που μπορούν να χορηγηθούν εντός 48ώρου, αλλά και υπερταχείας δράσης, για την καλύτερη δυνατή ρύθμιση του μεταγευματικού σακχάρου.

Όπως επισημαίνει ο Νικόλαος Τζιντούλας, αναπληρωτής καθηγητής Παθολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη (ΕΛΟΔΙ), ο αρρυθμιστος διαβήτης εξελίσσεται σε «αγκάθι» για την υγεία των ασθενών, αφού επιταχύνει την έλευση των επιπλοκών, αλλά και σε βαρίδι για την περίθαλψη, εκτοξεύοντας στα ύψη τις δαπάνες υγείας. «Ο αρρυθμιστος διαβήτης, εκτός

από τον κίνδυνο αύξησης των επιπλοκών, κοστίζει περισσότερο (κατά 30%) στο σύστημα περίθαλψης της χώρας μας. Είναι αξιοσημείωτο ότι από τη συνολική δαπάνη για τον διαβήτη, ένα ποσοστό μόνο 15% αφορά τη φαρμακευτική αγωγή, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (85%) δαπανάται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου. Μάλιστα, τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται στη χώρα μας, όπως και παγκόσμια, μια ανησυχητική αύξηση της συχνότητας του διαβήτη, που αναμένεται, αν συνεχιστεί, να προσβάλει περισσότερα άτομα και να αυξήσει περαιτέρω τον κίνδυνο των επιπλοκών. Καθίσταται επομένως αδήριτη ανάγκη η λήψη μέτρων τόσο για την πρόληψη του διαβήτη όσο και για τη σωστή αντιμετώπισή του» επισημαίνει ο κ. Τζιντούλας.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο και δεδομένης της δυσμενούς οικονομικής κατάστασης που όλοι – και περισσότερο τα άτομα με διαβήτη – βιώνουμε, το έργο της ΕΛΟΔΙ, της πρώτης ομοσπονδίας ατόμων-συλλόγων με σακχαρώδη διαβήτη στη χώρα μας, καθίσταται αναγκαίο για τη σύγχρονη ελληνική κοινωνία και είναι ιδιαίτερα έντονη η ανάγκη υποστήριξής του. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται αντιληπτό ότι τα άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις έχουν περισσότερη ανάγκη υποστήριξης και αρωγής, προκειμένου να ατενίσουν το μέλλον τους με αισιοδοξία και ελπίδα. Η ΕΛΟΔΙ, έχοντας πλήρη επίγνωση του ρόλου της και των αναγκών της ελληνικής κοινωνίας, σκοπεύει με υψηλό αίσθημα ευθύνης να συνεχίσει το δύσκολο έργο της.

Οι στόχοι της ΕΛΟΔΙ, οι οποίοι είναι έξω από πολιτικά κόμματα και δόγματα, περιλαμβάνουν:

- Την διεξαγωγή εκστρατείας για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη.
- Την αλληλεγγύη και ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των μελών της ομοσπονδίας.

- Τον συντονισμό των ενεργειών και της δράσης για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων που απασχολούν τόσο τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη όσο και τις οικογένειές τους.
- Την διατήρηση επαφής και την ανάπτυξη συνεργασίας με άλλους σχετικούς φορείς στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, με σκοπό τη βελτίωση της υγείας, της περίθαλψης και γενικά της καλύτερης διαβίωσης των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη.
- Την συνεργασία και την από κοινού προώθηση με τους κρατικούς φορείς για θέματα πολιτικής των ασφαλιστικών φορέων, ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, παροχής τυχόν επιδομάτων σε πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη, παιδείας, στρατεύσης εργασίας με τη θέσπιση ειδικών διατάξεων και ρυθμίσεων που αποσκοπούν στην όσο το δυνατόν πιο ομαλή ένταξη των διαβητικών ατόμων στο κοινωνικό σύνολο χωρίς προβλήματα.
- Την υποστήριξη, σε όλα τα επίπεδα, των μελών της ομοσπονδίας, αλλά και των φυσικών προσώπων που είναι μέλη των σωματείων αυτών.
- Την σωστή ενημέρωση της ελληνικής και διεθνούς κοινής γνώμης για θέματα που αφορούν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.
- Την οργάνωση διαφόρων εκδηλώσεων με σκοπό την πρόληψη, διάγνωση, καταπολέμηση της ασθένειας και τη διαφώτιση νέων και εφήβων και των οικογενειών τους.

Η πολιτεία πρέπει να στηρίζει τις προσπάθειες της ΕΛΟΔΙ και να λάβει μέτρα για τη στήριξη και τη συνέχιση της λειτουργίας των διαβητολογικών ιατρείων σε όλα τα νομαρχιακά νοσοκομεία και στα μεγάλα νοσοκομεία της χώρας. Επιπλέον, πρέπει να γίνουν συστηματικά όλες οι ενέργειες που απαιτούνται σε εθνικό κλίμακα για την πρόληψη του διαβήτη στη χώρα μας, καθώς ήδη νοσεί ένας στους δέκα Έλληνες.

Η Ascensia εγκαινιάζει τη νέα e-health εποχή στη ρύθμιση του διαβήτη



Το 71% των ατόμων με διαβήτη παγκοσμίως έχει κινητό τηλέφωνο και στρέφεται στη χρήση έξυπνων κινητών συσκευών και εφαρμογών για τη ρύθμιση του σακχάρου.

Στον σακχαρώδη διαβήτη το στοίχημα για τους ασθενείς και τους επαγγελματίες υγείας είναι η επίτευξη καλού γλυκαιμικού ελέγχου. Με άλλα λόγια, να διατηρήσουν οι ασθενείς το σάκχαρό τους ρυθμισμένο, ώστε να αποφύγουν τις επικίνδυνες επιπλοκές της νόσου στα μικρά και μεγάλα αγγεία του σώματος. Και επειδή η νόσος είναι χρόνια και η θεραπεία ισόβια, η ρύθμιση του διαβήτη δεν είναι εύκολη υπόθεση. Ωστόσο, με τα νέα gadgets και τις e-τεχνολογικές εφαρμογές αυτή η ρύθμιση μπορεί να γίνει παιχνίδι, γεφυρώνοντας ταυτόχρονα το χάσμα ανάμεσα στον ασθενή και τον γιατρό.

Παγκοσμίως εκτιμάται ότι 380 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη και μόνο στην Ελλάδα οι ασθενείς ξεπερνούν το 1 εκατομμύριο. Και ενώ η ασθένεια απλώνει ταχύτητα τα δίκτυα της, δικαιώνοντας τον τίτλο της «παγκόσμιας επιδημίας» που της έχει αποδοθεί, το 40% των ασθενών παραμένει αρρυθμιστο, συνεπώς μένει εκτεθειμένο στον κίνδυνο των επιπλοκών. Αυτά είναι τα «κακά» νέα για τον διαβήτη. Υπάρχουν όμως και «καλές» εξελίξεις: Ολοένα και περισσότεροι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη παγκοσμίως επωφελούνται από έξυπνες συσκευές και applications τα οποία εγκαινιάζουν την e-health εποχή στην αντιμετώπιση της «μάστιγας του αιώνα». Μία εξ αυτών είναι το σύστημα μέτρησης γλυκόζης Contour Next One της Ascensia, που φέρνει μια εύκολη στη χρήση ασύρματη συσκευή μέτρησης του σακχάρου στην καθημερινότητα των ασθενών. Μια έξυπνη συσκευή που συνδέεται μέσω τεχνολογίας bluetooth με το πρωτοποριακό application Contour για τον διαβήτη, μια e-εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα και tablets η οποία καταγράφει τις μετρήσεις από τον μετρητή.

Το Contour app συγκεντρώνει, καταγράφει και αναλύει τις μετρήσεις από τον μετρητή της γλυκόζης. Έτσι, οι μετρήσεις αποθηκεύονται και δημιουργούνται διαγράμματα που δείχνουν τις διακυμάνσεις της γλυκόζης κατά τη διάρκεια του 24ώρου, γεγονός που βοηθά τον ασθενή να διαχειριστεί αποτελεσματικότερα το χρόνιο νόσημά του. Όμως η χρήση του app δεν περιορίζεται εκεί. Το Contour app συγκεντρώνει και συνδυάζει κι άλλες παραμέτρους που αφορούν τον ασθενή, παρέχοντάς του πρόσβαση σε περισσότερες λεπτομέρειες που θα τον βοηθήσουν να επιτύχει ακόμα πιο σωστή γλυκαιμική ρύθμιση. Το μεγάλο πλεονέκτημα της συνδυαστικής χρήσης του μετρητή Contour Next One με το αντίστοιχο Contour app είναι πως προκύπτουν εξατομικευμένα συμπεράσματα για τις διακυμάνσεις της γλυκόζης, ανάλογα με τον τρόπο ζωής και τις δραστηριότητες του ασθενή, που τον βοηθούν να αποκωδικοποιήσει τα μυστικά του γλυκαιμικού ελέγχου. Στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί ακόμα

μια φορά πως ο σωστός γλυκαιμικός έλεγχος εμποδίζει την έλευση των επιπλοκών, που αποτελούν το μεγάλο αγκάθι στη μάστιγα του σακχαρώδους διαβήτη.

Στο πλαίσιο της συνεχούς ανάλυσης των αποτελεσμάτων, το Contour app στέλνει και προειδοποιήσεις σε περίπτωση που οι μετρήσεις είναι πολύ χαμηλές ή πολύ υψηλές, οπότε ο ασθενής αντίστοιχα κινδυνεύει από υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία. Επίσης, με τη χρήση του app ο ασθενής μπορεί να μοιραστεί τα ευρήματα που τον αφορούν με τον γιατρό του και άλλους επαγγελματίες υγείας (για παράδειγμα, με τη νοσηλεύτρια που τον βοηθά με τις ενέσεις ινσουλίνης ή με τον φαρμακοποιό του), ώστε να διευκολυνθεί ακόμα περισσότερο στην προσπάθειά του να διαχειριστεί όσο γίνεται καλύτερα το νόσημά του. Ο μετρητής σακχάρου Contour Next One είναι απλός, εύκολος στη χρήση και βοηθά στην αυτομέτρηση του σακχάρου για κάθε τύπο διαβητικού ασθενή, ακόμα κι αν δεν συνδυαστεί με το πρωτοποριακό app. Ωστόσο, με τη χρήση του application οι ασθενείς με διαβήτη μπορούν πλέον να ελέγξουν τη νόσο τους με τη βοήθεια του κινητού τους τηλεφώνου. Η ανάπτυξη του συστήματος Contour Next One φέρνει την επανάσταση στη ρύθμιση του διαβήτη, δίνοντας νέες δυνατότητες σε όλους τους ασθενείς να ελέγξουν το χρόνιο νόσημά τους, εκμεταλλευόμενοι τα έξυπνα κινητά τους τηλέφωνα και την bluetooth τεχνολογία. Το σύστημα θα συνεχίσει να εξελίσσεται στο μέλλον, προσφέροντας πρόσθετες πληροφορίες που θα βοηθήσουν τον διαβητικό ασθενή να αντεπεξέλθει καλύτερα στις προκλήσεις της καθημερινότητάς του.

ΑΛΜΑΤΩΔΩΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Παγκοσμίως ο όρος «m health» χρησιμοποιείται ως σύντμηση του όρου «κινήτη υγεία» και αφορά τον έλεγχο της υγείας μέσω κινητών

συσκευών (κινητά τηλέφωνα, έξυπνα ρολόγια, ψηφιακά gadgets) οι οποίες λειτουργούν ασύρματα. Ο όρος «m health» έχει θεσπιστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και αποτελεί έναν κρίκο στην αλυσίδα του e-health τομέα, δηλαδή της χρήσης ψηφιακών υπηρεσιών και τεχνολογιών επικοινωνίας στην υγεία. Η αγορά της κινήτης υγείας αποτελείται από συνδεδεμένες συσκευές (μέτρησης σακχάρου, μέτρησης πίεσης), app και υπηρεσίες (παρακολούθηση από μακριά, διαγνωστικές εξετάσεις κ.λπ.). Το 2014 το 63,7% της αγοράς σε αξία ήταν οι ιατρικές συσκευές, το 18,8% οι εφαρμογές (apps) και το 17,6% οι υπηρεσίες. Μόνο το 2013 η αξία της αγοράς του τομέα της κινήτης υγείας ήταν παγκοσμίως 2,4 δισ. δολάρια. Η αγορά αυτή αυξάνεται με αλματώδεις ρυθμούς και οι προβλέψεις για το 2018 είναι πως θα έχει ξεπεράσει τα 21,5 δισ. δολάρια, ενώ το 2020 θα έχει ανέλθει στα 59,2 δισ. δολάρια. Επίσης, σύμφωνα με άλλη έρευνα, 1,64 δισεκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποιούσαν έξυπνα κινητά τηλέφωνα το 2014, ενώ το 2018 οι χρήστες έξυπνων κινητών τηλεφώνων θα ξεπερνούν τα 2,56 δισεκατομμύρια άτομα. Προγενέστερη έκθεση φανερώνει ότι το 2015 υπήρχαν 165.000 apps κινήτης υγείας για τους καταναλωτές-ασθενείς. Τα 2/3 από αυτά τα apps σχετίζονται με τη γενικότερη ευεξία, ενώ το 1/4 αφορά την παρακολούθηση και τη ρύθμιση των χρόνιων νοσημάτων.



Τι δείχνουν οι αριθμοί για την κινήτη υγεία στον διαβήτη

- 71% των ατόμων με διαβήτη έχουν κινητό τηλέφωνο και στρέφονται σε κινήτες συσκευές για τη ρύθμιση του σακχάρου.
- 42% των ατόμων με διαβήτη χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο για πληροφορίες σχετικά με την υγεία ή τα φάρμακα που πρέπει να πάρουν.
- 52% των ατόμων με διαβήτη που χρησιμοποιούν μια e-εφαρμογή για την υγεία ή την ευεξία λένε ότι αυτό τους βοήθησε να αλλάξουν τρόπο ζωής και συμπεριφορά.



Το νυστέρι, με νέες χειρουργικές τεχνικές, προσφέρει ίαση στον σακχαρώδη διαβήτη



«Με τις χειρουργικές επεμβάσεις αντιμετωπίζεται οριστικά ο διαβήτης τύπου 2 και ο ασθενής δεν χρειάζεται πια να παίρνει φάρμακα. Πρέπει όμως να κάνει τακτικά τσεκάπ, ώστε να παρακολουθείται η υγεία του».

Ιωάννης Μελισσός, χειρουργός

Νέα δεδομένα στην αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη φέρνουν οι θεραπείες βαριατρικής χειρουργικής που προσφέρουν ίαση από τη μάστιγα του αιώνα. Τη δυνατότητα οριστικής λύσης του αρρυθμισμού του σακχάρου και τον τρόπο αποφυγής των επιπλοκών του διαβήτη εξηγούν οι χειρουργοί Ιωάννης Μελισσός και Οδυσσέας Βουδούρης, εμπνευστές της πρωτοβουλίας «ΣυνΔια» (συνεργασία για τη χειρουργική θεραπεία του διαβήτη), μετά από μακροχρόνια εμπειρία στη μεταβολική χειρουργική και με σκοπό την προώθηση της χειρουργικής θεραπείας του διαβήτη τύπου 2.

Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, έως το 2030 θα έχει διπλασιαστεί ο πληθυσμός των διαβητικών, αγγίζοντας το 1 δισεκατομμύριο ανθρώπους. Ο σακχαρώδης διαβήτης οδηγεί σε καρδιαγγειακά νοσήματα, σε χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, σε τύφλωση, σε ακρωτηριασμούς, και αποτελεί πλέον την έβδομη αιτία θανάτου σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα χρηματικά ποσά που δαπανώνται για τον διαβήτη είναι δυσθεώρητα και βαίνουν συνεχώς αυξανόμενα. Υπολογίζονται σε 160 δισ. ευρώ ετησίως στην Ευρώπη και ξεπερνούν τα 350 δισ. δολάρια ετησίως στις ΗΠΑ, όπου ο διαβήτης αποτελεί πλέον μείζον θέμα δημόσιας υγείας.

Ο κ. Βουδούρης αναφέρει: «Πρόσφατη έρευνα ανέδειξε ότι ο διαβήτης προκαλεί το 12% των θανάτων, γεγονός που τον καθιστά τρίτη αιτία θανάτου, μετά τα καρδιακά νοσήματα και τον καρκίνο. Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι Αμερικανοί με διαβήτη έχουν περίπου 90% υψηλότερο ποσοστό θανάτου σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν διαβήτη».

