

MADE IN USA ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ

Το φεστιβάλ των σκηνικών  
επαναστάσεων ξεκινάει

Του Δημήτρη Μαστρογιαννίτη, σελ. 12

10 - 16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2016 · ΤΕΥΧΟΣ 590 · 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ · WWW.ATHENSVOICE.GR · FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

voice

ATHENS

THE  
**No1**  
FREE PRESS  
IN GREECE  
Since 2003

Αφιέρωμα  
**34ος**  
**ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ**  
**ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ**  
**ΑΘΗΝΩΝ**

Κυριακή 13/11 η Α.Υ. παίρνει  
θέση στην αφετηρία

Συνεντεύξεις, ιστορίες, tips & συμβουλές  
για τη μεγάλη γιορτή της πόλης

Από τους: Παντελή Καψή, Αγγελική Κοσμοπούλου,  
Δημήτρη Καραθάνο, Βαγγέλη Τζάνη



**Embrace  
easy style.**

Since 1958, we've been making  
life more casual—one pair at a time.




**Hush Puppies®**  
We Invented Casual.™



MELODI LANGDON



STYLE BROGUE

 @HushPuppiesGreece

Για το πλησιέστερο κατάστημα καλέστε στο 2110122809



## Μία διαδρομή, η αυθεντική. Μία Τράπεζα, η Εθνική.

Στην Εθνική Τράπεζα στηρίζουμε τον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας, το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της Ελλάδας, που φέτος συμπληρώνει 120 χρόνια από την πρώτη διοργάνωσή του. Όπως και τότε, έτσι και σήμερα, υπερήφανοι για αυτήν την παγκόσμια γιορτή του αθλητισμού, είμαστε εκεί. Ταυτιζόμαστε με τις μοναδικές αξίες του Μαραθωνίου, την άμιλλα, το σθένος, τη συνεχή προσπάθεια να γίνεσαι ολοένα και καλύτερος. Με την ονομαστική χορηγία του Παιδικού Μαραθωνίου, ενθαρρύνουμε τη νέα γενιά να εμπνευστεί από τις αξίες αυτές και να αγωνιστεί για ένα καλύτερο αύριο.



**ευθύνη**  
εταιρική κοινωνική δράση  
ΑΝΘΡΩΠΟΣ | ΠΟΛΙΤΕΙΣΜΟΣ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ  
Επίσημος Χορηγός ΣΕΓΑΣ



**Όταν κυκλοφόρησε το βίντεο** στο οποίο μια νέα υπουργός θεραπεύει με τα χέρια εξ αποστάσεως, μια φίλη μου της οποίας εκτιμώ την κρίση, προσπάθησε να φρενάρει τα κύματα γέλιου που ξεχείλισαν στο διαδίκτυο γράφοντας ότι δεν είναι σωστή η δολοφονία χαρακτήρων και ότι τα τρολ που είχε προσλάβει ο Σύριζα για να πάρει την εξουσία, τώρα τα προσέλαβαν οι αντιπαλοί του.

Είναι πράγματι έτσι; Είναι αυτό δολοφονία χαρακτήρων; Αυτό εννοούσαμε τόσα χρόνια όταν λέγαμε ότι ο λαϊκισμός «δολοφονεί προσωπικότητες» και δημιουργεί εχθρούς για να αντικαταστήσει την πολιτική με το μίσος απέναντι στους αντιπάλους;

**Δεν υπάρχει καμία περίπτωση**, σε καμία εποχή, με καμία κυβέρνηση ΝΔ ή Πασόκ, με οποιονδήποτε υπουργό νέο ή γέρο, καινούργιο ή παλιό, άντρα ή γυναίκα, που θα έκανε αγιουβέρδες και θα θεράπευε ομ, ομ, μετακινώντας την αύρα και τα μέσα ενημέρωσης και τα social media δεν θα έκαναν την ίδια χοντρή πλάκα. Αυτό φυσικά δεν έχει καμία σχέση με δολοφονία χαρακτήρων και με πολιτικό «μπούλινγκ». Έχει σχέση όμως με την προσπάθεια της νέας εξουσίας να επιτύχει τη δική της ασυλία. Επαναλαμβάνει από την πρώτη στιγμή τις φράσεις, σχεδόν κατά λέξη, με τις οποίες κατηγορήθηκε, ώστε να τους αφαιρέσει το νόημα, να διαστρέψει το περιεχόμενό τους και, εντέλει, να επιτύχει να ξεχαστεί εκείνη η οδυνηρή για τη δημοκρατία και την κοινωνία περίοδος, κατά την οποία ο πολιτικός αγώνας για την εξουσία έγινε ασύδοτος, εκτός δημοκρατικών κανόνων, ανήθικος, βίαιος.

**Έτσι βαφτίζει κάθε πολιτική αντιπαράθεση «μπούλινγκ»**, κάθε δημοσιογραφική κριτική «δολοφονία χαρακτήρων», κάθε διαφοροποίηση της αντιπολίτευσης «εμφυλιοπολεμική σύγκρουση». Ακόμα και ο πρόσφατα αποπεμφθείς υπουργός Παιδείας που έσπυσε όλους οι δημοκράτες της αντιπολίτευσης να τον στηρίξουν, στην έξοδό του έκανε επίσης την ίδια προπαγάνδα και την ίδια στοχοποίηση απέναντι στα μέσα ενημέρωσης. Μίλησε για πολιτική δολοφονία του, η οποία εκτελέστηκε με τη συνέντευξη του Αρχιεπισκόπου στον Σκάι. Πάλι οι δημοσιογράφοι που παίρνουν συνεντεύξεις, που κάνουν τη δουλειά τους δηλαδή, είναι εχθροί, όργανα άλλων συμφερόντων. Όμως έτσι συμβαίνει, η Εκκλησία μιλάει και κρίνεται γι' αυτά που λέει από την κοινωνία, οι δημοσιογράφοι ρωτάνε και μεταδίδουν και οι πολιτικοί εφαρμόζουν την πολιτική τους. Κι επειδή δεν είναι όλοι Σημίτης, τον κύριο Φίλη τον απέλυσε ο αρχηγός του, ούτε ο Ιερώνυμος ούτε ο Σκάι.

**Είναι πολύ νωπές ακόμα οι μνήμες** για να ξεχαστούν τα γεγονότα. Και δεν θα γίνουμε πολιτισμένο κράτος αν δεχτούμε την παραποίηση της πραγματικότητας. «Δολοφονία χαρακτήρων» και πολιτικός εκφοβισμός είναι να ονομάζεις τους δημοσιογράφους «καρακόλια» των δανειστών, «ερπύστριες» των δυνάμεων κατοχής, «θεραπευτικές» των αφεντικών. Είναι να λες τους πολιτικούς σου αντιπάλους προδότες, νεναικούς, «λιγότερο Έλληνες», δοσίλογους, Τσολάκογλου. Να τους απειλεις ότι δεν θα μπορούν να βγουν από το σπίτι τους να πάνε στη Βουλή να ψηφίσουν, να τοποθετήσουν ανθρώπους, πολιτικούς, Μέσα ενημέρωσης, «εκτός του εθνικού κορμού». Να προαναγγέλλεις ότι «έρχονται τα καλάσνικοφ» και οι «αχόνες στο Γουδί». Να στοχοποιείς ονομαστικά, να κολλάς τις φωτογραφίες τους στις αφίσες, «αυτοί είναι οι συνεργάτες των Γερμανών».

**Επειδή το Facebook έχει αυτή την υπηρεσία** που σου υπενθυμίζει περασμένες μέρες σαν σήμερα, πολλοί φίλοι με

ρωτήσαν αν θα κάνουμε κάτι για κείνη τη μέρα. Δεν θέλουμε να κάνουμε τίποτα, δεν θέλουμε να θυμόμαστε αυτή την επέτειο, όλοι πρέπει να ξεχάσουμε αυτά τα άγρια χρόνια. Όχι όμως να ξεχάσουμε τα μαθήματα που πήραμε. Όχι να ξεχάσουμε τα συμπεράσματα.

Τότε λοιπόν μετά τον εμπρησμό της Athens Voice, πληροφορήθηκα πώς δουλεύει το σύστημα της «δολοφονίας χαρακτήρων», πώς ενορχηστρώνεται η στοχοποίηση και πώς σταδιακά δηλητηριάζεται μια κοινωνία μέχρι να φτάσει στο αδιανόητο: Να πεθαίνουν 3 άνθρωποι, δολοφονημένοι, καμένοι ζωντανόι, και να ακούγονται φωνές που να λένε «γιατί δεν αφήγησαν».

**Στην αρχή ξεκινάνε** και μάλιστα από επίσημες φωνές, όχι από ανώνυμα τρολ, οι ετικέτες που στοχοποιούν: «Είναι όργανα των δανειστών», «πληρώνεται από το ΔΝΤ», «νεοφιλελεύθερος που ζητάει απολύσεις». «Γράφουν κατ' εντολήν και καθ' υπόδειξιν», που σημαίνει πληρωμένοι, στα άρθρα βάζουν χαριτωμένο τίτλο «Athens (CSI) Voice», δηλαδή είσαι και υπηρεσία της ασφάλειας. Μετά αρχίζουν τα δημοσιεύματα που υπονοούν ότι δεν πρέπει να υπάρχουν: Ο περίφημος «ψαρομάλλης» που πιάνει κοριτσάκια στο μετρό και τους λέει γιατί διαβάζουν την Athens Voice και δηλητηριάζονται. Ο «φοιτητής» που πηγαίνει κάθε Πέμπτη στο πανεπιστήμιο και παίρνει τις εφημερίδες από το stand και τις πετάει στα σκουπίδια για να μη διαβάζουν και αλλοτριώνονται οι φοιτητές. Μετά ακολουθεί ο συγχωρεμένος που δεν πρέπει να θιγούμε, κρατικός υπάλληλος. Βάζει τη φωτογραφία και γράφει: «Αυτός παραδίδει φοιτητές στους φασίστες και ασφαλίτες». Από κάτω αρχίζει η σταυροβελονιά, «είναι ο ΦΓ της Athens Voice», ο πρώτος. «Τότε θα πεθάνει το κτήνος», ο δεύτερος. Πόσο στημένα είναι όλα φαίνεται από το γεγονός ότι κανείς δεν ρωτάει το αυτονόητο, πώς «παραδίδεις» φοιτητές, ρε παιδιά; Ψιλά γράμματα. Ίδιες ηλεκτρονικές διευθύνσεις, οι γνωστές σεσημασμένες του πολιτικού υποκόσμου. Το θέμα είναι το τελικό μήνυμα: θα πεθάνει. Μετά κάποιος θα βρεθεί να εκτελέσει το συμβόλαιο. Που ξέρει ή δεν ξέρει τι κάνει. Γεμάτη «χρήσιμους πλιθιούς» είναι αυτή η χώρα.

**Αν ξαναθυμήθηκα τώρα αυτές τις ιστορίες** που όλοι θέλουμε να ξεχάσουμε, είναι για να πω ότι τα ίδια λάθη δεν πρόκειται να τα κάνουμε. Πρέπει να συγχωρούμε και να αφήνουμε τα πράγματα πίσω μας, αλλά δεν πρέπει να επιτρέψουμε ποτέ ξανά και σε κανένα να μας φιμώσει. Να μας επιβάλλει, δήθεν για λόγους πολιτικής ορθότητας, να μην τολμάμε να μιλήσουμε. Είμαι ο τελευταίος που θα κατηγορούσα κάποιον για την προσωπική του ζωή, αρνούμαι να μιλήσω για την ερωτική ζωή του οποιουδήποτε. Αλλά αυτό είναι διαφορετικό από τον εκφοβισμό που ασκεί ο λαϊκισμός. Που ασκεί ακόμα και σήμερα επιβάλλοντας ένα είδος «Συνδρόμου της Στοκχόλμης» στο δημόσιο λόγο. Ακόμα και η χοντρή πλάκα του διαδικτύου, ακόμα και η «πολιτική μη ορθότητα» δεν έχει καμία σχέση με τον πολιτικό τραμπουκισμό της εξουσίας. Της κάθε εξουσίας. Ας κάνουμε λοιπόν αυτή τη συζήτηση συγκεκριμένη. Κάθε φορά. Για οποιονδήποτε. Η πλάκα με το «Πράνικ χιλινγκ» δεν είναι πολιτική «δολοφονία χαρακτήρων». Να πεις ότι αν δεν έχεις δουλέψει ποτέ στη ζωή σου δεν μπορείς να διοικήσεις υπουργείο, δεν είναι σεξισμός. Να πεις δημοσίως αυτά που λες ιδιωτικά, για καριέρες που χτίζονται σε κρεβάτια, είναι. Για να το καταγγείλεις όμως αυτό, πρέπει πρώτα να έχεις καταγγείλει τη δημοσίευση της προσωπικής αλληλογραφίας των δικαστών. Είναι δύσκολο να κρίνεις κάθε φορά, αλλά έτσι φαίνεται πότε είναι κομματική προπαγάνδα και πότε ελευθερία έκφρασης. **Α**

# BP Ultimate 100

Το **απόλυτο** καύσιμο  
σε στέλνει όπου θες  
με το **απόλυτο**  
αυτοκίνητο.



Ονειρεύεσαι ένα χαλαρό Σαββατοκύριακο;  
Ονειρεύεσαι τον αγαπημένο σου προορισμό στην Ελλάδα;  
Ονειρεύεσαι τον εαυτό σου στο τιμόνι μιας **Ford Mustang**;  
Η **BP Ultimate 100** σου δίνει τώρα τη δυνατότητα να πραγματοποιήσεις  
όλα τα παραπάνω! Γιατί κάθε φορά που βάζεις BP Ultimate 100  
παίρνεις μέρος στη μεγάλη κλήρωση για **5 Σαββατοκύριακα**  
με μία Ford Mustang και τα καύσιμα πληρωμένα,  
σε έναν προορισμό της επιλογής σου, οπουδήποτε στην Ελλάδα.

Μάθε περισσότερα στο [bpfuels.gr](http://bpfuels.gr)

περισσότερα  
για σένα



Μαριά ρωτάει τον 4χρονο γιο της, τι έγινε όταν ήρθαν οι Ιταλοί το 1940.

Απάντηση:

«Είπαμε ότι και μετά κάναμε γιορτή».

(Μετς, παραμονή 28ης Οκτωβρίου)

«Οι δράκοι δεν είναι ράτσα ειδική. Είναι έλληνες άντρες καθημερινοί».

(Στένσιλ στην υπόγεια διάβαση που διασχίζει την Κηφισιάς και βγαίνει μέσα στο Golden Hall)

Αγόρι και κορίτσι, 18χρονα, πρωί-πρωί σε πάρκο.

«Για δώσε το κινητό σου να δω κάτι» λέει αυτός. Του δίνει, κάτι βλέπει, κάτι κάνει, της το δίνει πίσω.

Αυτή το κοιτάει και του λέει: «Γιατί, ρε συ Μάρκ, το έβαλες στα κινέζικα, τι θα κάνω τώρα;»

«Να μωρέ, μπήκε ο Τσίπρας μέσα μου χαχαχα... Άμα μου δώσεις ένα φιλάκι στο Ξαναγουρίζω στα ελληνικά».

(Άλσος Κηφισιάς, Τρίτη πρωί)

Πεννιτάρα, κομψή κυρία περπατάει σε στενό πεζοδρόμιο της Σκουφιάς. Ξαφνικά, ένα μαύρο καγιέν με φιμέ τζάμια παρκάρε μπροστά της καθλώνοντας το πεζοδρόμιο. Εξάλλη η κυρία κάνει νόημα στον οδηγό να κατεβάσει το τζάμι:

«Οδηγείς καγιέν και δεν έχεις 5 ευρώ να δώσεις σε ένα πάρκινγκ; ΤΟΣΟ φτηνιάρης είσαι! Εκτός αν δεν είναι δικό σου, ε; Είναι του αφεντικού σου;»

(Κολωνάκι, Δευτέρα πρωί)

Κοπέλα σε ακριβό κατάστημα ψάχνει τα φορέματα με τη βοήθεια υπαλλήλου ο οποίος έχει πολύ ύφος.

-Για τι περίσταση το θέλετε το φόρεμα;

-Για γάμο. Είμαι η κουμπάρα.

-Πότε είναι ο γάμος;

-Σε μια εβδομάδα.

-Πολύ χαλαρή σας βλέπω.

(Κολωνάκι, Πέμπτη απόγευμα)

Νεαρός 25άρης, πολύ ψυχραιμός και καλοντυμένος, κάθεται στα σκαλιά του μετρό και αναδέκα δευτερόλεπτα σηκώνει το κεφάλι προς τον ουρανό και φωνάζει...

«Πού 'σαι, κυρα-Νίτσαααα...»

(Σύνταγμα, Πέμπτη βράδυ)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com

Σαν σήμερα, 37 χρόνια πριν, η **Marianne Faithfull** κυκλοφορεί το επιδραστικό άλμπουμ της «**Broken English**». Ο διάσημος φωτογράφος **Stefan Wallgren**, με αφορμή μια αδημοσίευτη φωτογραφία, διηγείται την ιστορία που συνέβη στην Κοπεγχάγη εκείνη την εποχή.



**Η απρόσμενη** αυτή συνάντηση προέκυψε στις 18 Νοεμβρίου του 1979, στο ξενοδοχείο Plaza της Κοπεγχάγης, το ξενοδοχείο που φιλοξενούσε όλα τα μεγάλα ονόματα της rock που περνούσαν από τη δανέζικη πρωτεύουσα εκείνη την εποχή. Ένα σμήνος σκανδιναβών μουσικών δημοσιογράφων έκανε το λόμπι του ξενοδοχείου να βουίξει, οι Dire Straits ήταν στην πόλη. Μέσα σε αυτό το ανυπόμονο μπουλούκι, μόνο ο Olle Berggren, ένας σουηδός δημοσιογράφος, αναγνώρισε το χλωμό πρόσωπο της κοπέλας που καθόταν στο μπαρ του ξενοδοχείου απορροφημένη στις σελίδες ενός βιβλίου του Τσαρλς Μπουκόφκι.

**Ο Olle** με τράβηξε παράμερα και μου είπε πως η "δεσποινίς Faithfull" είχε συμφωνήσει σε μια κουβέντα μαζί του και μου ζήτησε αν μπορούσα να τραβήξω μερικές φωτογραφίες για την αποκλειστική συνέντευξη που θα δημοσιευόταν την αμέσως επόμενη μέρα. Προφανώς έπρεπε να είμαστε διακριτικοί, έτσι αποτραβηχτήκαμε σε ένα πιο ήσυχο σημείο του ξενοδοχείου. Η δεσποινίς Faithfull θα πήγαινε στη Στοκχόλμη για την προώθηση του νέου της άλμπουμ "Broken English". Μετά την κυκλοφορία της τελευταίας της δουλειάς, δυο χρόνια ωριότερα, είχε εγκαταλείψει τη μουσική και έκανε τουρνέ στη Σκωτία με ένα θεατρικό θίασο παίζοντας τον "Βροχοποιό" του Ν. Richard Nash τρεις φορές τη βδομάδα. "Μια θλιβερή περίοδος της ζωής μου" εξομολογήθηκε.

Και εκείνη την περίοδο η Marianne συνειδητοποίησε πως έπρεπε να επιστρέψει σε αυτό που ήξερε καλύτερα, τη μουσική. Το αποτέλεσμα ήταν το "Broken English", που έγραψε με τον Barry Reynolds και τον Joe Mavety.

**Το συμβόλαιο** του νέου δίσκου ήρθε αφού η Marianne, με την μπάντα που είχε σχηματίσει, είχε γυρίσει όλα τα κλαμπ του Λονδίνου. Όπως είπε, ήταν η πανκ σκηνή που είχε ήδη ετοιμάσει το έδαφος κατά μια έννοια. Ο κόσμος πειραματιζόταν και έγραφε μουσική με την επιθυμία να ανακαλύψει την πραγματική του ταυτότητα. "Η ύστατη προσπάθεια της Marianne Faithfull να επιστρέψει στη μουσική σκηνή ως σόλο καλλιτέχνηδα" ήταν ο τίτλος του άρθρου που σήμερα αποδεικνύεται πιο αληθινός από ποτέ, αφού εκείνο το άλμπουμ χαρακτηρίστηκε "κλασικό", ένα άλμπουμ που για πολλούς ήταν η "πραγματική" Marianne Faithfull.



## INFO 1

Ο φωτογράφος ήταν ο Stefan Wallgren. Η φωτογραφία παρέμεινε στο προσωπικό του αρχείο χωρίς ποτέ να δημοσιευθεί. Δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά το 2011 μαζί με τη διήγηση του ίδιου του φωτογράφου σε αμερικάνικο free press με αφορμή την κυκλοφορία του δίσκου της Faithfull «Horses and high heels».

## INFO 2

Ο Stefan Wallgren θεωρείται ο πάπας της μουσικής φωτογραφίας για πάνω από 35 χρόνια. Τα πρόσωπα που φωτογράφησε στη

διάρκεια της καριέρας του, συνθέτουν μια λίστα από τα μεγαλύτερα και πιο emblematicά ονόματα της παγκόσμιας μουσικής σκηνής: David Bowie, Jimi Hendrix, Blondie, The Ramones, Queen, Bob Dylan, Lou Reed, Iggy Pop και πολλοί άλλοι... Η δουλειά του «έντυνη» μουσικές εκδόσεις, περιοδικά και εφημερίδες, αλλά ένα μεγάλο κομμάτι της παρέμεινε τα τελευταία 30 χρόνια αδημοσίευτο στο προσωπικό του αρχείο, το οποίο περιλαμβάνει στιγμιότυπα από σπάνιες εμφανίσεις καλλιτεχνών και εποχές που έχουν περάσει ανεπιστρεπτή.



## Η Ένωση Ρουμάνων Αρχιτεκτόνων

Γιατί «Βουκουρέστι lover»; Και τι βλέπουμε στη φωτογραφία σήμερα; Απαντήσεις: «Βουκουρέστι lover» επειδή τύχη αγαθή και σειρά ευτυχών συγκυριών μ' έφερε, δεύτερη φορά στη ζωή μου, στην υπέροχη αυτή πόλη κι έτσι είπα να επεκταθώ σήμερα, πρώτη φορά στη στήλη, και εκτός Ελλάδας.

Όσο για την Ένωση Αρχιτεκτόνων Ρουμανίας, είναι επειδή αυτό που βλέπετε στη φωτογραφία είναι το κτίριο που τη στεγάσει, στην πρωτεύουσα βέβαια της χώρας. Σε πρώτη ματιά, πρόκειται για κάτι αρκετά εύληπτο, οικείο και με βάση τις δικές μας πρακτικές: ένα κουφάρι παλιού αρχιτεκτονήματος, που έχει διατηρηθεί εξωτερικά, ενώ στο εσωτερικό του και προς τα πάνω έχει δημιουργηθεί ένα καινούργιο, μοντέρνο κτίριο. Αλλά μια προσεκτικότερη μελέτη του παλιού κτίσματος δείχνει τρύπες που έχουν διατηρηθεί ανεπισκεύαστες. Τρύπες από βλήματα όχι μονάχα ντουφεκιών, μα κι από βαρύτερα όπλα. Πλησιάζεις και η επιγραφή που έχει βάσει ο Δήμος κάτω από τον τίτλο «*Monument Istoric*», όπως και σε άλλα σημαντικά κτίρια, τα λέει όλα: Αρχικά σπίτι της (προφανώς πλούσιας) οικογένειας **Παουσεσκού** από τον 19ο αιώνα, στέγασε στη συνέχεια την πρεσβεία της Αυτρουγαρίας κι αργότερα, στην κομμουνιστική περίοδο, έγινε αρχηγείο της μισθής από το λαό **Κρατικής Ασφάλειας** (δεν μπόρεσα να διευκρινίσω αν ήταν η μυστική αστυνομία Σεκιουριτάτε ή άλλη ανάλογη, διαβόητη και πάλι, υπηρεσία). Στη δημοκρατική - αντικομμουνιστική επανάσταση του Δεκέμβρη του 1989, που

οδήγησε στην πτώση του καθεστώτος Τσαουσεσκού, το κτίριο καταστράφηκε. Και η ανακαίνιση του 2003 - 2007 έγινε με τέτοιο τρόπο, ώστε να μη χαθεί η ιστορική μνήμη που κουβαλάει το σύγχρονο αυτό μνημείο. Άλλωστε βρίσκεται σε μια μεγάλη πλατεία που σήμερα λέγεται «**της Επανάστασης**», αφού εδώ είχαν γίνει, τότε, οι μεγαλύτερες μάχες με τους ασφαλίτες και όσες άλλες δυνάμεις είχαν μείνει πιστές στη δικτατορία.

Η πόλη διατηρεί τη μνήμη του '89. Το Βουκουρέστι διατηρεί τη μνήμη της Επανάστασης. Πρώτα πρώτα, υπάρχει το νεκροταφείο «των πρώων - μαρτύρων», πολύ κοντά στο **Μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη**, πάνω σε κεντρική λεωφόρο, αρκετά ανοικτό στον κόσμο. Εδώ βρίσκονται οι τάφοι των περισσότερων από τους επαναστάτες νεκρούς εκείνης της περιόδου, κάτι λιγότεροι από 300 (μόνο στην πρωτεύουσα, γιατί συνολικά υπήρξαν πολύ

περισσότεροι, αφού τα γεγονότα είχαν αρχίσει στην **Τιμισοάρα**, ενώ μάχες είχαν γίνει σε πολλές πόλεις). Βλέπεις όλα τα επαγγέλματα (από τραγουδίστριες μέχρι μηχανικούς, από δασκάλους μέχρι εργάτες κι από μάγειρες μέχρι αθλητές) κι όλες τις ηλικίες των πρώων, κυριαρχούν όμως οι νέοι ή και πολύ νέοι άντρες: σπουδαστές, φοιτητές, νεαροί εργάτες. Ξεχωρίζουν οι στρατιωτικοί όλων των όπλων, ακόμα και ανώτεροι, αφού ένα μεγάλο μέρος του στρατού είχε ενωθεί με τους διαδηλωτές μαχητές. Μάλιστα όσοι ήταν αεροπόροι έχουν ένα ειδικό, όρθιο, μπλε σταντ δίπλα στον τάφο. Εκτός από το νεκροταφείο υπάρχουν επίσης σε πολλά μέρη του Κέντρου μικρές επιγραφές με φωτογραφίες που θυμίζουν «*Εδώ έπεσε ο/η τάδε, την τάδε του μήνα/χρόνου*». Και βέβαια, όπως και σε μας από τα Δεκεμβριανά, έχουν απομείνει και τρύπες σε κτίσματα που δεν έχουν ανακαινιστεί.

Το Βουκουρέστι είναι όμορφο. Είναι γεμάτο πάρκα, με άπειρα δέντρα (πολλά κίτρινα ή πορτοκαλιά λόγω φθινοπώρου), πολλές λίμνες/γεφύρια/πασιά/παγκάκια, έχει ποτάμι και διαθέτει ένα Κέντρο που δίκαια το αποκαλούν «μικρό Παρίσι». Όλοι κεντρίζουν εκτός κλειστών χώρων, τ' αυτοκίνητα σταματάνε πριν και όχι πάνω στη διάβαση των πεζών όταν τα πιάνει κόκκινο ή απλά πατήσει ο πεζός το πόδι σε μια οποιαδήποτε διάβαση, πουλιούνται μπρέτζελ και άλλα ψωμοειδή σε κάθε γωνιά, έχουν εξαιρετικές και πάμφθηνες σουπες (η ρουμάνικη λέξη είναι «*τσόρμπα*»), οι νέοι διασκεδάζουν, οι ζώνες φτώχειας μού φάνηκαν λιγότερες απ' ό,τι στην Αθήνα, οι άστεγοι στο Κέντρο ±δεν μου φάνηκαν, μα± ήταν πολύ λιγότεροι απ' ό,τι σε μας, οι πεζόδρομοι είναι πολλοί και είναι αληθινοί πεζόδρομοι δίχως να τους διασχίζουν μηχανάκια, η πόλη είναι (σχεδόν) ολοκάθαρη. Πρόκειται για ένα δώρο στον πεζό, τον περιπατητή, τον δρομέα, το flaneur, τον τριγυριστή, το lover όποιος city. **A**

→ [d.fyssas@gmail.com](mailto:d.fyssas@gmail.com)

**ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ  
JOHNNIE WALKER RED RYE FINISH**

**ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΓΝΩΡΗ  
ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ!**

Το νέο **Johnnie Walker Red Rye Finish** είναι το αποτέλεσμα δουλειάς ετών των master blenders του Johnnie Walker που θέλησαν να δημιουργήσουν μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία, πέρα από τα συνήθη όρια. Έτσι, δημιουργήθηκε ένα αυθεντικό scotch whisky που παλαιώσε σε βαρέλια american bourbon και whisky σίκαλης (rye) δημιουργώντας μια γευστική πρόκληση με πρωτόγνωρα βελούδινη υφή και νότες γλυκιάς βανίλιας. Είναι το 1<sup>ο</sup> δημιούργημα μιας σειράς περιορισμένης έκδοσης από το Johnnie Walker. Ένα μοναδικό, συλλεκτικής αξίας Johnnie Walker, που θα κυκλοφορήσει σε περιορισμένο αριθμό φιαλών μέχρι το Σεπτέμβριο του 2017, οπότε και θα παρουσιασθεί το N° 2.

**JOHNNIE WALKER**  
KEEP WALKING.

Απολαύστε υπεύθυνα

[www.apolafste.ypefthina.enezp.gr](http://www.apolafste.ypefthina.enezp.gr)

# TA TWEETS ΤΟΥ FORREST GUMP

Από τον ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

(Μέλος του συλλόγου για τη ριζική απλοποίηση των σταθερών ασύρματων τηλεφώνων)



**ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**

Μεταφραστές vonScouter προπονητών στον Παναθηναϊκό

**ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ N02**

Υπεύθυνος marketing της Toblerone

**ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ N03**

Υπεύθυνος καρτελών στην αίθουσα του υπουργικού συμβουλίου

**ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ N04**

Ιδιαίτερα του Κώστα Ζουράρι στο Υπουργείο Παιδείας

## Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Sorry, αλλά αυτοί που αντιδρούν –δικαίως– στις αναφορές για τα προσωπικά του Κατρούγκαλου, δεν είναι οι ίδιοι που υπερασπίστηκαν την «Αυγή» όταν δημοσίευσε το όνομα του δικαστή;

## Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ N02

Δηλαδή όταν ο Δημήτρης Παπαδημητρίου του Υπουργείου Οικονομίας λέει ότι «ως ακαδημαϊκός έλεγε πράγματα που τώρα που πρέπει να τα εφαρμόσει δεν είναι και τόσο σωστά», στην πραγματικότητα δεν αποκαλεί την ακαδημαϊκή κοινότητα «παπαρολόγους»;

## Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ N03

Αφού στον ΣΥΡΙΖΑ θεωρούν ότι έχουν συλλογική ευθύνη, γιατί ο Σκουρλέτης δηλώνει υπερήφανος ότι δεν υπέγραψε για την πώληση του 17% της ΔΕΗ ως υπουργός, αφού θα το κάνει ο επόμενος;

## Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ N04

Κανονικά η Ferrari δεν θα έπρεπε να πληρώνει τη συμμορία των Ρομά για να μην οδηγούν επιδεικνύοντας τα αυτοκίνητά της δημόσια;

## ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ...

«Περιστενάρισμα» Η ασυνείδητη επιβράδυνση του αυτοκινήτου όταν ο οδηγός βλέπει μπροστά στο δρόμο ένα περισσότερι να περπατά αμέριμνο, περιμένοντας να απομακρυνθεί την τελευταία στιγμή

**Μεγάλη αλήθεια της εβδομάδας:** Ο αριθμός των μελών μιας ελληνικής κυβέρνησης περιορίζεται μόνο από το εύρος του φακού των φωτογράφων ώστε να χωράνε όλοι στο πλάνο όταν βγαίνει η οικογενειακή φωτογραφία.

**Ο Εμίρης του Κατάρ** θύμωσε και θέλει να κόψει τις επενδύσεις στην Ελλάδα. Παράξενο! Ο Κώστας Βουτσάς στη σχετική ταινία που είχαμε ως οδηγό αραβικών επενδύσεων δεν το έκανε ποτέ αυτό!

**Πάντως αυτό που έκανε** ο Φίλης βγαίνει και σε ανέκδοτο.  
● Με έναν κυνηγό που κουβαλάει ένα ελάφι. Που το έχει σκοτώσει παράνομα. Και που, όταν τον πιάνουν, αναφωνεί όλο έκπληξη «Αχ, ένα ελάφι στον ύμνο μου! Πώς βρέθηκε εδώ»;

● Απλώς η εκδοχή του Νίκου Φίλη είναι: «Αχ, ένας Καμμένος στην κυβέρνηση! Πώς βρέθηκε εδώ»;

**Εντάξει,** να δεχτούμε ότι η Λυδία Κονιόρδου μπορεί με μερικές απλές κινήσεις να απομακρύνει την «αρνητική ενέργεια» και να την πετάξει παραπέρα...

● Μετά δεν θα έπρεπε να μαζεύει όλη αυτή την ενέργεια που πέταξε σε ειδικό σακουλάκι μην την πατήσει κανείς;

**Να δούμε τι σύνθημα** θα χρησιμοποιούν στις διαδηλώσεις τώρα που το «Αχτσιόγλου» δεν ομοιοκαταληκτεί με τίποτα...

**Ο νέος υπουργός** οικονομίας οραματίζεται να γίνουμε η Φλόρινα της Ευρώπης.  
● Ε, ναι, άλλο «γκαρσόνια» της

Ευρώπης και άλλο «υπάλληλοι σε ιαματικά λουτρά».

**Όταν οι βουλευτές** του ΣΥΡΙΖΑ χειροκροτούσαν τον Ζουράρι στη Βουλή, δεν είπα τίποτα γιατί δεν ήμουν βουλευτής... Όταν εκπροσωπούσε τη συγκυβέρνηση στα πάνελ, δεν είπα τίποτα γιατί δεν ήμουν καλεσμένος... Τώρα που τον κουβάλησαν στο Υπουργείο Παιδείας, δεν έχει μείνει κανένας να διαμαρτυρηθεί για μένα...

● (Υποθετικό απόσπασμα από τον αποχαιρετιστήριο λόγο του προέδρου της Εθνικής Επιτροπής Διαλόγου, Αντώνη Λιάκου, που αντέδρασε στην επιλογή Ζουράρι)

**Θα μπορούσε** να είναι και νέα ευχή σε νιόπαντρους: «Να ζήσετε, να ευτυχίσετε και, όταν με το καλό πάρετε διαζύγιο, να είστε τόσο γνωστοί που να χρειαστεί να βγάλετε επίσημη ανακοίνωση».

**Πάντως αν για κάθε** δημοσκόπηση που βγάζει μπροστά τη ΝΔ, η κυβέρνηση νιώθει την ανάγκη να απαντήσει με μια άλλη, σύντομα οι δημοσκόποι εκείνης της μοναδικής εταιρείας που βγάζει μπροστά τον ΣΥΡΙΖΑ θα πάθουν υπερκόπωση.

