

## Η ΑΚΟΣ γιόρτασε τον November

Ένα κίνημα γένους... αρσενικού

που λέει ΝΑΙ στην πρόληψη!

### Συνοδοιπόροι της άνθρωποι του Πολιτισμού και του Αθλητισμού

Εκπρόσωποι του Πολιτισμού, της Τέχνης και του Αθλητισμού ένωσαν τις δυνάμεις τους με την ΑΚΟΣ, γιορτάζοντας και φέτος τον November, με στόχο να ευαισθητοποιήσουν τους άνδρες σε θέματα πρόληψης, καλώντας τους να εγκαταλείψουν τις βλαβερές συνήθειες και να υιοθετήσουν έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Η εκδήλωση έλαβε χώρα, την **Κυριακή 3 Νοεμβρίου** στην **Αίγλη Ζαπτείου**.

Προστιθέμενη αξία στο μήνυμα της αξίας της πρόληψης στον καρκίνο χάρισαν οι προσωπικές μαρτυρίες όσων συμμετείχαν. **Ο σκηνοθέτης Δημήτρης Τάρλου**, αναφέρθηκε στην επιτυχή μάχη που έδωσε ο πατέρας του, ο Νεοϋορκέζος ζωγράφος Phillip Tarlow, πριν οκτώ χρόνια με τον καρκίνο του προστάτη, νικηφόρα μάχη λόγω της έγκαιρης διάγνωσης, η οποία οδήγησε στην πλήρη αποθεραπεία του, με τη βοήθεια της ακτινοθεραπείας. Όπως σημείωσε ο καλός σκηνοθέτης, το οικογενειακό ιστορικό, τον οδήγησε να αλλάξει εντελώς τρόπο ζωής: δεν καπνίζει εδώ και 20 χρόνια, απέχει εντελώς από το αλκοόλ τα τελευταία πέντε χρόνια ενώ αθλείται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, με εμφανή τα οφέλη στη φυσική του κατάσταση και στην ψυχολογική του διάθεση.

Το λόγο πήρε στη συνέχεια ο ηθοποιός **Χρήστος Λούλης**, ο οποίος επισήμανε ότι συγγενείς και φίλοι που χάθηκαν από καρκίνο, τον έκαναν να πιστέψει ότι πρέπει επιτέλους να πούμε τα πράγματα με το όνομα τους: να πούμε χωρίς φόβο τη λέξη «καρκίνος», γιατί αυτό είναι το πρώτο βήμα για να κοιτάξουμε τη νόσο κατάματα και απενοχοποιημένα.

Δημήτρης Τάρλου και Χρήστος Λούλης, απέδωσαν λογοτεχνικά κείμενα στο πνεύμα της ημέρας.

Πολύτιμη συνοδοιπόρος της ΑΚΟΣ και η **Λέσχη Ελλήνων Γελοιογράφων!** Μέλη της εμπνεύσθηκαν από το παγκόσμιο κίνημα του November και το...αιχμηρό πενάκι τους γέννησε σκίτσα τα οποία πλαισίωσαν την εκδήλωση. Με έργα τους συμμετείχαν οι σκιτσογράφοι

Δημήτρης Γεωργοπάλης, Γιάννης Δερμεντζόγλου, Πέτρος Ζερβός, Μιχάλης Κουντούρης, Παναγιώτης Μήλας, Soter Tas ( Σωτήρης Τασόπουλος), Ηλίας Ταμπακέας και Μαρία Τζαμπούρα.

Τη Λέσχη Ελλήνων Γελοιογράφων, εκπροσώπησε ο δημοσιογράφος και σκιτσογράφος **Παναγιώτης Μήλας**, ο οποίος αναφέρθηκε στον πρόωρο θάνατο από καρκίνο των σκιτσογράφων Γιάννη Καλαϊτζή (2016) και Γιάννη Ιωάννου (2019), για τους οποίους όπως σημείωσε, δυστυχώς, η λέξη «πρόληψη» δεν ήταν στο λεξιλόγιό τους.

Στην ψευδαίσθηση του «άτρωτου» που διατρέχει τις Ένοπλες Δυνάμεις και τους αθλητές, εστίασαν ο **υφυπουργός Εθνικής Άμυνας Αλκιβιάδης Στεφανής** και ο **Μιχάλης Κυρίτσης**, παλιά δόξα του Παναθηναϊκού στο μπάσκετ και Πρόεδρος του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας. Και οι δύο κάλεσαν τους άνδρες να συνειδητοποιήσουν ότι η πρόληψη σώζει ζωές.

Τα δικά τους μηνύματα στήριξης έστειλαν και η κάτοχος Παγκοσμίου και Πανευρωπαϊκών Μεταλλίων στο καράτε και πρέσβειρα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2020 **Τζωρτζίνα Ξένου** και ο Πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού **Αντώνης Αυγερινός**.