Ο αντίκτυπος του διαβήτη στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τετραπλασιάστηκαν τα τελευταία 30 χρόνια και υπολογίζονται σήμερα σε 1,1 εκατομμύρια, δηλαδή στο 10% του πληθυσμού. Περισσότεροι από 3.000 διαβητικοί υποβάλλονται ετησίως σε ακρωτηριασμό λόγω των επιπλοκών του «διαβητικού ποδιού». Το κόστος του διαβήτη και των επιπλοκών του υπολογίζεται σε 2 δισ. ευρώ, δηλαδή περίπου στο 1/4 του συνόλου των δαπανών υγείας. Ο διαβήτης οδηγεί σε σοβαρές επιπλοκές στην καρδιά, στα μάτια, στα άκρα και στα νεφρά. Η ραγδαία αύξησή του σχετίζεται με την αλλαγή των συνθηκών ζωής. Η «μεσογειακή διατροφή» υποχωρεί, η λεγόμενη «γρήγορη σίτιση», με υπερθερμιδικές τροφές, εξαπλώνεται, η επαφή με τη φύση και τη φυσική άσκηση χάνεται στις μεγαλουπόλεις, η παθητική τηλεθέαση υποκαθιστά κάθε δυναμική μορφή ψυχαγωγίας. Η αντιμετώπιση του διαβήτη περιλαμβάνει συνεπώς κατά πρώτο λόγο την αλλαγή αυτών των νοσηρών συνθηκών, κάτι όμως που δεν αρκεί.

Σύγχρονες μέθοδοι αντιμετώπισης του διαβήτη

Τα αντιδιαβητικά φάρμακα αποσκοπούν στην ενίσχυση της παγκρεατικής παραγωγής ινσουλίνης και στη μείωση της κυτταρικής αντίστασης στη δράση αυτής της ορμόνης. Η υπερβολική κατανάλωση ορισμένων τροφών, όμως, «ζορίζει» το πάγκρεας, το οποίο δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στις υπερβολικές απαιτήσεις. Όταν, λοιπόν, τα φάρμακα αυτά

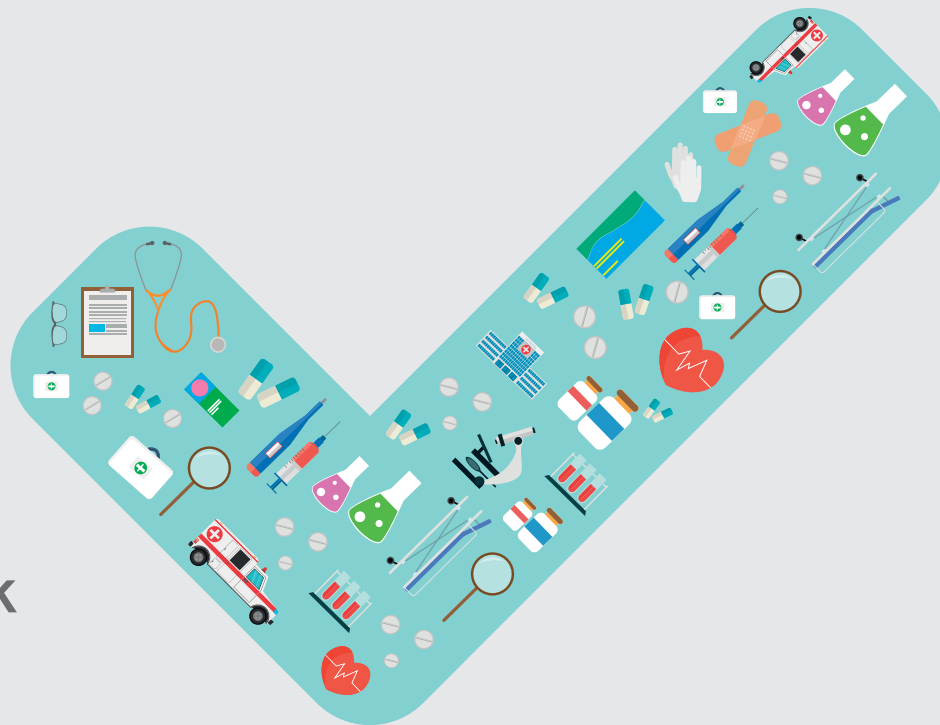
δεν αρκούν για τη ρύθμιση του σακχάρου, η τελευταία λύση είναι η απευθείας χορήγηση ινσουλίνης. Η φαρμακευτική αγωγή αποσκοπεί τελικά στο να υποκαταστήσει, με την καθημερινή και διά βίου αγωγή, το ανεπαρκές πάγκρεας. Συνεπώς είναι δόκιμο να μιλάμε για «ρύθμιση» του διαβήτη, αντί για ίαση. Μέχρι που ήρθε η χειρουργική αντιμετώπιση να... ξαναγράψει το βιβλίο της Ιατρικής. Η ανακάλυψη ότι ορισμένες βαριατρικές χειρουργικές επεμβάσεις δρουν και κατά του διαβήτη προέρχεται από δύο διαδοχικές διαπιστώσεις, όπως εξηγούν οι χειρουργοί Ιωάννης Μελισσός και Οδυσσέας Βουδούρης. Η πρώτη είναι ότι η μείωση του βαθμού παχυσαρκίας επιφέρει βελτίωση ή και ολική εξάλειψη του διαβήτη σε παχύσαρκους διαβητικούς.

Η δεύτερη διαπίστωση άλλαξε πραγματικά τα δεδομένα. Ενώ για ορισμένες επεμβάσεις, όπως, για παράδειγμα, ο γαστρικός δακτύλιος, η βελτίωση του διαβήτη ακολουθεί τη μείωση του βάρους, σε άλλες βαριατρικές επεμβάσεις η βελτίωση του διαβήτη είναι άμεση και προηγείται της μείωσης του βάρους. Τέτοιες επεμβάσεις είναι κυρίως οι παρακάμψεις (γαστρική παράκαμψη και χολοπαγκρεατική εκτροπή), αλλά και η επιμήκης γαστρεκτομή (το λεγόμενο γαστρικό «μανίκι»), οι οποίες δρουν με έναν απευθείας ορμονικό μηχανισμό ομαλοποίησης της παγκρεατικής λειτουργίας και ελάττωσης της κυτταρικής αντίστασης στην ινσουλίνη. Η παραγωγή ινσουλίνης από το πάγκρεας προκαλείται βέβαια από την αύξηση του σακχάρου στο αίμα, αλλά προκαλείται επίσης, και πιθανώς σε μεγαλύτερο βαθμό, σε προγενέστερο στάδιο, κατά τη διάρκεια της διέλευσης των τροφών στο τελικό τμήμα του λεπτού εντέρου, τον ειλεό. Συνεπώς μια χειρουργική επέμβαση που επιτρέπει πιο γρήγορη έλευση των τροφών από το στομάχι στον ειλεό βελτιώνει τη λειτουργία του παγκρέατος και μειώνει την κυτταρική αντίσταση στην ινσουλίνη. Μάλιστα, έχουν εντοπιστεί οι δύο ουσίες που εκκρίνονται από τον πεπτικό σωλήνα και προκαλούν αυτή την ευεργετική δράση. Πρέπει να διευκρινιστεί ότι οι επεμβάσεις αυτές δεν αφορούν τον διαβήτη τύπου 1, ο οποίος αφορά κυρίως νέα άτομα στα οποία εκ γενετής το πάγκρεας αδυνατεί εντελώς να παράγει ινσουλίνη.

Ποιες τεχνικές εξασφαλίζουν χειρουργική θεραπεία στον διαβήτη

Ο κ. Μελισσός εξηγεί: «Η επιτάχυνση της διέλευσης των τροφών από το στομάχι στον ειλεό επιτυγχάνεται με διάφορους τρόπους: την κλασική γαστρική παράκαμψη (με δύο αναστομώσεις), το mini-bypass (εναλλακτική γαστρική παράκαμψη με μία αναστόμωση) και την επιμήκη γαστρεκτομή, που παράλληλα μειώνει την γκρελίνη (την «ορμόνη της βουλιμίας»). Επίσης, χρησιμοποιούνται η χολοπαγκρεατική εκτροπή, μία μέθοδος που εφαρμόζεται σε επιλεγμένες περιπτώσεις βαριάς μορφής διαβήτη, και η επιμήκης γαστρεκτομή με διμερή έξοδο τροφής (ώστε η τροφή να περνά γρηγορότερα από το στομάχι και τον ειλεό). Υπάρχει και ειλεϊκή μετάθεση, με την οποία οι τροφές έρχονται άμεσα σε επαφή με το μετατεθειμένο τμήμα του ειλεού, πριν διανύσουν τη διαδρομή μέχρι τον τελικό ειλεό. Τέλος, υπάρχει η δυνατότητα νηστιδοειλεϊκής παράκαμψης, η οποία μπορεί να γίνει με δύο τύπους αναστομώσεων».

Κάντε ένα check
στην υγεία σας!



Τμήμα Check up

- Πλήρως Οργανωμένο και Εξοπλισμένο Τμήμα
- 24 νέα check up καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες σας
- Στελεχώνεται από εξειδικευμένο Γενικό Ιατρό με πολυετή εμπειρία στην Ελλάδα και την Ευρώπη
- Όλες οι απαραίτητες διαγνωστικές, εργαστηριακές και κλινικές εξετάσεις πραγματοποιούνται σε έναν ενιαίο χώρο, χωρίς μετακινήσεις και άσκοπες καθυστερήσεις
- Στον ίδιο χώρο βρίσκονται και τα Εξωτερικά Ιατρεία της Κλινικής για την άμεση συνεργασία διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων
- Τα αποτελέσματα των εξετάσεων συνοδεύονται από γραπτή ιατρική έκθεση και οδηγίες

Κλείστε τώρα το ραντεβού σας
για το check up που θέλετε.

Τηλ.: 210 6502165

Δευτέρα έως Παρασκευή (08:00-16:00)

Email: checkup.general@iaso.gr

www.iasogeneral.gr

Λεωφ. Μεσογείων 264 / Τ.Κ. 155 62 Χολαργός / Τηλ.: 210 6502000 / Fax: 210 6541267
Email: info@iasogeneral.gr / [f omilosiaso](https://www.facebook.com/omilosiaso) / [in group-iaso](https://www.linkedin.com/company/iaso)

Μέλος του Ομίλου



 **IASO General**

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.



AbbVie: Μακράν το καλύτερο εργασιακό περιβάλλον στην Ελλάδα

Μπορεί η ανεργία στη χώρα μας να παραμένει σε ανησυχητικά limits και η εργασία να έχει μετατραπεί για πολλούς εργαζόμενους σε ευέλικτη απασχόληση και για αρκετούς σε εφιάλτη, ωστόσο, ευτυχώς, κάποιες εταιρείες πηγαίνουν κόντρα στο ρεύμα των καιρών και αποδεικνύουν ότι το υγιές επιχειρείν έχει υψηλή ανταποδοτικότητα, προς όλες τις κατευθύνσεις. Για 3η χρονιά τα εύσημα ανήκουν στην εταιρεία AbbVie, που κατέκτησε (ξανά) την 1η θέση στην έρευνα «Best Place to Work 2017». Στην κατηγορία των εταιρειών με 50-250 εργαζόμενους είναι πλέον ξεκάθαρο πως δεν υπάρχει καλύτερη επιχείρηση για να δουλέψει κανείς στην Ελλάδα.

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα, ο γενικός διευθυντής της AbbVie, Άκνς Αποστολίδης, επισήμανε: «Η διάκριση της AbbVie για 3η συνεχόμενη χρονιά στον θεσμό “Best WorkPlaces 2017” μας γεμίζει με υπερηφάνεια και αισιοδοξία για το μέλλον της εταιρείας. Η πρωτιά αυτή ανήκει –και πάλι– σε όλους τους εργαζόμενους της AbbVie και έρχεται ως επιβράβευση μιας συλλογικής, καθημερινής προσπάθειας να δημιουργήσουμε ένα καινοτόμο και ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον. Το πάθος, το όραμα, η ικανότητα, η ομαδική εργασία, η εξέλιξη, είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που κάνουν την AbbVie μία ξεχωριστή εταιρεία. Τα ίδια στοιχεία κάνουν και όλους εμάς έτοιμους για ακόμα σπουδαιότερες διακρίσεις».

Η AbbVie ξεκίνησε τη λειτουργία της ως ανεξάρτητη βιοφαρμακευτική εταιρεία το 2013 επενδύοντας στην καλλιέργεια ενός φιλικού περιβάλλοντος εργασίας, το οποίο ευνοεί τη συναδελφικότητα, την ανοιχτή επικοινωνία, τη διαφάνεια, την καινοτομία και την ευελιξία.

Από την πλευρά του, ο διευθυντής Ανθρώπινου Δυναμικού της AbbVie, Θωμάς Κούγκουλος, πρόσθεσε: «Θελήσαμε να οικοδομήσουμε μία διαφορετική εταιρεία, μέσα στην κρίση. Ο στόχος έγινε όραμα, αγκαλιάστηκε πρωτίστως από τους εργαζόμενους, αλλά και από τη διοίκηση. Το όραμα αυτό προσπαθούμε να το υλοποιούμε. Απαιτείται καθημερινή προσπάθεια, σύμπνοια και η συναντίληψη των συναδέλφων. Προσπαθούμε να είμαστε στην πρωτοπορία των εξελίξεων, να σκεφτόμαστε και να δρούμε εκτός του παραδοσιακού μοντέλου μιας τυπικής, συντηρητικής φαρμακευτικής εταιρείας και αυτό είναι κάτι ορατό στους συναδέλφους. Θέλουμε στο εργασιακό μας περιβάλλον να υπάρχει άνεμος αισιοδοξίας και καινοτομίας. Η έννοια “καθημερινότητα” στην AbbVie δεν έχει αρνητικό φορτίο. Υιοθετώντας ένα μοντέλο εργασίας που βασίζεται στη διαρκή επιμόρφωση, στις ομαδικές δραστηριότητες, στις διατηρηματικές ομάδες εργασίας, καθώς επίσης και στην ευελιξία στο ωράριο, έχουμε καταφέρει να χτίσουμε ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ εταιρείας και εργαζομένων. Η πρώτη θέση στη λίστα του θεσμού “Best WorkPlaces 2017” είναι η αντανάκλαση αυτής της προσπάθειας, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί το κίνητρό μας για να συνεχίζουμε να προβλέπουμε στην εξέλιξη».



Για 3η συνεχόμενη χρονιά η AbbVie κατακτά την 1η θέση στην έρευνα «Best Place to Work 2017».



ΤΟΥ ΦΩΤΗ ΜΑΚΡΗ,
ΝΕΦΡΟΛΟΓΟΥ,
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ
ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ «ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ»,
ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ



Μόνο το 52% των ασθενών με χρόνια νεφρική νόσο που λαμβάνει θεραπεία επιτυγχάνει τα επιθυμητά επίπεδα φωσφόρου.

Νέο φάρμακο για την κατακράτηση φωσφόρου στη νεφρική νόσο

Οι ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για τη ζωή τους, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, λόγω καρδιαγγειακών συμβαμάτων και λοιμώξεων. Στην αυξημένη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών επιπλοκών συμβάλλουν οι γνωστοί παράγοντες, που περιλαμβάνουν την αρτηριακή υπέρταση, τον σακχαρώδη διαβήτη, το κάπνισμα και την υπερλιπιδαιμία. Σημαντικό ρόλο όμως διαδραματίζουν οι διαταραχές του μεταβολισμού του ασβεστίου και φωσφόρου, που εμφανίζονται λόγω της νεφρικής δυσλειτουργίας, στην οποία παρατηρείται μείωση της αποβολής του φωσφόρου στα ούρα και κατακράτηση του φωσφόρου στο αίμα, με αποτέλεσμα την υπερφωσφαταιμία. Η υπερφωσφαταιμία είναι εντονότερη σε ασθενείς με νεφρική νόσο τελικού σταδίου, όταν η παραγωγή των ούρων έχει μειωθεί ή εκμηδενιστεί. Η υπερφωσφαταιμία συνδέεται με επιταχυνόμενη αρτηριοσκλήρωση, αβεστοποίηση των αρτηριών και αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου, αγγειακού εγκε-

φαλικού επεισοδίου, περιφερικής αποφρακτικής αρτηριοπάθειας. Επιπροσθέτως, παρουσιάζεται αποδυνάμωση του σκελετικού μας συστήματος και συχνότερη εμφάνιση καταγμάτων των οστών και διαταραχές κίνησης-βάδισης. Αποτελεί συνεπώς μία από τις βασικές αιτίες για την αυξημένη θνησιμότητα και θνητότητα των ασθενών αυτών. Η μείωση των επιπέδων του φωσφόρου στο αίμα είναι πρωταρχικός θεραπευτικός στόχος για τους ασθενείς μας. Απαιτείται σωστή διατροφή για τον περιορισμό της λήψης φωσφόρου, αυστηρή εφαρμογή επαρκούς αιμοκάθαρσης ή περιτοναϊκής κάθαρσης και από του στόματος χορήγηση των φωσφοροδεσμευτικών φαρμάκων, τα οποία αναστέλλουν την απορρόφηση του φωσφόρου από τη γαστρεντερική οδό. Τα φωσφοροδεσμευτικά φάρμακα δεσμεύουν τον φωσφόρο της τροφής στο έντερο και το σύμπλοκο αποβάλλεται με τα κόπρανα. Τα σκευάσματα που κυκλοφορούν στην Ελλάδα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, αυτά που περιέχουν ασβέστιο και αυτά που δεν περιέχουν ασβέστιο. Για τη θεραπεία της υπερφωσφαταιμίας με φωσφοροδεσμευτικούς πα-



ράγοντες σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο σταδίου 5, συνήθως απαιτούνται κατά μέσο όρο εννέα δισκία ημερησίως, με αποτέλεσμα τη χαμηλή συμμόρφωση στη θεραπεία και τον ανεπαρκή έλεγχο των επιπέδων φωσφόρου. Έχει διαπιστωθεί πως μόνο το 52% των ασθενών που λαμβάνει θεραπεία επιτυγχάνει τα επιθυμητά επίπεδα φωσφόρου. Επίσης, η χρήση των φωσφοροδεσμευτικών παραγόντων που περιέχουν ασβέστιο σχετίζεται με κίνδυνο ανάπτυξης αγγειακών αβεστοώσεων. Για τη θεραπεία της υπερφωσφαταιμίας σε ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση και περιτοναϊκή κάθαρση υπάρχει μια νέα φαρμακευτική αγωγή, που είναι διαθέσιμη στην ελληνική αγορά. Πρόκειται για το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο, έναν μη-ασβεστούχο φωσφοροδεσμευτικό παράγοντα με βάση τον σίδηρο, που δρα δεσμεύοντας τον φωσφόρο της τροφής στο γαστρεντερικό. Με αυτόν τον τρόπο μειώνει την ποσότητα του φωσφόρου που μπορεί να απορροφηθεί στην κυκλοφορία του αίματος και ως εκ τούτου μειώνει τα επίπεδα του φωσφόρου στο αίμα. Οι μελέτες δείχνουν ότι ελέγχει αποτελεσματικά τα επίπεδα φωσφόρου με 3-4 δισκία ημερησίως, οδηγώντας παράλληλα σε καλύτερη συμμόρφωση των ασθενών στη θεραπεία. Το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο δεν αλληλεπιδρά με πολλά φάρμακα που λαμβάνουν οι ασθενείς με νεφρική νόσο, όπως και με την από του στόματος χορηγούμενη βιταμίνη D για τη μείωση της παραθормόνης. Το δισκίο του σουκροφερικού οξυ-υδροξείδιου είναι πρακτικό στη χορήγηση, καθώς διαλύεται γρήγορα στο νερό ή στο σάλιο και είναι εύκολο στη μάσηση. Χορηγείται μαζί με τα γεύματα, επιτυγχάνοντας τον αποτελεσματικό έλεγχο του φωσφόρου.