**Και τώρα ενός λεπτού σιγή** προς τιμήν των μετακλητών που θα στελεχώσουν τα επιπλέον Υπουργεία Επικρατείας...

**Το συμπέρασμα:** Η έλλειψη χρημάτων σε συνδυασμό με κάποιον που ποζάρει ως «αντισυστημικός» μπορούν τελικά να καταστρέψουν έναν πολιτισμό. **A**

- ① **Οξείες αντιδράσεις προκαλεί η σχέση της νέας υπουργού Πολιτισμού με τη θεραπεία της «κακής ενέργειας»**
- ② **Οργισμένοι οι Σύριοι από τον ανασχηματισμό της κυβέρνησης**
- ③ **Θύμα γενικευμένης στοχοποίησης ο Νίκος Φίλης**
- ④ **Βοήθεια από κάθε κατεύθυνση ζητάει η κυβέρνηση για να αλλάξει στάση ο Εμίρης του Κατάρ σχετικά με τις επενδύσεις στην Ελλάδα.**

## η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

### ● Γιώργος Κατρούγκαλος

«Η διαπραγμάτευση συνεχίζεται σα να ήμουν εγώ εκεί».

**Μετάφραση** «Μη φρικόκαρετε που η Αχτσιόγλου είναι νέα και γυναίκα. Την στηρίζω εγώ που είμαι μεσήλικας άνδρας και κατά συνέπεια αξιόπιστος».

### ● Μαρίνα Χρυσοβελώνη

«Αυτή τη στιγμή η σχέση μου μαζί του (σ.σ. με τον Πάνο Καμμένο) βρίσκεται υπό αναθεώρηση».

**Μετάφραση** «Αν δεν είσαι στην κυβέρνηση, δεν αξίζει τον κόπο να γίνεσαι ρόμπα κάθε πρωί στα πάνελ υποστηρίζοντας αυτές τις φιλοκυβερνητικές απιδίες».

### ● Δημήτρης Τζανακόπουλος

«Το ύψος της φορολογίας δεν επηρεάζει με κανέναν τρόπο τις επενδύσεις...»

**Μετάφραση** «Οι επενδυτές δεν έχουν κανένα πρόβλημα να τους τα παίρνουμε για να πληρώνουμε μετακλήτους και πολυμελείς συνοδείες στα ταξίδια».





# ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΛΙΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΠΑΠΑΔΩΝ

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

«Η Θρησκεία μπορεί να σε κάνει να αγαπήσεις τον Θεό, τίποτε όμως δεν έχει τέτοια ικανότητα ώστε να σε κάνει να απεχθάνεσαι τον άνθρωπο και να μισείς την ανθρωπότητα» (από το «2084 το τέλος του κόσμου» του Μπουαλέμ Σανσάλ, εκδ. Διάμετρος)

**Ο Αλέξης Τσίπρας με μία μονοκοντυλιά κατάφερε να ενταφιάσει το ιστορικό αίτημα της Αριστεράς αλλά και του ρεύματος του σύγχρονου Διαφωτισμού, τόσο αναγκαίου για τη μεταρρύθμιση της ελληνικής κοινωνίας και του πολιτικού συστήματος, που αφορά τη ριζική διαμόρφωση των σχέσεων Κράτους-Εκκλησίας με τον αναπόφευκτο διαχωρισμό των ρόλων.**

Δεν πρόκειται για μία απλή υποχώρηση μίας κυβέρνησης προ της εξουσίας του Αρχιεπισκόπου. Πρόκειται για μία ευμεγέθη και πλήρη επιπτώσεων πολιτική ήττα ενός σύγχρονου (κατά τις γραφές δυστυχώς) ευρωπαϊκού (στα χαρτιά δυστυχώς) κράτους, η οποία για πολλοστή φορά επιβεβαιώνει την άποψη πως στη μετά το 1823 ελλαδική επικράτεια ενθρονίστηκε σε πείσμα της ιστορικής αναγκαιότητας ο Κοτζαμπασιζμός στην ελεεινότερη δυνατή μορφή του, επηρεάζοντας όλο το φάσμα της σύγχρονης πολιτικής ιστορίας, από την αστικού τύπου Δεξιά έως την Αριστερά. «Τα κακομαθημένα παιδιά της Ιστορίας», η αυτοκαταστροφική πορεία δηλαδή της ελλαδικής κοινωνίας από το Σύνταγμα της Τροιζήνας και μετά, όπως με ακρίβεια ηλεκτρονικού μικροσκοπίου καταδεικνύει με έκδηλο πόνο ο ιστορικός μελετητής Κώστας Κωστής στο συγγραφικό του έργο.

Ανεξάρτητα από την άποψη που διατηρεί κανείς ως προς το πολιτικό πρόσωπο του Νίκου Φίλη, το κόμμα στο οποίο ανήκει, την εσωκομματική τάση την οποία υπηρετεί αλλά και τις επιλογές του στο Υπουργείο Παιδείας από το οποίο αποπέμφθηκε με έναν τόσο άκομφο πολιτικό τρόπο, η αποπομπή του ως τέτοια καθορίζει το μέγεθος της ήττας, η οποία και ξεπερνά τα πολιτικά όρια μεταξύ Αριστεράς (έστω και κατ' ευφημισμό) και του αστικού Φιλελευθερισμού. Σφραγίζει δε μία ιστορική περίοδο, αυτή της Μεταπολίτευσης, όπου μετά την κυνική καταβαράθρωση του Αντώνη Τρίτση καταγράφεται η πανικόβλητη υποχώρηση της «Πρώτης φοράς Αριστεράς» προ της απυθμένου κυνικότητας της αρχιεπισκοπικής παρέμβασης, παραμονές Ανασχηματισμού, στα πράγματα της Πολιτείας.

Πολλοί κατά το τελευταίο χρονικό διάστημα, άνθρωποι προσοδευτικοί κατά τεκμήριο, προσπάθησαν να εξηγήσουν πως το «ολίσθημα» του Αλέξη Τσίπρα συνίσταται στο ότι «έριξε τον Αρχιεπίσκοπο στην αγκαλιά των σκληροπυρηνικών της Ιεράς Συνόδου». Πρόκειται για μία προφανώς αφελή εξήγηση. Η παρέμβαση του Επισκόπου Αθηνών κατά τη συνέντευξη του στον τηλεοπτικό σταθμό «ΣΚΑΪ» και τον Αλέξη Παπαχελά αποτελεί μνημειώδη πολιτική τοποθέτηση ενός ανώτατου εκκλησιαστικού παράγοντα και μία ωμή παρέμβαση στα πράγματα της Πολιτείας. Ο Αρχιεπίσκοπος ήταν σαφής, ο λόγος του τα-

πεινωτικά ακροδεξιάς, το μήνυμά του ως προς το «Πλήρωμα» απάνθρωπα δικαστικό και η θέση του ως προς το Μουσουλμανικό Τέμενος των Αθηνών χαρακτηριστικά ανιστόρητο, επικίνδυνο και εκδικητικό. Εκούσια αγνόησε τα περί χριστιανικής συμπεριφοράς εκκλησιαστικά πρότυπα, ακόμη πιο εκούσια υιοθέτησε τις χυδαιότερες τοποθετήσεις των «Τζιχαντιστών» της Ιεράς Συνόδου όπως εκείνες των Αδελφών Σεραφείμ Πειραιώς και Αμβροσίου Καλαβρύτων αλλά και άλλων γνωστών όπως του Μεσογαίας Νικολάου. Ούτε κουβέντα για τις φασιστικού περιεχομένου ύβρεις Αμβροσίου, για τις ομοφοβικές εξάρσεις πανικού του Πειραιώς, τις υστερικές στριγκλιές των «πυλώνων» του Ιερατείου. Όλως περιέργως, η πλειοψηφία των «Τζιχαντιστών» της Ιεράς Συνόδου τάχθηκε με δόσεις μεν αλλά σαφώς σε διάφορες περιπτώσεις και συγκυρίες κατά των επιλογών του Οικουμενικού Πατριαρχείου, ιδιαίτερα κατά την πρόσφατη Σύνοδο της Κρήτης, προεξάρχοντας του λαλίστατου Πειραιώς.

Δεν πρόκειται δηλαδή για κάποιον Αρχιεπίσκοπο που παρασύρθηκε προς τα ακροδεξιά λόγω αγαρμοσύνης ενός πρωθυπουργού, αλλά για μία ακραία εκδήλωση μίας παγίας θέσης του Ιερατείου ως προς το μείζον ζήτημα που αφορά τις σχέσεις Κράτους - Εκκλησίας, της μισθοδοσίας των κληρικών από τον κρατικό κορβανά αλλά και του μέλλοντος της ισχυρότερης «Ανωνύμου Εταιρείας» ever, τουτέστιν της Εκκλησίας. Το μό-

το του Αρχιεπισκόπου ήταν διαχρονικά «ψεκαστικό». Η ελληνική κοινωνία «αφελληνίζεται και αποχριστιανικοποιείται». Ο πραγματικός καθοδηγητής της κυβέρνησης κ. Πάνος Καμμένος μπορεί να κοιμάται ήσυχος. Ευτυχώς που η παγκόσμια ιστορία καταγράφει πως «όσα έχει απωλέσει ο Ελληνισμός ευτυχώς τα έχει κερδίσει η Ανθρωπότητα», τουτέστιν την Παιδεία, τον Διαφωτισμό, την Επιστήμη και τελικώς τον Πολιτισμό. Ο Αλέξης Τσίπρας, συμπληρώνοντας οσονούπω δύο χρόνια ιδεολογικής κυριαρχίας στα πολιτικά πράγματα, χρονικό διάστημα ως φαίνεται υπεραρκετό στις μέρες μας για την έναρξη της αντίστροφης μέτρησης, είναι πια υποχρεωμένος για λόγους προσωπικής

υγείας και μόνον, να καταγράψει τη λίστα των πτητών που υπέστη λόγω των προσωπικών του επιλογών. Από τον Βαρουφάκη έως τον Αρχιεπίσκοπο ο κατάλογος είναι μακρύς και οδυνηρός, αλλά οδυνηρότερη είναι η ήττα μίας γενιάς, η αιχμή του δόρατος της οποίας οραματίστηκε μία διάρθρωση κοινωνίας σε ευρωπαϊκά πρότυπα με σαφή ουμανιστική ταυτότητα, προοδευτική διάθεση και δημοκρατική λειτουργία. Εντός δύο περίπου ετών ούτε τα προσχήματα ισχύουν αλλά ούτε και τα συνθήματα, που σημαίνει πως το «Υπερθέαμα» με όρους κοινωνιολογικούς είχε ημερομηνία λήξης με ή χωρίς Ανασχηματισμό. Πρόκειται δηλαδή για μία περαίωση «Ενός προαναγγελθέντος ξαφνικού θανάτου» ο οποίος και θα καταγραφεί ως επικοινωνιακή πανωλεθρία με ή χωρίς νέο επιτελείο στο Μαξίμου. Οι διαδοχικές ήττες, όχι τα εγκλήματα, αλλά τα λάθη που είναι χειρότερα από αυτά, γεμίζουν το «αέναο πιθάρι της Ιστορίας» η οποία αρέσκειται και αιωστά να απαριθμεί τις χασούρες και όχι τις νίκες. Ευλόγησον, Δέσποτα. **A**

**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ «ΑΦΕΛΛΗΝΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΟΠΟΙΕΙΤΑΙ». Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ Κ. ΠΑΝΟΣ ΚΑΜΜΕΝΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΗΣΥΧΟΣ.**

Γεώργιος Βιζυηνός

## Ο Μοσκόβ-Σελήμ

Σκηνοθεσία:  
Δημήτρης Ξανθόπουλος

Η ιστορία του στρατιώτη που αγάπησε τους εχθρούς του. Ένα έργο βαθιά αντιπολεμικό, κάθε Σαββατοκύριακο στην Εφηβική Σκηνή της Στέγης.



## Τιμών τα υπουργεία μας

Μόνο εδώ οι απαντήσεις στο ερώτημα

«τι έχουν αυτοί και τους έκανε υπουργούς ο Τσίπρας;»

**Οι κ@λ@φυλλάδες της Διαπλοκής** αλλά και τα τσοντοβοθροκάναλα, ξανά της Διαπλοκής, έδωσαν και πάλι τα ρέστα τους! Δημιούργησαν μια εντελώς στρεβλή εικόνα για τους νέους μας υπουργούς τους οποίους παρουσίασαν λες και ήταν τίποτε τεχνοκράτες, κάποια σπουδαγμένα μυαλά που υπουργοποιήθηκαν απλώς για να συμμαζέψουν την κυβέρνηση. Ε, λοιπόν, όχι! Οι νέοι σύντροφοι υπουργοί έχουν στόχο να διαλύσουν ό,τι απέμεινε από το σάπιο οικοδόμημα που ονομάζουμε «κράτος», και μόνο εμείς τολμάμε να παρουσιάσουμε το πλήρες βιογραφικό τους που είναι γεμάτο διαδηλώσεις, κινήματα, επαναστάσεις και τσιπουράκια.

**Ζουράρις:** Τα θέματα της προοδευτικής παιδείας τα παίζει στα δάχτυλα, μη ξεχνάμε ότι στα μαθήματα γλωσσολογίας που παρέδιδε στην ΕΡΤ είχε αποδείξει ότι η «θηλιά» έχει κοινή ρίζα με το «θηλυκό» γιατί αμφότερα σε πνίγουν. Επίσης παίζει στα δάχτυλα τα πλήκτρα του πιάνου και τώρα που η χώρα βρίσκεται σε κατοχή, θα πηγαίνει στα μπαρ που συχνάζουν οι κατακτητές, θα τους παίζει τη «Λιλή Μαρλέν» (βασίζεται στις νότες του «Ακάθιστου Ύμνου»), αυτοί θα μεθάνε και μετά θα πέφτουν στα δίχτυα καμπαρετζούδων-τρολ του Σύριζα, οι οποίες θα τους αποσπάνε τα έννοχα μουσικά της τρούκας. Όταν με το καλό η πατριδα απελευθερωθεί, ο σύντροφος Ζουράρις θα επιστρέψει στη γλυκιά καθημερινότητα της Λευτεριάς, δηλαδή θα δίνει συνεντεύξεις στη Χριστίνα Λαμπίρη.

**Σκουρλέτης:** Το είχε δηλώσει ξεκάθαρα, όπως άλλωστε συνηθίζουμε όλοι εμείς οι κομμουνιστές. «Θέλω να συνεχίσω το έργο μου. Υπάρχουν ακόμη καμιά δεκαριά καπιταλιστικές επιχειρήσεις που δεν έχουν βάλει λουκέτο και κάποιος πρέπει να τις κλείσει. Ή θα μείνω, λοιπόν, στο Υπουργείο Ενέργειας ή θα επιστρέψω στα έδρανα σαν απλός βουλευτής. Δεν συζητώ καμία μετακίνησή μου». Μετά απ' αυτή τη λεβέντικη στάση, ορκίστηκε υπουργός Εσωτερικών και ξεκίνησε τη θητεία του στέλνοντας ένα ηχηρό επαναστατικό μήνυμα. Δήλωσε ότι στοχεύει κάτι πολύ συγκεκριμένο, δηλαδή να πάει παντού η Δημοκρατία, γεγονός που μας καθησυχάζει ότι παραμένει ο διανοούμενος που αγαπήσαμε. Παράλληλα ετοιμάζεται να διοργανώσει την πεμπτουσία της δημοκρατίας, δηλαδή τις επόμενες εκλογές, το αποτέλεσμα των οποίων θα υπογράψει αλλά δεν θα αναγνωρίσει ώστε να ξαναποθεωθεί στο επόμενο συνέδριο του Σύριζα.

**Βερναρδάκης - Λιάκος:** Θα σταθούν στο πλευρό του συντρόφου Φλαμπουράρη, ο οποίος αδυνατεί πλέον να ανταποκριθεί στα διαρκώς διογκούμενα καθήκοντα του υπουργού Επικρατείας. Από τη στιγμή που η συντρόφισσα Λυδία διαθέτει πλουσιότατο βιογραφικό στη σοβαρή τέχνη, μην ξεχνάμε άλλωστε ότι είναι αυτή που είχε κόψει τον Σαββιδάκη από τη Eurovision. Έκτοτε πορεύεται στο μοναχικό δρόμο του πολιτιστικού γίγνεσθαι της χώρας (αυτό το κλέψαμε από την «Αυγή» – είναι τόσο ωραίο) συνδυάζοντας την αρχαία τραγωδία με τη σύγχρονη αριστερά, που τόσο κοινά έχουν. Ειδικότερα στον καθαρισμό της αύρας, γεγονός που αυτομάτως την τοποθετεί στο πλευρό της συντρόφισσας Θεανώς Φωτίου, η οποία καθαρίζει ακτινίδια και αχλάδια.

**Κονιόρδου:** Τέρμα οι ερασιτεχνισμοί! Ήρθε η ώρα να μπει και ένας αληθινός ηθοποιός στην κυβέρνηση! Η συντρόφισσα Λυδία διαθέτει πλουσιότατο βιογραφικό στη σοβαρή τέχνη, μην ξεχνάμε άλλωστε ότι είναι αυτή που είχε κόψει τον Σαββιδάκη από τη Eurovision. Έκτοτε πορεύεται στο μοναχικό δρόμο του πολιτιστικού γίγνεσθαι της χώρας (αυτό το κλέψαμε από την «Αυγή» – είναι τόσο ωραίο) συνδυάζοντας την αρχαία τραγωδία με τη σύγχρονη αριστερά, που τόσο κοινά έχουν. Ειδικότερα στον καθαρισμό της αύρας, γεγονός που αυτομάτως την τοποθετεί στο πλευρό της συντρόφισσας Θεανώς Φωτίου, η οποία καθαρίζει ακτινίδια και αχλάδια.

**Αχτσιόγλου:** «Παλιοβοθροστοκαναλιτζήδες, μακριά τα βρωμόκερα σας από την κοπελιά μας», όπως είπε και ο σύντροφος Πολάκης κατά την καθημερινή άσκηση εκτόνωσης των νεύρων του. Η κοπελιά μας πράγματι δεν είναι τροφή για τα σιχαμενοδότλια τους. Έχει εκπονήσει ένα τέλει-ο σχέδιο εξόδου από την κρίση που περιλαμβάνει άμεσο διώξιμο της τρούκας, διαρκείς αυξήσεις μισθών και γενικευμένη επιβολή της Σεισάχθειας. Όπως γνωρίζουν όλοι οι αγωνιστές, η Σεισάχθεια αποτελεί ένα μοντέρνο και υλοποιήσιμο τρόπο για να εξαφανισθούν τα χρέη των δούλων και την είχε εφαρμόσει το 600 π.Χ. ο Σόλων ο Αθηναίος. Επειδή όμως η δροσερή συντρόφισσα Έφη θα ασχοληθεί κυρίως με το ασφαλιστικό, με τη δύναμη της νιότης της είναι αποφασισμένη να υιοθετήσει τις πρακτικές των επίσης Αθηναίων τριάκοντα τυράννων, οι οποίοι μετείχαν σε ένα ολιγομελές κυβερνητικό σχήμα που έλυσε μια και καλή το πρόβλημα των ταμείων προσφέροντας στους γηραιότερους, αντί για συντάξεις, κώνια.

**Παπαδημητρίου:** Επιτέλους η κυβέρνησή μας απομάκρυνε τα δεξιά βαρίδια των πασοκογενών που την κρατούσαν καθηλωμένη και μαζί με τους ΑΝΕΛ επιστρέφει στις κομμουνιστικές της ρίζες. Από την εποχή του συντρόφου Βαρουφάκη είχαμε να χαρούμε μια τόσο αριστερή προοπτική σαν αυτή που πρότεινε δημοσίως ο νέος υπουργός Οικονομικών. Αντί να ταλαιπωρούμαστε με δάνεια, τράπεζες, κάρτες, capital controls και άλλα δείγματα της καπιταλιστικής σήψης, θα τυπώσουμε ένα δικό μας τσίφτικο νόμισμα που θα μετατρέψει τον κάθε Έλληνα σε τρισεκατομμυριούχο, σαν τον Σώρα και Βάλε. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτί για τύπωμα, θα μπει σε εφαρμογή το πανούργο «plan B», δηλαδή αντί για νόμισμα θα ισχύει ο λόγος τιμής. «Δεσμεύομαι ότι σου χρωστάω ένα κιλό παιδάκια» θα λέει ο πολίτης στην ταβέρνα και με αυτή τη διαβεβαίωση ο ταβερνιάρης θα ψωνίζει από το χασάπη, ο χασάπης από το ζωέμπορο κ.ο.κ. Γενικά ολόκληρος ο Σύριζα είναι υπέρ της άποψης ότι «ο λόγος είναι συμβόλαιο» και το έχει αποδείξει με την τήρηση των δικών του δεσμεύσεων. Βέβαια ο σύντροφος Παπαδημητρίου με μετέπειτα δηλώσεις απαρνήθηκε τα λεγόμενά του, επιβεβαιώνοντας ότι πράγματι είναι ο νέος Βαρουφάκης. Το μόνο που του λείπει είναι να αρχίσει εκστρατεία κατά της φτώχειας φωτογραφιζόμενος στο Paris Match καθώς τρώει τσιπούρες.

**Πανπάς:** Έπρεπε να πάρει οπωσδήποτε ένα υπουργείο ώστε να συνεχίσει την επιτυχημένη επαναστατική δράση του αλλά τα υπάρχοντα δεν τον κάλυπταν γιατί είναι δεξιάς προέλευσης. Ο σύντροφος πρωθυπουργός, γνωστό μαμούνι, σκέφτηκε να του φτιάξει ένα καινούργιο, γεγονός που προκάλεσε εσωτερικές αναταράξεις. Οι απόφοιτοι αριστεροί «53» πρότειναν να ονομαστεί «Ψοφιακής Πολιτικής» ως ελάχιστη ένδειξη τιμής στους ηρωικούς αγωνιστές που φώναζαν «ψόφα» στους «μενομευρωπαϊούς» και τους φιλελέδες. Οι κάπως δεξιόστροφοι οικολόγοι-εναλλακτικοί προτιμούσαν τον τίτλο «Υπουργείο Ψυχιακής Πολιτικής» που θα ασχολείται με την αγιορβέδα την οποία, ως γνωστόν, καθιέρωσε ο Ντιπάκ Τσόπρα, προφανώς μακρινός συγγενής του συντρόφου Τσίπρα. Αμφότερες απορρίφθηκαν γιατί θα υπερκάλυπταν τις αρμοδιότητες της Γραμματείας Ενημέρωσης και του Υπουργείου Πολιτισμού. Μετά από πολλές συζητήσεις και ψηφοφορίες επικράτησε ο όρος «Ψηφιακής Πολιτικής» που επίσης έχει πλάκα. Το επιβεβαίωσε και ο ίδιος ο ψηφιακός υπουργός δηλώνοντας ότι ήρθε η ώρα που «η Ελλάδα θα γίνει παγκόσμιος ψηφιακός κόμβος», ετοιμάζει μάλιστα ράντζα για όσους επιχειρηματίες θέλουν να εμπλακούν στο εγχείρημα. ●

## ΣΥΝΗΘΙΖΕΤΑΙ Η ΦΤΩΧΕΙΑ;

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

**Αν ψηλαφίσουμε την ιστορία, ναι, η φτώχεια συνηθίζεται. Τεράστιες χώρες με σημαντικά αποθέματα φυσικού πλούτου επέλεξαν να ζουν στη φτώχεια επί δεκάδες χρόνια σχεδόν αδιαμαρτύρητα. Τα παραδείγματα της Σοβιετικής Ένωσης και της Κίνας αρκούν. Αρνήθηκαν την ανάπτυξη των παραγωγικών τους δυνάμεων, εγκατέστησαν ολοκληρωτικά και βάρβαρα καθεστώτα, απομονώθηκαν, έζησαν πίσω από τον κόσμο, υπέφεραν. Όταν τα κατάλαβαν, είχαν ήδη χάσει πολλές γενιές. Η επαναφορά στην κανονικότητα είναι δύσκολη και ιδιαίτερα τραυματική υπόθεση.**



την Ελλάδα συνηθίζουμε τη φτώχεια, μαθαίνουμε να ζούμε μαζί της, σχεδόν μας αρέσει. Τη δεκαετία του '60 ήμασταν φτωχοί αλλά δεν μας άρεσε. Είχαμε ως δικαιολογία τον πόλεμο και τον εμφύλιο αλλά είχαμε και την ελπίδα ότι θα βγούμε από το τούνελ. Πιστεύαμε ότι δεν φταίγαμε εμείς, οι ξένες επεμβάσεις ήταν η αιτία, γι' αυτό μισούσαμε τους δυτικούς ενώ θέλαμε να τους μοιάσουμε. Υπήρχε προσδοκία. Δουλέψαμε σκληρά και κάτι καταφέραμε. Κάποια στιγμή φάνηκε ότι ανεβήκαμε κατηγορία. Μπήκαμε στον σκληρό πυρήνα της Ευρώπης, βρήκαμε φθηνό δανεικό χρήμα και επιδοτήσεις, αλλάξαμε τα παραδείγματα, γίναμε πλούσιοι, 44η πλουσιότερη χώρα του κόσμου. Από τη μια άκρη στην άλλη. Γι' αυτό και αφιερωθήκαμε στην κατανάλωση. Αφήσαμε το χωριό, καταστρέψαμε τις πόλεις, εγκαταλείψαμε τη γη και τη φάμπρικα, διαλύσαμε την εκπαίδευση, καταφύγαμε στις ευκολίες, νομίσαμε ότι η ζωή είναι μόνο γλυκιά και οι δείκτες μόνο ανεβαίνουν. Μετά ήρθε η κρίση.

**Χρεώσαμε την κρίση** στα μνημόνια και στους κακούς δανειστές, απαξιώσαμε τους μέχρι πρότινος ήρωές μας και αναζητήσαμε την κάθαρση στον κάθε λογής λαϊκισμό. Πιστέψαμε στα παραμύθια, στην άκοπη ανάκαμψη με ένα νόμο και ένα άρθρο. Αποτύχαμε. Τώρα καίμε τις επιστολές που μας στέλνουν οι μέχρι χθες λυτρωτές μας και τους αποδοκιμάζουμε σε κάθε ευκαιρία. Επιστρέφουμε αλαφιασμένοι σε αυτούς που πριν από δυο χρόνια βρίζαμε. Τι θέλουμε επιτέλους από τη ζωή μας;

**Θέλουμε τη φτώχεια.** Αν είναι να πουλήσουμε την ψυχή μας στο διάολο, να παραδεχτούμε την αλήθεια των αριθμών, να δουλέψουμε σοβαρά και με υπομονή, να πάει στα κομμάτια η ανάπτυξη. Καλύτερα φτωχοί αλλά τίμιοι. Αν είναι να πουλήσουμε τα ασημικά μας, να επενδύσουμε στη γνώση, να ανοίξουμε την κοινωνία μας στην πρόοδο, τότε καλύτερα να γυρίσουμε πίσω στα κανόνια μας, στα χωριά μας, και να λιαζόμαστε στα καφενεία. Όχι όλοι, αλλά οι περισσότεροι.

**Και τα παιδιά μας, τι θα απογίνουν τα παιδιά μας;** Όσα καταφέρουν να μάθουν γράμματα και έχουν τη δυνατότητα να φύγουν, ας πάνε πέρα στους «ανθρωποφάγους» να δουλέψουν, να μας στέλνουν και εμβάσματα. Τα άλλα, αυτά που δεν μπορούν ή δεν θέλουν, ας μείνουν εδώ να πεινάσουν μαζί μας. Ένας καφές κι ένα σουβλάκι πάντα θα μας βρίσκονται. Θα την παλέψουμε. Αρκεί εργοστάσια να κλείνουν, υπουργεία να ανοίγουν, να 'χουμε να βολεύουμε. Αρκεί να βγαίνουν στα κανάλια ακροβάτες και κλόουν να μας πιπιλάνε τα μυαλά με ξουρίες ολημερίς και ολονυχτίς. Και εμείς να βρίζουμε ή να αποθεώνουμε τον ένα ή τον άλλον αγράμματο ήρωα της ευκαιρίας. Στα καφενεία και στα social. Και μη δούμε κανένα λογικό, αμέσως να τον πούμε ξενερού ή διαπλεκόμενο.

**Η εθνική μοναξιά δεν έφυγε ποτέ από μέσα μας.** Καλά τα μεγάλα αλλά θέλουν μελέτη και τρέξιμο. Οι εποχές έχουν αλλάξει και στο παγκόσμιο περιβάλλον επιβιώνει ο πιο προσαρμοστικός αλλά εμείς δεν θέλουμε να προσαρμοστούμε. Είμαστε με το ΟΧΙ, δεν αγαπάμε το ΝΑΙ. Είμαστε με την Ανατολή, δεν αγαπάμε τη Δύση. Δεν έχει νόημα να βρίζουμε πια τον Σόιμπλε, βαρεθήκαμε. Είδαμε κι αυτούς που τον έβριζαν, τα ίδια κάνουν, μας εξαπάτησαν. Τι μας απομένει; Να γυρίσουμε στο καβούκι μας και στο νόμισμά μας. Να σιγουρέψουμε τη φτώχεια μας. Το στείλαμε το μήνυμα στους ανωτέρους και αυτοί το έλαβαν. Τι είναι το Geuro; Υπάρχει κάποιος να μας εξηγήσει; **Α**

# Η ΑΝΤΙΦΑΣΗ ΤΟΥ ΥΠΑΡΚΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

Του ΘΑΝΑΣΗ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

**1** σως η πιο κραυγαλέα ένδειξη της νοσηρότητας ενός οργανισμού, φυσικού ή κοινωνικού, είναι η εκ μέρους του αδυναμία στάθμισης των δεδομένων της πραγματικότητας, η αδιάφορη έως χαζοχαρούμενη ενασχόληση με τα ελάσσονα τη στιγμή που καλπάζουν εναντίον του όλοι οι δαίμονες της κολάσεως, ακόμη και η ανικανότητα αξιολόγησης της σοβαρότητας των προβλημάτων. Δύσκολα, δε, θα μπορούσε να βρεθεί, ακόμη και σε παγκόσμια κλίμακα, περίπτωση άλλη κοινωνίας και πολιτικού συστήματος τόσο πολύ, όσο τα ημέτερα, αποπροσανατολισμένων από τα μείζονα και τόσο πολύ επιδιδόμενων σε μια σχεδόν αυτιστική ενασχόληση με τα ήσσονα, τα ασήμαντα έως και ανύπαρκτα. Ειδικότερα...

## A. Τα κυρίαρχα προβλήματα

(ατάκτως ερριμμένα και, εν πολλοίς, αλληλοτροφοδοτούμενα)

1. Υπερεξοπλισμός και επιθετική εθνικιστική ρητορεία της Τουρκίας, μέσα σε μια γενικώς υπερθερμασμένη ευρύτερη περιοχή...
2. Κατάρρευση του ασφαλιστικού...

**3.** Δημογραφικό: εκγήρανση/αφελλνισμός πληθυσμού...

**4.** Δημόσια υποχρεωτική μη παιδεία (την οποία, σε καθημερινή βάση, το τηλεοπτικό τοπίο, όχι δε μόνο τα υποκοσμικά του στοιχεία, την «πτύει» προς την κατεύθυνση μιας –«εικόνα σου είμαι και σου μοιάζω»– εγκεφαλικά ημιθανούς κοινωνίας)...

**5.** Τριγμοί τραπεζικού συστήματος: πιθανότητα ημιδήμευση δεσμευμένων/εγκλωβισμένων καταθέσεων, λόγω ανάγκης εσωτερικής ανακεφαλαίωσης τραπεζών...

**6.** Αιμορραγία προς το εξωτερικό επιστημονικού δυναμικού της χώρας (το οποίο θα καθίστατο πλεονέκτημα, μόνον εάν μια όλως απίθανη και πάντως προς το παρόν μη διαφαινόμενη ανάπτυξη τους επανέφερε κάποια στιγμή οίκαδε, ως φορείς μιας πολύτιμης επαγγελματικής εμπειρίας και μιας ακόμη πολυτιμότερης άλλης, «ξενόφερτης», εργασιακής ηθικής)...

**7.** Αναγνώριση από το κράτος θυλάκων κατάρτησης της κρατικής κυριαρχίας, άλλως ειπείν αποδοχή ανεξέλεγκτων βασιλείων ανομίας, καθώς και ανοχή πεζοδρομικής τρομοκρατίας...

**8.** Ακύρωση της οικονομικής λειτουργίας του

κέντρου της πρωτεύουσας της χώρας...

**9.** Κοινωνική απονομιμοποίηση δημοκρατικού πολιτεύματος...

**10.** Διάλυση εθνικού συστήματος υγείας...

**11.** Κυρίως μέσω του ποδοσφαίρου διείσδυση στον δημόσιο βίο νονών και μπράβων του υπόκοσμου...  
Κ.ο.κ...

## B. Τα κυρίαρχα θέματα τώρα...

**1.** Η αδειοδότηση των καναλιών...

**2.** Ο, πρόσκαιρος έστω, «επανεκβυρωτισμός» της δημόσιας ζωής...

**3.** Η διάσπαση/μετονομασία των υπουργείων...

**4.** Η καθημερινή αναζήτηση «πολιτικών μετεωρολογικών δελτίων», καταγραφόντων την αενάως μεταβαλλόμενη διάθεση έναντι της κυβέρνησης του προέδρου Λεβέντη...

**5.** Το «εθνοκτόνο ενδεχόμενο» η μελέτη των θρησκειών ως κοινωνικών και ψυχολογικών φαινομένων να υποκαταστήσει, έστω και μερικώς, τον κατηχητισμό στα σχολεία...  
Κοκ... **A**



(από αριστερά)  
 ● Ο πρόεδρος Ρένος Ρώτας  
 ● Γιάννης Μπουρούσης, Νίκη Κάρτσιου, Πωλίνα Τσιπρασιάν, Νίκος Αναδιώτης, Άρτεμις Ιγνατιάου, με τα παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ  
 ● Ο Κώστας Κωστόπουλος, ηρωοθήλιος μεγάλων αποστάσεων, ημιμαραθωνοδρόμος, με τα Νίκη Κάρτσιου και τη Γλυκερία Τζοσιόβη, ηρωοαθλήτρια Trail Running

## Εσύ για ποιον τρέχεις;

Μπορείς να τρέξεις μόνο για σένα, αλλά μπορείς να τρέξεις και για ένα σκοπό που αξίζει περισσότερο

**Ε**ίναι ωραία να τρέξεις για σένα. Πολύ περισσότερο στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας. Πόσο πιο ωραία, όμως, είναι να τρέξεις και για σένα και για τους άλλους. Για αυτούς που χρειάζονται τη στήριξή σου. Κάθε χρόνο δημοφιλείς Έλληνες ανταποκρίνονται στο κάλεσμα της WIND Running Team και τρέχουν ως πρεσβευτές της ομάδας, στηρίζοντας το έργο κοινωνικών οργανισμών. Αυτό θα κάνουν και φέτος και είναι πραγματικά πολλοί.

**Στις 13 Νοεμβρίου** το πρωί θα δοθεί η εκκίνηση του φετινού 34ου Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας και μαζί μια νέα ελπίδα για την ΕΛΕΠΑΠ και τις Καρδιές για Όλους, δύο οργανισμούς που στηρίζουν παιδιά με σημαντικά προβλήματα υγείας. Για το έργο αυτών των οργανισμών θα φορέσουν τις αθλητικές φανέλες της WIND Running Team και θα τρέξουν οι Είρη Αλεβιζού, Δημήτρης Αλεξάνδρου, Μαντώ Γαστεράτου, Νίκος Αναδιώτης, Ανθή Βούλγαρη, Άρτεμις

Ιγνατιάου, Κατερίνα Καραβάτου, Κρατερός Κατσούλης, Νίκη Κάρτσιου, Κατερίνα Λέχου, Γιάννης Μπουρούσης, Μαρία Νικολταίου, Ειρήνη Παπαδοπούλου, Νικολέττα Ράλλη, Ρένος Ρώτας, Κώστας Σόμμερ, Αντωνής Σπρίττερ, Έλλη Στάη, Σάσα Σταμάτη, Σάκης Τανιμανίδης, Εύη και Μαρία Φραγκάκη, Βίκυ Χατζή και Γιάννης Χατζηγεωργίου.