Σε video, ο **stand up comedien Λάμπρος Φισφής**, σχολίασε με τον ιδιαίτερο τρόπο του τον Movember και τις ανδρικές συνήθειες.

Η **Πρόεδρος της ΑΚΟΣ Δρ. Δέσποινα Κατσώχη**, επισήμανε: « Υπάρχουν εξετάσεις γένους... αρσενικού. Όπως η μαστογραφία και το τεστ ΠΑΠ σώζουν πολλές γυναικείες ζωές, έτσι και οι άνδρες έχουν τις δικές τους προληπτικές εξετάσεις. Πρέπει να μάθουν να αυτοεξετάζουν τους όρχεις τους και αν αντιληφθούν κάποια αλλαγή ή οζίδια, να επισκέπτονται άμεσα τον γιατρό».

Ο **αντιπρόεδρος της ΑΚΟΣ Δρ. Σπυρίδων Γκούβαλης** πρόσθεσε: «Οι άνδρες πρέπει να μην φοβούνται τον ουρολόγο! Η δακτυλική εξέταση είναι απαραίτητη και δεν χωρούν δικαιολογίες. Το PSA σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση, το διορθικό υπερηχογράφημα και τη βιοψία προστάτη βοηθούν στη λήψη σωστών θεραπευτικών αποφάσεων. Μετά τα 50, να υποβάλλονται σε κολονοσκόπηση ανά δεκαετία, να αφαιρούν τυχόν πολύποδες και να ελέγχουν αρτηριακή πίεση και χοληστερίνη. Ό,τι ωφελεί τον προστάτη, ωφελεί και την καρδιά!»

**Το παγκόσμιο κίνημα του Movember**, αναδεικνύει τη σημασία της ανδρικής πρόληψης. Κάθε Νοέμβριο, οι άνδρες σ' όλη την υφήλιο αφήνουν μουστάκι, υπενθυμίζοντας στον εαυτό τους την υποχρέωση να δώσουν προτεραιότητα στην πρόληψη. Η λέξη Movember είναι σύνθετη: από τις λέξεις **Νοέμβριος (November)** και **μουστάκι (moustache)** και μας θυμίζει ότι η πρόληψη δεν αφορά μόνο τις γυναίκες. Όμως, και οι ίδιες οι γυναίκες, ως **Mosistas**, εμπλέκονται ενεργά στη διάδοση του κινήματος για την ευαισθητοποίηση των ανδρών σε θέματα πρόληψης.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, παρουσιάστηκε ο νέος σύλλογος «**Προασπίζω**», ο Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών και Φίλων Ενάντια στον Καρκίνο του Προστάτη, το όχημα των ασθενών με καρκίνο του προστάτη για να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους και να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη, απέναντι σε μία ασθένεια της οποίας η έγκυρη διάγνωση διασφαλίζει την ολοκληρωτική θεραπεία της.

Την εκδήλωση παρουσίασε η δημοσιογράφος **Μαρία Νικόλτσιου** και πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη της Ουρολογικής Κλινικής του Γενικού Κρατικού Νοσοκομείου Αθηνών και του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας.

**Στέλλα Ζιοπούλου** και **Δέσποινα Σπαή**, από το σχήμα Triacordo, ερμήνευσαν έργα για βιολί και φλάουτο.

Και λίγα λόγια για την **ΑΚΟΣ** και την **οκτάχρονη** πορεία της.

Η ΑΚΟΣ είναι μία αστική μη κερδοσκοπική εταιρία, η οποία στον πυρήνα της αποτελείται από επιστήμονες του χώρου της υγείας. Στη μάχη της για την πρόληψη του καρκίνου και στην παροχή ουσιαστικής βοήθειας στους αποθεραπευμένους της νόσου, πλαισιώνεται από εθελοντές και αποθεραπευμένους

Το έργο της ΑΚΟΣ είναι κοινωνικό και επιστημονικό με τη διοργάνωση αφενός συντεταγμένων δράσεων που αφορούν έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής και αφετέρου τη διενέργεια επιστημονικών ερευνών, οι οποίες χαρτογραφούν τις στάσεις και τις αντιλήψεις των πολιτών, σε θέματα αιχμής της δημόσιας υγείας. Έως σήμερα έχει

διενεργήσει έρευνες για το κάπνισμα, τη διατροφή, τα συμπληρώματα διατροφής και τη στοματική υγιεινή ενώ επίκειται η δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων νέας έρευνάς της, για την πρόληψη των ανδρών. Περισσότερες πληροφορίες για την ΑΚΟΣ στην ιστοσελίδα **([www.akoslife.com](http://www.akoslife.com))**