Αλήθειες και μύθοι για το κότσι



Των

Αθανασίου Μπαδέκα,

Διευθυντή Γ' Ορθοπεδικού Τμήματος Χειρουργικής Άκρου Ποδός και Ποδοκνημικής Άρθρωσης, Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center (φωτογραφία αριστερά)

& Νικολάου Σούρα,

Επιμελήτη Β' στο Γ' Ορθοπεδικό Τμήμα Χειρουργικής Άκρου Ποδός και Ποδοκνημικής Άρθρωσης, Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center



Τι είναι το «κότσι» ή βλαισός μέγας δάκτυλος ή Hallux Valgus?

Πρόκειται για μία οστική προεκβολή που εν μέρει οφείλεται σε δημιουργία ψευδοστού, αλλά κυρίως στη στρέψη του μεγάλου δακτύλου προς τα υπόλοιπα και τη μετατόπισή του προς τα έξω.

Πως δημιουργείται;

Ένας βασικός παράγοντας για την εμφάνισή του αποτελεί το στενό υπόδημα. Προσοχή, όχι τα ψηλοτάκουνα, όπως πολλές φορές αναφέρεται, αλλά αυτά που το μπροστινό μέρος του υποδήματος είναι στενό. Σε πληθυσμούς που δεν φορούν παπούτσια (π.χ. μέρη της Αφρικής) η εμφάνισή του είναι σπάνια.

Δεύτερος σημαντικός παράγοντας είναι η κληρονομικότητα (γενετική προδιάθεση). Πολλές φορές, αν ανατρέξουμε στο παρελθόν, θα ανακαλύψουμε ότι η γιαγιά ή η θεία έπασχαν και αυτές από την ίδια παραμόρφωση. Το εφηβικό «κότσι» έχει σίγουρα γενετικό υπόβαθρο. Άλλοι παράγοντες που ενοχοποιούνται είναι η πλατυποδία και ο υπερπληνισμός του ποδιού (όταν το πόδι στρέφεται προς το εσωτερικό σε υπερβολικό βαθμό).

Υπάρχει συντηρητική θεραπεία;

Δεν υπάρχει συντηρητική θεραπεία που να μπορεί να αναστρέψει την κατάσταση και να εξαφανίσει το «κότσι». Η χρήση υποδημάτων με φαρδύ το μπροστινό μέρος, σκληρή ανένδοτη σόλα και μαλακό το επάνω μέρος του υποδήματος μπορεί να κάνουν πιο ανακουφιστικό το βάδισμα και ίσως βοηθήσουν στην μη περαιτέρω επιδείνωση. Οι νάρθηκες απαγωγής του μεγάλου δακτύλου και τα διαχωριστικά σιλικόνης, δεν βοηθούν.

Χειρουργική θεραπεία. Μπορεί να διορθώσει την παραμόρφωση και να απαλλάξει από τον πόνο;

Η χειρουργική παρέμβαση μπορεί να διορθώσει την παραμόρ-

φωση και να απαλλάξει από τον πόνο. Στην περίπτωση που υπάρχει και μεταταρσαλγία ή και παραμόρφωση στα νεκρά δάκτυλα, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται συνολικά. Αυτά μπορούν να γίνουν ταυτόχρονα, στην ίδια επέμβαση.

Ποιά χειρουργική μέθοδος είναι η καλύτερη;

Δεν υπάρχει μία χειρουργική μέθοδος που να διορθώνει όλα τα πόδια, γιατί όλες οι παραμορφώσεις δεν είναι ίδιες. Ο χειρουργός θα πρέπει να γνωρίζει και να εφαρμόζει την μέθοδο που είναι η κατάλληλη για την συγκεκριμένη παραμόρφωση και να συνυπολογίσει όλες τις σύννοδες παραμέτρους που μπορεί να συνυπάρχουν εκτός από την παραμόρφωση (ελαστικότητα των αρθρώσεων, ρευματοειδής αρθρίτιδα, διαβήτης, αγγειοπάθεια).

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η παραμόρφωση δεν είναι μόνο οστική, αλλά και παραμόρφωση μαλακών μοριών.

Υπάρχει χειρουργική μέθοδος με LASER;

Δεν υπάρχει χειρουργική μέθοδος με LASER για το «κότσι». Υπάρχει χειρουργική τεχνική με μικρές τομές, που όμως η εφαρμογή της – σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Άκρου Ποδός και Ποδοκνημικής – θα πρέπει να περιορίζεται μόνο σε ελαφρές παραμορφώσεις. Στην περίπτωση αυτή, τα κοψίματα γίνονται με ειδικά σβουράκια, που προσομοιάζουν στα οδοντιατρικά. Μειονεκτήματα της μεθόδου με LASER είναι το παρατεταμένο πρήξιμο στο πόδι, η βράχυνση του μεγάλου δακτύλου (λόγω του εργαλείου που χρησιμοποιείται), ο μεγάλος κίνδυνος της παρεκτόπισης της οστεοτομίας του κοψίματος (διότι δεν χρησιμοποιούνται ειδικά υλικά σταθεροποίησης). Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να κολλήσει η οστεοτομία σε λάθος θέση και να προκαλέσει μεγάλα προβλήματα στην βάδιση.

Ότι ακούγεται εύκολο και απλό μπορεί να έχει απήχηση, αλλά συνήθως χρειάζεται προσοχή. Κάθε «κότσι» είναι διαφορετικό και δεν μπορεί μια μέθοδος να λύσει τα πάντα, εύκολα και απλά.

Πότε περπατάω;

Στο 95% των περιπτώσεων την ίδια ή την επόμενη μέρα, με ένα ειδικό μετεγχειρητικό πέδιλο, το οποίο ο ασθενής φοράει 3 με 4 εβδομάδες.

Θα πονάω μετά την επέμβαση;

Όχι. Αυτό είναι μύθος που έχει να κάνει με παλαιότερου τύπου χειρουργικές τεχνικές και με τεχνικές όπως οι διαδερμικές, που δεν χρησιμοποιούνται εσωτερικά υλικά σταθεροποίησης και τα κόκαλα έχουν μικροκίνηση. Επίσης, η σωστή χρήση μετεγχειρητικής τοπικής αναλγησίας μειώνει τον πόνο, με αποτέλεσμα ο ασθενής να μπορέσει να περπατήσει χωρίς πρόβλημα.

Το «κότσι» εμφανίζεται ξανά;

Όχι, εφόσον επιλεγεί η απολύτως σωστή χειρουργική τεχνική για τη συγκεκριμένη παραμόρφωση. Άρα η χειρουργική στο «κότσι» είναι χειρουργική a la carte και όχι μία τεχνική για τα πάντα. Μεγάλη σημασία έχει και η συμμόρφωση του ασθενούς. Δηλαδή, δεν επιτρέπεται μετά την επέμβαση να φορούνται καθημερινά υποδήματα με πολύ στενό μπροστινό μέρος. Τα ψηλοτάκουνα παπούτσια δεν είναι πρόβλημα για το χειρουργημένο («κότσι»).

Υπάρχουν εξειδικευμένοι χειρουργοί για το «κότσι»;

Βεβαίως. Ο ενδεδειγμένος χειρουργός είναι ο εξειδικευμένος στην χειρουργική Άκρου Ποδός και Ποδοκνημικής, καθώς για το «κότσι», όπως και κάθε άλλη πάθηση των κάτω άκρων, απαιτούνται ειδικές γνώσεις και εμπειρία.-



Από μελέτη που έγινε στην Ελλάδα εκτιμάται ότι από χρόνια ηπατίτιδα C νοσούν τουλάχιστον 160.000 άτομα. Ωστόσο, μόλις 30.000 ασθενείς έχουν διαγνωστεί με τη νόσο.



Τραγικά υποδιαγνωσμένη παραμένει η ηπατίτιδα C στην Ελλάδα, με μόλις 30.000 ασθενείς να έχουν διαγνωστεί με τη νόσο, ενώ από έρευνα που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Ήπατος προκύπτει ότι τουλάχιστον 160.000 άνθρωποι έχουν μολυνθεί με τον ιό HVC εντός των συνόρων. Δηλαδή, από τους νοσούντες με χρόνια λοίμωξη με τον ιό HVC, 130.000 άτομα ζουν στο σκοτάδι της άγνοιας και δεν λαμβάνουν καμία θεραπεία προκειμένου να αποφύγουν το κίνδυνο της κίρρωσης και του ηπατικού καρκίνου, εκεί όπου ο-

δηγεί με μαθηματική ακρίβεια η χρόνια ηπατίτιδα C, αν ο ασθενής αφεθεί στην τύχη του. Ακόμα πιο τραγική είναι η εικόνα των υπό θεραπεία ασθενών στην πατρίδα μας, που αποτελούν σταγόνα στον ωκεανό των χρόνιων πασχόντων, καθώς σύμφωνα με το Μητρώο Ασθενών (Registry) 1.500 άτομα λαμβάνουν κάποια θεραπεία.

Στο πλαίσιο της συντονισμένης προσπάθειας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την εξάλειψη της ηπατίτιδας μέχρι το 2020, το υπουργείο Υγείας φιλοδοξεί να βάλει σε θεραπεία 5.000 ασθενείς μέσα στο 2017, καταργώντας τα αυστηρά

κριτήρια, που είχε θεσπίσει παλιότερα ο ΕΟΠΥΥ, σύμφωνα με τα οποία μόνο οι προ-κίρρωτικοί και οι κίρρωτικοί ασθενείς (σε στάδια ίνωσης F3 και F4 αντίστοιχα) μπορούν να λάβουν τις νέες καινοτόμες θεραπείες. Ωστόσο, μετά το «άνοιγμα των κριτηρίων», που επιτρέπει τη χορήγηση των νέων θεραπειών σε ασθενείς με λιγότερο προχωρημένη νόσο (στάδιο ίνωσης F2), και εν αναμονή των παγονοτυπικών θεραπειών (ένα διπλό σχήμα με δύο χάπια την ημέρα και ένα τριπλό σχήμα με τρία χάπια την ημέρα) που θα κυκλοφορήσουν μέσα στο 2018 από τις φαρμακευτικές εταιρείες AbbVie και Gilead αντίστοιχα, το πρώτο εμπόδιο που θα πρέπει να υπερνικηθεί είναι να εντοπιστούν περισσότεροι ασθενείς, ώστε να βρεθούν τα 5.000 άτομα με χρόνια ηπατίτιδα C που θα μπουν σε θεραπεία. Το δεύτερο εμπόδιο που θα πρέπει να ξεπεραστεί αφορά την ολοκλήρωση της διαπραγμάτευσης ανάμεσα στην αρμόδια επιτροπή και τις πέντε φαρμακευτικές εταιρείες που συμμετέχουν (καθώς διαθέτουν καινοτόμες θεραπείες για την ηπατίτιδα C), προκειμένου να μειωθούν οι τιμές των ακριβών καινοτόμων φαρμάκων. Μέχρι στιγμής η διαπραγμάτευση, που ξεκίνησε τον περασμένο Ιούλιο, γίνεται κυρίως δι' αλληλογραφίας και όχι διά ζώσης, όπως θα περίμενε κανείς ακούγοντας τον όρο «διαπραγματευμαστε», και βρισκόμαστε εν αναμονή της χάραξης του σχετικού νομοθετικού πλαισίου.

Δωρεά ύψους 14 εκατ. ευρώ δίνει ανάσα ζωής στο ΕΚΑΒ

Ανάσα ζωής στο Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) δίνει στην πιο δύσκολη οικονομική και κοινωνική συγκυρία των τελευταίων ετών το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), προσφέροντας την πιο μεγάλη δωρεά που έλαβε ποτέ το ΕΚΑΒ από την εποχή της ίδρυσής του. Η δωρεά, ύψους 14 εκατ. ευρώ, εντάσσεται στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας Εναντίον στην Κρίση και καλύπτει, μεταξύ άλλων, την προμήθεια 143 υπερσύγχρονων ασθενοφόρων οχημάτων και την πλήρη συντήρησή τους για οκτώ χρόνια, καθώς και την ψηφιακή αναβάθμιση του επιχειρησιακού κέντρου του ΕΚΑΒ. Αναλυτικά, η δωρεά του ΙΣΝ αφορά την προμήθεια 65 συμβατικών ασθενοφόρων, 22 κινητών ιατρικών μονάδων, 6 εκ των οποίων καλύπτουν, με εξειδικευμένο εξοπλισμό για νεογνά, ανάγκες αεροδιακομιδών, 26 ασθενοφόρων 4x4, καθώς και 30 οχημάτων μικρού όγκου. Στόχος του ΙΣΝ παραμένει η υποστήριξη και συμπλήρωση των θεσμικών φορέων στην αντιμετώπιση σημαντικών αναγκών και όχι η αναπλήρωσή τους. Ως προς αυτή την κατεύθυνση, τα νέα οχήματα εκσυγχρονίζουν το 22% του συνολικού στόλου του ΕΚΑΒ (650 οχήματα) και στο σύνολό τους θα αντικαταστήσουν παλαιότερες τεχνολογίας οχήματα. Το ΙΣΝ διοργάνωσε διαδικασία προσφορών, σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ, το οποίο και έθεσε τις προδιαγραφές των οχημάτων που θα καλύψουν τις υπάρχουσες ανάγκες του στόλου του. Στον διαγωνισμό συμμετείχαν συνολικά πέντε εταιρείες. Τα οχήματα που περιλαμβάνει η γιγάντια δωρεά θα διατεθούν σε όλες τις περιφέρειες της Ελλάδας, στα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου, με στόχο να

ανταποκριθούν στη βασική ανάγκη για ανοιχτή πρόσβαση σε θέματα δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας φροντίδας όλων των κατοίκων της χώρας. Συγκεκριμένα, τα οχήματα θα διατεθούν στις περιφέρειες Αττικής, Κεντρικής και Δυτικής Μακεδονίας, Θεσσαλίας, Ηπείρου, Στερεάς Ελλάδας, Ιονίων Νήσων, Δυτικής Ελλάδας, Πελοποννήσου, Βορείου και Νοτίου Αιγαίου, καθώς και της Κρήτης. Η προμήθεια των οχημάτων θα έχει ολοκληρωθεί έως το τέλος του 2017 και θα πραγματοποιηθεί σε δύο φάσεις. Μέχρι τον Σεπτέμβριο θα είναι σε κυκλοφορία τα 75 πρώτα ασθενοφόρα οχήματα, ενώ μέχρι το τέλος του χρόνου θα είναι διαθέσιμα και τα υπόλοιπα. Ο πρόεδρος του ΕΚΑΒ Κωνσταντίνος Καρακατσιανόπουλος ευχαρίστησε θερμά το ΙΣΝ για την προσφορά του και επισήμανε ότι η συγκεκριμένη δωρεά θα αναβαθμίσει σε σημαντικό βαθμό τις υπηρεσίες προνοσοκομειακής φροντίδας που παρέχει καθημερινά το ΕΚΑΒ σε όσους συνανθρώπους μας τις έχουν ανάγκη, αφού τα οχήματα πρόκειται να διατεθούν και να καλύψουν ανάγκες σε όλες τις περιφέρειες της Ελλάδας.