**Όσοι τρέχουν** λένε ότι ήταν πολλές οι φορές που ξεκίνησαν μια προπόνηση βαρι-

στημένα και χωρίς πολλή διάθεση, όμως στο τέλος της ποτέ δεν το μετάνιωσαν. Μπορείτε να τρέχετε μόνο για εσάς, μπορείτε να τρέχετε και για τους άλλους. Όπως η ομάδα WIND Running Team, η οποία προσπαθεί να ενώσει το τρέξιμο με την κοινωνική αλληλεγγύη. Μέσα από τις προσπάθειες αυτές, από το 2011 περισσότερα από €550.000 έχουν διατεθεί σε σωματεία που φροντίζουν παιδιά και ο αγώνας αυτός δεν έχει τερματισμό.





(ιντριγκαδόρικοι)  
λόγοι για να δούμε το

**MADE**  
**in USA**

Στη Στέγη, για πρώτη φορά σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, γίνεται ένα αφιέρωμα (13-29/11) στις σπουδαιότερες πειραματικές αμερικάνικες ομάδες. Μιλώντας με την Κάτια Αρφαρά, καλλιτεχνική διευθύντρια Θεάτρου και Χορού της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση, συνειδητοποιήσαμε γιατί αυτό το Φεστιβάλ είναι πραγματικά ξεχωριστό.

Του Δημήτρη Μαστρογιαννίτη



**1** **Χρήση της νέας τεχνολογίας** Αριθμοί, αλγόριθμοι, ίντερνετ, skype αποτελούν δραματουργικά εργαλεία με ένα φυσικό και οργανικό τρόπο. Η πειραματική αμερικανική σκηνή δείχνει το μέλλον. Όπως στο «Phone Homer» της Michelle Ellsworth (20-21.11), στο «Who Left This Fork Here» του Daniel Fish (16-17.11) ή στο «A Piece of Work» της Annie Dorsen (16-17.11), όπου αναρχικοί χάκερ συναντούν τον Άμλετ και τη Λόρι Άντερσον.

**2** **Μιλούν χωρίς ταμπού για τα φύλλα** Ο ορισμός που δίνουν οι Αμερικάνοι στο πολιτικό θέατρο είναι πολύ διαφορετικός από τον αντίστοιχο ευρωπαϊκό. Δεν ασχολούνται με θέματα ιστορίας ή συλλογικής μνήμης, αλλά με θέματα φύλου και ταυτότητας. Όλο αυτό δίνεται με αμεσότητα και χωρίς καθόλου ιδεολογικό βάρος. «A quartet» (20-21.11), «Age & Beauty Part 1: Mid-Career Artist/Suicide Note or &:-/» του τρομερού βετεράνου της πειραματικής σκηνής Miguel Gutierrez (24-25.11), «Judson Church is Ringing in Harlem (Made-to-Measure)» & «Twenty Looks or Paris is Burning at The Judson Church (M2M)» του Trajal Harrell (13-14.11).

**3** **Συμμετοχική τέχνη** Καλλιτέχνες και κοινό ένα. Η Faye Driscoll μας προ(σ)καλεί να πάρουμε μέρος σε ένα βακχικό χορό («Thank you for coming: Attendance», 28-29.11). Ο χορογράφος Trajal Harrell (13-14.11) επικοινωνεί με έναν τελείως προσωπικό τρόπο με το κοινό του σε δύο χορογραφίες που εξετάζουν πώς η ιστορία κατασκευάζεται και ερμηνεύεται. Στο «The Record» (13-14.11) δύο πολύ νέα παιδιά (600 Highwaymen) δούλεψαν από τον Αύγουστο με 45 Έλληνες, που δεν γνωρίζονται ο ένας με τον άλλο, και θα βρεθούν για πρώτη φορά στη σκηνή την ημέρα των παραστάσεων.

**4** **Έμπνευση χωρίς όρια** Για παράδειγμα στη χορογραφία «Tell Me Love Is Real» του Zachary Oberzan (28-29.11) η Whitney Houston, ο Paul Simon, ο Buddy Holly, ο Bruce Lee, η Amelia Earhart, ο Serge Gainsbourg, ο Bob Dylan συνδέονται με μια υπέρβαρη ετοιμόγεννη γυναίκα, τα Χανακ και την αγάπη.

**5** **Richard Maxwell** Κορυφαία μορφή του αμερικάνικου πειραματικού θεάτρου, αλλά και ένας από τους σπουδαιότερους συγγραφείς θεατρικών κειμένων. Επιτέλους θα δούμε δουλειά του στην Ελλάδα και μάλιστα δύο έργα του: «The Evening» (24-25.11) και «Showcase» (26-27.11)

**6** **Εξοικείωση με το γυμνό** Σ' ένα δωμάτιο ξενοδοχείου (Intercontinental) θα βρεθούμε δίπλα, σε απόσταση αναπνοής, σε έναν ολόγυμνο ηθοποιό. Πώς θα αντιδράσουμε και τι είδους σχέση θα αναπτυχθεί μαζί του; «Showcase» (26-27.11).

**7** **Heather Kravas** Για πρώτη φορά η ελληνοαμερικανίδα σκηνοθέτρια έρχεται στη χώρα των γονιών της μ' έναν ύμνο για την αξία της διαφορετικότητας, το «A quartet» (20-21.11).

**8** **Μια Αμερικανίδα στην Κάλυμνο** Η Michelle Ellsworth δούλεψε ένα μήνα στην Κάλυμνο για να ετοιμάσει το «Phone Homer», ένα σόλο με τον Αγαμέμνονα και τον Αίγισθο στο Skyre και την Κλυταιμνήστα καλωδιωμένη στο Google (20-21.11).

**9** **Πανευρωπαϊκή προεμιέρα** «Who Left This Fork Here» του Daniel Fish (16-17.11). Οι τρεις αδελφές του Τσέχοφ, όπως δεν τις έχουμε δει ποτέ μέχρι τώρα.

**10** **Off-off Broadway** «Μην ξεχνάμε πως στην Αμερική γεννήθηκε η performance, ο μεταμοντέρνος χορός κ.ά. Όλες οι σκηνικές επαναστάσεις απέναντι στην κυρίαρχη κοινωνική και αισθητική τάξη ξεκίνησαν από εκεί. Η μεζιχη των τεχνών, το να φέρνουν επί σκηνής ή να συναντώνται στους δρόμους κοινό και καλλιτέχνες επίσης ξεκίνησαν από εκεί. Πρόκειται για την πειραματική ανεξάρτητη σκηνή, με καλλιτέχνες που συνομιλούν μεταξύ τους. Είναι καλλιτέχνες που ζουν και δουλεύουν στη Νέα Υόρκη. Όλοι πειραματίζονται με τόλμη και προτείνουν ιδιότυπα σκηνικά σύμπαντα, ωστόσο στην ερώτηση αν εδώ μιλάμε για Νέα Πρωτοπορία, θα πρέπει να περιμένουμε το Συμπόσιο που θα πραγματοποιηθεί στη Στέγη με κορυφαίους Ακαδημαϊκούς στις 18/11 να δώσει την απάντηση».

**INFO**  
 Διαβάστε αναλυτικά το πρόγραμμα στο site της Α.Υ. 13-29/11, Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, Λ. Συγγρού 107, 2109005800

«Thank You For Coming», Faye Driscoll



MARIA BARANOVA



RYUTARO MISHIMA

«A quartet», Heather Kravas



«The evening», Richard Maxwell



«Age & Beauty Part1», Miguel Gutierrez

NYCP

IAN DOUGLAS





# 7 εστιατόρια για να πας το κορίτσι

Δύσκολο το πρώτο ραντεβού. Ψυχραιμία, έχουμε σκονάκι για όλα τα γούστα.

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

**Προχθές** άκουγα μια ιστορία φίλης μικρής, τσακίνας και έξω καρδιά, όπου ο επίδοξος εραστής την πήγε –άκουσον, άκουσον– σε βαρύγδουπο εστιατόριο περιωπής. Η καλή μου φίλη όμως, αντίθετα απ' ό,τι περιμένουν τα κλισέ, δεν εντυπωσιάστηκε ούτε με τα λινά τραπεζομάντιλα, ούτε με τον τρισευγενικό (σε εκνευριστικό βαθμό) σερβιτόρο, ούτε με το πανάκριβο μενού. Πόσο μάλλον όταν η ίδια είχε €5 στην τσέπη και παντελή αδιαφορία για την ύπαρξη του savoir vivre. Εννοείται ότι το ραντεβού κατέληξε στα αζήτητα μαζί με τον αριθμό τηλεφώνου του γαμπρού.

**Συμπέρασμα:** Δεν είναι όλες οι γυναίκες ίδιες. Αυτό που εντυπωσιάζει τη μία, κάνει την άλλη να τρέπεται σε άτακτη φυγή (στην καλύτερη περίπτωση). Δεν βλέπεις, καλέ μου, ότι κυκλοφορεί με σκισμένο τζιν και σταράκια; Πού την πας στο κυριλέ εστιατόριο; Ή, στην αντίθετη περίπτωση, είναι δυνατόν να δίνεις ραντεβού στην κοκέτα που της πήρε δύο ώρες να βάψει νύχι, να ισιώσει μαλλί και να βρει το κατάλληλο για την περίπτωση τακούνι, στο υπόγειο κουτούκι; Σύνελθε. Η καθεμία έχει τον τύπο της και θα ξενερώσει διπλά αν καταλάβει πως δεν το έχεις πάρει χαμπάρι. Ψυχραιμία. Έχουμε σκονάκι.

**Κορίτσι εναλλακτικό** Το *El Convento del Arte* ξεσκώνει

όλες τις αισθήσεις. Πρωτότυπες θεατρικές παραστάσεις και performances, κουζίνα που επιμελείται ο εξαιρετικός Μιχάλης Ντουνέτας, ατμοσφαιρικές μουσικές, κινηματογραφικό σκηνικό. Κεριά, πολυέλαιοι, μπορντό βελούδινες κουρτίνες – αν δεν πέσει στην αγκαλιά σου, ή τα έχει χάσει ή δεν σε θέλει. *Βιργινίας Μπενάκη 7, Μεταξουργείο, 2105200602*

**Κορίτσι ρομαντικό** Στο *Chez Violette*, γιατί θα της θυμίσει την *Amelie*, που είναι και η αγαπημένη της ταινία. Πρόκειται για γαλλικό μπιστρό, κομψό, γλυκούλι και (κυρίως) οικονομικό. Πες της ότι εδώ ήταν κάποτε δημοτικό σχολείο και ότι στην αυλή μπορεί ακόμα να δει τις βρύσες του προαυλίου. Πιάνουν κάτι τέτοια. *Καλλιδρομίου 69, Εξάρχεια, 2103845974*

**Κορίτσι vegan** Μα φυσικά στο αγαπημένο της εστιατόριο! Το *Avocado* (Νίκης 30, 2103237878) το έχει φιλοσοφήσει πολύ το θέμα της «αυστηρής χορτοφαγίας». Επίσης καλή ιδέα είναι και το *Mama Tierra* (Ακαδημίας 84, 2114114420) και η *Γη*, ειδικά αν είναι και γλυκατζού (*Γρ. Λαμπράκη 69, 2109648512*). Μην πει ότι δεν το έψαξες καθόλου.

**Κορίτσι επαναστατημένο** Στο *Bread and Roses*, που πήρε το όνομά του από το σύνθημα της απεργίας που πραγματοποιήσαν οι εργάτριες της American

Wool Company τον Ιανουάριο του 2012 ζητώντας καλύτερες συνθήκες εργασίας. Συνεργατικό και νόστιμο, έχει μια μικρή τσάντα-όνειρο και διαφορετικό μενού κάθε μέρα. *Πανεπιστημίου 64 (στοά), 2103802898*

**Κορίτσι gourmet** Στο *Aleria*, φυσικά (Μεγ. Αλεξάνδρου 57, Μεταξουργείο, 2105222633). Φινέτσα, η τέλεια δημιουργική κουζίνα από τον Γκίκα Ξενάκη, εξαιρετικό σέρβις. Κάτσε δίπλα στη σφυρήλατη πόρτα που βλέπει στην αυλή, ιδανικά μια μέρα με βροχή (πού πας χωρίς βροχή;). Κι εγώ κουμπάρα!

**Κορίτσι ταξιδεμένο** Στο καινούργιο και πολυσυζητημένο *Los Loros* με βενεζουελάνικο και κολομβιανό street food. Τσιμπήστε μια arepas στα όρθια (δεν θα την πειράξει, είναι μαθημένη, να' ναι καλά οι ατέλειωτες ουρές στον έλεγχο διαβητηρίων) και μετά πηγαίνετε για ποτάκι στην Ηπίτου. *Ξενοφώντος 14, Σύνταγμα, 2103243232*

**Κορίτσι σινεφίλ** Στο *Zamparo*, που πήρε το όνομά του από τον ομώνυμο χαρακτήρα της ταινίας «La Strada» του Φελίνι (καλού-κακού δες την ταινία πριν, μη γίνουμε ρεζίλι). Είναι απέναντι από θέατρο (double score!), ρομαντικό και με ωραία-τατη κουζίνα. *Σαρρή 18, Ψυρρή, 2130233244*



El Convento del Arte



Bread and Roses



Chez Violette



Avocado



# Τελικά τι θα κάνουμε με το κάπνισμα;

Τα τσιγάρα αλλάζουν και το IQOS είναι το επόμενο βήμα

Του ΓΙΑΝΝΗ ΤΣΑΚΑΛΟΥ

**Σ**τις όχθες της λίμνης Neuchatel στην Ελβετία υπάρχει ένα υπέροχο μεταβιομηχανικής αισθητικής κτίριο που λέγεται «Cube». Θα μπορούσε κάλλιστα να είναι ένα μουσείο σύγχρονης τέχνης όμως πρόκειται για κάτι τελείως διαφορετικό. Είναι το κέντρο έρευνας και τεχνολογίας της καπνοβιομηχανίας Philip Morris International (PMI). Μέσα σε αυτό το κτίριο η PM θέλει να αλλάξει τον τρόπο και το μέσο καπνίσματος, να περάσουμε από τον καπνό στον ατμό.

Τα δεδομένα δεν είναι υπέρ των καπνιστών και αυτό είναι το μόνο σίγουρο, προς το παρόν τουλάχιστον. Το κάπνισμα δεν μειώνεται με το βαθμό που θα ήθελαν τα κράτη – υπολογίζοντας και το κόστος για το σύστημα υγείας κάθε χώρας. Το προσωπικό κόστος είναι δεδομένο. Το κάπνισμα σκοτώνει αλλά ο εθισμός στη νικοτίνη είναι τόσο ισχυρός που ενίοτε νικάει ακόμα και το ένστικτο αυτοσυντήρησης. Ο υπογράφων έχει ήδη κινδυνεύσει μια φορά και, παρόλα αυτά, η νικοτίνη κάνει διαρκώς βόλτες ή και στάσεις στη ζωή του.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και οι καπνοβιομηχανίες ξέρουν ότι η νικοτίνη προκαλεί ισχυρό εθισμό και λίγες άγριες εικόνες μαζί με την αύξηση της τιμής δεν αρκούν για να κάνει πίσω ο καπνιστής. Με αυτό το δεδομένο –και γνωρίζοντας ότι ακόμα και το 2025 οι καπνιστές θα ξεπερνούν το 1 δισεκατομμύριο– υπάρχει μόνο ένας τρόπος να ελπίζεις ότι θα αλλάξεις ό,τι ισχύει μέχρι τώρα. Και αυτός είναι τα προϊόντα μειωμένου κινδύνου (Reduced

Risk Product - RRP). Η φιλοσοφία των RRP είναι απλή: αφού δεν μπορείς να νικήσεις τον εθισμό στη νικοτίνη τουλάχιστον προσπάθησε να μειώσεις τον κίνδυνο όταν τη λαμβάνεις. Τη μία μορφή RRP την ξέρετε ήδη, είναι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, αλλά πλέον η PMI ρίχνει στο παιχνίδι κάτι πρωτοποριακό για τη συγκεκριμένη παγκόσμια αγορά – όχι για το R&D της εταιρείας.

## Το IQOS

Επανερχόμαστε στο εντυπωσιακό Cube, εκεί όπου γεννήθηκε το IQOS, μια συσκευή που δεν έχει υγρό. Χρησιμοποιεί καπνό που δεν καίγεται αλλά θερμαίνεται. Βέβαια χρειάστηκαν πολλά χρόνια και πολύ χρήμα για να καταλήξει η PMI να βγάλει το IQOS στην αγορά. Και μια μεγάλη αποτυχία – ως γνωστόν η προϋπόθεση της επιτυχίας. Ήταν το 2006 που η εταιρεία παρουσίασε το ίδιας φιλοσοφίας «Heatbar», που απλά δεν τα κατάφερε. Χρειάστηκαν 10 χρόνια, κάποια δισεκατομμύρια και πολλή δουλειά από εκατοντάδες ανθρώπους μέσα στο Cube. Σύμφωνα με την PMI, με τη χρήση του IQOS μειώνεται σε μεγάλο ποσοστό

(σχεδόν 90-95%) η πίσσα και το μονοξειδίο του άνθρακα, τα οποία λαμβάνουμε από το παραδοσιακό τσιγάρο και είναι καρκινογόνα. Η εξέλιξη του IQOS και τα δεδομένα της PMI προέρχονται από μεγάλο αριθμό ερευνών που έχουν δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά – σχεδόν 150 έρευνες αποτελούν τις επιστημονικές «πλάτες» του IQOS.

Ο Ανδρέας Καλατζόπουλος (ο έλληνας επικεφαλής της Philip Morris International) είχε πριν από αρκετό καιρό ότι δεν απέχει η στιγμή που ο Marlboro man θα κάθεται γύρω από τη φωτιά με τους άλλους καουμπόηδες με το power bank του. Όπως φαίνεται, αυτό είναι το μέλλον των καπνιστών. Εκτός από την εξάρτηση από τη νικοτίνη δεν θα πρέπει να μείνεις και από μπαταρία. Ισχύει για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, ισχύει και για το IQOS.

## Πώς λειτουργεί

Το IQOS αποτελείται από τρία μέρη: το power bank, το στέλεχος και τα sticks. Το στέλεχος είναι ιδιαίτερα καλοσχεδιασμένο, σχεδόν σαν ένα στυλό, όπου στη μία του άκρη βάζουμε μέσα το τσιγάρο – η εταιρεία τα λέει sticks και καλά κάνει καθώς είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό τσιγάρο. Τι συμβαίνει εκεί μέσα; Σε αντίθεση με το κανονικό τσιγάρο, που η καύτρα πιάνει σχεδόν 900 βαθμούς Κελσίου και φυσικά αυτό που εισπνέουμε είναι προϊόν καύσης, στο IQOS δεν υπάρχει καύση. Όταν πιέζουμε τα sticks μέσα στο στέλεχος, μία αντίσταση μπαίνει μέσα στον καπνό. Αντί να τον καίει, με τη βοήθεια ενός εξελιγμένου επεξεργαστή, θερμαίνει τον καπνό ανεβάζοντας θερμοκρασία 300 με 350 βαθμούς Κελσίου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αυτό που πλέον εισπνέει ο καπνιστής να είναι ατμός και όχι καπνός, προϊόν θέρμανσης και όχι καύσης. Δοκιμάζοντάς το παρατηρείς ότι δίνει περισσότερο την αίσθηση ενός κανονικού τσιγάρου –σε σχέση με το ηλεκτρονικό τσιγάρο που έχει υγρό– και αυτή άλλωστε ήταν μια βασική επιδίωξη κατά την εξέλιξή του.

## Το IQOS στην Ελλάδα

Το IQOS έχει έρθει ήδη στην Ελλάδα και προς το παρόν κάποιος μπορεί να το αποκτήσει μόνο από ένα κατάστημα που βρίσκεται στο The Mall αλλά και on line στο [www.iqos.gr](http://www.iqos.gr).



# Και τώρα τι;

Το κέντρο έρευνας και τεχνολογίας «Cube» της PMI, στις όχθες της λίμνης Neuchatel στην Ελβετία

Τι ακριβώς αλλάζει στη ζωή του καπνιστή με το νέο προϊόν; Τη βελτιώνει, την προστατεύει; Προκαλεί εξάρτηση; Ποιο είναι το μέλλον του τσιγάρου σήμερα; Σ' αυτές και σε μερικές ακόμα σημαντικές απορίες που έχουμε όλοι μας, απαντάει μία ειδικός, η **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΨΑΡΡΑΚΟΥ.\***



**Προκαλεί εξάρτηση;** Όλα τα προϊόντα που περιέχουν νικοτίνη προκαλούν εθισμό. Όμως η νικοτίνη, παρά το γεγονός ότι είναι εθιστική, δεν αποτελεί τη βασική αιτία για την εμφάνιση των ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα. Το πρόβλημα με τα συμβατικά καπνικά προϊόντα δεν είναι τόσο η νικοτίνη και ο εθισμός από αυτήν, αλλά οι βλαβερές ουσίες που παράγονται από την καύση, μεταξύ άλλων η πίσσα και το μονοξειδίο του άνθρακα. Το IQOS ήρθε για να απαντήσει σε αυτό το πρόβλημα. Ακριβώς επειδή δεν υπάρχει καύση δεν παράγεται πίσσα, όπως στα συμβατικά τσιγάρια, ενώ το μονοξειδίο του άνθρακα είναι μειωμένο κατά τουλάχιστον 95%.

**Ποια είναι τα στοιχεία εκείνα που το καθιστούν ένα πρωτοποριακό προϊόν καπνού;** Είναι πολύ παραπάνω από ένα προϊόν καπνού. Είναι ο νέος πολιτισμένος τρόπος να απολαμβάνει κανείς τον καπνό. Χαρίζει στο χρήστη ελευθερία κινήσεων, δεν του στερεί την απόλαυση, του επιτρέπει να σέβεται απόλυτα τους γύρω του και το χώρο στον οποίο βρίσκεται, τον προστατεύει από τα βλαβερά παράγωγα της καύσης και παράλληλα είναι ένα εξαιρετικά κομψό gadget τόσο στο σχεδιασμό του όσο και στα αξεσουάρ που το συνοδεύουν. Το IQOS είναι η νέα τάση και ήδη προκαλεί αίσθηση, γιατί η καθημερινότητά μας αλλά και οι σύγχρονες απαιτήσεις της ζωής μας ωθούν να βρίσκουμε λύσεις που βελτιώνουν τη ζωή μας χωρίς να περιορίζουμε τις επιθυμίες μας.

**Υπάρχουν εμπειριστατωμένα στοιχεία με τα ακριβή**

**οφέλη για έναν καπνιστή;** Η Philip Morris International (PMI) έχει δεσμευτεί να αναπτύξει προϊόντα μειωμένου κινδύνου εδώ και μία δεκαετία, και από το 2008 έχει επενδύσει περισσότερα από 3 δισεκατομμύρια δολάρια στην ανάπτυξη ενός χαρτοφυλακίου από καινοτόμα προϊόντα που έχουν σκοπό να αναπαράγουν τις αισθητηριακές και γευστικές ιδιότητες του τσιγάρου, ενώ θα παράγουν ένα αερόλυμα που θα είναι σημαντικά λιγότερο βλαβερό από τον καπνό του τσιγάρου. Παράλληλα, έχει στελεχώσει μια ειδική ομάδα με πάνω από 300 επιστήμονες και μηχανικούς/σχεδιαστές από τους πιο σημαντικούς επιστημονικούς κλάδους, οι οποίοι εργάζονται στις παγκόσμιες κλάσεις εγκαταστάσεις της εταιρείας στο Neuchatel της Ελβετίας και στη Σιγκαπούρη. Αυτή τη στιγμή, η εταιρεία έχει κατοχυρώσει πάνω από 1.000 πατέντες και έχει καταθέσει αιτήσεις για ακόμη 2.000 εφαρμογές σχετικές με την εξέλιξη νέων δυναμικών μειωμένου κινδύνου προϊόντων. Επενδύοντας, λοιπόν, όλα αυτά τα χρόνια στην έρευνα πάνω στο συγκεκριμένο

τομέα, έχει στη διάθεσή της και δημοσιεύσει σε επιστημονικά έντυπα αποτελέσματα ερευνών και εργαστηριακών ελέγχων που πιστοποιούν τη μειωμένη παραγωγή επικίνδυνων παραγόνων και τη μείωση του κινδύνου. Όλα συγκλίνουν στο ότι δίνεται πλέον η δυνατότητα στους καπνιστές (οι οποίοι σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας θα ανέρχονται σε περισσότερους από 1,1 δισ. παγκοσμίως το 2025) να αλλάξουν τη ζωή τους στρεφόμενοι σε εναλλακτικά προϊόντα μειωμένου κινδύνου. Ένα τέτοιο προϊόν είναι το IQOS. Παρόλα αυτά, προτού προβούμε σε οποιουδήποτε ισχυρισμούς αυτού του είδους προς τους καταναλωτές, θα αξιολογήσουμε προσεκτικά το σύνολο των δεδομένων που προκύπτουν από τις σχετικές επιστημονικές μελέτες, για να διαπιστώσουμε κατά πόσο τεκμηριώνεται η μείωση της έκθεσης ή του κινδύνου. Οποιοδήποτε ισχυρισμός αυτού του είδους ενδέχεται επίσης να υπόκεινται σε κρατικές διαδικασίες ελέγχου και έγκρισης, όπως ισχύει σήμερα στις ΗΠΑ.

**Σε ποιες χώρες έχει ήδη δοκιμαστεί; Ποια ήταν εκεί η ανταπόκριση του κόσμου;** Από το 2014 κυκλοφορεί στην Ιαπωνία και την Ιταλία και στη συνέχεια κυκλοφόρησε και στην Ελβετία, τη Γερμανία, την Πορτογαλία, τη Ρωσία, την Ουκρανία, τη Ρουμανία, τη Δανία και το Μονακό. Εδώ και λίγες εβδομάδες ήρθε και στην Ελλάδα. Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν πραγματικά εντυπωσιακή στις χώρες αυτές, αλλά και στη χώρα μας τα πρώτα δείγματα που έχουμε είναι πολύ θετικά. Μας δείχνουν ότι ο κόσμος θέλει να το «αγκαλιάσει», να το κάνει μέρος της καθημερινότητάς του και να ζήσει την πραγματική εμπειρία του καπνού.

**Ποιο είναι το μέλλον του τσιγάρου σήμερα;** Κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει με σιγουριά ποιο είναι το μέλλον του τσιγάρου. Στόχος της PMI είναι σε λίγα χρόνια όλοι οι σημερινοί καπνιστές να έχουν στραφεί στα εναλλακτικά του τσιγάρου προϊόντα μειωμένου κινδύνου. Η μέχρι σήμερα ανταπόκριση των καπνιστών μας κάνει να αισιοδοξούμε ότι θα τον πετύχουμε, μας δείχνει ότι οι καπνιστές που συνεχίζουν να επιλέγουν να καπνίζουν θέλουν να έχουν ένα εναλλακτικό προϊόν μειωμένου κινδύνου. Άρα τόσο το IQOS όσο και τα άλλα προϊόντα που αναπτύσσει η PMI έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν τον κόσμο μας για πάντα.

\* Η Κ.Ψ. είναι Διευθύντρια Τμήματος Προϊόντων Μειωμένου Κινδύνου / ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ

## ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΟΜΙΛΟΥ ΟΤΕ. ΕΔΩ, ΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.

Τεχνολογικά, εικαστικά και περιβαλλοντικά προγράμματα για σχολεία, βιωματικές δράσεις για οικογένειες και... «ταξίδια» στο χρόνο, σας βάζουν σε πρωτόγνωρους ρόλους για να ζήσετε την εμπειρία της επικοινωνίας, ανακαλύπτοντας παράλληλα την ιστορία της!

## ΜΟΥΣΕΙΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ 2016-2017

### 22+23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

4-6 ετών ώρα: 11:00 - 12:00  
7-12 ετών ώρα: 12:30 - 14:00

#### ΜΑΓΙΚΕΣ ΜΟΥΣΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Δείτε την ιστορία των τηλεπικοινωνιών να ξετυλίγεται μέσα από ακροατικά και τηλεδοκιμασιολογικά κώδικα προγράμτων συλλέξτε

### 26+27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2016

4-6 ετών ώρα: 11:00 - 12:00  
7-12 ετών ώρα: 12:30 - 14:00

#### ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

Ανακαλύψτε τα μυστικά που κρύβονται πίσω από κάθε μήνυμα μέσα από παιχνίδια ρόλων που σας βάζουν σε κόρους του Μουσείου που δεν έχετε ξαναπειραχθεί!

### 10+11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016

7-12 ετών ώρα: 11:00 - 12:30 & 13:00 - 14:30

#### ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΕΣ ΔΕΜΑ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΟ ΜΤ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!

Ελάτε να πάρετε μέρος σε ένα αλληγορικό παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού με εκπαιδευμένα μηνύματα.

5-12 ετών ώρα: 13:00 - 14:30

#### ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΠΙΝΕΛΙΕΣ ΣΕ... ΤΗΛΕΓΡΑΦΙΚΟ ΚΑΜΠΑ

Δημιουργήστε εικαστικά τηλεγράμματα με Χριστουγεννιάτικες ευχές εμπνευσμένα από τα έργα των ζωγράφων Δημήτρη Γαλάνη και Joan Miró.

### 14+15 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2017

6-9 ετών ώρα: 11:00 - 12:30  
10-16 ετών ώρα: 13:00 - 14:30

#### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΚΗ ΜΕ ΕΜΠΝΕΥΣΗ... ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ!

Τα εκθέματα του Μουσείου γίνονται η αφορμή για δημιουργικές δραστηριότητες με την πρωτότυπη τεχνική κάρτης της ετικέτας και του μελανιού.

### 4+5 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

7-12 ετών ώρα: 11:00-12:30 & 13:00-14:30

#### ΦΩΤΑ, ΚΑΜΕΡΕΣ... ΠΑΜΕ!

Γίνετε reporters και δημοσιογράφοι για μία μέρα στο Μουσείο. Συντάξτε τη δική σας αποκλειστική είδηση και μεταδώστε την απευθείας στο δημοσιογράφο που θα βρεθείτε στο τηλεοπτικό στούντιο της δεκαετίας του '60.

### 18+19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017

6-12 ετών ώρα: 11:00-12:30 & 13:00-14:30

#### ΤΗΛΕΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ POLAROID... ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΩΝ!

Μεταφέρετε σε ηεραιμένες δεκαετίες και βείτε σε λειτουργία τα μινιόντα τηλεφωτογράφοι. Φωτογραφίστε με μια Polaroid πακέτ τηλεφωνικές συσκευές και συνθέστε το δικό σας pop-art έργο!

### 8+9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017

4-6 ετών ώρα: 11:00-12:00  
6-7-12 ετών ώρα: 12:30-14:00

#### HOUSTON WE HAVE A PROBLEM... ΔΟΥΡΥΦΟΡΟΣ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ!

Η ομάδα της Hellas Astro-ops υποδέχεται στην ούλη του Μουσείου για να σας μιλήσει στα μυστικά του ουρανού. Φτιάξτε δική σας ένα επδοκτικό παιχνίδι για το σύμπαν!

### 18+20+21 ΜΑΪΟΥ 2017

#### ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΜΟΥΣΕΙΩΝ

Παραίστε μαζί μας τη Διεθνή Ημέρα Μουσείων και της Παγκόσμιας Ημέρα Τηλεπικοινωνιών.



#### ΕΚΔΕΙΞΗ «ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ»

Αετηριακές εικαστικές έργα των παιδιών από κάθε έτος των προγραμμάτων "2015 - 2016" φιλοξενούνται στους χώρους του Μουσείου από το Σεπτέμβριο έως το Δεκέμβριο 2016. Μην τη χάσετε!

Επισκεφθείτε το νέο μας site και ενημερωθείτε για τις φετινές μας δράσεις.

[www.otegroupmuseum.gr](http://www.otegroupmuseum.gr)

Πρωτεύς 25, 14564 Νέα Κηφισιά  
Τ: 210 6201999 - 210 6201899  
F: 210 8078119  
otegroup-museum@ote.gr



ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΟΜΙΛΟΥ ΟΤΕ

Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ. ΚΛΕΙΣΤΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΘΕΣΗ!

## 5 συμβουλές-μαθήματα σε



# ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

απόσταση αναπνοής από τη γραμμή εκκίνησης

Του Παντελή Καψή - Φωτό: Τάσος Βρεττός

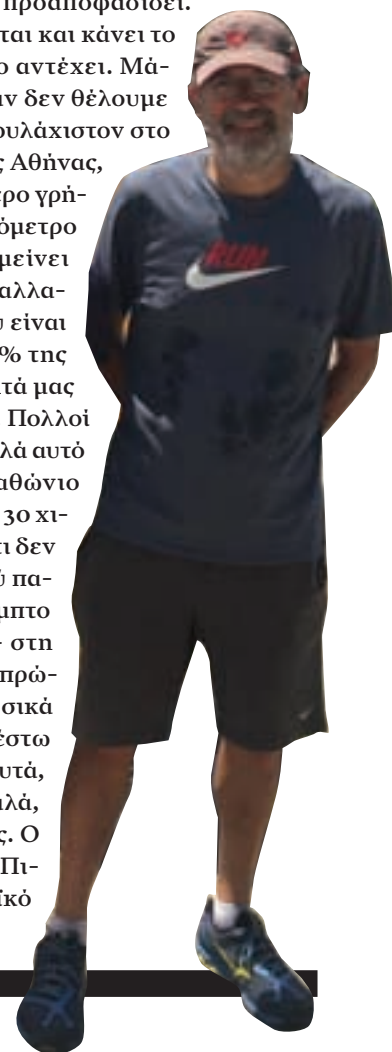


**Μ**εθάριο, Θεού θέλοντος και καιρού επιτρέποντος, κατά πώς λένε οι ναυτικοί, πρόκειται να τρέξω τον 9ο Μαραθώνιο της ζωής μου. Οφείλω να ομολογήσω ότι μου προκαλεί το ίδιο περίπου δέος με τον πρώτο. Εντάξει, έχω λίγα περισσότερα χιλιόμετρα στα πόδια αλλά και επίγνωση πως ο Μαραθώνιος ταπεινώνει πολύ πιο έμπειρους και ικανούς δρομείς από του λόγου μου. Ο φίλος μου ο Γιάννης, ένας από τους 10 καλύτερους Έλληνες μαραθωνοδρόμους εκείνης της χρονιάς, είχε εγκαταλείψει τον αγώνα λίγο μετά την Κατεχάκη με ζαλάδες καθώς είχε αφυδατωθεί. Εκ των υστέρων έλεγε ότι το μετάνιωσε, θα μπορούσε να τερματίσει, φυσικά με πολύ χειρότερο χρόνο, αλλά θα είχε τη χαρά του τερματισμού στο Παναθηναϊκό Στάδιο. Ιδού λοιπόν το πρώτο μάθημα που πήρα: βασικός στόχος, και για όσους τρέχουν πρώτη φορά μοναδικός στόχος, ο τερματισμός.