Επιπλέον, μέσω της δωρεάς το ΙΣΝ θα υποστηρίξει και την ψηφιακή αναβάθμιση του επιχειρησιακού κέντρου της Αττικής, το οποίο δέχεται ετησίως

άνω των 1.700.000 κλήσεων (σύμφωνα με τα στοιχεία ΕΚΑΒ του 2016). Το επιχειρησιακό κέντρο αποτελείται από την εφαρμογή ηλεκτρονικής διαχείρισης των περιστατικών και την εφαρμογή της τηλεματικής παρακολούθησης ασθενοφόρων. Η αναβάθμιση περιλαμβάνει την ηλεκτρονική διαχείριση των περιστατικών και την εφαρμογή τηλεματικής παρακολούθησης των 200 ασθενοφόρων οχημάτων που δρουν στην περιφέρεια Αττικής, παρέχοντας με αυτόν τον τρόπο τη δυνατότητα βελτίωσης του χρόνου ανταπόκρισης κατά 25%. Επιπρόσθετα, η δωρεά θα υποστηρίξει την επέκταση του υφιστάμενου συστήματος του κέντρου της Θεσσαλονίκης στο επιχειρησιακό κέντρο της Αττικής.



Με τη γιγάντια δωρεά ύψους 14 εκατ. ευρώ το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ανανεώνει το 22% του στόλου του ΕΚΑΒ, προσφέροντας 143 υπερσύγχρονα ασθενοφόρα και την οκταετή συντήρησή τους.





Η ελληνική φαρμακοβιομηχανία, με αίσθηση ευθύνης απέναντι στην κοινωνία, δείχνει έμπρακτα τη στήριξή της στα παιδιά που έχουν ανάγκη και που στις μέρες μας εξελίσσονται στα πιο αθώα θύματα της οικονομικής κρίσης εντός των συνόρων. Γι' αυτά τα παιδιά ενός κατώτερου θεού η Πανελλήνια Ένωση Φαρμακοβιομηχανίας (ΠΕΦ) θέτει σε εφαρμογή ένα φιλόδοξο πρόγραμμα κοινωνικής συνεισφοράς, σε συνεργασία με την ένωση κοινωφελών σωματείων μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα «Μαζί για το Παιδί». Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά στοχευμένων ενεργειών εντός του έτους, μέσω των οποίων η ΠΕΦ στηρίζει τις δράσεις των σωματείων της ένωσης, βοηθώντας ετησίως περισσότερα από 30.000 παιδιά και τις οικογένειές τους, οι οποίες αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα διαβίωσης. Αποδέκτες των σημαντικών αυτών κοινωνικών δράσεων είναι ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, όπως τα παιδιά με αναπηρίες και χρόνια νοσήματα.

Πρώτη δράση στο πλαίσιο του προγράμματος είναι η πραγματοποίηση δωρεάς προς το Ίδρυμα Κοινωνικής Εργασίας (ΙΚΕ) με σκοπό την κάλυψη ιατρικών υπηρεσιών διάγνωσης και θεραπευτικής παρέμβασης για τα παιδιά με αναπηρίες. Το ΙΚΕ αναπτύσσει προγράμματα και υπηρεσίες για την κάλυψη των αναγκών των ευάλωτων πληθυσμιακών ομάδων που έχουν πληγεί βαρύτερα από την οικονομική κρίση και έχει διακριθεί για τη δράση


Η ΠΕΦ στηρίζει τα παιδιά που έχουν ανάγκη

του στα 50 χρόνια λειτουργίας του. Μία από τις σημαντικότερες ενέργειές του είναι η λειτουργία του Χατζηπατέρειου Κέντρου Αποκατάστασης και Στήριξης Παιδιού, το οποίο έχει αναπτύξει ένα ολιστικό μοντέλο παροχής υπηρεσιών βάσει των εξατομικευμένων αναγκών των παιδιών με εγκεφαλική παράλυση και σήμερα υποστηρίζει 54 παιδιά.

Με τη βοήθεια των ελληνικών φαρμακευτικών επιχειρήσεων, αλλά και μέσα από την αλληλεγγύη των εργαζομένων, η ΠΕΦ έχει προγραμματίσει την υλοποίηση σειράς δράσεων για τη στήριξη παιδιών και οικογενειών που έχουν ανάγκη. Πέρα από την οικονομική συμβολή τους, οι εταιρείες-μέλη της



ΠΕΦ θα πραγματοποιήσουν δωρεά φαρμάκων σε κάθε σωματείο της ένωσης «Μαζί για το Παιδί» και θα ακολουθήσει σειρά εθελοντικών δράσεων με τη συμμετοχή των εργαζομένων της ελληνικής φαρμακοβιομηχανίας. «Η στήριξη και ενίσχυση όλων των παιδιών ηθικά, οικονομικά και ψυχολογικά και η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση της κοινής γνώμης σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν αποτελεί κύριο μέλημά μας» επισημαίνει η γενική διευθύντρια της ΠΕΦ Φαίη Κοσμοπούλου, προσθέτοντας πως για το 2017 η ΠΕΦ υλοποιεί τη δέσμευσή της, αγκαλιάζοντας το «Μαζί για το Παιδί».



“
Σε εποχές δύσκολες για την κοινωνία, η ΠΕΦ στηρίζει τα παιδιά που έχουν ανάγκη, συνεισφέροντας στις δράσεις της ένωσης «Μαζί για το Παιδί».

Κάναμε
το **three-peat**
στην κορυφή!



**THE BEST
PEOPLE
TO WORK
WITH**

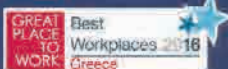


...passion

...creativity

...innovation

Για τρίτη συνεχή χρονιά όλοι εμείς στη βιοφαρμακευτική εταιρεία AbbVie κατακτούμε την κορυφή! Η ετήσια έρευνα Best WorkPlaces 2017 κατατάσσει την AbbVie στην πρώτη θέση, στην κατηγορία των επιχειρήσεων με 50 έως 250 εργαζόμενους. Το πάθος, το όραμα, η ικανότητα, η ομαδική εργασία, η εξέλιξη, η καινοτομία είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που κάνουν την AbbVie μία ξεχωριστή εταιρεία και όλους εμάς περήφανους που φοράμε την ίδια φανέλα!



PEOPLE. PASSION.
POSSIBILITIES.

abbvie



Η συστηματική χρήση αντηλιακού μειώνει κατά 40% τον κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος, της πιο επιθετικής μορφής δερματικού καρκίνου, και κατά 50% τον κίνδυνο εμφάνισης των άλλων δερματικών καρκίνων.



Η βιταμίνη D προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής. Επίσης, παράγεται φυσικά στον οργανισμό, όταν η ηλιακή ακτινοβολία έρχεται σε επαφή με το δέρμα. Με τη δράση της επηρεάζει έως και 30.000 γονίδια.



Διακόσια νέα μελανώματα ετησίως στην ηλιόλουστη Ελλάδα

Στην ηλιόλουστη Ελλάδα ο δερματικός καρκίνος αποτελεί μία εντελώς υπαρκτή απειλή. Στην πατρίδα μας καταγράφονται ετησίως 200 νέα περιστατικά μελανώματος και 100 θάνατοι από τη νόσο,

ενώ οι ειδικοί της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας (ΕΔΑΕ) προειδοποιούν ότι δεν πρέπει να δίνουμε βάση στον αστήρικτο αστικό μύθο που θέλει το αντηλιακό να δημιουργεί έλλειψη βιταμίνης D. Όπως εξηγούν ο καθηγητής Δερματολογίας Δημήτρης Ρηγόπουλος, πρό-

δρος της ΕΔΑΕ, και ο αναπληρωτής καθηγητής Δερματολογίας Αλέξανδρος Κατούλης, η συστηματική χρήση αντηλιακού μειώνει κατά 40% τον κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος, της πιο επιθετικής μορφής δερματικού καρκίνου, και κατά 50% τον κίνδυνο εμφάνισης των άλλων δερματικών καρκίνων. Όταν δεν φοράμε αντηλιακό, παθαίνουμε εγκαύματα που δεν δημιουργούν μόνο πόνο, τράβηγμα και ξεφλούδισμα αλλά αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρκίνο στη μετέπειτα ζωή, με τα παιδιά που έχουν υποστεί πέντε ή περισσότερα εγκαύματα να έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πάθουν μελάνωμα ως ενήλικες. Ακόμα πιο επιβλαβές για την υγεία είναι το σολάριουμ, καθώς οκταπλασιάζει τον κίνδυνο για μελάνωμα.

Εκτός από φονικό, το μελάνωμα έχει και υψηλό κόστος. Στις ΗΠΑ, όπου εκτιμάται ότι φέτος 87.000 άνθρωποι θα πεθάνουν από μελάνωμα, το επίσης κόστος του ανέρχεται σε 3,3 δισ. ευρώ, με τους μη μελανωματικούς καρκίνους να κοστίζουν άλλα 4,8 δισ. ευρώ και το σύνολο της ιατρικής δαπάνης να αγγίζει τα 8,1 δισ. ευρώ.

Για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση των δερματικών καρκίνων η ΕΔΑΕ, σε συνεργασία με την εταιρεία καλλυντικών Pierre Fabre και τα εργαστήρια Avène, διοργανώνει την εβδομάδα δωρεάν δερματολογικών εξετάσεων στις 8-12 Μαΐου.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Στην εκστρατεία ενημέρωσης και δωρεάν εξετάσεων της ΕΔΑΕ για τους δερματικούς καρκίνους τον Μάιο συμμετέχουν αποκλειστικά οι δερματολόγοι-αφροδισιολόγοι και όχι άλλες ιατρικές ειδικότητες, όπως εσφαλμένα αναγράφηκε στο προηγούμενο φύλλο της «Free Sunday». Για να βρείτε τους συνεργαζόμενους δερματολόγους της περιοχής σας, μπειτε στο site www.euromelanoma-greece.gr.

Σύνθετος ο ρόλος της βιταμίνης D στην υγεία μας

Μπορεί η βιταμίνη D να είναι περισσότερο γνωστή ως το απαραίτητο συστατικό για τη δέσμευση του ασβεστίου και το χτίσιμο ενός γερού σκελετού, ωστόσο η δράση της δεν περιορίζεται εκεί. Όπως επισημαίνει η δρ. Νικολέτα Κοϊνή, πιστοποιημένη ιατρός Λειτουργικής, Προληπτικής, Αντιγηραντικής και Αναγεννητικής Ιατρικής από την Αμερικανική Ακαδημία Αντιγηραντικής Ιατρικής, η οργανική αυτή λιποδιαλυτή ουσία έχει άμεση δράση στα γονίδια μας. Το τελικό προϊόν του μεταβολισμού της βιταμίνης D είναι η ορμόνη καλσιτριόλη, που αλληλεπιδρά με περισσότερα από 2.500 γονίδια στο ανθρώπινο σώμα.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι μια πρόσφατη μελέτη από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ και το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες, η οποία απέδειξε ότι η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για να μπορούν τα κύτταρα να έχουν πρόσβαση στη



βιβλιοθήκη του DNA και να ενεργοποιούν τους μηχανισμούς αυτοδιόρθωσής τους. Σε κάποιες μελέτες αναφέρεται ότι η βιταμίνη D επηρεάζει έως και 30.000 γονίδια που συνθέτουν πολλές πρωτεΐνες, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση, στη διαφοροποίηση και στον πολλαπλασιασμό των κυττάρων. «Οι υποδοχείς της βιταμίνης D βρίσκονται στο έντερο, στα οστά, στον εγκέφαλο, στον προστάτη, στον μαστό, στο κόλον, σε κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, στους καρδιακούς και στους αγγειακούς μύς» εξηγεί η κ. Κοϊνή. Γίνεται, συνεπώς, αντιληπτό ότι η βιταμίνη D δεν είναι απαραίτητη μόνο για υγιή οστά και την πρόληψη της οστεοπόρωσης και της ραχίτιδας αλλά για το σύνολο του οργανισμού μας.

Ο διακεκριμένος Αμερικανός καθηγητής Βιοχημείας Άντονι Νόρμαν χαρακτηρίζει τη βιταμίνη D απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τη μυϊκή δύναμη και την εγκε-

φαλική δραστηριότητα, καθώς και για την έκκριση και ρύθμιση της ινσουλίνης από το πάγκρεας, αλλά και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η πιο σημαντική ιδιότητα της βιταμίνης D είναι η ρύθμιση της απορρόφησης του ασβεστίου και του φωσφόρου, ενώ είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών, όπως και για την πρόληψη πολλών ασθενειών. Μελέτες έχουν ήδη τεκμηριώσει ότι η έλλειψη της σχετίζεται, μεταξύ άλλων, με τον καρκίνο, την υπέρταση, τις καρδιοπάθειες, τον αυτισμό, την παχυσαρκία, τον σακχαρώδη διαβήτη, την πολλαπλή σκλήρυνση, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη νόσο του Crohn, τη γρίπη και το κοινό κρυολόγημα, την ψωρίαση, τη σηπαιμία, την αϋπνία, την πρόωγη γήρανση, το άσθμα, την κυστική ίνωση, την υπογονιμότητα, την ημικρανία, την κατάθλιψη, τη νόσο Αλτσχάιμερ, τη σχιζοφρένεια, την επιληψία, τα μυϊκά άλγη και πολλές παθήσεις των δοντιών. Ανεπάρκεια βιταμίνης D στην πατρίδα μας καταγράφεται κυρίως σε ανθρώπους που αποφεύγουν τελείως τον ήλιο, όπως τα βρέφη και οι ηλικιωμένοι.

Τα επιθυμητά ποσοστά βιταμίνης D σε ανθρώπους χωρίς σοβαρά προβλήματα υγείας πρέπει να κυμαίνονται μεταξύ 60 και 80 ng/ml. Σε περίπτωση πολλαπλών προβλημάτων, όπως τα καρδιολογικά νοσήματα, οι αυτοάνοσες παθήσεις και οι καρκίνοι, τα επίπεδα της βιταμίνης D πρέπει να είναι πολύ μεγαλύτερα, για να επιτευχθεί η λεγόμενη «θεραπευτική δράση» της, σε συνεργασία και σε συνδυασμό πάντοτε με τα επιθυμητά επίπεδα μαγνησίου, βιταμίνης K2, ψευδαργύρου και βορίου στο σώμα.

Bio-Kult®

Το Bio-Kult® είναι προηγμένο προβιοτικό συμπλήρωμα διατροφής, το μοναδικό με δεκατετραδύναμη φόρμουλα (περιέχει 14 είδη φιλικών βακτηρίων), το οποίο βοηθάει σε ευρύ φάσμα παθήσεων του γαστρεντερικού και ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, το Bio-Kult® βοηθά στη διατήρηση της υγείας του στομάχου και των εντέρων όταν είστε σε ταξίδι, γι' αυτό είναι καλό να το έχετε πάντα στις αποσκευές σας.

Διάθεση: HEALTHCODE, T: 2109408880



Lifeco2de Bio-Colostrum

φυσικό συμπλήρωμα διατροφής από Colostrum βοοειδών (πρωτόγαλα) ιδανικό για την ολιστική ενίσχυση του ανθρώπινου οργανισμού.

Το Bio-Colostrum της lifeco2de είναι ιδανικό φυσικό συμπλήρωμα διατροφής, υψηλής ποιότητας, βέλτιστης αποτελεσματικότητας και απόλυτα ασφαλές για όλες τις ηλικίες, χωρίς αντενδείξεις ή παρενέργειες. Παράγεται από Colostrum βοοειδών (πρωτόγαλα), περιέχει ανοσοσφαιρίνες, αυξητικούς παράγοντες, διάφορα ένζυμα, πρωτεΐνες, σπάνια πεπτιδία και σειρά άλλων πολύτιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό συστατικών και αποτελεί πανίσχυρο όπλο της φύσης για τη βέλτιστη ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος!



Διάθεση: Healthcode, T: 2109408880

A.Vogel Aesculaforce

Φλεβοτονωτικό σε ταμπλέτες και ζελέ (γέλη) από φρέσκια ιπποκαστανιά (Aesculus hippocastanum) για την αντιμετώπιση κίρσων, φλεβίτιδας, αιμορροΐδων και γενικά διαταραχών των φλεβών.

Η χρήση της ιπποκαστανιάς για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στα αγγεία του κυκλοφορικού συστήματος είναι γνωστή από τον 19ο αιώνα. Η λήψη του βοτάνου αυτού αυξάνει σημαντικά τη δύναμη και τον τόνο των φλεβών. Οι στυπτικές ταννίνες, φυτικές χρωστικές και σαπωνίνες του φυτού συνδυάζονται για να τονώσουν και να δυναμώσουν τα τοιχώματα των φλεβών, μειώνοντας τη διαπερατότητά τους. Καθώς τα προβλήματα των αγγείων επιδεινώνονται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, προτείνεται συνήθως η προληπτική χρήση των προϊόντων λίγο πριν την έναρξη των ζεστών μηνών, με συνολική διάρκεια αγωγής τρεις έως τέσσερις μήνες.