**Εδώ που έχουμε φτάσει βέβαια** ό,τι κάναμε κάναμε από προετοιμασία. Μπορούμε ωστόσο να αποφύγουμε λάθη της τελευταίας στιγμής. Μάθημα δεύτερο, λοιπόν, σταματήστε να αγωνιάτε, περάστε τη μέρα ξεκούραστα και φροντίστε στο βραδινό σας να έχετε αρκετούς υδατάνθρακες με λίγη πρωτεΐνη αποφεύγοντας σάλτσες, χορταρικά ή ό,τι άλλο μπορεί να σας φουσκώσει. Εννοείται και αλκοόλ. Μια βραδιά είναι, αντέχεται.

**Για τον ύπνο μην ανησυχείτε**, θα ξαπλώσετε νωρίς, είναι πολύ πιθανό όμως ότι δεν θα σας παίρνει ο ύπνος. Κανένα πρόβλημα, αρκεί να έχετε κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ. Πιο σημαντικό, το τρίτο μάθημα, να ετοιμάσετε από το βράδυ τον εξοπλισμό σας καθώς το πρωί, μέσα στο άγχος, είναι πολύ πιθανό να ξεχάσετε κάτι. Έχω βρεθεί να ψάχνω απελπισμένος βαζελίνη από φίλους την τελευταία στιγμή για τα σημεία τριβής και να τερματίζω αγώνες καταματωμένος. Θα έχετε ήδη επιλέξει τι θα πάρετε μαζί σας, τζελάκια, μπάρες κ.λπ. Κάτι που συχνά πολλοί παραβλέπουν ωστόσο είναι το πρωινό κρύο. Μια σακούλα σκουπιδιών με ανοίγματα για κεφάλι, χέρια, ανάλογα και με τον καιρό, μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη γιατί τα ρούχα σας θα πρέπει να τα παραδώσετε στα φορτηγά που θα τα μεταφέρουν στο Παναθηναϊκό Στάδιο πολύ πριν την εκκίνηση. Στα προ-αγωνιστικά φροντίστε και την επίσκεψη στην τουαλέτα γιατί οι ουρές, μερικές φορές, είναι αποθαρρυντικές. Όσο για το πρωινό, 2-3 ώρες νωρίτερα από τον αγώνα, οι ειδικοί συμβουλεύουν να είναι τουλάχιστον 400-500 θερμίδες και να περιλαμβάνει μαύρο καφέ – πρόκειται για την πιο αποτελεσματική, νόμιμη μέθοδο ντοπαρίσματος. Ιδίως αν έχετε κάνει αποχή από τον καφέ για λίγες ημέρες. Βασική αρχή πάντως είναι ότι δεν προσθέτουμε τίποτα στη διαίτα που δεν έχουμε ξαναδοκιμάσει για να αποφύγουμε δυσάρεστες εκπλήξεις. Παρεμπιπτόντως το ίδιο ισχύει και για τον εξοπλισμό, ιδίως για τα παπούτσια.

**Με το στομάχι κόμπο, λοιπόν**, αλλά και μια γλυκιά προσμονή σε ένα εορταστικό κλίμα βρισκόμαστε στη γραμμή της εκκίνησης. Όσοι δεν ανήκουμε στην κατηγορία των ελίτ θα είμαστε μέσα σε ένα τσούρμο δρομέων, κι όταν ξεκινήσουμε θα δυσκολευόμαστε να βρούμε το ρυθμό που έχουμε προαποφασίσει. Εύκολα χάνει κανείς τη συγκέντρωσή του, παρασύρεται και κάνει το πιο σημαντικό λάθος: πηγαίνει πιο γρήγορα από όσο αντέχει. Μάθημα τέταρτο, λοιπόν, και ασφαλώς πιο σημαντικό: αν δεν θέλουμε να πέσουμε στον περίφημο τοίχο κρατάμε δυνάμεις τουλάχιστον στο πρώτο μισό του αγώνα. Ειδικά για τον Μαραθώνιο της Αθήνας, που πάει ανηφορικά ως την Αγία Παρασκευή, οι λιγότερο γρήγοροι πηγαίνουμε προσεκτικά περίπου ως το 32ο χιλιόμετρο κι ανάλογα με τις δυνάμεις που (δεν) μας έχουν απομείνει ανοίγουμε στην κατηφόρα. Επειδή η διαδρομή έχει εναλλαγές, κατηφόρα ανηφόρα, ο καλύτερος τρόπος ελέγχου είναι η καρδιακή συχνότητα – να μην ξεπερνάμε το 75-80% της μέγιστης. Εναλλακτικά παρακολουθούμε την ταχύτητά μας είτε με το GPS είτε με ρολόι μετρώντας τα χιλιόμετρα. Πολλοί προπονητές συμβουλεύουν να ακούμε το σώμα μας, αλλά αυτό είναι μερικές φορές δύσκολο. Στον πρώτο μου Μαραθώνιο στο 15ο χιλιόμετρο ενθουσιάστηκα, άνοιξα, και μετά τα 30 χιλιόμετρα σερνόμουν. Σε αυτό βέβαια συνετέλεσε και ότι δεν τήρησα με ευλαβικότητα το πρόγραμμα ανεφοδιασμού παραλείποντας να πάρω όλα τα τζελάκια μου. Μάθημα πέμπτο και τελευταίο, λοιπόν, τηρούμε το πρόγραμμά μας – στη δική μου περίπτωση κάθε 40-50 λεπτά ένα τζελ για τις πρώτες τρεις ώρες, μαζί με λίγο νερό. Στον ανεφοδιασμό φυσικά περιλαμβάνεται και η ενυδάτωση. Προσωπικά πίνω έστω λίγες γουλιές νερό σε όλους τους σταθμούς. Παρ' όλα αυτά, με εξαίρεση έναν αγώνα που είχα προπονηθεί πολύ καλά, στα τελευταία χιλιόμετρα φτάνω πάντα εξαντλημένος. Ο πόνος, ιδίως την πρώτη φορά, είναι αναπόφευκτος. Πιστέψτε με, ο πανέμορφος τερματισμός στο Παναθηναϊκό Στάδιο μάς κάνει να τα ξεχάσουμε όλα. Καλό αγώνα!



Με ρεκόρ 3:08:49 στην κλασική διαδρομή του Μαραθωνίου, έχοντας στο ενεργητικό του το Virgin Forest Ultra Trail των 128 χιλιομέτρων στο Παρανέστι και δεκάδες άλλους αγώνες σε αποστάσεις που πολλοί από εμάς τρομάζουμε μόνο που τις ακούμε, ο Γιάννης Κόντος σίγουρα δεν είναι ένας συνηθισμένος δρομέας. Ο ίδιος αρνείται ότι κάνει πρωταθλητισμό και αυτοσυστήνεται ως σοβαρός ερασιτέχνης. Κι ίσως αυτό να είναι το χαρακτηριστικό του. Ότι κάνει το κάνει με σοβαρότητα και πάθος, το φτάνει μέχρι τα άκρα. Κι όταν αισθανθεί ότι έχει κάνει τον κύκλο του το παρατά.

# ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΝΤΟΣ

## ΑΠΟ ΤΗ ΦΑΛΟΥΤΖΑ ΣΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

Του Παντελή Καψή



**Σ**αν η ζωή μας να αποτελείται από κάποια κεφάλαια που τα ανοίγουμε και τα κλείνουμε, του λέω. «Ακριβώς έτσι!» μου απαντά. Αυτό έγινε με τον πρωταθλητισμό. Όχι στο τρέξιμο, αλλά στην κωπηλασία με την οποία ασχολήθηκε από 13 ετών κατακτώντας χάλκινο μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα το 1989, 20 χρυσά στην Ελλάδα και αναρίθμητες άλλες διακρίσεις. Όταν έπαψε να έχει κίνητρο, το 1991, πριν καλά καλά κλείσει τα 20, την εγκατέλειψε και ασχολήθηκε με την άλλη του αγάπη, του την είχε εμφυσήσει ο πατέρας του, τη φωτογραφία. Στην αρχή ερασιτεχνικά και στη συνέχεια επαγγελματικά στο φωτογραφικό ρεπορτάζ.

«Με ενδιέφεραν όλα, το ελεύθερο, το αθλητικό, το πολιτικό. Το κυνήγι της είδησης είχε την αδρεναλίνη και την ενέργεια που επιζητούσα αλλά και τη δημιουργικότητα».

Δούλεψε επαγγελματικά στο φωτορεπορτάζ για 16 ολόκληρα χρόνια με το ίδιο πάθος και με τις ίδιες επιτυχίες, όπως όταν έκανε πρωταθλητισμό. Στην αρχή στην Ελλάδα, στη συνέχεια σε όλο τον κόσμο συνεργαζόμενος με μερικά από τα μεγαλύτερα φωτογραφικά πρακτορεία και τις μεγαλύτερες εφημερίδες. New York Times, Newsweek, Time, Figaro, L'Express, όλα έχουν φιλοξενήσει τη δουλειά του. Γύρισε όλο τον κόσμο εργαζόμενος σε εξαντλητικούς ρυθμούς, ταξίδευε για 6 με 9 μήνες το χρόνο και μια χρονιά, το 2005, πήγε σε αποστολές σε 19 διαφορετικές χώρες σε όλα τα μήκη και τα πλάτη του πλανήτη. Κάλυψε πολέμους, στο Κόσοβο, στο Αφγανιστάν, στο Ιράκ. Πολύμηνες, επικίνδυνες και ψυχοφθόρες αποστολές. Στη Φαλούτζα σε κάθε έξοδο από το στρατόπεδο είχαν διορία 7 λεπτών για κάθε αποστολή. Μετά κινδύνευαν να τους απαγάγουν. Όπως και με τον πρωταθλητισμό έτσι και στη φωτογραφία θέλησε ότι κάνει να το κάνει όσο καλύτερα μπορούσε. Κάποια στιγμή κατάλαβε ότι μόνο εμπειρικά η δουλειά του θα έφτανε σε ένα όριο. Τελείωσε ΤΕΙ φωτογραφίας, συνέχισε με μεταπτυχιακά στην Αγγλία και τελικά, το 2011, έκανε διδακτορικό στη φωτοδημοσιογραφία. Ήδη όμως ένωθε ότι είχε κάνει τον κύκλο του στο κυνήγι του ρεπορτάζ. Μετά από τόσα χρόνια μέσα στον κίνδυνο και τον ανθρώπινο πόνο νιώθει μια ματαιότητα, χάνεις το κίνητρό σου. Κι είχε κουραστεί με τους εξοντωτικούς ρυθμούς. Άρχισε να ασχολείται με τη φωτοδημοσιογραφία, να κάνει θέματα δηλαδή σε μεγαλύτερο βάθος και με μεγαλύτερη άνεση χρόνου που προϋπέθεταν έρευνα και συνοδεύονταν και από γράψιμο. Εκεί παραδόξως ξανασυναντήθηκε με τον αθλητισμό.

«Με τον προηγούμενο εαυτό μου ούτε μπορούσα να διανοηθώ τον αθλητισμό» λέει. Επέλεξε το «πιο απλό», το τρέξιμο, και άρχισε δειλά-δειλά τις προπονήσεις. Το μυαλό διατηρούσε μνήμες από τον πρωταθλητισμό αλλά το σώμα τα είχε ξεχάσει. Έτσι αποφάσισε μαζί με ένα φίλο, χωρίς να το πολυσκεφτούν, να τρέξουν Μαραθώνιο. Η απόλυτη καταστροφή.

«Κάναμε 56 μόνο προπονήσεις, των 10-15 χιλιομέτρων. Στα 32 χιλιομέτρα, στην Αγία Παρασκευή, το έκοψα για το σπίτι και για μια εβδομάδα δεν μπορούσα να περπατήσω. Ανέβαινα με ασανσέρ. Είχα κοκκαλώσει. Εκεί κατάλαβα ότι τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά, απαιτούσαν τη δέουσα σοβαρότητα».

Ανέλαβε προπονητής του εαυτού του καθώς ανάμεσα στα άλλα έχει τελειώσει σαν αθλητής και τη Γυμναστική Ακαδημία.

«Εβγαλα ένα πρόγραμμα προπόνησης, άρχισα να προπονούμαι πιο συστηματικά, να μπαίνω λίγο στο χώρο, ο ένας Μαραθώνιος έφερνε τον άλλο, κάθε φορά κατέβαινα 20 λεπτά και το 2014 έκανα το ρεκόρ μου 3 ώρες και 6 λεπτά στον Μαραθώνιο της Νέας Υόρκης».

Στο μεταξύ ανακάλυψε και το βουνό.

Όλα ξεκίνησαν από μια φωτογραφία από τον Μαραθώνιο του Ολύμπου στο «Runner». Τρέχουν εκεί, είπα μέσα μου. Πρέπει να πάω.

**Σου αρέσει να βάζεις συνεχώς προκλήσεις;** Ναι, και όπως είμαι άνθρωπος των άκρων κι ό,τι κάνω θέλω να το κάνω καλά και να το πάω ως το τέλος, σύντομα άρχισα να τρέχω μεγαλύτερες αποστάσεις, 130 και 160 χιλιόμετρα.

**Δεν είναι υπερβολή αυτό;** Είναι, αλλά με εξιτάρει η εσωτερική αναζήτηση και η μοναχικότητα των μεγάλων αποστάσεων. Ο Μαραθώνιος είναι αγώνας της μιας ανάσας. Συγκεντρώνεσαι, το μυαλό και η σκέψη δεν μπορεί να παρεκκλίνουν. Αντίθετα, στις υπεραποστάσεις τρέχεις με λιγότερο άγχος. Όταν ξεπερνάς τις 10-12 ώρες, όταν τρέχεις τη νύχτα, όταν είσαι πραγματικά μόνος, όταν ο προηγούμενος και ο επόμενος είναι μια ώρα μακριά, όταν τρέχεις με το φακό και ακούς τους ήχους της φύσης σε μέρη καταπληκτικά και όχι στη μονοτονία της ασφάλτου, ανακαλύπτεις έναν καινούργιο κόσμο.

**Όλα αυτά βέβαια μετά από την ανάλογη προπόνηση.** Μιλάμε για 67 προπονήσεις την εβδομάδα, συνολικά 12 με 16 ώρες, ζύνημα κάθε πρωί στις 5.30, λόγω δουλειάς, και στις 6.30 στα Ανάβρυτα. Και Σαββατοκύριακο λονγκ ραν, σκαλάκια...<sup>1</sup>

**Τα γνωστά, στην υπερβολή...** Τα γνωστά και μαζί αγώνες όλη τη χρονιά, κάποιοι αγώνες στόχοι και άλλοι αγώνες προπόνησης.

**Δεν αισθανόσονται ότι φθείρεις το σώμα σου;** Όχι, δεν ένιωσα ποτέ έτσι. Στην αρχή είχα κάποιους τραυματισμούς, λαγκοκνημιαία ταινία, προσαγωγούς, τα συνθησιμένα στους δρομείς. Μετά κατάλαβα ότι πρέπει να σέβεται την αρχή της προοδευτικότητας στις προπονήσεις. Άλλωστε οι τραυματισμοί προκαλούνται από την ταχύτητα. Στο βουνό τραυματίζεσαι λιγότερο. Έχεις βέβαια άλλους κινδύνους, να πέσεις και να χτυπήσεις άσχημα, οπότε θέλεις εξοικείωση. Όσο περισσότερο προπονείσαι, πάντως, τόσο πιο ανώδυνα βγαίνουν οι αγώνες. Έκανα το λάθος και πήρα μέρος σε μερικούς αγώνες χωρίς την κατάλληλη

προετοιμασία και υπέφερα πολύ. Αποφάσισα λοιπόν να μην το ξανακάνω κι έπεσα με τα μούτρα στην προπόνηση».

**Όμως 130 χιλιόμετρα είναι φθορά έτσι κι αλλιώς.** Είναι φθορά αλλά είναι και υπέρβαση κι αυτό που εισπράττει μετά είναι επί πέντε ο Μαραθώνιος. Είναι και προσωπικό στοίχημα, δεν υπάρχει ανταγωνισμός, είναι πρόκληση, το κίνητρο είναι να το ευχαριστηθείς, να είναι μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων σου, δεν εστιάζεις στη φθορά. Από την άλλη, λόγω της υποδομής που είχα από την κωπηλασία έβλεπα ότι το σώμα μου είναι αρκετά σκληραγωγημένο, άντεχα.

**Καταλαβαίνω ότι θεωρείς τους αγώνες στο βουνό πιο ολοκληρωμένους.** Ναι, στο βουνό υπάρχουν αγώνες δρομικοί, μπορείς να πας γρήγορα παρά τις υψομετρικές, μπαίνει όμως και ο παράγων απόλαυση, η επαφή με τη φύση, οι σκέψεις που κάνεις, το ταξίδι. Στον Μαραθώνιο είναι κουκιά μετρημένα, η πρόκληση είναι να ακολουθήσεις το ρυθμό.

**Πριν ασχοληθείς με το τρέξιμο, σαν πολεμικός ανταποκριτής, ζούσες μέσα στον κίνδυνο, όπως λες σε πολύ στρεσογόνες καταστάσεις. Και μου κάνει εντύπωση η αντίθεση ανάμεσα σ' αυτό και μετά στο να τρέχεις ώρες, μόνος, μέσα στο βουνό. Έχει σχέση το ένα με το άλλο;** Έχει. Χρειαζόμουν χρόνο για μένα και οι αγώνες μεγάλης διάρκειας μου τον έδιναν, σαν να διαβάζεις ένα βιβλίο...

**Σαν να κάνεις ψυχολογική αποκατάσταση.** Ακριβώς. Μπορείς να αφηθείς χωρίς να στρεσάρεσαι κι αυτό λειτουργεί σαν φάρμακο, σε ανακουφίζει.

**Πώς θα περιέγραφε την κοινότητα των δρομέων. Έχεις σχέσεις μαζί τους;** Είναι εξαιρετικά ετερόκλητη, άνθρωποι από τελείως διαφορετικά background, με τους οποίους σε δένει όμως κάτι το πολύ σημαντικό, η αγάπη για το τρέξιμο. Με κάποιους ταιριάζεις, έρχονται κοντά σου ή πηγαίνεις εσύ κοντά τους. Κάποιους ανθρώπους για τους οποίους το τρέξιμο δεν είναι απλώς τρόπος ζωής αλλά υγιεινός τρόπος ζωής, μια φιλοσοφία. Έχω πάρει πράγματα που δεν μπορούσα να φανταστώ πριν, έχουμε κάνει παρέα, έχουμε μοιραστεί φροβερές προπονήσεις, αγώνες, έχουμε περάσει πάρα πολύ όμορφα. Βέβαια η γκάμα είναι τεράστια. Γενικά πάντως στο βουνό έχω συναντήσει πιο φιλοσοφημένους, πιο ψαγμένους.

**Έχεις συναντήσει και ανθρώπους με τους οποίους δεν θα ήθελες να έχεις σχέση;** Έχω γνωρίσει, ναι. Ανθρώπους που το κάνουν σαν καταναγκασμό, που είναι κολλημένοι σ' αυτό. Ο καθένας το κάνει βέβαια για τους δικούς του λόγους, το σέβομαι, αλλά θα επιλέξω να κάνω παρέα με αυτούς που έχουμε την ίδια φιλοσοφία.

**Είσαι ανταγωνιστικός στο τρέξιμο;** Ναι, όταν τρέχω τα δίνω όλα, φτάνω στα άκρα, θέλω να βγω με το φορείο.

**Υπάρχει όμως και μια αρρωστημένη εκδοχή του ανταγωνισμού...**

Ναι, το έχω συναντήσει κι αυτό, δεν έχει νόημα όμως, είμαστε ερασιτέχνες και κάνουμε το κέφι μας.

*Στο σημείο αυτό τη συνέντευξη τη διακόπτει μια ειδοποίηση στο κινητό. Είναι υπενθύμιση για να πάρει την μπάρα των δημοπρατικών, καθώς σε λίγες ώρες έχει διαλειμματική προπόνηση. Συνεχίζουμε...*

**Θα μπορούσες να φανταστείς το εαυτό σου χωρίς τρέξιμο;** Όχι, με τίποτα. Ήδη αυτό τον καιρό, που έχω αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις, μου λείπει η καθημερινή προπόνηση.

**Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια έκρηξη στο τρέξιμο στην Ελλάδα. Πώς το εξηγείς;** Έχει σχέση με την κρίση, λειτουργεί αχολυτικά, ακολουθούμε όμως με καθυστέρηση και μια παγκόσμια τάση.

**Πιστεύεις ότι αυτή η μαζικότητα ευτελίζει το άθλημα;** Καθόλου, νομίζω ότι έτσι ανεβαίνει η ποιότητα των αγώνων και το επίπεδο των αθλητών. Είναι καλό.

**Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σου αγώνες;** Στο βουνό ο Μαραθώνιος του Ολύμπου, το Ζαγόρι, ιδίως τα 80 χιλιόμετρα, και ο Ταΰγετος Challenge, και μετά τα μεγάλα, το Πارانέστι.

**Και για αρχάριους;** Το mountain cup στην Αττική, τρεις αγώνες 10-15 χιλιομέτρων είναι η πιο κατάλληλη εισαγωγή στο ορεινό τρέξιμο.

**Και ο Μαραθώνιος της Αθήνας;** Η κλασική είναι μια μεγάλη πρόκληση, ένας ιδιαίτερος αγώνας, ο πιο δύσκολος από όσους έχω τρέξει. Θέλει στρατηγική. Τον έχω τρέξει έξι φορές, κάθε φορά εφαρμόζω διαφορετικά στρατηγική και δεν έχω καταλήξει ποια είναι η σωστή. Την τελευταία φορά, πέρσι, έφαγα τα μούτρα μου ενώ θεωρούσα ότι τον ξέρω τον αγώνα κι είχα προπονηθεί.

**Τι νομίζεις ότι πρέπει να προσέξει ένας που θα τρέξει πρώτη φορά μεθαύριο;** Ε, νομίζω ότι πρέπει να πάει το πρώτο μισό πιο αργά και να κρατήσει δυνάμεις μέχρι το 30.

**Σαν οργάνωση πώς σου φαίνεται;** Γίνεται όλο και καλύτερος, αν και δεν έχει τη συμμετοχή που έχουν άλλοι μαραθώνιοι, στη Νέα Υόρκη βγαίνουν δύο εκατομμύρια άνθρωποι.

**Έχει σούπερ τερματισμό όμως;** Σούπερ, πράγματι, αλλά νομίζω ότι ο κόσμος πρέπει να το δει περισσότερο σαν γιορτή και όχι ότι πάει απλώς να δει ένα δικό του άνθρωπο. Και χρειάζεται περισσότερο εξωστρέφεια, να έρθει κόσμος απ' έξω.

(1) «Λονγκ ραν» στη γλώσσα των δρομέων είναι μια προπόνηση, κυρίως στο πλαίσιο της προετοιμασίας για τον Μαραθώνιο, στην οποία τρέχουν μεγαλύτερη απόσταση από τις υπόλοιπες προπονήσεις της εβδομάδας. Τα «σκαλάκια» είναι μια διαδρομή στην Πάρνηθα, ακολουθεί την πορεία του τηλεφερίκ, με αρκετά απότομο ανέβασμα, κατάλληλη για προπονήσεις βουνού.



Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΓΩΝΑΣ ΤΗΣ ΜΙΑΣ ΑΝΑΣΑΣ. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΣΑΙ, ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ Η ΣΚΕΨΗ ΔΕΝ ΠΑΡΕΚΚΛΙΝΟΥΝ. ΑΝΤΙΘΕΤΑ, ΣΤΙΣ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ, ΟΤΑΝ ΞΕΠΕΡΝΑΣ ΤΙΣ 10-12 ΩΡΕΣ, ΟΤΑΝ ΤΡΕΧΕΙΣ ΤΗ ΝΥΧΤΑ, ΕΙΣΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΟΝΟΣ, ΑΚΟΥΣ ΤΟΥΣ ΗΧΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΕΙΣ ΕΝΑΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΚΟΣΜΟ.



## ΓΑΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ

Εκτός από τις άλλες ιδιότητές του, ο Γιάννης Κόντος κατέχει και ένα ξεχωριστό ρεκόρ: είναι ένας από τους ελάχιστους, ίσως ο μοναδικός, που έχει παντρευτεί στην κορυφή του Ολύμπου!

**Από ό,τι ξέρω και η γυναίκα σου, η Όλγα, είναι δρομέας. Τι γνώρισες μέσα από το τρέξιμο;** Όχι, καμία σχέση. Είναι γιατρός, δεν έτρεχε ποτέ και έγινε δρομέας εξαιτίας μου. Είμαστε μαζί 24 χρόνια και παντρευτήκαμε στα 20 στην κορυφή του Ολύμπου. Ήταν δική της ιδέα. Θα έτρεχα στον Μαραθώνιο του Ολύμπου και μου είπε, μήπως θέλεις επετειακά, να παντρευτούμε, έχει ένα εκκλησάκι στην κορυφή, τον Προφήτη Ηλία, παντρευόμαστε και μετά συνεχίζεις τον αγώνα.

**Τι, παντρευτήκατε μέσα στον αγώνα;** Ακριβώς. Εγώ με τον κουμπάρο ξεκινήσαμε το πρωί τον αγώνα και η νύφη με την κουμπάρα και όλους τους καλεσμένους, 75 άτομα, ξεκίνησαν την προηγούμενη σε τρία γκρουπ, αργό, γρήγορο, μεσαίο. Ανεβήκαν περπατώντας στην κορυφή και έμειναν στο καταφύγιο. Εμείς ξεκινήσαμε στις 6 το πρωί, φτάσαμε στην κορυφή στις οχτώμισι, εννιά, έγινε ο γάμος και κατεβήκαμε κάτω, τερματίσαμε όλοι μαζί, εγώ, η νύφη, ο κουμπάρος. Είχε μάθει όλο το βουνό ότι γίνεται γάμος, μας πετούσαν ρύζι οι Σαμαρείτες, χειροκροτούσαν οι αθλητές, ήταν κάτι απίστευτο.

**Ε**κατόν είκοσι χρόνια πριν, τη άνοιξη του 1896, στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα, αθλητές από πέντε χώρες παρατάχθηκαν στη γέφυρα του Μαραθώνα,

στην αφετηρία, για να διανύσουν τη χωμάτινη διαδρομή ως το Παναθηναϊκό Στάδιο. Την ιδέα είχε ο Γάλλος φιλόλογος Μισέλ Μπρεάλ ο οποίος έπεισε το φίλο του Πιερ ντε Κουμπερντέν να συμπεριλάβει αυτό το παράδοξα απαιτητικό αγώνισμα στο πρόγραμμα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας. Εμπνευσμένος από την αρχαία διαδρομή του Αθηναίου οπλίτη ημεροδρόμου που το 490 π.Χ., τρέχοντας, από τον Μαραθώνα ως την Αθήνα, έφερε το μήνυμα της νίκης πριν ξεψυχήσει από την προσπάθεια, ο μαραθώνιος δεν είχε ιστορικό αθλητικό προηγούμενο. Δεν υπήρξε ποτέ άθλημα ως τότε, καθώς οι αρχαίοι αγώνες μεγάλων αποστάσεων ήταν πολύ μικρότεροι, προσεγγίζοντας τα σημερινά 5 χιλιόμετρα. Μα λίγο ο εμβληματικός άθλος και λίγο η ιστορία που τον ενέπνεε, δημιουργούσαν ένα πλαίσιο ιδανικό για να συνδεθεί το νέο ολυμπιακό εγχείρημα με το παρελθόν, δίνοντας μια πάντα χρήσιμη νομιμοποίηση.

**Στην αφετηρία, στον Μαραθώνα,** ο παπάς της ενορίας έδωσε την ευχή του στους αθλητές που ξεκίνησαν τη διαδρομή από τα Μεσόγεια ως την Αθήνα. Στο κατάμεστο Παναθηναϊκό Στάδιο, το νήμα έκοψε πρώτος ο αθλητής Σπύρος Λούης με επίδοση 2:58:50, σε μια νίκη που έμεινε στην ιστορία συμβολίζοντας την προσπάθεια, την υπέρβαση των σωματικών και ψυχικών ορίων, καθώς και την αντοχή. Το «Είναι Έλληνας» που αντηχούσε στη διαδρομή ενθουσίασε και εμπύχωσε το κοινό, γεννώντας πανηγυρισμούς χωρίς προηγούμενο. Σημαντικότερη στον αγώνα ήταν η παρουσία του έμπειρου δρομέα Χαρίλαου Βασιλάκου, ο οποίος τερμάτισε δεύτερος και μαζί με τον Λούη έγιναν οι δύο πρώτοι Ολυμπιονίκες στην ιστορία του Μαραθωνίου δρόμου.

**Την ίδια χρονιά έτρεξε και η πρώτη γυναίκα μαραθωνοδρόμος.** Στον απόηχο



## ΕΚΑΤΟΝ ΕΙΚΟΣΙ ΧΡΟΝΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Της **Αγγελικής Κοσμοπούλου**

της μεγάλης ελληνικής νίκης, την επόμενη του Ολυμπιακού Μαραθωνίου, η Σταμάτα Ρεβύθη, μια φτωχή τριαντάχρονη χήρα από τη Σύρο που κατοικούσε στην Πειραιά, αποφάσισε να τρέξει την ίδια διαδρομή για να κερδίσει το ενδιαφέρον του κόσμου διεκδικώντας μια δουλειά για την ίδια και μια καλύτερη τύχη για το παιδί της. Τερμάτισε την ίδια διαδρομή σε 5:30 ώρες, φτάνοντας ωστόσο μόνον έξω από το Παναθηναϊκό Στάδιο, καθώς οι αστυνομικοί δεν της επέτρεψαν να μπει. Η ιστορία της ξεχάστηκε γρήγορα, μα η ίδια άνοιξε το δρόμο για τη γυναικεία παρουσία στους δρόμους, που εκπληρώθηκε πλήρως πολύ αργότερα. Η διαδρομή του Μαραθωνίου δεν ήταν από την αρχή σταθερή. Στους Ολυμπιακούς της Αθήνας και στους αμέσως επόμενους αγώνες, οι δρομείς έτρεξαν περίπου 40 χιλιόμετρα. Η απόσταση των 42.195 μέτρων καθιερώθηκε το 1924 από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, ακολουθώντας εκείνην που διέτρεξαν οι δρομείς στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 1908, φτάνοντας ως τη βασιλική εξέδρα για λόγους αβρότητας.

**Από τότε, χρόνο με το χρόνο,** ο μαραθώνιος έγινε ένα από τα πιο αγαπημένα αθλήματα σε όλο τον κόσμο, με εκατομμύρια

φίλους και συμμετέχοντες σε όλες τις διοργανώσεις του. Ξεχωριστός ανάμεσα στους πολλούς διεθνείς μαραθωνίους που διεξάγονται σε όλο τον κόσμο είναι ο Μαραθώνιος της Αθήνας, ο μόνος στην αυθεντική διαδρομή. Διεξήχθη για πρώτη φορά το 1955, με τη συμμετοχή μόλις 21 αθλητών και νικητή τον Φινλανδό Βέικο Κάρβονεν, με χρόνο 2:27:30. Με τη σημερινή του μορφή διεξάγεται συνεχώς από το 1983, αφιερωμένος στο μεγάλο Έλληνα γιατρό, βαλκανιονίκη του στίβου και ειρηνιστή Γρηγόρη Λαμπράκη.

**Φέτος, στην 34η επανάληψή του,** ο Μαραθώνιος της Αθήνας γιορτάζει τα 120 χρόνια από την πρώτη σύγχρονη διοργάνωση μαραθωνίου, με τον πιο εμβληματικό τρόπο. Με 50.000 συμμετοχές στην αυθεντική μαραθωνία διαδρομή και στα αγωνίσματα των 10 χλμ. και 5 χλμ. που αποδεικνύουν με τον πιο δυναμικό τρόπο πως η συγκίνηση του κορυφαίου δρομικού αθλήματος είναι διαχρονική.

**RUNNING**  
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ  
ΑΘΗΝΑΣ





Είναι τρία χρόνια τώρα, από το 2014, που ο ΟΠΑΠ συμβάλλει στην ανακαίνιση των δύο παιδιατρικών νοσοκομείων «Η Αγία Σοφία» και «Παναγιώτη & Αγλαΐας Κυριακού» και ήδη έχει παραδώσει 8 Νοσηλευτικές Μονάδες. Ήξερες, όμως, ότι μπορείς κι εσύ να βοηθήσεις και μάλιστα με έναν πολύ διασκεδαστικό τρόπο;

**Αφορμή** είναι ο 34ος Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας και φράση-κλειδί η εφαρμογή «Κάτι Καλύτερο», η οποία είναι διαθέσιμη στο Play Store και στο App Store και μπορείτε να την κατεβάσετε στο κινητό σας ή στο tablet σας, ενώ η συμμετοχή είναι δυνατή και μέσω υπολογιστή. Εκεί, μπορείτε να παίξετε, να πάρετε μέρος στις δοκιμασίες, να κάνετε share ή να βγάλετε selfies. Είναι εντελώς δωρεάν και με το εικονικό ποσό που συγκεντρώνει ο κάθε παίκτης, ανεβαίνει και το ποσό που θα προσφέρει ο ΟΠΑΠ για την ανακαίνιση των δύο νοσοκομείων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το [www.katikalytero.gr](http://www.katikalytero.gr).

**Μάθετε περισσότερα** για το πρόγραμμα της ανακαίνισης των δύο νοσοκομείων

Το πρόγραμμα ανακαίνισης των Παιδιατρικών Νοσοκομείων ανεβάζει την ποιότητα περιθαλψης των παιδιών. Το φιλόδοξο έργο ανακαίνισης των δύο δημόσιων Παιδιατρικών Νοσοκομείων, «Η Αγία Σοφία» και «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού», βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη, με στόχο την προσφορά υπηρεσιών υγείας σε συνθήκες κορυφαίου επιπέδου σε παιδιά απ' όλη την Ελλάδα. Ήδη, μέχρι σήμερα, ο ΟΠΑΠ έχει παραδώσει 8 Νοσηλευτικές Μονάδες, συνολικής έκτασης 5.330 τετραγωνικών μέτρων και δυναμικότητας 191 κλινών, αλλάζοντας πλήρως την εικόνα τους και δημιουργώντας έναν ευχάριστο χώρο για όσους βρίσκονται εκεί.

#### Συγκεκριμένα:

Στο Νοσοκομείο «Η Αγία Σοφία» ανακαινίσθηκαν δύο Νοσηλευτικές Μονάδες του 5ου ορόφου, συνολικού εμβαδού 1.800 τετραγωνικών μέτρων και δυναμικότητας 50 κλινών, η Μονάδα Αυξημένης Φροντίδας Νεογνών, δυναμικότητας 50 θερμοκοιτίδων, η Α & Β Ορθοπαιδική του 2ου ορόφου, δυναμικότητας 29 κλινών, η Α' & Β' Χειρουργική του 2ου, δυναμικότητας 32 κλινών, τα δύο 9ώροφα κλιμακοστάσια καθώς και η κεντρική είσοδος του 1ου ορόφου.

Στο Νοσοκομείο «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού» ανακαινίσθηκε η Νοσηλευτική Μονάδα του 3ου ορόφου της Α' Πτέρυγας συνολικού εμβαδού 550 τετραγωνικών μέτρων που έχει δυναμικότητα 30 κλινών, οι κεντρικές εισοδοί του ισόγειου και του 1ου ορόφου, το κεντρικό κλιμακοστάσιο, οι αιθουσες αναμονής και αντικαταστάθηκε ο κεντρικός ανελκυστήρας.

#### Επίσης:

**Σε όλους τους ανακαινισμένους χώρους** των Νοσοκομείων έχει γίνει επισκευή και μερική αντικατάσταση του Ξενοδοχειακού και του Γραφειακού Εξοπλισμού.