Διάθεση: Healthcode, T:2109408880, www.avogel.gr

Luffa spray

Ρινικό spray μοναδικής 100% φυσικής σύνθεσης με βάση το φυτό λούφα

Ιδανικό για την αντιμετώπιση της χρόνιας και της εποχιακής αλλεργικής ρινίτιδας. Χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια των συμπτωμάτων της αλλεργίας. Το πολύτιμο τροπικό φυτό λούφα έχει αποδειχθεί ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε περιπτώσεις αλλεργιών. Δρά "μπλοκάροντας" και αποβάλλοντας τις τοξίνες οι οποίες εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημα. Το σπουδαιότερο όφελος από τη χρήση του είναι η έλλειψη των ανεπιθύμητων ενεργειών που συνήθως παρουσιάζουν τα συνθετικά αντιισταμινικά όπως υπνηλία ή καταβολή. Είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ανάλογα με τις αντίστοιχες ανάγκες.



Διάθεση: HEALTHCODE, T:2109408880

DNA 3 γράμματα. Όλες οι απαντήσεις.

Η αποκωδικοποίηση του DNA ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους θεραπείας. Όσο η επιστήμη θα παράγει διαρκώς νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Για εμάς στην GENESIS Pharma, η βιοτεχνολογία είναι ταυτόσημη με το μέλλον στο χώρο του φαρμάκου και με την ελπίδα για την ανθρώπινη ζωή. Γι' αυτό εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις.

Ως η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία, επενδύουμε σε πρωτότυπες θεραπείες αιχμής της παγκόσμιας αγοράς φαρμάκου. Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Έλληνες ασθενείς άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για σπάνιες και σοβαρές παθήσεις.

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.com

GENESIS
pharma
Rethinking Life



Η δημόσια ασφάλιση στην πατρίδα μας κοστίζει πολλά σε εισφορές, αλλά έχει πολύ χαμηλή ανταποδοτικότητα, υποχρεώνοντας τους Έλληνες να προτιμούν τα ασφαλιστήρια υγείας των μεγάλων εταιρειών.



«Οι αλλεργίες μάς κάνουν να φταρνιζόμαστε επανειλημμένα, με το φτάρνισμα να έχει διάρκεια και να συνοδεύεται από δακρύρροια και φαγούρα στα μάτια και στη μύτη».

Δρ. Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος



Στην ιδιωτική ασφάλιση στρέφονται οι πολίτες για (να έχουν) την υγεία τους

Οι μνημονιακές περικοπές έχουν αφήσει ξεκάθαρο το αποτύπωμά τους στη δημόσια ασφάλιση, με συνέπεια οι πολίτες που όλα αυτά τα χρόνια πλήρωσαν πολλά σε εισφορές να μην παίρνουν πίσω ουσιαστικά τίποτα. Και καθώς η Ελλάδα στερείται πολιτικών πρόληψης, η ιδιωτική ασφάλιση καθίσταται μοναδική δικλείδα ασφαλείας σε περίπτωση που χάσουμε την υγεία μας. Εξίσου σκληρό αποτύπωμα έχουν αφήσει η υποχρεωτική λιτότητα και η περικοπή των δαπανών υγείας στο δημόσιο σύστημα υγείας, το οποίο

βρίσκεται υπό κατάρρευση και στο οποίο την κατάσταση επιδεινώνει η απουσία πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας (ΠΦΥ). Σύμφωνα με μελέτη της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ), η απουσία πρωτοβάθμιων δομών έχει οδηγήσει στο να αυξηθούν ετησίως κατά 1,1 εκατομμύρια οι εισαγωγές στα δημόσια νοσοκομεία, ακριβώς επειδή οι ασθενείς δεν έχουν που αλλού να στραφούν. Φυσικά η περίθαλψη στα νοσοκομεία είναι υπερβολικά κοστοβόρα και απογειώνει τις δαπάνες υγείας, στραγγαλίζοντας το σύστημα, που ήδη βρίσκεται στα όριά του.

Από την πλευρά της Αριστοτέλους, ο υπουργός Υγείας, μιλώντας πρόσφατα σε ημερίδα για τα δικαιώματα των ασθενών, παραδέχτηκε ότι το σύστημα υγείας της χώρας μας είχε και έχει έντονα νοσοκομειοκεντρικό και ιατροκεντρικό χαρακτήρα, αντί για ασθενοκεντρικό, όπως ισχύει σε όλα τα προηγμένα κράτη, και πως αντιμετωπίζουμε «υγειονομική φτώχεια». Επίσης ανέφερε πως η στρατηγική του υπουργείου Υγείας από δω κι εμπρός περιλαμβάνει στροφή στην ΠΦΥ, στην πρόληψη και στην αγωγή υγείας, με κεντρικό στόχο την εξάλειψη των ανισοτήτων στην υγεία και στο προσδόκιμο επιβίωσης εξαιτίας οικονομικών, κοινωνικών και περιφερειακών ανισοτήτων.

Αυτό προϋποθέτει υποχώρηση της λιτότητας στην υγεία, περισσότερο «δημοσιονομικό χώρο» για την αναβαθμισμένη δημόσια περίθαλψη και κοινωνικό κράτος. Για να υλοποιηθεί, απαιτούνται ειδικά «εργαλεία» λειτουργικής αναβάθμισης του ΕΣΥ, όπως τεκμηριωμένη ιατρική, μετρήσιμοι δείκτες κλινικής αποτελεσματικότητας, πρότυπα ασφαλείας και ποιότητας, αξιολόγηση υπηρεσιών και δομών, πιστοποίηση κέντρων εμπειρογνομosύνης. Μέχρι βέβαια να υλοποιηθούν όλα αυτά – καθώς είναι γνωστό πως στην Ελλάδα ακόμα και τα νομοθετήματα δεν εφαρμόζονται άμεσα –, μεγάλο μέρος του πληθυσμού στρέφεται στα ιδιωτικά ασφαλιστήρια υγείας, που προσφέρουν πακέτα για τοσκάπι και για νοσοκομειακές καλύψεις – αν χρειαστεί κάτι τέτοιο – σε πολύ προσιτές τιμές, όπως και στην ασφάλιση υγείας παιδιών και σε προγράμματα ασφάλισης σπουδών. Η μαζική στροφή στον ιδιωτικό ασφαλιστικό τομέα ευνοεί φυσικά την επαγγελματική άμιλλα, με συνέπεια να διαμορφώνονται προγράμματα για κάθε βαλάντιο, με παροχές και καλύψεις από τις προληπτικές εξετάσεις μέχρι τη νοσηλεία και την αποκατάσταση μετά τη νοσηλεία, έναν τομέα όπου το Δημόσιο υστερεί δραματικά, καθώς δεν υπάρχουν εκεί δομές αποκατάστασης.

Αλλεργίες, οι ανεπιθύμητοι επισκέπτες της άνοιξης

Η άνοιξη είναι εποχή αλλεργιών και το 30% του εγχώριου πληθυσμού πάσχει από κάποια μορφή αλλεργία. Μπορούμε όμως εύκολα να διακρίνουμε αν τα συμπτώματά μας οφείλονται σε αλλεργική αντίδραση ή σε προσβολή από έναν ιό. «Οι αλλεργίες μάς κάνουν να φταρνιζόμαστε επανειλημμένα, με το φτάρνισμα να διαρκεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα και να συνοδεύεται από δακρύρροια και κνησμό (φαγούρα) στα μάτια και στη μύτη» λέει η δρ. Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ.

Όπως εξηγεί, η αλλεργία είναι η υπερβολική, αμυντική αντίδραση του οργανισμού σε ξένες ουσίες, που είτε τις εισπνέουμε είτε έρχονται σε άμεση επαφή με το δέρμα μας. Οι ουσίες αυτές ονομάζονται αλλεργιογόνα και μπορεί να είναι γύρη, ακάρεα σκόνης, μούχλα, πιτυρίδα κατοικιδίων, το γρασιδί, χημικές ουσίες που βρίσκονται μέσα σε καθαριστικά ή διάφοροι μικροοργανισμοί. Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του, προσωπικό όριο ανοχής στα κοινά αλλεργιογόνα, αλλά αυτό μπορεί να αλλάξει ανά πάσα

στιγμή, διότι οι αλλεργίες μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά και εξίσου αιφνίδια να εξαφανιστούν. Για να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τα μέλη της οικογένειάς μας από τις αλλεργίες, απομακρύνουμε όσο μπορούμε τα αλλεργιογόνα που υπάρχουν κυρίως στη σκόνη. Η οικιακή σκόνη μπορεί να απαριζίζεται από ακάρεα, κύτταρα δέρματος, πιτυρίδα ζώων, κύτταρα κατοοιδίων, ίνες υφασμάτων και διάφορους μικροοργανισμούς. Η συχνότερη αλλεργία οφείλεται στα ακάρεα της οικιακής σκόνης και, ειδικότερα, στα περιττώματά τους. «Γι' αυτόν τον λόγο πρέπει να χρησιμοποιούμε στο σπίτι μας ειδικά καθαριστικά που εξοντώνουν τα περιττώματα των ακάρεων, αλλιώς δεν πρόκειται να περιορίσουμε τις αλλεργίες. Είναι επίσης απαραίτητο να χρησιμοποιούμε στο πλύσιμο και στο καθάρισμα πολύ ζεστό νερό (η θερμοκρασία πρέπει να ξεπερνάει τους 70 βαθμούς Κελσίου)» προσθέτει η ειδικός. Πολύ σημαντικό επίσης είναι να έχουμε όσο το δυνατόν λιγότερα χαλάκια, κουρτίνες, βαριά υφάσματα και λούτρινα αντικείμενα (π.χ. ζωάκια, κουκλάκια) μέσα στο σπίτι, διότι αποτελούν εστίες αλλεργιογόνων. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, πρέ-

πει να τα καθαρίζουμε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, καθώς δεν αρκεί ο αερισμός τους.

Επιπρόσθετα, τα μαξιλάρια, τα υφάσματα, τα στρώματα, τα παπλώματα και τα κλινοσκεπάσματα που δεν χρησιμοποιούνται πρέπει να αποθηκεύονται σε θήκες πυκνής ύφανσης που σφραγίζουν εντελώς. Η δρ. Παταρίδου προσθέτει ότι για να περιορίσουμε όσο το δυνατόν τη συγκέντρωση αλλεργιογόνων στο σπίτι πρέπει να κάνουμε συχνά συντήρηση των κλιματιστικών και καθαρισμό των φίλτρων τους. Τα σωματίδια που συγκεντρώνονται στα φίλτρα των κλιματιστικών διαχέονται σε όλο το σπίτι, γι' αυτό καλό είναι να πλένονται συχνά με ειδικό υγρό που κάνει ταυτόχρονα απολύμανση.

Επειδή και η υγρασία προκαλεί προβλήματα στα άτομα με επιρρέπεια στις αλλεργίες, μπορείτε να προμηθευτείτε έναν μετρητή υγρασίας και έναν αφυγραντήρα, για να διατηρείτε υπό έλεγχο τα επίπεδα υγρασίας στο σπίτι σας. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται και τα απορρυπαντικά του πλυντηρίου, γιατί περιέχουν φωσφορικές ενώσεις και άλλα χημικά συστατικά που προκαλούν δερματικές αλλεργίες. Επομένως, αν έχουμε ιστορικό αλλεργιών, θα πρέπει να αποφεύγουμε τα κοινά απορρυπαντικά και να χρησιμοποιούμε οικολογικά και υποαλλεργικά. Πολλές αλλεργίες, τέλος, προκαλούνται και από τις βιομηχανοποιημένες τροφές που μπορεί να καταναλώνουμε.



Groupama
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

10
χρόνια
2007-2017

spicy

Εσύ θέλεις να ζεις την κάθε στιγμή.
Εμείς θα είμαστε σίγουρα εκεί.



ΖΩΗ-ΥΓΕΙΑ

Ασφαλίσεις & Υπηρεσίες «Santé»

Η φροντίδα της υγείας είναι για σας στάση ζωής; Για εσάς σχεδίασε η Groupama Ασφαλιστική τα προγράμματα υγείας «Santé» που σας παρέχουν ευέλικτες και οικονομικές προτάσεις για πρόληψη, καθώς και για νοσοκομειακή και εξωνοσοκομειακή περίθαλψη, με δυνατότητα προσαρμογής στις δικές σας ανάγκες.

Σίγουρα Σίγηλά σας



Με ένα **click**
www.groupama.gr



Με ένα **tap**
Groupama NOW app



Με ένα **call**
800 11 93800 - 210 329 5111



Με ένα **visit**
270 ασφαλιστικοί σύμβουλοι
950 συνεργαζόμενοι πράκτορες



Μουρουνέλαιο, ελιξίριο υγείας παντός καιρού...

Κάθε εποχή του χρόνου έχει τις ιδιαιτερότητές της, εκείνες που την καθιστούν μοναδική. Υπάρχουν όμως και κάποια πράγματα που δεν αλλάζουν, είτε μας ζεσταίνει ο ήλιος, είτε μας λούζει η βροχή, είτε μας «απογειώνει» το νησιώτικο μελτέμι. Σε ό,τι, λοιπόν, αφορά τη διατροφή μας, το μουρουνέλαιο Möller's αποτελεί το καθημερινό ελιξίριο υγείας που θωρακίζει τον οργανισμό μας χειμώνα-καλοκαίρι. Μια κουταλιά από το χρυσαφένιο υγρό που περιέχεται σε κάθε μπουκάλι μουρουνέλαιο Möller's εξασφαλίζει γερό ανοσοποιητικό σύστημα, δυνατό σώμα, άτρωτη καρδιά, μυαλό ξυράφι και βελούδινη επιδερμίδα σε μικρούς και μεγάλους. Γιατί το μουρουνέλαιο δεν έχει ηλικία και αποτελεί διατροφικό θησαυρό παντός καιρού.

Αλήθεια, έχετε ποτέ αναρωτηθεί αν τα συμπληρώματα διατροφής είναι για συγκεκριμένες περιόδους της ζωής μας ή αν δεν αφορούν εποχή και ηλικία; Πάρτε για παράδειγμα το μουρουνέλαιο, τον διατροφικό θησαυρό που μας έρχεται κατευθείαν από το παρελθόν, μια εποχή που η καθημερινή διατροφή δεν περιλάμβανε πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, όπως είναι τα ψάρια. Τότε που το ψάρι ήταν πολυτέλεια για λίγους, για πολύ λίγους, τα παιδιά μεγάλωναν με μουρουνέλαιο, προκειμένου να γίνουν γερά. Και όχι μόνο τα παιδιά αλλά και οι γονείς τους και οι γονείς των γονιών τους, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, έπιναν καθημερινά με ευλάβεια μουρουνέλαιο, το οποίο τους έδινε δύναμη και θωράκιζε το ανοσοποιητικό τους σύστημα. Από τότε πέρασαν πολλές δεκαετίες και άλλαξαν πολλά, αλλά το μουρουνέλαιο παρέμεινε ίδιο, αγνό, αναλλοίωτο και απαραίτητο για την υγεία. Το συμπλήρωμα διατροφής που εξακολουθεί να κρύβει μέσα σε κάθε χρυσαφένια κουταλιά ό,τι ακριβώς χρειαζόμαστε για να φτάσουμε (ή και να ξεπεράσουμε) τα εκατό, σαν τους κατοίκους της Ικαρίας και των άλλων

μπλε ζωνών (υψηλής μακροβιότητας) του πλανήτη. Είτε τρώμε ψάρι είτε δεν τρώμε. Ακόμα κι αν τρώμε ψάρια, όπως, για παράδειγμα, το καλοκαίρι που το μενού είναι συχνά θαλασσινό, έχετε ποτέ αναρωτηθεί πόση ποσότητα λιπαρού ψαριού πρέπει να καταναλώνετε για να καλύπτετε τις ανάγκες του οργανισμού σας σε πολύτιμα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα; Η απάντηση είναι: δύο τουλάχιστον μερίδες την εβδομάδα. Επειδή λοιπόν εμείς, η μεγάλη πλειοψηφία, δεν καταναλώνουμε αυτή την ποσότητα, εναλλακτικά χρειαζόμαστε εκείνη την κλασική κουταλιά μουρουνέλαιο που συμπληρώνει το διατροφικό μας μενού με τη σωστή δόση από υψηλής καθαρότητας ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

Ακόμα και το καλοκαίρι, λοιπόν, το μουρουνέλαιο έχει θέση στη ζωή μας, ανεξάρτητα από το αν είμαστε περισσότερο ή λιγότερο ψαροφάγοι. Στα παιδιά το μουρουνέλαιο δρα δυναμωτικά και προστατευτικά ταυτόχρονα, καθώς τους χαρίζει ευεξία, καλή νοητική ανάπτυξη, ανοσολογική προστασία και καλή σκελετική ανάπτυξη. Στους μεσήλικες και στους ηλικιωμένους δρα τονωτικά και προστατευτικά, βοηθώντας τους να παραμείνουν ενεργοί πολίτες και ενεργά μέλη της οικογένειας για πολύ περισσότερο. Και ασ μην ξεχνάμε πως στην εποχή που διανύουμε οι παππούδες και οι γιαγιάδες έχουν αναλάβει πρωταγωνιστικό ρόλο στα περισσότερα νοικοκυριά, καθώς φροντίζουν τα παιδιά όταν οι γονείς λείπουν στη δουλειά και συντηρούν την οικογένεια με τις συντάξεις τους, καλύπτοντας τις ανάγκες για τις οποίες δεν φτάνουν τα... μισθά, όπως έλεγε και η αξέχαστη Σαπφώ Νοταρά στην ξεκαρδιστική ελληνική ταινία «Αχ αυτή η γυναίκα μου». Συνεπώς έχουμε έναν λόγο παραπάνω να θέλουμε να βοηθήσουμε τους μεσήλικες και τους ηλικιωμένους συγγενείς μας να παραμείνουν σε όσο το δυνατόν καλύτερη φόρμα – και το μουρουνέλαιο είναι ο βασικότερος σύμμαχός μας σε ό,τι αφορά την υγεία μέσω της διατροφής.

Tips για περισσότερη υγεία

Το «είμαστε ό,τι τρώμε» είναι γνωστό από την εποχή του Ιπποκράτη. Άρα η διατροφή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στο πώς θωρακίζουμε την υγεία μας. Όμως η σωστή διατροφή δεν αρκεί. Χρειαζόμαστε επίσης:

- Τακτική άσκηση, σωματική και πνευματική. Τα παιδιά πρέπει να παίζουν στο ύπαιθρο οπωσδήποτε μία ώρα την ημέρα καθημερινά, ενώ οι μεγαλύτεροι πρέπει να περπατούν τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα ή να κάνουν άλλου είδους άσκηση που δεν καταπονεί το σώμα, όπως είναι το κολύμπι. Επίσης, οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένοι χρειάζονται και πνευματική γυμναστική, που κρατά σε φόρμα το μυαλό τους. Παιχνίδια στρατηγικής, όπως το σκάκι, σταυρόλεξα, scrabble, sudoku, επιτραπέζια, ακόμα και παιχνίδια με τράπουλα που στηρίζονται στο καλό μνημονικό, όπως η ξερή, αποτελούν εξαιρετική γυμναστική και βοηθούν στην καλή οξυγόνωση του εγκεφάλου.

- Ένα τέταρτο έκθεση στον ήλιο την ημέρα, χωρίς αντηλιακό. Ναι, καλά ακούσατε. Τόσο χρειάζεται η επιδερμίδα μας για να συνθέσει την πολύτιμη βιταμίνη D από την προβιταμίνη της στο δέρμα. Η επάρκεια του οργανισμού μας σε βιταμίνη D είναι καθοριστικής σημασίας για το χτίσιμο και τη διατήρηση της σκελετικής υγείας, ενώ το μουρουνέλαιο Möller's βοηθά να αντιμετωπιστούν οι όποιες ελλείψεις στον οργανισμό, καθώς περιέχει και βιταμίνη D. Πρόσφατες έρευνες φανερώνουν ότι η έλλειψη βιταμίνης D αυξάνει τον κίνδυνο για αυτοάνοσα νοσήματα, όπως η πολλαπλή σκλήρυνση, και για κάποιες μορφές καρκίνου. Επίσης, η έλλειψη βιταμίνης D ενοχοποιείται και για την παχυσαρκία, καθώς εμποδίζει τη σωστή καύση θερμίδων. Τέλος, ο ήλιος έχει και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, καθώς διεγείρει την έκκριση των ενδορφινών, των ορμονών της ευτυχίας, στον οργανισμό και συντελεί στην ευεξία και στην καλή διάθεση.



Ο συνδυασμός των πολύτιμων φυσικών ωμέγα-3 λιπαρών οξέων –υψηλής καθαρότητας– με τη φυσική βιταμίνη D που περιέχεται σε κάθε κουταλιά μουρουνέλαιο Möller's το καθιστά χρυσό διατροφικό θησαυρό για σωματική και πνευματική υγεία.



MÖLLER'S

Αναρίθμητα
τα ωφέλη
για την
υγεία μας
από το
μουρουνέλαιο

Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΗΣ ΝΟΡΒΗΓΙΑΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. ΑΠΟ ΤΟ 1854.

Μουρουνέλαιο Möller's

πλούσιο σε φυσικά Ω-3 και φυσική βιτ. D

Ανά κουταλάκι (5ml): Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα: 1.200 mg, DHA: 600 mg, EPA: 400 mg, Βιταμίνη D₃: 10 μg (400 IU), Βιταμίνη A: 250 μg (833 IU), Βιταμίνη E: 10 mg (1.1 IU).



Γιατί Möller's:

• **Αυστηροί έλεγχοι ποιότητας**, με προδιαγραφές κατά πολύ αυστηρότερες από αυτές που έχουν θεσπίσει τόσο η Ευρωπαϊκή Ένωση, όσο και η Νορβηγία.

Αυτό ισχύει κατ' εξοχήν για τον λίαν επικίνδυνο υδράργυρο, για τον οποίο τα όρια που θέτει η Möller's είναι 10 φορές κατώτερα από αυτά της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στους παρακάτω δύο πίνακες φαίνονται οι ανώτατες τιμές τοξικών ουσιών που αποδέχεται η ΕΕ και η Möller's. Στην πράξη, ακόμη και τα πολύ χαμηλά επίπεδα τοξικών ρύπων που αποδέχεται η Möller's δεν ανιχνεύονται σχεδόν ποτέ στα προϊόντα της.

Περιβαλλοντικές ουσίες	Όρια ΕΕ	Όρια Möller's
As, Αρσενικό (mg/kg)	0,1	0,025
Cd, Κάδμιο (mg/kg)	0,1	0,1
Pb, Μόλυβδος (mg/kg)	0,1	0,025
Hg, Υδράργυρος (mg/kg)	0,1	0,01
Βενζο-πυρένιο (μg/kg wet weight)	2,0	2,0
Διοξίνες (pg ¹ /kg κατά Π.Ο.Υ. ²)	2,0	1,0
Πολυχλωριωμένα Διφαινύλια ανάλογα διοξινών (pg ¹ /kg κατά Π.Ο.Υ. ²)	5,0	1,5

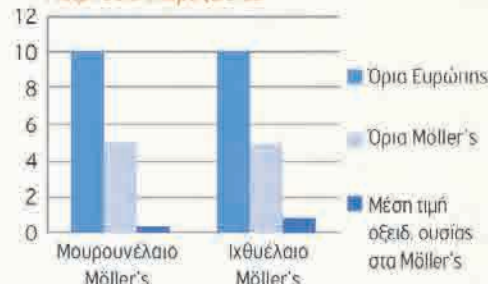
¹ 1 pg = 10⁻¹² g

² Π.Ο.Υ.: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

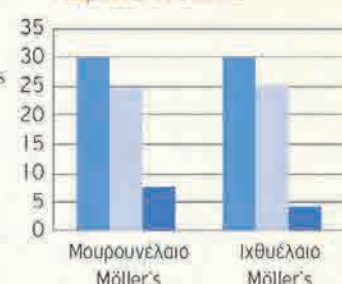
• **Προστασία των ω-3 λιπαρών οξέων από την οξείδωση**. Παραγωγή και συσκευασία σε ατμόσφαιρα αζώτου, συγκεκριμένο πάχος και

χρώμα φιάλης για μέγιστη προστασία από τη φωτοχημική οξείδωση και προσθήκη βιταμίνης E για περαιτέρω αντιοξειδωτική προστασία.

Μετρήσεις υπεροξειδίου



Μετρήσεις ανιαδίνης



• **Πολυάριθμες κλινικές μελέτες** αποδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες των Möller's.

• **Βραβευμένη ποιότητα και γεύση (Superior Taste Award)**.



Υπάρχουν και πολλοί άλλοι λόγοι υπεροχής του Μουρουνέλαιου & Ιχθυέλαιου Möller's. Ζητήστε να σας στείλουμε το σχετικό μας φυλλάδιο και/ή βιβλιογραφία ή μπειτε στην ιστοσελίδα μας.



Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr



ΣΕ ΘΕΣΗ ΜΑΧΗΣ ΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΠΙ



ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΠΑΠΑΚΑΛΟΥ

Η έση μάχης τόσο απέναντι στην ιδιοκτησία της ΑΕΠΙ όσο και απέναντι στην ελληνική κυβέρνηση, εφόσον μπει θέμα συνδιοίκησης στην ΑΕΠΙ, έχει πάρει η πλειοψηφία των Ελλήνων δημιουργών.

Κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου, όπου παρουσιάστηκε ένα νέο σωματείο, με την ονομασία ΑΣΜΑ 450+, οι δημιουργοί ζήτησαν «τον ορισμό κρατικού επιτρόπου που θα υποκαθιστά τη διοίκηση της αμαρτωλής ΑΕΠΙ», καθώς και τη δημιουργία εποπτικού συμβουλίου με τη συμμετοχή εκπαιδευτών τους.

Από το ΜΕΤΡΟΝ στο ΑΣΜΑ

«Οι μέρες της οικογένειας Ξανθόπουλου στην ΑΕΠΙ έχουν τελειώσει» τόνισε κατά τη διάρκεια της ομιλίας του ο Φοίβος Δεληβοριάς, μέλος της Διοικούσας Επιτροπής στο ΑΣΜΑ 450+, ενώ παράλληλα αναφέρθηκε στις προσπάθειες των δημιουργών που είχαν συγκροτήσει το ΜΕΤΡΟΝ το 2010. Το ΜΕΤΡΟΝ ήταν ένα ανεξάρτητο σωματείο δημιουργών, που ανέλαβε πρωτοβουλίες και χάρη σε αυτό ο Νίκος Ξυδάκης διέταξε τον έλεγχο για τα όσα συνέβαιναν στην ΑΕΠΙ. Ωστόσο, πριν από λίγες μέρες τόσο ο πρόεδρος Φοίβος Δεληβοριάς όσο και ο αντιπρόεδρος Παναγιώτης Καλαντζόπουλος υπέβαλαν την παραίτησή τους, κάνοντας λόγο για αντιθεσμική συμπεριφορά των μελών του Δ.Σ. Γιώργου Ανδρέου, Μανώλη Φάμελλου, Στάθη Δρογώση και Φοίβου Τασσόπουλου. Όπως κατήγγειλαν, κάποια από αυτά τα μέλη συμμετείχαν εν αγνοία της πλειοψηφίας του Δ.Σ. σε συναντήσεις στο υπουργείο Πολιτισμού και σε άλλα κέντρα αποφάσεων του ΣΥΡΙΖΑ, που είχαν ως αποτέλεσμα το δεύτερο νομοσχέδιο Μπαλά με φωτογραφικές διατάξεις υπέρ της ΑΕΠΙ. Τις παραίτησεις Δεληβοριά και Καλαντζόπουλου, καθώς και ενός ακόμη μέλους του Δ.Σ., του Αντώνη Πλέσσα, ακολούθησαν μαζικές αποχωρήσεις των περισσότερων μελών του ΜΕΤΡΟΝ, τα οποία και προχώρησαν στη δημιουργία του νέου σωματείου ΑΣΜΑ 450+.

«Το ΑΣΜΑ θα γίνει επικό»

Οι στόχοι του νέου σωματείου με συμβολικό «μπροστάρη» τον Σταύρο Ξαρχάκο, όπως αυτοί παρουσιάστηκαν στη συνέντευξη Τύπου, είναι ο άμεσος διορισμός κρατικού επιτρόπου

στην ΑΕΠΙ, καθώς και η άμεση ψήφιση του νομοσχεδίου για τα πνευματικά και συγγενικά δικαιώματα.

Συγκεκριμένα, ο νόμος θα αφορά την ενσωμάτωση της κοινοτικής οδηγίας 2014/26, η οποία αναφέρεται στη συλλογική διαχείριση των πνευματικών και συγγενικών δικαιωμάτων στα κράτη-μέλη, ενώ ο επίτροπος θα προσπαθήσει να εξυγιάνει την ΑΕΠΙ και να διοικήσει χωρίς τους μετόχους της εταιρείας. «Θα διώξουμε την επικίνδυνη οικογένεια» είπε χαρακτηριστικά ο Φοίβος Δεληβοριάς, ενώ αποκάλυψε ότι δέχονται απειλές από την εταιρεία «ότι το καλοκαίρι θα δουν τα τιμολόγια των πληρωμών τους να μειώνονται ακόμη περισσότερο». «Δεν θα φοβηθούμε. Δεν θα αφήσουμε μειοψηφίες, οικογένειες και ευνοούμενους να παρασύρουν την πολιτεία σε ένα σκάνδαλο με την υπογραφή μας. Αν η κυβέρνηση και η Βουλή μάς αιχμαλωτίσουν σε συνδιοίκηση με τους ανθρώπους που εξαφάνισαν τα χρήματά μας, ο πόλεμος θα είναι σκληρός και ανυποχώρητος. Και το ΑΣΜΑ μας θα γίνει επικό. Θεοδωρακικό» πρόσθεσε.

Στην τελική ευθεία το νομοσχέδιο

Εν τω μεταξύ, λίγες ώρες μετά την ανακοίνωση της δημιουργίας του νέου συλλόγου δημιουργών, το υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού εξέδωσε νέα ανακοίνωση, σύμφωνα με την οποία το νομοσχέδιο για τα πνευματικά δικαιώματα βρίσκεται στο τελικό στάδιο πριν από την υποβολή του προς ψήφιση στη Βουλή. Μεταξύ άλλων, το νομοσχέδιο προβλέπει την τοποθέτηση επιτρόπου, ο οποίος θα λαμβάνει την τελική απόφαση για τα σημαντικά θέματα, χωρίς, ωστόσο, να ικανοποιείται το βασικό αίτημα των δημιουργών για άμεση παύση των μελών του Δ.Σ. της ΑΕΠΙ. Στην ανακοίνωση με τίτλο «Κοινό μέτωπο ΣΥΡΙΖΑ για την ΑΕΠΙ» το ΥΠΠΟΑ τονίζει πως «όλοι συμφωνούν ότι πρέπει να ελεγχθεί, να καταδικαστούν παρανομίες του παρελθόντος και να αποκατασταθεί η ορθή και διαφανής διαχείριση των πνευματικών δικαιωμάτων. Εν τω μεταξύ, στο μεταβατικό αυτό στάδιο, μέχρι την ψήφιση του νομοσχεδίου, με την τροπολογία που ψηφίστηκε πρόσφατα, η διοίκηση της ΑΕΠΙ υποκαθίσταται στην άσκηση των αρμοδιοτήτων της με σκοπό να εξασφαλιστεί η είσπραξη των δικαιωμάτων και η καταβολή τους στους δικαιούχους, να ασκηθούν τα ένδικα μέσα, καθώς και για να αποφευχθεί οποιαδήποτε απόφαση που μπορεί να



«Αν η κυβέρνηση και η Βουλή μάς αιχμαλωτίσουν σε συνδιοίκηση με τους ανθρώπους που εξαφάνισαν τα χρήματά μας, ο πόλεμος θα είναι σκληρός και ανυποχώρητος». Φ. Δεληβοριάς

βλάψει τη συνέχιση λειτουργίας της ΑΕΠΙ. Σε κάθε περίπτωση, για τα σημαντικά θέματα την τελική απόφαση λαμβάνει ο επίτροπος». Επίσης, η υπουργός Πολιτισμού έστειλε το πόρισμα των ορκωτών λογιστών για την ΑΕΠΙ στον εισαγγελέα και πήρε την απόφαση ο διαχειριστικός έλεγχος της ΑΕΠΙ να επεκταθεί και για τα έτη 2015 και 2016.

Επίθεση Κεφαλογιάννη στην κυβέρνηση

Επίθεση στην κυβέρνηση και στο ΥΠΠΟΑ εξαπέλυσε η τομέαρχης Πολιτισμού και Αθλητισμού της ΝΔ Όλγα Κεφαλογιάννη. Αφορμή στάθηκε η ανακοίνωση του υπουργείου για το σχέδιο νόμου για τα πνευματικά δικαιώματα. Η κ. Κεφαλογιάννη καταλογίζει στην κυβέρνηση καθυστερήσεις στο θέμα αυτό και την καλεί να δώσει μια αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα που επηρεάζει δημιουργούς και χρήστες, οι οποίοι περιμένουν, εδώ και πάρα πολύ καιρό, την κατάθεση του σχεδίου νόμου και την ενσωμάτωση της σχετικής κοινοτικής οδηγίας. Όπως ανέφερε: «Είναι προφανές από το ύφος και το περιεχόμενο της ανακοίνωσης ότι το υπουργείο Πολιτισμού δεν έχει ή δεν θέλει να αντιληφθεί τα προφανή. Τόσο οι δημιουργοί όσο και οι χρήστες περιμένουν, εδώ και πάρα πολύ καιρό, την κατάθεση του σχεδίου νόμου και την ενσωμάτωση της σχετικής κοινοτικής οδηγίας, για να δοθούν με αποτελεσματικότητα λύσεις στα συσσωρευμένα προβλήματα με γνώμονα τη δικαιοσύνη, τη λογοδοσία, τη διαφάνεια».

CALENDAR

29/04-05/05



Πιάστε τον Μάν με τη Μαριέττα Φαφούτη

Η Μαριέττα Φαφούτη και το οκταμελές συγκρότημά της μας προσκαλούν να γιορτάσουμε την Πρωτομαγιά με ένα μεγάλο ανοιξιάτικο πάρτι κάτω από τα αστέρια στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος του ΚΠΙΣΝ. Η εκδήλωση πραγματοποιείται με ελεύθερη είσοδο, με την αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Πληροφορίες για την πρόσβασή σας στο ΚΠΙΣΝ μπορείτε να βρείτε στο <https://www.snfcc.org/you-the-snfcc/planning-your-visit/?lang=el>.