**Επιπλέον**, και στα δύο παιδιατρικά νοσοκομεία αναμορφώθηκε η διακόσμηση των χώρων ώστε να δημιουργηθεί ένα κατάλληλο περιβάλλον για τα παιδιά που θα λειτουργήσει θεραπευτικά και θα είναι σε απόλυτη συμφωνία με τις σύγχρονες ιατρικές αντιλήψεις.

**Πιο συγκεκριμένα**, στο Νοσοκομείο «Η Αγία Σοφία», η θεματολογία που διέπει τις ανά όροφο θεματικές ενότητες των Νοσηλευτικών Μονάδων, αντλεί έμπνευση από την ιστορική, κοινωνική και διανοητική εξέλιξη της ανθρωπότητας και θα παρουσιάζει μεγάλα επιτεύγματα της ανθρώπινης διάνοιας υπό τύπο παιχνιδιού. Επιπλέον, βασικό δημιουργικό στοιχείο για τη διακόσμηση του Νοσοκομείου είναι το συνεχώς εξελισσόμενο δέντρο της ζωής, της επιστήμης και της κοινωνίας, που καρποί του υπήρξαν όλες οι ανθρώπινες επινοήσεις. Το στοιχείο αυτό θα συνενώσει όλες τις επιμέρους θεματικές ενότητες, καθώς θα εξελίσσεται περιστεφόμενο με τη μορφή υψηλού προστατευτικού κιγκλιδώματος στους έλικες των δύο κλιμακοστασίων του κτιρίου.

**Στο «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού»** η βασική θεματική ενότητα που επηρεάζει την εσωτερική διακόσμηση του Νοσοκομείου αντλεί την έμπνευσή της από το παιδικό παιχνίδι με κινούμενα και αγαπημένα αντικείμενα που μας παίρνουν από το γήινο περιβάλλον και μας ανυψώνουν ως τα σύννεφα μαζί με την παιδική φαντασία.



## « ΚΑΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ » ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΠΑΠ

Για 3η συνεχόμενη χρονιά προσφέρει στην ανακαίνιση των νοσοκομείων «Η Αγία Σοφία» και «Παναγιώτη & Αγλαΐας Κυριακού»



# 5 ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΣΟΥ ΧΑΡΙΣΟΥΝ ΑΞΕΧΑΣΤΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ



Η Α.Υ. διασχίζει τρέχοντας τον παγκόσμιο χάρτη των μεγάλων αγώνων

Του **Δημήτρη Καραθάνου**

**Η** κουλτούρα του running αφρίζει καθημερινά το στίγμα της σε κάθε κουκκίδα του χάρτη, μέσα από αναρίθμητες μικρές και μεγάλες διοργανώσεις. Ορισμένοι αγώνες ωστόσο είναι πιο ξεχωριστοί από τους άλλους. Διαλέξαμε 5 μαραθώνιους που καταλαμβάνουν σπουδαία σημασία στο δρομικό καλεντάρι.

## Βοστώνη, ΗΠΑ

Πρόκειται για τη διαδρομή με το μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τους εγκυκλοπαιδιστές του αθλήματος, όσο και για τους αφοσιωμένους δρομείς. Όντας ο παλαιότερος μαραθώνιος πόλης, οφείλει τη σύστασή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα, ενώ συγκρατείται στους ελάχιστους που απαιτούν την επίτευξη συγκεκριμένου χρονικού ορίου προκειμένου να συμμετάσχει κανείς. Μόνο οι γρηγορότεροι κατορθώνουν να διαγωνιστούν σε αυτή την κούρσα, η οποία απέκτησε αυξημένο συμβολικό ενδιαφέρον έπειτα από το τραγικό τρομοκρατικό χτύπημα του 2013.

## Βερολίνο, Γερμανία

Η κούρσα των ρεκόρ. Έπειτα από το εξωπραγματικό περσινό 2:03:23 του Γουίλσον Κίψανγκ, ακολούθησε το 2:02:57 του Κενυάτη Ντένις Κιμέτο στις 28 Σεπτεμβρίου του 2014, για να εκτινάξει το παγκόσμιο ρεκόρ κατά 26 δευτερόλεπτα. Γενικότερα, χάρη στο μοναδικό συνδυασμό ιδεωδών καιρικών συνθηκών και επίπεδης διαδρομής που μόνο αυτό προσφέρει, το Βερολίνο επιφυλάσσει σταθερά τις συναρπαστικότερες επιδόσεις, εάν όχι και τα πιο γοητευτικά στιγμιότυπα.

## Λονδίνο, Μεγάλη Βρετανία

Περισσότεροι από 900.000 αθλητές έχουν ολοκληρώσει τον περιβλεπτό αυτό μαραθώνιο, στοιχείο που μαρτυρά από μόνο του το κύρος και την αίγλη του αγώνα. Ας αφήσουμε τα νούμερα να μεταφέρουν τη σημασία του δρώμενου: 125.000 δήλωσαν συμμετοχή στο φετινό αγώνα, 36.000 πήραν θέση στη γραμμή εκκίνησης ενός μαραθωνίου που αναμεταδίδεται τηλεοπτικά σε 196 χώρες του κόσμου. Ο Γουίλσον Κίψανγκ από την Κένυα έθεσε το νέο καλύτερο χρόνο μόλις φέτος, ενώ η θρυλική Πόλα Ράντκλιφ διατηρεί από το 2005 το γυναικείο ρεκόρ και ταυτόχρονα το παγκόσμιο ρεκόρ με 2:15:25, παραμένοντας η γρηγορότερη γυναίκα του πλανήτη – και μάλιστα Ευρωπαϊά. Πραγματικά ασύλληπτο επίτευγμα, εάν αναλογιστούμε ότι ο μαραθώνιος αποτελεί προνομιακό σπορ των Αφρικανών.

## Νέα Υόρκη, ΗΠΑ

Ξεκίνησε σαν αστείο το 1970, με μόλις 127 δρομείς που κατέβηκαν αντίτιμο ενός δολαρίου έκαστος για να διαγωνιστούν. Σήμερα αποτελεί έναν από τους αγώνες υψηλότερου προφίλ στην υφήλιο και παράλληλα μια περίφημη αφορμή για να επισκεφθεί κανείς τη Νέα Υόρκη το φθινόπωρο. Η διαδρομή, την οποία παρακολουθούν 315 εκατομμύρια θεατές από τους δέκτες τους, διέρχεται και τα πέντε διαμερίσματα της πόλης προτού ολοκληρωθεί στο Σέντραλ Παρκ του Μανχάταν. Η πεμπτουσία ενός ξεχωριστού μαραθωνίου συνίσταται στο να προσφέρει απαρτίματα ταξιδιωτικά ενσταντάνα παράλληλα με την αγωνιώδη πορεία των αθλητών. Και πουθενά αλλού οι δύο κόσμοι δεν συναντώνται με τόσο αρμονία από όση προκύπτει εδώ.

## Αθήνα, Ελλάδα

Η παγκόσμια απήχηση του αγώνα που ξεκίνησε εμπνεόμενος από τα ιδεώδη του «νενικήκαμεν» δεν λέει να ξεθωριάζει στο πέρασμα του χρόνου, διατηρώντας την Αθήνα στην κορυφή των παγκόσμιων δρομικών ραντεβού του Νοεμβρίου. Η περίπου συνεχής ανηφορική κλίση του αγώνα τον καθιστά πραγματική δοκιμασία για τους τετρακέφαλους κάθε αθλητή – στο επίπεδο του βαθμού δυσκολίας, ελάχιστοι ξεπερνούν το μαραθώνιο της πρωτεύουσας. Είναι τέτοια τα συναισθήματα που βιώνει κανείς ωστόσο καθώς εισέρχεται στο Παναθηναϊκό Στάδιο και διασχίζει τα τελευταία 170 μέτρα ως το νήμα του τερματισμού, που κάθε απομεινάρια εξάντλησης αναβλύζει μέσα από ευφρόσυνα δάκρυα συγκίνησης. Ο αυθεντικός μαραθώνιος της Αθήνας είναι μια πραγματικά σπάνια εμπειρία αυτοεκπλήρωσης, την οποία αξίζει να χαρίσει στον εαυτό του κανείς.



ΕΡΕΜΙΑ



## ΕΣΥ ΠΑΙΖΕΙΣ, Ο ΟΠΑΦ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ.

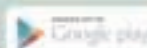
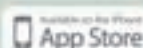
Με την απλή συμμετοχή σας στις ενέργειες του ΟΠΑΦ για τον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας έχετε συμβάλει στο έργο της ανακαίνισης των 2 σημαντικότερων Παιδιατρικών Νοσοκομείων της Ελλάδας, που ο ΟΠΑΦ ξεκίνησε το 2015 μαζί με εσάς.

Και φέτος, στον 34ο Αυθεντικό Μαραθώνιο, μπορείτε να γίνετε μέρος αυτού του μεγάλου έργου για τα παιδιά με 3 απλά βήματα:

1. Κατεβάζετε την εφαρμογή «κάτι καλύτερο»
2. Παίζετε
3. Ο ΟΠΑΦ προσφέρει για εσάς



Κατεβάστε την εφαρμογή



[www.katikalytero.gr](http://www.katikalytero.gr)



## ΓΙΟΡΤΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Ένας επιτυχημένος Μαραθώνιος είναι ο κόσμος του

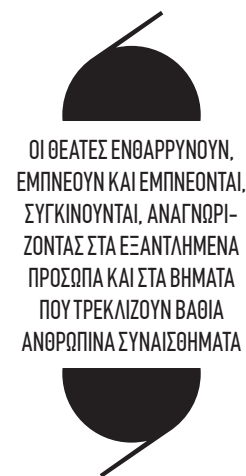
**Ο**ι παλιότεροι μαραθωνοδρόμοι θυμούνται καλά την εποχή που έτρεχαν σχεδόν ανάμεσα στα αυτοκίνητα με τους οδηγούς να τους βρίζουν γιατί κλείνουν τους δρόμους. Όχι πια. Ξεκινώντας από το πολύ αδικημένο 2004, το κλίμα έχει αλλάξει ριζικά. Εντάξει, δεν είμαστε Νέα Υόρκη όπου οι θεατές ξεπερνούν τα 2 εκατομμύρια, αλλά σήμερα μιλάμε για πολλές χιλιάδες σε όλο το μήκος της διαδρομής να μεταδίδουν τον ενθουσιασμό τους στους δρομείς. Κι αυτό μετράει πολύ. Θυμάμαι μια χρονιά που έτρεχα τραυματισμένος και ήταν το «high five» με δεκάδες πιστρικούς που με γέμιζε αδρεναλίνη και με κράτησε στον αγώνα. Ένας επιτυχημένος Μαραθώνιος άλλωστε είναι ο κόσμος του. Είναι η γιορτή στην πόλη, οι αθλητές από κάθε άκρη του πλανήτη που κάνουν ο καθένας τη δική του ξεχωριστή προσπάθεια και κυρίως οι θεατές που ενθαρρύνουν, εμπνέουν και εμπνέονται, και –συμβαίνει πιο συχνά από όσο νομίζουμε– συγκινούνται, αναγνωρίζοντας στα εξαντλημένα πρόσωπα και στα βήματα που τρεκλίζουν βαθιά ανθρώπινα συναισθήματα. Αυτή είναι και η διαφορά για όσους παρακολουθούν τον Μαραθώνιο: καθώς μπορούν να δουν από πολύ κοντά τους αθλητές, στην πραγματικότητα συμμετέχουν στον αγώνα. Ετοιμαστείτε λοιπόν για μια πολύ διαφορετική εμπειρία.

Του **Παντελή Καψή**  
Φωτό: **Μαίρη Αδαμοπούλου**

**Πού** Σε όλο το μήκος της διαδρομής. Οι περισσότεροι, περιμένοντας φίλους, προτιμούν τις κερκίδες του Σταδίου, έτσι όμως κάνουν την επαφή με τους αθλητές. Προσωπικά επιλέγω την διασταύρωση Βασιλίσσης Σοφίας και Ηροδότου όπου ο κόσμος είναι σχετικά αραιός για να βλέπεις καλά, αρκετός όμως για να υπάρχει και ο μεταδοτικός ενθουσιασμός. Είναι ακόμα πολύ κοντά στον τερματισμό, στο σημείο δηλαδή που το χειροκρότημα είναι ταυτόχρονα επιβράβευση και αναγκαία ενθάρρυνση για τα τελευταία 300-400 μέτρα. Άλλα σημεία, αν δεν κατεβείτε στο κέντρο, είναι η Αγία Παρασκευή, η Παλλήνη και η Νέα Μάκρη, όπου συνήθως είναι αρκετός κόσμος συγκεντρωμένος και επικρατεί εορταστικό κλίμα. Φυσικά μπορείτε να πάτε σε οποιοδήποτε σημείο σε όλο το μήκος της διαδρομής (Λεωφόρος Μαραθώνος, Μεσογείων, Βασιλίσσης Σοφίας).

**Πότε** Η εκκίνηση είναι στις 9 π.μ. στον Μαραθώνα και οι πρώτοι θα μπουνε στο Παναθηναϊκό Στάδιο σε 2 ώρες και κάτι – το ρεκόρ διαδρομής το έχει από το 2014 ο Κενυάτης Φέλιξ Κάντι με 2 ώρες, 10 λεπτά και 36 δευτερόλεπτα. Αν πάτε στο κέντρο νωρίτερα θα παρακολουθήσετε τους αγώνες των 5 και 10 χιλιομέτρων.

**Πώς** Συμμετοχή συνεπάγεται και ενθάρρυνση. Σύντομα όμως, αν φωνάζετε, θα βραχνιάσετε. Προμηθευτείτε λοιπόν μια σφυρίχτρα –ή και περισσότερες για να τις μοιράσετε–, μια καρμούζα, μια ροκάνα ή ό,τι άλλο θορυβώδες μπορείτε να σκεφτείτε. Μπορείτε ακόμα να έχετε μαζί σας σημαίες, μπαλόνια, χαρτόνι με κάποιο σύνθημα-παρότρυνση για τους δρομείς ή ό,τι άλλο. Το μόνο που πρέπει να αποφύγετε είναι να κλείνετε το δρόμο. Όπως είναι κουρασμένοι οι δρομείς είναι πολύ πιθανό να μη μπορέσουν να σας αποφύγουν και να πέσουν πάνω σας – κι αυτό βέβαια αφορά κυρίως τα μικρά παιδιά που έχουν την τάση να πετάγονται.



ΟΙ ΘΕΑΤΕΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ,  
ΕΜΠΝΕΟΥΝ ΚΑΙ ΕΜΠΝΕΟΝΤΑΙ,  
ΣΥΓΚΙΝΟΥΝΤΑΙ, ΑΝΑΓΝΩΡΙ-  
ΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΕΞΑΝΤΛΗΜΕΝΑ  
ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΤΡΕΚΛΙΖΟΥΝ ΒΑΘΙΑ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

# ΑΘΗΝΑΪΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Της **Αγγελικής Κοσμοπούλου** - Φωτό: **Τάσος Βρεττός**

**Λ**έγεται πως είναι πόλη φιλόξενη για τους δρομείς, ακατάλληλη για αθλητισμό. Κι αυτό συνοδεύεται από μια αιώνια σύγκριση με τις ευρωπαϊκές μεγαλουπόλεις αλλά και με το δικό της ένδοξο—αν και πανάρχαιο—αθλητικό παρελθόν.

Όμως η Αθήνα, που γέννησε εν πολλοίς τον αθλητισμό και φιλοξενεί επί χρόνια την κορυφαία δρομική διοργάνωση, δεν είναι αφιλόξενη. Ναι, σίγουρα δεν είναι αυτό που έχει κανείς σε πρώτη φάση κατά νου όταν σκέφτεται ανοιχτούς δρόμους, μα έχει τις δικές της μυστικές διαδρομές που μας καλούν να τις ακολουθήσουμε, για προπόνηση κι όχι μόνο.

**Στο κέντρο της πόλης, ο Εθνικός Κήπος** και το Ζάππειο προσφέρουν την καλύτερη και ασφαλέστερη λύση για όσους θέλουν να προπονηθούν σε μια ασφαλή και μετρημένη διαδρομή, με δυσεύρετη αίσθηση πρασίνου. Το εσωτερικό του Κήπου, με αρκετές χωμάτινες επιλογές και τις αναγκαίες ανηφόρες, προσφέρει το ιδανικό κλίμα για όλο το χρόνο, με δροσιά και σκιά σε ισορροπημένες δόσεις. Μία μεγάλη στροφή 2 χιλιομέτρων σε σχήμα 8 και μια μικρότερη 1.500 μέτρων φιλοξενούν παραδοσιακά τους καλύτερους δρομείς μεγάλων αποστάσεων της πόλης. Μοναδικό μειονέκτημα οι ώρες προπόνησης, που περιορίζονται στο διάστημα από την ανατολή ως τη δύση του ήλιου. Πριν ή μετά, η μετρημένη διαδρομή των 1.000 μέτρων από και προς το ρολόι ηλεκτροδότησης του Ζαππείου αντικαθιστά ή συμπληρώνει τα αναγκαία χιλιόμετρα.

**Λίγο πιο πάνω, ο περιφερειακός του Λυκαβηττού** μοιάζει απρόσιτος αλλά αποτελεί ιδανική προετοιμασία για τους συμμετέχοντες στον κλασικό μαραθώνιο. Κάθε γύρος μετρά 2.700 μέτρα, με μια γενναία δόση απαιτητικής αλλά απαραίτητης για την αντοχή ανηφόρας. Οι φίλοι των χωμάτινων διαδρομών μπορούν να διαλέξουν κάποιο από τα πολλά μονοπάτια του λόφου, ενώ οι λάτρεις της ανηφόρας μπορούν να βάλουν στόχο την κορυφή, το εκκλησάκι του Αη-Γιώργη, με τη μοναδική θέα της Αθήνας.

**Όσοι αναζητούν την ισορροπία** ανάμεσα στα χιλιόμετρα και στις αστικές βόλτες, έχουν στην Αθήνα την ιδανική ευκαιρία να τρέξουν στον ιστό της αρχαίας πόλης. Από τη Διονυσίου Αρεοπαγίτου ο δρόμος χωρίζεται σε δύο διαφορετικές κατευθύνσεις. Το δεξί σκέλος κατηφορίζει την Αποστόλου Παύλου και φτάνει ως το αρχαίο νεκροταφείο του Κεραμεικού, σε μια διαδρομή που επιτρέπει τη θέαση του εμβληματικού λόφου στα δεξιά και των μικρών κατοικιών και ιερών στα αριστερά, λαξευμένων στο φυσικό βράχο. Στην επιστροφή, κουραστική σαν κάθε ανηφόρα, η Ακρόπολη μπροστά, σταθερό σημείο αναφοράς, αποζημιώνει και μαλακώνει τα βήματα. Εναλλακτικά, το αριστερό σκέλος περνά από το εκκλησάκι του Λουμπαρδιάρη και χάνεται στην Πνύκα ή στο κράσπεδο της αρχαίας «Διά Κοίλης» οδού, στη θεραπευτική μοναξιά του αρχαίου τοπίου.

**Στα βόρεια προάστια**, το πεντάρι της Φιλοθέης, διαδρομή προστατευμένη σε μία από τις ωραιότερες περιοχές κατοίκησης, είναι ιδανικό σημείο για μεγάλες προπονήσεις και αγαπημένος τόπος συνάντησης όσων ετοιμάζονται για μαραθώνιο. Ενώ στα νότια, το παραθαλάσσιο μέτωπο από το Φάληρο ως το Καβούρι, με το βλέμμα σταθερά στα νερά, ισορροπεί τη μουντάδα της πόλης με καλοκαίρι, ανεξάρτητα από συνθήκες και εποχές.

**Πέρα από τις διαδρομές**, το τρέξιμο δεν ζητά παρά τα ελάχιστα. Ένα ζευγάρι παπούτσια, ρούχα κατάλληλα και διάθεση για αναζήτηση στη διαδρομή που θα επιλέξουμε για δική μας. Γνώριμη ή άγνωστη, μακριά ή επαναλαμβανόμενη. Αρκεί να μείνει ο δρόμος ανοιχτός.



# 5 ΚΑΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΕΧΕΙΣ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ

Όλο και περισσότεροι δρομείς εμπνέονται από το κάλεσμα για επιστροφή στη φύση. Αποκωδικοποιούμε την κουλτούρα τους και ξεκλειδώνουμε τα μυστικά της ορεινής προπόνησης.

Του **Δημήτρη Καραθάνου** - Φωτογραφία: © David Marcu / unsplash.com

## 1. Από την πόλη έρχομαι

Όσοι ανάμεσά μας έχουν λιώσει παπούτσια στα ταρτάν και στους δρόμους έχουν εξοικειωθεί με την ψυχολογική και σωματική κόπωση των πεπερασμένων παραστάσεων: η απaráλλαχτη μονοτονία της ασφάλτου, το αδιάκοπο στριφογύρισμα των γιπεδικών διαδρόμων, οι επαναλήψεις, η αίσθηση του τετριμμένου και όλα όσα επιφέρουν ακόμη και στον πιο ενθουσιώδη αθλήτη την αίσθηση της «Μέρας της Μαρμώτας», συναντούν στο βουνό την αντίθετη εκδοχή τους: νέες διαδρομές, καινούργια τοπία, αχαρτογράφητα μονοπάτια και πρωτόγνωρα περάσματα συνθέτουν ένα προπονητικό σκηνικό ανεξάντλητο όσο και οι γραμμές του χάρτη. Η Ελλάδα τρέχει σε δάση, λόφους, υψίπεδα, μονοπάτια πεζοπορίας, δύσβατα εδάφη, ρυάκια, κορυφές, εξοχές. Όταν μιλάμε για ορεινό τρέξιμο, ain't no mountain high enough.

## 2. Σώμα μου φτιαγμένο για βουνό

Στις προπονήσεις μαραθωνίου εργάζεσαι με πολύ συγκεκριμένους όρους: η προετοιμασία είναι ρητή και απαρέγκλιτη, ο αγωνιστικός ρυθμός σαφής. Στο βουνό αντίθετα οι συνθήκες είναι εντελώς διαφορετικές. Το τέμπο εναλλάσσεται διαρκώς, υπάρχουν ανηφόρες, μεγαλύτερες ανηφόρες και πραγματικά ατελείωτες ανηφόρες, υπάρχουν κατηφόρες που διασχίζονται ιλιγγιωδώς δίνοντας τη θέση τους σε περπάτημα, κατά τόπους σε πολύ επίπεδα σημεία που απαιτούν γρήγορη προσαρμογή και επιταχύνσεις. Οι αυξομειώσεις είναι συνεχείς στο ορεινό τρέξιμο και το ζητούμενο είναι να αποκτήσεις εμπειρία κατανοώντας προπάντων το ίδιο σου το σώμα ώστε να το προσαρμόζεις στις συνθήκες. Δεν είναι αυτή η πεμπτουσία της εξαιρετικής προπόνησης; Επιπλέον, μια ουσιώδης διαφορά της προπόνησης βουνού σε σχέση με την προπόνηση μεγάλων αποστάσεων συνίσταται στο ότι δεν παίζει ρόλο μονάχα ο όγκος των χιλιομέτρων που καλύπτει κανείς, αλλά κυρίως η υψομετρική διαφορά – το σύνολο της ανηφόρας που εκπαιδεύεσαι να ανεβαίνεις. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι όλοι οι αγώνες βουνού αναφέρουν αναλυτικά τις υψομετρικές τους διακυμάνσεις. Ουσιαστικά περιγράφουν το επίπεδο δυσκολίας τους.

## 3. Οι τέσσερις υψομετρικές εποχές

Στο βουνό, ζέστη και κρύο, βροχή και ξηρασία συχνά δεν απέχουν μεταξύ τους παρά λίγα λεπτά της ώρας. Ο ορεινός δρομέας απολαμβάνει τα στοιχεία της φύσης και εξοικειώνεται με τις απρόβλεπτες διαθέσεις τους ενστικτωδώς, προσθέτοντας μια επιπλέον πρόκληση σε ένα άθλημα που συχνά εξασκείται υπό την ασφάλεια του διαδρόμου γυμναστηρίου ή του αστικού διάκωμου. Τρέχοντας στο βουνό αποχωρίζεσαι κάθε ρουτινιάρικη βεβαιότητα. Trail running σημαίνει περιπέτεια.

## 4. Τα καινούργια ρούχα του ορεινού βασιλιά

Γνωρίζεις τα στάνταρ και έχεις τρέξει αρκετά ώστε να κατανοείς ότι στην ανάγκη προμήθειας κατάλληλου εξοπλισμού δε χωρούν εκπτώσεις. Τα παπούτσια αποτελούν εύλογα την πεμπτουσία του αθλήματός μας, με επιπλέον μάλιστα προδιαγραφές για το βουνό. Το ειδικό trail ζευγάρι προστατεύει τα πόδια από τις ιδιομορφίες του ορεινού εδάφους, ενώ προσφέρει καλύτερη πρόσφυση και έλεγχο στο πάτημα. Αντιανεμικό ή αδιάβροχο τζάκετ, τεχνικό t-shirt το οποίο θα πρέπει να συνοδεύεται από αναπληρωματικό μπλουζάκι για την περίπτωση που ο ιδρώτας και η υγρασία δυσχεράνουν τις συνθήκες, κολάν με άνεση στην κίνηση και ενδύματα ικανά να διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος σε υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες θα πρέπει να μη λείπουν από το σακίδιο πλάτης του ορεινού δρομέα – ναι, ακούς σωστά. Ο δρομέας βουνού θα ήταν περίπου ανήμπορος δίχως ένα ελαφρύ σακίδιο πλάτης και ειδική ζώνη για υδροδοχείο, ηλεκτρολύτες, σνακ, φακό και λοιπά αξεσουάρ προπόνησης ειδικών συνθηκών. Πέρα από τις βασικές κατηγορίες εξοπλισμού, οι έμπειροι υιοθετούν συχνά στο δρομικό τους dress code τις γκέτες, οι οποίες αποτρέπουν τις ανεπιθύμητες εισχωρήσεις λάσπης, χιονιού ή χώματος στα παπούτσια, ενώ σπανίως παραλείπουν τα γάντια, καθώς τα χέρια διαδραματίζουν βασικό ρόλο στο βουνό δίχως μάλιστα να λείπουν και οι πτώσεις.

## 5. Τρέχουμε Ελλάδα

Vermio Mountain Running, Νυμφαία Κομοτηνής, Λασιθιώτικα Βουνά, Πήλιο Ultra Trail, Χειμωνιάτικος Ενιπέας, Ημιμαραθώνιος Ταΰγετου, Ανάβαση Αγκαίου Όρους, Χνά-ρια του Δευκαλίωνα, Λέβαδος Mountain Trail, Ραψάνη Ολύμπου, Corfu Path: οι μικρές και μεγάλες διοργανώσεις είναι ατελείωτες και αναφέρουμε ενδεικτικά ορισμένους μονάχα από τους αγώνες που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα το προσεχές δίμηνο. Ακόμη και για τον πιο ενθουσιώδη δρομέα, που επιθυμεί να παραμείνει απασχολημένος όλο το χρόνο, τα αθλητικά ραντεβού παραείναι άφθονα για να καλυφθούν σε μια χρονιά. Διάλεξε τις τοποθεσίες της χώρας που προτιμάς και την αγωνιστική ένταση που επιθυμείς, μάρκαρε τις άδειες στο ημερολόγιο, οργανώσε τις εκδρομές με την οικογένεια και τη δρομική παρέα σου, φρόντισε να μετατρέψεις το αγωνιστικό καλεντάρι σε αδιάκοπο special event, σχεδιασμένο να προσφέρει συγκινησιακά και τακτικές αποδράσεις από την καθημερινότητα. Οι ορεινοί αγώνες της Ελλάδας είναι πολυάριθμοι και συναρπαστικοί. Αγαπάς το τρέξιμο; Πάρε τα βουνά.



# PLAY WITH GRIP

SPEEDCROSS 4 GTX®

Στην 4<sup>η</sup> εκδοχή του το εμβληματικό και επιθετικό παπούτσι της Salomon έχει σχεδιαστεί για χρήση σε μαλακό τερέν και υψηλές ταχύτητες. Συγχρόνως, διαθέτει πλήρη κάλυψη GORE-TEX® στο εσωτερικό του για αδιάβροχη προστασία σε όλες τις καιρικές συνθήκες.



Shop & Trade S.A. | +30 210 340 8400 | [www.shopandtrade.gr](http://www.shopandtrade.gr)

# ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΚΤΟΞΕΥΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΟΥ

Δοκιμάζουμε τα απολύτως απαραίτητα διατροφικά συμπληρώματα για να διαλέξεις αυτά που σου ταιριάζουν

Του **Δημήτρη Καραθάνου**

**RUNNING**  
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ



**Τ**ίποτα δεν αναπληρώνει την αξία μιας σωστής διατροφής, αλλά είναι διαπιστωμένο ότι ο τακτικός δρομέας χρειάζεται το κάτι παραπάνω. Λίγοι αθλητές καταπονούνται περισσότερο από τους τακτικούς δρομείς αποστάσεων, επομένως αρκετά σκευάσματα καταλήγουν να αποτελούν οργανικό τμήμα της καθημερινής ρουτίνας. Ας δούμε ορισμένα δρομικά στάνταρ.

## Μαγνήσιο

Το ακώριστο φιλαράκι σου για προστασία από μυϊκές κράμπες, αγγειοσυστολή, αύξηση της πίεσης, ταχυκαρδία. Οι καθημερινές ανάγκες ενός ενήλικα κυμαίνονται περί τα 300 mg μαγνησίου την ημέρα τα οποία τα παίρνει συνήθως με μια ισορροπημένη δίαιτα. Όλες σχεδόν οι τροφές περιέχουν μαγνήσιο άλλες περισσότερο και άλλες λιγότερο. Οι ηλιόσποροι, ο σολομός και τα πράσινα λαχανικά περιέχουν το περισσότερο, ενώ το κρέας περιέχει ελάχιστα. Κυκλοφορεί σε ταμπλέτες και αναβράζονται δισκία και αποτελεί δρομικό must have.

## Τζελ

Η «τζελάκια» στη δρομική αργκό, τα οποία ουσιαστικά λειτουργούν ως εύπεπτα γεύματα άμεσης κατανάλωσης σε πυκνόρρευστη, υγρή μορφή. Εδώ ο στόχος είναι η άμεση εισροή ενέργειας και η αναπλήρωση του χαμένου γλυκογόνου. Κυκλοφορούν σε κάθε διαθέσιμη ποικιλία, εμείς ωστόσο αδυνατούμε να απεξαρτηθούμε από τη γεύση του τζελ-εσπρέσο, εμπλουτισμένου με καφεΐνη.

## Ηλεκτρολύτες

Απαραίτητοι τόσο για τις προπονήσεις, όσο και για τις αγωνιστικές ημέρες. Η πλειοψηφία χρησιμοποιεί τυποποιημένα έτοιμα ροφήματα που διατίθενται σε περίπτερα και σουπερ μάρκετ, ωστόσο τα πιο εξειδικευμένα καταστήματα αθλητικών ειδών προσφέρουν αξιόπιστες επιλογές ηλεκτρολυτών σε χαπάκια, κάψουλες, αναβράζονται δισκία και υδροδιαλυτή σκόνη. Οι κάψουλες αποτελούν πιθανότατα την πιο εύχρηστη λύση, ιδιαίτερα σε μεγάλες διαδρομές, όπου τα σημεία ανεφοδιασμού σπανίζουν.

## Συμπληρώματα πρωτεΐνης

Χρησιμεύουν για την προπονητική αποκατάσταση και την προσπάθεια του οργανισμού να ανακάμψει από την καταπόνηση των χιλιομέτρων. Διατίθενται σε πλείστες μορφές. Σκόνες, ροφήματα, μπάρες, σοκολάτες. Μια σημαντική διάκριση: υπάρχει η εκδοχή του σκευάσματος σε καθαρή πρωτεΐνη, υπάρχει και ο συνδυασμός του με υδατάνθρακα, ο οποίος θα μπορούσε να διαταράξει τη διατροφική ισορροπία και να επιφέρει ανεπιθύμητα κιλά. Επιλέξτε ανάλογα με το είδος της προπόνησης και το στάδιο της προετοιμασίας σας.

## ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΔΡΟΜΕΑ

Πώς διαχειρίζεται σωστά ένας δρομέας τη διατροφή του

**Το «είμαστε ό,τι τρώμε»** γνωρίζει την αποθέωσή του στο καλοδουλεμένο λιποβαρές κορμί του μαραθωνοδρόμου, του οποίου η ζωή επικεντρώνεται σε ένα διατροφικό οξυμωρο: οφείλει να τροφοδοτεί τον οργανισμό του αδιάκοπα με θερμίδες, φροντίζοντας παράλληλα να μη συσσωρεύει οτιδήποτε περιττό.

**Το φαγητό για το δρομέα** σημαίνει καθαρή, ανόθευτη ενέργεια, προορισμένη να ξεδεύει καθημερινά τον εαυτό της. Αναλογιστείτε ότι μια προπόνηση μέτριας έντασης επιφέρει απώλεια περίπου 1.000 θερμίδων. Συνυπολογίστε ωστόσο ότι το παραμικρό παραπάνω δράμι κοστίζει – δοκιμάστε να τρέξετε κρατώντας ένα κιλό κρέας στα χέρια, εάν θέλετε να εξακριβώσετε τις επιπτώσεις.

**Κύριο καύσιμο του μαραθωνοδρόμου** είναι ο υδατάνθρακας. Στο δρομικό μενού συγκαταλέγονται σταθερά τα μακαρόνια, το ρύζι, το ψωμί, όλα τους προτιμώμενα σε εκδοχή ολικής άλεσης, καθώς απελευθερώνονται με βραδύτητα στο σώμα και του χαρίζουν εντονότερο αίσθημα κορεσμού, αλλά και διαρκέστερη μορφή ενέργειας. Παράλληλα, δεν πρέπει ποτέ να αμεληθεί η σημασία της πρωτεΐνης για την αποκατάσταση και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας.

**Οι δύο κόσμοι συναντώνται ιδανικά** στα όσπρια, που χαρίζουν υδατάνθρακες και πρωτεΐνες σε θαυμαστή αναλογία. Υιοθετήστε με ζήλο φακές, ρεβίθια, φάβα, κινόα και συμπληρώστε με υπερτροφές όπως τα μπρόκολα και τα μανιτάρια, τα ασπράδια αυγών, το σολομό και το αβοκάντο για τα πολύτιμα Ω3 λιπαρά οξέα τους, και μην αμελείτε ποτέ τους ξηρούς καρπούς (ωμά αμύγδαλα, καρύδια, ηλιόσποροι σε συνδυασμό με αποξηραμένα φρούτα), σποραδικές μερίδες λευκού και κόκκινου κρέατος, καθώς και τα άφθονα λαχανικά.

**Σπουδαίος σύμμαχος** του δρομέα αποστάσεων είναι επίσης το κακάο, ενώ παρότι τα λιπαρά αντενδείκνυνται σε κάθε μορφή τους, μπορείτε ενίοτε να επιβραβεύετε τον εαυτό σας και με το περιστασιακό κομμάτι μαύρης σοκολάτας. Όλα αυτά με άφθονες, αν όχι ασταίρευτες, ποσότητες νερού. Απαιτητικό όσο και αν φαντάζει, το διαιτολόγιο του δρομέα προσφέρει πλούσιες γευστικές απολαύσεις. Φάτε υπεύθυνα. **-Δ.Κ.**

**Ο ΠΡΩΤΟΣ ΜΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ**



Γράφει ο **Κωστής Σφυρικήδης**

**Ο**λα άρχισαν στο περιστύλιο του Καυταντζογλειού στη Θεσσαλονίκη, χρόνια πριν. Με το παλιό αναλογικό ρολόι του πατέρα μου, προσπαθώντας να χρονομετρήσω τις στροφές, μ' ένα ιταλικό περιοδικό να ξεσπώνω προπονήσεις, με άσπρες-μπλε «ελβιέλες» στα πόδια, με τις σκληρές πλάκες πεζοδρομίου για τερν και τη ρυθμική αναπνοή του φίλου μου δίπλα. Απόλαυση.