FREE TIME



ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ ΚΑΙ ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΤ

Η Ορχήστρα Σύγχρονης Μουσικής της ΕΡΤ το Σάββατο 29 Απριλίου και ώρα 20:30 δίνει στο Θέατρο Παλλάς συναυλία, σε μια δυναμική σύμπραξη με το μουσικό συγκρότημα Κίτρινα Ποδήλατα και special guest εμφάνιση του διεθνούς φήμης κιθαρίστα Al Di Meola. Μουσική διεύθυνση: Ιωακείμ Μπαλτοαβιάς. Ώρα έναρξης: 20:30.



ΟΙ «ΣΠΕΤΣΕΣ» ΤΗΣ ΛΙΖΗΣ ΚΑΛΛΙΓΑ

Η Λίζη Καλλιγά μοιράζει τον χρόνο της μεταξύ Αθηνών και Σπετσών. Από το παράθυρο του ατελιέ της στο νησί, τα τοπία, η παραλία του Αγίου Νικόλαου και ο κήπος της αποτελούν τις θεματικές οι οποίες παρουσιάζονται στην έκθεση «Σπέτσες», με έργα κεραμικής, ζωγραφικής, σχεδίου, χαρακτηριστικής και φωτογραφίας, που καλύπτουν τις δεκαετίες 1976-2016. Η έκθεση φιλοξενείται στο παλαιολογείο Μαρτίνος (Πινδάρου 24, Κολωνάκι) έως τις 27 Μαΐου 2017. www.martinosart.gr

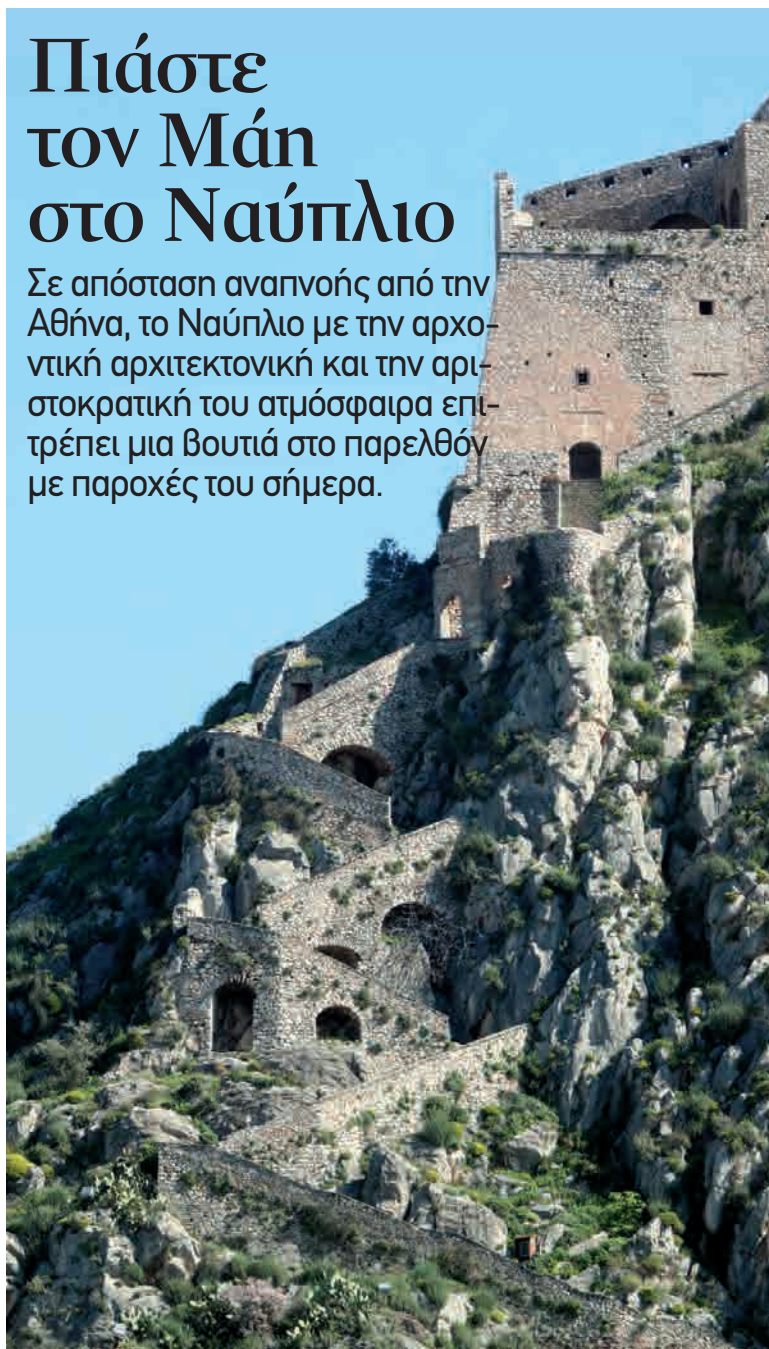


PANDA DUB LIVE BAND

Την Παρασκευή 5 Μαΐου έρχεται στο Fuzz Live Music Club για πρώτη φορά στην Ελλάδα ο Panda Dub με τη συνοδεία της Live Band του. Ένα από τα πλέον αναγνωρίσιμα ονόματα στον χώρο του, ο Γάλλος μοναχός του τάγματος της dub παρουσιάζει ένα τέλειο μείγμα από ethnic δείγματα, edgy και powerfull electro tunes με έντονο βαρύ ρυθμό. Την συναυλία θα ανοίξει ο Billa Qause, μέλος των Pad Trio και Wolfy Funk Project, με ανανεωμένο MPC live set, ενώ το after party θα αναλάβει ο αξιόπεραστος Kill Emil. E-Tickets αποκλειστικά από το Viva.gr στο link <https://www.viva.gr/tickets/music/fuzz-live-music-club/panda-dub-live-in-athens/#description> και τηλεφωνικά στο 11876.

Πιάστε τον Μάν στο Ναύπλιο

Σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, το Ναύπλιο με την αρχοντική αρχιτεκτονική και την αριστοκρατική του ατμόσφαιρα επιτρέπει μια βουτιά στο παρελθόν με παροχές του σήμερα.



PHOTOS. EUROKINISSI

 **ΙΩΑΝΝΑ ΜΟΥΡΤΑΡΑΚΟΥ**

Η πρωτεύουσα της Αργολίδας και το πιο σημαντικό λιμάνι της Πελοποννήσου. Εκτός από την περίοδο των παραστάσεων του Φεστιβάλ στο Θέατρο της Επιδαύρου, συγκεντρώνει όλες τις εποχές αμέτρητους επισκέπτες και αναζητητές. Συνήθως οι περισσότεροι συγκεντρώνονται στην παραλία της Καραθώνας.

Τα φρούρια της πόλης είναι και τα πιο χαρακτηριστικά της αξιοθέατα. Πρώτο το Παλαμήδι, χτισμένο την εποχή του Όθωνα, σίγουρα δεν αποτελεί και πολύ εύκολη υπόθεση να το προσεγγίσετε. Είτε ξεκούραστα με το αμάξι σας είτε ανεβαίνοντας 999 σκαλοπάτια (στην πραγματικότητα είναι μόλις... 857), η θέα θα σας ανταμείψει. Είσοδος: €8, ωράριο: 8:00-20:00.

Το δεύτερο ενετικό φρούριο είναι η Ακροναυπλία, όπου δολοφονήθηκε ο πολιτικός και διπλωμάτης Ιωάννης Καποδίστριας.

Μείνετε στο τριών αστέρων Ναυσιμέδων, ιδανικό για τους λάτρεις της παραδοσιακής αρχοντικής διακόσμησης, ενώ βρίσκεται ένα βήμα από την κεντρική πλατεία Συντάγματος. Πιο μοντέρνο αέρα έχει το επίσης κεντρικό Latini Family Hotel.

Παρόλο που επιβάλλεται να φάτε τουλάχιστον μία φορά ψαρικά με θέα το ιστορικό Μπούρτζι απέναντι, πρέπει επίσης να δοκιμάσετε αυθεντική ιταλική πίτσα στο Scuola Pizza Bar.

Για τους τολμηρούς ταξιδιώτες, υπάρχει το Τολό, μόλις 8 χιλιόμετρα από το Ναύπλιο. Είναι ένας μικρός παραθαλάσσιος παράδεισος και αξίζει την τρίωρη επίσκεψή σας για έναν καφέ παρέα με γλυκό. Παρόμοια μικρά γειτονικά χωριά είναι το Βιβάρι και η Ερμιόνη. Όσο για το Ναύπλιο, χρειάζεστε μόλις μιάμιση ώρα για να φτάσετε οδηγώντας από την Αθήνα, αλλιώς καθημερινά υπάρχει και γραμμή ΚΤΕΛ (ενδεικτική τιμή: €14,40).



Το εμβληματικό έργο του Αλμπέρ Καμύ «Ο Ξένος» μεταφέρεται στην σκηνή του Θεάτρου 104 σε σκηνοθεσία Δημήτρη Τσιόμπη. Ο Γεράσιμος Μιχαηλίδης μας εξηγεί πως «οι προσωπικές μας ανάγκες ή οι πανανθρώπινες κατάρτες θα είναι πάντα το εφελκυστήριό μας για να νοηματοδοτήσουμε τη ζωή».

Μιλήστε μας για την παράσταση...

Στην παράσταση είμαστε τρεις ηθοποιοί που αφηγούμαστε την ιστορία του «Ξένου». Μιλάμε και οι τρεις εξ ονόματός του. Τον μελετήσαμε σαν ένα οικουμενικό πρόσωπο, ερευνώντας τη φιλοσοφική σκέψη του συγγραφέα, προσπαθώντας να γνωρίσουμε τον δικό του ανθρωπισμό. Ο σκηνοθέτης μας, Δημήτρης Τσιόμπης, διάλεξε να αφηγηθούμε την ιστορία του «Ξένου» με άξονα τα κεντρικά θέματα του έργου –μπιτέρα, γήρας, έρωτας, θνητότητα, θεός, χρόνος, δικαιοσύνη, ήλιος και εξέγερση–, αναδεικνύοντας επί σκηνής τόσο την ιστορία όσο και τον φιλοσοφικό πυρήνα του έργου σε έναν ζωντανό διάλογο με τον «Μύθο του Σιούφου», το μνημειώδες δοκίμιο του Αλμπέρ Καμύ που γράφτηκε την ίδια περίοδο. Η παράστασή μας είναι ένα κάλεσμα αντίστασης στη συνήθεια, στην ασφάλεια, στη σύμβαση.

Ο Μερσώ είναι στην πραγματικότητα ένας αντιήρωας. Ένας κανονικός άνθρωπος που δέχεται να πεθάνει για την αλήθεια. Η Ιστορία είναι γεμάτη κανονικούς ανθρώπους που πέθαναν ή έδρασαν σαν ήρωες. Τελικά η ζωή είναι μια στιγμή; Ή, μάλλον, αρκεί μια στιγμή για να γίνει κάποιος μέρος της Ιστορίας;

Ο Μερσώ είναι αντιήρωας, με την κλασική έννοια. Είναι ένας άνθρωπος που, επειδή υπερασπίζεται την αλήθεια με τρόπο απόλυτο και απόλυτη διαύγεια, εκτοπίζεται από την κοινωνία, εξορίζεται, γίνεται Ξένος! Θα καταδικαστεί σε θάνατο επειδή δεν παίζει το παιχνίδι κανενός. Επιλέγει αυτόν τον δρόμο, που δεν έχει γυρισμό, χωρίς ίχνος ηρωισμού. Έτσι μόνο θα καταφέρει να βρεθεί μπροστά στα μεγάλα ερωτήματα της ζωής και του νοήματός της. Στο τέλος, άδειος από ελπίδα, αντιλαμβάνεται τη ματαιότητα και το παράλογο της ζωής και των άλλων. Στο τέλος, λίγο πριν από τον θάνατό του! Ποιον, όμως, αφήνει ασυγκίνητο η μεταστροφή του στο τέλος; Το πάθος του για ενότητα, η επιθυμία για συμφιλίωση με την τρυφερή αδιαφορία του κόσμου; Ο Ελύτης έλεγε ότι «οι καιροί στάθηκαν ανέκαθεν για τον άνθρωπο μικρόψυχοι αλλά η ποίηση ανέκαθεν λειτουργούσε», όπως και η λογοτεχνία. Ο Καμύ, διά στόματος Μερσώ, λέει ότι μία μέρα ζωής αρκεί για να αντέξεις 100 χρόνια στη φυλακή. Πιστεύω πως ο ελεύθερος άνθρωπος οφείλει να δίνει μάχες, διά βίου, για να προστατεύει και να υπερασπίζεται τα δικαιώματά του, τη ζωή τη δική του και των άλλων, την ελευθερία του. Οι πολλές μικρές ή μεγάλες στιγμές ικανοποίησης από τις νίκες μας μας δικαιώνουν!

Ο Καμύ επικεντρώνεται στην ατομική επανάσταση. Είναι αυτό που χρειαζόμαστε σήμερα; Καθένας μας να κατανοήσει τον εαυτό του και τις περιστάσεις και να εξεγερθεί;

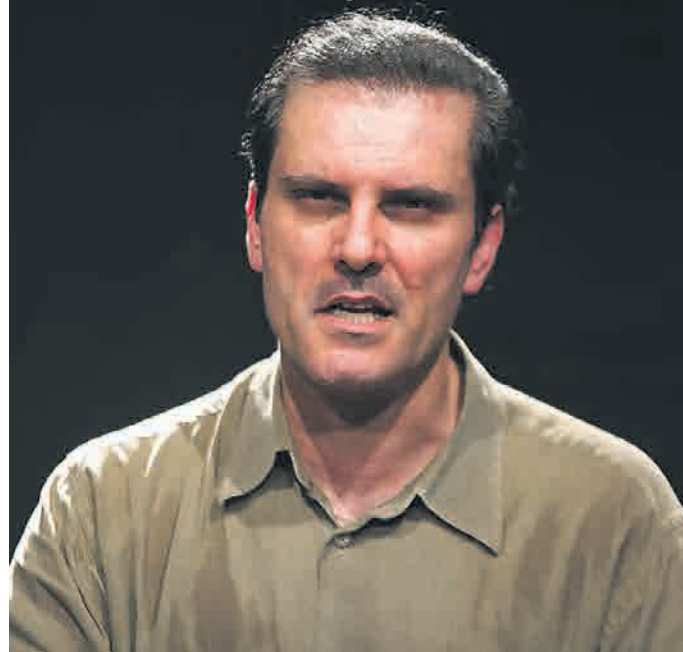
Για τον Καμύ, αλλά και για πολλούς μελετητές του έργου του, η φιλοσοφία της εξέγερσης είναι η σημαντικότερη. Βοηθάει τον άνθρωπο, που ζει στον σκληρό, συγχυσμένο και παράλογο κόσμο του, να βρει νόημα στη ζωή του. Ένα όπλο αντίστασης με το οποίο θα μάχεται στα χαρακώματα της μάταιης ζωής του. Είναι γνωστό ότι σε δύσκολες εποχές, όπως αυτή που βιώνει η Ελλάδα στις μέρες μας, αλλά και οι περισσότερες βαλλόμενες χώρες, έχεις να παλέψεις για κάτι, να σκεφτείς, να διαμαρτυρηθείς, να θυμώσεις, να εκφραστείς επί της ουσίας, να εξεγερθείς! Αυτό είναι που πυροδοτεί τον άνθρωπο να παλέψει για τη ζωή του. Οι προσωπικές μας ανάγκες ή οι πανανθρώπινες κατάρτες ανέκαθεν υπήρξαν και θα είναι πάντα το εφελκυστήριό μας για να νοηματοδοτήσουμε τη ζωή, να αποδράσουμε από το αδιέξοδο, να βγούμε από την κόλαση. Όποιος δεν θέλει να ξεβολευτεί, όποιος δεν ρισκάρει τη σιγουριά του προκειμένου να τρέξει με ασφάλεια και βεβαιότητα πίσω από το όνειρό του, όποιος εγκαταλείπει την προσπάθειά του πριν καν την αρχίσει, όποιος θεωρεί ότι ζει μόνο με την αναπνοή, ασ αναπαύεται στο παράλογο που τον περιβάλλει, μια και αυτό φαντάζει ως φυσιολογικό.

Ο «Ξένος» του Καμύ ανήκει στα κλασικά έργα της παγκόσμιας λογοτεχνίας και όταν κάποιος, στην εφηβεία του ακόμα, αρχίζει να ανακαλύπτει τη λογοτεχνία, είναι από τα πρώτα που διαβάζει. Εσείς θυμάστε πότε διαβάσατε τον «Ξένο» και τι συναισθήματα και σκέψεις σάς δημιούργησε;

Γεράσιμος Μιχαηλίδης

«Ο άνθρωπος οφείλει να δίνει μάχες διά βίου»

ΣΤΗΝ ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ



Πράγματι, ο «Ξένος» είναι από τα δημοφιλέστερα μυθιστορήματα ξένων συγγραφέων στην Ελλάδα. Κάθε νέα γενιά που καταπνέεται με τα κείμενα του Καμύ αγαπά με το ίδιο πάθος το έργο του. Θυμάμαι, όταν πρωτοδιάβασα τον «Ξένο», ήμουν γύρω στα 25, με είχε απορροφήσει. Το διάβασα μέσα σε μία μέρα! Μου είχε κάνει εντύπωση η «απάθεια», η απουσία αντίδρασης του κεντρικού ήρωα. Η αδυναμία του να συνδεθεί με τους άλλους. Η έλλειψη κάθε αντίδρασης, ενώ πλησίαζε όλο και πιο κοντά στον θάνατο, μου φάνταζε παράλογο. Αυτοκτονική. Δεν τον κατανοούσα, ούτε με ενδιέφερε να τον κατανοήσω. Όπως δεν μπορούσα να καταλάβω την κοινωνία που τον περιέβαλλε και τον οδήγησε στον θάνατο. Καταλάβαινα, ωστόσο, ότι ήταν ένα σπουδαίο κείμενο. Απ' ό,τι θυμάμαι –έχουν περάσει και κάποια χρόνια από τότε–, ό,τι μου προκαλούσε θλίψη το έκρυβα κάτω από το χαλί και κοιτούσα μπροστά. Έτσι είχα μάθει...

Και τώρα, σε δεύτερη ανάγνωση με αφορμή την παράσταση;

Τώρα ήταν αλλιώς, εγώ ήμουν αυτός που αναζητούσε τον «Ξένο». Δεν ήταν διόλου τυχαία η στιγμή που συναντηθήκαμε, όλοι μας, με αυτό το κείμενο – αυτή τη δεδομένη χρονική περίοδο. Ο Καμύ έλεγε: «Ξένος, ποιος μπορεί να ξέρει τι σημαίνει αυτή η λέξη; Ξένα, πρέπει να ομολογήσω πως όλα μου είναι ξένα». Ξεκινώντας πρώτα από τον τίτλο. Την έννοια του «ξένου», του διαφορετικού (ένας άνθρωπος που υπερασπίζεται με απόλυτο τρόπο την αλήθεια και δεν κλαίει στην κηδεία της μητέρας του παίρνει το ρίσκο να αποκεφαλιστεί! Αφού δεν παίζει το παιχνίδι τους...). Στη συνέχεια, μελετώντας, ερευνώντας για το παράλογο και ξεκλειδώνοντας τη φιλοσοφική σκέψη του Καμύ, έμαθα κάποια πράγματα για τον δικό του ανθρωπισμό. Ο Μερσώ, στο τέλος, αφού συμφιλιωθεί με τον θάνατο, μετά την εξέγερσή του, θα λάβει τα δώρα της αυτογνωσίας, της συμπόνιας για τον εαυτό του και τον άλλον. Της επείκειας και της αποδοχής απέναντι στο αδύνατο.

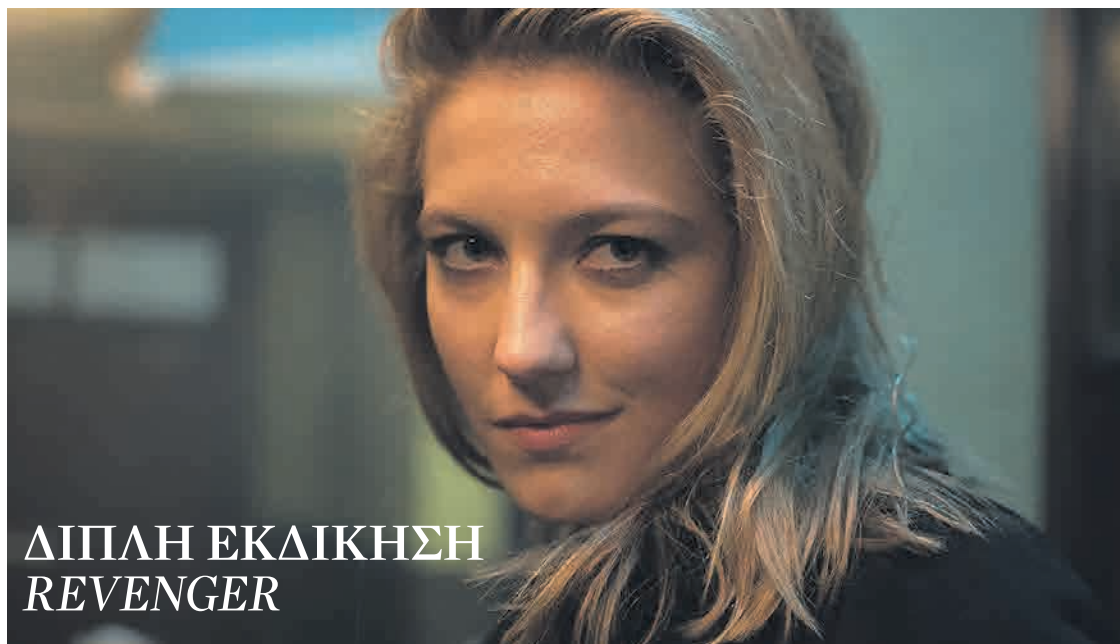


Όποιος δεν θέλει να ξεβολευτεί, όποιος δεν ρισκάρει τη σιγουριά του προκειμένου να τρέξει με ασφάλεια και βεβαιότητα πίσω από το όνειρό του, όποιος εγκαταλείπει την προσπάθειά του πριν καν την αρχίσει, όποιος θεωρεί ότι ζει μόνο με την αναπνοή, ασ αναπαύεται στο παράλογο που τον περιβάλλει, μια και αυτό φαντάζει ως φυσιολογικό.

INFO

«Ο Ξένος» του Αλμπέρ Καμύ

Σκηνοθεσία - δραματουργική επεξεργασία: Δημήτρης Τσιόμπης
Σκηνογραφία: Πάννης Θεοδωράκης
Κινησιολογία: Ελένη Χατζηγεωργίου
Μουσική: Λάμπρος Πηγούνης
Παίζουν: Γεράσιμος Μιχαηλίδης, Μιχάλης Οικονόμου, Κλεοπάτρα Μάρκου
Θέατρο 104
Κεντρική Σκηνή
Ευμολιδών 41
Τηλ.: 210 3455020
Πέμ., Παρ., Σάβ. & Κυρ. 21:00



ΔΙΠΛΗ ΕΚΔΙΚΗΣΗ REVENGER

Μία ιδιοφυής μα ανισόρροπη πλαστική χειρουργός βλέπει τον αδελφό της να δολοφονείται από έναν παρακαμιακό εκτελεστή ονόματι Φρανκ Κίτσην. Ψάχνοντας εκδίκηση, θα τον αιχμαλωτίσει και θα πραγματοποιήσει πάνω του μια εγχείρηση αλλαγής φύλου. Πλέον ο Φρανκ είναι αναγκασμένος να ζήσει ως γυναίκα, μπερδεμένος, τσαντισμένος και πιο μάτσο από ποτέ. Από τον Ουόλτερ Χιλ, σκηνοθέτη του θρυλικού «The Warriors» και παραγωγό του «Alien», έρχεται αυτή η άσκηση στηλ πάνω στα θρίλερ εκδίκησης, με το πρωταγωνιστικό δίδυμο των Μισέλ Ροντρίγκεζ και Σιγκούρνι Γουίβερ να εντυπωσιάζει. Η διαδρομή της ταινίας ξεκίνησε στα τέλη των '70s, όταν ο Ντένις Χάμιλ έστειλε ένα πρώτο draft του σεναρίου στον ατζέντη του Χιλ. Για δεκαετίες δεν υπήρξε κάποια περαιτέρω κίνηση, αλλά ο σκηνοθέτης δεν μπορούσε να βγάλει την ιδέα από το μυαλό του. Όταν τελικά αποφάσισε πως ήρθε η σωστή στιγμή, έγραψε τους δύο βασικούς χαρακτήρες, τον Φρανκ Κίτσην και τη χειρουργό Ρέιτσελ Τζέιν, και η ιστορία εκδόθηκε αρχικά σε graphic novel από τον ίδιο τον Χιλ.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ουόλτερ Χιλ ΣΕΝΑΡΙΟ: Ντένις Χάμιλ, Ουόλτερ Χιλ ΠΑΙΖΟΥΝ: Μισέλ Ροντρίγκεζ, Σιγκούρνι Γουίβερ, Τόνι Σαλούμπι, Άντονι Λαπάλια ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 95' ΔΙΑΝΟΜΗ: Odeon



ΟΝΕΙΡΑ ΓΛΥΚΑ FAI BEI SOGNI

Τορίνο, 1969. Την ειδυλλιακή παιδική ηλικία του Μάσιμο μετέτρεψε σε συντρίμια ο ξαφνικός χαμός της μητέρας του. Σήμερα ετοιμάζεται να πουλήσει το διαμέρισμα των γονιών του, αλλά τον στοιχειώνει το παρελθόν του. Η Ελίζα, μια συμπονετική γιατρός, μπορεί να τον βοηθήσει να ανοιχτεί και να αντιμετωπίσει τις παιδικές του πληγές... Ο Μάρκο Μπελόκιο αφηγείται ακόμη μια ιστορία μνήμης και απώλειας στην ταινία που άνοιξε το Δεκαπενθήμερο των Σκηνοθετών στο 69ο Φεστιβάλ Καννών. Με πρωταγωνίστρια την Μπερενίς Μπεζό του «The Artist».

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μάρκο Μπελόκιο ΣΕΝΑΡΙΟ: Μάρκο Μπελόκιο, Βάλια Σαντέλα, Εντοάρντο Αλμπινάτ ΠΑΙΖΟΥΝ: Μπερενίς Μπεζό, Βαλέριο Μασταντρέα ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 131' ΔΙΑΝΟΜΗ: Seven Films

Η ΜΕΡΑ ΤΩΝ ΗΡΩΩΝ PATRIOTS DAY

Στον απόηχο μιας ανειπίτητης πράξης τρομοκρατίας, ο αρχιφύλακας Τόμι Σάουντερς ενώνει τις δυνάμεις του με τους θαρραλέους διασωθέντες, τα μέλη ομάδων άμεσης επέμβασης και τους ανακριτές σε έναν αγώνα δρόμου με αντίπαλο τον χρόνο ώστε να εντοπιστούν οι βομβιστές του Μαραθωνίου της Βοστόνης, πριν επιτεθούν ξανά. Ταυτόχρονα στην υπόθεση εμπλέκονται οι ιστορίες του ειδικού πράκτορα Ρίτσαρντ Ντελαουριέρ, του αστυνομικού διοικητή Εντ Ντέιβις, του αρχιφύλακα Τζέφρι Πουλίσε και της νοσοκόμας Κάρολ Σάουντερς, υφαίνοντας ένα ανατριχιαστικό, αγωνιώδες και τολμηρό χρονικό του πιο προηγμένου ανθρωποκυνηγητού στην ιστορία των αμερικανικών αστυνομικών δυνάμεων. Η βομβιστική επίθεση στον Μαραθώνιο της Βοστόνης το 2013 από τον ειδικό στα ηρωικά blockbusters Πίτερ Μπεργκ και πρωταγωνιστή τον Μαρκ Γουόλμπεργκ.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πίτερ Μπεργκ ΣΕΝΑΡΙΟ: Πίτερ Μπεργκ, Ματ Κουκ, Τζόσουα Ζέτουμπερ ΠΑΙΖΟΥΝ: Μαρκ Γουόλμπεργκ, Κέβιν Μπέικον, Τζον Γκούντμαν, Τζ. Κ. Σίμmons, Μισέλ Μόναχαν ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 133' ΔΙΑΝΟΜΗ: Spentzos Film





ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΜΑΥΡΙΔΟΥ

Η μέθοδος Pilates αναπτύχθηκε το 1920 από τον Joseph Pilates, ως ένα πρόγραμμα αποθεραπείας για τα μυοσκελετικά του προβλήματα, και εξελίχθηκε σε μέθοδο ευεργετικής άσκησης που προσφέρει έντονη αίσθηση ευεξίας. Αρκεί όμως αυτό; Είναι καλή για όλους;

Πλεονεκτήματα

- Αυξάνει την ευλυγισία, τη δύναμη και τη μυϊκή αντοχή χωρίς να δίνει όγκο στους μύς.
- Βελτιώνει τη σωστή στάση σώματος.
- Ανακουφίζει από τους πόνους της μέσης και του αυχένα, καθώς ευθυγραμμίζει και βελτιώνει την κατάσταση της σπονδυλικής στήλης (περιπτώσεις λόρδωσης, σκολίωσης, κύφωσης κ.λπ.).
- Βοηθά στην απομάκρυνση του στρες, δίνοντας έμφαση στη σωστή αναπνοή.
- Συμμετέχει στην πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών.
- Προσφέρει, όπως κάθε μορφή άσκησης, ευεξία.
- Δεν απαιτεί πολύ χρόνο, καθώς οι περισσότερες ασκήσεις γίνονται μέσα σε δέκα ή είκοσι λεπτά και χρειάζονται μόνο δέκα επαναλήψεις για την καθεμία.

Μειονεκτήματα

- Αν θέλεις να δεις γρήγορα και άμεσα αποτελέσματα, το Pilates δεν είναι για σένα, διότι δεν αποτελεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γυμναστικής για καύση λίπους. Βοηθάει μεν στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας του σώματος, η οποία αυξάνει κατά ένα μικρό ποσοστό τον μεταβολισμό για 48 ώρες μετά την εκγύμναση, όπως βέβαια κάθε μορφή αναερόβιας άσκησης, όμως δεν βοηθάει ιδιαίτερα το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, καθώς δεν αυξάνει πολύ τον καρδιακό παλμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Το μυστικό για απόλυτη καύση λίπους είναι ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντι-

στάσεις, οπότε μόνο το Pilates δεν φτάνει!

- Ένα ακόμη μειονέκτημα της μεθόδου Pilates είναι ότι βασιζέται κυρίως στην ισομετρική άσκηση, η οποία όμως δεν είναι κατάλληλη για όλους. Ισομετρική άσκηση είναι η άσκηση κατά την οποία το μέτρο του μυός παραμένει σταθερό και δεν αυξομειώνεται (στατικές ασκήσεις). Εκτελώντας τέτοιου είδους ασκήσεις δεν καταπονούνται μεν οι αρθρώσεις, αλλά αυξάνεται η αρτηριακή πίεση και μπορεί να προκληθεί καρδιακή αρρυθμία ή ακόμη και κατεστραμμένα αιμοφόρα αγγεία! Αν, λοιπόν, έχετε υπέρταση, καλό θα ήταν να προτιμήσετε αεροβικά προγράμματα και προτού ξεκινήσετε να συμβουλευτείτε απαραίτητα γιατρό.
- Επιπροσθέτως, είναι μονόπλευρη μορφή εκγύμνασης, καθώς δυναμώνει τον μυ μόνο σε μια συγκεκριμένη γωνία της άρθρωσης και στάση του σώματος.
- Όσον αφορά τους αθλητές, η ισομετρική άσκηση δεν βελτιώνει την επίδοση στα περισσότερα αθλήματα. Χρειάζονται λειτουργικές ασκήσεις και ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας, οι οποίες προωθούν τον συντονισμό, την αρμονία των κινήσεων, τη βελτίωση της τεχνικής και κυρίως την πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών.

Καταλήγουμε, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι πριν αρχίσουμε οποιαδήποτε μορφή άσκησης θα πρέπει να κάνουμε ένα γενικό τσεκάπ, ώστε να γνωρίσουμε τις ανάγκες του οργανισμού μας, εν συνεχεία θα πρέπει να προσδιορίσουμε τους στόχους μας (καύση λίπους, ενδυνάμωση, ψυχική διάθεση) και, τέλος, θα πρέπει να απευθυνθούμε σε πτυχιούχο γυμναστή ακαδημίας με τις κατάλληλες γνώσεις πάνω στη φυσιολογία του ανθρώπου και στο Pilates, ο οποίος να γνωρίζει καλά πώς να προσαρμόσει ένα ειδικό πρόγραμμα σύμφωνα με τις ανάγκες του μυοσκελετικού μας συστήματος και τους στόχους μας.

INFO

Η Χριστίνα Μαυρίδου είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - personal trainer.
www.personaltrainerchristy.com
Facebook Page: Christy Μαυρίδου

Όποια επιχείρηση και αν έχετε, στην Εθνική Τράπεζα θα βρείτε το κατάλληλο POS.



POS Economy από

6,90€*

το μήνα

© 2017

Στην Εθνική Τράπεζα δημιουργήσαμε το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα απόκτησης POS που προσφέρει **επιλογές** σε συσκευές, **ευέλικτα** πακέτα τιμολόγησης και **επιβράβευση** με πόντους **go4more** για την επιχείρησή σας. Ελάτε, σήμερα, σε ένα κατάστημα της Εθνικής Τράπεζας ή επικοινωνήστε μαζί μας στο 181818 για να βρείτε το POS που σας ταιριάζει.

*Για μηνιαίο τζίρο έως 500€ και για αιτήσεις έως 31 Ιουλίου 2017.

www.nbg.gr



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