Απόλαυση να μη σε νοιάζει αν κάνει κρύο, να μη σε νοιάζει αν βρέχει, με το σώμα να ανταποκρίνεται, να δυναμώνει, να αντέχει, με την ανεπανάληπτη αίσθηση αθανασίας της νεότητας.

Διαβάσαμε για πρώτη φορά για μια «εξωτική» σειρά ασκήσεων που λεγόταν στρέτσεινγκ και που υπόσχονταν ακόμα καλύτερες επιδόσεις. Αρεθθήκαμε στη συγκίνηση του να ανακαλύπτεις κάτι για πρώτη φορά.

**Οι απαιτήσεις μας μεγάλωσαν**, οι ελβιέλες παροπλίστηκαν, αποκτήσαμε ωραία Ασίς, που τότε λέγονταν «Οντισούκα».

Όσου μια μέρα είπες: «Σκέψου να λέμε "Έχω τρέξει Μαραθώνιο"». Αυτό ήταν. Να τρέξεις τον άθλο των άθλων!

**Αυτά σκεπτόμουν χρόνια μετά** στο ανεμοδαρμένο Staten Island της Νέας Υόρκης ένα πρωινό του Νοεμβρίου του '91, περιμένοντας την πιστολιά του πρώτου μου μαραθωνίου. Με τα Air Max στα πόδια, με το Casio (αυτό με τα δύο κόκκινα κουμπάκια) στον αριστερό καρπό, με τη στρατηγική μου στο μυαλό, με το φόβο στην καρδιά. Θα τα καταφέρω;

Και να που παρατασσόμαστε, να που πετάμε τα περιττά ρούχα, να που μηδενίζουμε τα ρολόγια, να η πιστολιά.

Δέκα λεπτά έκανα να φτάσω τη γραμμή εκκίνησης. Ήμασταν είκοσι επτά χιλιάδες...

**Να 'μαι, περνάω τη μεγαλοπρεπή γέφυρα** που ενώνει το Staten Island με το Brooklyn στο ρυθμό που έχω προαποφασίσει, και νιώθω καλά. Κοιτάζω το πολύχρωμο πλήθος γύρω μου, τρέχουμε συντηρητικά δεν υπάρχει χώρος. Μυρμηγκιά... Είμαστε στο Brooklyn, άγνωστοι δρόμοι, ήλιος και κρύο, κόσμος παρακολουθεί, μας εμπυχώνει. Looking good! Αυτή η φράση θα ακούγεται στ' αυτιά μου μέχρι το τέλος, καθώς οι θεατές είναι πολλοί, χειροκροτούν, μας τείνουν τις παλάμες τους, παίζουν μουσικές. Πορτή για την πόλη.

**Περνάω την πρώτη γέφυρα**, μπαίνω στο Queens, αρχίζω να βαραίνω, μάλλον δεν είμαι σε καλή μέρα. Μέχρι να φτάσω στην Queensboro bridge, τη γέφυρα που ενώνει το Queens με το Manhattan, νιώθω την κόπωση να με κυριεύει. Θα τα καταφέρω;

**Περνάω απέναντι κι αρπάζω ένα μύλο**, το τρώω λαιμαργα. Ύστερα μια μπανάνα. Μάλλον το γλυκογόνο μου έχει πέσει, σκέπτομαι, το 'χω μάθει το μάθημα.

Είμαι στην πρώτη λεωφόρο και νιώθω κάπως καλύτερα, ελαφριά ανηφόρα, τη νιώθω στα πόδια μου, ατελείωτη ευθεία, αλλά είμαι στο Manhattan, εδώ θα τερματίσω, έστω κι αν πρέπει πρώτα να περάσω από το Bronx...

**Μια κυρία μου δίνει ένα πορτοκάλι**, το απομυζώ ηδονικά, συνεχίζω. Ατελείωτη η Πρώτη Λεωφόρος, πού και πού περπατάω, πρέπει να αντέξω ως το τέλος. Σκέψου, σκέψου να τερματίζεις, μου λέω, η αγαπημένη μου με περιμένει.

**Περνάμε στο Bronx κι αρχίζω να κόβω γωνίες**. Δεν είναι ηθικό, δεν πειράζει, κερδίζω μερικά μέτρα. Ξαναπερνάμε στο Manhattan, είμαστε στην τελική ευθεία, βέβαια έχουμε ακόμα δρόμο αλλά στο τέλος είναι το πάρκο.

**Να 'το στα δεξιά μου**, κάπως με ανακουφίζει η θέα των δέντρων, κάπως δροσιζομαι. Μπαίνουμε μέσα μετά από λίγο, ο δρόμος ωραίος, γραφικός, αλλά κυματιστός, κάτι που τώρα μοιάζει μαρτύριο. Αρχίζω να περπατάω στις ανηφόρες αλλά πλησιάζω, όλο και πλησιάζω. Οι δρομείς έχουν αραιώσει γύρω μου, δεν αντέχουν όλοι αλλά εγώ κάπως αντέχω. Αυτός που βάδιζε από το Staten Island και τον πέρασα εδώ και ώρα, τώρα βαδίζοντας με περνάει, πω-πω ντροπή. Βγαίνουμε πάλι για λίγο έξω και να 'μαι στο κάτω μέρος του πάρκου, με το Plaza αριστερά μου. Ο κόσμος ζητωκραυγάζει και κλαίει, κλαίει. Ναι, τα καταφέρνω, τα κατάφερα. Τερματίζω, είμαι στην αγκαλιά της, βλέπει το πλήθος των ανθρώπων που παλεύουν να ξεπεράσουν τον εαυτό τους και κλαίει κι αυτή. Τι άλλο να ζητήσω, την αγαπώ. Πρώτος μαραθώνιος, λέω.






# UNLEASH




ALWAYS  
IN BETA

## TO NEO VAZEE RUSH v2

Διαθέτουμε περισσότερη επιστροφή ενέργειας σε κάθε βήμα,  
με την τεχνολογία Rapid Rebound Cushioning.

[newbalance.gr](http://newbalance.gr)  
[newbalancegreece](http://newbalancegreece)   

 new balance

# Όλα όσα πρέπει να ξέρεις για τους αγώνες 5 και 10 χλμ. του 34ου Αυθεντικού Μαραθωνίου

Οι συμμετοχές, οι διαδρομές, και τα δεδομένα πριν την εκκίνηση των event που προσελκύουν τη μαζικότερη συμμετοχή δρομέων

Του **Δημήτρη Καραθάνου**

**Τ**ι είναι μια μεγάλη διοργάνωση αν όχι οι άνθρωποι που την απαρτίζουν; Ο 34ος Αυθεντικός Μαραθωνιος παίρνει θέση στην αφετηρία την Κυριακή 13 Νοεμβρίου και περισσότεροι από 50.000 δρομείς διεκδικούν μετάλλιο στο μεγάλο αθλητικό, ιστορικό και πολιτιστικό γεγονός της πόλης, που συμπληρώνει φέτος 120 χρόνια από την πρώτη διεξαγωγή του. Μολονότι η σκληρή διαδρομή των 42.195 μέτρων συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ενδιαφέρον, ως αποθέωση της ανθρώπινης θέλησης και σαν γέφυρα με την παράδοση του μαραθωνίου, σημαντικό μερίδιο στη αίγλη ανήκει και σε όσους δοκιμάζονται στις συντομότερες κούρσες. Οι αφανείς πρωταγωνιστές του 34ου Αυθεντικού Μαραθωνίου είναι επιπλέον αυτοί οι οποίοι τον αναδεικνύουν σε μαζικό δρώμενο: περισσότεροι από 20.000 δρομείς θα βρεθούν στην εκκίνηση των αγώνων δρόμου 5 και 10 χιλιομέτρων, ενώ ο απογευματινός αγώνας δρόμου WIND μετρά 6.000 συμμετοχές. Μαραθώνιος άλλωστε δεν είναι μόνο τα 42.195 μέτρα. Είναι η διάθεση να γίνεις μέρος μιας παγκόσμιας κοινότητας, σε όποια ένταση το επιτρέπουν η προετοιμασία και οι τρέχουσες αντοχές σου, είναι η διάθεση να εμπνεύσεις με το παράδειγμά σου τις επόμενες γενιές δρομέων, να βγάλεις το τρέξιμο από την επικράτεια του εξειδικευμένου σπασιαλίστα και να το εξασκήσεις ως το απλό και προσίτο σε όλους άθλημα πόλης που οφείλει να είναι. Οι 26.000 δρομείς των 5 και 10 χιλιομέτρων της προσεχούς Κυριακής είναι ήδη κερδισμένοι με τη συμμετοχή τους. Για όσους αρέσκονται στα στατιστικά, ας σημειωθεί ότι την περσινή διοργάνωση των 5 χιλιομέτρων κέρδισαν στους άνδρες ο Χρήστος Καλλίας, με χρόνο 15.09 και στις γυναίκες Αναστασία Μαρινάκου με 17.23. Στα 10 χιλιόμετρα, ο Κωνσταντίνος Γκελαούζος τερμάτισε πρώτος σε χρόνο 32.03, ενώ η Αναστασία Καρακατσάνη, σειριακή νικήτρια των τεσσάρων τελευταίων διοργανώσεων, πέτυχε χρόνο 34.59. Θα επιτρέψουν οι καιρικές συνθήκες και η αγωνιστική διάθεση ακόμη καλύτερες επιδόσεις φέτος; Τα αποτελέσματα των αγώνων θα δημοσιεύονται σε πραγματικό χρόνο στην ιστοσελίδα του Αυθεντικού Μαραθωνίου ([athensauthenticmarathon.gr](http://athensauthenticmarathon.gr)) και η EPT θα καλύψει τη διοργάνωση με τέσσερις ώρες ζωντανής τηλεοπτικής μετάδοσης.

**RUNNING**  
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ  
ΑΘΗΝΑΣ

## ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

### Αγώνες Δρόμου 10 και 5 χλμ. Wind

Η εκκίνηση των 10 χλμ. θα γίνει στις 08.35, ενώ των 5 χλμ. στις 07.45. Η αφετηρία των αγώνων έχει οριστεί στη Λεωφόρο Αμαλίας, στο ύψος του Εθνικού Κήπου. Ο τερματισμός και των δύο Αγώνων, όπως και του Μαραθωνίου, είναι πλέον στη βόρεια πλευρά του στίβου του Καλλιμάρμαρου.

### Η διαδρομή των 10 χλμ.

Η όδευση της διαδρομής των 10 χλμ. είναι η ακόλουθη: Αμαλίας, Πανεπιστημίου, Χαρ. Τρικούπη, δεξιά Ακαδημίας, αριστερά Βασ. Σοφίας, Φειδιππίδου, αριστερά Μεσογείων μέχρι Σχολή Αστυνομίας, αναστροφή (στο φανάρι της Σχολής Αστυνομίας), Μεσογείων, Μιχαλακοπούλου, Φειδιππίδου, αριστερά Μεσογείων, Βασ. Σοφίας (μπροστά από το Hilton), Ηρώδου Αττικού, είσοδος στα Προπύλαια του Παναθηναϊκού Σταδίου - Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός τρέχοντας πάνω στους διαδρόμους του Σταδίου στην αριστερή πλευρά.

### Η διαδρομή των 5 χλμ.

Η όδευση της διαδρομής των 5 χλμ. είναι η ακόλουθη: Λεωφόρος Αμαλίας, Πανεπιστημίου, Ρήγα Φεραίου, δεξιά Ακαδημίας, αριστερά Βασ. Σοφίας, αναστροφή επί της Βασ. Σοφίας - διασταύρωση NIMITΣ), Βασ. Σοφίας (μπροστά από το Hilton), Ηρώδου Αττικού, είσοδος στα Προπύλαια του Παναθηναϊκού Σταδίου - Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός τρέχοντας πάνω στους διαδρόμους του Σταδίου στην αριστερή πλευρά.

Η εκκίνηση των δρομέων και στους αγώνες δρόμου των 5 και 10 χλμ. θα γίνει κατά κύματα κατανεμημένοι σε έξι (6) blocks εκκίνησης, ενώ στον απογευματινό αγώνα των 5 χλμ. οι διαδοχικές εκκινήσεις θα είναι τρεις. Οι εκκινήσεις θα δίνονται με χρονοκαθυστέρηση η μία από την άλλη, ενώ οι δρομείς θα χρονομετρηθούν με βάση τον «καθαρό» χρόνο (net time).

## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

### Αθήνα - Λεωφόρος Αμαλίας

(Υψος Εθνικού Κήπου)

### 07.45 - 09.15: Αγώνας Δρόμου 5 χλμ. WIND

Εκκίνηση επί της Λεωφόρου Αμαλίας στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη  
Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο  
Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού 1ου Δρομέα:  
08.00

### 08.35 - 10.30: Αγώνας Δρόμου 10 χλμ. WIND

Εκκίνηση επί της Λεωφόρου Αμαλίας στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη  
Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο  
Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού 1ου Δρομέα:  
09.06

### Αθήνα - Λεωφόρος Αμαλίας

(Υψος Εθνικού Κήπου)

### 16.00 - 17.20: Απογευματινός Αγώνας Δρόμου 5 χλμ. WIND

Εκκίνηση επί της Λεωφόρου Αμαλίας στο ύψος του μεγάλου Μποδοσάκη  
Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο  
Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού |  
1ου δρομέα: 16.15

# ΒΑΣΙΛΗΣ ΤΣΙΑΤΣΙΑΜΗΣ ΟΜΑΔΑ «ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ»

Του Ευτύχη Παλλήκαρη

Το τρέξιμο για πολλούς είναι μόδα. Για την ομάδα όμως «**Τρέχουμε για τον Διαβήτη**» είναι πια συνήθεια. Την Κυριακή, η ομάδα βάζει τα δυνατά της στον Μαραθώνιο. Ο **Βασίλης Τσιατσιάμης**, ψυχή της ομάδας, ξεκίνησε την προσπάθεια πριν από 7 χρόνια. Χρόνο με το χρόνο, η ομάδα μεγαλώνει! «Πρέπει να προσαρμόσεις στη ζωή σου το διαβήτη και όχι να προσαρμόσεις τη ζωή σου για το διαβήτη» μας λέει. Συζητήσαμε μαζί του για το πώς και το γιατί.

## Το ξεκίνημα

«Πάσχω από σακχαρώδη διαβήτη τα τελευταία 16 χρόνια και ποτέ δεν σκέφτηκα πως αυτό θα μπορούσε να σταθεί εμπόδιο στην καθημερινότητά μου. Ο διαβήτης αποτελεί μια πάθηση που απαιτεί καλή διατροφή και άσκηση σε συνδυασμό με τον αυτοέλεγχο και την απαραίτητη φαρμακευτική αγωγή. Είναι μια συνήθεια που ποτέ δεν βγάζεις από το μυαλό σου, την κουβαλάς πάντα. Το θέμα είναι να συμβιβαστείς και να αποδεχτείς την «ιδιαιτερότητά» σου. Πρέπει να προσαρμόσεις στη ζωή σου το διαβήτη και όχι να προσαρμόσεις τη ζωή σου για το διαβήτη».

## Ξαφνικά, πριν από 7 χρόνια...

Με αφορμή το διαβήτη έβαλα στη ζωή μου το τρέξιμο και ενώ αρχικά το έκανα διστακτικά πλέον δεν μπορώ να ζήσω χωρίς αυτό. Ξεκίνησα να τρέχω πριν 7 χρόνια περίπου και είδα τρομερές αλλαγές σε σχέση με το διαβήτη. Αλλάζει όλη σου η ζωή. Έτσι αποφάσισα να φτιάξουμε μια ομάδα που θα παρακινεί τους ανθρώπους να τρέξουν μαζί μας, με σκοπό να ενημερώσει και να αναδείξει το όφελος της σωματικής άσκησης για τους πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη, αλλά και να ευαισθητοποιήσει το κοινωνικό σύνολο για τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της ασθένειας



εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής και των διατροφικών συνθηκών που συνεχίζεται.

## Και εγένετο κίνημα!

Δημιουργήσαμε το «Τρέχουμε για τον Διαβήτη», μια προσπάθεια που στην αρχή ξεκίνησε εντελώς ερασιτεχνικά και στην πορεία υιοθέτησε όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που έχει ένα δρομικό κίνημα. Μέσω των social media αποκτήσαμε κοινό και η ομάδα άρχισε να γίνεται ευρέως γνωστή, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερος κόσμος να επικοινωνεί μαζί μας για να συμμετέχει με το «Τρέχουμε για τον Διαβήτη» στους αγώνες. Το τρέξιμο έχει γίνει μόδα και προσελκύει πολύ περισσότερο κόσμο απ' ό,τι στο παρελθόν. Αυτό μας βοήθησε πολύ.

## Χωρίς συστολή

Πέραν όμως της ουσιαστικής παρουσίας της ομάδας, το «Τρέχουμε για τον Διαβήτη» βοήθησε πολύ κόσμο που πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη να εξωτερικεύσει το πρόβλημά του και να μιλήσει γι' αυτό. Οι περισσότεροι πάσχοντες έχουν μια συστολή για το αν θα πρέπει να κοινοποιήσουν αυτή τους την ιδιαιτερότητα. Η παρουσία της ομάδας και η δυναμική που απέκτησε στο διαδίκτυο, βοήθησε πολύ κόσμο να καταλάβει πως ο διαβήτης δεν είναι ταμπού και με τη στάση του ο καθένας μπορεί να βοηθήσει κάποιον που είναι στην ίδια θέση.

## Τρέχουμε παντού!

Τρέχουμε με κάθε ευκαιρία είτε σε αγώνες είτε στις προπονήσεις που κάνουμε 3-4 φορές την εβδομάδα. Μας αρέσει να τρέχουμε μέσα στην πόλη, να φοράμε τα μπλουζάκια μας και ο κόσμος να βλέπει το μήνυμά μας. Πολλοί είναι εκείνοι που μας σταματούν για να μας ρωτήσουν πληροφορίες για την ομάδα. Τρέχει μαζί μας κόσμος που δεν πάσχει από διαβήτη, αλλά τους αρέσει ο σκοπός μας. Προς το παρόν κινητοποιούμε, οργανώνουμε και συντονίζουμε τη συμμετοχή σε αγώνες δρόμου στην Αττική και στην υπόλοιπη Ελλάδα, αλλά σύμφωνα σκοπεύουμε να επεκτείνουμε τη δραστηριότητά μας με παράπλευρες, κοινωνικού και ενημερωτικού χαρακτήρα δραστηριότητες. Να είμαστε καλά να τρέχουμε και να τρέχουμε για να είμαστε καλά!



Το Suunto Spartan Ultra είναι ένα premium ρολόι με ενσωματωμένο GPS για αθλητές αλλά και για όσους αγαπούν την περιπέτεια.

## SUUNTO SPARTAN ULTRA



Το Suunto Spartan Ultra είναι ένα ρολόι για κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα. Εξοπλισμένο με GPS, FusedSpeed™, μετρητή καρδιακών παλμών και ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο, καταγράφει επακριβώς την προπόνησή σας όπως και την πρόοδο σας σε μια πληθώρα αθλημάτων. Διαθέτει λειτουργίες για διάφορα αθλήματα, π.χ. για τρίαθλο, κολύμβηση, ποδηλασία, τρέξιμο και σπορ χιονιού - συμπεριλαμβανομένων και λειτουργιών για συγκεκριμένους τύπους προπόνησης, αγώνων και δραστηριοτήτων.



Κάθε ένα από αυτά είναι διαθέσιμο με ή και χωρίς τον αισθητήρα Suunto Smart Sense για την παρακολούθηση των καρδιακών σας παλμών

### ΣΗΜΕΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗΣ ΤΩΝ SPARTAN ULTRA

- Αυτονομία μπαταρίας έως και 26 ώρες στη λειτουργία προπόνησης
- Στεφάνη από Τιτάνιο Τύπου 5/ατσάλι, γυαλί από κρύσταλλο ζαφείρι
- Αδιάβροχο έως τα 100m
- Βαρομετρικό υψόμετρο\*
- Έγχρωμη οθόνη αφής υψηλής ευκρίνειας για χρήση στην ύπαιθρο
- GPS/GLONASS, Bluetooth, πιξίδα
- Πλοήγηση διαδρομής με κάρτες θερμότητας (heatmaps)\*\* για περισσότερα από 15 αθλήματα
- Συγκεκριμένες λειτουργίες για τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, τρίαθλο και δραστηριότητες περιπέτειας
- Υποστήριξη για πάνω από 80 αθλήματα με καταγραφή των αγώνων και των διαλειμμάτων
- Ανάλογα του φόρτου προπόνησης, προγράμματα για ξεκούραση, αποκατάσταση και προόδου
- Πολλαπλά προπονητικά προγράμματα
- Προπονητικές συμβουλές από άλλους αθλητές
- Ατομικά ρεκόρ ανά άθλημα με βάση την απόσταση, τη δύναμη ποδηλασίας και το υψόμετρο
- Συγκρίσεις ατομικών ρεκόρ και ανταλλαγή απόψεων για τις προπονήσεις με άλλους αθλητές\*
- Καθημερινή παρακολούθηση δραστηριοτήτων με θερμίδες και βήματα
- Συγχρονισμός με το κινητό και ειδοποιήσεις\*\*
- Δυνατότητα εξατομίκευσης της όψης του ρολογιού

\*Στο Suunto Movescount  
\*\*Suunto Movescount Mobile  
Εφαρμογές για iOS και Android



Τα performance ρολόγια Suunto διανέμει στην Ελλάδα η εταιρεία Shop & Trade.





**ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
ΚΑΛΟΝΤΥΜΕΝΟΣ  
(ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ)**

Η εξάρτηση του δρομέα και πώς επηρεάζει την απόδοσή του  
Του Δημήτρη Καραθάνου

Κανείς δεν θα ήθελε να βρεθεί ακατάλληλα ντυμένος στα μισά του δρόμου. Η λανθασμένη επιλογή σε ρούχα και παπούτσια μπορεί να αποβεί μοιραία σε συνθήκες αγώνα και να προκαλέσει μεγαλύτερη προπονητική καταπόνηση. Επενδύστε στα απολύτως απαραίτητα ενδύματα, ως αναγκαία συνεισφορά προς τη δρομική κουλτούρα που θα αποπληρώσει με τόκο το κόστος της στο πέρασμα του χρόνου. Ακολουθούν οι βασικές κατηγορίες.

**Παπούτσι** Επιλέξτε σύμφωνα με το βάρος και το είδος του βηματισμού σας. Περίπου όλα τα running μοντέλα των μεγάλων εταιρειών είναι ασφαλή και αξιόπιστα. Προτιμήστε χαμηλό βάρος για τις ζεστές περιόδους, σταθερότερα ζευγάρια για τις ημέρες της υγρασίας. Συμβουλευτείτε τους πωλητές, επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες των κατασκευαστών και των διανομέων, αναλογιστείτε το είδος του εδάφους στο οποίο προπονείστε: άλλο το παπούτσι του βουνού, άλλο της ασφάλτου.

**Κολάν** Θα διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματός σας, ενώ παράλληλα θα κρατήσει ζεστούς τους μύες, προστατεύοντας από τραυματισμούς και περικτυούς πόνους, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των πρώτων, αποφασιστικών λεπτών, τότε που τα πόδια προσπαθούν να προσαρμοστούν στο μικρό κλιματικό σοκ των εξωτερικών συνθηκών.

**T-shirt** Φροντίστε να ντύνεστε με τεχνικά μπλουζάκια που απομακρύνουν τον ιδρώτα - dry fit, climacool, διαλέξτε το είδος του ενδύματος ανάλογα με την προτίμησή σας σε αθλητικές φίρμες. Προληπτικά, συνδυάστε με ελαστικό μακρυμάνικο που εφαρμόζει κατάσαρκα. Κυκλοφορούν σε ποικιλίες χρωμάτων και υφάνσεων, με ή δίχως λαιμό, ενώ προσφέρουν τη δυνατότητα να δοκιμάσετε τις προσωπικές σας στιλιστικές πινελιές χάρη στα εναλλακτικά mix and match που θα προβάρετε με μπλουζάκια.

**Τζάκετ και αξεσουάρ για το κρύο** Συνθέτουν ολόκληρη κατηγορία. Στο εμπόριο κυκλοφορούν κατάλληλα ακόμη και για θελλώδεις συνθήκες. Αποκτήστε ένα βασικό, ανάλαφρο windbreaker και κινηθείτε μελλοντικά ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Έχουμε άλλωστε το προνόμιο να ζούμε σε μια θερμή, φιλική προς το δρομέα χώρα. Γάντια, κάλτσες συμπίεσης, σκουφάκια, μπαντάνες, περικάρπια, περιαγκωνίδες, επιγονατίδες και λοιπά γκάτζετ, κυκλοφορούν σε όλα τα είδη και τους τύπους. Κινηθείτε ανάλογα με το κονδύλι και τις διαθέσεις σας.

**Ρολόι** Η επένδυση σε ένα αξιόπιστο ψηφιακό ρολόι δεν θα σας απογοητεύσει. Η καταγραφή χρόνων, αποστάσεων, επιδόσεων και καρδιακών παλμών λογίζεται δίκαια στα κομβικότερα στοιχεία μιας σωστής προπόνησης. Τα περισσότερα πλέον κυκλοφορούν με τεχνολογία γεωτοποθεσίας και usb για να μοιράζεστε τους δρομικούς άθλους σας στα social media ώστε ο περίγυρος να ζηλεύει.

**Φ**αντάζει παραμύθι. Νικητής σε αγώνα μαραθωνίου ένας ξυπόλυτος. Και όμως. Ένας ξυπόλυτος δρομέας από την Αφρική δείχνει άνετος, μετά από τόσα χιλιόμετρα, και τερματίζει πρώτος. Ρώμη, 1960. Ρεκόρ Μαραθωνίου 2 ώρες 16 λεπτά. Η ιστορία ζηλεύει κάποιες φορές τη συνηθισμένη ζωή κάποιων ανθρώπων που ζουν σε υψίπεδα, μακριά από πόλεις και μεγάλα γήπεδα. Για αυτόν, τι πιο φυσιολογικό, έκανε αυτό που ήξερε καλά. «Ξυπόλυτος για πρώτη φορά, ξυπόλυτος για πάντα».

Στους Ολυμπιακούς αγώνες της Ρώμης το '60 συμμετείχαν 5.338 αθλητές από 83 χώρες. Το μεγάλο στοίχημα της αναβίωσης των αγώνων από το βαρόνο Coubertin παίρνει σάρκα και οστά. Άνθρωποι τόσο διαφορετικοί μεταξύ τους γίνονται ίσοι σε έναν κοινό τόπο, που οι κανόνες είναι ίδιοι για όλους. Οικουμενικότητα, διαφορετικότητα, άμυλα.

Όμως η εικόνα θολώνει τα τελευταία χρόνια. Αθλητές πλήττουν την έννοια του αθλητισμού και τελικά της δικαιοσύνης. Είναι αυτοί που στέκονται στη γραμμή και έχουν αποφασίσει να είναι αήττητοι με κάθε μέσο. Εμείς, θαυμαστές μόνο του πρώτου, μόνο του καλύτερου, ανοίγουμε συνεχώς την όρεξή τους για μεγαλύτερα επιτεύγματα. Ήρθε η ώρα που το σύστημα πρέπει να κάνει μια ενδο-

## ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΣΤΙΣ ΠΑΤΟΥΣΣΕΣ

Του **Βαγγέλη Τζάνη**

σκόπηση στα ίδια του τα σπλάχνα. Ο φτιαγμένος αθλητής, ο διψασμένος μόνο για τη δόξα και τη νίκη, ο εθισμένος στην ντόπα, είναι πια κοινό μυστικό. Ο αθλητής μιας γενικευμένης παραφροσύνης που απαιτεί μόνο πρωταθλητισμό. Όλα για μια νίκη. Όλα για λίγες στιγμές πανηγυρισμών σε ένα στάδιο. Όλα στην προσφορά του θεάματος. Σκοπός όχι το άθλημα, αλλά το ρεκόρ.

**Ο ξυπόλυτος πρίγκιπας** νίκησε όντας ξυπόλυτος. Ο αγώνας αυτών των ανθρώπων ξεκινάει από την παιδική τους ηλικία με ατελείωτες ώρες περπατήματος, κυνηγώντας τις καθημερινές υποχρεώσεις. Τίποτα δεν είναι αυτονόητο. Το σώμα τους αναπτύσσει συνεχώς νέες ικανότητες για να μπορεί να ανταπεξέλθει στη σκληρή πραγματικότητα - λίγα χιλιόμετρα τρεξίματος, ένας μαραθωνίος, φαντάζει παιχνίδι. Η καθημερινότητά τους, νικητής στα στάδιά μας.

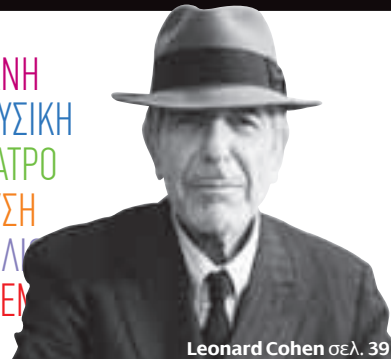
**Ξεκάσαμε, λοιπόν, το σώμα μας.** Αρνθήκαμε την έκπληξη στη μαγεία του φυσικού, στη γοητεία της φυσικής μας προσπάθειας. Πιστέψαμε ότι η ταχεία και υπέρμετρη μυϊκή ανάπτυξη είναι φυσιολογική ακόμα κι αν δεν υπάρχει στις γενετικές μας προδιαγραφές. Γυρίσαμε την πλάτη στη φθορά που είναι μέσα μας και συνοδεύει τη ζωή μας. Δώσαμε τόπο σε κάτι πλαστό, μια εξαπάτηση τους εαυτού μας. Ο ξυπόλυτος πρίγκιπας έτρεξε με τα πόδια του, οι σύγχρονοί του με τι τρέχουν;

*Αφιερωμένο στον Abebe Bikila (1932-1973, αιθίοπας μαραθωνοδρόμος και δύο φορές χρυσός ολυμπιονίκης, θρυλική μορφή του παγκόσμιου αθλητισμού, ο πρώτος που κατέκτησε δύο χρυσά μετάλλια στο μαραθώνιο) και σε όλους του πρίγκιπες που χωρίς το άγχος της πρωτιάς θα τρέξουν στον 34ο μαραθώνιο.*

ΑΘΗΝΑ

# 210δηγός

ΤΕΧΝΗ  
ΜΟΥΣΙΚΗ  
ΘΕΑΤΡΟ  
ΓΕΥΣΗ  
ΒΙΒΛΙΟ  
ΣΙΝΕΜΑ



Leonard Cohen σελ. 39

## ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ

Η μεγάλη γιορτή της αλληλεγγύης και της συνεισφοράς το Σάββατο στην Τεχνόπολη

Πάντα με γούτευαν οι άνθρωποι που δίνουν λίγο από τον ελεύθερο χρόνο τους για να βοηθήσουν κάποιον άλλο. Θα μπορούσαν να πάνε εκδρομή, σινεμά, να κάτσουν σπίτι και να δουν τηλεόραση. Τα κάνουν κι αυτά αλλά λίγες ώρες την εβδομάδα ή το μήνα είναι αφιερωμένες στους «άλλους». Σε μια μεγάλη γιορτή γνωριμίας με αυτή την κοινωνία των πολιτών μάς καλεί το πρόγραμμα «Είμαστε όλοι πολίτες». Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που ολοκληρώθηκε, α-

φού πρώτα ενίσχυσε με 7,34 εκατ. ευρώ 100 Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, με τη χρηματοδότηση της Νορβηγίας, της Ισλανδίας και του Λιχτενστάιν. Υλοποιήθηκαν 76 έργα σε όλη την Ελλάδα, με άμεσα ωφελούμενους περισσότερους από 245.000 ανθρώπους.

Το «Είμαστε όλοι πολίτες» στήριξε τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, τις μειονότητες, τα παιδιά και τους νέους, τα άτομα με αναπηρία, τους μετανάστες και πολλές ακόμα ευάλωτες ομάδες, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση των κοινωνικών ανισοτήτων και των διακρίσεων σε όλα τα επίπεδα. Το πρόγραμμα της ημέρας θα περιλαμβάνει ομιλίες, διαδραστικά εργαστήρια, καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, εκθέσεις ζωγραφικής και φωτογραφίας, καθώς και πολυθεματικά δρώμενα. Και ποιος ξέρει, ίσως όλα αυτά μας αλλάξουν λίγο τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. - Ν. Καρυστινού

### INFO

Η γιορτή του προγράμματος «Είμαστε όλοι Πολίτες» του Ιδρύματος Μποδοσάκη θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 19 Νοεμβρίου στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, με ανοιχτή είσοδο για όλους. Δες περισσότερα εδώ: [www.weareallcitizensfestival.gr](http://www.weareallcitizensfestival.gr) Χορηγός επικοινωνίας της εκδήλωσης είναι η ATHENS VOICE.



Η φωτογραφία είναι από την έκθεση «Εδώ Ρομά, εκεί Ρομά, πού είναι οι Ρομά», μια έκθεση για τον κοινωνικό αποκλεισμό, όπως βιώνεται από τους Ρομά στην Ελλάδα, η οποία μας καλεί να μπούμε στη θέση των συνανθρώπων μας στις φωτογραφίες. Τις φωτογραφίες έχουν τραβήξει μέλη της ΜΚΟ Θετική Φωνή.



## VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ

### Ο Leonard Cohen με τα δικά του λόγια

Ο James Joyce δεν έχει πεθάνει! Ζει στο Μόντρεαλ και τον λένε Cohen.

*Μακάρι να μπορούσα να πω όλα όσα έχω να πω με μία λέξη. Απεχθάνομαι όλα εκείνα που μπορούν να συμβούν ανάμεσα στην αρχή και το τέλος μιας πρότασης.*

Ο Leonard Cohen τραγούδησε, έγραψε, και όσα συνέβησαν ανάμεσα στην αρχή και το τέλος κάθε του πρότασης είναι σπουδαία. Πόσο γλυκά νιώθεις τη στιγμή όταν πλέον είναι πολύ αργά. Ζώντας μια ελεύθερη και πλούσια ζωή – *τώρα που πεθαίνω δεν μετανιώνω για κανένα παραστράτημα* –, έγινε στοχαστής της μουσικής και του λόγου μοναδικός και ανεπανάληπτος, ένας περιπλανώμενος φιλόσοφος που μας ψιθυρίζει νουάρ ιστορίες με καθησυχαστικό τρόπο. Μπορεί να ήταν η απάντη του λογιστή του που τον ανάγκασε να επιστρέψει στην έντονη δράση, *ένας πόλεμος με τους ανε-*



*μόμυλους που μου επέτρεψε να δουλέψω σκληρά και η δουλειά από μόνη της αποτελεί μια κάποια ευλογία.* Μπορεί κάποιοι από τους πιο πρόσφατους δίσκους να έγιναν με «αυτόματο πιλότο», όμως τελικά η συναστροφή μαζί του άξιζε τον κόπο. *Ποτέ δεν βρήκα το κορίτσι, Ποτέ δεν έγινα πλούσιος, Ακολουθήστε με.*

Ο ίδιος σημείωνε το 2003 πως *δεν είμαστε πεπεισμένοι ότι υπήρξε κάποια βελτίωση*, το καινούργιο του άλμπουμ όμως, «*You Want It Darker*», έχει μόνο εκλεκτά συστατικά και ανεπανάληπτη ατμόσφαιρα. Ο γιος του Adam Cohen στην παραγωγή τον βγάζει από τη μουσική στασιμότητα και φέρνει ήχους, διακριτικές αποχρώσεις και λεπτεπίλεπτα στολίδια από gospel, blues, country, ακόμη και rock, δημιουργώντας αισθητική αξιοπρέπεια και γοητευτική φινέτσα για τον αφηγηματικό του λόγο που είναι πάλι σε υψηλό επίπεδο. *Εκτός από τις χιλιάδες που είναι γνωστοί ή που θα ήθελαν να είναι γνωστοί ως ποιητές, ίσως ένας ή δύο να αξίζουν, οι υπόλοιποι είναι κίβδηλοι...* Δεν χρειάζεται, βέβαια, να πω πως είμαι κίβδηλος κι αυτή είναι η δική μου ιστορία. Κι αν αυτό είναι το κύκνειο άσμα του, ίσως γιατί *η ζωή είναι ναρκωτικό που δεν έχει καμία επίδραση πια*, τι σημασία έχει; Το γεγονός είναι πως μας προσφέρει ένα ακόμη θαυμάσιο άλμπουμ και μας επιτρέπει να κοιτάξουμε εντός του. *Πρέπει να ξεγυμνωθώ πολύ για να φτάσω στην αλήθεια. Δεν είμαι ούτε αυθόρμητος ούτε διαισθητικός τύπος.*

Αν όντως αυτή, η 14η απόκρωση του σκοτεινού του σύμπαντος είναι και η τελευταία, μας αφήνει με τη γεύση ενός από τα καλύτερα και πιο ατμοσφαιρικά άλμπουμ που δημιούργησε και έρχεται να προστεθεί σε μια σειρά από σπουδαίους δίσκους που με τον τρόπο τους αποτελούν μία άτυπη κατηγορία για το 2016 και ορίζουν ένα «τέλος εποχής».

Ο David Bowie μας αποχαιρέτησε βάζοντας στον ουρανό ένα «Blackstar» ώστε να τον θυμόμαστε για πάντα, ο Iggy Pop υποκλίθηκε με το αξιοπρεπέστατο «*Post Pop Depression*», καλύτερο και από τις πιο αισιόδοξες προσδοκίες, οι Swans φτάνουν στο τέλος υπό την παρούσα σύνθεση μουσικών και το αποχαιρετιστήριο «*The Glowing Man*» (που θα έρθουν να μας παρουσιάσουν ζωντανά τον ερχόμενο Μάρτιο στη συναυλία της χρονιάς με τη συμμετοχή και του Ψαραντώνη) είναι ένας από τους καλύτερους δίσκους φέτος. Τέλος οι Rolling Stones επιστρέφουν στις ρίζες τους, στα blues απ' όπου ξεκίνησαν, για το τελευταίο αντίο.

→ makismilatou@gmail.com

## ΤΟ SOUNDTRACK ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ → [gdim400@gmail.com](mailto:gdim400@gmail.com)

### BLEND MISHKIN

Μέσω Καραϊβικής στη διεθνή reggae dancehall σκηνή



Η βινυλιακή έκδοση του καινούργιου του άλμπουμ εξαρτάται από σένα με crowdfunding

Ο Blend Mishkin, διαρκώς εστιασμένος στην παραγωγή reggae και dancehall ήχου, έχει γνωρίσει ήδη τη διεθνή αποδοχή με συχνές συνεργασίες, περιοδείες και ψηφιακές πωλήσεις έξω από τα ελληνικά σύνορα. Το νέο του άλμπουμ «*In Real Life*» υπάρχει ήδη σε ψηφιακή μορφή από την Rewind Guaranteed. Σε οργανικό reggae ύφος με 70s αισθητική, ηχογραφήθηκε στην Αθήνα με το συγκρότημα Roots Evolution, και στη συνέχεια ο Blend ταξίδεψε στην εξωτική

Αντίγκουα της Καραϊβικής για να συναντήσει τον Promise No Promises, που ανακάλυψε στο YouTube, ο οποίος συνέβαλε στα φωνητικά. Το πρώτο single «*No Skylarking*» ακούστηκε και μοιράστηκε διεθνώς, γεννώντας την ιδέα κυκλοφορίας του σε βινύλιο. Έτσι οργανώθηκε η κυκλοφορία του «*In Real Life*» σε περιορισμένο αριθμό βινυλίων (300 αντίτυπα) μέσω crowdfunding, όπου ο καθένας θα μπορεί να το προαγοράσει και να βοηθήσει με τη συμμετοχή του στην παραγωγή. Οι βινυλιακές θα παραλάβουν

το συλλεκτικό αντίτυπο στην πόρτα τους μετά την ολοκλήρωση της crowdfunding καμπάνιας που ήδη έχει ξεκινήσει και θα διαρκέσει μέχρι 19 Δεκεμβρίου 2016. Έχοντας έμπρακτα στηρίξει τη μουσική κυκλοφορία, συμμετέχοντας στην παραγωγή του.

**INFO** Το νέο άλμπουμ «*Real Life*» του Blend Mishkin με τον Promise No Promises και τους Roots Evolution Band κυκλοφορεί ψηφιακά από την Rewind Guaranteed. Το βινύλιο είναι στα χέρια σου.

**Ο**ι Active Member έκλεισαν τον κύκλο τους. Τα στατικά τους όμως μέλη συνεχίζουν τη μουσική και συναυλιακή δημιουργία. Η Sadahzinia (Γιολάντα Τσιαμπόκαλου) ακολούθησε το μουσικό ρεύμα του lowbar με πυρήνα τον Β.Δ. Foxmoor στο Πέραμα. Μέλος της κοινότητας από το 2002, συνδημιούργησε μέρος της ιστορίας των Active Member ακολουθώντας και προσωπική πορεία. Με το πρόσφατο προσωπικό της άλμπουμ «Κάρπιμο» βιώνει τη μετα-Active Member εποχή, έχοντας όμως κοντά της όλο το βασικό πυρήνα τους αλλά κυρίως ένα πιστό κοινό που μιλά τη γλώσσα τους και εμπιστεύεται απόλυτα τα κίνητρά τους και την κοινωνική τους στάση απέναντι στα πράγματα. Λίγο πριν την επερχόμενη συναυλία της στο καινούργιο live stage Kremlinο, με ελεύθερη είσοδο, μοιράζεται τις κοφτερές της σκέψεις μαζί μας.

**Πώς βιώνεις στην πράξη πια το τέλος των Active Member;** Εκείνο το βράδυ στις 7 Νοέμβρη 2015 μετά από αυτή τη σπουδαία παρέα και μεγάλη συναυλία μας στο ποδηλατοδρόμιο του ΟΑΚΑ, δεν ήθελα να ξεμερώσει... Όσο κι αν το δούλεψα μέσα μου, για μένα δεν είχε ακόμα τελειώσει. Κατά κάποιον τρόπο τελείωσε όταν άρχισα να γράφω τους πρώτους στίχους από το προσωπικό μου album, το «Κάρπιμο», όταν δηλαδή έκανα το επόμενο βήμα. Απ' την άλλη τα τραγούδια των Active Member αποκτούν καινούριο νόημα σε κάθε εποχή κι έτσι παρηγοριέμαι ότι θα υπάρχει η συνέχεια ακόμα και σε παιδιά που δεν θα προλάβουμε να δούμε να γεννιούνται. Ίσως εκείνα δουν πιο καθαρά τα σημάδια που έχουμε αφήσει γιατί έχουμε αφήσει πολλά, που, σημειωτέον, δεν έχουν βρεθεί ακόμα... Και ο Μιχάλης αλλά κι εγώ, παρασυρμένοι απ' τη βιάση μας, τ' αφήνουμε μοναχά τους και προχωράμε στα επόμενα. Σαν μικροί αναμμένοι φάρμοι μια ηλιόλουστη μέρα μες στο αρχιπέλαγος. Δύσκολο.

**Πάντα οι στίχοι σας έχουν κοινωνικοπολιτικό περιεχόμενο. Πόσο πιο δύσκολη είναι τώρα, σε μια εποχή βαθιάς κρίσης, η επιλογή των λέξεων;** Είναι παράξενα. Πατί από τότε που άρχισα να γράφω στίχους περίπου στα μέσα της δεκαετίας του '90 (μιλάμε για προηγούμενο αιώνα δηλαδή!) η δυσσομία της κατάστασης ήταν έντονη. Ευαίσθητες ψυχές ή σκληρά χτυπημένες νομίζω το αισθάνονταν από τότε να έρχεται μεγάλο κι αδιάκριτο το κύμα της κρίσης. Κι όχι κύμα, γιατί τα κύματα σκάνε και ύστερα διαλύονται. Τούτη η εποχή ήρθε μάλλον σαν κατακλυσμός και πλημμύρα. Εμείς –κι άλλοι Κάποιοι– μυρίζανε τη βροχή, και

διάλεγαν από τότε τις λέξεις και τα έργα τους. Σκέφτονταν φωναχτά, κι ήταν οι τρελοί του χωριού. Κι αυτό το αντέζανε και συνεχίσανε ως την κατρακύλα του σήμερα. Τώρα, δεν είναι αργά, γιατί ποτέ δεν είναι τελικά, αλλά νιώθω την ανάγκη –προσωπικά– να γίνω άλλοτε πιο δυσνόητη για να τραβήξω εκείνους που ψάχνονται και βγάζουν το κεφάλι απ' την πλημμύρα για ανάσα. Κι άλλοτε χρειάζομαι να γίνω σαφής, με λέξεις απλές, δισύλλαβες, τρισύλλαβες, κάποια ερωτηματικά και πολλές τελείες...

**Ποια είναι σήμερα η σχέση με το πιστό σας κοινό, το οποίο ανανεώνεται διαρκώς από τις νεαρότερες ηλικίες που ανακαλύπτουν την ιστορία πλέον των Active Member;** Είναι συγκινητικό πλέον όταν τυχαίνει και φέρνουν τα παιδιά τους σε συναυλίες ή και εγγόνια ακόμα –έχει συμβεί! Και από την άλλη υπάρχουν πολλοί που ακόμα διστάζουν να έρθουν σε συναυλίες, νομίζοντας ότι το κοινό μας είναι μόνο κάτω των 20... Το σίγουρο είναι ότι έχουμε πια αποκτήσει ένα υγιές θάρρος μεταξύ μας. Όσο για τις νεαρότερες ηλικίες που τώρα ανακαλύπτουν την ιστορία των Active Member, πραγματικά αισθάνομαι την ανάγκη να τους το πω σαν παραμύθι, σε συνέχειες, βάζοντας μουσικές, δείχνοντας φωτογραφίες και διαβάζοντας στίχους. Ο όγκος δημιουργικής δουλειάς που θα συναντήσουν είναι πραγματικά πολύ μεγάλος. Και αξίζει ο Μιχάλης να το δει αυτό, να σταθεί λίγο, να συγκρατήσει τη δημιουργικότητά του και να κάτσουμε παρέα να τακτοποιήσουμε κάπως όλο αυτό το υλικό στα σωστά «συρτάρια» και αναδεικνύοντας κρυμμένα λογάρια. Δεν ξέρω αν τελικά θα το χρειαστεί ο κόσμος που θα έρθει. Αλλά πιθανόν να πρέπει να γίνει!

**Πώς μπορεί να αντισταθεί κανείς στο φόβο, ένα τόσο κυρίαρχο παγκόσμια εξουσιαστικό όπλο;** Με το να συνεχίζει ν' απλώνει το χέρι πέρα απ' το σκοτάδι. Με το να μιλάει. Με το να σκέφτεται. Σχεδόν τα πάντα γύρω τείνουν να γίνουν εικονική πραγματικότητα. Ας κρατηθούμε απ' έξω. Ας υπερασπιστούμε την ανθρώπινη αξιοπρέπεια κι ας βαδίσουμε με κόπο προς τη γνώση. Ας γελάμε περισσότερο... Είμαστε τόσοι δα. Ας ξεπεράσουμε τις διαδικασίες και τους τίτλους κι ας ψάξουμε την ουσία των πραγμάτων.

**Υπήρξαν πολλές διαφορετικές αντιδράσεις στο προσφυγικό, από την απόλυτη αλληλεγγύη και ενσυναίσθηση μέχρι τις ρατσιστικές κραυγές. Πώς βλέπεις συνολικά τη διαχείριση του ζητήματος αυτού που κα-**

**τέδειξε την υποκρισία του κυρίαρχου δυτικού πολιτισμού;** Το τρομακτικό, Πύργω, είναι ότι συχνά, πολύ συχνά, οι αντιδράσεις που περιγράφεις εκφράζονταν από τα ίδια πρόσωπα. Έχω ένα τραγούδι στον καινούριο μου δίσκο που ονομάζεται «Ο ανθρωπάκος» και μιλάει για όλες αυτές τις αντιφάσεις που χαρακτηρίζουν τον κάθε άνθρωπο (και που δυστυχώς δεν κάνει εύκολα την υπέρβαση να τις ξεπεράσει). Γραφω σ' ένα στίχο «Βοηθώ τον πρόσφυγα όπως να 'ναι και τους ομοίους του, όμως φοβάμαι μη τυχόν βρεθεί μπροστά μου...» Μην πάω μακριά. Στο Πέραμα: Πάμπολλες πρωτοβουλίες συλλογής ρούχων, τροφίμων, ειδών πρώτης ανάγκης για τους πρόσφυγες. Κι όταν ο κόσμος έμαθε ότι θα έφερναν ένα μεγάλο αριθμό προσφύγων στον καταυλισμό του Σχιστού έγιναν πορείες και διαδηλώσεις διαμαρτυρίας. Το ίδιο και τώρα που λέγεται ότι θα φέρουν μια ομάδα παιδιών-προσφύγων στα σχολεία του Περάματος. Εγώ έχω να πω, καλώς να ορίσουν. Αλλά φοβάμαι ότι αυτά τα παιδιά θα έχουν να αντιμετωπίσουν εκτός από τις δυσκολίες της ένταξής τους στο σχολικό περιβάλλον και στο περιβάλλον ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, διαδηλώσεις διαμαρτυρίας γονιών και συλλογικοτήτων, φασιστών κ.λ.π για δικούς του λόγους ο καθένας, έξω από το σχολείο, που θέλει κατά τ' άλλα να τα «αγκαλιάσει»...

**Πόση δύναμη αντλείς από τα παιδιά σου με τον Μιχάλη αλλά και πόσο ανησυχείς για αυτά;** Τα παιδιά μου διαρκώς στρέφουν το βλέμμα μου στο φως και έχοντάς τα συνειδητοποιώ πόσο έχω κουραστεί από το σκοτάδι. Ανησυχώ διαρκώς για τα μικρά μου, όπως κι όλοι οι γονείς. Αλλά το πιο δύσκολο είναι η προσπάθειά μου να μην τους το δείξω. Τα παιδιά θέλουν πριν απ' όλα και πάνω απ' όλα να μεγαλώσουν. Δεν νομίζω ότι έχω δικαίωμα να τα αναγκάσω να σταθούν και να πάνε πιο αργά το «βήμα» τους... Ίσως, μονάχα, σε κάποιο τραγούδι να τους το σιγοτραγουδήσω σαν ευχή δική μου.

**Αισθάνεσαι ότι μέσα από την καταστροφικά αδιέξοδη πολιτική της Δύσης μπορεί να αναδειχθεί κάτι καινούργιο ή να ξαναζωντανέψουν εφιάλτες του παρελθόντος;** Έχω εναποθέσει τις ελπίδες μου στους «Φτωχούς Βασιλιάδες» (ένα τραγούδι στο νέο άλμπουμ) και στα παιδιά που ακόμα δεν γεννηθήκανε. Τα άλλα απέτυχαν παταγωδώς. ●

*Kremlino, Καραϊσκού 119, Πειραιάς, 210 410 0010. Έναρξη 22.30 Είσοδος ελεύθερη. Στις 11/11.*

# SADAH ZINIA

Το πιο ενεργό κορίτσι του Lowbar είναι εδώ

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

[www.athensvoice.gr](http://www.athensvoice.gr)

Διαβάστε όλο το κείμενο στο site





# Όσα είδαμε στην πρόβα του 'Αμλετ

Σε σκηνοθεσία Γιάννη Κακλέα και ερμηνεία Κωνσταντίνου Ασπιώτη στον ομώνυμο ρόλο, το έργο του Σέξπιρ είναι σε καλά χέρια

Της ΗΡΩΣ ΠΑΡΤΣΑΚΟΥΛΑΚΗ

Στα υπόγεια του Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά υπάρχει αναστάτωση. Η Ευγενία Δημητροπούλου τριγυρνάει με το πριγκιπικό φόρεμα της Οφηλίας, που πάει γάντι με το λευκό της δέρμα. Ο σκυλάκος της Ο'Αμλετ, συνεπέστατος στην πρόβα, παρατηρεί σχολαστικά τον άλλο Άμλετ, Κωνσταντίνο Ασπιώτη, να προβάει το κοστούμι του για την παράσταση και φαίνεται να εγκρίνει. «Έπεσες σε περίεργη μέρα, δοκιμή ρούχων» μου λέει η Ευγενία που με καθοδηγεί στο χώρο της πρόβας. Ανοίγει την πόρτα και όλοι είναι εκεί, ετοιμάζονται πριν έρθει ο Γιάννης Κακλέας για τον τελευταίο λόγο.

«Θα το κοντύνουμε λίγο», «το γιλέκο μου θέλει λίγο στένεμα», «μπράβο Ηλένια, είναι πανέμορφο», «θα έχει και ζώνη εδώ και θα ράψουμε τα κουμπιά»... Σημειώσεις, μέτρα και μεζούρες στο πάτωμα, σχόλια και αγωνία μήπως δεν κάθεται καλά το ρούχο και διάχυτος, σχεδόν παιδικός, ενθουσιασμός. Βαβούρα και χαρά για τους ηθοποιούς που βλέπουν επιτέλους το κοστούμι τους, συνοδοιπόρο τους στο ταξίδι του «Αμλετ».

**6.30 ακριβώς φτάνει ο Κακλέας.** Φαίνεται χαλαρός και κεφάτος, αλλά όπως και να 'χει τα πράγματα σοβαρεύουν. Ξεκινάει με αστειάκια και αμέσως ρωτάει «πού βρισκόμαστε;». Δοκιμάζει και απ' τα σοκολατάκια που κάποιος έφερε για να γλυκάνει την κυριακάτικη πρόβα (5-11 το βράδυ). Ετοιμάζεται και παρατάσσει το θιάσο για να εγκρίνει τα ρούχα.

«Πού είναι ο Άμλετ; Για να σε δω... Χμμ ωραίος, έτσι τον θέλουμε στα σκούρα, έχει και μία κατάθλιψη αυτός». (Στην Έλενα Τοπαλίδου) «Να δω τη βασίλισσα. Μα τι ομορφιές είναι αυτές!» (Στον Ιερώνυμο Καλετσάνο) «Για να δω και το βασιλιά μου. Έτσι, κάνε τη βολτούλα σου. Εδώ μήπως θέλει ένα μαντιλάκι στο πέτο; Α, θα έχει μαντιλάκι, απλά δεν είναι έτοιμο... Αν βάζαμε πρόχειρα αυτό;» (σ.σ. αυτό = νάιλον συσκευασία από το καλσόν της Ευγενίας) «Μα καλά, όλοι έχετε μούσι! Τώρα το παρατηρώ».

Ο Άμλετ στα μαύρα, με αέρα ροκ σταρ κολλάει τα χείλη στο μικρόφωνο. Ο Σταύρος Γασπαράτος σε ετοιμότητα, με τη μουσική του το υπόγειο του θεάτρου αρχίζει να μεταμορφώνεται. Ένας μουστριακός ήχος, η βαθιά φωνή του Ασπιώτη και το βασιλικό ζεύγος που επιδίδεται σε έναν παθολογικά ερωτικό, στάσιμο ντουέτο. Η Έλενα Τοπαλίδου κινείται σαν αερικό, μεταμορφώνεται στη σκηνή, αναδεικνύοντας ακόμα περισσότερο την ιδιαίτερη αύρα της.

**Η σκηνή τελειώνει,** ο Κακλέας δείχνει ευχαριστημένος και η ενδυματολόγος Ηλένια Δουλαδέρη φεύγει με πολλή δουλειά και μπόλικο άγχος, αν και φαίνεται ήρεμη. Τα ρούχα της εξαιρετικά, στο πνεύμα του Κακλέα, της χαρίζουν ένα χειροκρότημα που την αποχαιρετά καθώς πηγαίνει στη μοδίστρα για επιδιορθώσεις. Σειρά έχει η σκηνή της τρέλας της Οφηλίας, που θέλει πέρασμα με τη μουσική. και η πρόβα αρχίζει.

**Η Ευγενία φορά** ακόμα το κοστούμι της και τα δικά της μαύρα μποτάκια. Λέει

στον Κακλέα, με σεβασμό, μια ιδέα για το ρόλο. «Σκέφτηκα να φοράω μόνο ένα παπούτσι σε αυτή τη σκηνή. Το πήρα από μια φίλη μου που ναυάγησε στο Σάμινα και από το σοκ άρρησε να συνειδητοποιήσει ότι περπάταγε έτσι πολλή ώρα». «Εντάξει, κορίτσι μου, ας το δούμε» είναι η απάντηση και η Οφηλία... τρελαίνεται. «Τα 'μαθα τα λόγια μου», «Καλό αυτό».

**Πιστή στο κείμενο του Σέξπιρ** η μετάφραση του Διονύση Καψάλη μιλάει στο σήμερα. Οι ερμηνείες είναι δουλεμένες στη λεπτομέρεια, και οι οδηγίες του σκηνοθέτη προμηνύουν μια πρωτότυπη σκηνική προσέγγιση. Το κείμενο μελετάται ξανά και ξανά, προσθήκες και αφαιρέσεις της τελευταίας στιγμής –θα σταλούν με mail στους ηθοποιούς για να τις δουλέψουν μέχρι την αυριανή πρόβα– και στο μεταξύ σημειώσεις παντού. Πού μπαίνει η μουσική, πού κατεβαίνει το τραμπουκέτο (ασανσέρ), πώς μπαίνει η Οφηλία, πώς ο Κλαύδιος, πού στέκεται η Γερτρούδη και στο τέλος συζήτηση με όλο το θιάσο. Η σκηνή της τρέλας περάστηκε και ξαναπεράστηκε και τώρα όλοι μαζί, σε κύκλο, συζητούν αλλαγές.

**Αν έδινα μία λέξη** στην αίσθηση που μου άφησε η πρόβα, αυτή θα ήταν «ομάδα» και τελικά δεν πέφτω έξω. «Ο Κακλέας ξέρει να δημιουργεί ένα πολύ ωραίο κλίμα στην πρόβα και αυτό μας σώζει από μεγάλο ψυχολογικό βάρος» μου λέει ο Κ. Ασπιώτης. «Ξέρει πού να τοποθετεί τις ράγες και να οδηγεί το τρένο και χαιρόμαι που φτιάχνουμε το έργο μαζί του, γιατί είναι μεγάλος τεχνίτης και, όπως λέει και στο έργο, "η φαντασία του πλάθει κόσμους". Είναι άνθρωπος αστραφτερής ευφυΐας. Νιώθω ευγνώμων για τη συνεργασία, τους ανθρώπους που φτιάχνουν τον Άμλετ. Είναι ένας πολύ ωραίος θιάσος. Έχω αγωνία, αλλά η χαρά μου είναι μεγαλύτερη. Προσπαθώ από την αρχή να είμαι εγώ και το κείμενο, ο δικός μου κόσμος που καθρεφτίζεται στο κείμενο και ο κόσμος του σκηνοθέτη, που είναι και οδηγός».

**Ο Γιάννης Κακλέας για το έργο:** «Φτιάχνω έναν Άμλετ σημερινό που κυκλοφορεί στους ίδιους δρόμους που κυκλοφορούμε κι εμείς, ερωτεύεται τις γυναίκες που ερωτευόμαστε, αγαπάει και μισεί τους ανθρώπους που αγαπάμε και μισούμε. Έναν Άμλετ ζωντανό ανάμεσά μας που προσπαθεί να συνθέσει τις εσωτερικές του αντιθέσεις, τα ψυχολογικά του θέματα, αλλά και τις εξωτερικές του αντιθέσεις για να μπορέσει να βρει την απόλυτη αλήθεια. Είναι ένας Άμλετ σύγχρονος, που βασανιστικά ψάχνει μέσα του την αλήθεια και τη δικαιοσύνη σε μία κοινωνία υποκριτική και άδικη».

Η ώρα είναι 9 το βράδυ κι εγώ αφήνω το θέατρο σε πυρετώδεις ρυθμούς. Μαγεμένη βγαίνω στην παγωμένη πλατεία του θεάτρου, όπου το μόνο που θυμίζει το βασίλειο της Δανίας είναι η χρυσοσκονη που έμεινε στα χέρια.

**Info** «Αμλετ», 10/11 - 22/1, Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, Ηρώων Πολυτεχνείου 32, 210 4143310-320. Πρωταγωνιστούν (επίσης): Θ. Δήμου, Στ. Κοντακιώτης Στ. Ξανθουδάκης, Χρ. Σαπουντζής, Ιβάν Σβιτάιλο, Γ. Τσεμπερλίδης, Τζεφ Μαράου

[www.athensvoice.gr](http://www.athensvoice.gr)

Διαβάστε όλο το κείμενο στο site

## ΜΕ ΜΙΑ ΧΙΛΙΑΡΑ ΚΑΒΑΣΑΚΙ

Οι ιστορίες (διηγήματα) του **Βαγγέλη Σιαφάκα** (εκδ. Πόλις) είναι τα δικά του σημαδεμένα και αφομοιωμένα γεγονότα.

Του ΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΟΥ

«Γι αυτό έγινες δημοσιογράφος. Θυμάσαι τις ζωές μας» λέει ένας φίλος από τη ρηγο-φοιτητοπαρέα της Μπολόνια στον Β.Σ. 35 χρόνια μετά. Κάνει πολύ παραπάνω από να θυμάται. Παρατηρεί με ενδιαφέρον γύρω του πώς αλέθουν οι άνθρωποι τον κόσμο μέσα στις ζωές τους. Από αυτές τις ζωές κλέβει τις εικόνες που έβαλε στο δικό του μύλο και τις έκανε ιστορίες. Της πόλης του, της φοιτητικής νεότητας του 1972-1977 στην Μπολόνια, του Ρήγα, της μεταπολίτευσης, των απολογισμών.

Η αφήγησή του είναι εικαστική ±γράφει πορτρέτα± τα σχόλια εξυπνα και κυνικά. Το χιούμορ τα συνδέει όλα και δίνει το μέτρο. Περιπαικτικός και αυτοσαρκαστικός. Ερωτικός γιατί αλλιώς δεν κινείται τίποτε. Μεταφέρει εικόνες από την πόλη του τα Γιάννενα, από τη ζωή του στην Μπολόνια, από τη δράση του στον Ρήγα, δηλαδή από εκείνα που τον διαμόρφωσαν. Ακριβής στα γεγονότα και αναλυτικός στις περιγραφές, μιας και έγινε δημοσιογράφος. Το γράψιμό του έχει λιτότητα και προσήλωσιν. Είναι αρκετές φορές τραχύ, άλλες λιγότερο δουλεμένο. Οι ιστορίες όμως έχουν πολλή δύναμη και φανερώνουν έναν πολύ δουλεμένο εαυτό.

Στις ιστορίες της πόλης του, στα Γιάννενα, έχει οδηγούς τον Δ. Χατζή και τον Ν. Χουλιάρη. Σε μία από τις ιστορίες, συγγραφική αδειά τους ανακατεύει. Διαβάζεις και θες να πας στα Γιάννενα να περπατήσεις με το βιβλίο για οδηγό σε αυτά που δεν υπάρχουν πια εκτός από τη λίμνη ή το ρολόι. Η βεβαιότητα είναι πως θα τα βρεις όλα, και θα συναντήσεις και τους ήρωες στις ζωές, τα πάθη και τα στέκια τους. Αυτή είναι η επικαιρότητά του κι ας μιλά για μια πόλη που μετασχηματίζεται όπως όλη η Ελλάδα, με εκείνα τα τεράστια άλματα που οδήγησαν από τη δεκαετία του 50-60 στη δεκαετία του 80.

Έχει πολύ πόνο, θάρρος, αθωότητα, πολλή νεότητα τελικά για να κοιτάς, όπως ο Β.Σ., τη ζωή προς τα πίσω. Αυτά τα συναισθήματα στα περνάει, τα νιώθεις. Συνοδεύονται από μια επίγνωση που μετά τα 60 γίνεται σχεδόν ιστοριογραφική, οι ιστορίες, εκεί και τότε, ζωντανεύουν τις κοινωνικές αλλαγές, με την επίγνωση του εδώ και σήμερα, μέσα από αιωνίως κοινές κινήσεις. Ο έρωτας, η παιδική σκανταλιά, οι ζωτικές αναζητήσεις αναπτύσσονται στις συνθήκες κοινωνικού κομφορμισμού, με το συντηρητισμό και τη φτώχεια της επαρχιακής πόλης της μετεμφυλιακής Ελλάδας.

Την πολιτική ο Β.Σ. τη σέβεται, είναι ο εντέλει γκραμσιανός του εαυτός. Δεν τη χαλαρίζει σε αναλύσεις και δοκιμακές αποστροφές. Διαχέεται παντού σαν πατίνα σε κάθε του πίνακα. Το μετεμφυλιακό δεξιό κράτος, η Χούντα, η μεταπολίτευση. Δεν είναι απλά αριστε-

ρός, είναι στον Ρήγα της δικτατορίας, στο ΚΚΕ εσ., σε αυτόν τον τελικά «ανύπαρκτο» κομματικό χώρο, που δεν έπαψε στιγμή να μη μετασχηματίζεται, με συνεχείς ματαιώσεις, διασπάσεις και οργανική αδυναμία να συλλάβει το παρόν. Η ανανεωτική αριστερά πάταγε σε παρελθόν και σε μέλλον, αιωρείτο. Για πολλούς από τους Ρηγάδες της δικτατορίας έγινε κι ο Β.Σ. είναι ένας από αυτούς καθολική ματιά, μια προσωπική πυξίδα. Το παρόν ήταν οι σχέσεις και η ζωή τους. Οι άλλοι χρόνοι ήταν ο Ρήγας.

Ο Β.Σ. γράφει για όλους εμάς. Όσες και όσους ήμασταν νέοι τότε και μπλεγμένοι με τις οργανώσεις και τα κόμματα της αριστεράς. Ενηλικιωθήκαμε πολλαπλά εκεί και αυτή τη διαδρομή τη μοιραζόμαστε. Ποιος, είτε Κνίτης είτε Ρηγάς, είτε ΑΑΣΠΕ ή ΠΠΣΠ δεν θυμάται τα συναπαντήματα, μόλις έπεσε η Χούντα; Από τα μεταξύ μας για όσους κρύβονταν, από τους φυλακισμένους που έβγαιναν, τους εξόριστους που επέστρεφαν. Συναπαντήματα που συναντούσαν την Ιστορία όταν μυθικά πρόσωπα ±καπεταναίοι, στελέχη, ηγεσίες±άρχισαν να έρχονται από τα ανατολικά. Από τις πιο δυνατές περιγραφές του βιβλίου, βουρκώνεις όταν, ταυτόχρονα με τον «καταραμένο» Γκόγια και την ερωτική του απογοήτευση, ο Β.Σ. στη Μαδρίτη ζει τη γιορτή νομιμοποίησης του Ισπανικού Κόμματος και τα δικά τους μετά 40 χρόνια συναπαντήματα. Και μιλά με τα ιερά τέρατα Καρίγιο, Καμάτσο, Αθκαράτε, Σαρτόριους.

Δεν είναι αναδρομή, δεν υπάρχει νοσταλγία. Οι ιστορίες είναι τα δικά του

σημαδεμένα και αφομοιωμένα γεγονότα. Είναι αφήγηση και στη γενίκευση ένας τρόπος να συζητάς για τη ζωή σου. Όλοι με τα χρόνια μαζεύουν, έχουν να πουν για τη ζωή τους, λίγοι μπορούν να το κάνουν ιστορίες, ακόμη λιγότεροι να τις αφηγηθούν. Η χιλιάρα Καβασάκι της ιστορίας που δανείζει τον τίτλο στο βιβλίο, είναι η πρώτη νεανική επαφή με το θάνατο, αλλά και η σκωπτική περιπλάνηση στη ζωή για κάποιον που έκανε πολλά χιλιόμετρα.

Έχει μια τελευταία ιστορία που είναι σαν να διαβάζεις Καζαντζάκη, η ιεροτελεστία του θανάτου γίνεται από εικονοκλαστική, δοξαστική. Η παρέα της Μπολόνια συναντιέται να αποχαιρετήσει ένα μέλος της που πέθανε. Σαν να μην τρέχει τίποτα μιλάνε, περιπαίζουν για τότε και για τώρα. Μαζεμένοι στην ταβέρνα του ενός, κάποια στιγμή αφήνουν την Ιταλία τους, τα αστεία και τις ατάκες και όπως όλοι οι σύντροφοι, χωρίς ο «αναχρονισμός» να αναιρεί το τραγικό της απώλειας, αποχαιρετούν με το ασύγκριτο κομμουνιστικό μοιρολόι, «επέσατε θύματα αδέρφια εσείς». Το είπαν ολόκληρο, την τίμησαν. Αισθάνομαι βαθιά ευγνωμοσύνη στον Βαγγέλη Σιαφάκα για αυτό το ρέκβιεμ. ▣

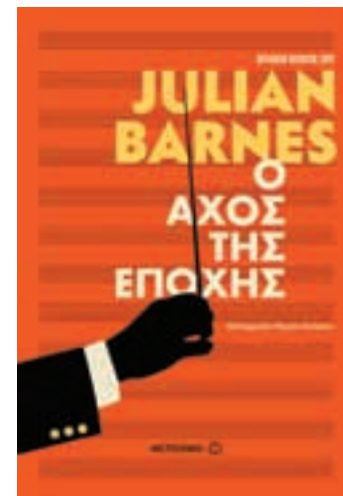


## Σε ποιον ανήκει η τέχνη;

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗ\*

«Η τέχνη ανήκει σε όλους και σε κανέναν. Η τέχνη ανήκει σε όλες τις εποχές και σε καμία...» Τιμές απαντήσεις, όποιος κι αν τις δίνει ο Μπαρνς ή ο ήρωάς του ο Ντιμίτρι Σοστακόβιτς. Ένα είναι σίγουρο: Στο μυθιστόρημα του πρώτου, «Ο Αχός της Εποχής», που κυκλοφόρησε στα ελληνικά από τις εκδόσεις Μεταίχμιο, η τέχνη ακούγεται σαν μια ηχηρή πιστολιά που διαπερνά το χρόνο και εκδικείται την ιστορία.

Από έναν συγγραφέα που ξέρει καλά τι σημαίνει ειρωνεία ±«Ο σαρκασμός ήταν η ειρωνεία που είχε χάσει την ψυχή της»± δεν θα μπορούσε κανείς να περιμένει κάτι λιγότερο από ένα καλοζυγισμένο μυθιστόρημα το οποίο στοχάζεται πάνω στην εξουσία και τον φόβο που αυτή γεννά, πάνω



στο θάνατο που θα μπορούσε να απελευθερώσει τη μουσική ενός ιδιοφυούς αλλά καταπιεσμένου καλλιτέχνη, πάνω στο δίπολο δειλίας και θάρρους στο βαθμό που «η δειλία απαιτούσε πείσμα, επιμονή και άρνηση αλλαγής, πράγματα τα οποία καθιστούσαν κατά κάποιο τρόπο τη δειλία μια μορφή θάρρους».

Ο Τζούλιαν Μπαρνς επιχειρεί στο πλαίσιο του μεταμοντέρνου να καθυποτάξει την ιστορία καταδεικνύοντας πως ένα ιστορικό πρόσωπο εξαυλώνεται μέσα από τη μυθοπλασία. Ο «Αχός της εποχής» είναι κάτι περισσότερο από μια μυθιστορηματική βιογραφία. Είναι η λογοτεχνία που στοχάζεται πάνω στη φυσική των ψυχών και στον εξεγερμένο άνθρωπο της τέχνης. Είναι ο συγγραφέας που δεν διστάζει να δηλώσει πως «όποιος έχει ταλέντο πρέπει να έχει πιο αγνή ψυχή από τους άλλους».

Κανείς δεν βγαίνει ανεπηρέαστος από την ανάγνωση αυτού του βιβλίου. Κανείς δεν ξεχνά εύκολα τη σκηνή με τον ανελκυστήρα, τον ανακριτή Ζακρέφσκι, τον μερτικό Χρένικοφ ή τις πιτζάμες του Προκόφιεφ. Σε αυτό συμβάλλει ασφαλώς και η μετάφραση του Θωμά Σκάσση που διατήρησε ακέραιο το άρωμα της σκέψης του Μπαρνς αλλά και τη βαθιά σοβαρότητα του συγγραφέα με τις λέξεις. ●

Ο Δ.Σ. είναι συγγραφέας

## «Για ένα πουκάμισο αδειανό, για μια Ελένα»

Μια μεγάλη ευκαιρία να γνωρίσουμε τον «πατριάρχη της βραζιλιάνικης λογοτεχνίας» **Joaquim Maria Machado de Assis** μας δίνει η έκδοση του βιβλίου του «Ελένα».

Του ΒΑΣΙΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

Στη νέα σειρά των εκδόσεων Gutenberg «ALGIDA», σειρά που εμπνεύστηκε και οργάνωσε ο ποιητής ημύπηρς Αρμάος αλλά μοίρα κακή δεν του επέτρεψε να τη χαρεί, ανάμεσα στα τέσσερα πρώτα μυθιστορήματα που κυκλοφόρησαν είναι και το αριστούργημα του αγνώστου εν πολλοίς στη χώρα μας «πατριάρχη της βραζιλιάνικης λογοτεχνίας» Joaquim Maria Machado de Assis (Joaquim Maria Mασάντο ντε Ασίς, 1839-1908) «Ελένα». Αν και πρωτοκυκλοφόρησε στη χώρα του το 1876, ε ακολοιθεί ως σήμερα να διαβάζεται όπως «Η φόνισσα» του συνομηλικού του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη, έχοντας γίνει, όπως και εκείνη, τρεις φορές κινηματογραφική ταινία, σίριαλ, θεατρικό και... όπερα.

Από πατέρα μιγά γεννημένο από «απελεύθερο» σκλάβο αφρικανικής καταγωγής (απελεύθερος σήμαινε ότι ο αφέντης του με έγγραφη δήλωσή του –την alfogía– «αποποιείται τα δικαιώματα ιδιοκτησίας επ' αυτού») και μητέρα κόρη πάμφτωχων γονιών που μετανάστευσαν στη ..ραζιλία από τις πορτογαλικές Αζόρες, επί εποχής του Πέτρου του ΣΤ΄, μονάρχη της Αυτοκρατορίας Πορτογαλίας και ..ραζιλίας, ο Μασάντο ντε Ασίς είναι ένα παιδί ασθενικό που ψευδίζει και υποφέρει από κρίσεις επιληψίας. Δεν διακρίνεται στο δημόσιο σχολείο ιδιαίτερα ως μαθητής, αλλά τον κατέχει από μικρό «ακόρεστη βιβλιοφαγία», ενώ τα βράδια κάνει μαθήματα γαλλικών κοντά σ' ένα άλλο μετανάστη που είχε ανοίξει στη γειτονιά του, στην περιφερειακή ζώνη του τότε %ό ντε Ζανέιρο, αρτοποιείο.

Στην «Ελένα» τώρα (στη θαυμάσια μετάφραση από τη βραζιλιάνικη ντοπιολαλιά του Γίκου Πρατσίνη, που έχει γράψει και το διαφωτιστικό επίμετρο των 70 σελίδων από όπου άντλησα κι εγώ τις λιγοστές πιο πάνω βιο-πληροφορίες) φτάνει να διαβάσει ο αναγνώστης την πρώτη παράγραφο για να μην μπορεί από εκεί και πέρα να αφήσει το βιβλίο. Σας την αντιγράφω:

«Ο σύμβουλος ..άλε πέθανε στις 7 το βράδυ, στις 25 Απριλίου του 1859. Πέθανε από κεραυνοβόλο αποπληξία, λίγο αφότου είχε πάρει τον μεσημεριανό του υπνάκο κι ενώ ετοιμαζόταν να πάει να παίξει τη συννηθισμένη παρτίδα γουίστ στο σπίτι ενός φίλου του, εφέτη στο επάγγελμα. Ο δόκτωρ Καμάργκο, ο οποίος κλήθηκε εσπευσμένα, δεν έφτασε εγκαίρως για να χρησιμοποιήσει τα όπλα της επιστήμης ο πατήρ Μελσιόρ δεν μπόρεσε να του δώσει την παρηγοριά της θρησκείας: ο θάνατος ήταν ακαριαίος».

Κι από τον απρόσμενο αυτό ακαριαίο θάνατο αρχίζει να ξετυλίγεται, με μια τέχνη και τεχνική ισάξια των Λωμπέρ-Μωπασάν, ο μίτος της Αριάδνης στο λαβύρινθο που βρίσκεται εκείνη την εποχή η ασχημάτιστη ακόμα ..ραζιλία, όπου τρία αίματα διασταυρώνονται, αυτά των Ινδιάνων, των Αφρικανών και των Ευρωπαίων για να δημιουργήσουν το εκρηκτικό μείγμα των σύγχρονων ..ραζιλιάνων που δυστυχώς τους έχουμε ταυτίσει μόνο με το Καρναβάλι τους και με την μπάλα.

Η Ελένα του βιβλίου είναι σα μια άλλη εκδοχή της Μαργαρίτας κωτιέ από την «Κυρία με τις Καμέλιες» του Αλεξάνδρου Φουμάιου, πιο γνωστή ως ..ιολέτα στην «Τραβιάτα» του Κιουζέπε ..έρντι. Και κάτι σαν υστερόγραφο: η πρώτη φράση του «Αλχημιστή» που έκανε παγκοσμίως διάσημο τον Πάολο Κοέλο, ένα συγγραφέα τριτοκλασάτο που κάνει τους ..ραζιλιάνους, έχοντας να επιδείξουν τόσους άλλους νέους και παλιότερους συγγραφείς, να ντρέπονται όταν ένας ξένος αναφέρεται σ' αυτόν, «όταν κάτι επιθυμείς πάρα πολύ, όλο το σύμπαν συνωμοτεί για να το αποκτήσεις», υπάρχει σχεδόν αυτούσια στην «Ελένα» του Μασάντο ντε Ασίς, όχι σαν απόφθεγμα, αλλά σαν μια οποιαδήποτε άλλη του κειμένου που ούτε θα την πρόσεχα αν δεν με είχε εκνευρίσει η συχνή αναφορά της μέσω Κοέλο στις μικροαστικές, σε μας κι αλλού, συναναστροφές. **A**



# JØRN LIER HORST

Βραβευμένος  
με το **Petrona Award**  
Καλύτερο Σκανδιναβικό  
Αστυνομικό Μυθιστόρημα

## ΕΠΚΛΗΜΑ ΣΤΑ ΦΙΟΡΔ

1.000.000 αντίτυπα  
στη Νορβηγία



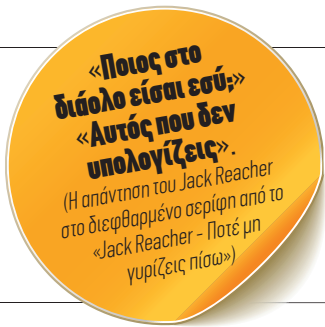
Τα διαμάντια της  
Αστυνομικής Λογοτεχνίας  
που κόβουν  
την ανάσα!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΔΙΟΠΤΡΑ

www.dioptra.gr



Βρείτε μας!



# cineVOICE

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

\* ΑΔΙΑΦΟΡΗ  
\*\* ΜΕΤΡΙΑ  
\*\*\* ΚΑΛΗ  
\*\*\*\* ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ  
\*\*\*\*\* ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

Είδση: Ο νέος American hero δεν ακουμπάει όπλο!



## Αντιρρησίας συνείδησης

(HACKSAW RIDGE) \*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μελ Γκίμπσον

ΠΑΙΖΟΥΝ: Αντριου Γκάρφιλντ, Τερέζα Πάλμερ, Βινς Βον, Σαμ Γουόρθινγκτον, Χιούγκο Γουίβινγκ

Η αληθινή ιστορία του Ντέσμοντ Ντος από την Αλαμπάμα, μέλος της Εκκλησίας Αντβεντιστών, που κατετάγη εθελοντικά στον αμερικανικό στρατό για να πάρει μέρος στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Χωρίς να αγγίζει όπλο, ο νοσοκόμος Ντος κέρδισε μετάλλιο ανδρείας, σώζοντας δεκάδες συμπολεμιστές του.

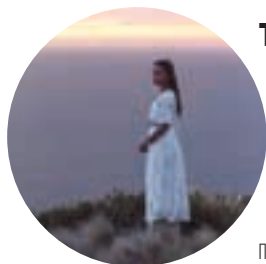


Στα «Πάθη του Χριστού» ήταν υποψία που πλέον γίνεται βεβαιότητα. Ο Μελ Γκίμπσον ηδονίζεται με τη βία και το αίμα. Οι σκηνές φρίκης από την πρώτη επίθεση της διμοιρίας του Ντέσμοντ στην Οκινάουα σοκάρουν καθώς το αίμα κυριολεκτικά πιτσιλάει την κάμερα. Κομμάτια διαμελισμένων στρατιωτών, η μυρωδιά του θανάτου να αναδύεται σε κάθε σκηνή και η

αίσθηση μιας επίγειας κόλασης να απλώνεται παντού. Ο αυστραλός σταρ έχει το επικό στοιχείο μέσα του. Το έχει δείξει σε όλες τις σκηνοθετικές δουλειές του, με αποκορύφωμα το αριστουργηματικό «Αποκαλύπτο» που παραμένει η πιο σημαντική ταινία του, παρά τα όσκαρ του «Braveheart» και τα... δολάρια του φιλμ «Τα πάθη του Χριστού»! Εδώ ο Γκίμπσον επιστρέφει

στις καλλιτεχνικές ρίζες του (με όλιγη από... Τέρενς Μάλικ στην αφετηρία του φιλμ) συνδυάζοντας το έπος, το ιστορικό δράμα και το χριστιανισμό, σε ένα μείγμα που προφανώς θα σαρώσει βραβεία και ταμεία, αλλά στην πραγματικότητα είναι η πιο αδύναμη στιγμή της καριέρας του. Όπως προείπαμε, σε επίπεδο εικόνας το θέαμα είναι ανεπανάληπτο —πολλές σκηνές

λες και είναι βγαλμένες από την «Κόλαση» του Μπος—, ενώ η σκηνοθετική άποψη του Γκίμπσον στις εικόνες μάχης κάνουν τον σπλιμπεργκικό «Στρατιώτη Ράιαν» να μοιάζει με παιδική χαρά. Όμως σεναριακά το όλο εγχείρημα προδίδεται από μια υπερβολικά φορτωμένη με αφελή σύμβολα χριστιανική παραβολή. Η ανυπόχωρητη πίστη στις ιδέες, το θέμα της βίας, η διαφορετικότητα, το ηρωικό προφίλ του ανθρώπου (είναι προφανής η ταύτιση του Γκίμπσον με τον ήρωά του) που δεν λυγίζει με τίποτα, είναι συνεχής μοτίβα που αναπαράγει μέχρι εξάντλησης ο σκηνοθέτης. Στο φινάλε του ρηκού αντιπολεμικού λογυδριού του (όπου οι Γιαπωνέζοι παρουσιάζονται απλοϊκά σαν σατανάδες που χορεύουν στην αρένα του θανάτου — δείτε στο «Γράμμα στην Ιβοτζιμα» πόσο αντίθετη και ουσιώδης είναι η ματιά του Ίστγουντ), ο ωμός, πολεμικός ρεαλισμός του μετατρέπεται σε θρησκευτική... Αποκάλυψη. Ένα καθαρήριο γεμάτο από ξεπερασμένες και απλοϊκές ιδέες για το ιδεώδες του (χολιγουντιανού) ήρωα και της υπεράσπισης παραδοσιακών, συντηρητικών αξιών γύρω από το όνομα του θεού και της χριστιανικής πίστης.



## Το φως ανάμεσα στους ωκεανούς

(THE LIGHT BETWEEN OCEAN) \*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντέρεκ Σιανφρανς

ΠΑΙΖΟΥΝ: Μάικλ Φασμπέντερ, Αλίσια Βικάντερ, Ρέιτσελ Βάις, Μπράιαν Μπράουν

Αυστραλία, λίγο μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου. Ο φαροφύλακας Τομ και η σύζυγος του ζουν αγαπημένοι σε απομονωμένο νησί. Μια μέρα η θάλασσα ξεβράζει στο νησί τους μια ακυβέρνητη βάρκα με ένα μωρό κι ένα νεκρό άντρα.

Το ερωτικό μελόδραμα είναι το φόρτε του σκηνοθέτη (όπως έχει δείξει στο αριστουργηματικό «Blue Valentine»). Μια ιστορία αγάπης γεννιέται μέσα από τη φρίκη του πολέμου. Ο λιγομίλητος Τομ και η γεμάτη ζωντάνια Ιζαμπέλ (ζευγάρι και στη ζωή οι Φασμπέντερ-Βικάντερ έχουν πειθώ: ειδικά στη μοναδική ερωτική σκηνή του φιλμ) ονειρεύονται την ολοκλήρωση της ευτυχίας τους που δεν έρχεται. Με μινιμαλιστική οπτική το υπαρξιακό αδιέξοδο βρίσκει πρόσκαιρη λύση. Όσο όμως η ευτυχία απλώνεται πάνω από το ερημονήσι, τόσο πληθαίνουν τα ηθικά διλήμματα και το δράμα κορυφώνεται με την εμφάνιση της μητέρας του παιδιού. Στο φιλμ οι ρόλοι «κακού-καλού» εναλλάσσονται απρόβλεπτα. Θα μπορούσε να είναι ένα δυνατό μελόδραμα αλλά το μελό αναδεικνύεται πιο ισχυρό και οι ήρωες εγκαταλείπονται αναίτια, αβοήθητοι και μόνοι, στη σκληρή μοίρα τους.



## Sieranevada

\*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:

Κρίστι Πουίου

ΠΑΙΖΟΥΝ: Μίμι Μπρανέσκου,

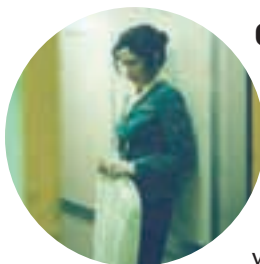
Μιρέλα Απόστου,

Ευγκενία

Μποσανγκεάνου

Ένα οικογενειακό γέυμα με αφορμή ένα μνημόσυνο γίνεται αφορμή να ξεδιπλωθούν όλες οι διαμάχες, οι αντιθέσεις και οι ανταγωνιστικές σχέσεις των μελών της οικογένειας.

Για σχεδόν τρεις ώρες η κάμερα του Πουίου γίνεται ένα με τη ρουμάνικη οικογένεια και ηγαινοέρχεται μεταξύ προσώπων και εσωτερικών χώρων σε ένα εξαντλητικό τράβελινγκ. Υπάρχουν στοιχεία άκρως ενδιαφέροντα στην ταινία του ρουμάνου σκηνοθέτη, όπως η θεωρία συνωμοσίας γύρω από τους Δίδυμους Πύργους και τη 9/11 ή το ανυπόκλητο μπρα ντε φερ μεταξύ κομμουνισμού και χριστιανισμού, που ξεδιπλώνεται μεταξύ της παλιάς και της νέας γενιάς. Δεν θα αρνηθούμε τις αρετές του Ρουμάνου (ρεαλισμός, δισηπλίτα ηθικά και πολιτικά διλήμματα, υποδειγματικές ερμηνείες, σωστή σκιαγράφηση χαρακτήρων), αλλά το μεγαλεπήβολο σχέδιό του είναι σχεδόν αδύνατο να μην κουράσει ή ακόμη και να ενοχλήσει το θεατή. Πρόκειται για μια ταινία φαινομενικά απλή και σοφή αλλά στην ουσία της είναι υπερβολικά φιλόδοξη και μεγαλομανής.



## Θάνατος στο Σαράγιεβο

(SMRT U SARAJEVU) \*\*\*

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντάνις Τάνοβιτς

ΠΑΙΖΟΥΝ: Σνεζάνα Βίνοβοβιτς, Μοχάμεντ

Χάτζοβιτς, Ιζουντίν

Μπαχίροβιτς, Βεντράνα Σεζάν

Το ξενοδοχείο «Eugora» στο Σαράγιεβο προετοιμάζεται για το γκαλά της ΕΕ σχετικά με τα 100 χρόνια από τη δολοφονία του Αρχιδούκα Franz Ferdinand. Όμως το αλλήρωτο προσωπικό του ξενοδοχείου σχεδιάζει να απεργήσει.

Η όσο γίνεται αποστασιοποιημένη πολιτική αλληγορία του Βόσνιου Ντάνις Τάνοβιτς («No man's land») γύρω από τη διαμελισμένη πρώην Γιουγκοσλαβία και το μέλλον της Ευρώπης βασιζέται στο δημοφιλέστερο έργο του Μπερνάρ Ανρί Λεβί «Hotel Europe». Πρόκειται περισσότερο για μια διαλεκτική, «θεατρική» άσκηση αιχμηρού πολιτικού ύφους και σκέψης στο κέντρο της οποίας συναντάμε τις αντίρροπες δυνάμεις του παρελθόντος που συγκρούονται με εκείνες του παρόντος και του μέλλοντος—παρά μια αυθεντική ταινία μυθοπλασίας. Η διαρκής ένταση μεταξύ των κατοίκων μιας πολιτισμικής και φυλετικής Βαβέλ (εργαζομένων και διευθυντή, δημοσιογράφων και πολιτικών, ακτιβιστών και θαμώνων) καθώς και ο πολιτικός οίστρος του φιλμ, εκτιμήθηκαν στο Φεστιβάλ Βερολίνου ανταμειβοντάς το με το Μεγάλο Βραβείο της Επιτροπής και το Βραβείο της FIPRESCI.



ΑΚΟΜΗ

>>> Στο «Jack Reacher - Ποτέ μη γυρίζεις πίσω» του Έντουαρντ Ζούικ, ο 54άρης Τομ Κρουζ επιδίδεται σε αγώνα δρόμου με το χρόνο και τον εαυτό του (κάποια στιγμή ακούμε να τον καταζητούν ως «πρώην αξιωματικό, γύρω στα 40 (!)») για να αποκαλύψει μια καλοστημένη συνωμοσία των αμερικανικών υπηρεσιών.

>>> Στην ισλανδική τρυφερή και ανθρώπινη κομεντί του Ντακούρ Κάρι «Καρδιά βουνό», ο καλοκάγαθος 43άρης ήρωας που ζει ακόμη με τη μητέρα του ψάχνει να βρει τη συντροφικότητα και τη φίλια στη ζωή του.

>>> Το τσεχοσλοβακικό «Μαγαζάκι της κεντρικής οδού» είναι μια κλασική δημιουργία του 1965, βασισμένη στο αντιναζιστικό μυθιστόρημα του Λάντισλαβ Γκρόσμαν.

## JUST THE FACTS

Το Φως ανάμεσα στους ωκεανούς \*\*\*

Φασμπέντερ και Βικάντερ: Δουλεύοντας μαζί από το σπίτι.

Sieranevada \*\*\*

Η δεύτερη ρουμάνικη ταινία που ήταν φέτος υποψήφια για Χρυσό Φοίβια.

Αντιρρησίας συνείδησης \*\*

Η αιματοβαμμένη επιστροφή του σκηνοθέτη Μελ Γκίμπσον ύστερα από 10ετή απουσία.

Θάνατος στο Σαράγιεβο \*\*\*

Η πυριτιδαποθήκη των Βαλκανίων και το αβέβαιο μέλλον της Ευρώπης.

Jack Reacher - Ποτέ μη γυρίζεις πίσω \*

Ο Τομ Κρουζ δεν το βάζει κάτω.

Καρδιά βουνό \*\*

Τρυφερή ισλανδική δραμενί με δυνατή φεστιβαλική καριέρα.

Το μαγαζάκι της κεντρικής οδού \*\*\*

Όσκαρ καλύτερου ξενόγλωσσου φιλμ του 1965.

## ΣΕ ΕΙΔΑ...

Γράψε για το ΣΕ ΕΙΔΑ (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: AVSE, κενό και το μήνυμά σου στο 54344  
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα. Κάθε μήνυμα χρεώνεται € 1,24 με ΦΠΑ

### REX

Στην πρεμιέρα του Φω-νιαδάκη. Περισσότερο κοιτούσα εσένα παρά την παράσταση, ωραία Ξαν-θιά. Ήσουν με ένα νεαρό αγόρι, αλλά νομίζω κάτι σε απασχολούσε. Κρίμα, γιατί έκανα τα πάντα να σου τρα-βήξω την προσοχή και όταν τελείωσε σε έχασα.

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΙΑΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Περνούσες με ένα φίλο σου την Τετάρτη το πρωί που μας πέρασε κι έκαστες μά-λον, στο Throubi. Ωραίος ως Έλληνας, με μαύρα γυα-λιά και κόκκινο πουκάμισο.

Άραγε θα σου άρεσε μια Ξανθιά 28άρα;

### TIKI

Το βράδυ της Κυριακής που έπαιζαν οι Polkar, φορού-σες ένα λευκό πουκάμισο, μάυρο τζιν παντελόνι και είχες στους ώμους σου ένα πράσινο πουλόβερ. Πώς θα γίνει να σε γνωρίσω, αν σου αρέσουν τα μούσια, φυσικά.

### SHAMONE

Ήσουν εκεί το Σάββατο το βράδυ μαζί με ένα χο-ντρούλη που η κολόνια του σκότωνε κόσμο. Είχες μάτια μόνο για τα μικρά. Και εμείς

οι μεγάλοι που σε θέλουμε τι θα γίνουμε;

### ΘΕΙΟ ΤΡΑΓΙ

Πετράλωνα, Παρασκευή 4/11, ψηλή Ξανθιά, φορού-σες κοκάλινα γυαλιά, κοι-ταχτήκαμε πολλές φορές, καθόμουν στο πρώτο σταντ κι εσύ στο διπλανό, δεν μπόρεσα...

### SHELL

Μεσογειών, Τρίτη 1/11 βραδάκι, εσύ Ford Fiesta, περνούσα πόντους, ρώ-τησες αν έχω εφαρμογή στο κινητό. Στείλε μήνυμα 6981938147

## ΜΙΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ

Της ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ



Στείλε το γράμμα σου ταχυδρομικά ή στο fax της Α.Υ. ή στο info@athensvoice.gr για τη στήλη «Μίλα μου βρώμικα».



**Μυρτώ, έχω απογοητευθεί** από τους ανθρώπους και από εμένα. 11 χρόνια κολλητές και φαίνεται ότι τελικά δεν έχουμε τίποτα κοινό και τίποτα να πούμε. Πώς γίνεται; Και το άσχημο είναι ότι δεν έχει συμβεί κάτι συνταρακτικό, δηλαδή... απλώς μας τελείωσε. -Ε.Π.

Μερικές φίλιες είναι για τα μπάζα. Πορεύεσαι μέσα στα χρόνια νομίζοντας ότι όλα είναι τέλεια και ένα πρωί ξυπνάς και απλώς ξεσκοκίζεις από πάνω σου ένα τίποτα. Είναι πολύ λυπητερό, πάρα πολύ. Αμα το καταλάβεις εγκαίρως, τουλάχιστον κερδίζεις χρόνο αλλά δυστυχώς τις περισσότερες φορές το αντιλαμβάνεσαι αργά και απλώς κάθεσαι σαν τον πλιθιο και αναρωτιέσαι ποιος είναι αυτός ο ξέ-νος άνθρωπος που έχεις μοιραστεί μαζί του τόσα πολλά δικά σου κομμάτια. Σας καταλαβαίνω, δεν ξέρετε πόσο. Παρ' όλα αυτά είμαι πολύ σίγουρη ότι το «απλά μας τελείωσε» δεν παίζει. Κάτω από αυτή τη φράση, αν ξύσετε λίγο, θα βρείτε ένα σωρό κοιτάσματα πυρακτωμένης ύλης που απλώς την κατάπιαν και οι δύο πλευρές μέσα στο χρόνο. Ο οποίος παρεμπιπτόντως τα φανερώνει όλα. Γι' αυτό μην ορκίζεστε κιόλας ότι τελείωσε. Στις καλές εκδοχές αυτού του τραύματος υπάρχουν και ιστορίες που μετά τη σιωπή και την απόσταση έγιναν μεθυσμένες νύχτες συζητήσεων, καβγάδων, παραπόνων και δακρύων, και μετά ξανάγιναν φίλιες - τραυματισμένες, αλλά οπωσδήποτε φίλιες.

**Μυρτώ, είμαι 16 χρονών** και πάω δευτέρα λυκείου. Σχεδόν όλες οι φί-λες μου έχουν κάνει σεξ ενώ εγώ όχι και νιώθω άσχημα. Νιώθω ότι είμαι κατώτερη και ότι δεν μετράω σαν κοπέλα ενώ γενικά πολλοί κατά καιρούς με έχουν προσεγγίσει ερωτικά. Έχω πει στο αγόρι μου ότι έχω προχωρήσει αλλά ήταν ψέματα. Νιώθω πως, αν προχωρήσω με κάποιον, δεν θα μου αρέσει ή φοβάμαι μήπως δεν του αρέσει το στήθος μου. Δεν ξέρω τι να κάνω, νιώθω πολύ άσχημα.

Α. Η πρώτη φορά στη ζωή ενός κοριτσιού είναι κάτι που δεν το ξεχνάει ποτέ γι' αυ-τό έχει νόημα να το κάνει μόνο όταν νιώθει έτοιμη, οπότε καλό είναι να περιμένεις να νιώσεις έτοιμη με κάποιον που θεωρείς ξεχωριστό.

Β. Η πρώτη φορά δεν είναι και κάτι φοβερό αν σκεφτεί κανείς ότι το κορίτσι δεν ξέ-ρει πού του πάνε τα τέσσερα, έχει άγχος και επίσης ψιλοπονάει. Οπότε και να σου βγει μάπα, απλώς θα ξέρεις ότι δεν είσαι η μόνη που της βγήκε μάπα - αντίθετα απ' όσα λένε οι ρομαντικές ιστορίες αγάπης.

Αυτές είναι οι δύο θεωρίες που έχουν επικρατήσει για την πρώτη φορά και τις έχω ακούσει και τις δύο από πολύ κόσμο. Στη θέση σας θα έκανα μια συγχώνευση των δύο θεωριών και θα πορευόμουν αναλόγως. Αν νιώσετε άσχημα την πρώτη φορά του σεξ, δεν θα σας πάρει κανείς το κεφάλι ότι τα κάνατε όλα στραβά. Όμως γιατί πρέπει σώνει και ντε να βιαστείτε για να προλάβετε τις φίλες σας; Η μία κολλητή μου έκανε σεξ στα 14 και η άλλη στα 19. Δεν μπορώ να σας πω ότι έζησε καμία από τις δύο το φοβερό θαύμα, πάντως είναι και οι δύο μια χαρά και μετέπειτα πέρασαν σούπερ με το σεξ. Μην αγχώνεστε και μη λέτε ψέματα στο αγόρι σας για να νομίζει ότι είσατε προχωρημένη. Δεν φαντάζομαι να σας διάλεξε γι' αυτό. Όσο για το στήθος σας, οκ, κάθε σώμα έχει τα θέματά του και κάθε ψυχή τα δικά της. Νομίζω θα νιώσετε πολύ ελεύθερη αν εμπιστευτείτε στον άλλο το φόβο σας και, πού ξέ-ρετε, μπορεί αυτός να είναι ο τρόπος να λυθούν τα μάγια και να χαλαρώσουν τα σώματα. Φιλιά.

**Μυρτώ μου,** είμαι πολλά χρόνια μόνη για ευνόητους λόγους και τε-λευταία έχω γνωρίσει έναν τύπο ο οποίος με διεκδικεί, διανύει χιλιό-μετρα, δουλεύει πολύ αλλά πάντα βρίσκει χρόνο για μένα, μου κάνει εκπλήξεις (οκ, όταν κάποιος έρχεται απροειδοποίητα σπίτι σου για να σου δώσει ένα φιλή σε τσεκάρει και λίγο αλλά δεν παύει να είναι εκπληξη), με φροντίζει, δεν φοβάται να κοιμηθούμε μαζί το βράδυ μη δεθούμε, το σεξ είναι φανταστικό και πολύ κ.λπ. αλλά έχουν περάσει ήδη τρεις βδομάδες και ακόμα δεν έχει κάνει ένα κουλό. Πώς να το δι-αχειριστώ; Να περιμένω κι άλλο;

Μα τι λέτε τώρα; Χωρίστε τον αμέσως. Μην ξεχάσετε να του κάνετε και ένα μεγάλο καβγά ή, ακόμη καλύτερα, κερατώστε τον για να μάθει να μην καταστρέφει τις προσδοκίες του άλλου. Αντε μωρέ με το κοπρόσκυλο που ήρθε να μας παραστή-σει τον πρίγκιπα στα καλά καθούμενα, όξω ρε.

Υ.Γ. Μετά κάντε και καμιά βόλτα από κάνα γιατρό. Της γνωστής και αγαπημένης ειδικότητας. Α

## ΤΖΟΡΝΤΑΝ ΜΟΡΓΚΑΝ, Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ

Ο Αμερικανός σέντερ της Κύμης Seajets, Τζόρνταν Μόργκαν, αναδείχθηκε σε πολυτιμότερο παίκτη της 5ης αγωνιστικής της STOXIMAN.GR Basket League. Στο παιχνίδι με τα Τρίκαλα μεταξύ άλλων είχε 24 πόντους και 14 ριμπάουντ, ενώ έβαλε ψηλά τον πήχη για την ομάδα του: «Πιστεύω ότι αν συνεχίσουμε να παίζουμε καλά ομαδικά και ακολουθούμε τις οδηγίες των προπονητών μας, τότε πραγματικά δεν υπάρχει όριο στο τι μπορούμε να πετύχουμε ως ομάδα φέτος. Στόχος είναι να μπορούμε στα πλείο αφρ.

## ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ! ΦΟΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟ CU

Μοναδικές CU προσφορές για όλους τους φοιτητές, οι οποίοι μπορούν να επι-λέξουν ένα από τα ειδικά φοιτητικά πακέτα και να πάρουν χρόνο ομιλίας προς όλα τα δίκτυα, MB για серφάρισμα στο internet, αλλά και σταθερή γραμμή και internet για το σπίτι.

Αποκλειστικά πακέτα επικοινωνίας για φοιτητές: Student Xclusive 5 με 1000 προς όλους και 200 MB μόνο με €5,04 για 30 μέρες / Student Xclusive 7 με 1200 προς όλους και 100 SMS προς όλους και 600 MB μόνο με €7,06 για 30 μέρες / Student Xclusive SMS 1 με 300 SMS προς CU μόνο με €1,01 για 30 μέρες. Ακόμη, αποκλειστικές προσφορές για φοιτητές: DOUBLE PLAY CU XCLUSIVE για Internet έως 24mbps και σταθερή γραμμή μόνο με €18,15 το μήνα / UNIVERSITY MOBILE INTERNET 4 GB με €4,78 μηνιαίως για να серφάρουν από το laptop και το tablet.

Για την καλύτερη εξυπηρέτηση των φοιτητών, το CU δημιούργησε Ξανά φέτος τα Xclusive CU Stores, τα δύο καταστήματα αποκλειστικά για τη διανομή των φοιτητικών ταυτοτήτων στην Αθήνα (Λεωφ. Πάπαγου 58, Ζωγράφου) και στην Πάτρα (Μαιζώνος 90).

Περισσότερες πληροφορίες: [www.vodafonecu.gr/gr/about-cu/gia-foitites/](http://www.vodafonecu.gr/gr/about-cu/gia-foitites/)

## ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ...

Γράψε για το ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: AVXE, κενό και το μήνυμά σου στο 54344  
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα. Κάθε μήνυμα χρεώνεται € 1,23 με ΦΠΑ

Είναι αλήθεια αυτά που λέει ο Πέτρος για εσένα, Γιάννη; Αν, ναι, μάλλον πρέπει να εξαφανιστείς.

σου; Ακόμα δεν έχεις κατα-λάβει πως έχουμε τελειώσει και μου στέλνεις μηνύματα αγάπης.

ίδια, Νατάσα. Εύχομαι να το δεις έστω και από εδώ, μή-πως και πάρεις πάλι μπροστά.

Τι θα γίνει με την περίπτωση;

Έχω βαρεθεί τα ίδια και τα

Μαρία, θα σε περιμένω μια ο-λόκληρη ζωή. Ο κάκτος σου.

## ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το 210 3617.369 (11.00-18.00)  
Χρεώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον. Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

### Σε γνωρίζω...

**Αβαντάζ.** Επιχειρηματίας-μεγαλέμπορας 38χρονος, 1.85 με άριστη εμφάνιση, €7.000 μηνιαίως, ακίνητη περιουσία, επιθυμεί γνωριμία γάμου με νέα φινετσάτη και εμφανίσιμη. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, [www.pappas.gr](http://www.pappas.gr)





EVIOL  
I LOVE LIFE

Αυτό που σου λέει  
"μπορείς" ...  
δυναμώσέ το!

**EVIOL**

Συμπληρώματα διατροφής

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ  
ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ



Με τεχνολογία μαλακών καψουλών

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή.  
Αρ. Πρωτ. ΓΟΒ 1537/06-2-2014, 4163/09-5-2010, 6027/09-7-2008, 7112/05-7-2014, 12883/10-2-2015

GAP A.E.  
Αγιολάου 46, 17341, Τηλ.: 210 9310980

[www.eviol.gr](http://www.eviol.gr)

 like us on facebook

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΓΟΥΣ  
BRIAN GRAZER ΚΑΙ RON HOWARD

# ΑΡΗΣ

#MakeMarsHome



**ΠΡΕΜΙΕΡΑ**  
ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9 Μ.Μ.

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC

Το National Geographic είναι διαθέσιμο μέσω:



[www.natgeotv.com/gr](http://www.natgeotv.com/gr)

Ακολουθήστε το National Geographic:

