

ATHENS^{voice}

Αθηνά Κακούρη
Δεν μπορείς να κάνεις
επανάσταση, αν
δεν ξέρεις από τι
επαναστατείς

Η σπουδαία συγγραφέας
μιλά στην ATHENS VOICE

Του Πάρι Δόμαλη

Πειραματική Σκηνή
του Εθνικού
Ποιοι υπογράφουν
τις παραστάσεις
της σεζόν;

Της Ιωάννας Γκομούζα

Βασιλίσσης Σοφίας
Το χρονικό της πρώτης
«ευρωπαϊκής»
Λεωφόρου της Αθήνας

Της Τάνιας Σκραπαλιώρη

48 ΣΕΛΙΔΕΣ

MI
en
voice



FAVORINA

Γλυκιές γεύσεις Favorina Αποκλειστικά στα Lidl

Favorina
Σοκολατένιος
Άγιος Βασίλης
με κουφετάκια

155 g

1,59€

Favorina
Σοκολάτα
γάλακτος σε
χριστουγεννιάτικο
σχήμα

Κάθε συσκ. 125 g

1,99€

1 Kg = 15,92€

Favorina
Σοκολατένια
φιγούρα
Άγιος Βασίλης

150 g

1,49€

1 Kg = 9,93€

Favorina
Σοκολατένια
κουφετάκια

Κάθε συσκ. 200 g

3,29€

1 Kg = 16,45€



Βρείτε περισσότερες
από 80 λαχταριστές
λιχουδιές Favorina στα
καταστήματά μας.

   
lidl-hellas.gr



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές	
Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη	Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη
Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ	
Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης	
Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης	
Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide) Ελένη Μπεζιριάνογλου	
Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσίρμας	
Υπεύθυνος Υλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια Υλης Δήμητρα Γκρους	
Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελντζάς, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Π. Δημητρολόπουλος, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καραμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωνάιος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Μπελεσιώτης, Γ. Νένες, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφύλλου, Α. Τρούγκου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας	
Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr avguide@athensvoice.gr	
Ατελιέ Sotos Anagnos LOOKmag Κωνσταντίνος Βλαχοπούλου	
Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλαος	
Account Director Digital & Print Γιώτα Αθανασοπούλου Account Digital Director Γιάννης Γαλανός	
Creative Marketing Director Βασιλική Κώτσου	
Direct Market Advertising Managers Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης	
Advertising Manager ATHENS VOICE Radio 102,5 Μαρία Μαθιουδάκη	
Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη marketing@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Τανιάρη Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη	
Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση	
Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»	
Athens Voice S.A. Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369 fax: 210 3632.317 Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310 Athens Voice Radio 102.5: 210 3648.213 Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170	
www.athensvoice.gr Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369 Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164	



Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



© ΕΥΓΕΡΤΗ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ

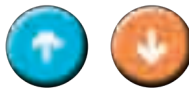
Οι τοίχοι της Κυψέλης έχουν φωνή. Άκουσέ την!

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Είναι έργο του **Μιχάλη Μακρουλάκη**. Γεννήθηκε στην Ερμούπολη της Σύρου. Το 1957 εγκαταστάθηκε στην Αθήνα, όπου και σπούδασε (1958-1964) στο Α.Τ.Ι. σκηνογραφία και ενδυματολογία με δασκάλους τον Σπύρο Βασιλείου, τον Τάσσο, τον Κώστα Πλακωτάρη, τον Αντώνη Πολυκανδριώτη κ.ά., ζωγραφική με το Γιάννη Τσαρούχη και σχέδιο με το Θανάση Απάρτη. Από το 1963 έως το 1966 εργάστηκε ως σκηνογράφος σε αθηναϊκά θέατρα. Το 1971 εγκαταστάθηκε στην Τεχεράνη, όπου παρέμεινε μέχρι το 1978. Την πρώτη του ατομική έκθεση παρουσίασε στην Αθήνα το 1969. Ακολούθησε σειρά ατομικών εκθέσεων, καθώς και συμμετοχή του σε ομαδικές εκθέσεις, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Το έργο του εντάσσεται στον χώρο του υπέρμετρου ρεαλισμού. Ζει και εργάζεται στη Σύρο. Το έργο του εξωφύλλο με τίτλο «We all run» (Όλοι τρέχουμε) προέρχεται από την ατομική του έκθεση «Απόπειρες για μια ζωγραφική που δεν υφίσταται» που εγκαινιάζεται στο Κουρσούμ Τζαμί (οδός Καρδίτσας) στα Τρίκαλα στις 26 Νοεμβρίου και διοργανώνεται από τον Δήμο Τρικκαίων.

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ KRAFT PAINTS

Για τις ονομασίες που έχουν δώσει στο χρωματολόγιό τους: Plaka, Aravonas, Koboloi, Meraki Green, Paschalino Avgo, Fresco Gala, Halvas και δεκάδες άλλα. Μας έφτιαξε τη μέρα.

MANASTIGMH

Απολαυστικό ακούντ στο ίνσταγκραμ με «στιγμές» μανάδων στα sms που στέλνουν στα παιδιά τους. Από το «ζακέτα να πάρεις» μέχρι το -«Πού είσαι;» -«Σπίτι» -«Πήγαινε στην κάμερα να σε δω».

THE CROWN

Κάπως απότομο το φινάλε της εξαιρετικής σειράς του Netflix, αν και καταντοπό (δεν κάνουμε spoiler). Πάντως το ότι κόπηκε η σκηνή με τον Σπύρο Μπιμπίλα στον ρόλο του Γιάννη Λάτση, είναι στα μείον της σειράς.

ΣΕΡΓΚΕΙ ΛΑΒΡΟΦ

Με t-shirt Jean-Michel Basquiat στο Μπαλί; Πρέπει να του αναγνωρίσουμε ότι τουλάχιστον έχει γούστο.

Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Τροχαίο ατύχημα για ζευγάρι στη Λάρισα. Τράκαραν μεταξύ τους. (στο larissanet.gr)

Η ΚΑΦΕΤΕΡΙΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ ΠΟΥ «ΔΕΝ ΣΕΡΒΙΡΕΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ»

Την αγνοούμε επιδεικτικά και όλοι μαζί «Πάμε στον Άδωνι για καφέ που πηγαίνουν τεκνά και φρικιά και αράζουνε και αθλητές και που πηγαίνει και μία χοντρή νευρική, Κυριακή να της φύγει το στρες».

ΓΙΑ ΟΛΑ ΦΤΑΙΕΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Όταν θέλεις να κλείσεις θέση στο ΙΝΚ του Παπαϊωάννου στο Μέγαρο και «το σύστημα έχει κρασάρει». Επιστροφή στις παλιές, καλές ουρές στο ταμείο.

ΟΤΑΝ ΦΕΥΓΟΥΝ ΟΙ «ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΝΕΟΙ»

Έφυγε ο Λήτης/Αλήτης (Νικόλας Σάννος), από τους πιο αυθεντικούς Έλληνες ρόκερ της γενιάς του '70. Ελάχιστοι το πήραν είδηση μέσα στην οχλοβοή των social media.

ΤΟ ΝΕΟ ΚΥΜΑ ΤΟΥ ΣΟΥΡΕΑΛΙΣΜΟΥ

Η Βάνα Μπάρμπα στο Προεδρικό Μέγαρο.

Ο ΠΑΥΛΟΣ ΧΑΪΚΑΛΗΣ ΑΣΤΡΟΛΟΓΟΣ

«Έχω κάνει τον αστρολογικό χάρτη του Πέτρου Φιλιππίδη αλλά δεν θέλω να πω τι είδα». (σε πρωινάδικο)

ATHENS VOICES

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

«ΕΔΩ ΠΑΤΑΣ – ΕΚΕΙ ΜΑΤΑΣ»

(Γκράφιτι στις λαμαρίνες του μετρό της πλατείας Εξαρχείων. Δευτέρα πρωί)

«Μπορώ να σε φιλήσω ξανά για πρώτη φορά;»

(Μαύρος μαρκαδόρος, Ομήρου)

-Πότε θα πάμε για κανένα καφεδάκι; -Από Απρίλιο να με υπολογίζεις.

(Λόγια του γραφείου, Παρασκευή πρωί)

Σε παρέα, όπου γίνεται συζήτηση για τις drag queens:

«Εγώ τις φοβάμαι αυτές. Μου θυμίζουν τους κλόουν στα παιδικά πάρτι».

(Φίλιον, Κολωνάκι, Τετάρτη απόγευμα)

«Κι η πεθερά μου Σκορπιός είναι. Από τους παλιούς τους Σκορπιούς, τους κακούς».

(Συζήτηση σε φαστφουντάδικο. Εξάρχεια, Τετάρτη μεσημέρι)

-Σου λέω: θου, θου και θου. -Και η Σεσίλια, δηλαδή, πώς είναι; -Θεθίλια.

(Φοιτητές σε άσκηση προφοράς ισπανικών. ΤΕΙ Αθήνας, Αιγάλεω, Πέμπτη μεσημέρι)

ΓΙΑΝΝΗΣ NENES
panikoval500@gmail.com

Η ΡΩΣΙΑ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

Άραγε ο Βλαντιμίρ Πούτιν γλιστράει από το βάθρο του;

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ



Το ρωσικό φθινόπωρο έρχεται από το τέλος Αυγούστου και είναι πάντοτε γεμάτο γεγονότα: η Οκτωβριανή επανάσταση, η Κρίση των Πυραύλων (Οκτώβριος 1962), ο πυρηνικός πανικός (Σεπτέμβριος 1983), η απόσχιση της Εσθονίας (Νοέμβριος 1988), το συνταγματικό πραξικόπημα (Οκτώβριος 1993), τα τσετσενικά τρομοκρατικά χτυπήματα (Σεπτέμβριος 1999), η σφαγή στο Μπεσλάν (Σεπτέμβριος 2004). Το φετινό φθινόπωρο, οι Ρώσοι αντιμετωπίζουν την πραγματικότητα του πολέμου. Αλλά όχι όσο νομίζουμε: η Πετρούπολη βρίσκεται 1.500 χιλιόμετρα βορείως του Κιέβου, το Νίζνι Νόβγκραντ 1.300 χιλιόμετρα στα βορειοδυτικά. Η Ρωσία είναι μεγάλη χώρα: δεν λείπουν οι θύλακες πλήρους άγνοιας, αδιαφορίας και εξοικείωσης με ποικίλες καθημερινές κακουχίες. Εξάλλου, ακριβώς λόγω της έκτασης και του πληθυσμού της, η κυβερνητική προπαγάνδα, οι ειδήσεις — καλές και κακές — και οι φήμες περί φρικαλεοτήτων στην Ουκρανία δεν φτάνουν παντού: στις εσχατιές της Ρωσίας οι άνθρωποι είναι επικεντρωμένοι στην επιβίωσή τους.

Το τι σκέφτονται παραμένει αίνιγμα. Το σίγουρο είναι ότι υπάρχει «κοινό αίσθημα»: πιο «κοινό» από ό,τι σε άλλες χώρες: οι Ρώσοι δείχνουν εμπιστοσύνη και σεβασμό στις ηγεσίες τους: σε περίπτωση που ο Πούτιν σφαγιάσει τους Ουκρανούς, θα συμφωνήσουν: αν συνάψει ειρήνη πάλι θα συμφωνήσουν. Αν ρίξει μια μικρή πυρηνική βόμβα, την οποία θα δικαιολογήσει είτε με πραγματικά στοιχεία — π.χ. με το ότι η Ουκρανία διαθέτει στο οπλοστάσιό τις «βρόμικες» βόμβες — είτε με ψέματα, οι Ρώσοι και πάλι θα συμφωνήσουν μαζί του. Σήμερα, μερικοί του ασκούν κριτική γιατί δεν τσάκισε τους Ουκρανούς το 2014, γιατί δεν ισοπέδωσε την Τσετσενία («να τελειώνουμε μια και καλή!»): γιατί δεν ενσωμάτωσε στον επίσημο στρατό την ομά-

δα Wagner, «αυτούς τους ημίθεους». Με λίγα λόγια, συχνά, η κριτική προέρχεται από πιο ακραίες εθνικιστικές θέσεις, όπως φάνηκε κι από τις πρόσφατες αναρτήσεις του Αλεξάντρ Νταγκίν στα ρωσικά social media: νομίζω ότι ο βίος και η πολιτεία του Νταγκίν συμπυκνώνει εν πολλοίς το ρωσικό πνεύμα: απολυταρχία, λατρεία του ηγέτη, χριστιανική ορθοδοξία, ευρασιατική ταυτότητα, μπολσεβίκικη συμβολοποιία. Παράλληλα, το ηθικό των στρατευμάτων είναι χαμηλό, ενώ μια υπολογίσιμη μειοψηφία πολιτών ψιθυρίζουν όπως έχουν μάθει να κάνουν κι όπως τους έχει κληροδοτηθεί από τις γενιές της σοβιετικής εποχής.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Κέντρου Λεβάντα, το 13% είναι «θυμωμένοι»: θυμωμένοι εναντίον ποιου; Του Πούτιν ή των Ουκρανών; Σ' αυτό δεν απαντούν: я не знаю и остаю меня в покое — δεν ξέρω και παράτα με! Το 43% στηρίζει τους βομβαρδισμούς: δεν αντιλαμβάνονται το δικαίωμα των εθνών στην αυτοδιάθεση. Απορούν ποια μύγα τοίμπησε τους Ουκρανούς, ποια μύγα τοίμπησε τον κάθε λαό της κάποτε Σοβιετικής Συνομοσπονδίας και ανεξαρτητοποιήθηκε. Γιατί; Ποιο είναι το όφελος; Πού θα βρουν καλύτερα; Επιπλέον, βλέποντας τον κόσμο με τα μάτια του Ψυχρού Πολέμου, απορούν πώς τα πρώην αδέρφια τους οι Ουκρανοί διανοήθηκαν να προσεγγίσουν το ΝΑΤΟ. Μήπως είναι παλαβοί; Μήπως είναι Ναζί; Μήπως παίρνουν ναρκωτικά; Αν ήταν νηφάλιοι δεν θα είχαν παρασυρθεί από την απατηλή και δόλια Δύση. Έτσι κι αλλιώς, οι Ρώσοι θεωρούν τη στάση των Ουκρανών ιερουσία: δεν τη χωράει το μυαλό τους.

Ένα μεγάλο ποσοστό δεν απαντά σε ερωτήσεις δημοσκοπών και δημοσιογράφων — σχεδόν κανείς δεν απαντά σε ερωτήσεις ξένων δημοσιογράφων. Για τρεις λόγους:

κατ' αρχάς, φοβούνται. Οι Ρώσοι θεωρούν φυσικό το δέος προς την εξουσία: δεν τους σοκάρει το ότι η κυβέρνηση κήρυξε αξιόποινη πράξη κάθε μορφή αντίθεσης στον πόλεμο, ούτε το ότι η ρωσική αστυνομία μπορεί να σε βουτήξει και να σε βασανίσει χωρίς λογοδοσία. Δεύτερον, τελούν εν συγχύσει: Πώς κατάντησε η Ρωσία διεθνής παρίας φορτωμένος κυρώσεις; «Γιατί μας μισούν;» Το ίδιο σκέφτονται και οι Αμερικανοί επί πάνω από σαράντα χρόνια. Κι όπως οι περισσότεροι λαοί, αν όχι όλοι, οι Ρώσοι ρίχνουν το φταίξιμο στους ξένους: με τη διανομή ότι ο ρωσικός εθνικισμός ενέχει κάποιες ιδιαιτερότητες: εκτός από το εδαφικό μέγεθος και την υποτιθέμενη πολιτισμική αρχαιότητα (ένα εθνικό μυθιστόρημα-μούφα), στους Ρώσους προσδίδει εθνική υπερηφάνεια η Οκτωβριανή επανάσταση: φρονούν ότι έδωσαν σε ολόκληρο τον κόσμο τα φώτα της κοινωνικής δικαιοσύνης. Αυτό που για τους πολλούς ανθρώπους στη Δύση ήταν εβδομήντα χρόνια ολοκληρωτισμού, για τους Ρώσους ήταν ένα μεγάλο κοινωνικό πείραμα το οποίο χρεοκόπησε με ευθύνη των Δυτικών: και παρ' όλ' αυτά, είναι λίγοι όσοι νοσταλγούν τον υπαρκτό σοσιαλισμό στην πράξη, που εύχονται την επιστροφή του.

Σήμερα, αν και η κρατική προπαγάνδα δεν έχει πείσει το σύνολο των Ρώσων για την αναγκαιότητα και το δίκαιο του πολέμου, η πλειοψηφία είναι πεπεισμένη για την προτεραιότητα της πατρίδας: η πατρίδα, ως υπέρτατη οντότητα, πρέπει να υποστηρίζεται άνευ όρων, είτε έχει δίκιο είτε έχει άδικο — τους διαφεύγει εντελώς η πλάνη της ταύτισης της πατρίδας με την εκπροσώ-

ποσή της, με την εξουσία. Το τρίτο στοιχείο της ρωσικής νοοτροπίας είναι η μηχανιστική σκέψη, η απουσία κριτικού πνεύματος: στα μάτια των Ρώσων, ο ρωσικός εθνικισμός δεν είναι «εθνικισμός» αλλά πατριωτισμός — καλοήθης, αγνός, ηρωικός. Αντιθέτως, ο ουκρανικός εθνικισμός είναι φαύλος: ναζιστικός, δυτικόδουλος, αμερικανοκίνητος. Ο δε ρωσικός επεκτατισμός δεν είναι «επεκτατισμός» αλλά διεκδίκηση κλεμμένων εδαφών. Με λίγα λόγια, οι Ρώσοι νιώθουν ηθική υποχρέωση να μην ασκούν κριτική στη χώρα τους την οποία η ηγεσία δεν εκπροσωπεί απλώς αλλά ενσαρκώνει. Όσο για την καχυποψία έναντι των ξένων δημοσιογράφων, οφείλεται βεβαίως στο ότι τους θεωρούν πράκτορες: αυτή την αντίληψη μεταδίδουν τα ΜΜΕ εδώ και πάνω από έναν αιώνα.

Η μερική επιστράτευση ανησυχούσε τους Ρώσους αλλά όχι αρκετά ώστε να οργανωθούν και να διαμαρτυρηθούν για τον πόλεμο. Η συμπεριφορά στην οποία έχουν εξασκηθεί είναι ένα σύστημα βύθισης κάτω από την επιφάνεια: προσπαθούν να γίνονται αόρατοι, καταφεύγουν σε κόλπα και κομπίνες. Αλλά δεν πρέπει να μεγεθύνουμε αυτές τις τάσεις που αποτελούσαν μέρος του σοσιαλιστικού σουρεαλισμού: οι Ρώσοι έχουν εξαιρετικά συμπαγή εθνική ταυτότητα και νιώθουν ενωμένοι: όπως είπα, δεν τους χαρακτηρίζει ο κοινωνικός διχασμός όπως χαρακτηρίζει εμάς. Κινούνται σαν ένα σώμα, πιστεύουν στο «κοινό» καλό, απαντούν στις ερωτήσεις λιγότερο ως άτομα και περισσότερο ως μέλη ενός συνόλου με κοινά συμφέροντα και μοίρα. Ο θάνατος των «πρώων» στην Ουκρανία δεν τους αποξενώνει από την υπόθεση του πολέμου: ενδεχομένως μάλιστα να τους φανατίζει. Στα ρωσικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι ειρηνιστές δεν τολμούν να εκφραστούν ανοιχτά διότι θα καταγορηθούν από τους άλλους χρήστες ως προδότες, δειλοί, λιποτάκτες και, όπως πάντοτε, «πράκτορες ξένων κέντρων». (Το ρωσικό λεξιλόγιο είναι παρόμοιο με του ΚΚΕ.) Άλλωστε, τις τελευταίες δύο δεκαετίες, έχουν αποπολιτικοποιηθεί, δεν παρακολουθούν τι συμβαίνει στον κόσμο: οι πιο προνομιούχοι ζουν με άρτον και θεάματα, οι φτωχότεροι έχουν συνηθίσει στην ένδεια και δεν εγείρουν απαιτήσεις.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΗΤΤΑΣ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ, Η ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΤΩΝ ΡΩΣΩΝ ΘΑ ΜΙΣΗΣΕΙ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΗΝ ΗΔΗ ΑΠΕΧΘΗ ΚΑΙ ΕΝΟΧΗ ΔΥΣΗ

Θα χρειαστεί πολύς χρόνος και πολλά γεγονότα ώστε να γλιστρήσει ο Βλαντιμίρ Πούτιν από το βάθρο όπου τον έχουν τοποθετήσει. Οι Ρώσοι θέλουν να πιστεύουν ότι η άνοδος του βιοτικού επιπέδου τα τελευταία χρόνια είναι δικό του έργο, όχι αποτέλεσμα συγκυρίας και διεθνούς περιβάλλοντος: κατά τη

γνώμη των περισσότερων, η Ρωσία δεν αναπτύσσεται επωφελούμενη του διεθνούς περιβάλλοντος αλλά σε πείσμα του. Μια ρωσική ήττα στην Ουκρανία — την οποία, σε βάθος χρόνου, θεωρώ απίθανη: ίσως διαψεύσω — δεν θα οδηγήσει στην απομυθοποίησή του: σε περίπτωση ήττας, η πλειοψηφία των Ρώσων θα μισήσει ακόμα περισσότερο την ήδη απεχθή και ένοχη Δύση. Το μόνο που μπορεί να κλονίσει την εξουσία του Πούτιν είναι να τους φανεί ξαφνικά γέρος και άρρωστος, ενώ ταυτοχρόνως μια καινούργια, φρέσκια προσωπικότητα θα αναδυθεί. Με λίγα λόγια, όσο δεν υπάρχει λαμπρή εναλλακτική — ένας γοητευτικός Ρώσος υπερπατριώτης, ανδροπρεπής και παραλλήλως ιδιοφυής σκακιστής ή κάτι παρόμοιο — οι Ρώσοι θα παραμένουν πιστοί σ' αυτό το καθεστώς που τους ταιριάζει αλλά που δεν τους αξίζει. **Α**

**ΔΩΣΕ ΝΕΑ ΖΩΗ ΣΕ Ο,ΤΙ ΕΜΕΙΝΕ ΑΠΟ ΧΘΕΣ.
ΒΑΛΕ ΤΟΝ ΚΑΦΕ ΚΑΔΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ.**

Η Περιφέρεια Αττικής σε συνεργασία με τον **ΕΔΣΝΑ** υλοποιούν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για την «πράσινη» διαχείριση των απορριμμάτων, την προώθηση της ανακύκλωσης και τη χωριστή συλλογή των βιοαποβλήτων. Μέρος του σχεδίου αποτελεί η παράδοση **45.000 καφέ κάδων** και **200 υπερσύγχρονων συστημάτων συλλογής βιοαποβλήτων** κι έτσι πρόκειται να υλοποιηθεί σε όλη την περιοχή της Αττικής.

Μάθε πώς η Αττική γίνεται πρώτη στην ανακύκλωση στο **doseaksia.gr** και στο βιβλίο του Παρατηρητηρίου Ανακύκλωσης **recycleattica.gr**.



**ΔΩΣΕ ΑΞΙΑ
ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΣΟΥ**



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ

Προγραμματική Αρχή για την
Συνεργία Αποβλήτων Αττικής

f @ t v doseaksia

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

3 μάρτυρες είναι έτοιμοι να μιλήσουν για τις υποκλοπές, εφόσον τους παρασχεθεί το καθεστώς προστασίας μαρτύρων, όπως αποκάλυψε ο Γιάννης Ματζουράνης, στέλεχος του Σύριζα.

3 προστατευόμενοι μάρτυρες είχαν καταθέσει για το περιβόητο σκάνδαλο Novartis. Τίποτα απ' όσα κατέθεσαν δεν απεδείχθη αλλά ούτε καταδικάστηκαν για ψευδορκία. Το 3 μοιάζει να είναι ο μαγικός αριθμός.

2 εκατομμύρια δολάρια είχαν κατατεθεί στο όνομα του Μένιου Κουτσόγιωργα σε ελβετική τράπεζα με ενδιάμεσο τον Γιάννη Ματζουράνη, πρώην γενικό γραμματέα του Υπουργικού Συμβουλίου του ΠΑΣΟΚ και στενό συνεργάτη του Πώργου Κοσκωτά. Ο Κουτσόγιωργας είχε υποστηρίξει ότι παγιδεύτηκε από τους Κοσκωτά - Ματζουράνη και ότι δεν είχε γνώση για το συγκεκριμένο έμβασμα.

20 εκατομμύρια δραχμές (58.694 ευρώ) και την υπόσχεση ευνοϊκής νομικής μεταχείρισης είχε αποκαλύψει ότι προσέφερε ο σύμβουλος του Κωνσταντίνου Μπιστσάκη, στρατηγός Γρυλλάκης, στον Γιάννη Ματζουράνη για να καταθέσει εναντίον του Μένιου Κουτσόγιωργα. Ο Ματζουράνης -πάντα σύμφωνα με τον Γρυλλάκη- τα δέχθηκε και κατέθεσε.

217 έδρες είχαν κερδίσει οι ρεπουμπλικάνοι στη Βουλή των Αντιπροσώπων μέχρι το μεσημέρι της Τρίτης και ενώ η καταμέτρηση συνεχιζόταν.

205 έδρες κέρδιζαν μέχρι την ίδια ώρα οι Δημοκρατικοί. Τελικά δεν ήταν και τόσο πύρρειοι η νίκη των Ρεπουμπλικανών.

218 κόμμα για να αποκτίσει την πλειοψηφία στη Βουλή των ΗΠΑ.

49 έδρες κέρδιζαν οι ρεπουμπλικάνοι για τη γερούσια μέχρι το μεσημέρι της Τρίτης, με τους Δημοκρατικούς να κερδίζουν 48.

6 Δεκεμβρίου θα πραγματοποιηθούν οι επαναληπτικές εκλογές στην πολιτεία της Τζόρτζια. Από το αποτέλεσμά τους θα



© EPA, NOUSHAD THEKAYIL

200 έως 220 δισεκατομμύρια δολάρια αναμένεται να κοστίσει η διοργάνωση του World Cup 2022, ή αν προτιμάτε Mundial 2022 το οποίο ξεκινά την προσεχή Κυριακή στο Κατάρ.

3.5 δισεκατομμύρια δολάρια είχε στοιχίσει η διοργάνωση στη Νότιο Αφρική, και το ποσό είχε θεωρηθεί τότε «υπερβολικό».

76 χιλιόμετρα τούνελ του μετρό σε τρεις διαφορετικές γραμμές συμπεριλαμβάνονται στο κόστος, όπως και μια νέα πόλη με την ονομασία Λουσάιλ.

8 γήπεδα θα φιλοξενήσουν τους αγώνες και διαθέτουν από ασανσέρ μέχρι... κλιματισμό.

25 βαθμοί Κελσίου είναι η μέση θερμοκρα-

σία στο Κατάρ κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Το βράδυ πέφτει στους 21.

80.000 θεατές χωράει το Lusail Iconic Stadium.

40.000 θεατές χωράει το Al Janoub Stadium, η εντυπωσιακότερη κατασκευή κατά την άποψη της στήλης. Το εξωτερικό της τιμά την παράδοση της πόλης Αλ Γουάκρ που ήταν ένα χωριό ψαράδων μαργαριταριών, θυμίζοντας τα πανιά των παραδοσιακών σκαφών της περιοχής.

1.5 εκατομμύριο τουρίστες αναμένονται να βρεθούν στο Εμιράτο για το Μουντιάλ. Η θέση της γυναίκας και οι ατομικές ελευθερίες δεν τους απασχολούν.

Η μεταιοδοξία των ανθρώπων και το δέλεαρ της «ευκαιρίας» ήταν το καλύτερο δόλωμα για τους εξαπατημένους πελάτες.

1.5 εκατ. ευρώ ήταν ο τζίρος από τις ηλεκτρονικές παραγγελίες χωρίς να υπολογίζονται τα κέρδη από τις αυτοπρόσωπες, απευθείας παραλάβες από χιλιάδες άλλους πελάτες.

100 εκατομμύρια δολάρια «δώρισε» στην Ντόλι Πάρτον ο επιχειρηματίας Τζέφ Μπέζος ενώ απένειμε στην τραγουδίστρια το «Βραβείο θάρρους και φιλανθρωπίας». Ο Μπέζος μάλιστα ήταν γεμάτος επαίνους για την Ντόλι Πάρτον λέγοντας πως είναι μια γυναίκα με «μεγάλη καρδιά».

10.000 απολύσεις ετοιμάζεται να κάνει ο Τζέφ Μπέζος. Ίσως να ζήλεψε τη δόξα των Μασκ και Ζουκερμπεργκ.

3% των εταιρικών υπαλλήλων της Amazon είναι οι 10.000 εργαζόμενοι και λιγότερο από το 1% του συνολικού παγκόσμιου εργατικού δυναμικού της που ξεπερνά το 1,5 εκατομμύριο και αποτελείται κυρίως από ωρομίσθιους.

19% του εργατικού δυναμικού της Meta απελύθη την προηγούμενη εβδομάδα από τον Ζούκερμπεργκ. Ήτοι 11.000 εργαζόμενοι.

5,8 μονάδες διαφορά μεταξύ ΝΔ και ΣΥΡΙΖΑ καταγράφει έρευνα της GPO. Τα ποσοστά είναι χωρίς αναγωγή με τη ΝΔ να παίρνει 31,6% από 32,7% έναν μήνα πριν.

10,9% των πολιτών θεωρούν τις υποκλοπές ως το μεγαλύτερο πρόβλημα. Οι περισσότεροι επιλέγουν ακρίβεια, σε ποσοστό 46,9%.

557.642 τηλεθεατές παρακολούθησαν τη συνέντευξη του Αλέξη Τσίπρα στη Μάρα Ζαχαρέα.

422.952 τηλεθεατές παρακολούθησαν την αντίστοιχη συνέντευξη του Κυριάκου Μητσοτάκη στον Νίκο Χατζηνικολάου. Κάποιοι εξαγουν συμπεράσματα από τις τηλεθέσεις και σπεύδουν μάλιστα να πανηγυρίσουν.

VERBA VOLANT

ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

«*Να κληθούν οι δύο εταιρείες, να μάθουμε ποιος διαχειρίζεται το Predator στην Ελλάδα*». Βεβαίως. Έτσι γίνεται. Οι άνθρωποι που πουλάνε λογισμικό παρακολούθησης σε κατασκόπους και μυστικές υπηρεσίες «δίνουν» τους πελάτες τους αμέσως μόλις το ζητήσει κάποιος θεσμικός φορέας. Ιδανικό για σενάριο σε ενδεχόμενο σίκουελ του «Θου-Βου Πράκτωρ 000».

ΕΥΗ ΒΑΤΙΔΟΥ

«*Εχω προτείνει στην κόρη μου να γίνει μοντέλο, αλλά θα ακολουθήσει τα βήματα του πατέρα της*». Μην πάει το μυαλό σας στο «μοντελοπνίχτης», δικηγόρος εννοεί.

ΠΑΥΛΟΣ ΧΑΪΚΑΛΗΣ

«*Ο Ηλιάς Μίχος είναι ένας άνθρωπος που αυτή την περίοδο θέλει πολύ σεξ. Το σεξ παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του. Για ό,τι συνέβη φταίει ο Κρόνος*». Στον νέο του ρόλο –ως αστρολόγος– ο πρώην υφυπουργός Κοινωνικών Ασφαλίσεων της κυβέρνησης Τσίπρα κάνει μια αδιανόητη τοποθέτηση, ενδεικτική της ελαφρότητας με την οποία αρκετές εκπομπές δίνουν δημόσιο βήμα.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΙΠΡΑΣ

«*Το να φέρει το βάρος της απόδειξης ο καταγγέλλων είναι θέατρο του παραλόγου*». Ατόφια, λογική, τίμια, αριστερή σκέψη. Άρα, αν για παράδειγμα καταγγείλω εγώ ότι ο «εξάδελφος» είναι μπουγαδοκλέφτης, οφείλει να αποδείξει ότι δεν είναι.

ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ

«*Σήμερα στο κέντρο της Ρώμης ιδρύσαμε το #MeRA25 Ιταλίας. Ήταν μεγάλη χαρά γιατί, μετά τη νίκη της νεοφασίστριας Μελόνι, το πολιτικό κενό είναι τεράστιο*». Το οποίο κενό θα καλύψει φυσικά ο Γιάννης. Ίσως μια καλή ιδέα θα ήταν να στέλναμε Κρίτωνα και Κλέωνα, για να οργανώσουν τους πρώτους πυρήνες.

ΟΛΓΑ ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ

«*Πρέπει να διερευνηθεί και να διαλευκανθεί αυτό. Και εγώ τα διαβάζω και εγώ ήμουν σε μία από τις λίστες. Είναι ανατριχιαστικό να σκεφτεί κανείς ότι οποιοσδήποτε πολίτης μπορεί να παρακολουθείται από αυτά τα κακόβουλα λογισμικά. Αυτά είναι πέρα από κάθε φαντασία*». Όντως είναι πέρα από κάθε φαντασία σε μια εποχή όπου είμαστε μόνιμως δικτυωμένοι, δίνουμε διαρκώς τα στοιχεία μας σε εφαρμογές και ζούμε με το GPS ανοικτό, να υπάρχει κακόβουλο λογισμικό που μας παρακολουθεί. Ατιμο πράμα αυτά τα κομπιούτερς.

Η εργαλειοποίηση της τρομοκρατίας στην προεκλογική Τουρκία και η κοπέλα από τη... Συρία

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Με εντυπωσιακή ταχύτητα και αποτελεσματικότητα έδρασαν οι υπηρεσίες ασφαλείας της Τουρκίας. Λίγες ώρες μετά τη βομβιστική ενέργεια στο Πέραν, η Αντιτρομοκρατική όχι μόνο γνώριζε τη δράστρια αλλά κατάφερε και να τη συλλάβει ντυμένη σε μία μωβ αθλητική φόρμα με εμφανή τη στάμπα «New York». Με μία επιχείρηση αστραπή που θα τη ζήλευε το FBI αλλά και το ΜΙ5 οι ειδικοί της τουρκικής αντιτρομοκρατικής, αφού σάρωσαν πάνω από 24 κατοικίες υπόπτων, εντόπισαν τη βομβίστρια και συνέλαβαν καμιά τριανταριά Κούρδους, έτσι, για να τους βρίσκονται σε ώρα ανάγκης. Τότε, λίγες ώρες μετά το συμβάν, ανακάλυψαν πως η κοπέλα από τη Συρία, ειδικά εκπαιδευμένη από το ΡΚΚ, σκόπευε να καταφύγει στην Ελλάδα ώστε να καταλήξει στο Λαύριο όπου, ως γνωστόν, λειτουργεί ειδικό στρατόπεδο τρομοκρατών που τους εκπαιδεύουν οι Έλληνες, κατά πάσα πιθανότητα ομού μετά Αμερικανών ειδικών. Σε αυτό το στρατόπεδο, λοιπόν, κάποιοι θα εκτελούσαν την κοπέλα από τη Συρία για να χαθούν τα ίχνη της. Όλα τα παραπάνω αποτελούν πληροφορίες που δημοσιεύθηκαν στον τουρκικό Τύπο, ειδικά σε εφημερίδες όπως η «Σαμπάχ» η οποία λειτουργεί ως φυλλάδα «ειδικών καθηκόντων» όταν το απαιτεί η Προεδρία, δηλαδή το Σαράι του Ερντογάν.

Το σενάριο έχει και συνέχεια. Η κοπέλα από τη Συρία είχε και έναν συνεργό ο οποίος αναζητείται και μέσω Interpol. Κυριαρχεί η «αίσθηση» πως ο συνεργός το έσκασε ήδη στη Βουλγαρία αλλά για καλό και για κακό οι Τούρκοι πράκτορες τον αναζητούν και στην Ελλάδα.

Το παραπάνω σενάριο δημοσιοποιήθηκε ελάχιστες ώρες μετά το συμβάν και αφού ο υπουργός Εσωτερικών της Τουρκίας, ο οποίος για κάποιο μυστήριο λόγο την έχει δει και ως πιθανός διάδοχος του Ερντογάν (μιλάμε για εντυπωσιακή αφέλεια, δηλαδή, αλλά και άγνοια κινδύνου), ο Σοϊλού λοιπόν τα μεσάνυχτα της Κυριακής προς Δευτέρα ανακοίνωνε πως η κοπέλα από τη Συρία έλαβε εντολή να τοποθετήσει τη βόμβα από το Κομπάνι, τη γνωστή κουρδική κομόπολη στα σύνορα Τουρκίας-Συρίας. Με λίγα λόγια, οι τουρκικές υπηρεσίες γνώριζαν τα πάντα. Το ποιος, το πού, το πότε, το γιατί, αλλά και το διά ταύτα. Τότε πώς έσκασε η βόμβα κοντά στο μαγαζί του Χατζή Μπεκίρ, στη Λεωφόρο του Πέραν; Πώς άφησαν την κοπέλα από τη Συρία για την οποία ήξεραν τα πάντα να κυκλοφορεί με μία οπλισμένη βόμβα σε ένα σακίδιο; Τότε γιατί οι τόσο αποτελεσματικές αυτές υπηρεσίες που συνέλαβαν τη δράστρια με

κριθεί τελικά ο έλεγχος της Γερουσία, όπου οι ρεπουμπλικάνοι δεν μοιάζει πιθανό να κυριαρχήσουν.

262 εκατ. δολάρια, δαπάνησαν οι δύο υποψήφιοι, Ουόρντ και Ουόκερ, σύμφωνα με τον εξειδικευμένο ιστότοπο Open Secrets, που παρακολουθεί το πολιτικό χρήμα στις ΗΠΑ. Εδώ στην Ελλάδα δεν υπάρχει (νόμιμα τουλάχιστον) χρήμα που να διακινείται σε πολιτικούς.

515 εκατ. δολάρια είχαν δαπανηθεί πέρυσι τον Ιανουάριο, στην επαναληπτική ψηφοφορία επίσης στην Τζόρτζια. Οι αναλυτές πιστεύουν ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ψηφοφόρων, έχουν κάνει την επιλογή τους αλλά κάθε ψήφος μετράει και γι' αυτό τις πληρώνουν πανάκριβα.

2,9 εκατ. ευρώ ξέχασε να καταβάλει στις φορολογικές αρχές, γνωστό εναυχόδανειστήριο που δραστηριοποιείται σε

όλη την Ελλάδα. Το ποσό αφορά σε αγορές χρυσών κοσμημάτων και άλλων ειδών από ιδιώτες, από το 2016 έως και φέτος.

1,19 εκατ. ευρώ ξέχασε επίσης να δηλώσει το ίδιο «γνωστό εναυχόδανειστήριο» στη φορολογική δήλωσή του 2012. Γνωστό μπορεί να είναι αλλά δεν υπάρχει σχετικό νομικό πλαίσιο και ως εκ τούτου το όνομά του δεν ανακοινώνεται, παρότι οι ελεγκτές επέβαλαν τα προβλεπόμενα πρόστιμα.

23.000 δέματα με επώνυμα απομυμτικά προϊόντα, δηλαδή «μαϊμούδες» είχε διακινήσει μια εγκληματική οργάνωση μέσω ιστοσελίδων υψηλής επισκεψιμότητας, η οποία εξαρθρώθηκε από την οικονομική αστυνομία.

3 ιστοσελίδες είχε δημιουργήσει η σπείρα. Επρόκειτο για τις sneakersfactory.gr, sneaker-store.gr και την εκπωτική shoessales.gr.

συνοπτικές διαδικασίες επέτρεψαν στην τρομοκρατία του Ισλαμ να κινηθεί με άνεση και να εκτελέσει τις «διαταγές από το Κομπάνι»;

Από τη Χούντα του Εβρέν, το τουρκικό «Βαθύ Κράτος» άρχισε να χρησιμοποιεί στημένες ένοπλες ομάδες και οργανώσεις ως εσωτερικούς ή εξωτερικούς «εχθρούς» της Τουρκίας. Τότε «έστησαν» την περίφημη τουρκική εκδοχή της «Χεζμπαλάχ». Οργάνωση φάντασμα την οποία οι μυστικές υπηρεσίες «ανέσυραν» κατά καιρούς στο πλαίσιο της καθοδηγούμενης τρομοκρατίας από το τουρκικό κράτος. Ήδη από τότε η «τρομοκρατία» στην Τουρκία εξελίχθηκε σε ένα ιδιότυπο «εργαλείο» άσκησης εσωτερικής κυρίως και ενίοτε εξωτερικής πολιτικής. Το «Βαθύ Κράτος» χρησιμοποιούσε κατά καιρούς, ανάλογα με τις επιδιώξεις της κεντρικής εξουσίας, αριστερούς ή κούρδους μαχητές, συνδικαλιστές ή αντάρτες του ΡΚΚ, οργανωμένες φράξιες σε κουρδικές οργανώσεις ή σε αριστερούς κύκλους. Οι φυλακές ήταν πάντα γεμάτες και η συνταγή γνωστή. Άλλωστε ποιος θα έδινε βάση στις διαμαρτυρίες και τις κραυγές απόγνωσης των «υπόπτων» που κατά καιρούς αποκάλυπταν οι τουρκικές μυστικές υπηρεσίες; Με την πάροδο του χρόνου, στο «πελατολόγιο» της τουρκικής ΜΙΤ προστέθηκαν το ISIS ή και άλλες ισλαμιστικές οργανώσεις, διάφορα γκρουπούσκουλα από την Τσετσενία κ.λπ.

Στη δεκαετία 2010-2020 παρατηρήθηκε ότι οι τρομοκρατικές ενέργειες σε τουρκικό έδαφος άρχισαν εντελώς συμπτωματικά να συμπίπτουν με τις προεκλογικές περιόδους. Ιδιαίτερα όταν κάποιες εκλογικές αναμετρήσεις διαφαίνονταν δύσκολες για το κυβερνών κόμμα του Ταγίπ Ερντογάν ή και τον ίδιο. Έτσι στη διετία 2016-2017, πριν τις «δύσκολες» εκλογές του 2018, ένα μπαράζ τρομοκρατικών ενεργειών στην Κωνσταντινούπολη σκόρπισε τον τρόμο και τον θάνατο. Σκοτώθηκαν 159 άτομα σε μία σειρά από βίαια γεγονότα. Στο αεροδρόμιο Ατατούρκ, στο Πέραν, στο Σουλτάν Αχμέτ, στο νυκτερινό κέντρο ΡΕΙΝΑ, στο στάδιο της Μπεσικτάς. Πάντα αποκαλύπτονταν οι ένοχοι, ντόπιοι, Κούρδοι ή Τσετσένοι, μέλη του ΡΚΚ ή θυγατρικών του ομάδων, δεν έχει καμία απολύτως σημασία. Η Αστυνομία πάντα τους εντόπιζε και μάλιστα σχεδόν αμέσως μετά τις τρομοκρατικές ενέργειες. Ποτέ δεν έμεινε «ορφανή» μία τρομοκρατική ενέργεια μεγάλου βεληνεκού. Οι παρατηρητές από τότε διερωνόταναν σχετικά με την εντυπωσιακή «αποτελεσματικότητα» και την ταχύτητα αντίδρασης των τουρκικών υπηρεσιών ασφαλείας. Εκλογές και τρομοκρατικές ενέργειες σε ένα ασφυκτικό και μακάβριο πολιτικό τάνγκο. Η εργαλειοποίηση της τρομοκρατίας, όμως, ξεπερνά το επίπεδο των εσωτερικών πολιτικών εξελίξεων στην Τουρκία και ενίοτε «ακουμπά» την εξωτερική πολιτική. Η πρώτη φορά που η τρομοκρατία αποτέλεσε βασικό πυλώνα άσκησης εξωτερικής

πολιτικής και πηγή ποιοτικής αναβάθμισης της τουρκικής επιθετικότητας, η οποία έφθασε ακόμη και σε επίπεδο πολεμικής απειλής, ήταν βέβαια με την υπόθεση Οτζαλάν. Έκτοτε και κυρίως μετά το πραξικόπημα Θεάτρου Σκιών του Ιουλίου 2016, η τρομοκρατία όπως και το μεταναστευτικό αποτελούν δύο βασικούς πυλώνες της εξωτερικής πολιτικής της Τουρκίας. Πρόκειται για μεθοδική και συστηματική εργαλειοποίηση των δύο αυτών τομέων.

Με ένα σμπάρο δυο τρυγόνια. Μία βόμβα στο Ταξίμ και ένας νέος γύρος τρόμου και ανησυχίας. Η έκρηξη και η αιματοχυσία χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και στο εσωτερικό ως προς τη συσπείρωση των ψηφοφόρων γύρω από το κεντρικό πρόσωπο της εξουσίας, τον Ερντογάν, αλλά και ως μοχλός πίεσης στο εξωτερικό, στην παρούσα περίπτωση ως προς τη Συρία αλλά και την Ελλάδα. Η δράστρια της βομβιστικής ενέργειας έλαβε εντολές από το κουρδικό Κομπάνι της Συρίας και θα δραπετεύσει στην Ελλάδα μετά την τρομοκρατική ενέργειά της. Ο θύλακας της ένοπλης οργάνωσης των Κούρδων της Συρίας YPG στο Κομπάνι γίνεται άμεσος στόχος και πιθανότατα χρησιμοποιείται ως άλλοθι για μία ένοπλη

διεύρυνση της ζώνης ασφαλείας που επιδιώκει η Άγκυρα στη συνοριακή ζώνη με τη Συρία. Μιλάμε για μία νέα εισβολή για λόγους... «ασφαλείας» η οποία θα νομιμοποιείται από την τρομοκρατική ενέργεια της Κυριακής που μας πέρασε. Την ίδια ώρα η τουρκική κοινή γνώμη καθοδηγείται σε έναν νέο κύκλο μυθοπλασίας όπου οι «Κούρδοι του Λαυρίου», δηλαδή οι «πράκτορες του ΡΚΚ που εκπαιδεύονται στην Ελλάδα»... «σκοτώνουν τους πολίτες μας στην καρδιά της Κωνσταντινούπολης». Μπορεί αυτή η συνθηματολογία να

ακούγεται γελοία και βλακώδης στα αυτιά ενός ευρωπαίου πολίτη, είναι ωστόσο ιδιαίτερα πειστική για τον μέσο Τούρκο και κυρίως τον μέσο μουσουλμάνο ο οποίος έχει πλέον συνθηώσει σε μία συστηματικά αντιδυτική, αντιαμερικανική, αντιευρωπαϊκή, αντιχριστιανική και εντέλει ανθελληνική ρητορική. Πρόκειται για ένα déjà vu που ακούγεται οικεία στα αυτιά των Τούρκων της Ανατολίας.

Εναπομένουν αρκετοί μήνες έως τις εκλογές στην Τουρκία. Μέχρι τότε τα φαινόμενα άσκησης εσωτερικής και εξωτερικής πολιτικής για εσωτερικούς επικοινωνιακούς λόγους αλλά και για την εξυπηρέτηση καθαρά εκλογικών επιδιώξεων προφανώς θα επαναλαμβάνονται ενισχυόμενα. Ενδεχομένως δε να υπάρξουν και στιγμές όπου ο κάθε υπουργός του Ερντογάν τύπου Σοϊλού θα προβαίνει σε ενέργειες και δηλώσεις οι οποίες θα υπαγορεύονται από τους προσωπικούς εκλογικούς στόχους αλλά και τις προσωπικές στρατηγικές. Βλέπετε, οι πολιτικοί στην Τουρκία ασχολούνται (και αυτοί) ιδιαίτερα με την... «επόμενη ημέρα» των εκλογών επιδιώκοντας την πολιτική και οικονομική επιβίωσή τους. **Α**

Η κατάρρευση του κεντρώου κυβερνητικού αφηγήματος

Της ΜΙΛΕΝΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

Το χρηματιστήριο της ενέργειας δεν απέφερε τη ρύθμιση της αγοράς προς όφελος των καταναλωτών όπως οι εμπνευστές του υποστήριξαν. Η εκτόξευση των τιμών ηλεκτρικής ενέργειας, οι αυξήσεις στα καύσιμα, ο πληθωρισμός και η άνοδος των επιτοκίων συγκροτούν τη ζοφερή πραγματικότητα η οποία συρρικνώνει το διαθέσιμο εισόδημα και φτωχοποιεί μεγάλα τμήματα της κοινωνίας. Την ίδια στιγμή στη χώρα μας οι νέοι συνεχίζουν να φεύγουν στο εξωτερικό αναζητώντας δουλειά και καλύτερες συνθήκες, με την ανεργία των νέων στην Ελλάδα να σκαρφαλώνει σύμφωνα με την EUROSTAT στο 29,5%, κατατάσσοντας τη χώρα μας στη χειρότερη θέση στην Ευρώπη των 27.

Η κυβέρνηση αντιτείνει σε αυτά τα δεδομένα ότι η φτώχεια, η ακρίβεια και οι πληθωριστικές πιέσεις φέρουν το ονοματεπώνυμο του προέδρου της Ρωσίας, και είτε ανέχεται –αν όχι ευλογεί την κερδοσκοπία και τα υπερέσοδα– είτε υποτιμά τη νομισμική των πολιτών με το καλάθι του νοικοκυριού. Υπάρχουν λύσεις; Η απάντηση, αν και θετική, προϋποθέτει λύσεις οι οποίες ζητούν μία κυβέρνηση που δεν πιστεύει στην αυτορρύθμιση των αγορών, θέλοντας με αυτόν τον τρόπο να ευνοήσει μεγάλα οικονομικά συμφέροντα, αλλά εξασκεί το ρυθμιστικό της ρόλο, παρεμβαίνοντας με εργαλεία τα οποία διαθέτει το κράτος.

Πιο συγκεκριμένα. Με τον πληθωρισμό σταθερά διψήφιο στη χώρα μας και την αγοραστική δύναμη των πολιτών να συρρικνώνεται, οι τράπεζες διατηρούν μηδενικά τα επιτόκια καταθέσεων, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν τα επιτόκια χορηγήσεων διαμορφώνοντας το μέσο σταθμισμένο επιτόκιο των νέων δανείων στο 4,60%. Διαβάζουμε ότι οι τράπεζες αυξάνουν τα επιτόκια για να περιορίσουν την κατανάλωση, ώστε να περιορίσουν τον πληθωρισμό, να υπάρξει λιγότερο χρήμα στην αγορά και να πέσουν οι τιμές. Μα ο πληθωρισμός δεν οφείλεται στην προσφορά χρήματος, το οποίο ως διαθέσιμο εισόδημα δεν υπάρχει για τη συντριπτική πλειοψηφία της κοινωνίας. Επιπλέον, αν χαλάσει χρήματα θα σου τα «φάει» ο πληθωρισμός, αν αποταμιεύσεις χρήματα θα σου τα φάει πάλι ο πληθωρισμός, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ότι η πλειοψηφία δεν «χαλάει» χρήματα. Πληρώνει με αυτά το γάλα και το ψωμί, τα ιδιαίτερα των παιδιών ή τα δάνεια της οικογένειας. Η δε αύξηση των επιτοκίων χορηγήσεων περιλαμβάνει και τα παλαιά δάνεια. Είναι προφανώς αδιανόητο μετά από τη δεκαετή μνημονιακή κρίση να επιβαρύνονται άνθρωποι που πήραν δάνεια ακριβά πριν το 2010, άντεξαν στην οικονομική κρίση και την πανδημία και ενώ εξυπηρετούσαν

με θυσίες τα δάνειά τους οδηγούνται και πάλι σε νέο κύκλο επιβαρύνσεων.

Για την αντιμετώπιση του προβλήματος τον δρόμο δείχνει η Ισπανία, όπου η κυβέρνηση των σοσιαλιστών ψήφισε την επιβολή έκτακτης εισφοράς ύψους 4,8% στα κέρδη των τραπεζών από τη διαφορά του επιτοκίου και τις προμήθειες που επιβάλλουν. Αν υπολογιστούν τα τεράστια κέρδη των τραπεζών από τη φτηνή ρευστότητα –άνω των 50 δις– που άντλησαν την προηγούμενη τριετία με αρνητικά επιτόκια από την ΕΚΤ, γίνεται αντιληπτό ότι η έκτακτη εισφορά είναι παραπάνω από επιβεβλημένη.

Αντιστοίχως τα υπερέσοδα των παρόχων ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου, παρά τις αντίθετες διαβεβαιώσεις, δεν φορολογήθηκαν. Υπολογίσθηκαν αρχικά από την ΠΑΕ τον περασμένο Μάιο σε 920 εκατομμύρια, «κουρεύτηκαν» με υπουργική απόφαση σε 460 εκατομμύρια, μειώθηκαν εκ νέου σε 373,5 εκατομμύρια και μέχρι σήμερα δεν έχει εισρεύσει στα δημόσια ταμεία ούτε ευρώ.

Σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση του πληθωρισμού ασφαλώς το καλάθι του νοικοκυριού δεν έχει κανένα ουσιαστικό περιεχόμενο. Δεν έχει πλέον ούτε καν επικοινωνιακή χρησιμότητα, καθώς οι πολίτες

είναι υποψιασμένοι και η καθημερινότητα δεν επιτρέπει εντυπωσιασμούς. Ο πληθωρισμός των φτωχών δεν είναι ίδιος με τον πληθωρισμό των πλουσίων. Ο πρώτος είναι πολύ μεγαλύτερος και απορροφά πολύ μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους. Στη χώρα μας σήμερα το χάσμα ανάμεσα στους δύο πληθωρισμούς είναι το μεγαλύτερο που έχει καταγραφεί από το 2006.

Η τιθάσευση της ακρίβειας και του πληθωρισμού προϋποθέτει τη λειτουργία του ανταγωνισμού στην αγορά και τη λειτουργία της Επιτροπής Ανταγωνισμού, και αυτή τη στιγμή τίποτα από τα δύο δεν λειτουργεί.

Η πολιτική της κυβέρνησης στην αντιμετώπιση της διπλής οικονομικής και ενεργειακής κρίσης ακυρώνει το αφήγημά της περί κεντρώου και μεταρρυθμιστικού προγράμματος. Η πολιτική της ευνοεί μεγάλα οικονομικά συμφέροντα, αυξάνει τις ανισότητες και δεν συμπεριλαμβάνει μεταρρυθμιστικές πρωτοβουλίες διαφάνειας και ενίσχυσης του υγιούς ανταγωνισμού. Αν προσθέσουμε στα παραπάνω το σκάνδαλο των υποκλοπών και την αγωνιώδη προσπάθεια συγκάλυψης της αλήθειας, τότε το κεντρώο αφήγημα καταρρέει ολοσχερώς υπό το βάρος της βαναυσης προσβολής των θεσμικών εγγυήσεων του κράτους δικαίου.

Το μεταρρυθμιστικό προσωπείο είναι πλαστό, το κεντρώο καταρρέει, το αίτημα της πολιτικής αλλαγής καθημερινά θα ισχυροποιείται μέχρι την αναγκαστική και εσπευσμένη για τη ΝΔ προσφυγή στις κάλπες. **Α**

ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ 2010-2020 ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΕ ΟΤΙ ΟΙ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΕΔΑΦΟΣ ΑΡΧΙΣΑΝ ΕΝΤΕΛΩΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΑ ΝΑ ΣΥΜΠΙΠΤΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΕΚΛΟΓΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ

ΣΕ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΛΗΘΩΡΙΣΜΟΥ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Με αφορμή το βιβλίο «Της Ντροπής: 73 μικρές βαρωσιώτικες ιστορίες» της **Βίβιαν Αβρααμίδου-Πλούμνη**
Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Οι περισσότεροι άνθρωποι, με εξαίρεση όσους ίσως έζησαν ακραία τραυματικές εμπειρίες, βλέπουν την παιδική και εφηβική τους ηλικία σαν έναν ιδανικό κόσμο. Περνούν την υπόλοιπη ζωή τους προσπαθώντας είτε να κρατήσουν αυτόν τον κόσμο ζωντανό, είτε να τον αναστήσουν, είτε να τον διορθώσουν. Σε κάθε περίπτωση διατηρούν μια διαλεκτική σχέση με τη νεότητά τους. Σίγουρα θλίβονται όταν απομακρύνεται – ακόμη κι αν δεν ήταν ιδανική· ειδικά αν δεν ήταν ιδανική, αφού νιώθουν ότι δεν είχαν την ευκαιρία να ζήσουν εμπειρίες ή την ασφάλεια και την ευτυχία που μπορεί να παρατηρούν στους άλλους. Όλοι οι άνθρωποι, κάποια στιγμή, περνούν τα πέντε στάδια του πένθους για την ίδια τους τη νεότητα: την άρνηση, τον θυμό, τη διαπραγμάτευση, την κατάθλιψη και την αποδοχή.

1 σως η ενήλικη ζωή μας, η πραγματική ενηλικίωση, να είναι μία πολύ μακρόσυρτη διαδικασία πένθους και αποδοχής της απώλειας του σύμπαντος της νεότητας· και αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με τη σωματική μας νεότητα ή την αθωότητα, αλλά και με τους ανθρώπους με τους οποίους μεγαλώσαμε, και με τους ήχους και τις εικόνες της καθημερινότητας που μας περιέβαλλαν όταν ο κόσμος ήταν λίγο πιο απλός, λίγο πιο ασφαλής, λίγο πιο ξέγνοιαστος.

Αν και όταν αυτή η μάχη με τον εαυτό μας, με το παρελθόν μας, φτάσει σε ένα ειρηνικό τέλος, τότε αποδεχόμαστε ότι όλα αλλάζουν, τα πάντα αλλάζουν πάντα, ότι το παρελθόν πέρασε. Η σχέση μας με το παρελθόν είναι λιγάκι σαν κονσομασίον: μπορούμε να το κοιτάμε αλλά δεν θα μπορέσουμε ποτέ να το ακουμπήσουμε.

Όλο αυτό που μόλις περιέγραψα, αυτός ο αποχαιρετισμός της νεότητας, θα έπρεπε να παίρνει πάρα πολλά χρόνια – ίσως και ολόκληρη τη ζωή μας. Αυτό είναι το φυσιολογικό. Αυτό είναι το υγιές.

Στην περίπτωση ανθρώπων που, εν μία νυκτί, εκδιώχθηκαν βίαια από το σπίτι τους, από την οικογένειά τους, από την πόλη τους, από τη χώρα τους, από τη ζωή τους, από το *οικοσύστημα της νιότης τους*, αυτός ο ξεριζωμός βιάζει την ψυχή τους (με τη διττή έννοια της βίας και της βιασύνης) γιατί, εκτός όλων των άλλων, τους στερεί αυτή την τόσο θεμελιώδη διαδικασία ειρηνεύσης με την απώλεια της νεότητας που είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης κατάστασης.

Αφορμή για τις σκέψεις αυτές είναι η έκδοση του νέου βιβλίου της Βίβιαν Αβρααμίδου-Πλούμνη με τίτλο «Της Ντροπής: 73 μικρές βαρωσιώτικες ιστορίες» (εκδ. Μελάνι). Η Αβρααμίδου έχει μια μοναδική ικανότητα να σκαρφίζεται ιστορίες με αφορμή μια φωτογραφία ή μία ιδέα, και μέσα σε λίγες αράδες να φτιάχνει έναν ολόκληρο κόσμο: να χτίζει ατμόσφαιρα και να σε βάζει στον χωροχρόνο της ιστορίας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν πρόκειται απλώς για ένα μωσαϊκό τυχαίων ιστοριών, αλλά για ένα παζλ που όταν ολοκληρώνεται μας μεταφέρει, με τον πιο απλό και ανθρώπινο τρόπο, στην Αμμόχωστο πριν την εισβολή του 1974.

Μέσα από την εκτεταμένη χρήση του παρατατικού («καθόταν», «έκαιγε», «άπλωνε», «έβραζε», «ταξίδευε», «βρισκόταν», «ζήλευε», «τράβαγε» - σελ. 14), η συγγραφέας σε βυθίζει στη



δράση, αλλά κυρίως περιγράφει τη ζωή πριν. Ο παρατατικός της Αβρααμίδου υφαίνει τον ιστό μιας καθημερινότητας: τις μικρές συνθέσεις ενός τρόπου ζωής που διαταράχθηκε ξαφνικά. Η τομή στον χρόνο, το σημείο καμψής στο οποίο ο χρόνος (και η ζωή) έσπασε, δεν είναι πάντα ορατή – πολλές φορές υπονοείται. Η αντίστιξη όμως παρελθόντος και παρόντος είναι πάντα ξεκάθαρη: στο παρελθόν, ο (διαρκής) παρατατικός, η ζωή που έρρεε· στο παρόν, ο (στιγμιαίος και σχεδόν αδιάφορος) αόριστος: η βελόνα του τώρα σκαλώνει στο τότε.

Η ανάγνωση του βιβλίου αυτού είναι μια σωματική εμπειρία: μυρίζουμε τα λουλούδια, γευόμαστε τα χειροποίητα γλυκά (ένα ποτηράκι ούζο στη μαρμελάδα σύκο το μυστικό που ζήλευε όλο το Βαρώσι), νιώθουμε με την αφή μας την υφή των πραγμάτων. Ακόμη κι όσοι δεν είχαμε ιδέα για την Αμμόχωστο, μαθαίνουμε τη γεωγραφία της πόλης: τον κινηματογράφο του Χατζηκαμψή, την οδό Δημοκρατίας, την οδό Ακροπόλεως, τους φούρνους και τα ζαχαροπλαστεία, τις μοδιόστρες και τους τσαγκάρηδες. Μέσα από αυτές τις καθημερινές ιστορίες, η Αβρααμίδου επιτελεί μια υπηρεσία τεκμηρίωσης και διατήρησης της μνήμης, και παραδίδει έναν τόμο αναφοράς.

Ποιος θυμάται πλέον την Αμμόχωστο; Ποιος νοιάζεται και ποιος συζητάει για την Αμμόχωστο, εκτός από τους τουρίστες των ερειπίων και τα μνόμελα του Instagram που φωτογραφίζονται έξω από τα κτίρια-κουφάρια;

Στις «Φράουλες», ο Γιόζεφ Ροτ γράφει: «Άλλες πόλεις γίνονται μεγάλες και τρανές, ή αν είναι ο θάνατος γραφτό τους, αργοσβήνουν, εκατό ή και χίλια χρόνια κάνουν να πεθάνουν. Τη μικρή μας πόλη, όμως, ο Χάρος τη θέρισε με το μεγάλο κοφτερό δρεπάνι του σε μια στιγμή μέσα και την αφάνισε από προσώπου γης. Τώρα δεν είμαι πουθενά γεννημένος, πουθενά δεν είμαι σπίτι μου. Είναι αλλόκοτο και τρομερό, κι εγώ ο ίδιος νιώθω σαν πλάσμα του ονείρου, που δεν έχει ούτε ρίζα ούτε σκοπό, που

δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος, μόνο πάει κι έρχεται χωρίς να ξέρει καν πούθε έρχεται, που πάει. Έτσι είναι όλοι οι συντοπίτες μου. Ζούνε σκορπισμένοι στον απέραντο κόσμο, γαντζώνονται μ' αδύναμες ρίζες σε ξένα χώματα, κάνουν παιδιά τα οποία δεν ξέρουν πού γεννήθηκε ο πατέρας τους, για τα οποία ο παππούς τους είναι κιόλας παραμύθι» (εκδ. Άγρα, μτφρ. Μαρία Αγγελίδου).

Στον πυρήνα του βιβλίου – και της ιστορίας της Αμμοχώστου, και του Κυπριακού προβλήματος συνολικά – βρίσκεται η ντροπή. Η ντροπή αυτών που ταπεινώθηκαν από τους εισβολείς: η ντροπή αυτών που μπήκαν στην άδεια πόλη και έκαναν πλιάτσικο· η ντροπή των εποίκων που έζησαν στα ξένα σπίτια· η ντροπή των νεαρών τουρκοκυπρίων που μεγαλώνουν σε ένα μη-κράτος, μία οντότητα χωρίς ταυτότητα· η ντροπή της ηγεσίας και του λαού της Κύπρου που τα τελευταία 40 χρόνια αφήνεις τις ευκαιρίες για λύση, επιστροφή και συμφιλίωση να καθούν, τη μία μετά την άλλη· η ντροπή η δική μας, της Ελλάδας, για τον ρόλο μας στη δημιουργία των συνθηκών που συνετέλεσαν στην εισβολή και την κατοχή· για την αμέλεια μας πριν και την άγνοιά μας μετά.

Η ντροπή είναι η κινητήριος δύναμη των πάντων. Είναι το προπατορικό αμάρτημα. Είναι η ρίζα μιας γκάμας αρνητικών συναισθημάτων – του θυμού, της οργής, της απαξίωσης, του φόβου, του μίσους, και φυσικά κάθε μορφής βίας έναντι των άλλων, *έναντι του εαυτού* αλλά και έναντι τρίτων, άσχετων, θυμάτων που γίνονται παράπλευρες απώλειες.

Κινητήριος δύναμη της ίδιας της ντροπής είναι μια πράξη των άλλων που θεωρούμε ότι μας προσβάλλει, μας ταπεινώνει, μας κοροϊδεύει ή γενικά υποδηλώνει με κάποιο τρόπο ότι ο άλλος (ο, ας πούμε, πομπός της ταπεινώσης) δεν μας σέβεται, δηλαδή θεωρεί τον εαυτό του ανώτερο ή καλύτερο από τον δέκτη. Με άλλα λόγια στον πυρήνα της ντροπής – και άρα του θυμού, και της βίας και όλων των δεινών – είναι μια πραγματική ή φανταστική σχέση ανισότητας.

Ωστόσο, το καταπληκτικό με τη θεωρία της ντροπής, είναι ότι δεν μας δίνει απλώς την εξήγηση, το κλειδί για να ερμηνεύσουμε το πρόβλημα· μας δίνει και τη λύση, τη θεραπεία. Μας δείχνει πώς να επούλωσουμε τα τραύματα, πώς να γίνουμε πιο ανθεκτικοί στις ταπεινώσεις, και κυρίως το πώς να διαχωρίζουμε και να προστατεύουμε τον

εαυτό μας από τις πράξεις ή τα λόγια των άλλων, αλλά και το πώς να προσεγγίσουμε τους άλλους – πώς να μπούμε στη θέση τους για να κατανοήσουμε τη δική τους ντροπή, γιατί αυτό είναι το μόνο σίγουρο: οι πάντες δρουν με κίνητρο τη ντροπή.

Η ντροπή είναι το ακατανόμαστο συναίσθημα· κανείς δεν μιλάει γι' αυτό. Οι ψυχοθεραπευτές στις συνεδρίες αναγκάζονται να περιφέρονται γύρω από το συναίσθημα αυτό γιατί η ύπαρξη της (πρωτογενούς) ντροπής προκαλεί (δευτερογενή) ντροπή. Το να αντιληφθείς ότι νιώθεις ντροπή και να μπορέσεις να το διαχειριστείς είναι η αρχή της θεραπείας.

Η Βίβιαν Αβρααμίδου-Πλούμνη κατονομάζει το ακατανόμαστο συναίσθημα. Πάει βαθιά, και περισσότερο από ποτέ στα βιβλία της – μαζί με την πίκρα, τον καημό, την απογοήτευση για τα λάθη και τη χαμένη ζωή, βλέπουμε τους σπόρους της συγχώρεσης, της συμφιλίωσης με τους άλλους αλλά πρωτίστως με τον εαυτό.

Γράφοντας για τον Γιόζεφ Ροτ, στη «Φούγκα της Νοσταλγίας» (εκδ. Άγρα), ο Διονύσης Καψάλης σημειώνει: «Πλάι πλάι με τη λαχτάρα, τον καημό της ύπαρξης, πλάι πλάι με τον πόνο της επιστροφής, πορεύεται μαζί και η μελαγχολική γνώση ότι δεν υπάρχει επιστροφή, ή, κι αν υπάρχει ως κίνηση, ως περιπλάνηση, δεν υπάρχει σαν προορισμός, κι αν υπάρχει σαν προορισμός, δεν υπάρχει σαν τέλος, σαν καταλλαγή – πλάι πλάι στην ακατάβλητη αγωνία της περιπλάνησης [...] εμφανίζεται η δυνατότητα της αφήγησης σαν μια νέα δυνατότητα ύπαρξης».

Μέσα από αυτό το βιβλιαράκι με τις 73 μικρές ιστορίες, που τις συνοδεύουν ισάριθμες φωτογραφίες, η Βίβιαν Αβρααμίδου-Πλούμνη κατορθώνει να μας προσφέρει αυτό που η ίδια δεν μπορεί να ακουμπήσει: μέσα από το βιβλίο ζούμε στο Βαρώσι, και το Βαρώσι ζει μέσα από αυτήν και τους αναγνώστες της.

Οι δυνάμεις της ιστορίας – οι πόλεμοι, τα πραξικοπήματα, οι επαναστάσεις, οι μεγάλες οικονομικές και τεχνολογικές αλλαγές – παρασέρνουν τα άτομα σαν τσουνάμια. Αυτό συνέβαινε πάντα και μάλλον θα συνεχίσει να συμβαίνει. Ωστό-

σο, η Αβρααμίδου εξανθρωπίζει το μακροκοινωνικό: μας υπενθυμίζει ότι στην άλλη πλευρά της εξίσωσης της ισχύος δεν βρίσκονται αριθμοί αλλά άνθρωποι· με σάρκα και αίμα, με όνειρα και σχέδια, φόβους, επιθυμίες και αδυναμίες. Η αφηγήτρια αρνείται να παραμείνει ένα θύμα, ένα αντικείμενο της ιστορίας. Μέσα από τη λαχτάρα της για το σπίτι της το οποίο παραμένει άδαιο και περιφραγμένο και στο οποίο δεν της επιτρέπεται να γυρίσει, μέσα από τον καημό και τις μνήμες της, αναζητάει τη *βούληση*. Επιδιώκει να έχει λόγο. Διεκδικεί ρόλο ως υποκείμενο της ιστορίας. Ο πρόσφυγας-αντικείμενο γίνεται άνθρωπος-υποκείμενο.

Αυτή η μάχη, του ατόμου να παραμείνει υποκείμενο της ιστορίας και όχι απλώς αντικείμενο δομικών δυνάμεων – μια μάχη την οποία δίνει η φιλελεύθερη σκέψη εδώ και αιώνες, και ήταν το κεκτημένο της Δύσης στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα – θα είναι η μάχη και του 21ου αιώνα, με βασικούς αντιπάλους σε πρώτη φάση αυταρχικά και ολοκληρωτικά καθεστώτα όπως της Κίνας και της Τουρκίας, και σε δεύτερη φάση ενδεχομένως με αντίπαλο την Τεχνητή Νοημοσύνη. **Α**

Κίνδυνοι και προκλήσεις από τον κλονισμό της πολιτικής και της Δημοκρατίας

Παρέμβαση **Γιάννου Παπαντωνίου** στη διαδικτυακή συζήτηση του ΚΕΠΠ

Στις αρχές του 21ου αιώνα η παγκόσμια τάξη άρχισε να αμφισβητείται ολοένα και πιο έντονα. Στον πολιτικό τομέα, η τρομοκρατική επίθεση του Σεπτεμβρίου 2001 κλόνισε το παγκόσμιο σύστημα ασφάλειας αναδεικνύοντας την ύπαρξη μη κρατικών δυνάμεων, όπως οι διεθνείς τρομοκρατικές οργανώσεις, που είναι σε θέση να απειλήσουν ισχυρά κράτη με επιθέσεις σε κρίσιμες υποδομές. Το 2022, παραβιάστηκαν με τη ρωσική στρατιωτική επέμβαση στην Ουκρανία η εδαφική ακεραιότητα και τα κυριαρχικά δικαιώματα ανεξάρτητου κράτους-μέλους των Ηνωμένων Εθνών.

Η πανδημία του COVID-19 ανέδειξε ένα ακόμα ευάλωτο στοιχείο του παγκόσμιου συστήματος, την αδυναμία αποτελεσματικής πρόληψης και ελέγχου υγειονομικών κινδύνων.

Η κλιματική αλλαγή αποτελεί διαρκή υπόμνηση του επισφαλούς περιβάλλοντος στο οποίο ζούμε.

Στον οικονομικό τομέα, η χρηματοοικονομική κρίση που ξέσπασε το 2007 έθεσε σε αμφισβήτηση τη σταθερότητα του παγκόσμιου οικονομικού συστήματος. Ο νεοφιλελεύθερος «υπερκαπιταλισμός» που εδραιώθηκε στο τέλος του περασμένου αιώνα διέυρνε τις οικονομικές ανισότητες. Η κατανομή των ωφελειών από την αύξηση του πλούτου ήταν εξαιρετικά άνιση. Οι κερδισμένοι ήταν οι υπερ-πλούσιοι σε παγκόσμια κλίμακα και οι εργαζόμενοι στις αναπτυσσόμενες χώρες. Αντίθετα, τα χαμηλά εισοδηματικά στρώματα και οι μεσαίες τάξεις στις προηγμένες δημοκρατίες δεν βελτίωσαν τις συνθήκες της ζωής τους αλλά, αντίθετα, βλέπουν τις θέσεις απασχόλησης να μειώνονται λόγω του συνδυασμού του εντεινόμενου διεθνούς ανταγωνισμού και της τεχνολογικής αλλαγής.

Τεράστια χάσματα ανέκυψαν ανάμεσα σε εισοδηματικές ομάδες: Το 2018, η συμμετοχή του πλουσιότερου 1% του πληθυσμού στο συνολικό εισόδημα στις Ηνωμένες Πολιτείες έφτασε στο 20% σε σύγκριση με μόνο 13% για το φτωχότερο 50% του πληθυσμού.

Οι κοινωνικές αναταράξεις επηρέασαν τις πολιτικές διαδικασίες. Αυξανόμενος θυμός και αγωνία σε Ευρώπη και Αμερική για τις διευρυνόμενες ανισότητες αποσταθεροποίησαν τα πολιτικά συστήματα δημιουργώντας ευκαιρίες για ανταγωνιστές στην Άκρα Δεξιά και Αριστερά.

Αντι-φιλελεύθερα κινήματα της Άκρας Δεξιάς προβάλλουν τον εθνικισμό, διάκινται εχθρικά απέναντι στους μετανάστες και αμφισβητούν την αντιπροσωπευτική δημοκρατία, ανοίγοντας το δρόμο προς τον αυταρχισμό.

Η οπισθοδρόμηση της δημοκρατίας που έχει προκληθεί στις αρχές αυτού του αιώνα από κοινωνικές αναταράξεις και πολιτική αποσταθεροποίηση καταγράφεται στις εκθέσεις διεθνών ερευνητικών οργανισμών. Ο μέσος παγκόσμιος δείκτης δημοκρατίας πέφτει διαρκώς την τελευταία δεκαετία.

Λιγότερο από 6% του παγκόσμιου πληθυσμού κατοικεί σε μια «πλήρη δημοκρατία». Περισσότερο από το ένα τρίτο ζει σε αυταρχικά, καταπιεστικά καθεστώτα.

Η διεύρυνση των ανισοτήτων έχει οδηγήσει όχι μόνο σε πολιτικές ανακατατάξεις, αλλά και σε βαθιές ιδεολογικές μεταστάσεις. Έννοιες, όπως Αριστερά και Δεξιά, επαναπροσδιορίζονται. Στο αποκαλούμενο «προοδευτικό» άκρο, τα κομμουνιστικά κόμματα τείνουν να εξαφανιστούν, ενώ η σοσιαλδημοκρατία χάνει συνεχώς έδαφος τόσο στη μάχη της εξουσίας όσο και στη μάχη των ιδεών.

Στο συντηρητικό άκρο, τα καθιερωμένα κόμματα της κεντροδεξιάς επιβιώνουν στις περισσότερες χώρες, αλλά βρίσκονται σε φθίνουσα πορεία και απειλούνται από την άνοδο ακροδεξιών σχηματισμών (ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΩΠΟ στη Γαλλία, ΑΔΕΛΦΙΑ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ). Στις Ηνωμένες Πολιτείες το ΡΕΠΟΥΜΠΛΙΚΑΝΙΚΟ κόμμα μεταλλάσσεται με ταχείς ρυθμούς σε ένα ακραίο συντηρητικό κόμμα με αμφισβητούμενη προσήλωση στις δημοκρατικές αρχές.

Οι ομάδες χαμηλού εισοδήματος εγκαταλείπουν τον χώρο της κεντροαριστεράς αναζητώντας πολιτική στέγη σε εθνικιστικά ακροδεξιά κόμματα, με έντονα στοιχεία λαϊκισμού. Οι πρόσφατες νίκες της Ακροδεξιάς στην Ιταλία και Δεξιού συνασπισμού με δεσπόζουσα θέση της Ακροδεξιάς στη Σουηδία εκπέμπουν σήμα κινδύνου.

Οι εξελίξεις αυτές επιδεινώνουν τις προοπτικές αντιμετώπισης των προκλήσεων της νέας εποχής. Δημιουργούν πρόβλημα διακυβέρνησης, γιατί ο λαϊκισμός και ο καταγγελτικός λόγος δεν επιλύουν, αντίθετα προσθέτουν προβλήματα.

Για να ξεπεραστεί η σημερινή πολιτική και ιδεολογική κρίση θα χρειαστούν πολιτικοί οργανισμοί και ηγεσίες με ικανότητα ανανέωσης ιδεών και προγραμμάτων καθώς και ενεργοποίησης των πολιτών. Χρειάζεται ανασύσταση δυνάμεων και ανασυγκρότηση του πολιτικού χάρτη.

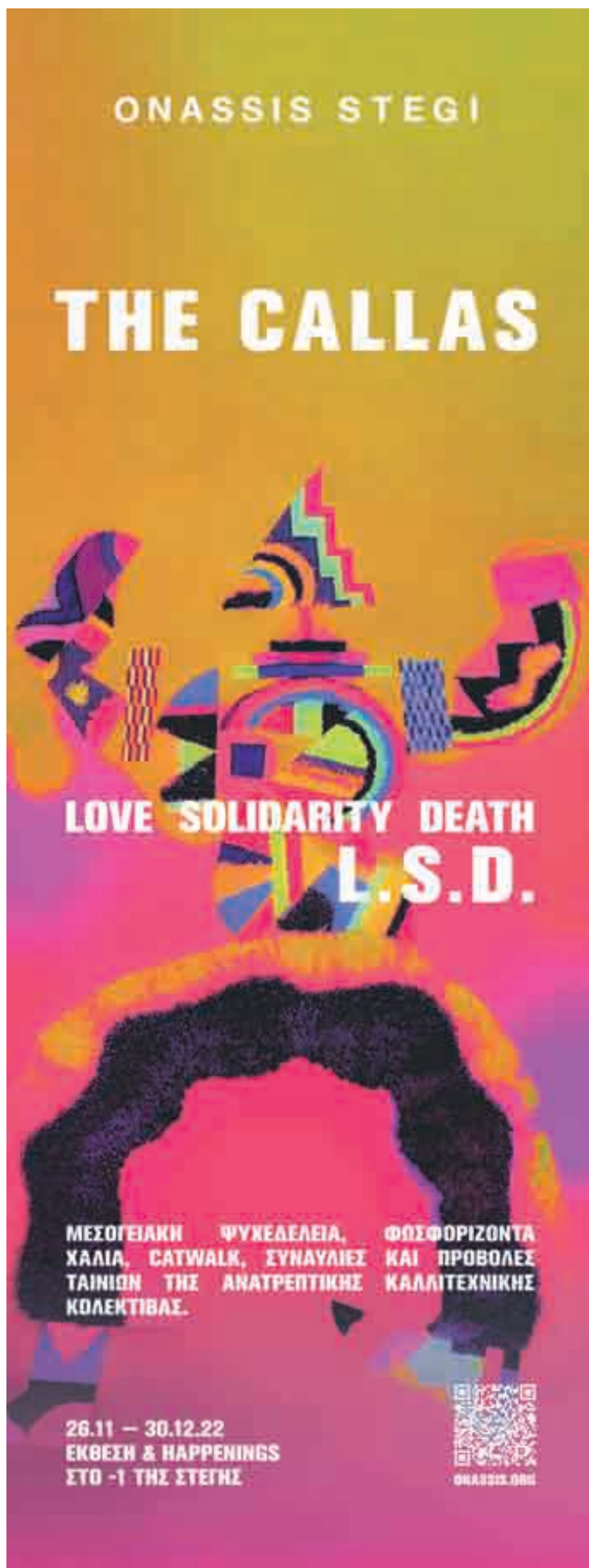
Κυρίαρχο είναι το θέμα των ανισοτήτων. Πρέπει να χρησιμοποιηθούν όλα τα διαθέσιμα μέσα για να περιοριστούν δραστικά. Η φορολογία πρέπει να γίνει πολύ προοδευτικότερη. Οι βασικές δημόσιες κοινωνικές υπηρεσίες της υγείας και της παιδείας πρέπει να αναβαθμιστούν ποσοτικά και να εξασφαλιστεί η πρόσβαση όλων σε αυτές ώστε κανένας πολίτης να μην αισθάνεται ότι βρίσκεται σε μειονεκτική θέση σε σχέση με όσους μπορούν να απολαμβάνουν τις υπηρεσίες του ιδιωτικού τομέα.

Ο άξονας της κοινωνικής δικαιοσύνης θα είναι κυρίαρχος σε ό,τι αφορά τη διάκριση Αριστεράς - Δεξιάς. Η ανασυγκρότηση του πολιτικού χάρτη θα είναι επίπονη. Είναι όμως απαραίτητη. Δεν μπορούν να ληφθούν σωστές αποφάσεις στο σημερινό χαοτικό τοπίο.

Αυτό που συμβαίνει στην Ιταλία είναι δηλωτικό των κινδύνων που ενεδρεύουν. Τα προβλήματα της παραμένουν άλυτα για δεκαετίες. Κυβερνήσεις εναλλάσσονται κάθε ένα ή δύο χρόνια, εξαντλώντας τα όρια του πολιτικού φάσματος από την κεντροαριστερά έως την ακροδεξιά, με ενδιάμεσους σταθμούς τεχνοκρατικές κυβερνήσεις. Η Ιταλία φαίνεται να δοκιμάζει όλες τις πολιτικές συνταγές, αλλά και τις αντοχές της δημοκρατίας στον πυρήνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Σε αυτό το τέλμα κινδυνεύουμε να πέσουμε και εμείς στην Ελλάδα, αν οδηγηθούμε σε ακυβερνησία ή σε ακραία πόλωση. Το σύστημα πρέπει να ανασυνταχθεί ώστε να προσφέρει καθαρές επιλογές στους πολίτες και συγχρόνως να επανασυνδεθεί με το νήμα του πραγματικού εκσυγχρονισμού. Η ελληνική κεντροδεξιά κάνει κάποιες προσπάθειες τα τελευταία χρόνια σε αυτήν την κατεύθυνση. Η κεντροαριστερά, που θα μπορούσε να ηγηθεί σε αυτόν τον αγώνα, έχει μεγάλο ανήφορο μπροστά της. **A**

Ο Γιάννος Παπαντωνίου είναι πρώην υπουργός, πρόεδρος του Κέντρου Ερευνών Προοδευτικής Πολιτικής





Μεταπολεμική φωτογραφία (πρό του 1960) του χώρου των «Παραπηγμάτων» που έχει πλέον εγκαταλειφθεί από στρατιωτικές υπηρεσίες. Σώζονται ακόμα κάποια από τα οικήματα που είχαν ανεγερθεί σε παλιότερα χρόνια

Το χρονικό της πρώτης «ευρω

Το νέο βιβλίο του Κώστα Χατζιώτη μας καλεί να περπατήσουμε ξανά και ξανά σε έναν από τους πιο ιστορικούς

Της ΤΑΝΙΑΣ ΣΚΡΑΠΑΛΙΩΡΗ

«Την παραλάβαμε Αθήνα και την καταντήσαμε μια οποιαδήποτε πόλη» -Κωστής Παλαμάς

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ –όσους τουλάχιστον περπατάμε σε αυτήν ή σε κάποια πόλη του κόσμου επειδή μας αρέσει και όχι γιατί πρέπει– δρόμοι που έχουν ιδιαίτερη συναισθηματική αξία, δρόμοι που μας εντυπωσιάζουν ή μας κάνουν να αισθανόμαστε ότι κάπου ανήκαμε, δρόμοι που αγαπάμε. Ίσως αυτό να συμβαίνει γιατί ο τελολογικός σκοπός του δρόμου, το σημείο εκείνο στο οποίο σε οδηγεί επενδυμένος με τις εικόνες εκατέρωθέν του, στα πεζοδρόμια, στα σπίτια και στα κτίριά του, η δυναμική ενός προορισμού σε συνδυασμό με τον σταματημένο χρόνο της περιπλάνησης, λειτουργούν ως ένα παράξενα γοητευτικό μείγμα παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος. Είναι σαν να περπατάς προς το αύριό σου, διασχίζοντας ένα μουσείο που το τελευταίο του έκθεμα προστέθηκε την τελευταία φορά που περπάτησες αυτόν τον δρόμο.

Για τον Κώστα Χατζιώτη η Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας ήταν ένας δρόμος – αντικείμενο αγάπης και θαυμασμού από τα παιδικά του χρόνια κι όλας, από τις πρώτες βόλτες με τον πατέρα του στον Εθνικό Κήπο. Θαυμάζοντας τα «καλλιμάρμαρα» μέγαλα και τα επιβλητικά κτίρια έδωσε στον μικρό του εαυτό την υπόσχεση να καταγράψει μια μέρα την ιστορία αυτού του μοναδικού δρόμου. Μια υπόσχεση που τήρησε πολλά χρόνια αργότερα, μετά από μια πολύχρονη έρευνα και μελέτη που ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του '80 και απέδωσε τους καρπούς της στην πρόσφατη πολυτελή έκδοση των εκδόσεων Παρισιάνου, με τίτλο «*Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας: Το Χρονικό του Ομορφότερου Δρόμου της Αθήνας*».

Στο έργο αυτό ο Κώστας Χατζιώτης δεν καταγράφει απλώς

–όπως ίσως θα περίμενε κανείς– τις ιστορίες των κτιρίων και των οροσμήνων της λεωφόρου, αλλά καταγίνεται με δεκάδες μικρές και μεγάλες άγνωστες ιστορίες πίσω από αυτά, τις ιστορίες των ανθρώπων της, μέσα από τις οποίες σχηματίζεται εν τέλει η μαγική εικόνα της ιστορίας της νεότερης Ελλάδας. Διότι πραγματικά, όπως αναφέρει και ο συγγραφέας στον πρόλογο του βιβλίου, η λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας υπήρξε από τις τελευταίες δεκαετίες του 19ου και για όλο το πρώτο μισό του 20ού αιώνα η βιτρίνα αλλά και η καρδιά της Αθήνας, ένας δρόμος κορυφαίας σημασίας, λόγω τόσο της γειτνιάσής του με τα ανάκτορα όσο και της άμεσης πρόσβασης που πρόσφερε στα εξοχικά, βόρεια προάστια της εποχής, η πρώτη «ευρωπαϊκή λεωφόρος» της πόλης. Μια λεωφόρος που στέγαζε τις κυριότερες κρατικές υπηρεσίες, νοσοκομεία, πρεσβείες και μουσεία, αποτελώντας έτσι, με την πάροδο του χρόνου «ένα μοναδικό πανόραμα» – ένας «κατεξοχήν αθηναϊκός δρόμος» συνδεδεμένος άμεσα όχι μόνο με την ιστορία της Αθήνας αλλά και όλης της χώρας.

Σε αυτό το χρονικό ο αναγνώστης που αγαπά την αθηναϊκή (και όχι μόνο) ιστορία θα βρει πλούσιο υλικό και πολλά ερεθίσματα που θα τον κάνουν να ξεσκονίσει τις ιστορικές γνώσεις του και να θελήσει να αποκτήσει νέες. Να παρακολουθήσει μεγάλα ιστορικά γεγονότα που σημάδεψαν τόσο τον δρόμο όσο και την εποχή, από την επιστροφή και τη νικητήρια παρέλαση των νικητών των Βαλκανικών Πολέμων μέχρι τη δολοφονία του Ίωνα Δραγούμη, μπροστά στο νούμερο 77 της Λ. Βασιλίσσης Σοφίας την 31η Ιουλίου του 1920 και την απόπειρα δολοφονίας του Ελευθερίου Βενιζέλου τον Ιούνιο του 1933. Να γνωρίσει τους επώνυμους Αθηναίους μιας άλλης εποχής – τον Ανδρέα Συγγρό, τον Παύλο Καλλιγά και τον Αλέξανδρο Ζαΐμη μεταξύ άλλων για τους οποίους η Λ. Βασιλίσσης Σοφίας ήταν «ο αγαπημένος

τους περίπατος». Να περιηγηθεί στα μεγάλα ορόσημα του δρόμου, σε εκείνα που υπάρχουν όσο και ο δρόμος αλλά και στα πιο σύγχρονα, σε αυτά που σώζονται μέχρι σήμερα, όσο και σε εκείνα που τα τελευταία ίχνη τους σκεπάστηκαν από τη λαίλαπα της εξέλιξης. Στην κραταιά Μονή Πετράκη, στον Εθνικό Κήπο που δημιούργησε με πολύ μεράκι και καραβιές «ευγενή δένδρα» από τη Γένοβα η βασίλισσα Αμαλία, στο Παλατάκι της Βουλής, στο μέγαρο της Δουκίσσης Πλακεντίας –νυν Βυζαντινό Μουσείο– και στο Λύκειο του Αριστοτέλη, αλλά και σε άλλα πιο οικεία τοπόμενα που επιβεβαιώνουν τη διαχρονική αξία της Λεωφόρου, όπως το Πολεμικό Μουσείο και το Ξενοδοχείο Χίλτον. Λειτουργεί δηλαδή αυτό το βιβλίο με έναν πολύ ενδιαφέροντα τρόπο ως ιστορικό ντοκιμαντέρ, με κάθε σελίδα και ένα καρέ από τα επίκαιρα μιας άλλης εποχής.

Η γένεση μιας λεωφόρου

Μπορεί για τους Αθηναίους του σήμερα η Βασιλίσσης Σοφίας να είναι μία από τις βασικότερες οδικές αρτηρίες της πόλης που συνδέει την καρδιά του κέντρου με τις παρυφές του, μια πολύβουη λεωφόρος με συνεχή κίνηση, που δύσκολα θα μπορούσε κάποιος να τη φανταστεί αλλιώς, όμως –όπως και πολλά άλλα πράγματα στη σημερινή Αθήνα των 4 εκ. κατοίκων– δεν ήταν πάντοτε έτσι. Για την ακρίβεια η μόνη οδός που υπήρχε πέριξ των Παλαιών Ανακτόρων, των ανακτόρων του Όθωνα και νυν Βουλής των Ελλήνων που ανεγέρθηκαν κατά την περίοδο 1836 - 1947, ήταν ένα αγροτικό μονοπάτι που ξεκινούσε από τη Μεσογειτική Πόρτα, που έστεκε στη σημερινή συμβολή της Λεωφόρου Αμαλίας με την Όθωνος, και κατέληγε στα χωριά του Μαραθώνα. Η λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας, το όραμα του επιβλητικού μονοπατιού που ανεγέρθη υπολοχαγού Hoch για μια μεγάλη «ευρωπαϊκή λεωφόρο» πλάι στα ανάκτορα



◀ Πανοραμική άποψη της λεωφ. Βασ.Σοφίας. Στο κέντρο δεσπόζει το Χίλτον. Αριστερά το άλσος της Ριζαρίου



Η ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΑΠΕΚΤΗΣΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΕΠΙΣΗΜΑ ΤΟ 1932, ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΓΕΛΙΑ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ ΤΗΣ, ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΧΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΟΤΕ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ, ΣΠΥΡΟΥ ΜΕΡΚΟΥΡΗ



«Ευρωπαϊκής λεωφόρου» της πόλης

δρόμους της πόλης και να τον ανακαλύψουμε μέσα από ένα ταξίδι στην Ελλάδα του 19ου και του 20ού αιώνα.

υπήρχε μόνο στα χαρτιά, στο σχέδιο που κατάρτισε ο τελευταίος για την πόλη των Αθηνών, ενώ παρέμεινε εκεί μέχρι και την έλευση του βασιλιά Γεωργίου Α', οπότε και άρχισε να διαμορφώνεται η λεωφόρος Κηφισίας και να εμφανίζονται οι πρώτες οικοδομές. Είναι χαρακτηριστικό ότι μέχρι και την κατάρτιση του νέου σχεδίου πόλεως την περίοδο 1864 - 1865 από τη Διεύθυνση Μηχανικών του Στρατού και τη χάραξη της πρώτης εκδοχής της λεωφόρου η περιοχή πέριξ των ανακτόρων περιγράφεται ως «*γυμνός πάσης οικοδομής*» με λίγες μόνο δεντροστοιχίες και γεωτεμάχια που πωλούνταν σε ευτελείς τιμές, ενώ τα μοναδικά καταγεγραμμένα οικήματα ήταν το Μέγαρο Δουκίσσης Πλακεντίας και η Στρατιωτική Φαρμακαποθήκη (όπου σήμερα στεγάζεται μέρος των υπηρεσιών του Υπουργείου Εξωτερικών).

Η «νέα» αυτή λεωφόρος έμελλε να διαδραματίσει κομβικό ρόλο στην αλματώδη εξέλιξη της Αθήνας ως πρωτεύουσας του ελληνικού κράτους, ωστόσο ακόμα και στις αρχές του 20ού αιώνα ήταν ένας δρόμος που διέσχιζε χωράφια. Είναι χαρακτηριστική η μαρτυρία του μαθητή Δημήτριου Σκουζέ (1890 – 1973), ο οποίος αφηγείται ότι ένα από τα «αθλήματα» στα οποία επιδίδονταν τότε οι μαθητές του Λυκείου ήταν «ο πετροπόλεμος που διεξήγεται στα γειτονικά χωράφια της οδού Ρηγίλλης και Βασιλίσσης Σοφίας, καθώς πέραν του Ευαγγελισμού ήταν όλο χωράφια».

Οι οδωνυμικές περιπέτειες της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας

Η λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας αποτέλεσε ίσως την «πρωταθλήτρια» των μετονομασιών και των οδωνυμικών περιπετειών που έχουν γνωρίσει πολλοί αθηναϊκοί δρόμοι. Στην αρχική εκδοχή του δρόμου, ως αδιαμόρφωτης αγροτικής οδού που οδηγούσε στα Μεσόγεια και στον Μαραθώνα, η

Σοφέρ και σοφερίνες

Το 1915 κυκλοφορούσαν στην Αθήνα 55 αυτοκίνητα ΙΧ. Ιδιοκτήτες τους γνωστοί Αθηναίοι αλλά και κάποιες ελάχιστες Αθηναίες. Μεταξύ των ιδιοκτητών, 5 κατοικούσαν στην λεωφόρο Βασ. Σοφίας. Αυτοί οι προνομιοῦχοι κάτοικοι ήταν: Η Ειρήνη Μιχαλινού (γνωστή αθηναία που παντρεύτηκε (1916) σε τρίτο γάμο τον Δημήτριο Μάξιμο. Λίγο πριν το θάνατό της (1956) πώλησε στο Ελληνικό Δημόσιο τη πολυτελή κατοικία της στην Ηρώδου του Αττικού (το γνωστό Μέγαρο Μαξίμου) την οικοδόμηση της οποίας είχε επιβλέψει προσωπικά και για την οποία είχε δαπανήσει σημαντικά ποσά (1920-1923). Αυτοκίνητο διέθεταν ακόμα ο Εμμανουήλ Μπενάκης, ο Γεώργιος Πεσματζόγλου, η Ειρήνη Πεσματζόγλου και ο Όθων Τετενές. Οι υπόλοιποι κάτοικοι της λεωφόρου Βασ. Σοφίας εξακολουθούσαν να προτιμούν τις ιππήλατες άμαξες (για τον ανεφοδιασμό των οποίων υπήρχαν πολλά σαναπωλεία στην περιοχή)



λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας ήταν γνωστή ως ο «δρόμος του Μαραθώνα». Αργότερα με την ουσιαστική χάραξη της νέας «ευρωπαϊκής» αρτηρίας και την επέκτασή της προς τα βόρεια η ονομασία άλλαξε σε λεωφόρο Κηφισίας, μέχρι το 1912 και την απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου να τη μετονομάσει σε λεωφόρο Διαδόχου Κωνσταντίνου, προς τιμήν του διαδόχου και αρχιστράτηγου Κωνσταντίνου, που οδηγούσε τον ελληνικό στρατό νικηφόρα στα πεδία της Μακεδονίας. Το οδωνυμικό αυτό επιβίωσε ακόμη και του Εθνικού Διχασμού και της αποχώρησης του Κωνσταντίνου από την Ελλάδα μέχρι το 1921 οπότε και επανήλθε το παλαιότερο οδωνυμικό της λεωφόρου Κηφισίας.

Η λεωφόρος απέκτησε το όνομα της Βασιλίσσης Σοφίας επίσημα το 1932, με την αναγγελία του θανάτου της, κατόπιν σχετικής πρότασης του τότε δημάρχου Αθηναίων, Σπύρου Μερκούρη. Η συνήθεια ωστόσο και τα πολιτικά πάθη της εποχής περιέπλεξαν τα πράγματα καθώς πολλοί Αθηναίοι αρνούνταν να αποδεχθούν τη νέα ονομασία που τιμούσε μια βασίλισσα που τόσο πολύ είχε κατηγορηθεί για ευνουσία προς τον εχθρό. Έτσι για πολλά χρόνια χρησιμοποιούνταν στην πράξη παράλληλα και τα δύο οδωνυμικά, προκαλώντας σύγχυση και τραγελαφικές καταστάσεις, περνώντας ακόμη και στους επίσημους οδηγούς πόλης και τηλεφωνικούς καταλόγους. Με την πάροδο των ετών, ωστόσο, η νέα ονομασία καθιερώθηκε στις συνειδήσεις, παραμένοντας σταθερή εν μέσω κινημάτων, πολέμων και δικτατοριών, μέχρι που ξαφνικά το 1986, λίγο μετά τις δημοτικές εκλογές, κατά τις οποίες ο μέχρι τότε δήμαρχος Αθηναίων Δημήτρης Μπένης ηττήθηκε από τον Μιλιτιάδη Έβερτ, αποφασίστηκε λίγο πριν την παράδοση στη νέα δημοτική αρχή και χωρίς

◀ Μια σπάνια (πιθανώς μοναδική) φωτο της συμβολής της λεωφ. Κηφισίας με την οδό Ηροδότου. Έχει ληφθεί προ του 1895, αφού το μέγαρο Σταθάτου (το οικοπέδο στο κέντρο) δεν έχει ακόμα οικοδομηθεί





Η ΛΕΩΦΟ-
ΡΟΣ ΒΑ-
ΣΙΛΙΣΣΗΣ
ΣΟΦΙΑΣ Α-
ΠΟΤΕΛΕΣΕ
ΙΣΩΣ ΤΗΝ
«ΠΡΩΤΑ-
ΘΛΗΤΡΙΑ»
ΤΩΝ ΜΕΤΟ-
ΝΟΜΑΣΙΩΝ
ΚΑΙ ΤΩΝ
ΟΔΩΝΥΜΙ-
ΚΩΝ ΠΕΡΙ-
ΠΕΤΕΙΩΝ
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΓΝΩΡΙΣΕΙ
ΠΟΛΛΟΙ
ΑΘΗΝΑΪΚΟΙ
ΔΡΟΜΟΙ.



να μεσολαβήσει η απαραίτητη έγκριση της τότε νομαρχίας, η μετονομασία της λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας σε λεωφόρο Ελευθερίου Βενιζέλου. Η απόφαση αυτή ακυρώθηκε από τον νέο δήμαρχο, μέσω της νόμιμης οδού κατόπιν γενικής κατακραυγής ενώ η τελευταία οδωνυμική περιπέτεια για τη λεωφόρο σημειώθηκε το 2006, με την εισήγηση του τότε δημοτικού συμβούλου Χρήστου Παπουτσή για τη μετονομασία της σε λεωφόρο Ανδρέα Παπανδρέου. Η εισήγηση αυτή που έγινε κατ' αρχήν δεκτή από το δημοτικό συμβούλιο ξεσήκωσε θύελλα αντιδράσεων και διαβημάτων στις ανώτερες αρχές και αξιώματα, με αποτέλεσμα η νομαρχία να μην επικυρώσει τελικώς την απόφαση. Είναι χαρακτηριστικό το απόσπασμα της εισήγησης της Διεύθυνσης Σχεδίου Πόλεως του Δήμου Αθηναίων, όπου αναφέρεται ότι «*η άποψη της Υπηρεσίας είναι να μην γίνονται μετονομασίες οδών και μάλιστα κεντρικών αρτηριών, διότι δημιουργούνται προβλήματα στους πολίτες και σπάνια υιοθετούνται από αυτούς*». Κάπως έτσι η Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας διατήρησε το όνομα που αν και δεν υιοθετήθηκε και αυτό ιδιαίτερα εύκολα από τους Αθηναίους του Μεσοπολέμου, εν τούτοις κατάφερε να επιβιώσει και να επικρατήσει, ταυτιζόμενο άρρηκτα με τη λαμρή αστική ιστορία των κτιρίων της και των ανθρώπων τους.

Από τα σανοπωλεία στα ζυθοπωλεία

Ποιος θα μπορούσε εύκολα να φανταστεί ότι ένας δρόμος όπως η Βασιλίσσης Σοφίας θα μπορούσε να φιλοξενήσει ένα σανοπωλείο; Κι όμως από τους πρώτους οδηγούς της πόλης των Αθηνών προκύπτει ότι στην πρώιμη Βασιλίσσης Σοφίας, εκτός από τα καφενεία και τις ταβέρνες που συνυπήρχαν με τα μέγαρα των τραπεζιτών και των αριστοκρατών, υπήρχαν και σανοπωλεία, και μάλιστα δύο γειτονικά, στο νούμερο 6 και στο νούμερο 8 της λεωφόρου γύρω στο 1900. Μπορεί η αναφορά στα σανοπωλεία επί της Βασιλίσσης Σοφίας να ξενίζει τον σημερινό αναγνώστη και να φαντάζει ως ανορθογραφία, αν αναλογιστεί όμως ότι εκείνη την εποχή οι ιππότες άμαξες αντικαθιστούσαν τα μετέπειτα αυτοκίνητα θα μπορεί να φανταστεί την ύπαρξη αυτών των προδρόμων των πρατηρίων καυσίμων,

Τακτικός περιπατητής της Βασ. Σοφίας και ο Κωνσταντίνος Καβάφης

Όταν για πρώτη φορά επισκέφθηκε την Αθήνα, τον Ιούνιο του 1901, δεν παρέλειψε να κάνει τον περίπατό του στη λεωφόρο Κηφισίας (αυτό το όνομα είχε τότε η Βασ. Σοφίας), εκφράζοντας μάλιστα τον θαυμασμό του για τα επιβλητικά μέγαρα που την περιβάλλουν: «Περπατήσαμε», γράφει, «στην οδόν Κηφισίας, όπου είδα μερικές ωραιότατες επαύλεις, όπως του Ψύχα, του Παπούδωφ, του Συγγρού». Και συμπλήρωνε: «Στην οδόν Κηφισίας βρίσκεται το πτωχοκομείο και η Ριζάρειος Σχολή και το επιτελείον του 1ου Συντάγματος Πυροβολικού». Για την ακρίβεια, ο Καβάφης επισκέφθηκε τη λεωφόρο Κηφισίας δυο φορές: 8/21 Ιουνίου και 22 Ιουνίου/4 Ιουλίου. Την δεύτερη φορά μάλιστα, ανήλθε από το Φάληρο, όπου είχε εγκατασταθεί. Οι θετικές κρίσεις του Καβάφη για τις οικοδομές της λεωφόρου Κηφισίας αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς ο σχολιασμός που κάνει ο ποιητής για όσα βλέπει στην Αθήνα συγκρίνοντάς τα με την Αλεξάνδρεια είναι συνθήως δυσμενής για την πρωτεύουσα. Χαρακτηριστικές είναι εν προκειμένω οι κρίσεις του για τα αθηναϊκά θέατρα, τα οποία βρίσκει πολύ χειρότερα από τα θέατρα της Αλεξάνδρειας. (Βλ. Κ.Π. Καβάφης, *Πεζά, Φέξης, Αθήνα 1963, σ.275*).



ένα εξαιρετικό δείγμα της εξέλιξης των δρόμων μαζί με την εποχή τους.

Στη Βασιλίσσης Σοφίας έκαναν όμως και την πρώτη τους εμφάνιση τα περίφημα «ζυθοπωλεία», εξοχικά κέντρα που πρόσφεραν το ξενόφερτο, άγνωστο τότε στους Αθηναίους, βαυαρικό ποτό της μπίρας. Η λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας –τότε Κηφισίας– ήταν άλλωστε στο μεταίχμιο των δύο αιώνων ο αγαπημένος περίπατος των Αθηναίων, και καθώς ο ζύθος άρχισε να γίνεται δημοφιλής στην «εκλεκτή αθηναϊκή κοινωνία» η νέα λεωφόρος για να λειτουργήσουν τα πρώτα ζυθοπωλεία – με τα πρώτα να χρονολογούνται ήδη από τη δεκαετία του 1860. Έτσι την επόμενη φορά που ο Αθηναίος αναγνώστης θα πει την μπίρα του σε κάποιο από τα κλασικά στέκια του κέντρου, θα ξέρει ότι το πρώτο ζυθοπωλείο λειτούργησε πριν 150 χρόνια, στην πρώτη αθηναϊκή λεωφόρο του πρώτου επίσημου ελληνικού κράτους.

Η στρατιωτική προϊστορία του Πάρκου Ελευθερίας

Ο χώρος που εκτείνεται στην αριστερή πλευρά της Λ. Βασιλίσσης Σοφίας, από τα Ιλίσια μέχρι την Αμερικανική Πρεσβεία, είναι σήμερα η πράσινη οάση στην καρδιά της πόλης, γνωστή ως Πάρκο Ελευθερίας – ένα μέρος που απέκτησε ιδιαίτερη προστιθέμενη αξία στους καιρούς της καραντίνας καθώς έγινε το αγαπημένο σημείο της νεολαίας της πόλης, που έδινε εκεί ραντεβού για τις απαραίτητες κοινωνικές συναναστροφές, έστρωνε τραπεζομάντιλα για πικνίκ τα Σαββατοκύριακα και γιόρτασε δεκάδες γενέθλια που συνέπεσαν με τις περιόδους των lockdowns. Λίγοι όμως ξέρουν ότι παλαιότερα, αυτό το καταπράσινο πάρκο ήταν προορισμένο να στεγάσει ένα υπερσύγχρονο –για την εποχή– πολεμικό συγκρότημα. Η περιοχή του σημερινού Πάρκου Ελευθερίας ήταν γνωστή με το τοπωνύμιο «Παραπήγματα», το οποίο είχε καθιερωθεί από τα χρόνια του Όθωνα λόγω της χρήσης του για τον στρατιωτισμό μονάδων και στρατιωτικών υπηρεσιών. Τα Παραπήγματα μάλιστα,

◀ Άποψη του νοσοκομείου Ευαγγελισμός που ανεγέρθηκε γύρω στα 1880 με σχέδια του αρχιτέκτονα Γεράσιμου Μεταξά. Καρτ ποστάλ των αρχών του αιώνα (Αρχειο Α.Σ. Μαΐλη)



Οι καταστροφές του Εθνικού Κήπου

Από την εποχή της δημιουργίας του ο Κήπος γνώρισε κατά καιρούς πολλές καταστροφές από τις οποίες ευτυχώς επέζησε.

Φυσικές καταστροφές:

1850: Σεισμός 7,5 ρίχτερ
// **1852** (15 Οκτωβρίου): Μεγάλη καταιγίδα που ξερίζωσε πολλά δέντρα // **1931** (3 Απριλίου): Βαρύτατη χιονόπτωση // **1978** (6 Ιανουαρίου): Ανεμοθύελλα με ανέμους που έφταναν με 130 χλμ. Τότε καταστράφηκαν 65 δέντρα, πολλά από τα οποία αριθμούσαν βίο 130 ετών. Ο Κήπος έκλεισε επί μια εβδομάδα, διότι είχε κριθεί επικίνδυνη η κατάστασή του.

Καταστροφές που προήλθαν από ανθρώπινες πράξεις:

1843: Κατά τη νύχτα της 3ης Σεπτεμβρίου
1862: Κατά τα αιματηρά γεγονότα που προκάλεσαν την πτώση του Όθωνα
1917: Κατά τον βομβαρδισμό της Αθήνας από τα συμμαχικά πολεμικά σκάφη που ναυλωχούσαν στον Πειραιά.
1927: Ο Κήπος αντιμετώπιζε πρόβλημα ύδρευσης καθώς ιδιώτες και στρατός χρησιμοποιούν αμυγδαλιές και προοριζόμενα για τον Κήπο ύδατα με αποτέλεσμα να δημιουργείται κίνδυνος εκτεταμένης ξηρασίας.
1942-1944: Κατά την περίοδο της Κατοχής. Ιδίως η καταστροφή του παλαιού υδραγωγείου του Ιλίου από το οποίο εξασφαλίζεται η ύδρευση του Κήπου.

όπως παρατηρεί ο Σπύρος Μαρκεζίνης, υπήρξαν φυτώριο στρατιωτικών κινήσεων και ανωμαλιών που έβαλαν πολλάκις τη χώρα σε πολιτικές περιπέτειες. Υπό την απειλή του Β' ΠΠ κρίθηκε αναγκαίο να συγκεντρωθούν τα τρία πολεμικά υπουργεία –του Στρατού, του Ναυτικού και της Αεροπορίας– σε ενιαίο χώρο, με σκοπό τον καλύτερο συντονισμό και οργάνωση των στρατευμάτων και τα Παραπήγματα θεωρήθηκαν ο ιδανικός και καταλληλότερος χώρος. Τα σχέδια καταρτίστηκαν με κάθε λεπτομέρεια ωστόσο η εμπλοκή της Ελλάδας στον πόλεμο ματαίωσε την υλοποίηση αυτού του φιλόδοξου σχεδίου, το οποίο ξεχάστηκε και παρέμεινε άγνωστο στο ευρύ κοινό. Μετά τον Πόλεμο, η εποχή των Παραπήματων κατάφερε να επιβιώσει από κάποιες αμφιλεγόμενες προσπάθειες «οικιστικής αξιοποίησης τους» και εν τέλει το 1966 δενδροφυτεύτηκαν και διαμορφώθηκαν στον χώρο πρασίνου που σήμερα απολαμβάνουν μικροί και μεγάλοι κάτοικοι του κέντρου, σημείο αναφοράς για όμορφες στιγμές και ραντεβού στο ορειχάλκινο άγαλμα του Ελευθέριου Βενιζέλου του Γιάννη Παππά.

Η διάσωση των καλλιμάρμαρων μεγάρων από τις πρεσβείες

Η πρώτη νομική αναγνώριση της οριζόντιας ιδιοκτησίας το 1929 με τον νόμο 3741 «Περί ιδιοκτησίας κατ' ορόφους» που σηματοδότησε την απαρχή της ιστορίας των αθηναϊκών πολυκατοικιών είχε σοβαρότατες παράπλευρες συνέπειες, εμφανέστατες σήμερα στην αθηναϊκή ρυμοτομία, άλλα αχατογράφητες τότε από τη μέση φαντασία. Μία από αυτές ήταν η ταχύτατη μεταβολή του προσώπου πολλών σημείων της λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας, με την εξαφάνιση πολλών σπουδαίων νεοκλασικών και καλλιμάρμαρων μεγάρων της αθηναϊκής αριστοκρατίας του τέλους του 19ου και των αρχών του 20ού αιώνα προκειμένου να διευκολυνθούν τα νέα οικιστικά ήθη. Οι όποιες αμφιλεγόμενες μεταβολές

και μεταμορφώσεις ωστόσο που γνώρισε στα κτίριά της η λεωφόρος στην πάροδο των χρόνων δεν στάθηκε ικανή να εξαφανίσει εντελώς την αρχιτεκτονική της γοητεία. Σημαντικό ρόλο διαδραμάτισαν οι πρεσβείες ξένων κρατών που βρήκαν στέγη στα πανέμορφα μέγαρα των αστών Αθηναίων, διασώζοντας τα ουσιαστικά από τη λαίλαπα των κατε-

Τα διατηρητέα της Βασιλίσσης Σοφίας που διεσώθησαν

Αριστερή πλευρά (Μονή αριθμηση):

αρ.3: Η Αιγυπτιακή Πρεσβεία // **αρ.5:** Το Υπουργείο Εξωτερικών // **αρ. 7:** Η Γαλλική Πρεσβεία // **αρ.9:** Το Μέγαρο Ρέντη (Ίδρυμα Θεοχαράκη) // **αρ.13:** Η Ιταλική Πρεσβεία // **αρ.17:** Το Μουσείο Μπενάκη // **αρ.31:** Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης (Μέγαρο Σταθάτου) // Η Βρετανική Πρεσβεία // Το Μουσείο Ελευθέριου Βενιζέλου (Πάρκο Ελευθερίας) // Το Μουσείο Αντιδικτατορικού Αγώνα (Πάρκο Ελευθερίας) // Το Μουσείο Γενικού Ενδιαφέροντος (Πάρκο Ελευθερίας) // Κτήριο Εκθεσιακού Χώρου (Πάρκο Ελευθερίας) // **αρ.127:** Το Ινστιτούτο Παστέρ

Δεξιά πλευρά (Ζυγή αριθμηση):

αρ.4: Μέγαρο Πεσμαζόγλου // Οικοδομή με τον αριθμό 16 // Οικοδομή με τον αριθμό 18 // Η Στρατιωτική Λέσχη // Το Κτήριο της ΕΡΤ (πλατεία Ρηγίλλης) // **αρ.24:** Το Βυζαντινό Μουσείο // Πολυκατοικία Παπαδημητρίου (Β. Σοφίας και Παπαδιαμαντοπούλου) // **αρ.106:** Η Πουγκοσλαβική Πρεσβεία // **αρ.114:** Η οικία Σίμου-Ευγενίδη

δαφίσεων των παλιών αρχοντικών που γνώρισε η Αθήνα από τη δεκαετία του '50 και τη ραγδαία αύξηση της αστυφιλίας. Έτσι το μέγαρο Γεωργίου Ψύχα –μια από τις παλαιότερες αριστοκρατικές οικοδομές της λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας– «διασώθηκε» διά της εξαγοράς του από το αιγυπτιακό κράτος το 1930, στεγάζοντας μέχρι και σήμερα την αιγυπτιακή πρεσβεία, ενώ στο ιστορικό μέγαρο του Στέφανου Ψύχα, αφού πέρασε πολλές περιπέτειες από οικογενειακή κατοικία του πρίγκιπα Νικόλαου και της πριγκίπισσας Ελένης μέχρι την αξιοποίησή του από τον τολμηρό επιχειρηματία Θ. Πετρακόπουλο “Petit Palais” – κοσμικό ξενοδοχείο που λειτούργησε ως εφεδρεία της «Μεγάλης Βρετανίας» κατά τη διάρκεια των εργασιών επέκτασής της και μεσουράνησε στη ζωή της αφρόκρεμας της πόλης μέχρι και τα μέσα της δεκαετίας του 1930 – βρίσκεται εγκατεστημένη μέχρι και σήμερα η ιταλική πρεσβεία. Ενώ η πανάκριβη οικία που έχτισε η Έλενα Σκυλίτση - Βενιζέλου για τον σύζυγό της Ελευθέριο Βενιζέλο «διασώθηκε» από την αγορά της από τη Βρετανική Πρεσβεία – μέρος των υπηρεσιών της οποίας στεγάζονται εκεί μέχρι σήμερα.

Κάπως έτσι, μέσα από την καταγραφή όλων αυτών των ιστοριών, το παιδικό όνειρο του Κώστα Χατζιώτη έγινε πραγματικότητα Μέσα από τις φωτογραφίες και τις μνήμες κτιρίων και ανθρώπων αναδεικνύεται η πολυδιάστατη σημασία της Λ. Βασιλίσσης Σοφίας τόσο για την πόλη όσο και για την ίδια τη χώρα, καταγράφεται η ιστορία της και φωτίζονται γωνιές χαμένες στον χρόνο, στις παλιές εφημερίδες και στα βιβλία της ιστορίας. Το σίγουρο είναι ότι την επόμενη φορά που ο αναγνώστης θα διασχίσει αυτή τη μοναδική αρτηρία για να πάει στη δουλειά του, να κατέβει στο Σύνταγμα ή να πάρει το μετρό από τον Ευαγγελισμό θα έχει επίγνωση της αθηναϊκής καρδιάς που πάλλεται δεξιά και αριστερά της, εδώ και σχεδόν δύο αιώνες. Όσο περίπου δηλαδή χτυπάει και η καρδιά του νέου ελληνικού κράτους. **A**



INFO

Κώστας Χρ. Χατζιώτης «Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας» - Το χρονικό του ομορφότερου δρόμου της Αθήνας. Ιστορία-Κάτοικοι-Διαδρομές. 450 σελίδες, σκληρό εξώφυλλο. Εκδ. Παρισιάνου

ΠΟΙΟΙ ΥΠΟΓΡΑΦΟΥΝ ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ ΣΤΗΝ ΠΕΙΡ

5 νέοι σκηνοθέτες μας φέρνουν στην
του Εθνικού Θεάτρου. Μιλήσαμε

ΟΡΕΣΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Οι προβοκάτορες

Είμαι απόφοιτος του Τμήματος Σκηνοθεσίας της Δραματικής Σχολής του Εθνικού Θεάτρου και του Τμήματος Γεωγραφίας της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Ως βοηθός σκηνοθέτη έχω συνεργαστεί σε παραστάσεις των Νίκου Καραθάνου (Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, ΕΛΣ), Θωμά Μοσχόπουλου και Σοφίας Πάσχου (Θέατρο Πόρτα), Μαρίας Πρωτόπαπα (Θέατρο Τέχνης Κ. Κουν). Στον κινηματογράφο έχω εργαστεί ως διευθυντής φωτογραφίας και έχω σκηνοθετήσει ταινίες μικρού μήκους, μυθοπλασίας και ντοκιμαντέρ. Στο πλαίσιο των ακαδημαϊκών σπουδών μου ερεύνησα το ζήτημα των απεικονίσεων του χώρου στον ελληνικό κινηματογράφο.

Με ενδιαφέρει ένα θέατρο που πάλλεται σαν ζωντανός οργανισμός. Ένα θέατρο που «ζει» κάθε στιγμή τόσο έντονα όσο την στιγμή της πρώτης δημιουργίας της στην πρόβα. Αυτό το θέατρο που αλλάζει μέρα με τη μέρα, όπως αλλάζει ο άνθρωπος, που αντιστέκεται στην «εντροπία» και την διεκπεραιωτική επιτέλεση. Ένα θέατρο τόσο πολιτικό, όσο και ποιητικό, που βρίσκεται διαρκώς σε δράση, κίνηση, αναστοχασμό. Με ενδιαφέρει το θέατρο να εμπεριέχει αυτά τα στοιχεία που μπορούν να οριστούν απλά ως ένδειξη ζωής και που κάποιες φορές είναι τόσο δύσκολο να επιτευχθούν στη σκηνή.

Οι «Προβοκάτορες» εκτυλίσσονται στις εγκαταστάσεις ενός στούντιο, στο γραφείο δύο κυβερνητικών υπαλλήλων και σε αμέτρητες οθόνες των πολιτών της Ωρυγίας, μιας φανταστικής χώρας που θυμίζει τον δικό μας κόσμο. Είναι ένα νέο ελληνικό έργο του Γιάννη Αποσκήτη, που ασχολείται με το ζήτημα των fake news, τη μετα-αλήθεια και τους μηχανισμούς παραποίησης και ελέγχου της είδησης. Ουσιαστικά φωτίζει την παραφροσύνη στην οποία ακροβατούμε συνεχώς, έχοντας ως μοναδική βεβαιότητα την άγνοιά μας. Υπάρχει, όμως, μια κωμικότητα μέσα από την οποία προσεγγίζονται τα πιο εξωφρενικά και παράλογα περιστατικά, αυτά που εντέλει είναι απολύτως πραγματικά. Το στοιχείο του εφήμερου είναι αυτό που μας επιτρέπει να γελάμε ακόμα και μπροστά στις μεγαλύτερες τραγωδίες της ζωής μας. Και είναι τελικά τόσο ανθρώπινο όλο αυτό, που θελήσαμε με κάποιο τρόπο να το μοιραστούμε. (Από 1 Δεκεμβρίου 2022)

ΤΙΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ;

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών
μαζί τους για να μάθουμε τι ετοιμάζουν.



ΜΠΡΙΚΕΝΑ ΓΚΙΣΤΟ

Τοπογραφία θανάτου ή Ας μην ξεχάσουμε

Θα συστηνόμουν μ' αυτά τα λόγια του Μπερανζέ από τον «Ρινόκερο» του Ευγένιου Ιονέσκο: «Εγώ δεν θα γίνω σαν κι εσάς, όχι... Δεν θα με παρασύρετε, τ' ακούσατε; Ποτέ! Δεν θα σας ακολουθήσω, ούτε θα γίνω σαν κι εσάς, γιατί δεν σας καταλαβαίνω. Θα παραμείνω αυτό που είμαι. Εγώ είμαι ανθρώπινο πλάσμα... ένας άνθρωπος!»...

Με ενδιαφέρει το θέατρο της τρυφερότητας, αυτό που αναγνωρίζει στα μάτια των ανθρώπων την ευαλωτότητά τους και τους δίνει το χέρι για να συμπορευτούν. Εκείνο το θέατρο που θα καταγγείλει την καταπίεση και την τοξικότητα και θα φέρει έναν νέο δρόμο αντίστασης. Το θέατρο που πηγάζει από την ανάγκη μας να υπερασπιστούμε το δίκαιο και να αναμετρηθούμε με το άδικο.

Η περιπατητική παράσταση «Τοπογραφία θανάτου ή Ας μην ξεχάσουμε» φέρνει στο προσκήνιο τη μνήμη ως αδιαπραγμάτευτη ανάγκη για τη διεκδίκηση του δικαίου. Ο βασικός πυλώνας της δημιουργίας μας είναι οι δολοφονίες νέων ανθρώπων που έχουν διαπραχθεί στο δημόσιο χώρο, σε κοινή θέα. Άνθρωποι που οραματίζονταν έναν δίκαιο κόσμο και βρίσκονταν σε μία διαδικασία αντίστασης. Οι δολοφονίες αυτές που έχουν τα δικά τους χαρακτηριστικά, αλλά συνδέονται και με έναν κοινό πυρήνα, εκείνον της άμεσης ή έμμεσης εμπλοκής του κράτους, αναδύονται ως τραυματικά γεγονότα και στιγματίζουν τον τόπο και τους ανθρώπους του. Πώς αντιδρούν οι πολίτες μίας πόλης, μίας χώρας όταν οι μηχανισμοί που δημιουργούνται για να προστατεύουν τους πολίτες της, οπλίζουν το χέρι και δολοφονούν νέους και νέες; Επιχειρούμε μία εκ νέου χαρτογράφηση της πόλης, λοιπόν, αυτή τη φορά με σημεία αναφοράς τα αποτυπώματα που φέρει η ίδια η πόλη, αποτυπώματα συλλογικά, αποτυπώματα εμφανή που διεκδικούν χώρο στην ιστορία. Με αυτήν την παράσταση καλούμε τους θεατές να μην ξεχάσουν και να αποπειραθούν κι αυτοί μαζί μας την επανοικειοποίηση του δημόσιου χώρου. (Από 18 Νοεμβρίου)



ΣΟΤΗΡΗΣ ΡΟΥΜΕΛΙΟΤΗΣ Δε Φάιναλ Θολούθιον

Σπουδάζοντας στο Τμήμα Θεάτρου της Σχολής Καλών Τεχνών στη Θεσσαλονίκη κόλλησα διάφορα μικρόβια: του σκηνοθέτη, του ηθοποιού, του σχεδιαστή θεατρικών φωτισμών, του δραματουργού και του θεατροπαιδαγωγού. Πυρήνας της σκηνοθετικής μου διερεύνησης είναι η συλλογική σκηνική αφήγηση και η αναζήτηση μιας «χειροποίητης» θεατρικότητας, με τα υλικά κατασκευής της παράστασης ορατά επί σκηνής. Πιστεύω ότι το θέατρο είναι οι άνθρωποι (θεατρίνοι και θεατές) και η ενέργειά τους και όχι τα εντυπωσιακά ντουβάρια. Μου αρέσουν οι παραστάσεις που μιλούν με «αισθήσεις» και όχι με μηνύματα. Θα ήθελα να φτιάχνω τέτοιες παραστάσεις με ανθρώπους που εκτιμώ και η δουλειά μας να αγγίζει και άλλους. Με τα πιο λατρεμένα μου πλάσματα έχουμε συστήσει την ομάδα Male di Luna (Αρρώστια του φεγγαριού).

Μου αρέσει ένα θέατρο «χειροποίητων συλλογικών ονείρων». Κάπου είχα ακούσει ότι «όνειρο είναι μια πραγματικότητα που ποτέ δεν συνέβη». Το θέατρο είναι ο κατεξοχήν τρόπος να κάνουμε τέτοιες πραγματικότητες να συμβούν. Και το πιο όμορφο είναι ότι μπορούμε να μοιραστούμε τέτοιες εναλλακτικές, ας πούμε, πραγματικότητες με άλλους, είτε είναι συνεργάτες είτε θεατές, να συζητήσουμε γι' αυτές και, ιδανικά, να τις συσχετίσουμε με τις ζωές μας και να προβληματιστούμε.

Στην Πειραματική Σκηνή ετοιμάζω επανάσταση! Και κυριολεκτώ. Το «Δε Φάιναλ Θολούθιον» βασίζεται σε σύγχρονα κείμενα του Κωστάκη Ανάν και του Suyako (Βασίλης Μαγουλιώτης). Αυτοί οι δύο –άσχετοι μεταξύ τους– τύποι έχουν γράψει τρελές ιστορίες νεοελληνικού παραλογισμού, γεμάτες χιούμορ, σουρεάλ καταστάσεις και ευαισθησία, προσωπική και κοινωνική. Ένα κρίσιμο ζήτημα που διαπραγματεύονται είναι η επιτακτική ανάγκη των ανθρώπων να αλλάξουν τη ζωή τους, να βρουν άμεσα μια λύση που θα φέρει τα πάνω κάτω, μια επανάσταση «εδώ και τώρα!» γιατί η ζωή τρέχει πιο γρήγορα από εμάς (:). (Από 27 Ιανουαρίου 2023)

ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΑΤΡΑΝΙΔΟΥ YES, WE CAN'T

Σπούδασα στο Τμήμα Θεάτρου της Σχολής Καλών Τεχνών του Α.Π.Θ. Είμαι μέλος της θεατρικής ομάδας ΟΥΚ ΝΟΥΚ και σημαντικόι σταθμοί στην πορεία μου αποτελούν οι συνεργασίες με τους Μιχαήλ Μαρμαρινό, Πάννη Λεοντάρη, Κορίνα Βασιλειάδου και Γιώργο Σαπουντζή. Πρώτη σκηνοθεσία μου ήταν «Το ζήτημα της φαλακρής τραγουδίστριας – συμβαίνουν αυτά καμιά φορά», ενώ φέτος σκηνοθέτησα την παράσταση «Λατομείο θάλασσα» στα ορυχεία μαρμάρου «Κουμελά» της Τήνου, στο πλαίσιο του Residency Kinono Tinos Art Gathering 2022 και της aeja.

Με ενδιαφέρει το θέατρο που υπηρετεί το παρόν· που είναι ειλικρινές και δημιουργεί ρωγμές στα πρόσωπα αποκαλύπτοντάς τα. Το θέατρο στο οποίο οι λέξεις συστήνουν ξανά τα νοήματά τους και επιτρέπει στα επί σκηνής πρόσωπα να διατηρούν το μυστήριό τους. Το θέατρο που αναγνωρί-

ζει την αξία της κυριολεκτικής δράσης. Το θέατρο που, όταν πεθαίνει ο πρωταγωνιστής, τρομάζει παρόλο που ήξερες ότι θα έρθει η στιγμή του τέλους του. Το θέατρο που όλα είναι πιθανά αλλά τελικά γίνονται τα απολύτως αναγκαία. Το θέατρο που γελάς ενώ στην πραγματικότητα θα ήθελες να κλάψεις. Το θέατρο που σε μεταφέρει εκεί που ακόμα η ιστορία συμβαίνει αλλάζοντας την αντίληψη του χρόνου. Το θέατρο που σε μεταφέρει εκεί που ακόμα η ιστορία συμβαίνει αλλάζοντας την αντίληψη του χρόνου.

Το «YES, WE CAN'T» αποτελεί μια πρωτότυπη σκηνική σύνθεση με εκκίνηση το βιβλίο του φιλοσόφου Μπιουνγκ-Τσουλ Χαν «Η κοινωνία της κόπωσης». Πέντε ηθοποιοί και ένας μουσικός διερευνούν τι τους συμβαίνει όταν η έννοια του «μπορώ» αντικαθίσταται από την έννοια του «πρέπει». Μια βιτρίνα κουρασμένων σωμάτων, κινούμενη απ' τον αυτοματισμό προς τον αυθορμητισμό. Και οι χαρακτήρες θα βρεθούν αντιμέτωποι με το ότι πλέον δεν μπορούν άλλο να ζουν έτσι. Με εργαλείο το παιχνίδι, η παράσταση επιδιώκει μια ειλικρινή διερεύνηση του τι συμβαίνει από τη στιγμή της παραδοχής του τίτλου της και έπειτα. (Από 19 Μαΐου 2023)



ΜΑΡΙΟ ΜΠΑΝΟΥΣΙ Goodbye, Lindita

Θέλω να μπορώ να είμαι τα πάντα γιατί απολαμβάνω αρκετά πράγματα στο θέατρο, τη φωτογραφία, τα φώτα, τη σκηνογραφία, αλλά σίγουρα η σκηνοθεσία με ελκύει περισσότερο αφού με έναν τρόπο τα εμπεριέχει όλα. Αισθάνομαι περίεργα όταν λέω ότι «σκηνοθετώ». Μου αρέσει περισσότερο να λέω ότι «δημιουργώ», την βρίσκω πιο γοητευτική λέξη και πιο ελαφριά.

Αυτό το διάστημα συμμετέχω στα «Φώτα της πόλης», που ανεβάζει η Αμάλια Μπένετ, ενσαρκώνοντας μια γυναίκα φιγούρα, τη Δημαρχίνα. Μπορεί, όμως, να με έχεις δει και στο «Marcel Duchamp» των Nova Melancholia, αλλά και στον κινηματογράφο, στα «Μπάσταρδα», την ταινία του Νίκου Πάστρα που μόλις βραβεύτηκε στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, και στο «Dodo» του Πάνου Κούτρα, στην τελευταία, συμβολική σκηνή της ταινίας. Η «Ραγάδα», μια περφόρμανς για τη μητρότητα και τη δημιουργία, σε

δική μου σύλληψη και σκηνοθεσία, παρουσιάστηκε την περασμένη άνοιξη στην έκθεση Performance Rooms 2022 και στο θέατρο στη Σάλα στην Ηλιούπολη. Έχω κάνει, όμως, και μια μικρού μήκους ταινία, με τίτλο «Pranvera». Ένα χειροποίητο εικαστικό θεατρικό σύμπαν, που εμπνέεται από τα μικρά και μεγάλα που μας ταλανίζουν καθημερινά, είναι αυτό που προτείνω και με ενδιαφέρει. Είμαι μεγάλος θαυμαστής των Peeping Tom γιατί καταφέρνουν να δημιουργούν μοναδικές εικόνες επί σκηνής παρασύροντας τον θεατή στον κόσμο τους.

Το «Goodbye, Lindita» βγαίνει από ένα δικό μου πένθος. Είναι προσωπικό, γιατί μόνο έτσι μπορώ να λειτουργώ προς το παρόν. Αντλώντας υλικό από ταφικά έθιμα και παραδόσεις των βαλκανικών και άλλων χωρών, διηγείται την ιστορία μιας οικογένειας και το αποτύπωμα της απώλειας. Πώς λέμε αντίο σε έναν άνθρωπο; Τι θα πει αποχαιρετώ κάποιον; Πολλά προσπάθησαν να μας τα μάθουν από παιδιά, όχι όμως το πώς να αποχαιρετάμε κάποιον. Υπάρχει πιο δύσκολο πράγμα από τον αποχαιρετισμό; Ίσως και να υπάρχει. (Από 23 Μαρτίου 2023)



Δημήτρης Κυρσανίδης

Ο παγκόσμιος πρωταθλητής
παρκούρ μιλάει στο **Men**

Της **Μαριάννας Μανωλοπούλου**

Διονύσης Λεβεντάκης

Ένας τρανς άνδρας διηγείται
την ιστορία του

Του **Γιάννη Χ. Παπαδόπουλου**

Greek Adventure Riders

Της **Κατερίνας Καμπόσου**

Επάγγελμα: Μπαμπάς πλήρους απασχόλησης

Της **Ελένης Μπεζιριάνογλου**

Στέφανος Σιταράς

A man of influence

Της **Μαρίας-Ιωάννας Σιγαλού**

+ Barbershop Αφιέρωμα στα καλύτερα μπαρμπέρικα της πόλης





**ΖΗΣΕ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ
ΣΟΥ ΧΑΡΙΖΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΣΟΥ
ΣΤΗΝ COSMOTE TV!**



COSMOTE TV



ΕΛΛΑΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



ΟΤΕ



✦ Αγαπούν οι άνδρες τις γυναίκες; Τι είναι ανδρισμός και τι τοξική αρρενωπότητα; Μπορεί να υπάρξει αληθινό φλερτ στην εποχή του #metoo; Αν κάποτε δεν απασχολούσαν τους άνδρες αυτά τα θέματα δεν ήταν γιατί δεν υπήρχαν προβλήματα αλλά γιατί η κοινωνία δεν είχε συνειδητοποιήσει τη σημασία τους. Τα πράγματα άλλαξαν και αυτή η συνειδητοποίηση απελευθερώνει σιγά σιγά τους άντρες από ρόλους που τους καταπίεζαν. Δεν νιώθουν πια την υποχρέωση να δείχνουν μόνο δυνατοί ή θαρραλέοι, επιτρέπουν στον εαυτό τους να είναι μπερδεμένοι και να έχουν αμφιβολίες. Ταυτόχρονα απαλλάσσονται από τον φόβο πως θα φαίνονται λιγότερο άντρες αν δείξουν την ευάλωτη και τρυφερή πλευρά τους. Έτσι, σε αυτό το τεύχος MEN της Athens Voice, ένας άντρας συγγραφέας «απολογείται» τρυ-

φερά στις γυναίκες και μια γυναίκα συγγραφέας-ψυχολόγος εξηγεί τι την ενοχλεί στους άντρες, ο Διονύσης Λεβεντάκης, τρανς άνδρας, μας διηγείται την ιστορία του και μαθαίνουμε από έναν υπερήφανο μπαμπά δύο κοριτσιών για ένα νέο επάγγελμα, το «Μπαμπάς πλήρους απασχόλησης».

Ακόμα γνωρίζουμε τον Δημήτρη Κυροανίδη, παγκόσμιο πρωταθλητή παρκούρ, τους Greek Adventure Riders, μια παρέα 4 φίλων με πολλά χιλιόμετρα με μηχανές, και μαθαίνουμε μεταξύ άλλων τα Next Big Things που αξίζει να τσεκάρεις στο Παγκόσμιο Κύπελλο του Κατάρ, όλες τις νέες τάσεις της μόδας και του στιλ και χρήσιμες πληροφορίες για την αντρική ομορφιά, τις θεραπείες αντιγήρανσης και τον καλύτερο τρόπο γυμναστικής. Τέλος, επισκεπτόμαστε τα καλύτερα barber shop της πόλης.

Γυναίκα, η έσχατη δημιουργία

Του Άρη Σφακιανιάκη

Ενίοτε, όταν θέλω να βυθιστώ στην πιο μαύρη απελπισία, υποβάλλω στον εαυτό μου την ιδέα ότι ζω σ' ένα απέραντο Άγιο Όρος. Ότι, δηλαδή, στον πλανήτη Γη υπάρχουν πια μόνο άντρες. Ότι το γυναικείο φύλο έπαψε να υφίσταται για κάποιο λόγο, είτε επειδή ενέσκηψε κάποιος ιός που αφανίζει τις γυναίκες διά παντός, είτε επειδή έγινε μια καταστροφική μάχη ανάμεσα στα δυο φύλα που εξολόθρευσε ολοσχερώς τα κοράσια, είτε επειδή –πολύ σοφά– οι γυναίκες αποφάσισαν ότι δεν αντέχουν πια να μένουν με τους άντρες, επιβίβαστηκαν σε κάποιου είδους αστρόπλοιο και εγκατέλειψαν μια και καλή τη γήινη πατρίδα προς άλλες Αποικίες στο απώτατο σύμπαν.

Καθώς έχω περάσει μια βδομάδα στον Άθω (το υπαρκτό Άγιο Όρος) και έχω λάβει μια μινιατουρίστικη εικόνα πώς θα ήταν να ζω χωρίς γυναίκες, δηλώνω απερίφραστα πως αυτό είναι κάτι που δεν μου ταιριάζει. Κι όπως έφυγα εγκαίρως από το Περιβόλι της Παναγιάς (όπως αρέσκονται να αποκαλούν οι Αθωνίτες καλόγεροι το Άγιο Όρος, πράγμα που δείχνει την κρυφή νοσταλγία τους για την Γυναίκα), έτσι βιάζομαι να εγκαταλείψω και τις φαντασιοκοπίες μου για έναν θλιβερό κόσμο χωρίς γυναίκες.

Από έφηβος κιόλας είχα συνειδητοποιήσει την έλξη που ασκούσαν πάνω μου τα κορίτσια, την πνευματική απόσταση που με χώριζε από εκείνα που ήταν σαφώς πιο ώριμα από εμένα σε αυτό το επίπεδο αλλά και την ώθηση που άσκησαν επάνω μου ώστε να καλλιεργήσω κι εγώ το πνεύμα μου για να μπορέσω να έχω κάποια τύχη μαζί τους. Εκείνες με έσπρωξαν στην ποίηση του Ελύτη και του Σεφέρη, εκείνες μου έμαθαν τον Καμύ, εκείνες μου έβαλαν στα χέρια τον Κάφκα.

Αν για κάτι τις ζήλευα, κι ακόμα τις ζηλεύω, είναι το μαγικό για μένα γεγονός ότι μπορούσαν επί εννέα μήνες να φέρουν στα σπλάχνα τους μια νέα ζωή. Αυτό με έκανε να νιώθω στέρφος, λειψός, ανίκανος να βιώσω μια εμπειρία που στα μάτια μου φάνταζε –και φαντάζει ακόμα και σήμερα– σαν γεγονός τόσο συγκλονιστικό όσο και η δημιουργία του κόσμου σε επτά ημέρες.

Αυτά που ζούμε σήμερα, η βία απέναντι στις γυναίκες, κάποιες φορές ο φόνος τους, οι βιασμοί αλλά κι η απαγόρευση να ορίζουν το σώμα τους στο θέμα των αμβλώσεων, στα δικά μου μάτια φανερώνουν μονάχα την αδέξια έκφραση του ανδρικού μένους απέναντι σε ένα ισχυρότερο πλάσμα που ωστόσο δεν έχει τη μυική μάζα ώστε να ανταπεξέλθει στην ανδρική δύναμη. Φανερώνει τη λύσσα του εκπαισόντος αρσενικού, ενός αρσενικού που βλέπει να χάνει σιγά σιγά την προαιώνια εξουσία του απέναντι στις Αμαζόνες του μέλλοντος.

Αν δεν δοκίμαζε η Εύα στον Βιβλικό παράδεισο να δαγκώσει το μήλο –χάρη στην περιέργειά της, αλλά και την επιρρέπειά της στον εκμαυλισμό–, θα περιφερόμασταν ακόμα στον Κήπο της Εδέμ καλλιεργώντας οπωρικά και θα στήναμε βουκολικούς διαλόγους με τα θηρία αντί να διαβάζουμε Όμηρο και να προετοιμάζουμε διαγαλαξιακά ταξίδια.

Υ.Γ.

Ωφέλιμα αναγνώσματα:

1. Έρνεστ Χέμινγουэй, *Άντρες χωρίς γυναίκες*

2. Σταντάλ, *Περί Έρωτος*

3. Πλάτων, *Συμπόσιο*



Διαφυλετική Αθήνα, το σωτήριο έτος 2022

Τι μας ενοχλεί στους άντρες;

Της Εύας Στάμου

Σε έρευνα που έγινε στη Βρετανία σε άτομα από 18 έως 30 ετών, στο ερώτημα «*Τι φοβάστε ότι είναι το χειρότερο που μπορεί να σας συμβεί στο πρώτο ραντεβού;*», οι άντρες απάντησαν πως οι γυναίκες μπορεί να τους ειρωνευτούν, να τους χλευάσουν, να τους συγκρίνουν με άλλους άντρες, να πλήξουν την αυτοπεποίθησή τους. «*Μπορεί να μας σκοτώσουν*», απάντησαν οι γυναίκες, «*να μας δείρουν, ή να μας βιάσουν*».

Όταν μιλάμε για «**τοξική αρρενωπότητα**» αναφερόμαστε σε πρότυπα και πρακτικές που χαρακτηρίζονται από μισογυνισμό και ομοφοβία. Πρόκειται για μια ηγεμονική έκφραση της αρρενωπότητας που στοχεύει στην κυριαρχία πάνω στις γυναίκες, αλλά και σε πιο «ασθενείς» άντρες. Ο εκφοβισμός, η ψευδής φημολογία για συμμαθητές, συμφοιτητές, συναδέλφους, ο αποκλεισμός της διαφορετικότητας, ακόμα και ο ξυλοδαρμός ή ο βιασμός αποτελούν ακραίες εκφράσεις τοξικής αρρενωπότητας.

Η τοξική αρρενωπότητα διαποτίζει τα νεαρά αγόρια σε μια περίοδο της ζωής τους που είναι πολύ ευάλωτα καθώς αναζητούν πρότυπα με τα οποία να μπορούν να ταυτιστούν. Δυστυχώς, οι εικόνες τοξικής αρρενωπότητας που αναπαράγουν συμπεριφορές σεξιστικής και ρατσιστικής βίας είναι παντού: στα περιοδικά, τη διαφήμιση, την πορνογραφία, τις ταινίες, τη μουσική βιομηχανία, το επαγγελματικό ποδόσφαιρο.

Ο διάχυτος σεξισμός υπαγορεύει ότι ο άντρας έχει το δικαίωμα να κρίνει το γυναικείο σώμα σαν να πρόκειται για ένα προϊόν προς κατανάλωση και μάλιστα ένα προϊόν με ημερομηνία λήξης. Η αντρική ματιά επιβραβεύει, επικρίνει, απορρίπτει. Η γυναίκα ακολουθεί ή εναντιώνεται στους όρους του παιχνιδιού, αλλά δύσκολα μπορεί να τους ανατρέψει.

Η σεξιστική αντίληψη ότι το μόνο που καθορίζει τις στιλιστικές επιλογές των γυναικών είναι το πώς να διαφημίσουν τη διαθεσιμότητά τους, στηρίζει παραδοσιακά την «κουλτούρα βιασμού». Αυτή η νοοτροπία υπονοεί ότι το αν μια γυναίκα θα υποστεί σεξουαλική ή φυσική βία εξαρτάται από τις δικές της συνήθειες ή επιλογές και από την αδυναμία της να προστατεύσει τον εαυτό της απέναντι στους επίδοξους βιαστές που μοιάζει να караδοκούν παντού. Οι αντιλήψεις που απορρέουν από την κουλτούρα βιασμού επηρεάζουν κάποιους άντρες σε τέτοιο βαθμό που, θεωρώντας ότι η ερωτική τους σύντροφος αποτελεί κτήμα τους, δεν διστάζουν να καταφύγουν στη διαδικτυακή κακοποίηση προκειμένου να την τιμωρήσουν (εκδικητική πορνογραφία) παραβιάζοντας το δικαίωμά της στην ιδιωτικότητα.

Στην πραγματικότητα, βέβαια, οι περισσότεροι άντρες δεν επιθυμούν να κακοποιούν γυναίκες: επιζητούν, αντίθετα, ερωτικές επαφές ή τη δημιουργία αυθεντικών σχέσεων με γυναίκες που πραγματικά τους ποθούν. Η κουλτούρα βιασμού, όμως, οδηγεί στην εσφαλμένη εντύπωση ότι ο κάθε άντρας είναι εκ φύσεως ένας εν δυνάμει βιαστής και ότι εξαρτάται από τη στάση της γυναίκας αν θα τον προκαλέσει να της επιτεθεί ή όχι.

Το κίνημα me too που τάσσεται ενάντια στη σεξουαλική βία και τη σεξουαλική παρενόχληση δεν δημιουργήθηκε για να τιμωρήσει τους άντρες ή για να ποινικοποιήσει το φλερτ και την ερωτική επιθυμία, όπως κάποιοι ισχυρίζονται, αλλά για να προστατεύσει άτομα και των δύο φύλων από τις σεξουαλικές επιθέσεις και τη σεξουαλική εκμετάλλευση στους χώρους της εργασίας, της οικογένειας, και αλλού.

Το αληθινό φλερτ, άλλωστε, δεν έχει καμία σχέση με την πίεση, τον εκβιασμό, τις άμεσες ή έμμεσες απειλές, ή τις σχέσεις «επαγγελματικής συναλλαγής» στις οποίες για διάφορους λόγους μπορεί να συναινούν άντρες και γυναίκες.

Κατά τη γνώμη μου, η ενδυνάμωση των γυναικών που επιδιώκεται μέσα από κοινωνικά κινήματα όπως το me too και το body positivity, εκτός από τις γυναίκες, θα απελευθερώσει σταδιακά και τους άντρες από ρόλους που τους καταπιέζουν, παγιδεύοντάς τους σε μία σειρά από συμπεριφορές που δεν τους ταιριάζουν πραγματικά. Εκτός των άλλων, θα απαλλαγούν και από τον μέχρι τελικής πτώσης ανταγωνισμό μεταξύ τους, που επιβάλλουν οι άγραφοι κανόνες της τοξικής αρρενωπότητας.

Μπορεί να μας ενοχλούν κάποιες αντρικές συμπεριφορές, αλλά ας μην ξεχνάμε ότι οι άντρες είναι επίσης θύματα των σεξιστικών στερεοτύπων που υπαγορεύουν με ποιο τρόπο οφείλουν να συμπεριφέρονται – και ότι, όπως και οι γυναίκες, δυσκολεύονται υπό τις παρούσες συνθήκες να δημιουργήσουν ουσιαστικές σχέσεις και να εκφράσουν ελεύθερα τον αυθεντικό τους εαυτό.



Δημήτρης **Κυρσανίδης**

20

πράγματα
που δεν ξέρεις
για τον παγκόσμιο
πρωταθλητή
παρκούρ



Τούμπα με την τούμπα σε στιλ DK, sideflip «άχαστο» που λέμε, «ιδανική» ισορροπία, υπερπήδηση εμπόδων με πάθος, δυνατή προσγείωση και στα δύο πόδια, αυτά έκαναν τον Δημήτρη Κυρσανίδη να ξεχωρίσει για ακόμη μία φορά. Ήρθε η στιγμή ξανά του DK, όπως τον αποκαλούν φίλοι και θαυμαστές, όταν κατέκτησε στις 15 Οκτώβρη την πρώτη θέση στο αγώνισμα freestyle ανδρών στο πρώτο επίσημο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Παρκούρ στο Τόκιο και αφιέρωσε το χρυσό μετάλλιο στον Θεό και τη γυναίκα του Αλεξάνδρα που είναι δίπλα του τα τελευταία 3,5 χρόνια. Από το 2014 και μετά σχεδόν σε κάθε αγώνα παρκούρ είναι στην τελική τριάδα. Το 2019 μόνο έφερε 12 διακρίσεις για τη χώρα ενώ κατέχει σήμερα 5 παγκόσμια πρωταθλήματα. Ατελείωτες ώρες προπόνησης από μικρός στον δρόμο, σε πάρκα, σχολεία, πλατείες στη Θεσσαλονίκη, και τώρα στο ειδικό γυμναστήριο του «Συλλόγου Πυραμίδα Γυμναστικής» στον πολυώροφο Nouvelle Ωραιόκαστρο. Το πρώτο του ποστ στο Instagram ήταν 14 Ιουλίου του 2014 όταν κατέκτησε τη 2η θέση στη Γερμανία στο #blackforestparkourcup, ενώ ένα ξεχωριστό δώρο γενεθλίων, όπως μου εξομολογείται, ήταν στις 28 Μαΐου του 2020 όταν ο πατέρας του και η Red Bull Greece μαζί με τον γνωστό graffiti artist Apset δημιούργησαν ένα ξεχωριστό character graffiti στην αυλή του στη Θεσσαλονίκη. Ο 27χρονος πρωταθλητής, που κάνει τα πιο τρελά challenges με τους φίλους του στο TikTok και στο Youtube, ακούγεται στο τηλεφώνω δυναμικός, ευγενικός, cool, με αυτοπεποίθηση που ξεχωρίζει, και μας λέει όσα δεν ξέρουμε για εκείνον.

1 Μεγάλωσα στη Θεσσαλονίκη. Στον ελεύθερο χρόνο μου βλέπω anime και μαθαίνω ιαπωνικά, μου αρέσει να περπατώ με έναν καφέ στο χέρι στους δρόμους και στη Νέα Παραλία, παίζω video games έως αργά το βράδυ – χθες έπαιξα Counter Strike.

2 Έκανα κολύμβηση, taekwondo, στίβο, ποδόσφαιρο, break dance, skate και γουστάρω το basket στο γήπεδο Ευκαρπίας.

3 Ξεκίνησα τις σπουδές μου στη Σχολή Οχημάτων Αυτοκινήτων στο τότε ΤΕΙ Σίνδου, σημερινό ΔΙ.ΠΑ.Ε., όμως γρήγορα αποφάσισα πως δεν ήταν για μένα και την παράτησα.

4 Αγαπημένα μέρη για παρκούρ η Σαντορίνη και η Δανία, ενώ το καλύτερο μέρος που έχω κάνει παρκούρ σε ταξίδι είναι το Μιανμάρ.

5 Το γούρι μου στους αγώνες παρκούρ είναι ο σταυρός μου, που δεν αποχωρίζομαι.

6 Είμαι τελειομανής και αργώ κατά 99% στα ραντεβού!

7 Όλα ξεκίνησαν από μια «ξεχασμένη» ζακέτα. Παρατηρούσα με τις ώρες τα παιδιά στη γειτονιά να κάνουν παρκούρ. Ήταν κάτι διαφορετικό και μου κέντρισε αμέσως το ενδιαφέρον. Μια μέρα ο Πάννης

Γιαννακίδης, ένα παιδί μεγαλύτερο που προπονούνταν μόνο του στην περιοχή, έψαχνε τη χαμένη του ζακέτα την οποία έτυχε να βρω. Τώρα μου χρωστάς, του λέω για πλάκα, θέλω να μου μάθεις παρκούρ. Μου απάντησε «ακολουθήσε με» και άρχισε να τρέχει. Έτσι ξεκίνησαν όλα, το δοκίμασα και με την πρώτη απόπειρα είδα ότι τα πήγαινα καλά. Έκανα πράγματα με τη μία που ο άνθρωπος που μου τα έδειξε του είχε πάρει κάποιο χρονικό διάστημα να τα πετύχει. Ήδη είχα αποφασίσει τι ήθελα να κάνω.

8 Με το παρκούρ ασχολούμαι από το 2007 ενώ επαγγελματικά ξεκίνησα το 2014. Υπήρχαν μέρες που προπονούμουν 8-10 ώρες καθημερινά, σήμερα μπορεί καν να μην προλάβω ή να πάω 9 με 11 το βράδυ διότι σχεδόν όλη την υπόλοιπη μέρα εργάζομαι. Οι αθλητές χρειάζονται μεγαλύτερη υποστήριξη από την πολιτεία, δεν ζουν από τον πρωταθλητισμό, κάτι που ακούγεται μόνο όταν παίρνουν την πρωτιά. Ένας πρωταθλητής που θέλει να έχει μετάλλια δεν μπορεί να αφοσιωθεί 100% σε αυτό που αγαπά γιατί πρέπει να ασχοληθεί και με το βιοποριστικό κομμάτι.

9 Το 70% της ημέρας ασχολούμαι επαγγελματικά με τα social, γιατί δεν υπάρχει κάποια άλλη υποστήριξη. Για να έρθει ένας χορηγός σε σένα χρειάζεται πολύ σκληρή δουλειά. Ανεβάζω ένα βίντεο την εβδομάδα περίπου 8 λεπτών και αρκετά instagram posts όπου προωθώ ουσιαστικά τον εαυτό μου. Αν δεν προωθήσεις εσύ τον εαυτό σου, άλλωστε, δεν θα το κάνει κανείς.

10 Το συναίσθημα στο βάθρο είναι κάπως συνηθισμένο για μένα. Αυτή τη φορά όμως ήταν το πρώτο επίσημο παγκόσμιο πρωτάθλημα στο παρκούρ, που το έκανε ξεχωριστό. Δεν ξέρω αν έχει γίνει κάτι τέτοιο στην Ελλάδα, μόνο ο πρώτος Ολυμπιονίκης στην ιστορία ξέρουμε ότι ήταν Έλληνας. Το να είμαι ο πρώτος παγκόσμιος πρωταθλητής παρκούρ είναι αυτό που με συγκίνησε πραγματικά γιατί υπήρξα τραυματισμένος πάνω από ένα χρόνο, είχα δύο οστικά οιδήματα στον αστράγαλο, ήξερα ότι θα επιστρέψω βέβαια αλλά όχι αγωνιστικά. Ευτυχώς όλα πήγαν καλά και τα κατάφερα, πράγμα που δεν μπορούσα να πιστέψω στην αρχή. Ήμουν επίσης ο πιο παλιός εκεί, ο μόνος 27χρονος, όλοι ήταν 22-23.

11 Η επαφή με τα παιδιά που προπονώ είναι μοναδική. Μόλις μπήκα στο γυμναστήριο μετά τον μεγάλο αγώνα έτρεξαν να με αγκαλιάσουν. Αυτό είναι το ξεχωριστό με τους μικρούς, δεν χρειάζεται να πουν κάτι για να σε κάνουν να νιώσεις έτσι. Ήξερα ότι με περίμεναν και ανυπομονούσα.

12 Οι γονείς μου πάντα ήταν υποστηρικτικοί σε ό,τι επιλογή και να έκανα. Μου είχαν πει απλώς δώσε το τηλεφώνό μας στους φίλους σου όταν προπονήστε να μας καλέσουν σε περίπτωση που γίνει κάτι. Εγώ ποτέ δεν σκεφτόμουν τις τούμπες, ούτε ήθελα να τους ανησυχίσω. Τα παιδιά σήμερα κάπως βιάζονται, θεωρούν πως το παρκούρ

είναι απλώς οι extreme κινήσεις.

13 Την 1 Ιανουαρίου 2021, η Αλεξάνδρα Εφρόγλου είπε το πολυπόθητο να παντρευτούν όταν της έκανε πρόταση γάμου, 28 Μαΐου του 2021 αρραβωνιάστηκαν την ημέρα των γενεθλίων του. Ήθελα από μικρός να κάνω οικογένεια και παιδιά μιας και αυτό είναι το νόημα της ζωής, πάντα αυτό σκεφτόμουν. Η Αλεξάνδρα είναι υποστηρικτική, φεύγουμε από το σπίτι και λείπουμε πολύ ο ένας στον άλλον, κάνουμε λες και έχουμε να ιδωθούμε κάνα μήνα.

14 Με ενοχλεί και με κουράζει να μου λένε ότι το παρκούρ είναι επικίνδυνο.

15 Μια φορά σκέφτηκα να τα παρατήσω, ήμουν μικρός και χτύπησα το κεφάλι μου σε ένα γυμναστήριο που απαγορευόταν να πάμε. Φοβήθηκα αρκετά αλλά η σκέψη αυτή κράτησε μόνο μια μέρα.

16 Θέλω πολύ να φιλοξενήσω τον Μίλτο Τεντόγλου. Με τον Μίλτο έχουμε κάνει ήδη μια φορά προπόνηση μαζί, έχουμε μιλήσει και ελπίζω σύντομα να τον δείτε στο κανάλι μου. Θα ήθελα πολύ και το team των Unboxholics να έρθει. Τρέχει επίσης το project προπονητής DK όπου μαθαίνω στο κόσμο τι είναι το παρκούρ.

17 Στις αποστολές είσαι απλώς σε μια πίστα και ένα ξενοδοχείο, δεν απολαμβάνεις το μέρος. Θα ήθελα να κάνω και άλλα πράγματα στο Τόκιο αλλά κυρίως να δοκιμάσω την παραδοσιακή κουζίνα και να φάω όσα περισσότερα φαγητά μπορώ.

18 Λογικά το 2028 το παρκούρ θα ξεκινήσει επίσημα το ντεμπούτο του στους Ολυμπιακούς αγώνες, ελπίζω το σώμα μου να μπορεί να ανταποκριθεί για να συμμετέχω και εγώ.

19 Είμαι ήδη στο επόμενο βήμα, έχω ένα γυμναστήριο για να κάνω αυτό που θέλω, πραγματικά γουστάρω αυτό που κάνω και το διασκεδάζω όσο δεν πάει. Προσπαθώ επίσης να δημιουργήσω πάρκα παρκούρ safe, μιας και δεν υπάρχει κανένα στην Ελλάδα μέχρι σήμερα, με τη βοήθεια των Δήμων για να γίνει ένα όνειρό μου πραγματικότητα. Έχω ήδη επικοινωνήσει με αρκετούς, γνωρίζουν ότι έχουμε σχέδια και αναλυτικές προτάσεις, ότι χρειαζόμαστε μέρη στα οποία να μπορούμε να πάμε, καθώς η σκηνή του παρκούρ στη χώρα μεγαλώνει συνέχεια. Θέλω να τα δω όμω να υλοποιούνται με τα μάτια μου διαφορετικά δυσκολεύομαι να το πιστέψω.

20 Εύχομαι όλοι να ακολουθήσουν τα όνειρά τους, αλλά να είναι και ρεαλιστές. Να μην αφήνουν να τους πουν μερικοί ότι δεν μπορούν να βγάλουν χρήματα στην Ελλάδα από αυτό που αγαπούν, να ρωτούν μόνο αυτούς που έχουν επιτύχει για να τους δείξουν τον δρόμο. Στόχος μου είναι να «αποκτήσω αρετή», πρέπει να κερδίσεις τον εαυτό σου πρώτα, με αυτόν παλεύεις καθημερινά για να κερδίσεις κάθε αγώνα. ●

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Σιταράς A MAN OF influence

Τον συναντήσαμε λίγο πριν την προβολή
της νέας του ταινίας «Πύραυλος»

Της **Μαρία-Ιωάννας Σιγαλού** – Φωτό: **Αθηνά Καρούζου**

Είναι νέος, ταλαντούχος και γεμάτος ζωή. Δεν αποκλείεται να τον πετύχεις, σε κάποιο από τα motivational talks που δίνει κατά καιρούς και πραγματικά γοντεύει. Γιατί ο Στέφανος Σιταράς, σκηνοθέτης, σεναριογράφος και παραγωγός ταινιών και ντοκιμαντέρ, εκτός από την ιδιαιτερότητα του μεγάλου ταλέντου, γεννήθηκε με ακόμη μία ιδιαιτερότητα – μία κύστη στο μπροστινό τμήμα του εγκεφάλου του που, αν ποτέ σπάσει, ίσως πεθάνει ή μείνει σε κώμα για το υπόλοιπο της ζωής του. Μία σπάνια πάθηση που μοιάζει περισσότερο με ωρολογιακή βόμβα και του επενθυμίζει ότι ο θάνατος παραμονεύει, μα περισσότερο ότι η ζωή είναι εδώ και τρέχει. Συναντήσαμε τον Στέφανο λίγο πριν από την προβολή της πρώτης του μεγάλου μήκους ταινίας «Πύραυλος», για να μάθουμε περισσότερα.

Ξεκίνησες σε μικρή ηλικία. Πώς ένα παιδί καταλαβαίνει τι είναι αυτό που θέλει να ακολουθήσει στο μέλλον με τόση σιγουριά όταν άλλοι στα 30 τους ακόμα ψάχνονται και ενδεχομένως χάνονται; Όταν έγραψα και σκηνοθέτησα το «Γαλάζιο και Πορτοκαλί» ήμουν 14 χρονών. Είχα γεμίσει φόβο, αμφιβολία, ταφόπλακα, και ένοιωθα ότι τους κορόιδευα όλους. Είχα όμως και φοβερούς συμμάχους, συνεργείο που με ενθάρρυνε, ηθοποιούς που με εμπιστεύτηκαν, επενδυτές που με πίστεψαν. Και οικογένεια: η μητέρα μου μου έδωσε βάση, ο πατέρας μου φτερά. Μου έμαθαν πως να τολμώ αλλά και πως να φοβάμαι. Δες το. Ο φόβος είναι χρήσιμος – σου δείχνει τον δρόμο. Αν χαθείς, ακολουθώσε μόνο αυτόν. Σκέψου το. Νομίζεις ότι όποιος έχτισε κάτι σπουδαίο δεν φοβήθηκε στην αρχή; Ακριβώς επειδή το φοβήθηκε, το έκανε. Αν υπάρχει θησαυρός στη ζωή σου, κρύβεται μόνο εκεί που φοβάσαι να πας. Θυμήσου το. Ο φόβος είναι πυξίδα.

Πώς ξεκινάει κάποιος να γράφει; Μολύβι, χαρτί και συναίσθημα; Είπες τη λέξη κλειδί: ξεκινάει. Απίστευτες δυνάμεις έρχονται στο μέρος σου όταν τολμάς να αρχίσεις.

Μεγαλύτερή σου έμπνευση; Ναύπλιο. Ιορδάνης Ποταμός. Ινδία. Τα ταξίδια, ή μάλλον όχι, οι επιστροφές. Δεν μαθαίνεις τον εαυτό σου στάσιμος, θα τον δεις καθαρά μόνο στο φως ξένων ήλιων. Φύγε εκτός πόλης, βρες γαλήνες εκτός καναπέ, βρες εμπνεύσεις εκτός γραφείου, γεύσου φαγητά εκτός κουζίνας. Και μετά να επιστρέφεις. Κι όλοι οι θησαυροί του ταξιδιού θα σε συναντήσουν στην επιστροφή.

Αγαπημένο project και γιατί; Ο «Πύραυλος». Έδωσα 5 χρόνια και όλη μου τη ζωή για αυτή την ταινία. Άνοιξα δική μου εταιρία παραγωγής, απέκτησα δική μου Arri Alexa, έκανα τον σκηνοθέτη, τον παραγωγό, τον οπερατέρ, τον βοηθό, τον σταυρό μου και τον κόσμο ανάκατο. Μου στοί-

“
**Ο φόβος είναι
χρήσιμος –
σου δείχνει
τον δρόμο.
Αν χαθείς,
ακολουθήσε
μόνο αυτόν.
Σκέψου το.
Νομίζεις ότι
όποιος έχτισε
κάτι σπουδαίο
δεν φοβήθηκε
στην αρχή;**
“



χισε όλη μου την περιουσία επί τρία, ήμουν μόνος, αλλά το έκανα. Έχασα δύο φορές δουλειά και φίλους, πέρασα κατάθλιψη και υπερκόπωση, πέθανε ο πατέρας μου μέσα στα χέρια μου, έκανα κρατητήριο και δικάστηκα, με απείλησαν, με έκλειψαν, με χτύπησαν, όμως δεν σταμάτησα τον «Πύραυλο» ούτε στιγμή. Και θα το έκανα άλλες δέκα φορές (κι ας είναι μια ανάλαφρη κομεντί).

Αγαπημένη ταινία: «Ο Λώρενς της Αραβίας». Ένας Ντέιβιντ Λιν γεννιέται μια φορά κάθε χίλια χρόνια.

Θα έβλεπες τον εαυτό σου σε κάποιο άλλο επάγγελμα; Εγώ θα σε έβλεπα και ως life coach. Πιστεύεις στη δυναμική αυτού του επαγγέλματος; Φέτος διδάσκω σενάριο και σκηνοθεσία στο Ant1 Media Lab και στη Σχολή Σεναρίου του Ant1. Φίλοι νέοι: κάντε εγγραφή! Είναι εξαιρετικές σχολές με προικισμένους καθηγητές. Η συμμετοχή μου ήταν έμπνευση και εισήγηση του (εξαιρετικού) Φάνη Μουρατίδη, ο οποίος θεώρησε ότι εκτός από ταινίες και ντοκιμαντέρ, ίσως έχω κι άλλα να προσφέρω – συμβουλές, πάθος, έμπνευση. Το μόνο γνήσιο που έχεις να προσφέρεις στους νεότερους είναι η αλήθεια.

Πώς αντιμετωπίζεις την επιτυχία και πώς την «αποτυχία»; Βγάζω τα εισαγωγικά. Η αποτυχία είναι αναγκαία: σπάει τη μονοτονία της τελειότητας. Οφείλεις μόνο να δημιουργείς, χωρίς προδοκία ή απαίτηση. Όλοι κουράζονται στη δουλειά, και χρησιμοποιούν τον υπόλοιπο χρόνο για ξεκούραση, αναψυχή, έρωτα, οικογένεια, και νόημα. Εγώ είμαι το ανάποδο. Όλος ο υπόλοιπος χρόνος με εξουθενώνει, με βασανίζει, με σκοτώνει. Μόνο όταν δουλεύω ζω.

Οι άνθρωποι έχουν την τάση να κολλάνε, σε αντικείμενα, ανθρώπους, καταστάσεις. Γιατί; Αν θες ένα παιδί να πάθει μετατραυματικό στρες, είναι πανεύκολο. Προστάτεψέ το από τα πάντα, και μετά βγάλε το στον κόσμο. Η παραμικρή απογοήτευση, αποτυχία, ή ήττα, θα το στείλει πρώτη γραμμή στην κόλαση. Πώς να επιπλεύσει όταν έχει μάθει μόνο την αποδοχή; Θα τρέξει ευθύς σε άλλες φωλιές. Μια ποδοσφαιρική ομάδα, μια ιδεολογία, ένα κόμμα, μια σχέση. Ο άνθρωπος μένει στάσιμος προσκυνώντας την ασφάλεια. Επέστρεψα από Αμερική τα καλοκαίρια, και το έβλεπα σε φίλους που έμειναν: ίδιες εξόδους, ίδιες παρέες, ίδιες ιδέες. Από το λύκειο κατευθύναν στο πανεπιστήμιο κατευθείαν στη γραφειοκρατία. Ο εγκατεστημένος σου παθαίνει κράμπα. Σπάσε αμέσως τη μεμβράνη της ασφάλειας και πέσε στο άγνωστο. Να περιπλανιέσαι. Να ακούς. Να αγκαλιάζεις το Άλλο. Άλλαξε σελίδα, κεφάλαιο, και τόμο.

Ο Στέφανος σε τρία επίθετα. Χαρούμενος. Ειλικρινής. Και πλέον Bespoke.

Το 2005 σε συνέντευξή σου είχες πει «Δεν νομίζω να γυρίσω πίσω» και όμως γύρισες. Τι σε «κάλεσε» πίσω στην πατρίδα; Στην Αμερική ήμουν μια περσόνα. Σπούδασα, δούλεψα, ταξίδευα, χωρίς να ξέρω ποιος ήμουν – δεν είχα ρίζες. Μόνο όσοι έχουν ζήσει έξω ξέρουν πώς είναι να ανανέξεις τον αέρα μιας χώρας που δεν είναι δική σου. Ήταν και άδικο στους κοντινούς μου. Γύρισα όχι για να μείνω, αλλά για να με γνωρίσω. Εξάλλου, η Ελλάδα είναι καλύτερο μέρος να υποφέρεις απ' ό,τι η Αμερική. Πολλοί έκριναν την επιλογή μου ως οπισθοδρόμηση. Αλλά εγώ κάθισα Ελλάδα δέκα χρόνια, και ήσυχα έχτισα τον χαρακτήρα μου. Έχασα εκτίμηση αλλά κέρδισα αυτοεκτίμηση.

Είσαι παιδί του κόσμου, μία χώρα δεν σε «χωρά». Θα συνέχιζες το καλλιτεχνικό σου έργο αποκλειστικά στο εξωτερικό; Εννοείται. Ζούμε εκεί που παίζουμε. Για τώρα, ακολουθώ μόνο τη δουλειά – σενάριο η γεωγραφία, σενάριο το δρομολόγιο. Αν η επόμενη ταινία είναι στο Τιμπουκτού, θα πάω Τιμπουκτού, και θα μάθω τα πάντα για το Τιμπουκτού. Φέτος ταξίδεψα πολύ: Ινδία, Ντουμπάι, Βοστώνη, Νέα Υόρκη, Φιλαδέλφεια, Τουλούζη, Νάντη. Γνώρισα πολλά άτομα και πολλούς εαυτούς. Υπάρχουν πράγματα που λατρεύω στην Ελλάδα, και άλλα που με



© ΠΑΥΛΙΝΑ ΠΑΟΥΛΙΔΗ

απογοητεύουν. Τα μεν με διώχνουν, τα δε πάντα με επιστρέφουν. Δεν υπάρχει πιο ντόπιος απ' τον ξένο, και δεν υπάρχει πιο πιστός Έλληνας από αυτόν που την κουβαλάει μέσα του σε άλλον τόπο.

Ποιος είναι ο μεγαλύτερός σου φόβος και ποια η μεγαλύτερή σου επιθυμία; Μεγαλύτερος μου φόβος είναι ο κροκόδειλος. Δύο μάτια εξέχουν από μια ακνισμένη λίμνη. Με κοιτούν καρφωμένα, ακίνητα, νεκρά. Θέλω να τρέξω αλλά παραλύω. Το βλέμμα του με υποτάσσει σε πλήρη ακινησία. Σε κλάσματα θα με αρπάξει και βυθιζόμαστε για πάντα στη μαύρη πίσσα. Για τώρα όμως τον κοιτάζω, κοιτάζω και μένα: μέσα μου ζει μια παράξενη έλξη. Να και η μεγαλύτερη επιθυμία: να καταβροχθιστώ, να παραδοθώ, και να βουλιάζω μαζί του στο ασυνείδητο. Αυτό που με τρομάζει λοιπόν δεν είναι ο κροκόδειλος, είμαι εγώ.

Έχεις δηλώσει στο παρελθόν «Εθνικίσωση. Ευχαριστώ, δεν θα πάρω». Τελικά πήρες; Ευτυχώς. Προτιμώ το βάρος στους ώμους μου, παρά να είμαι το βάρος σε ώμους άλλων. Είναι επικίνδυνη μόδα η παρατεταμένη ερηβεία. Κυνήγα παρέες που ενθαρρύνουν την εξέλιξη, όχι αυτές που επιβραβεύουν την ανωριμότητα. Είναι ωραίο να είσαι αγόρι. Που να δεις πόσο ωραίο είναι να είσαι άντρας.

Γεννήθηκες με δύο μεγάλες ιδιαιτερότητες: μία σπάνια πάθηση του εγκεφάλου και ένα ακόμη πιο σπάνιο ταλέντο. Θεωρείς ότι αυτά τα δύο είναι αντικρουόμενες δυνάμεις; Ή συμπλέουσες και αλληλοτροφοδοτούμενες; Τίποτα από τα δύο δεν είναι ιδιαίτερο. Θέλω αυτό που έχω να προσφέρω να είναι ειλικρινές, γενναιόδωρο και ωφέλιμο για τους άλλους. Δεν έχω δικαίωμα σε κάτι άλλο, και αν το έχω, το αποκηρύσσω. Δεν είσαι αυτό που σου συνέβη. Είσαι αυτό που έχεις να προσφέρεις στους άλλους. Έχεις κάθε δικαίωμα στην ανάρρωση, κανένα στην παραιτήση. Σήκω. Και μαζί σου, σήκωσε κάτι βαρύ. Επίτρεψέ του να μπει στην ψυχή σου, είναι το δικό σου βάρος. Κανένας δεν θα το σπρώξει για σένα. Γίνε ταλαντούχος στο να το σπρώχνεις και μετά συνέχισε με το βάρος κάποιου άλλου.

Σημαντικότερο κοινωνικό φαινόμενο που, αν μπορούσες, να λύσεις πρώτο θα το έκανες. Το προσφυγικό. Πέρασα το 2015 από Μόρια και Κατατεπέ και το 2019 γύρισα ένα ντοκιμαντέρ για τα εκεί επεισόδια. Δεν θέλω να μιλήσω για πολιτικά ή ιστορικά ζητήματα, είναι εκτός της δικαιοδοσίας μου – είμαι σκηνοθέτης και παραγωγός. Μπορώ μόνο να προσφέρω μία διάγνωση, αφηγηματικά: η Ανατολή είναι πάντα το εξωτικό όνειρο του δυτικού και η Δύση η κρυφή λαίμαργη του ανατολίτη. Κανείς δεν σκέφτεται ότι η γη είναι σφαιρική – πηγαίνοντας προς τη μια κατεύθυνση, προχωράς πάντα και πίσω. Αυτός είναι ο προσρισμός κάθε ταξιδιού, ο εαυτός σου. Θυμάσαι το «πρέπει να φύγεις από τον εαυτό σου για να βρεις τον εαυτό σου»; Ο πρόσφυγας δεν μέλλεται να βαρύνει, ούτε να αφαιρείται από κάποιον. Το ξέρω γιατί έχω υπάρξει μικρός πρόσφυγας, σε μικρούς ξεριζωμούς. Το ξέρω γιατί έχω βιώσει μικρούς εκτοπισμούς, κι έχω νιώσει ξένος στην οικογένειά μου, στις σχέσεις μου, έχω υπάρξει παρείσακτος στη ζωή μου. Έχω δει τις καρδιές των διωγμένων από τον Σύριο μετανάστη μέχρι τον άστεγο της πλημμύρας στη Νέα

Ορλεάνη. Το υπογραμμίζω: ο πρόσφυγας δεν θέλει κάτι δικό σου, θέλει μόνο να βρει τον εαυτό του.

Θεωρώ ότι το να είσαι γυναίκα είναι δύσκολο task. Ωστόσο το να είσαι άνδρας το 2022 ενδεχομένως να είναι και πιο δύσκολο. Υπάρχει μία γενικευμένη στοχοποίηση στο ανδρικό φύλο. Να το πω λαϊκά, μπαίνετε όλοι στο ίδιο τσουβάλι: καλοί και κακοί. Έχεις δηλώσει ότι σου αρέσει να φλερτάρεις, το σκέφτεσαι τώρα πριν το κάνεις επειδή εργάζεσαι στον καλλιτεχνικό χώρο; Φλερτάρω επειδή θα μου αρέσει κάποια γυναίκα. Δεν φλερτάρω με ιδέες, μοτίβα, ομάδες, ή κινήματα. Φλερτάρω ως Στέφανος, όχι ως πρέσβης των ανδρών, των Ελλήνων, των λευκών, των στρέιτ, των καλλιτεχνών, ή των σκηνοθετών. Είμαστε πρώτα άτομα – ξεχωριστά, αυτόφωτα, με μαγικούς αστερισμούς μέσα μας – και μετά μέρη συλλογικών γκρουπ. Ναι στην κοινωνική αφύπνιση, ναι στο ξαναμοίρασμα της τράπουλας. Όχι στην ανύψωση της συλλογικής ταυτότητας πάνω από την ατομική. Η Ιστορία μάς το φωνάζει. Με αυτό δυστυχώς, «φλερτάρουμε» επικίνδυνα.

Μιας και θίξαμε το θέμα flirt. Ο κόσμος γιατί δεν φλερτάρει πια; Επειδή φοβόμαστε την απόρριψη. Και επειδή απορρίπτουμε γρήγορα.

Θεωρείς ότι η μονογαμία έχει πεθάνει; Αν ναι γιατί; Όλα τα σημάδια δείχνουν προς αυτό, αλλά εγώ δεν σταματώ να ελπίζω. Είμαι συντροφικός και νιώθω ότι έχω πολλά να δώσω σε μία σχέση. Το μόνο που άλλαξε όσο μεγάλωσα είναι ότι τα μάτια μου από δύο έγιναν δεκατέσσερα (κοιτάζουν κυρίως, εμένα).

Μία συμβουλή που σου έδωσαν. Θα μας έδινες την ίδια; «Στέφανε, σταμάτα να χτυπάς μόνο τις πόρτες που έχουν κλείσει για σένα». Την ίδια χωρίς το Στέφανε.

Μελλοντικά plans; Τώρα με βάζεις σε δύσκολη θέση, επειδή δε με αφήνουν να μιλήσω! Ετοιμάζω μια ταινία με μια αμερικάνικη εταιρία παραγωγής. Τώρα γράφω το σενάριο. Επίσης γράφω ένα βιβλίο, εδώ και περίπου δύο χρόνια. Είμαι στις 70.000 λέξεις από τις απαιτούμενες 120.000. Προχωράει αλλά βασανιστικά αργά. Έχω μια φαντασίωση να τα παρατήσω όλα, να βρω μια καλύβα στην Ισλανδία δίπλα σε κάποια παγωμένη λίμνη και να ριχτώ με πάθος στις σελίδες του βιβλίου. Αλίμονο όμως, αν πραγματοποιούσαμε την κάθε φαντασίωση. Αρκούμαι στις λίγες ώρες την εβδομάδα που κλέβω για να γράφω. Κάτι που επίσης πηγαίνει πολύ καλά φέτος είναι το public speaking. Το απολαμβάνω απίστευτα, σχεδόν κάθε εβδομάδα είμαι κλεισμένος σε κάποιο event και μιλάω. Είναι συναρπαστικό να είσαι χρήσιμος.

Μία ευχή για τον κόσμο που ζούμε. Να εγκαταλείψουμε αμέσως τις συλλογικές ιδεολογίες και να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Είναι ελκυστικό να χάνεις την ταυτότητά σου και να βυθίζεσαι στην ομοιογένεια. Είναι, επίσης, ελκυστικό να είσαι το θύμα – να υποφέρεις και να σε λυπούνται – ειδικά όταν αυτό υποκαθιστά τη σκληρή δουλειά της εξέλιξής σου. Ο νέος, που δεν γνωρίζει τον εαυτό του, τρομάζει. Οπότε υιοθετεί μια έτοιμη ιδεολογία, έναν αλγόριθμο που τακτοποιεί εύκολα τον κόσμο σε καλούς και κακούς. Το καταπίνει και το αποκαλεί ταυτότητα. Είναι καταπραϋντικό, αλλά δεν είναι ο λόγος που είσαι εδώ. Θυμήσου ότι είσαι πολύ παραπάνω από τα κοινά σου χαρακτηριστικά με κάποιον άλλον. Είσαι εσύ. Και διψάμε για τη μοναδικότητά σου. Εσύ που τώρα με διαβάζεις, γιατί μας στερείς το χάρισμά σου; Ξεκίνα το. Δείξε μας ποιος είσαι. Κάθε μέρα που δεν το κάνεις, μας πληγώνεις, πληγώνεις τον εαυτό σου, πληγώνεις εμένα. Κάν' το, όσο υπάρχουν ακόμα στον κόσμο βασιλιάδες. ●

INFO Ο Στέφανος Σιropάς έχει σκηνοθετήσει τις ταινίες «Γαλάζιο και Πορτοκαλί» (2005), ο «Μαγικός Κόσμος του Χάρισον Πατράκην» (2014), ο «Πύραυλος» κ.ά. Έχει βραβευτεί για την «Τριλογία του Ζητιάνου», τρεις ασπρόμαυρες περιπέτειες ενός κωφάλαλου αγοριού από το Φεστιβάλ Καννών, το Sundance, και το Φεστιβάλ Βερολίνου. Συχνά δίνει inspirational talks σε διάφορα events.





Απόγευμα 23ης Μαρτίου 2020, πρώτη μέρα καραντίνας. Ένα νεαρό παιδί με κοντά μαλλιά και αντρικό ντύσιμο πληκτρολογεί τον κωδικό μετακίνησης «1» και κατηφορίζει τους άδειους δρόμους της Αθήνας με προορισμό το πλησιέστερο φαρμακείο. Εκείνο το απόγευμα ο Διονύσης Λεβεντάκης ξεκίνησε την ορμονοθεραπεία του και ήταν «η αρχή της νέας του ζωής». Έξω από το φαρμακείο τον περίμεναν οι φίλοι του, ήθελαν να είναι μαζί του σε αυτό το τόσο σημαντικό για εκείνον γεγονός. «Μετά πήγαμε στο σπίτι και κάναμε πάρτι για να το γιορτάσουμε. Ήδη από την πρώτη έنيωθα εκπληκτικά, το οποίο είναι αστέιο γιατί στον πρώτο μήνα της θεραπείας δεν βλέπεις αλλαγές. Λίγο όμως που θα βαρύνει η φωνή σου, νιώθεις πως συμβαίνει κάτι μαγικό. Ήμουν τόσο ευτυχισμένος που έστελνα φωνητικά σε όλους μου τους φίλους για να ακούσουν τη νέα μου φωνή», μου διηγείται τα συναισθήματά του από εκείνο το απόγευμα. Δεν ήταν ωστόσο εύκολος ο δρόμος του Διονύση ως εδώ.

Συναντηθήκαμε ένα απόγευμα σε ένα μπαρ της Διδότου και ο Διονύσης, χειμαρρώδης όσο και γλυκομίλητος, μου διηγήθηκε τη ζωή του: από τα παιδικά και εφηβικά χρόνια ως τη συνειδητοποίηση της σεξουαλικότητάς του, τη δυσφορία για το σώμα του, τη διαδικασία φυλομετάβασης και τη ζωή ενός τρανς αγοριού σήμερα στην Αθήνα.

Η αργή συνειδητοποίηση

«Τα παιδικά χρόνια δεν ήταν πάντα εύκολα, πάντα ήμουν αγοροκόριτσο, τα αγόρια δεν με έπαιζαν γιατί ήμουν κορίτσι, τα κορίτσια δεν με έπαιζαν γιατί δεν ήμουν σαν κι αυτές. Η συνειδητοποίηση ήρθε στο Λύκειο αλλά και εκεί σταδιακά. Ονειρευόμουν, για παράδειγμα, πως φιλιόμουν με ένα κορίτσι. Το καλοκαίρι μετά την Α΄ Λυκείου γνώρισα μια κοπέλα. Ήταν σαν να συνέβη επιφοίτηση: μου έσκασε η συνειδητοποίηση ότι είμαι γκέι—δεν χρησιμοποιώ τη λέξη λεσβία γιατί πάντα ένιωθα αγόρι—, ότι μ' αρέσουν τα κορίτσια. Απορούσα πώς δεν το είχα καταλάβει τόσον καιρό. Αρχισα να ανακαλώ στιγμές και εικόνες από το παρελθόν μου που έδειχναν πόσο ξεκάθαρος ήταν ο σεξουαλικός μου προσανατολισμός και πόσο εγώ τον έδιωχνα, τον απέρριπτα. Ξεκίνησα να το λέω δειλά-δειλά σε φίλους και το άγχος της εξομολόγησης έδινε τη θέση του στο ωραιότερο συναίσθημα: να βλέπεις ότι ένα άτομο που αγαπάς και φοβάσαι πως μόλις του πεις ότι είσαι γκέι θα σε βγάλει απ' τη ζωή του, εκείνο απεναντίας να σε αγαπάει περισσότερο. Το είπα και στη μητέρα μου και κατόπιν έκοψα τα μαλλιά μου και άρχισα να ντύνομαι ανδρικά. Τελειώνοντας το Λύκειο γνωρίζω τη Β, με την οποία ερωτευόμαστε και τα φτιάχνουμε. Ήταν η πρώτη μου κανονική σχέση. Την είχα μπροστά μου, με είχε μπροστά της, βγαίναμε, περνάγαμε καλά, έκανα έρωτα για πρώτη φορά. Όσο ήμουν μαζί της όμως άρχισε να εκδηλώνεται η έντονη δυσφορία που ένιωθα με το σώμα μου. Δεν μπορούσα να χαρώ βασικά σημεία της σχέσης μας χωρίς να ξέρω γιατί, καταλάβαινα όμως πως γι' αυτήν την αδυναμία έφταιγα εγώ».

Ανάσαι για πρώτη φορά

«Εκείνη την περίοδο αγόρασα το πρώτο μου binder (σ.σ. τύπος εσωρούχου που φορούν τα τρανς αρρενωπά άτομα, σαν κορσές, το οποίο πιέζει το στήθος ώστε να μην προεξέχει). Πολύ επίπονο πράγμα η χρήση του, οριακά δεν μπορείς να αναπνεύσεις φορώντας το. Κι όμως, όταν το έβαλα, ένιωσα πιο απελευθερωμένος από ποτέ, μου άρεσε τρομερά η εικόνα μου. Ξέρεις τι είναι να μην μπορείς να πάρεις ανάσα και συγχρόνως να νιώθεις πως αναπνέεις για πρώτη φορά; Όσο πέρναγε ο καιρός, η δυσφορία αυξανόταν. Ζήλευα τα άτομα που ζούσαν όπως ήθελα κι εγώ: ξεκινώντας μια διαδικασία φυλομετάβασης, παίρνοντας ορμόνες. Μ' έναν φίλο μου, τρανς κι αυτός, βλέπαμε σειρές ή αμερικανικά νικα ριάλιτι με τρανς άτομα που ξεκινούσαν τη φυλομετάβασή τους και εμείς απλά κλαίγαμε γιατί πιστεύαμε πως δεν θα καταφέραμε ποτέ να βρούμε τη δύναμη για κάτι τέτοιο. Τον φόβο ενέτεινε και η πεποίθηση πως, αν ξεκινούσαμε μια τέτοια διαδικασία, δεν θα υπήρχε γυρισμός. Αυτό είναι λάθος. Δεν είναι υπο-

χρεωτική η ολοκλήρωση της φυλομετάβασης για να είσαι τρανς, και σήμερα ακόμα, αν θέλω, μπορώ να σταματήσω την ορμονοθεραπεία. Το φύλο είναι τόσο ρευστό όσο και η σεξουαλικότητα. Παράλληλα, όλο και περισσότεροι μου απευθυνόταν σαν “αγόρι” και εγώ δεν τους διόρθωνα γιατί μου άρεσε. Αποφάσισα μετά από συζήτηση με την τότε κοπέλα μου να αρχίσουμε πειραματικά να με φωνάζουν “Διονύση” χρησιμοποιώντας αρσενικές αντωνυμίες. Πήγε πολύ καλά».

Η στήριξη από τους δικούς μου

«Μετά από συζήτηση με τον πατέρα μου και επισκέψεις σε ψυχίατρο και ενδοκρινολόγο έκλεισα την ημερομηνία που θα έκανα την πρώτη ένεση ορμονών. Ήταν η πρώτη μέρα της πρώτης καραντίνας. Και στη συνέχεια, πριν από 5-6 μήνες, υποβλήθηκα σε μαστεκτομή στη Θεσσαλονίκη. Ήταν από τις πιο ωραίες στιγμές της ζωής μου. Είχα τρομερή στήριξη από τον κολλητό μου, και από τους δικούς του, ενώ συγχρόνως γνώρισα την τωρινή μου σχέση με την οποία μένουμε μαζί και με στηρίζει επίσης πολύ. Ήρθα όμως κοντά και με τον μπαμπά μου, που δεν ήταν στη ζωή μου τα προηγούμενα χρόνια, και ο οποίος με στηρίζει με διακριτικότητα και μου παρέχει βοήθεια. Δέχτηκα άπειρη αγάπη και στήριξη από πολλούς ανθρώπους γύρω μου και είμαι ευγνώμων. Μου απέδειξαν πως αυτό που με είχαν κάνει να πιστεύω όλη μου τη ζωή—ότι κανείς δεν θα με αγαπάει και πως θα είμαι στο περιθώριο—ήταν ψέμα, ένα ψέμα που έπαιξε ρόλο στον φόβο και στην απροθυμία να αποδεχτώ την ταυτότητά μου τόσα χρόνια. Με τη μητέρα μου δεν έχουμε πια επικοινωνία. Οι καβγάδες ήταν συχνοί και δεν το άντεχα. Πολλές φορές έμεινα σε φίλους μετά από καβγά. Στο σπίτι του κολλητού μου έμεινα συνολικά ενάμιση χρόνο».

Πιύθω ασφαλής γιατί δεν φαίνεται πως είμαι τρανς

«Θεωρώ πως τόσο η θηλυκότητα όσο και η αρρενωπότητα, αλλά και ό, τι ενδιάμεσο, είναι κοινωνικές κατασκευές γεμάτες στερεότυπα. Ακούς αρρενωπότητα και σκέφτεσαι κοντά μαλλιά, αντρίλα, τρίχα, κάτι πιο σκληρό. Ακούς θηλυκότητα και σκέφτεσαι φροντίδα, αγάπη, ευαισθησία. Όλα αυτά όμως υπάρχουν ως χαρακτηριστικά σε όλους, ανεξαρτητως φύλλου.

Αυτή τη στιγμή νιώθω ασφαλής κυκλοφορώντας στην πόλη γιατί δεν φαίνεται πως είμαι τρανς. Δεν το καταλαβαίνει κανείς, όλοι βλέπουν ένα αγόρι. Πριν φορέσω το binder, πριν πάρω ορμόνες, δεν “πέρναγα” ως αγόρι και δεν ένιωθα ασφαλής. Γενικά δεν είναι ποτέ εύκολο ένα άτομο στην κοινότητα να νιώσει 100% ασφαλές, ειδικά όταν φαίνεται πως είναι τρανς. Πριν από λίγα χρόνια ήμουν με την τότε κοπέλα μου σε ένα παγκάκι στο Θησείο και μιλούσαμε. Ξαφνικά πέρασε από μπροστά μας ένας τύπος φωνάζοντάς μας: “Λεσβίες!”, με έφτυσε στο πρόσωπο και έφυγε. Έχω περάσει δυσκολότερες στιγμές από αυτήν τα τελευταία χρόνια, αλλά αυτό—τότε—ήταν σοκαριστικό. Οι ορμόνες με βοήθησαν να νιώσω ασφαλής, δεν θα έπρεπε όμως να αποτελούν προϋπόθεση για την ασφάλεια των τρανς ατόμων.

Τα τρανς αγόρια περνάμε πολύ πιο απαρτήρητοι σε σχέση με τις τρανς γυναίκες, κι αυτό γιατί τις περισσότερες φορές δεν είναι ευδιάκριτη η τρανς ταυτότητά μας. Ίσως αυτό να συμβαίνει και γιατί περνάμε από το αδύνατο φύλο στο πιο ισχυρό.

Είναι σημαντικό πως πλέον μπορείς να αλλάξεις τα χαρτιά σου, ως τρανς, πριν ακόμα ξεκινήσεις την ορμονοθεραπεία, οπότε είναι και πιο εύκολο να βρεις δουλειά. Σκέψου ότι μέχρι και πριν το 2016-17 για να αλλάξεις τα χαρτιά σου και το όνομά σου, έπρεπε να έχεις αλλάξει τα πάντα πάνω σου. Τα χειρουργεία όμως είναι πολύ ακριβά και, σαν αποτέλεσμα, πολλά τρανς άτομα, μην μπορώντας να βρουν δουλειά, μην μπορώντας να αλλάξουν τα χαρτιά τους, οδηγούνταν στη σεξεργασία. Πλέον δεν είναι έτσι τα πράγματα ή τουλάχιστον αλλάζουν αισθητά. Επιπλέον, ο ΟΑΕΔ επιδοτεί την εργασία τρανς ατόμων, το οποίο από τη μια πλευρά είναι λυπηρό, πως το κράτος “πληρώνει” έναν εργοδότη για να προσλάβει ένα τρανς άτομο, συγχρόνως όμως είναι και παρήγορο που μεριμνά για τα τρανς άτομα». ●

Ο Διονύσης Λεβεντάκης είναι τρανς άνδρας **Αυτή είναι η ιστορία του**

Του Γιάνη Χ. Παπαδόπουλου – Φωτό: Θανάσης Καρατζάς

GREEK ADVENTURE RIDERS

Περιπέτειες και πολλά χιλιόμετρα με adventure μηχανές

Μια παρέα 4 φίλων μας λύνει ταξιδιωτικές απορίες. Τι πρέπει να προσέξεις, αν θέλεις να κάνεις το ίδιο.

Της **Κατερίνας Καμπόσου**

«Ξεκινάμε οι 6 μας, τρεις μοτοσικλότες από την Κατερίνη με πρώτη στάση στην Ηγουμενίτσα. Από εκεί παίρνουμε το πλοίο για την Ανκόνα της Ιταλίας και θα πάμε οδικώς στη Βαρκελώνη από όπου και θα περάσουμε απέναντι για Μαρόκο». Έτσι αρχίζει το καινούριο βίντεο των **Greek Adventure Riders** στο κανάλι τους στο Youtube. Ο πυρήνας τους αποτελείται από μία παρέα τεσσάρων ατόμων από την πόλη της Κατερίνης, τον **Θεοδόση Ντάλλα**, τον **Γιάννη Μπατζιογιάννη**, τον **Σοφοκλή Ορφίδη** και τον **Γιώργο Παπαδόπουλο**. Ο καθένας τους με διαφορετικό background, επάγγελμα και διαφορετική εμπειρία στην οδήγηση αλλά με κοινή αγάπη για τη μοτοσικλέτα, τα ταξίδια και την περιπέτεια. Αρχικά ξεκίνησαν ως μία ομάδα που ανέβαζε ταξιδιωτικό υλικό στα social media, ερασιτεχνικά vlogs και φωτογραφίες από το κινητό, αλλά γρήγορα το εξέλιξαν και ξεκίνησαν να ψάχνονται για οργανωμένες βόλτες σε όλη την Ελλάδα, συγκεντρώνοντας δεκάδες adventure μοτοσικλότες και δημιουργώντας μία πολύ δεμένη κοινότητα.

«Η παρέα ταξιδεύει με μηχανές εδώ και αρκετά χρόνια, αλλά πάντα είχαμε μια δίψα για νέες προκλήσεις, νέες διαδρομές, καινούργιο εξοπλισμό και γενικά οτιδήποτε αφορά τη μοτοσικλέτα. Συνειδητοποιήσαμε λοιπόν ότι λείπει από την adventure κοινότητα κάτι οργανωμένο στα social media και το YouTube. Έτσι, δημιουργήθηκαν οι Greek Adventure Riders. Adventure λέγονται οι μοτοσικλότες οι οποίες είναι κατασκευασμένες για να μπορούν να ανταπεξέλθουν σε μία

διαδρομή εντός αλλά και εκτός δρόμου. Είναι στην ουσία ταξιδιωτικές μοτοσικλότες τις οποίες δεν τις σταματάει τίποτα, κατηγορία που επιλέγουν οι λάτρεις της περιπέτειας, του ταξιδιού και της εξερεύνησης» θα μου πει η ομάδα και συμπληρώνει: «Οι προορισμοί επιλέγονται ανάλογα με το τι έχουν να μας προσφέρουν τα αξιοθέατα, είτε αυτό είναι ένα γραφικό χωριουδάκι, είτε απλά ένας ωραίος δρυμός μέσα στη φύση. Η προετοιμασία μας ξεκινάει από την εύρεση της καλύτερης διαδρομής προς αυτόν τον προορισμό και συνεχίζουμε με τα υλικοτεχνικά μέσα που θα χρειαστούμε για το ταξίδι. Τα ταξίδια εντός Ελλάδας είναι τις περισσότερες φορές ανοιχτά προς όλη την κοινότητα και μπορεί να ακολουθήσει οποιοσδήποτε έχει μία adventure μοτοσικλέτα — έχουμε συγκεντρώσει μέχρι και 80 μηχανές. Έχουμε οδηγήσει σε πάρα πολλά μέρη στην Ελλάδα, από τον Έβρο μέχρι την Ήπειρο και από εκεί μέχρι την Κρήτη. Υπάρχουν σίγουρα παρά πολλά καθηλωτικά μέρη που κάθε φορά που τα επισκεπτόμαστε εντυπωσιαζόμαστε σαν να περνάμε πρώτη φορά, για παράδειγμα τα Τζουμέρκα και τα Άγραφα που ίσως είναι και ο αγαπημένος μας προορισμός στην Ελλάδα. »Αντίθετα, τα ταξίδια μας στο εξωτερικό γίνονται μέχρι στιγμής αποκλειστικά από τον πυρήνα της ομάδας κι αυτό επειδή διαρκούν πολλές μέρες. Είναι πολυέξοδα και πολύ απαιτητικά οπότε είναι δύσκολο να συμβαδίζει κάποιος μαζί μας. Παράλληλα είμαστε κι εμείς εξαιρετικά επιλεκτικοί αναφορικά με το ποιον θα πάρουμε μαζί».

Στο Nordkapp μπορεί κανείς να φτάσει μέσω του E69, ο οποίος είναι ο βορειότερος δημόσιος δρόμος στην Ευρώπη ενώ το ακρωτήριο περιλαμβάνει ένα βράχο ύψους 307 μέτρων με ένα επίπεδο οροπέδιο στην κορυφή του, όπου οι επισκέπτες —όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν— μπορούν να παρατηρήσουν τον ήλιο του μεσονυχτίου και τη θέα της Θάλασσας Μπάρεντς. Πέρσι το καλοκαίρι οι Greek Adventure Riders έφτασαν μέχρι εκεί και πρόσφατα ως την έρημο Μερζούγκα στο Μαρόκο, περιοχή του χάρτη-ορόσημα για τη μοτοσικλτιστική κοινότητα. Οι δυσκολίες αλλά και το αγαπημένο τους κομμάτι ταυτίζονται και δεν είναι άλλο, από την εξερεύνηση απομονωμένων και δύσβατων περιοχών οδηγώντας την αγαπημένη τους μοτοσικλέτα, όπως περιγράφει ο Θεοδόσης.

«Τόσο η Νορβηγία όσο και το Μαρόκο είναι τα πιο ιδιαίτερα μέρη που έχουμε επισκεφτεί οπότε θα τα βάζαμε στην κορυφή της λίστας μας, το καθένα για τους λόγους του. Στη Νορβηγία οδηγήσαμε δίπλα σε αμέτρητους καταρράκτες

και λίμνες, σε μία χώρα με τρομερές υποδομές και πολύ υψηλό βιοτικό επίπεδο. Οι εμπειρίες μας εντός του Αρκτικού Κύκλου, καθώς φτάναμε στο Nordkapp, αλλά και κατά την επιστροφή μας, θα μείνουν ανεξίτηλες! Οδηγούσαμε πέντε μέρες με καταρακτώδη βροχή, κάτι που μας κούρασε ιδιαίτερα, σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Φυσικά η δύναμη της θέλησης ήταν δυνατότερη και δεν πτοηθήκαμε! Όπως λένε “The best view comes after the hardest climb”. Το ίδιο δηλαδή απομονωμένο μονοπάτι που θα μας αγχώσει και θα μας προβληματίσει η διάσισή του, το ίδιο είναι που θα μας δώσει και τη μεγαλύτερη ικανοποίηση όταν το ολοκληρώσουμε.

» Από την άλλη, φέτος στο Μαρόκο είχαμε τη χαρά να οδηγήσουμε στην έρημο Μερζούγκα αλλά και σε άλλα απομονωμένα μέρη όπου συναντήσαμε κόσμο να ζει στα όρια της φτώχειας και καταστάσεις που μας θύμισαν παλαιότερες εποχές. Δεν ξεχνιέται και το ατύχημά μου εκεί όταν έπεσα ενώ διασχίζαμε την έρημο με αποτέλεσμα να σπάσω το χέρι μου. Πέρα από τον πόνο και το άγχος που επικράτησε έπρεπε να διαχειριστούμε την όλη κατάσταση μαζί, με ψυχραιμία και καλή οργάνωση. Ακολούθησε μία αρκετά μεγάλη επιχείρηση για την απομάκρυνσή μου από το σημείο της πτώσης, όπως και της μηχανής μου. Εντέλει, ευτυχώς όλα πήγαν καλά και τώρα έχουμε μία πολύ δυνατή ιστορία να διηγούμαστε!

» Το μπάτζετ που χρειάζεται κάποιος για να ακολουθήσει σε μια οργανωμένη βόλτα εντός Ελλάδας είναι οι βενζίνες του και η διατροφή του, αφού συνήθως επιλέγουμε να κατασκηνώσουμε στους προορισμούς που πάμε. Ενδεικτικά, για δύο μέρες το κόστος είναι λιγότερο από 100 ευρώ. Τα μεγάλα μας ταξίδια στο εξωτερικό από την άλλη κοστίζουν μερικές χιλιάδες ευρώ, ανάλογα πάντα τον προορισμό και τις μέρες που θα διαρκέσουν».

Τα social media και το YouTube είναι ο σύνδεσμος της τοιμηρής ομάδας με τον κόσμο. Μέσω των social media προβάλλουν τις περιπέτειές τους, τα event και ό,τι άλλο αφορά τον αναβάτη adventure. Ταυτόχρονα ο κόσμος αλληλεπιδρά και μοιράζεται μαζί τους εμπειρίες, φωτογραφίες και διάφορες ταξιδιωτικές απορίες προκειμένου να πάρει ιδέες. Τι θα πρέπει να προσέξει κανείς σε αυτή την περίπτωση, ρωτάω τους μηχανόβιους: «Το πιο σημαντικό τιπ που δίνουμε στους αρχάριους είναι να δώσουν πολύ μεγάλη έμφαση στον προστατευτικό εξοπλισμό. Δυστυχώς πολλοί αναβάτες σπαταλάνε του κόσμου τα λεφτά στη μοτοσικλέτα τους και μετά κάνουν εκπώσεις στον εξοπλισμό, ο οποίος θα τους προστατέψει όταν κάτι πάει στραβά.

» Όποια γυναίκα θέλει μπορεί να ακολουθήσει τα ταξίδια μας όπως και έχει συμβεί αρκετές φορές, είτε σαν συνοδηγός αλλά ακόμα καλύτερα σαν οδηγός. Θεωρείται κατά βάση ανδροκρατούμενο σπορ αλλά βλέπουμε όλο και περισσότερες γυναίκες να συμμετέχουν και αυτό είναι πολύ ευχάριστο! Καθώς η ομάδα μεγαλώνει, δένεται μέρα με τη μέρα και εμείς αντλούμε έμπνευση από αυτό. Συνεπώς, θέλουμε να οργανώσουμε ακόμα παραπάνω βόλτες εντός της χώρας αλλά και να φτάσουμε όσο πιο μακριά μπορούμε, εκτός. Πέρσι Ευρώπη, φέτος Αφρική, ίσως του χρόνου πάμε προς Ασία!» ●

Τις περιπέτειες των Greek Adventure Riders μπορείς να δεις στο www.greekadriders.gr.



Τόσο η Νορβηγία όσο και το Μαρόκο
είναι τα πιο ιδιαίτερα μέρη που έχουμε
επισκεφτεί οπότε θα τα βάζαμε
στην κορυφή της λίστας μας





Περπατώντας στους δρόμους της Αθήνας, κοιτώντας άλλοτε πιο ψηλά και άλλοτε χαμηλά, εκεί στους τοίχους των κεντρικών κτιρίων, πάνω σε σπίτια, σε ρολά μαγαζιών, σε κάθε σημείο της πόλης, κολλάμε πάντα στα murals. Μερικά μικρά, μελαγχολικά αλλά εντυπωσιακά, άλλα μεγάλα, εμβληματικά και πολύχρωμα, φιλοτεχνημένα με λεπτομέρεια από τους διάσημους street artists της πόλης, όλα περνούν το δικό τους κοινωνικό μήνυμα. Ποιητές, πολιτικές προσωπικότητες, αθλητές, εφευρέτες, ζωγράφοι, ηθοποιοί Έλληνες και ξένοι, πορτρέτα ανδρών που έχουν δημιουργηθεί στα πλαίσια κάποιου φεστιβάλ ή άλλης ενέργειας, ξεχωρίζουν. Ξεχωρίσαμε 21 murals με σημαντικούς άντρες και μερικές ιστορίες που «κρύβονται» πίσω από αυτά.

Όποιος έχει βρεθεί στα Σεπόλια έχει κάνει σίγουρα μια στάση στο mural με τα αδέρφια **Antetokounbros** επί της οδού Δυρραχίου στην πολυκατοικία δίπλα από την οποία βρίσκεται το γήπεδο του Τρίτωνα που έκαναν τα πρώτα τους βήματα. Ο street artist **Same84**, σε συνεργασία με τη Nike, φιλοτέχνησε το 2019 την τοιχογραφία με τον Γιάννη Αντετοκούνμπο να «πετάει» στον αέρα για να καρφώσει, ενώ οι Θανάσης, Κώστας, Φράνσις και Άλεξ βρίσκονται γύρω του λίγο πριν την έναρξη του Παγκοσμίου Κυπέλλου μπάσκετ. «We are all bros», άλλωστε.

21

**σημαντικοί
άντρες
που έγιναν
mural
στην Αθήνα**

Από τα Σεπόλια μέχρι του Άλιμο

Της **Μαριάννας Μανωλοπούλου**

Οι Antetokounbros στα Σεπόλια
© **Awesome Athens Experiences**



«ΑΝ ΣΕ ΘΕΙ ΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ,
ΘΑ ΑΞΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΚΑΡΤΣΙΑ
ΠΟΥ ΕΧΩ ΦΑΕΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ,
ΚΑΘΕ ΚΑΤΑΓΜΑ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ»

• ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ •



Δου Κιχώτης © Insta Account Manomatic

Παραμένουμε στα Σεπόλια. Η πρώτη τοιχογραφία στο πλαίσιο του προγράμματος της Urbanact «Ζωγραφίζοντας Σχολικά Κτίρια - Βιβλιοστοιχογραφίες» φιλοτεχνήθηκε τον Απρίλιο στο 52ο Δημοτικό Σχολείο Αθήνας, στην οδό Λιοσίων 195 & Στενιμάχου, από τον Ισπανό καλλιτέχνη **Manomatic** με θεματική εμπνευσμένη από το κλασικό έργο «**Δον Κιχώτης**» του Μιγκέλ ντε Θερβάντες. Στόχος ήταν η δημιουργία ενός θέματος που να εμπνέεται από κάποιον Ισπανό συγγραφέα που έχει μεταφραστεί στα ελληνικά. Στου Ψυρρή, ο **Cacao Rocks** δημιούργησε τον Δεκέμβριο του 2021 ένα mural φόρο τιμής στον φιλέλληνα ποιητή **Λόρδο Βύρωνα** στην περιοχή όπου έμεινε στην πρώτη του περιήγηση στην Ελλάδα το 1811, στη συμβολή των οδών Τομπάζη και Λεοχάρους. Η τοιχογραφία, εμπνευσμένη από το 1821 και την επέτειο των 200 χρόνων, εντάσσεται στο πρόγραμμα δημόσιων τοιχογραφιών του Δήμου Αθηναίων στο πλαίσιο ανάδειξης προσωπικοτήτων από τον χώρο της διανόησης και της λογοτεχνίας, που με τη δράση τους συνέβαλαν στη διάδοση του αγώνα για την ελευθερία των Ελλήνων. Για τη δημιουργία του mural του, ο καλλιτέχνης χρησιμοποίησε τεχντροπία που θυμίζει τη ζωγραφική των μοντερνιστών του προηγούμενου αιώνα, δημιουργώντας μια ρορ ζωγραφική εκδοχή της προτομής του Λόρδου. Μπλε, πράσινο, λευκό και γκρι πρωταγωνιστούν σχεδόν πάντα στα έργα του. Ο ίδιος street artist δημιούργησε τον Σεπτέμβριο του 2022 την τοιχογραφία του **Oscar Wilde**, μια

αναπαράσταση του εξωφύλλου του βιβλίου που έγραψε ο φιλέλληνας μυθιστοριογράφος, ποιητής, δραματογράφος και κριτικός του «*Women of Homer Hellenism*». Μιας και οι ήρωες δεν πεθαίνουν ποτέ, αν συνεχίσεις τη βόλτα σου στου Ψυρρή θα συναντήσεις το mural του **Κολοκοτρώνη** που δημιουργήθηκε το 2021 από τον **Vagos** πάνω σε κτίριο.

Εξάρχεια downtown. «*Μη ται λογάτε ται καλούς στα δύσκολα κοντά σας, άνεμος γίνονται με μιας και φεύγουν μακριά σας*» ανήκουν στους περίφημους στίχους της «*Κραυγής*» του **Ψαραντώνη**. Ο Έλληνας συνθέτης, τραγουδιστής και ερμηνευτής της λύρας φιλοτεχνήθηκε το καλοκαίρι του 2010 από τον γνωστό καλλιτέχνη **Alex Martinez** (που έκανε για την Athens Voice μαζί με τον Billy G το mural της Αθήνας στη Χ. Τρικούπη 22) με τη λύρα του στον πεζόδρομο της Κλεισθόνης στον τοίχο γνωστού rock bar. Το έργο βασίστηκε στην εικόνα του εξωφύλλου της αρχικής έκδοσης του δίσκου «*Ιδαίον Αντρον*». Το έργο που απλώνεται στον εξωτερικό τοίχο εξαώροφης πολυκατοικίας στην οδό Σολωμού 11 ολοκληρώθηκε τον Μάιο του 2019 και απεικονίζει τον **Ζακ Κωστόπουλο**. Το γκράφιτι δημιούργησε η ομάδα **Political Stencil** σε συνεργασία με το κίνημα **Justice For Zak Zackie** που από την πρώτη μέρα της δολοφονίας του ακτιβιστή στην Ομόνοια έχει κινητοποιηθεί για την απόδοση δικαιοσύνης. Στον δρόμο για Κυψέλη. «*The present is theirs; the future, for which I really worked, is mine*». Αυτή η

Το πιο πρόσφατο mural με το πρόσωπο του αείμνηστου Αλέξανδρου Νικολαΐδη δημιουργήθηκε στις 27 Οκτωβρίου, λίγες μέρες μετά τον θάνατό του, στον τοίχο του κολυμβητηρίου του Βύρωνα. Στην τοιχογραφία του Πλάτωνα ο ολυμπιονίκης παρουσιάζεται χαμογελαστός, με απόσπασμα από το «αποχαιρετιστήριο» γράμμα του.

φράση είναι γραμμένη δίπλα στο πορτρέτο του «πολύχρωμου» εφευρέτη και μηχανικού **Nicola Tesla** που δημιούργησε ο **Πλάτων** το 2020. Ρίχνοντας μια ματιά στους δρόμους της Κυψέλης το σίγουρο είναι ότι θα κοντοσταθείς να το απαθανατίσεις για τα insta stories σου. Spray paint on wall rocks.

Next stop... γκράφιτι στο ρολό γνωστού bar στην Κωλέττη από την **Olga Mavromatti** το 2017. Ο **Σαμ Λάιτινγκ Χόπκινς**, ο Αμερικανός μπλουζ μουσικός, τραγουδιστής και κιθαρίστας, ένας από τους σημαντικότερους μπλουζ μουσικούς της μεταπολεμικής περιόδου, έχει σχεδιαστεί with oil on aluminum.

Στο Μοναστηράκι, από τον Απρίλιο του 2022 πάνω σε ρολό μαγαζιού στο Μοναστηράκι θα δεις το graffiti illustration του πασίγνωστου μουσικού **Eric Burdon**, επίσης του **Alex Martinez**.

Στον Βύρωνα, στα πλαίσια του Vyronas street art 2nd Festival τον Μάιο του 2021 φιλοτεχνήθηκε από τον **Devoidness** το mural του **Ελευθέριου Βενιζέλου**. Αντλώντας έμπνευση από τον πολιτισμό των Μικρασιατών προσφύγων, τη μουσική, τη λογοτεχνία, τον χορό και τα έθιμά τους, ο καλλιτέχνης τίμησε την επέτειο των 100 χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή.

Στον Δήμο του Βύρωνα, στο θέατρο Βράχων, θα κάνει μια στάση και στο graffiti που φιλοτέχνησε ο **Πλάτων** (το 2021 έπειτα από αίτημα του Δήμου Βύρωνα με αφορμή τις ιδιαίτερες συνθήκες που δημιουργήθηκαν μετά την απόφαση του Εφετείου Αθηνών που παραχωρούσε ένα μεγάλο μέρος της περιοχής αυτής σε ιδιώτες) που απεικονίζει τον **Μίνωα Βολανάκη**, έναν από τους πρώτους ανθρώπους που υποστήριξαν με πάθος τον θεσμό των ανοικτών θεάτρων.

Το πιο πρόσφατο mural με το πρόσωπο του αείμνηστου **Αλέξανδρου Νικολαΐδη** δημιουργήθηκε στις 27 Οκτωβρίου 2022, λίγες μέρες μετά τον θάνατό του, στον τοίχο του κολυμβητηρίου του Βύρωνα. Στην τοιχογραφία του Πλάτωνα ο ολυμπιονίκης παρουσιάζεται χαμογελαστός, με το ασημένιο μετάλλιο φορεμένο πάνω του και απόσπασμα από το «αποχαιρετιστήριο» γράμμα του ολυμπιονίκη: «*Αν σωθεί έστω κι ένα παιδί, θα αξίζει κάθε κλωτσιά που έχω φάει στο κεφάλι, κάθε κατάγμα στα πόδια μου*».

Στην Άνω Κηφισιά, σε εγκαταλελειμμένο κτίσμα στη Βαρβάκειο Σχολή ο **Dream Victim**, που αγαπά τα πορτρέτα, σχεδίασε τον **Salvador Dali** και τον **Quentin Tarantino** το 2020. Τα δύο έργα, που δεν έχουν υλοποιηθεί στα πλαίσια κάποιου φεστιβάλ, εκφράζουν την ψυχосύνθεση του καλλιτέχνη.

Στην Ηλιούπολη ο **31stillwriting**, ένας από τους πιο παλιούς street artists της χώρας, απαντώντας στο πώς οι έννοιες «της κίνησης, της ταχύτητας και του δυναμισμού» αποτελούν έμπνευση για τη σύγχρονη αστική τέχνη δημιούργησε το mural με τον διακεκριμένο προπονητή **Ότο Ρεχάγκελ**, συμβάλλοντας στη μεταμόρφωση του πρώτου κλειστού γυμναστηρίου Ηλιούπολης. Η τοιχογραφία έγινε στα πλαίσια του «*Ilioupolis Street Art Festival 2021*» που υλοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Πολιτιστικού Αθλητικού Οργανισμού Δήμου Ηλιούπολης - Γρηγόρης Γρηγορίου σε συνεργασία με την Awesome Athens Experience.

Τέλος, για να μην αναρωτιέσαι πού θα βρεις τον **Πικάσο** στην πόλη, υπάρχει ένα πορτρέτο του από τον **Skitsorenis**, στη Λεωφόρο Ιωνίας 91 στον Άλιμο, που θα σε εντυπωσιάσει. ●

HUAWEI

WATCH GT 3 PRO

Ένας πολυτιμώτερος βοηθός υγείας και άσκησης στο χέρι μας!

Ενα φοβερό εργαλείο για την παρακολούθηση της υγείας και της φυσικής μας κατάστασης φέρνει η **HUAWEI**. Πρόκειται για το **HUAWEI WATCH GT3 Pro** το οποίο χάρη στην εμφατική ECG, η μοναδική που είναι πιστοποιημένη από την Ευρωπαϊκή Ένωση, προσφέρει, μεταξύ άλλων, ακριβή μέτρηση της καρδιακής λειτουργίας, των επιπέδων οξυγόνου στο αίμα και των παλμών. Έτσι, οι χρήστες του **HUAWEI WATCH GT 3 Pro** θα μπορούν να πραγματοποιούν έγκυρο ηλεκτροκαρδιογράφημα, να παρακολουθούν τον καρδιακό τους παλμό και να εντοπίζουν πιθανούς κινδύνους για την υγεία της καρδιάς. Η διαδικασία μέτρησης είναι απλή, καθώς πραγματοποιείται με το άγγιγμα του κουμπιού στο πλάι της συσκευής για 30 δευτερόλεπτα, ενώ τα αποτελέσματα εμφανίζονται στην οθόνη του ρολογιού αμέσως μετά τη μέτρηση.

ΒΟΗΘΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ως ένα αληθινό πολυεργαλείο, το **HUAWEI WATCH GT 3 Pro** διαθέτει επίσης, τον βιο-θά ηγείας Healthy Living Shamrock, μέσω του οποίου μπορούμε να λαμβάνουμε τακτικές υπενθυμίσεις για την ημερήσια πρόσληψη νερού, υπενθυμίες φαρμάκων, υπενθύμιση ύπνου ή άσκησης. Και κληρονομώντας το αθλητικό DNA της σειράς GT, αλλά με προβαθμισμένες δυνατότητες, διαθέτει ενσωματωμένο σύστημα γεω-εντοπισμού GNSS Dual Band, πέντε δορυφορικών συστημάτων (GPS, BeiDou, GLONASS, Galileo, QZSS), με αποτέλεσμα, όπου κι αν σας πάει η προπόνησή σας, το ρολόι θα σας βοηθήσει να βρείτε τη διαδρομή σας, ακόμα και όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης. Να θυμάστε ακόμη ότι δεν θα πρέπει να ανησυχείτε καθόλου εάν μπειτε στο νερό φορώντας το, καθώς επιτυγχάνει πρωτοποριακή αδιαβροχή απόδοση η οποία μπορεί να υποστηρίξει ελεύθερη κατάδυση σε βάθος έως και 30 μέτρα. Επιπλέον, είναι εφοδιασμένο με τη νέα λειτουργία Free Diving, η οποία παρέχει πληροφορίες κατάδυσης σε πραγματικό χρόνο και μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη για οποιονδήποτε ραβδώνει ελεύθερη κατάδυση.



ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Το **HUAWEI WATCH GT 3 Pro** συνδυάζει την εξαιρετική τεχνολογία του με την αισθητική. Είναι εξοπλισμένο με εγχρωπή οθόνη AMOLED 1.43 και ανάλυση 466 x 466 και προσφέρει ακόμη υψηλότερη ευκρίνεια από τις προηγούμενες εκδόσεις, ώστε όλα τα δεδομένα να διαβάζονται άμεσα. Το κομψό αλλά ελαφρύ σώμα από τιτάνιο έχει σχεδιαστεί για να αντέχει στον χρόνο και έχει γυαλιστεί με ειδικές τεχνικές για τριδιάστατο φινιρίσμα. Το καντράν είναι κατασκευασμένο από κρύσταλλα ζαφειρού, ένα υλικό τόσο σκληρό όσο τα δαχτυλίδια, ενώ το πίσω μέρος είναι καλυμμένο από κεραμικό υψηλής τεχνολογίας, που περνάει πάνω από 60 διαδικασίες επεξεργασίας, για να μετατραπεί από σκόνη ζιρκονίου, στα τελικά προϊόντα.

ΣΕ ΔΥΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ, ΤΙΤΑΝΙUM ΚΑΙ CERAMIC

Το **HUAWEI WATCH GT 3 Pro** διατίθεται στις εκδόσεις Titanium και Ceramic. Και οι δύο εκδόσεις διαθέτουν 3D περιστρεφόμενη κορώνα (κουρδιστήριό αφής) σε στιλ παραδοσιακού ρολογιού, που επιτρέπουν στο χρήστη να κάνει zoom and out, να περιηγηθεί στις εφαρμογές ή να προσαρμόσει τις ρυθμίσεις του, απλά κάνοντας κλικ και περιστρέφοντας την κορώνα. Επίσης, διαθέτουν έναν εκτετατικά ισχυρό φάκο από κρύσταλλα ζαφειρού, που τα καθιστούν εξαιρετικά ανθεκτικά σε γρατζουνιές και θραύση. Η σειρά **HUAWEI Watch GT 3 Pro** μπορεί να λειτουργεί ανεξάρτητα, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις προσφέρει άμεση παρακολούθηση των ενεργειών του χρήστη εφόσον συνδυαστεί με ένα smartphone, ανεξάρτητα από το αν η συσκευή λειτουργεί σε Android ή iOS. Η σειρά **HUAWEI WATCH GT 3 Pro** είναι διαθέσιμη σε όλα τα επίσημα δίκτυα καταστημάτων των συνεργατών της HUAWEI.



Η Huawei και τα προϊόντα της είναι εγγεγραμμένα εμπορικά σήματα της Huawei Technologies Co., Ltd. © 2022 Huawei Technologies Co., Ltd. All rights reserved. Η Huawei και τα προϊόντα της είναι εγγεγραμμένα εμπορικά σήματα της Huawei Technologies Co., Ltd. © 2022 Huawei Technologies Co., Ltd. All rights reserved. Η Huawei και τα προϊόντα της είναι εγγεγραμμένα εμπορικά σήματα της Huawei Technologies Co., Ltd. © 2022 Huawei Technologies Co., Ltd. All rights reserved.

Για περισσότερες πληροφορίες: www.consumer.huawei.com/en • Facebook: [HuaweimobileGR](https://www.facebook.com/HuaweimobileGR) • Instagram: [huaweimobilegr](https://www.instagram.com/huaweimobilegr)

men

ΤΑ NEXT ➡

Big THINGS ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΕΙΣ ΣΤΟ Κατάρ

Του Γιώργου Ψύχα



1 Τζαμάλ Μουσιάλα
(Εθνική Γερμανίας,
Μπάγερν Μονάχου)

Μόλις στα 19 του χρόνια, ο Τζαμάλ Μουσιάλα έχει καταφέρει να κάνει όλο τον ποδοσφαιρικό πλανήτη να στρέψει τα φώτα πάνω του. Η Μπάγερν Μονάχου του έδειξε εμπιστοσύνη και εκείνος άρπαξε την ευκαιρία από τα μαλλιά. Οργώνει το γήπεδο, δημιουργεί φάσεις, διαβάζει συμπαίκτες και αντιπάλους ενώ μπορεί να γίνει και εξαιρετικά επικίνδυνος με τη μπάλα στα πόδια. Παρά την ύπαρξη μεγάλων stars στην Εθνική Γερμανίας, ο Μουσιάλα έχει αποδείξει πως μπορεί να σκώσει τη βαριά φανέλα με το εθνόσημο, πραγματοποιώντας 17 εμφανίσεις από το 2021. Στο Κατάρ, θέλει να πάρει χρόνο συμμετοχής, να αποδείξει πως η ηλικία του δεν είναι ανασταλτικός παράγοντας και να βοηθήσει την ομάδα του να φτάσει μακριά στη διοργάνωση.

Το Παγκόσμιο Κύπελλο του Κατάρ, ένα από τα πιο πολυσυζητημένα της ιστορίας, βρίσκεται προ των πυλών. Οι εθνικές ομάδες προετοιμάζονται για αυτή την τεράστια διεθνή διοργάνωση που για πρώτη φορά στα χρονικά θα διεξαχθεί μεσούσης της σεζόν, με τους παίκτες να έχουν διανύσει ήδη αρκετά... χιλιόμετρα στα πρωταθλήματα των ομάδων που αγωνίζονται. Δεκάδες αστέρια θα βρεθούν στο Κατάρ, θα φορέσουν το εθνόσημο των χωρών τους και θα δώσουν τη δική τους μάχη να κατακτήσουν το Παγκόσμιο Κύπελλο. Κάποια από αυτά θα αγωνιστούν για τελευταία φορά στην κορυφαία διοργάνωση σε επίπεδο εθνικών ομάδων ενώ εξίσου πολλά θα είναι τα next big things του παγκόσμιου ποδοσφαίρου που θα τραβήξουν τα βλέμματα στον δρόμο τους να εδραιώσουν τα ονόματά τους στη διεθνή ποδοσφαιρική σκηνή. Ας ρίξουμε μια ματιά στους 10 κορυφαίους νέους που θα μπορούσαν να λάμψουν στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2022.

noticia

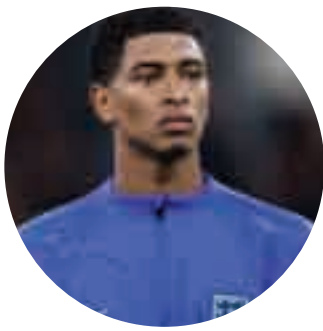
2

2 Ραφαέλ Λεάο (Εθνική Πορτογαλίας, Μίλαν)

Παρότι μόλις 23 χρονών, ο Ραφαέλ Λεάο έχει κατορθώσει να κάνει γνωστό το όνομά του στην ποδοσφαιρική κοινότητα. Η άνεσή του να κυκλοφορεί μέσα στο γήπεδο, να ντριμπλάρει κάθε αντίπαλο και –κυρίως– να επιδεικνύει χαρακτηριστική ψυχραιμία σε αρκετά κομβικές καταστάσεις έχουν εκτοξεύσει την αξία του στο χρηματιστήριο του ποδοσφαίρου.

Η Μίλαν του έχει δώσει τον χώρο και τον χρόνο να αποδείξει πως δεν πρόκειται για ακόμα ένα ταλέντο-πυροτέχνημα και ο ίδιος τη βγάξει ασπροπρόσωπη. Πλέον, στα γήπεδα του Κατάρ, ο Λεάο καλείται να στηρίξει την ομάδα του, που θέλει να επιστρέψει στα τρόπαια μετά το Euro και το Nations League, στο «αντίο» του Κριστιάνο Ρονάλντο στο Παγκόσμιο Κύπελλο.





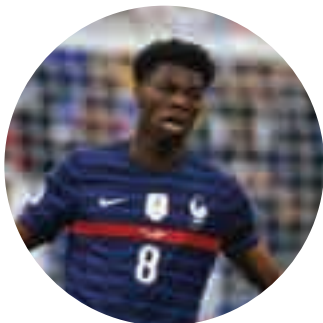
3 Τζουντ Μπέλινγκχαμ
(Εθνική Αγγλίας, Μπορούσια Ντόρτμουντ)

Ακόμα περισσότερη συζήτηση έχει σηκώσει γύρω από το όνομά του ο Τζουντ Μπέλινγκχαμ. Μετά τους Σάντσο και Χάαλαντ, ακόμα ένα τεράστιο όνομα που βγάζει η Μπορούσια Ντόρτμουντ. Οντας Άγγλος βρίσκεται ψηλά στις μεταγραφικές λίστες των «γιγάντων» της Πρέμιερ Λιγκ (και όχι μόνο) και δεν αποκλείεται μετά το τέλος του Μουντιάλ να τον δούμε να φοράει τη φανέλα άλλης ομάδας. Τα «λιοντάρια» παρότι διαθέτουν πολλές λύσεις σε όλες τις θέσεις της ενδεκάδας δύσκολα θα πάρουν τη φανέλα βασικού από τον Μπέλινγκχαμ για να τη δώσουν σε άλλο παίκτη. Τόσα πολλά ποντάρει ο Σάουθγέιτ σε αυτόν και τόσα πολλά μπορεί και ο ίδιος να προσφέρει.



6 Κόντι Γκάκπο (Εθνική Ολλανδίας, Άγιαξ)

Από τους πιο πολλά υποσχόμενους νέους παίκτες αυτή τη στιγμή στην Ευρώπη. Μπορεί να βρίσκεται στη σκιά του Έρλινγκ Χάαλαντ, αλλά οι επιδόσεις του είναι εξίσου σπουδαίες με του αστέρα της Μάντσεστερ Σίτι. Δεινός εκτελεστής και με φοβερή αντίληψη του παιχνιδιού, ο Γκάκπο φηγοιούρει στις λίστες των «θέλω» κορυφαίων ευρωπαϊκών συλλόγων και φυσικά στο Κατάρ θα επιδιώξει να οδηγήσει την Ολλανδία όσο το δυνατόν πιο μακριά.



9 Ορελιέν Τσουαμενί
(Εθνική Γαλλίας, Ρεάλ Μαδρίτης)

Ο Τσουαμενί έκανε όνομα όσο αγωνιζόταν στην Μπορντό, όπου ξεχώρισε και κλήθηκε στην Εθνική Γαλλίας. Ο 22χρονος μέσος αγωνίστηκε στα τρία τελευταία παιχνίδια των «τρικολόρ» στα προκριματικά του Παγκοσμίου Κυπέλλου Ευρώπης (Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Ουκρανία, Φινλανδία). Τον Ιούνιο, η Ρεάλ Μαδρίτης αγόρασε τον Τσουαμενί από τη Μονακό κάνοντάς τον δικό της με εξαετές συμβόλαιο. Η «βασιλίτσα» έχει ποντάρει πολλά στον Γάλλο άσο, θεωρώντας τον ιδανικό αντικαταστάτη των Μόντριτς, Κρόος και Κασεμίρο. Πλέον, θέλει να εδραιωθεί μεταξύ των κορυφαίων μέσων του κόσμου και το Παγκόσμιο Κύπελλο είναι η κατάλληλη ευκαιρία.



4 Γκάβι (Εθνική Ισπανίας, Μπαρτσελόνα)

Νέος Τσάβι, νέος Ινιέστα, νέος μαέστρος της Εθνικής Ισπανίας και της Μπαρτσελόνα. Το βάρος που φέρει ο Γκάβι στις πλάτες του είναι εξαιρετικά μεγάλο ήδη από τα πρώτα του αγωνιστικά βήματα. Στο πρόσωπό του βλέπουν όλοι το νέο παιδί θαύμα των «Φούριας Ρόχας» και οι απαιτήσεις είναι πολλές. Λίγες εβδομάδες από την ανακήρυξή του σε Golden Boy της χρονιάς, ο Γκάβι αναμένεται να παίξει μείζονος σημασίας ρόλο στην πορεία της Ισπανίας στο Μουντιάλ του Κατάρ. Τουλάχιστον αυτό περιμένουν όλοι.



7 Μοχάμεντ Κούντους (Εθνική Γκίνας, Άγιαξ)

Ακόμα ένα αστέρι που γεννιέται στο Άμστερνταμ. Ξεχωρίζει για το εξαιρετικό αριστερό του πόδι και την άνεση να διαβάσει τους αντίπαλους αμυντικούς και να βρίσκει το κατάλληλο positioning στην περιοχή. Η Γκίνα μπορεί να βρίσκεται σε εξαιρετικά δύσκολο όμιλο (Πορτογαλία, Ουρουγουάη, Νότια Κορέα) αλλά ποντάρουν στη συνεισφορά του Κούντους στο εγχείρημά τους.



5 Φιλ Φόντεν (Εθνική Αγγλίας, Μάντσεστερ Σίτι)

Ο Φιλ Φόντεν, στα 22 του χρόνια, είναι ήδη ένας ταλαντούχος μέσος με όλο τον ποδοσφαιρικό κόσμο στα πόδια του. Η ικανότητά του να ηγείται, να σκοράρει και να ξεχωρίζει τον καθιστά αναντικατάστατο. Καθαρό προϊόν της Μάντσεστερ Σίτι, ο Φόντεν προωθήθηκε στην πρώτη ομάδα του αγγλικού συλλόγου το 2017. Κατά τη διάρκεια της 5ετούς καριέρας του στη Σίτι, κατέκτησε τέσσερα πρωταθλήματα, πέντε Leaguetrophies και ένα Κύπελλο Αγγλίας. Ο νεαρός Άγγλος έχει 18 συμμετοχές στην εθνική ομάδα, έχοντας πετύχει δύο γκολ σε διεθνές επίπεδο και είναι ένας mustwatch παίκτης στο προσεχές Μουντιάλ.



8 Αμπντεσαμίρ Εζαλζουλί
(Εθνική Μαρόκου, Μπαρτσελόνα)

Ο 20χρονος Εζαλζουλί είναι από τους λιγότερο γνωστούς αλλά από τα πιο υποσχόμενα ταλέντα παγκοσμίως, αναγκάζοντας την ίδια τη FIFA να τον ανακηρύξει ως έναν από τους νέους που πρέπει να παρακολουθήσει κανείς στο Κατάρ. Ο Μαροκινός είναι γνωστός για την ταχύτητά του στα άκρα και την ικανότητά του να περνάει τους αντιπάλους του με σχετική άνεση. Μπορεί η Εθνική Μαρόκου να μην έχει βλέψεις και ελπίδες για διάκριση αλλά γιγούρα ο Εζαλζουλί είναι ένας παίκτης που αξίζει την προσοχή μας στη διοργάνωση.

10 Ανσού Φατί
(Εθνική Ισπανίας, Μπαρτσελόνα)

Ο παίκτης που τόλμωσε να πάρει το «10» μετά την αποχώρηση του Μέσι από την Μπαρτσελόνα. Το όνομα του Φατί ακούστηκε περισσότερο για αυτό, παρά για το εξωπραγματικό του ταλέντο. Ταχύς, ευφυής και ποδοσφαιρικά ώριμος, είναι αρκετά ψηλά στη λίστα των next big things του παγκόσμιου ποδοσφαιρικού γίγνεσθαι. Οι τραυματισμοί του τον έχουν κρατήσει πίσω κατά καιρούς αλλά όπωρ έχει δηλώσει και ο ίδιος «το Κατάρ είναι μία ευκαιρία για να αποδείξω την αξία μου, τι μπορώ να κάνω». Οι απαιτήσεις είναι πολλές. Η Ισπανία θεωρείται φαβορί για την κατάκτηση του τρόπαιου και το νεαρό ηλικίας σύνολό της δίνει ελπίδες αλλά συγκρατημένες στους Ίβηρες.

Εξίσου πολλά υποσχόμενοι παίκτες που αξίζει κανείς να παρακολουθήσει στο Μουντιάλ είναι ο Καμαβινγκά (Γαλλία), ο Πέδρι (Ισπανία), ο Γκράβενμπερκ (Ολλανδία) και φυσικά ο Αντονι (Βραζιλία). ●

mundial
'22

Εξερεύνησε τον κόσμο με το
CONVERSE CHUCK 70 AT-CX



Για μοναδικές εξορμήσεις όλο τον χρόνο χρειάζεσαι τον κατάλληλο εξοπλισμό, δηλαδή παπούτσια που θα συνδυάζουν άνεση και χρηστικότητα χωρίς να θυσιάζουν τίποτα από το στιλ σου. Η Converse σπάει τα όρια με το νέο μοντέλο **Chuck 70 AT-CX** που -εμπνευσμένο από τον χειμερινό καιρό- προσφέρει **lightweight** άνεση με τον **CX foam** πάτο. Ο εξαιρετικός τρακτερωτός πάτος θυμίζει ορεβαστικά παπούτσια, η σόλα είναι αντολισθητική ώστε να φοριέται όλες τις εποχές και το εσωτερικό του ενισχυμένο με τριπλή στρώση υφάσματος, προστατεύοντας το πόδι από το κρύο και τη βροχή. Ένα Converse που φτιάχτηκε για τους creative explorers που είναι έτοιμοι για κάθε καιρό και για κάθε outdoor activity.

ADVERTORIAL A.V.



ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

Sport & Fashion Freedom, 2120003710,
 @converse.greece

6 fashion tren

ΚΛΑΣΙΚΕΣ, ΝΟΣΤΑΛΓΙΚΕΣ,
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΕΣ, ΤΑ ΠΑΝΤΑ
ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΦΕΤΙΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ
ΤΗΣ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΜΟΔΑΣ

Της **Ελένης Μπεζιριάνογλου**

Τια το Φθινόπωρο-Χειμώνα 2022-2023, οι σχεδιαστές μόδας ανταγωνίζονται μεταξύ τους ως προς τη δημιουργικότητα και βασίζονται στα κλασικά για να δημιουργήσουν κομμάτια που είναι ήδη εμβληματικά. Από τα διπλοσταυροκουμπωτά σακάκια και παλτό και τις γούνινες λεπτομέρειες, μέχρι τα υπερβολικά πουλόβερ, τις κυριλέ γραβάτες και το έντονο ροζ χρώμα που πρωταγωνιστεί αυτή τη σεζόν, οι εβδομάδες μόδας σε Μιλάνο και Παρίσι και οι μεγαλύτεροι οίκοι μόδας έδειξαν ότι επιτέλους το ανδρικό ντύσιμο γίνεται πιο διασκεδαστικό.

Το **σακάκι** μου το διπλοσταυροκουμπωτό

Τα tailored κοστούμια έχουν «υποστεί» πολλές αλλαγές τις τελευταίες σεζόν, με τους σχεδιαστές να πειραματίζονται με τους όγκους και τα μήκη. Φέτος, το θέμα είναι η εφαρμογή και ο Αχιλλέας Τσιγάρας το τραγουδούσε πολύ πριν εμφανιστεί στις πασαρέλες μόδας και του το αναγνωρίζουμε. Αν υπάρχει ένα trend στο οποίο πρέπει να επενδύσεις αυτή τη σεζόν είναι αυτό που επιτέλους φτάνει στο απόγειό του με τις τέλειες αναλογίες. Από τα υψηλής ραπτικής σακάκια των **Dior, Prada, Versace** και **Dolce & Gabbana**, στα σακάκια με κόψιμο κλεψύδρας του **Dunhill** και εκείνα των **Etro, Louis Vuitton** και **Brioni** που θυμίζουν οριγκάμι, όλα αγκαλιάζουν κομψά το σώμα και δίνουν ένα σοφιστίκ νibe δεκαετίας '70.



nds που θα δεις παντού αυτό τον χειμώνα



AMI



LOEWE



PRADA

Καίγεται η **γούνα** μου

Αν και η συντριπτική πλειονότητα των πιο σημαντικών luxury brands του κόσμου έχουν καταργήσει τις γούνες (πρόσφατα οι Dolce & Gabbana και Ermenegildo Zegna ενώθηκαν με τους Prada, Gucci και Versace στον αποκλεισμό γούνινων ειδών), υπάρχουν ακόμα πολλές επιλογές οικολογικής γούνας που εμφανίστηκαν στις επιδείξεις AW 22-23. Από τα εμπνευσμένα από την Belle Époque γούνα πανωφόρια της **Prada**, στα «χνουδωτά» παλτό της **Loewe** και τις κομψές καπαρντίνες του **Jil Sander**, αυτός ο χειμώνας θα είναι και ζεστός και stylish.



CELINE



DRIES VAN NOTEN



LOUIS VUITTON

Ο κοντός (ή ο ψηλός) με τη **γραβάτα**

Οι γραβάτες δεν έφυγαν ποτέ πραγματικά από τη μόδα, αλλά σίγουρα πέρασαν από μια φάση που δεν ήταν ιδιαίτερα δημοφιλείς. Την τελευταία πενταετία, κάθε επίσημη εμφάνιση σε κοινωνικό event συνοδευόταν από κοστούμι χωρίς γραβάτα (κάτι που έκανε έξαλλους τους boomers γονείς μας). Όμως, όπως όλα τα κλασικά κομμάτια, η γραβάτα κατάφερε να κάνει μια δυναμική επιστροφή και μάλιστα χωρίς να είναι δεσμευτική για εμφανίσεις στο γραφείο ή κοινωνικές περιστάσεις. Σχεδιαστές όπως ο **Dries Van Noten** και ο **John Elliot** απέδειξαν ότι μια κυριλέ γραβάτα μπορεί άνετα να συνδυαστεί με ένα πιο casual ντύσιμο, για παράδειγμα τζιν και δερμάτινο μπουφάν — ώστε να μπορείς να υποστηρίξεις το trend, ακόμα κι αν εργάζεσαι από το σπίτι πλέον.



Φουλ του ροζ

Χαρούμενο, παιχνιδιάρικο και πολύ πιο εύκολο να συνδυαστεί απ' όσο φαντάζεσαι, το ροζ ανήκει σε κάθε αντρική ντουλάπα και ευτυχώς φέτος το είδαμε και το χορτάσαμε σε δεκάδες επιδείξεις μόδας. Από το απαλό ροζ παλτό των **Casablanca** και **Rick Owens**, μέχρι τις σατέν φόρμες της **Prada**, και από τα φωσφοριζέ πανωφόρια της **Ami** και της **Vetements** μέχρι τα ξεθωριασμένα μπουφάν του **Paul Smith**, παίζουν όλες οι αποχρώσεις του ροζ και σίγουρα θα βρεις εκείνη που ταιριάζει περισσότερο στο δικό σου στιλ. Διακριτικό, statement ή φουλ outfit, εσύ διαλέγεις.



Πουλόβερ, αγάπη μου

Θυμάσαι όταν ήσουν μικρός, που σου έφερναν κάτι απαράδεκτα, κακόγουστα πουλόβερ για δώρο Χριστουγέννων; Αυτή η παράδοση έχει εμπνεύσει πολλές σκηνές χολιγουντιανών ταινιών και τώρα φαίνεται ότι ενέπνευσε και τους μεγαλύτερους σχεδιαστές του κόσμου. Πουλόβερ με έντονους όγκους και περίεργα σχέδια έρχονται να τρυπώσουν στην ντουλάπα σου. Η **Prada** και η **Etro** τους πρόσθεσαν ζιβάγκο λαιμό, φαρδιούς ώμους και ξηλώματα στις ραφές, οι **Dunhill** και **Paul Smith** τα έκαναν oversized. Βέβαια, ο **JW Anderson** πέρασε σε άλλο επίπεδο δίνοντάς τους αλυσίδες και ο **Dior** τα γέμισε υφασμάτινα λουλούδια. Όπως και να έχει, όσο πιο extravagant, τόσο περισσότερο στη μόδα.



Φαρδιά παντελόνια, σαν τράπερ

Ο Justin Bieber τα φοράει και η Hedi Slimane τα πουλάει, το φαρδύ (baggy) τζιν επέστρεψε και είτε σου αρέσει είτε όχι θα το βλέπεις συχνά – είναι και η τραπ μουσική σε άνοδο, βλέπεις. Και σε ποια πασαρέλα δεν το είδαμε; **Louis Vuitton**, **Balenciaga**, **Y/Project**, **Vetements**, **Kenzo**, **Bianca Saunders** και δεν συμμαζεύεται... Με λογότυπα, με τσέπες, με σατέν ύφασμα, με φαντασία, με τρέλα, με το ζόρι, δεν έχει σημασία, φοριέται πολύ και –μεταξύ μας– δείχνει πολύ άνετο. Δοκίμασέ το.



*Μπαίνοντας σε
χριστουγεννιάτικο mood με*

**INTIMISSIMI
UOMO**

Κάθε χρόνο, η Intimissimi Uomo κάνει τις προσωπικές μας στιγμές πιο παιχνιδιάρικες με μια σειρά από πιτζάμες, boxers, κάλτσες και αξεσουάρ αφιερωμένα στο χριστουγεννιάτικο mood. Βρες τα νέα σχέδια σε κοντά boxers με prints όπως ο καρυόθραυστης, ή με 3D απλικέ με tongue-in-cheek περιλαμβάνοντας παπιγιόν και γροβάτες με τιφόντες. Καρό μοτίβα, μικροί τάρανδοι, αγιο-βασιλόκι και εορταστικά μοτίβα είναι οι πρωταγωνιστές της νέας συλλογής και εσύ ο πρωταγωνιστής του στίλ των εορτών με Intimissimi Uomo!



intimissimi
UOMO





TED BAKER
Σακάκι 390



SALVATORE FERRAGAMO
Δερμάτινη ζώνη €475



TED BAKER
Υφασμάτινο
παντελόνι
€115



HUAWEI
Smartphone
Nova 10 Pro



**SKY
PREMIUM
LIFE**
Συμπλήρωμα
διατροφής
Elderberry



MINAS
Ασημένιο pendant Bebe
Jolly Roger €120



SAINT LAURENT
Σακίδιο πλάτης €890



FALCONERI
Ζιβάγκο με πλεξίδες
από ultrasoft
cashmere €429

Shop ping time!

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ
ΤΟ ΣΤΙΛ ΣΟΥ

Της **Ελένης Μπεζιριάνογλου**



CONVERSE
Unisex sneakers
€109,90



XIAOMI
Smartwatch Xiaomi Watch S1

66

«Πρώτα μάθε ποιος είσαι και
μετά στολίσου ανάλογα»
(Επικτήτος)

99



ΤΑ ΡΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΧΙΑΟΜΙ ΜΠΑΙΝΟΥΝ ΣΤΟ ΑΝΔΡΙΚΟ ΚΑΛΑΘΙ ΑΓΟΡΩΝ

Δύο μοντέλα που θα γεμίσουν τις ώρες σας

Όταν μιλάμε για ανδρικό σξεσσούαρ, το ρολόι είναι το πρώτο που μας έρχεται στο μυαλό. Χρηστικό, αλλά και επίλαστο, συνοδεύει τους άνδρες στην καθημερινότητά τους προσδίδοντάς τους έναν status. Το να επιλέξεις όμως το κατάλληλο ρολόι χειρός απαιτεί πολλές δοκιμές, καλή έρευνα αγοράς, αλλά και σκέψη, το οποίο κάνουμε εμείς για σένα.

Χiaomi Watch S1 Ένα ρολόι πάντα με στυλ και πάντα σε φόρμα

Το νέο Xiaomi Watch S1, έτοιμο να ανταποκριθεί σε επίσημη έξοδο με το δερμάτινο λουράκι ή σε εντατική προπόνηση με το λουράκι καυστορικό, είναι ο νέος καθημερινός σου σύμμαχος. Ξεχωρίζει για τον συνδυασμό υψηλής αισθητικής και χρησιμότητας. Διαθέτει μεγάλη οθόνη που θα σου προσφέρει εκπληκτική οπτική εμπειρία, καθώς και ενσωματωμένο dual-band GNSS chip που υποστηρίζει πέντε συστήματα δορυφορικού εντοπισμού θέσης. Το καλύτερο; Δεν χρειάζεται να αλλάξεις ρολόι για την άθλησή σου. Υποστηρίζει πολλές λειτουργίες προπόνησης και εξειδικευμένα κομμάτι SPORT για πρόσβαση στην αγαπημένη σου προπόνηση με ένα μόνο άγγιγμα.



Mi Smart Band 6 NFC

Το Mi Smart Band 6 NFC ξεχωρίζει για το κομψό αθλητικό του στυλ, με τις στρογγυλεμένες άκρες και την ευκολία στη χρήση. Επίσης, διαθέτει 30 fitness modes, μετρώντας τη διάρκεια της άσκησης και τις θερμίδες που καίγονται. Είναι ιδανικό και για καλύμψη, καθώς είναι αδιάβροχο και φτάνει έως 50 μέτρα κάτω από το νερό!

Τα smart ρολόγια προσφέρουν 24ωρη παρακολούθηση του οργανισμού σου και δυνατότητα παρακολούθησης καθημερινών στατιστικών της υγείας σου, για να είσαι ασφαλής ανά πάσα ώρα και στιγμή. Η χαμηλή μπαταρία δεν αποτελεί πλέον ζήτημα, καθώς τα ρολόγια είναι εξοπλισμένα με μπαταρία μεγάλης διάρκειας (έως και 12 ημέρες), ενώ η πραγματική βάση είναι απλή και εύχρηστη. Τέλος, οι καθημερινές συναλλαγές γίνονται με μεγάλη ευκολία χάρη στο βολικό NFC για ανέπαφες πληρωμές χωρίς μετρητά – χαρακτηριστικό όλων των μοντέλων.

Τip: Έχε ακόμη στο νου σου ότι το NFC λειτουργεί με Mastercard Alipaybank.



➔ Αναζητήστε τα στα Xiaomi Stores ή www.mistore-greece.gr/ και στα επίσημα κανάλια διανομής



Επίσημο Πρωτόκολλο
Info Quest
TECHNOLOGIES



MICHAEL KORS
Γιλέκο €148



ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ
Δερμάτινα παπούτσια Roberto Cavalli €450



DAVID BECKHAM
Γυαλιά οράσεως



ΖΟΥΜΒΟΥΛΑΚΗΣ GALLERIES
Διακοσμητικό 1.000%
Bearbrick Banksy
Brandalism – Monkey
Sign €1100



CONVERSE
T-shirt με
στάμπα €30

INTIMISSIMI UOMO
Φανελένια πιτζάμα €35,90



HUAWEI
Ασύρματα
ακουστικά
Freebuds Pro 2

66

Το shopping είναι καλύτερο από το σεξ.
Εάν δεν μείνεις ικανοποιημένος μπορείς
να πας να το αλλάξεις με κάτι άλλο
που σου αρέσει καλύτερα.
– **Adrienne Gussof**
(συγγραφέας, δημοσιογράφος)

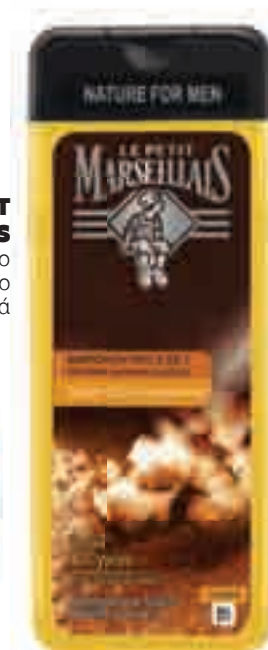
99



CERA VE
Καθαριστικό
προσώπου
για κανονικές
επιδερμίδες



MEDLEY
Κεραμική κούπα



LE PETIT MARSEILLAIS
Αφρόλουτρο
για σώμα, πρόσωπο
και μαλλιά





ANKER EUFY P2 PRO
Έξυπνη ζυγαριά, λιπομετρητής,
Διακτική Μάζας Σώματος με Fitness
APP μέσω WiFi & Bluetooth. Μαύρη

**DREAME
Z10 PRO BY XIAOMI**
Smart Robot Vacuum / Mopping Cleaner με
Λειτουργία Σφουγγαρίσματος, 4000Pa,
με Dock & App. Μαύρη



6 προτάσεις απο την kooqie

cool gadgets - sweet prices

Ένας έξυπνος, γλυκός κόσμος ανοίγεται μπροστά σου

Τα πιο σύγχρονα, έξυπνα και λειτουργικά gadget από όλα τον κόσμο μπορείς να τα βρεις στο e-shop του kooqie και να σου έρθουν με ένα κλικ στην πόρτα σου εύκολα και γρήγορα! Οικιακός εξοπλισμός, ηλεκτρικές συσκευές νέας γενιάς, gadget γύρω από το health και το fitness αλλά και φραγμένα είδη για laptop, desktop, smartphones και ό,τι μπορεί να χρειαστείς θα το βρεις εδώ, καθώς το kooqie συλλέγει διαρκώς πληροφορίες για νέες ανάγκες και καινοτόμες ιδέες που δημιουργούνται στον τομέα της τεχνολογίας και του smart living. Γίνε μέλος της ηλεκτρονικής οικογένειας του kooqie και απόκτησε πρώτος πρόσβαση στις νέες του μέλλοντος, στις πιο προσιτές τιμές της αγοράς!

www.kooqie.com, Τηλεφωνικό κέντρο: 2103414572,
Fb: kooqiecom, Insta: kooqiecom



**SEVEN POTIONS BEARD
GROOMING SET**
Ultimate Set Περιποίησης Γένι-
δας με Σαμπουάν, Λάδι και Beard-
tool - Woodland Harmony



**LIMURAL
K115 + I11 16**
in 1 Set Κορευτικός
Μηχάνης με Ασύρμα-
το Hair Clipper & T-
Blade Beard Trimmer



**TAOTRONICS
MASSAGE GUN**
Συσκευή Μασάζ και ανακάμψης Μυών,
Ασύρματη με Εντίμπεδο Ταχύτητας και
6 Κεφαλές Μασάζ - TT-PCA003



**VONSHEP
COCKTAIL
SET 5 TMX**
Σετ για Κοκτέιλ από
Ανοξείδωτο Ατσάλι με
700ml Shaker, Mango
Wood & Graphite



MODIVO
Πουλόβερ Rage Age €119



IKEA
Φορητός ασύρματος
φορτιστής €23



SWATCH
Ρολόι Cell, από τη σειρά
Swatch x DragonballZ
€135



GUESS
Αντιανεμικό μπουφάν €180



DELUX HELLAS
Γυαλιά ηλίου Puma

66
Έχω αρκετά
χρήματα για
να περάσω
καλά μέχρι
το τέλος της
ζωής μου...
εκτός αν βγω
για ψώνια.
— Jackie
Mason
(κωμικός)
99



CALVIN KLEIN
Άρωμα Defy



G-STAR RAW
Τζιν παντελόνι
€139,90



YAMAMAY
Σετ πιτζάμες €29,95

ADIDAS
Αθλητικά
παπούτσια
NMD V3 €160



ECOLIVING

Επαναχρησιμοποιήσιμο
ξυράφι ασφαλείας €21,90

**HARALAS**

Καστόρινο
μποτάκι Boss
€179



BURBERRY
Άρωμα Hero

**INTIMISSIMI UOMO**

Μποξεράκι Σκρουτζ €19,90

INFOQUEST

Mi Band 6 NFC

**G-STAR RAW**

Τζιν πουκάμισο €220



Από το 1992

**Pithia Cannabis Tobacco Stores
& more...**



Νέες Προσφορές κάθε εβδομάδα
στα καταστήματά μας & online στο shop

pithia.gr

📍 Πατησίων 306, Αθήνα, 2102110447

📍 Αθηνάς 2, Κορυδαλλός, 2110136446

🌐 pithia.rolling 📱 pithiarolling



Τέλος για πάντα στην τριχόπτωση

Εξατομικευμένη και οριστική
θεραπεία από την πολυβραβευμένη
Seneca Medical Group



Τριχόπτωση: Είναι πολύ κοινό πρόβλημα, που αντιμετωπίζουν εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, με άμεσες πολλές φορές επιπτώσεις στην ψυχολογία και την αυτοπεποίθησή τους. Οριστική λύση στη πρόβλημά δίνει η **SENECA Medical Group**, η οποία εξειδικεύεται στην έμμεση, διάγνωση και θεραπεία της τριχόπτωσης, με περισσότερα από 35 χρόνια εμπειρίας στην Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο. Πρόκειται για τον **νοούμερο 1 οργανισμό μεταμόσχευσης μαλλιών στην Ευρώπη**, που παρέχει εξατομικευμένες, υψηλού επιπέδου υπηρεσίες. Μέχρι σήμερα περισσότεροι από 43.000 άνθρωποι, **άνδρες και γυναίκες, έχουν εμπιστευτεί** τη Seneca Medical Group και έχουν βρει λύση στο πρόβλημά τους, μέσα από τις θεραπευτικές επιλογές τις οποίες εφαρμόζουν αποκλειστικά και μόνο πιστοποιημένοι γιατροί.

Total Care: Το ολοκληρωμένο σύστημα διάγνωσης και θεραπείας

Το **Total Care της SENECA** επιτρέπει σε κάθε ασθενή να λάβει την πιο αποτελεσματική λύση σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες, καθώς οι άνθρωποι της επιστημονικής ομάδας της SENECA Medical Group μελετούν και δίνουν έγκριση για κάθε πλάνο θεραπείας ξεχωριστά. Έτσι, ο ασθενής έχει μια πλήρως επιστημονική και εξατομικευμένη αντιμετώπιση.

Η θεραπεία βήμα προς βήμα

Αρχικά ο εξειδικευμένος πύξινος θα πάρει το ιατρικό ιστορικό σας, προκειμένου να κρίνει αν είστε κατάλληλος υποψήφιος για να προχωρήσετε σε θεραπεία αποκατάστασης της τριχόπτωσης. Στη συνέχεια, θα πραγματοποιηθεί ενδελεχής εξέταση και δερματολογικός έλεγχος της κεφαλής, καθώς και καταγραφή της απώλειας και της πικνότητας του τριχατού, με τη χρήση των πλέον σύγχρονων εργαλείων και προγραμμάτων. Στο τελικό στάδιο της διάγνωσης, ο εξειδικευμένος σύμβουλος της **Seneca Medical Group** θα παραθέσει ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας για τον κάθε ασθενή, ο οποίος και μετά την επιβεβαίωση, για 12 μήνες, θα έχει την απαραίτητη φροντίδα και παρακολούθηση ώστε να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Οι θεραπείες

Στη **SENECA** πραγματοποιούνται οι πλέον πρωτοποριακές θεραπείες μαλλιών, για την οριστική λύση των προβλημάτων της τριχόπτωσης σε όλες τις πάσχουσες περιοχές, κάτω από αυστηρά ιατρικά πρωτόκολλα.

Μεταμόσχευση μαλλιών

Είναι η μόνη διαθέσιμη χειρουργική επέμβαση για την τριχόπτωση. Η μέθοδος μεταμόσχευσης μαλλιών **Direct FUE** της SENECA χρησιμοποιεί τριχοβύθρακι, τα οποία εξαγονται από το πίσω μέρος της κεφαλής και εμφυτεύονται, το καθένα ξεχωριστά, στην πάσχουσα περιοχή με το **implanter**, ένα ειδικά σχεδιασμένο εργαλείο, που επιτρέπει στον γιατρό να ελέγχει το βάθος, την κατεύθυνση και τη γωνία τοποθέτησης του



κάθε μοσχεύματος. Το αποτέλεσμα είναι ένα πτυνό, φυσικό αποτέλεσμα χωρίς κανένα ορατό σημάδι. Η διαδικασία πραγματοποιείται μόνο από γιατρούς πιστοποιημένους από το Training & Research Centre της SENECA, οι οποίοι τηρούν τα αυστηρά πρωτόκολλα ποιότητας του Seneca Medical Group.

Μεταμόσχευση στα φρύδια

Τα φρύδια αποτελούν αναπόσπαστο σημείο της ανατομίας του προσώπου και συμπληρώνουν το προσωπικό στίλ είτε των αντρών είτε των γυναικών. Αν για διάφορους λόγους (αποθητικούς, τραύμα, γενετικούς κλπ) δεν έχετε τα φρύδια που επιθυμείτε υπάρχει δυνατότητα αποκατάστασης του τραχήλου της περιοχής.

Εμφύτευση στα γένια

Τα γένια μπορούν να δώσουν στίλ και αντιστοιχισμένη στον άντρα, όμως στις περιπτώσεις με λεπτή τριχοφυΐα και κενό στην περιοχή του προσώπου, είναι αδύνατο το μεγάλωμα των γενιων. Αποτελεσματική απάντηση στο πρόβλημα αυτό μπορεί να δώσει η εμφύτευση.

Αυτόλογη μεσοθεραπεία μαλλιών (PRP)

Ιδανική για να εξασφαλιστεί ότι τα μαλλιά θα δυναμώσουν και θα παραμείνουν στη θέση τους, ενώ ο συνδυασμός της με θεραπεία μεταμόσχευσης φέρνει ακόμα πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα, δυναμώνοντας τα μαλλιά που υπάρχουν ήδη στην περιοχή, αλλά πνύονοντας και τον ρυθμό ανάπτυξης των εμφυτευμένων τριχοθυλάκων.

Προϊόντα κατά της τριχόπτωσης

Η Seneca Medical Group σχεδίασε μια νέα σειρά συμπιεσών, λοσιόν και βεταμινών που ενδυναμώνουν το τριχωτό και επιβραδύνουν περαιτέρω τριχόπτωση. Όλα τα προϊόντα είναι ιδανικά για κάθε τύπο μαλλιών και μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άντρες και γυναίκες.



- Διεθνές Βραβείο Επιχειρηματικής Αριστείας 2018
- Βραβείο Καλύτερης Κλινικής Μαλλιών 2018
- «Διεθνές Κλινικό Μαλλιών της Χρονιάς» στο IATF 2018
- Βραβείο Εξαιρετικής Αξιοπρέπειας 2018-2020-2021 από το What's Hot 2021
- Καλύτερη Κλινική Αντιμετώπιση της Τριχόπτωσης της Χρονιάς 2018 στο Summit Beauty Awards
- Βραβείο Επιχειρηματικής Αριστείας από το Brand of the Year 2018
- Εθνικό Επιχειρηματικό Βραβείο το 2019
- Βραβείο Eagles of Health 2021
- Βραβείο SILVER στην κατηγορία «Business Excellence in Hair Restoration» στο Healthcare Business Awards 2021



ΑΘΗΝΑ
Μεταγείων 2, Πόρτος Αθηνών
B' Κτίριο Ισόγειο, Αμπελόκηποι
Τηλ.: 2106108022

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Αγίας Σοφίας 37, Έπος Όρυφος
Τηλ.: 2310 334693

www.senecamd.com

Επάγγελμα: Μπαμπάς πλήρους απασχόλησης

Της Ελένης Μπεζιριάνογλου



Σπάνια πλέον μιλάμε για ανδρικές και γυναικείες δουλειές αφού τα επαγγέλματα έχουν εξελιχθεί σε βαθμό που όλοι μπορούν να ασχοληθούν με όλα. Υπάρχει, ωστόσο, μια «δουλειά» που στερεοτυπικά εξακολουθεί να θεωρείται γυναικεία κι αυτή είναι η ανατροφή των παιδιών και το νοικοκυριό. Για τις περισσότερες οικογένειες είναι σχεδόν αυτονόητο ότι η γυναίκα θα απουσιάσει ή θα σταματήσει από την εργασία της για να μεγαλώσει τα παιδιά. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του *Women on Top*, οι άντρες τείνουν να έχουν πιο σκληρά στερεότυπα από το κοινό των γυναικών και εξακολουθούν να διατυπώνουν σε επίπεδο πεποιθήσεων ότι είναι κυρίως ευθύνη των γυναικών η ανατροφή των παιδιών και το νοικοκυριό και ότι οι άντρες επιβεβαιώνονται μέσα από την επαγγελματική τους αφοσίωση. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν και περιπτώσεις οικογενειών που η σύζυγος επέστρεψε στην εργασία και ο άντρας ανέλαβε εξολοκλήρου την ανατροφή των παιδιών. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και ο Βασίλης Γκαρής, 47 ετών από την Αίγινα, ο οποίος δηλώνει περήφανα μπαμπάς πλήρους απασχόλησης μεγαλώνοντας δύο πανέμορφες κόρες τα τελευταία 8 χρόνια.

Η συζήτηση μαζί του ήταν πραγματικά απολαυστική, ενώ πρέπει να ομολογήσω ότι είναι αναζωογονητικό να μιλάς με κάποιον τόσο χαλαρό και συνειδητοποιημένο που δεν νιώθει να περιορίζεται από στερεότυπα χρόνων. Η πρώτη μου ερώτηση αφορούσε φυσικά το πώς η οικογένειά του κατέληξε σε αυτή τη δυναμική που δεν... συνηθίζεται. Ήταν κάτι που προϋπήρχε στο μυαλό του ως ιδέα, όπως και σε πολλές γυναίκες;

«Να μείνω στο σπίτι για να μεγαλώσω τα παιδιά; Δεν μου είχε περάσει καν από το μυαλό κάτι παρόμοιο, ήμουν άντρας “κανονικός” εγώ, ξέρεις, από αυτούς που δεν ξέρουν να φτιάχνουν ούτε τoστ (γέλια). Βασικά, όλα ξεκίνησαν το 2013 που αποφασίσαμε με τη γυναίκα μου να κάνουμε παιδιά και μετακομίσαμε από την Αίγινα στην Αθήνα. Εγώ πριν ήμουν ξυλουργός και οι δουλειές εκείνη την εποχή δεν ήταν στα χί τους. Η γυναίκα μου εργάζεται σε μια μεγάλη εταιρεία από το πρωί μέχρι το βράδυ και επειδή ήμασταν στην Αθήνα και ούτε τους πελάτες μου είχα, ούτε είχα βρει κάτι αξιόλογο σε δουλειά, αποφασίσαμε να κρατήσω τη μεγάλη μας κόρη που ήταν τότε 6 μηνών και να δούμε πώς θα πάει. Σε λίγο καιρό ήρθε και το δεύτερο παιδί και η γυναίκα μου επέστρεψε στη δουλειά όταν η μικρή μας κόρη ήταν 5 μηνών. Έτσι, έμεινα στο σπίτι με δύο μωρά... Τα κορίτσια μας έχουν 21 μήνες διαφορά οπότε για αρκετό καιρό φορούσαν και οι δύο πάντα και έτρωγαν συγκεκριμένα φαγητά!

Η αλήθεια είναι ότι ήταν πολύ δύσκολο να καταφέρω να συντηρήσω εγώ την οικογένεια, με τη δουλειά που έκανα, και δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να το παραδεχτείς αυτό. Η γυναίκα μου κάνει μια δουλειά που μας καλύπτει με το παραπάνω οικονομικά και τη βοήθησε πολύ το γεγονός ότι είχε τη δυνατότητα να εστιάσει στην εργασία της και δεν την “έφερε πίσω” η γέννηση των παιδιών... γιατί δυστυχώς όλες τις γυναίκες τις πάει πίσω εργασιακά η επιλογή να γίνουν μητέρες. Οπότε αυτό έπρεπε να κάνω, αυτό έκανα και θεωρώ τον εαυτό μου πολύ τυχερό που το κάνω. Έχω περάσει από πολλές δουλειές, “αντρικές” όλες, έχω κάνει οικοδομή και ως ξυλουργός δούλευα από τα 23 με δική μου πελατεία, αναλάμβανα οικοδομές και μεγάλα project. Ήμουν πολύ άντρας σου λέω (γέλια) οπότε όχι απλά δεν μου είχε περάσει από το μυαλό να μεγαλώνω παιδιά αλλά αν μου το έλεγε κάποιος τότε θα έκανα ό,τι κάνουν αυτοί που τους το λέω εγώ τώρα...»

Η προσαρμογή από την εργασιακή καθημερινότητα στην οικιακή ζωή είναι κάτι που δεν υφίσταται καν σαν χρονική περίοδος για τον Βασίλη που λέει χαρακτηριστικά: «Δεν νομίζω ότι είναι εύκολο ούτε για τους άντρες ούτε για τις γυναίκες να προσαρμοστούν, δεν τίθεται θέμα “ξυπνάς και μένεις σπίτι”, τα πρώτα 2-3 χρόνια δεν κοιμάσαι καν (γέλια), ειδικά με δύο μωρά». Όσο για το τι περιλαμβάνει μια τυπική του ημέρα... «Τώρα πάνε και τα δύο σχολείο οπότε τα πηγαίνω το πρωί, κάνω τις δουλειές του σπιτιού, μαγειρεύω –σήμερα έχω φτιάξει φασολάκια με πατάτες–, και τώρα αν δεν μιλούσαμε μαζί θα είχα βγει για ψώνια... Σήμερα έχω να παραγγείλω και κάτι φωτογραφίες από μια γιορτή που είχαμε. Το μεσημέρι θα πάρω τα κορίτσια από το σχολείο και θα έρθουμε σπίτι να διαβάσουμε. Στη συνέχεια εκείνες θα παίξουν κι εγώ θα ετοιμάσω τα πράγματά τους για την επόμενη ημέρα –το κολατσιό τους κτλ–, θα κάνουν μπάνιο, θα στεγνώσουμε μαλλιά. Βλέπεις εγώ έχω και κόρες οπότε είναι κι αυτά μέσα στο πρόγραμμα!»

— **Τι είδους ικανότητες και δεξιότητες πιστεύεις ότι είναι απαραίτητες σε έναν μπαμπά που μένει σπίτι να μεγαλώσει τα παιδιά;** Καμιά! Απλώς να έχεις καθαρό και ανοιχτό το μυαλό σου. Είναι μια κατάσταση που σε καλεί να ανταποκριθείς κάθε λεπτό. Δεν είναι όπως στη δουλειά που άμα θες σταματάς κάποια στιγμή να κάνεις διάλειμμα ή να καπνίσεις ένα τσιγάρο ή άμα βαριέσαι να πας για δουλειά θα δηλώσεις ασθένεια. Το μέγαλωμα των παιδιών είναι συνεχής προσπάθεια. Θυμάμαι μια φορά που προσπαθούσα να κάνω ένα τσιγάρο όλο το απόγευμα, δεν προλάβαινα και μόλις άκουσα βήματα στις σκάλες άνοιξα την πόρτα και είδα την κουμπάρα μας. Ούτε καλησπέρα δεν είπα ούτε τίποτα, της είπα «Ελένη, πήγαινε στα παιδιά, φεύγω» και βγήκα στο μπαλκόνι και κόντεψα να κάνω ένα πακέτο στην καθισιά μου. Θεωρώ ότι οι άντρες δυσκολεύονται περισσότερο όταν μένουν στο σπίτι με τα παιδιά, γιατί δεν έχουν προετοιμαστεί ούτε ψυχολογικά ούτε πρακτικά ποτέ για αυτό. Εσείς οι γυναίκες είχατε ως πρότυπα τις μητέρες σας, τις βλέπατε να σας φροντίζουν, να τρέχουν για όλα, μεγαλώσατε με αυτή την εικόνα. Εγώ ποτέ στη ζωή μου δεν είχα σκεφτεί ότι θα έκανα πράγματα που έκανε η μάνα μου, οπότε όταν τελικά έγινε αυτό ζορίστηκα. Έχω γίνει όμως πολύ καλός μάγειρας, μπορεί και καλύτερος από ξυλουργό! (γέλια)

— **Τώρα που αναφέρεις τη μαμά σου, η αλήθεια είναι ότι ένα από τα μεγαλύτερα παράπονα που έχουν οι μητέρες είναι ότι δεν εκτιμάται η «δουλειά» που κάνουν στο σπίτι. Τώρα που το έχεις δει και από την άλλη οπτική γωνία, τι έχεις να πεις;** Έχεις δίκιο, έχω πει κι εγώ τέτοια βλακεία στη μαμά μου όταν ήμουν πιτσιρικάς, στο γυμνάσιο νομίζω, αυτό το «τι κάνεις όλη μέρα» που το σκέφτομαι τώρα και συνειδητοποιώ πόσο γελοίο είναι να το λες σε κάποιον που ασχολείται με τα παιδιά και το σπίτι. Είναι πάρα πολύ δύσκολη δουλειά και σίγουρα δεν εκτιμάται από όσους δεν το έχουν κάνει, ειδικά από τους άντρες. Είναι ό,τι πιο δύσκολο έχω κάνει στη ζωή μου και το λέω εγώ που έχω κάνει «βαριές» δουλειές –έχω ρίξει μπετά σε εποχές που δεν υπήρχαν μηχανήματα κουβαλώντας τενεκέδες στην πλάτη– αλλά αυτό μακράν το πιο δύσκολο πράγμα που έχω κάνει. Υπήρχαν μέρες που έκλαιγα από τα νεύρα, αλλά δεν είναι μόνο η σωματική κόπωση, αυτά τα ξεχνάς όσο περνάει ο καιρός. Μετά έρχονται άλλα που είναι πιο σοβαρά, αρχίζουν τα πράγματα που πρέπει να σκεφτείς, τι ακριβώς κάνεις και πώς το κάνεις γιατί μεγαλώνεις δύο παιδιά, δύο ανθρώπους που κάποια στιγμή θα βγουν έξω στην κοινωνία. Θα έχουν να αντιμετωπίσουν καταστάσεις και κινδύνους για τα οποία πρέπει να τα προετοιμάσεις, διαμορφώνεις το χαρακτήρα τους και επηρεάζεις τον τρόπο με τον οποίο θα φέρονται σε άλλους ανθρώπους αργότερα. Αυτό είναι το πιο φοβερό απ' όλα. Μακάρι να ήταν όλοι οι γονείς πλήρως συνειδητοποιημένοι για τις ευθύνες που φέρουν μεγαλώνοντας παιδιά.

— **Τι απαντάς σε όσους λένε ότι το μέγαλωμα των παιδιών είναι «γυναικεία δουλειά»;** Μπ τους τύχει! (γέλια) Μα τι να τους απαντήσω; Εμένα ξέρεις πόσοι με κοροϊδεύουν όταν λέω ότι μένω σπίτι και μεγαλώνω τα παιδιά μου; Ακόμα και σήμερα, 8 χρόνια μετά... Αλλά θα σπάσω εγώ το δικό μου το κεφάλι να γεμίσω το δικό τους; Δεν τους αδικώ, μπορεί κάποτε να το έκανα κι εγώ, τώρα το βλέπω αλλιώς. Μου είπε ένας ξάδερφός μου,



πρόσφατα, να πάω την Κυριακή να ψήσουμε και του είπα ότι θα κοιτάξω το πρόγραμμά μου να δω τι δουλειές έχω. Άλλωστε τα Σαβ/κα δεν αφήνω να κάνει τα πάντα η γυναίκα μου, το έχω αναλάβει και αυτό, εγώ θα μαγειρέψω και θα κάνω δουλειές, θα συνεχίσω το πρόγραμμα της εβδομάδας. Τελεοπατώνω, ξεράθηκε στα γέλια! Δεν το έκανε για να με κοροϊδέψει, αλλά του φάνηκε αστείο, παράξενο. Και σκέψου ότι εκείνος έχει πέντε παιδιά!

— **Ποιο είναι το καλύτερο κομμάτι του να είσαι μπαμπάς στο σπίτι;** Δεν ξέρω, είναι όλο ένα μαγικό ταξίδι. Ίσως το καλύτερο να είναι όταν συνειδητοποιείς ότι αυτά τα παιδιά θα έχουν ένα μεγάλο κομμάτι από σένα που θα το κουβαλάνε πάντα – με τον τρόπο που συμπεριφέρονται, με το χαρακτήρα τους. Γενικά, θεωρώ ότι είναι ό,τι καλύτερο μπορείς να κάνεις, εγώ ζω μέσα από τα παιδιά, είναι φοβερό αυτό που μου συμβαίνει. Μπορεί εγώ να τα πλάθω αλλά κι αυτά με αλλάζουν. Έχω γίνει άλλος άνθρωπος και όλη αυτή η αγάπη που εισπράττεις είναι απεριγράπτη.

— **Πώς σε έχει αλλάξει το μέγαλωμα των παιδιών;** Πρώτα πρώτα φροντίζω πια τον εαυτό μου γιατί καταλαβαίνω ότι πρέπει να είμαι καλά για να φροντίζω και την οικογένειά μου, τη σύζυγο και τα παιδιά μου. Να προσέχω την υγεία μου για να είμαι δίπλα τους όσο περισσότερο χρειαστεί. Κι εγώ ήμουν άνθρωπος που δεν προσέχα, δούλευα νύχτα, ξπνα ό,τι έβρισκα, ξενυχτούσα... Θα μπορούσα να πω ότι τα παιδιά μου είναι οριακά ο λόγος που επιβιώνω (γέλια). Δεν ξέρω πώς να το περιγράψω, είμαι απλά άλλος άνθρωπος, χάρη στα κορίτσια μου είμαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου που θα μπορούσε να υπάρξει...

— **Αρκετοί γονείς που μένουν σπίτι αναφέρονται στην απομόνωση που νιώθουν λόγω της έλλειψης συχνής αλληλεπίδρασης με άλλους ενήλικες. Είναι κάτι που έχεις βιώσει κι εσύ;** Το έχω νιώσει αλλά ήμουν σχετικά μεγάλος όταν έγινα μπαμπάς και όλη αυτή η αλληλεπίδραση με τους μεγάλους με είχε κουράσει για να είμαι ειλικρινής. Περνάω πολύ καλά με τα παιδιά, ειλικρινά, δεν χρειάζεται να προσπαθéis να είσαι αρεστός, οι ανάγκες είναι βασικές, τα πράγματα είναι απλά οπότε περνάς καλά και κυρίως δεν βαριέσαι ποτέ!

— **Ποια είναι η μεγαλύτερη παρανόηση που πιστεύεις ότι υπάρχει για τους μπαμπάδες που μένουν στο σπίτι;** Ότι δεν είναι άντρες. Δεν θεωρείται αντρική δουλειά το μέγαλωμα των παιδιών, κατά τη γνώμη πολλών. Έχω φίλους που το πρώτο διάστημα που τα παιδιά ήταν μικρά έδειχναν κάποια κατανόηση, τώρα που πάνε σχολείο και είμαι λίγο πιο χαλαρός τα πρωινά κυριολεκτικά με παρακαλάνε να πιάσω «κανονική δουλειά». Το οποίο είναι αστείο, δεν έχει νόημα να πάω για δουλειά να πάρω ένα χιλιάριο και να δίνω τα μισά –τουλάχιστον– σε μια γυναίκα να κρατάει τα παιδιά. Να κερδίσω 500€ για το σπίτι και να χάσω τα παιδιά μου, να μεγαλώνουν χωρίς εμένα και να τα βλέπω μόνο κάποιες ώρες, δεν αξίζει. Δεν το αλλάζω με τίποτα αυτό που κάνω κι ας μην καταλαβαίνουν οι φίλοι μου τι σημαίνει να κάνεις ένα σπίτι να λειτουργεί σωστά και να προετοιμάζεις δύο ανθρώπους να βγουν στην κοινωνία. Αν το θεωρούν λίγο αυτό δεν μπορώ να κάνω κάτι.

— **Έχουν γίνει κάποια νομοθετικά βήματα για την ισότιμη συμμετοχή των ανδρών στη φροντίδα των παιδιών. Πιστεύεις ότι αποτελούν επαρκές κίνητρο για να αναλάβουν περισσότεροι άνδρες το ρόλο του μπαμπάς πλήρους απασχόλησης, έστω και για ένα διάστημα;** Όχι, δεν αρκούν και είμαι κάθετος σε αυτό. Κανένα κίνητρο δεν δίνουν αυτές οι άδειες. Για μένα πρέπει να θεσμοθετηθεί κάτι για εκείνους που μένουν στο σπίτι και μεγαλώνουν τα παιδιά, άντρες και γυναίκες. Εγώ αυτή τη στιγμή δεν έχω εξασφαλίσει τα γεράματά μου, αν τα παιδιά μου ενηλικιωθούν και μετά για τον οποιοδήποτε λόγο χωρίσω με τη γυναίκα μου, θα μείνω «ξεκρέμαστος». Τι θα κάνω στα 58 μου, πώς θα επιστρέψω στην αγορά εργασίας, πού θα βρω δουλειά; Τι θα κάνει μια γυναίκα στα 58 ή και τα 50 της, αν βρεθεί στην αντίστοιχη θέση – κάτι που συμβαίνει συχνά; Ποιος σε καλύπτει νομικά για αυτά τα 20 χρόνια που έμεινες στο σπίτι να μεγαλώνεις τα παιδιά; Οι 15 ημέρες και οι 4 μήνες άδειας δεν θα κινητοποιήσουν κανέναν να ασχοληθεί περισσότερο με την ανατροφή των παιδιών. Θέλουμε να γεννιούνται παιδιά σε αυτή τη χώρα, ας φροντίσουμε και τους ανθρώπους που μένουν πίσω να τα μεγαλώσουν. Δεν πρέπει να εξασφαλιστούν κάπως, να τους αναγνωριστεί η «δουλειά» που κάνουν;

— **Τι θα συμβούλευες κάποιον μπαμπά που σκέφτεται να γίνει «πλήρους απασχόλησης»;** Να το σκεφτεί πολύ καλά και να μη το μετανιώσει, γιατί το είναι μεγάλο λάθος. Αν αποφασίσει να το κάνει να μην έχει δεύτερες σκέψεις και να μην τα παρατήσει. Είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να του συμβεί, χωρίς καμία υπερβολή. ●

Σύμφωνα με έρευνα του *Millomen on Top*

48% των ανδρών συμφωνεί ότι η αγορά εργασίας «τιμωρεί» τους άνδρες που κάνουν χρήση γονικών αδειών

47% των ανδρών δεν έχει χρησιμοποιήσει καμία άδεια γονεϊκότητας

33% συμφωνεί ότι οι άνδρες ενδιαφέρονται για την καριέρα τους περισσότερο απ' όσο οι γυναίκες

29% συμφωνεί ότι οι άνδρες πρέπει να συντηρούν την οικογένεια και οι γυναίκες να δουλεύουν για να συμπληρώνουν το οικογενειακό εισόδημα

28% συμφωνεί ότι είναι υποκρέωση των γυναικών να προσαρμόζουν τη ζωή τους στις ανάγκες της οικογένειας

21% συμφωνεί ότι οι γυναίκες πρέπει να είναι υπεύθυνες για τις δουλειές του σπιτιού

Άδειες που δικαιούνται οι άντρες

Άδεια πατρότητας διάρκειας 14 ημερών γύρω από την περίοδο τοκετού

Άδεια φροντίδας τέκνου που χορηγείται είτε ως μειωμένο ωράριο, είτε ως μεμονωμένες μέρες εργασίας εβδομάδας, είτε ως συνεχόμενη άδεια-ισόχρονο

Γονική άδεια 4 μηνών για την ανατροφή παιδιού, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνεχόμενα ή τμηματικά, μέχρι το παιδί να συμπληρώσει την ηλικία των 8 ετών

Του **Βαγγέλη Τζάνη**

Πηγαίνει για Cross Fit, δύσκολα αλλάζει το γυμναστήριο, ακολουθεί τη μόδα των Boutique gym, από περιέργεια δοκιμάζει γιόγκα, μα πάνω από όλα είναι οπαδός του TRX. Τα τελευταία χρόνια η βιομηχανία της άσκησης προσπαθεί να κρατηθεί ζωντανή ψάχνοντας συνεχώς τρόπους και χώρους για να διατηρήσει τη νεότητα της και οι άνδρες την ακολουθούν. Οι χώροι αλλάξανε τους τρόπους ή οι τρόποι αλλάξανε τους χώρους; Μάλλον και τα δύο. Οι χώροι της προπόνησης όπου και αν βρίσκονται παραμένουν ιεροί, έχοντας πιστούς ακολούθους που δύσκολα τους απαρνούνται. Προπόνηση μέχρι τέλους, προπόνηση με ιδρώτα, «κάψιμο», κοφτές ανάσες και στο βάθος το σώμα των ονείρων τους αλλά και μια πολύτιμη αίσθηση ευεξίας.

Οι άνδρες των κλειστών χώρων, για να ασκηθούν, διαλέγουν την ασφάλεια μιας ζεστής, προστατευμένης αίθουσας και τους αρέσει να κυκλοφορούν με το εφαρμοστό μπλουζάκι δείχνοντας το γραμμωμένο σώμα τους. Ανεβοκατεβαίνουν διαδρόμους, χρησιμοποιούν μηχανήματα, αλλάζουν βάρη, ο ένας κοιτάει τον άλλον, πάντα θα υπάρχει η ευκαιρία για να μιλήσουν, να επικοινωνήσουν, να ψάξουν για το ταίρι τους, τηρώντας πιστά το πρόγραμμα ότι καμία επανάληψη δεν θα πάει χαμένη. Στα ομαδικά μαθήματα Pilates ή Γιόγκα θα βρεις περισσότερους άνδρες σε σχέση με παλιότερα και όλα δείχνουν ότι εκτός από προπονήσεις δύναμης CrossFit, η ευλυγισία και ο διαλογισμός κερδίζουν έδαφος. Στο τέλος μιας καλής προπόνησης τις περισσότερες φορές τους περιμένουν τα αποδυτήρια, ένα ζεστό ντους, ή και μια σάουνα, κι έπειτα τα καθαρά τους ρούχα. Θα πάνε στο γραφείο γεμάτοι ενέργεια, αν είναι πρωινοί, ή στο βραδινό ραντεβού οι απογευματινοί.

Οι άνδρες των ανοιχτών χώρων μαθαίνουν να ασκούνται στο φυσικό περιβάλλον θέλοντας να νιώσουν αυτό το συναίσθημα αναζωογόνησης που προσφέρει η φύση, ενώ η δέσμευση με την προπόνηση διακατέχεται από θετικά συναισθήματα και χαμηλότερα επίπεδα στρες. Θα τους βρεις να τρέχουν σε αγώνες χωρίς γεωγραφικό περιορισμό, από την Καλαμπάκα μέχρι και το Παρίσι, και οι προπονήσεις τους συχνά είναι ευρηματικές – πού θα κάνουν κάμψεις, πού θα κρεμάσουν το TRX, πού θα δέσουν τα λάστιχα, πώς θα κουβαλήσουν τα βαράκια και το στρώμα τους. Μερικές φορές θα τους δεις τραυματισμένους – το εξωτερικό περιβάλλον κρύβει μικρές παγίδες αυξάνοντας την πιθανότητα για έναν τραυματισμό από μια πτώση. Η καλοκαιρία των ηλιόλουστων ημερών τους προσφέρει απλόχερα βιταμίνη D, ενώ οι βροχές και το κρύο τους οδηγούν συνεχώς στο να ψάχνουν καλύτερο εξοπλισμό. Αγοράζουν ρούχα ειδικά για την προστασία από τις καιρικές συνθήκες και την αίσθηση μιας άνεσης από τον ιδρώτα. Το κάψιμο των θερμίδων παραμένει αρκετά ικανοποιητικό.

Η άσκηση τόσο σε εξωτερικό όσο σε εσωτερικό χώρο είναι πολύ σημαντική, καθώς το όφελος για την ψυχική και τη σωματική μας υγεία είναι αναντικατάστατο.

Cross-fit, personal

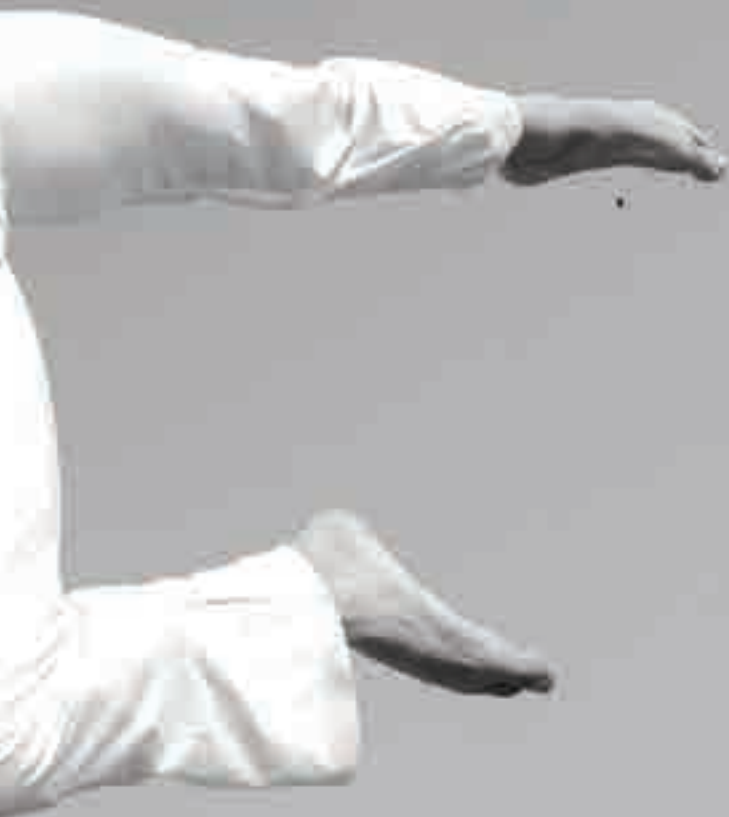
Τελικά τι να διαλέξω;

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος γυμναστικής; Ο **Δημήτρης Καταβάτης**, αθλητικός φυσιοθεραπευτής, μας εξηγεί.

Του **Γιώργου Ψύχα**



pilates, training



Η γυμναστική έχει μπει για τα καλά στην καθημερινότητά μας, με ολοένα και περισσότερες μορφές εκγύμνασης να κάνουν την εμφάνισή τους και φυσικά όλους εμάς να γεμίζουμε απορίες που καλούμαστε να απαντήσουμε πριν επιλέξουμε κάποια συγκεκριμένη. Επικοινωνήσαμε με τον Δημήτρη Καταβάτη, αθλητικό φυσιοθεραπευτή και ιδρυτή του κέντρου βελτίωσης και αποκατάστασης A8lites και της ScienPro, για να μας δώσει κάποιες διευκρινίσεις.

«Πράγματι, έχουν γίνει τεράστιες αλλαγές στο πώς αντιλαμβάνεται ο κόσμος τη γυμναστική αλλά και στους τρόπους που μπορούμε να αθληθούμε σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Νέες μέθοδοι, νέα μέσα, πολλή πληροφορία και όλο αυτό σίγουρα παρέχει πληθώρα επιλογών, λογικό είναι ότι ο κόσμος μπερδεύεται και χάνει την ουσία», παραδέχεται ο Δημήτρης τονίζοντας, ωστόσο, πως «το θετικό σε όλο αυτό είναι πως όλο και περισσότεροι έρχονται σε επαφή με τη σωματική άσκηση. Και αυτό από μόνο του έχει άπειρα οφέλη, όπως μείωση του άγχους, βελτίωση του ύπνου, βελτίωση της σεξουαλικής ζωής, αύξηση της τεστοστερόνης, τεράστια έκκριση ενδορφινών, μείωση της κατάθλιψης και γενικά βελτίωση της υγείας, σωματικής και ψυχικής».

Είναι τόσο απλό να επιλέξουμε; «Σίγουρα όχι. Και δεν μπορούμε να ξεχνάμε ότι η μη-σωστή εκγύμναση μπορεί να επιφέρει τραυματισμούς και μυοσκελετικά προβλήματα. Για αυτό, η σωστή επιλογή του είδους άσκησης είναι πάρα πολύ σημαντική. Όπως προαναφέραμε έχει αλλάξει εντελώς η προσέγγιση, σε σχέση με πριν από 15 χρόνια όταν το είδος γυμναστικής που επικρατούσε ήταν το κλασικό γυμναστήριο, δηλαδή προπόνηση με αντιστάσεις».

Το κεφάλαιο Cross-fit

Κάπου εκεί άρχισε να κάνει την εμφάνιση του το Cross-fit. Δεκαπέντε περίπου χρόνια πίσω, συστήνεται στο κοινό αλλά «χωρίς πολλή πληροφόρηση και με πολύ μέτρια βάση υποστήριξης από τους ίδιους τους γυμναστές», εξηγεί ο Δημήτρης Καταβάτης. «Το Cross-Fit είναι αρχικά άθλημα, πέρα από είδος γυμναστικής. Ένα πρόγραμμα δύναμης και αντοχής, στο ασκσιολόγιο του οποίου περιλαμβάνονται υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, πλειομετρικές ασκήσεις, τρέξιμο, κωπηλασία εσωτερικού χώρου, άρσεις βαρών (άρσεις θανάτου, καθίσματα, πιέσεις πάγκου), ολυμπιακές άρσεις (εμπολέ, ζετέ και αρασέ) και στοιχεία της ενόργανης γυμναστικής».

Πόσο συχνά μπορεί κανείς να κάνει Cross-fit; «Εξαρτάται από τους στόχους που έχει και δεύτερον από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται. Το Cross-fit, όπως όλα τα αθλήματα, χρειάζεται μια βάση. Εάν χτιστεί με πολλές ώρες εκμάθησης τεχνικών, βελτίωσης αντοχής, βελτίωσης δύναμης τότε, ναι, μπορείς να κάνεις Cross-Fit. Εάν δεν υπάρχει η σωστή βάση τότε το Cross-Fit θα είναι πολύ απαιτητικό και δύσκολο για τον ασκούμενο, για αυτό μπορεί να μεταβεί στο Cross-Training που αποτελεί μια πολύ πιο ήπια μορφή του Cross-Fit. Πρόκειται για έναν τρόπο εκγύμνασης υψηλής διαλειμματικής άσκησης, συνήθως σε σταθμούς με bodyweight ασκήσεις, ελεύθερα βάρη με πιο ήπιες τεχνικές

και κομμάτια αερόβιας προπόνησης. Είναι πολύ προστό και αν συνδυαστεί με σωστά βάρη μπορεί να έχει πολύ καλά αποτελέσματα. Επίσης είναι και αρκετά challenging και ανταγωνιστικό κυρίως με τον εαυτό μας, από τους τρόπους εκγύμνασης που προσωπικά θα πρότεινα».

Είναι το pilates η απάντηση στη «σκληρή» γυμναστική;

Πολύ δημοφιλές είναι φυσικά το pilates, γιατί έχει τόση απήχηση; «Το pilates είναι μία μέθοδος γυμναστικής η οποία μπορεί να αποφέρει μεγάλα οφέλη τόσο στη βελτίωση της στάσης του σώματος όσο και στην αποκατάσταση πολλών τραυματισμών εφόσον γίνεται με σωστή καθοδήγηση. Δεν έχει μεγάλη ένταση, ούτε επιβάρυνση. Ωστόσο η μυϊκή ενεργοποίηση είναι μεγάλη και ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου μπορεί να αποτελέσει μία πολύ καλή προπονητική μονάδα. Και φυσικά απευθύνεται σε όλους, από άτομα που βρίσκονται σε πάρα πολύ ψηλό αθλητικό επίπεδο έως ανθρώπους μεγάλης ηλικίας με σκελετικά προβλήματα», εξηγεί ο Δημήτρης.

Και η γιόγκα; «Τα οφέλη της γιόγκα είναι τεράστια τόσο σε σωματικό όσο και νοητικό επίπεδο. Μερικά από αυτά είναι η αυξημένη ευλυγισία των μυών και της σπονδυλικής στήλης που εξασφαλίζει τη νεότητα του σώματος και κρατάει μακριά ασθένειες όπως η οστεοαρθρίτιδα, η καλύτερη ισορροπία και στάση του σώματος, η μείωση του άγχους μέσω του διαλογισμού και της αποκέντρωσης, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος που οδηγεί σε υγεία και ευεξία. Φυσικά, όπως όλα τα παραπάνω, χρειάζεται σωστή καθοδήγηση και ένα καλά δομημένο προπονητικό πλάνο».

Η «επαυδάσταση» του personal training

Γι' αυτό βρίσκεται σε άνθιση το personal training; «Ακριβώς. Ειδικά μετά την έλευση του κορωνοϊού, επιλέγεται όλο και περισσότερο επειδή η προσέγγιση γίνεται προσωποποιημένη με βάση τις δυνατότητες και τις ανάγκες του ασκούμενου και φυσικά στοχεύουμε στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Κι εμείς ως κέντρο επιλέγουμε την τελευταία προσέγγιση είτε όταν πρόκειται για προπόνηση αθλητικής βελτίωσης είτε όταν πρόκειται για προπόνηση βελτίωσης σωματικής σύστασης. Δίνουμε τεράστια έμφαση στον προγραμματισμό και στην υλοποίηση του πλάνου ειδικά όταν μιλάμε για αθλητές υψηλού επιπέδου.

Πώς επιλέγουμε, τελικά, τον κατάλληλο για εμάς τρόπο εκγύμνασης;

«Η ιδανική "συνταγή", αν μπορούμε να την αποκαλέσουμε έτσι, για να επιλέξει κάποιος αυτό που του ταιριάζει είναι να απευθυνθεί σε επαγγελματίες. Αυτοί διαθέτουν το απαραίτητο εκπαιδευτικό υπόβαθρο και την κατάλληλη εμπειρία ώστε να καθοδηγήσουν τον αθλούμενο στη σωστή επιλογή. Θα πρέπει, φυσικά, και εμείς οι επαγγελματίες να κατανοήσουμε ότι δεν είναι όλοι για όλα, να ξέρουμε να λέμε όχι και να μπορούμε να διακρίνουμε τον καλύτερο δυνατό και ασφαλή τρόπο εκγύμνασης για τον κάθε ασκούμενο. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να τον βοηθήσουμε να βελτιώσει το σώμα του και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής του».

13 άνδρες celebrities

λανσάρουν δικά τους προϊόντα περιποίησης

Της Μαρίας - Ιωάννας Σιγαλού

Πάντα υπήρχε ένα ταμπού γύρω από την περιποίηση των ανδρών, το οποίο ευτυχώς τα τελευταία χρόνια καταρρίπτεται. Ολοένα και περισσότεροι άνδρες αντιλαμβάνονται ότι ο καλλωπισμός είναι (και) ανδρική υπόθεση και ότι στη βιομηχανία της ομορφιάς δεν έχουν θέση αποκλειστικά και μόνο οι γυναίκες. Γνωρίζετε ότι οι περισσότερες μάρκες περιποίησης παγκοσμίως ανήκουν ή έχουν ιδρυθεί από άνδρες; Η ομορφιά πρέπει να είναι σαν τη δημοκρατία – ανοιχτή και προσβάσιμη για όλους. Έτσι, διάσημοι και άσημοι, άλλοι δειλά δειλά και άλλοι με μεγαλύτερη σιγουριά, κάνουν την εισοδό τους στον κόσμο της ομορφιάς. Ο τομέας του beauty & wellness είναι μια αγορά που αναμένεται να αποτιμηθεί στα 430 δισεκατομμύρια δολάρια μέχρι το 2028, κάτι που κάποιοι φαίνεται να έχουν κατανοήσει καλά. Με την επιθυμία να φέρουν επανάσταση στην αντίληψη της κοινωνίας για την περιποίηση ως μέρος του σύγχρονου ανδρισμού, άνδρες celebrities λανσάρουν τις δικές τους σειρές καλλωπισμού και ευεξίας. Παρακάτω θα βρείτε 13 μάρκες αντρικών (και unisex) καλλυντικών που θα γεμίσουν το χειμερινό – και όχι μόνο – νεσεσέρ σας.

1. *Twenty-nine Palms* από τον **Jared Leto**

«Με ενδιαφέρει η ιδέα της φροντίδας του εαυτού μας με τον πιο φυσικό τρόπο». Ο βραβευμένος με Όσκαρ ηθοποιός Jared Leto εισέρχεται στη βιομηχανία ομορφιάς στα τέλη Οκτωβρίου με τη σειρά *Twenty nine Palms*, μια συλλογή 11 τεμαχίων με προϊόντα περιποίησης σώματος, προσώπου και μαλλιών, όπως καθαριστικά προσώπου, μάσκες αργίλου και κρέμα ματιών στην τιμή ευκαιρίας των 97 δολαρίων – ούτε καν 100! Το *Twenty nine Palms*, σχεδιασμένο με βοτανικά της ερήμου, όπως το φραγκόσυκο, πουλάει την «άγρια ομορφιά» της ερήμου Mojave, αλλά όχι μόνο για «άγριους άνδρες». www.twentyninepalms.com - www.le-domaine.com

2. *Pleasing* από τον **Harry Styles**

Ο Harry Styles είναι ένας από τους πολλούς νέους που θέλουν να απελευθερωθούν από τα πρότυπα και τις προσδοκίες των φύλων. Πάνω και έξω από τη μουσική σκηνή, ανοίγει τον δρόμο με το να είναι αδιαμαρτύρητα ο εαυτός του και να επιδεικνύει το χαρακτηριστικό gender-fluid στιλ του, από τα βαμμένα νύχια του μέχρι τα φανταχτερά σύνολα με φτερά, δαντέλα, και υπερβολικά αξεσουάρ. Το πρώην μέλος των One Direction έχει κυκλοφορήσει τη vegan και cruelty-free σειρά ομορφιάς και ευεξίας *Pleasing*: ορούς ενυδάτωσης και λάμψης για χείλη, πρόσωπο και μάτια, όπως η ενυδατική φόρμουλα του *Pearlescent Illuminating Serum* που περιέχει βιταμίνη B5, αντιοξειδωτικά και αμινοξέα για όλους τους τύπους δέρματος, καταπραϋντική λοσιόν, κρέμα χεριών, αλλά και βερνίκια νυχιών. Όπως λέει ο ίδιος, «δεν ήθελα να φτιάξω προϊόντα για να καλύψω τους ανθρώπους, ήθελα να τους αναδείξω και να τους κάνω να νιώσουν απλά όμορφοι». www.pleasing.com

3. *Blur Stick* από τον **Alex Rodriguez**

Σε περίπτωση που αναρωτιόσασταν, δεν ήταν ο χωρισμός του με την Τζένιφερ Λόπεζ που έκανε τον Alex Rodriguez να λάμψει ολόκληρος. Να τι ήταν... Στο πλαίσιο του αυξανόμενου κινήματος για την ομαλοποίηση του μακιγιάζ για τους άνδρες, ο πρώην επαγγελματίας παίκτης του μπέιζμπολ ανέλαβε τη συνεργασία με τη hims –αμερικανική εταιρία υγείας και ευεξίας– για την παρουσίαση του *The Blur Stick*, ενός ενυδατικού κονσίλερ που δημιουργήθηκε ειδικά για άνδρες. Το προϊόν στοχεύει στη διόρθωση των μαύρων κύκλων και την εξομάλυνση του τόνου του δέρματος προσδίδοντας φρεσκάδα και λάμψη. Δεν πειράζει και να ξενοχτίσατε βλέποντας NBA στο λάπτοπ, δεν θα φανεί.

4. *Mantl* από τον **Karamo Brown**

Αντί να προωθεί λύσεις για την απώλεια μαλλιών με κρέμες και ορούς πρόληψης της τριχόπτωσης, ο Karamo Brown, αμερικανός τηλεοπτικός παρουσιαστής και ακτιβιστής, έχει λανσάρει μια πλήρη σειρά περιποίησης της επιδερμίδας για να βοηθήσει τους άνδρες να αγκαλιάσουν τη φαλάκρα τους και να είναι οι πραγματικούς τους εαυτός. Τα προϊόντα της βραβευμένης σειράς ομορφιάς *Mantl* –καθαριστικό, moisturizer, ενυδατική κρέμα με SPF και ταινίες για απομάκρυνση της γυαλάδας– είναι κατάλληλα τόσο για το πρόσωπο όσο και για το τριχωτό της κεφαλής. Ο ίδιος ο Brown πάλευε με αραιά μαλλιά και αφού ξύρισε το κεφάλι του το 2018, σταμάτησε να προσεγγίζει το ζήτημα με τόση ντροπή. Είναι πλέον φαλακρός και είναι περήφανος. Αγόρια, κάποιες γυναίκες έχουν φετίχ με τους φαλακρούς. Μην σκάτε! www.mantl.co

5. *Barker Wellness* από τον **Travis Barker**

Ο Travis Barker, ντράμερ του πανκ ροκ συγκροτήματος Blink 182 και σύζυγος της Kourtney Kardashian από το 2022, έχει επεκταθεί από τη μουσική σκηνή και έχει κατευθυνθεί στον κόσμο του wellness. Ο Barker λανσάρει πρόσφατα μια σειρά περιποίησης δέρματος με κάνναβη που επικεντρώνεται στη σωματική και ψυχική ενδυνάμωση. Η premium μάρκα αποτελείται από μια σειρά προϊόντων, όπως ενυδατικές κρέμες, ορούς, καθαριστικό, «νιφάδες» για το μπάνιο και βιολογικές τσάιλες για χαλάρωση και καταπολέμηση της αϋνίας. Με αυτό το project, ο Barker ελπίζει να αποστιγματίσει την κάνναβη και να δείξει ότι τα κανναβινοειδή μπορούν να είναι ευεργετικά τόσο για το μυαλό όσο και το σώμα. «Από το σπίτι δε θα βγω, γιατί δοκιμάζω προϊόντα με μπάφους και παίζω pro». www.barkerwellness.com

6. *Bless well* από τον **DJ Khaled**

Αυτά τα προϊόντα ανδρικής περιποίησης έχουν την προσθήκη μιας πολύ σημαντικής τάσης για την υγεία: CBD – αντιφλεγμονώδες θαυματουργό συστατικό, σύμφωνα με τον Khaled. Σε συνεργασία με την Endexx Corporation, ο ράπερ λανσάρει έξι προϊόντα περιποίησης για άνδρες που θα σας κάνουν να βιώσετε την απόλυτη

εμπειρία spa, όπως ένα scrub καθαρισμού, ένα πλύσιμο σώματος και μια ενυδατική κρέμα με βάση το χαμομήλι. Και τώρα ένα tip από μία γυναίκα. Στις γυναίκες αρέσουν τα μούσια, αλλά τα περιποιημένα. Ρίξτε μια ματιά στο μείγμα φυσικών ελαίων που μαλακώνει και περιποιείται τα γένια προωθώντας την ανάπτυξη και θρέφει το δέρμα εξαλείφοντας τη φαγούρα. www.blesswell.co

7. *UN/DN LAQR* από τον **Machine Gun Kelly** (Colson Baker)

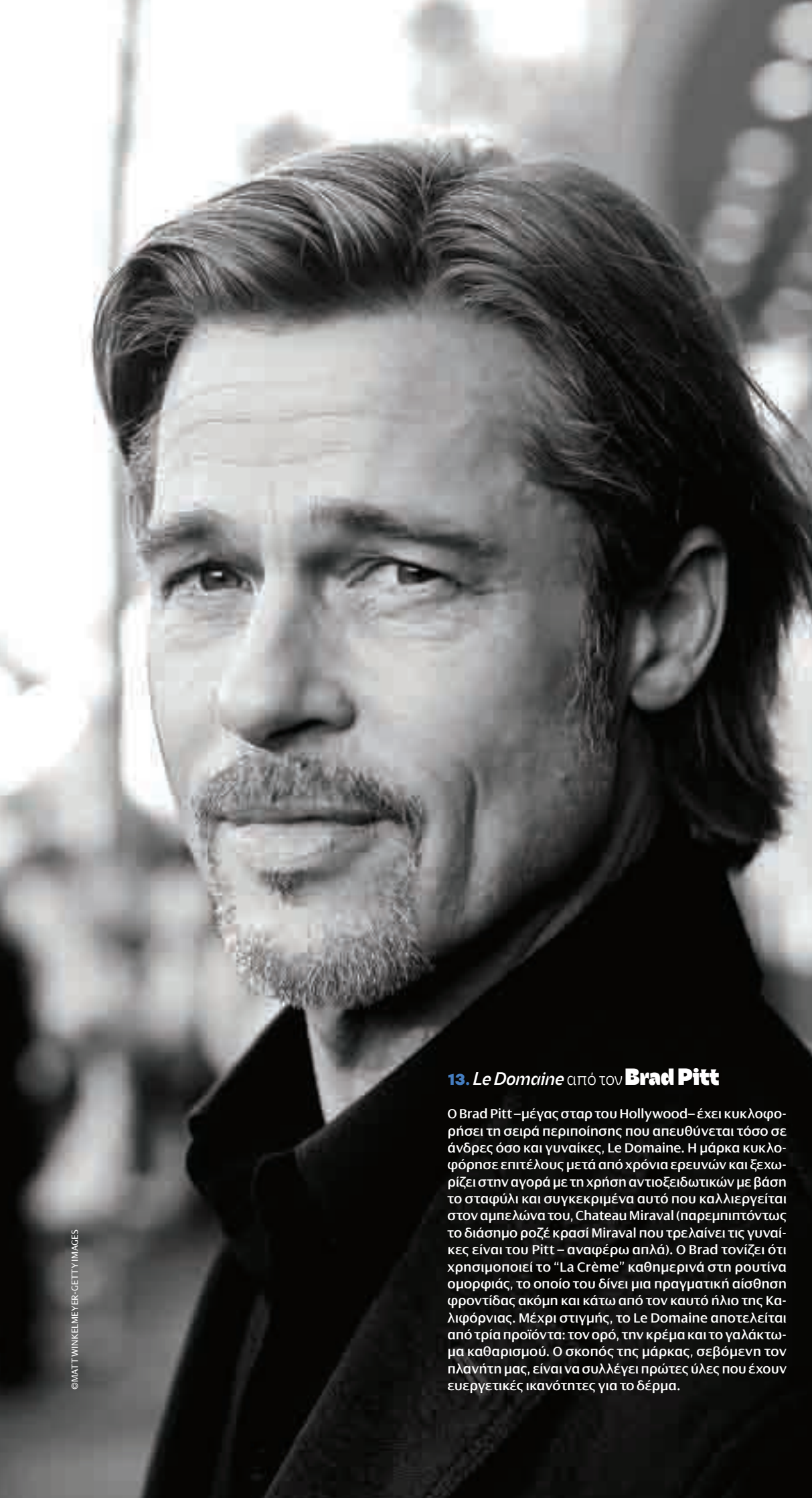
Ο ράπερ αρραβωνιαστικός της Μέγκαν Φοξ λανσάρει πρόσφατα μια μάρκα βερνικιών νυχιών χωρίς διάκριση σε φύλο με την ονομασία *UN/DN LAQR*. Αυτό το λογοπαίγνιο της λέξης *undone* είναι μια προσπάθεια «to undo» (να αναιρεθεί) το στερεότυπο ότι οι περισσότερες μάρκες ομορφιάς δημιουργούνται από γυναίκες και απευθύνονται σε γυναίκες. Η συλλογή του MGK, η οποία έκανε το ντεμπούτο της το 2021, διαθέτει κανονικά βερνίκια και top coats, με μια ποικιλία γκάμα από φωτεινά χρώματα, πιο εκκεντρικά μεταλιζέ, παστέλ, αλλά και ουδέτερους τόνους. Ο μουσικός καλλιτέχνης έχει αναφέρει σε δήλωσή του: «Για μένα, το βερνίκι δεν είναι απλώς ένα χρώμα, είναι μια έκφραση. Ο ατομικισμός πεθαίνει και η αυτοέκφραση είναι ο τρόπος με τον οποίο τον κρατάμε ζωντανό». www.undnlaqr.com

8. *S' Able Labs* από τον **Idris Elba**

Ο Idris Elba, ηθοποιός, παραγωγός, σκηνοθέτης, μουσικός, DJ και ράπερ είναι πλέον και ιδιοκτήτης μιας σειράς ευεξίας που απευθύνεται σε όλους. Μαζί με τη γυναίκα του, Σαμπρίνα, έχουν κυκλοφορήσει τα προϊόντα *S' Able Labs*, αναγραμματισμό του επιθέτου τους – Elbas. Όπως αναφέρει εκείνη «όλα ήταν επικεντρωμένα στο φύλο – συζητούσα με τον σύζυγό μου για προϊόντα που δεν πίστευε ότι μπορούσε να χρησιμοποιήσει [επειδή απευθύνονταν σε γυναίκες], αλλά στην πραγματικότητα απλά μπορούσε». Ο Idris προσθέτει ότι «η αυτοφροντίδα είναι τόσο σημαντικό πράγμα στις συνεργασίες και τις σχέσεις – όταν αισθάνεσαι πραγματικά καλά με τον εαυτό σου, είσαι σε θέση να το μοιραστείς με άλλους ανθρώπους και αυτό είναι μεταδοτικό». Στηρίζονται στη δύναμη του *Coupledness* –της συνεργασίας ενός ζευγαριού– και λανσάρουν τρία προϊόντα: καθαριστικό προσώπου, moisturizer και προϊόν για μαύρους πόρους. sablelabs.co

9. *House 99* από τον **Ντέιβιντ Μπέκαμ**

Με κάθε αλλαγή που έκανε στο κούρεμά του, διαμόρφωνε τα trends στα ανδρικά looks, επηρεάζοντας μία ολόκληρη γενιά και επαναπροσδιορίζοντας έτσι την ανδρική κουλτούρα σε όλο τον κόσμο. Ο λόγος για τον πασίγνωστο ποδοσφαιριστή και είδωλο του στιλ Ντέιβιντ Μπέκαμ, τον άνδρα που έκανε ιστορικά αποδεκτό μεταξύ των ανδρών το να νοιάζεσαι για το στιλ σου και να πειραματίζεσαι με την εμφάνισή σου. Ο Ντέιβιντ Μπέκαμ ανασκευάζοντας την έννοια του τι σημαίνει να είσαι «αρρενωπός» το 2018 –και σε αυτό πρωτοπόρος– λανσάρει τη δική του σειρά προϊόντων grooming. Η *House 99* είναι



13. *Le Domaine* από τον **Brad Pitt**

Ο Brad Pitt—μέγας star του Hollywood—έχει κυκλοφορήσει τη σειρά περιποίησης που απευθύνεται τόσο σε άνδρες όσο και γυναίκες, *Le Domaine*. Η μάρκα κυκλοφόρησε επιτέλους μετά από χρόνια ερευνών και ξεχωρίζει στην αγορά με τη χρήση αντιοξειδωτικών με βάση το σταφύλι και συγκεκριμένα αυτό που καλλιεργείται στον αμπελώνα του, Chateau Miraval (παρεμπιπτόντως το διάσημο ροζέ κρασί Miraval που τρελαίνει τις γυναίκες είναι του Pitt—αναφέρω απλά). Ο Brad τονίζει ότι χρησιμοποιεί το “*La Crème*” καθημερινά στη ρουτίνα ομορφιάς, το οποίο του δίνει μια πραγματική αίσθηση φροντίδας ακόμη και κάτω από τον καυτό ήλιο της Καλιφόρνιας. Μέχρι στιγμής, το *Le Domaine* αποτελείται από τρία προϊόντα: τον ορό, την κρέμα και το γαλάκτωμα καθαρισμού. Ο σκοπός της μάρκας, σεβόμενη τον πλανήτη μας, είναι να συλλέγει πρώτες ύλες που έχουν ευεργετικές ικανότητες για το δέρμα.

η δική του σειρά κρέμα ματιών, πομάδα μαλλιών, ενυδατική κρέμα προσώπου και βάλαμο για τα γένια—με στόχο να εμπνεύσει τους άνδρες να ασχοληθούν με το look τους. Θα βρείτε ακόμα κάποια προϊόντα της σειράς online. Προλάβετε!

10. *Crete* από τον **Lil Yachty**

Βρισκόμαστε σε μια εποχή όπου οι ράπερς και γενικότερα πολλοί άνδρες—να σημειωθεί ότι ο δικός μας ο Νίκος Καρβέλας το έχει κάνει πρώτος—φορούν βερνίκι νυχιών και πλέον δε μας κάνει καμία εντύπωση. Ακριβώς όπως ο MGK, ο Lil Yachty (Miles Parks McCollum) καλωσόρισε την τάση με το *Crete*, μια καινοτόμο σειρά βερνικιών που προσφέρει ένα μοναδικό στο είδος του μπουκάλι βερνικιού νυχιών που μοιάζει με στιλό και διαθέτει ένα πτυσσόμενο πινέλο. «Είναι unisex, αλλά θέλω να είναι περισσότερο επικεντρωμένο στους άνδρες για να το χρησιμοποιούν και να αισθάνονται πιο άνετα στο δέρμα τους». Η σειρά *Crete*—πιθανότατα εμπνευσμένη από την Κρήτη—κάνει το μανικιούρ και το πεντικιούρ πανεύκολο τόσο για τους αρχάριους όσο και για τους επαγγελματίες. Παρατηρούμε δηλαδή ότι το βάψιμο νυχιών γίνεται εύκολη υπόθεση πρώτα για τους άνδρες—παράπωνα από γυναίκες δεν γίνονται δεκτά, τόσα χρόνια είχαμε τα πρωτεία! www.crete.co

11. *Human race* από τον **Pharrell Williams**

Κάποιοι άνθρωποι είναι λες και έχουν ανακαλύψει το ελιξίριο της νιότης. Παρά την απαιτητική φύση της δουλειάς του, η επιδερμίδα του βραβευμένου με Grammy, Αμερικανού τραγουδιστή και παραγωγού Pharrell Williams είναι αξιοζήλευτα λεία και εμφανώς απαλλαγμένη από λεπτές γραμμές και ρυτίδες. Το μυστικό του; Τα προϊόντα *Humanrace* που δημιουργήθηκαν από τον ίδιο: περιποίηση του δέρματος, του σώματος και του σπιτιού, συμπεριλαμβανομένης μιας θεραπείας τριών βημάτων που υποστηρίζεται από κλινικές πρακτικές και έχει σχεδιαστεί για να εξασφαλίζει πλούσια ενυδάτωση για διαρκή υγεία του δέρματος. Η *Humanrace*, η οποία έχει επαινεθεί για την αποστολή της να ενθαρρύνει την αυτοφροντίδα και την ευεξία στην καθημερινή ρουτίνα, έχει επίσης γίνει must αγορά για τους vegan, χωρίς άρωμα και ισορροπημένες φόρμουλες pH, καθώς και για την πρωτοβουλία βιώσιμης αναπλήρωσης. www.humanrace.com

12. *Ozzy* από τον **Ozzy Osbourne**

Τον Οκτώβριο ο τραγουδιστής της Heavy Metal, Ozzy Osbourne, γνωστός για τη συμμετοχή του στους Black Sabbath, σε συνεργασία με την Rock and Roll Beauty λανσάρει τη δική του εκκεντρική σειρά μακιγιάζ με τίτλο «Ozzy»—την πιο heavy metal glam κολεξιόν. Παλέτες σκιών—κυρίως dark αποχρώσεις Mantl—, κραγιόν, lipgloss, κεριά, νεσεσέρ, βουρτσάκια για μακιγιάζ και moon Highlighter για άντρες και γυναίκες που τολμούν λιγάκι παραπάνω. Τα προϊόντα έγιναν πολύ σύντομα ανάρπαστα και τα μισά εξ αυτών έχουν ήδη εξαντληθεί. Το πιο παράδοξο; Οι παλέτες έχουν σχήμα φέρετρο—πολλή νταρκίλα—και νυχτερίδα, κάτι που παραπέμπει στο χαρακτηριστικό σκηνικό όταν ο Ozzy Osbourne δάγκωσε το κεφάλι μιας νυχτερίδας σε συναυλία του το 1982 (!) Όχι δεν είναι Batman, είναι ο Ozzy. www.rockandrollbeauty.com/ozzy-collection.list

Γίνεται φανερό ότι ο σύγχρονος άνδρας δεν φοβάται να εξερευνήσει το δικό του μοναδικό στιλ, να πειραματιστεί και να εκφράσει την ταυτότητα του. Αγόρια, να περιποιείστε—ό,τι αυτό σημαίνει για εσάς. Δεν σας κάνει λιγότερο αρρενωπούς, ίσα ίσα σας κάνει πιο θελκτικούς πρώτα για εσάς και μετά για τους γύρω σας. Έναρξη καλλωπισμού: η σημερινή ημέρα. Enjoy your wellness! ●

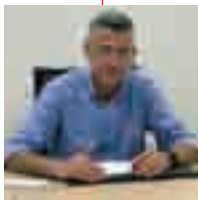
Γερνάνε οι άντρες;

Οι θεραπείες ομορφιάς και αντιγήρανσης που επιλέγουν πιο συχνά

Του Φίλιππου Κόλλια



Τέλος με το ταμπού για την ανδρική ομορφιά. Οι άνδρες, όπως και οι γυναίκες, θέλουν να βελτιώσουν την εικόνα τους και αναζητούν όλο και πιο συχνά θεραπείες ομορφιάς, γεγονός που φέρνει τις επεμβάσεις αισθητικής ιατρικής στο προσκήνιο. Η αποτρίχωση, η αντιγήρανση, η αντιμετώπιση των ουλών και των ρυτίδων είναι από τις πιο δημοφιλείς αναζητήσεις των ανδρών, γι' αυτό μιλήσαμε με τον Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο **Νικήτα Π. Στρατηγέα** για να μάθουμε περισσότερα.



— **Ποιες είναι οι συχνότερες θεραπείες αντιγήρανσης και ομορφιάς που προτιμούν οι άνδρες;** Η αποτρίχωση με laser, η αντιμετώπιση ουλών με Fractional Laser ή Needling, η θεραπεία Botox για τις ρυτίδες έκφρασης και η μεσοθεραπεία προσώπου για βαθιά ενυδάτωση, διατήρηση της ελαστικότητας και της νεανικότητας της επιδερμίδας.

— **Εφαρμόζεται το Botox και στους άνδρες; Πόσο διακριτικό είναι το αποτέλεσμα;** Ασφαλώς εφαρμόζεται και στους άνδρες η θεραπεία botox, στην περιοχή του μετώπου, το μεσόφρυο και γύρω από τα μάτια, στο λεγόμενο «πόδι της χίνας». Η διακριτικότητα στο αποτέλεσμα εξαρτάται από την τεχνική του ιατρού που το εφαρμόζει. Αποτέλεσμα αυτής της θεραπείας είναι ένα χωρίς ή με πολύ λιγότερες ρυτίδες φρέσκο και ξεκούραστο πρόσωπο.

— **Πόσο αποτελεσματική είναι η αποτρίχωση με Laser και τι μπορεί να γίνει για τις μεγάλες επιφάνειες, όπως η πλάτη και το στήθος;** Η αποτρίχωση με Laser στην πλάτη και στο στήθος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, σε

πολλές περιπτώσεις καταφέρνουμε να εξαφανίζουμε έως και το 80 % της ανεπιθύμητης τριχοφυΐας, έπειτα από έναν αριθμό συνεδριών που μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Οι περισσότεροι ακολουθούν μετά συνεδρίες συντήρησης αποτελέσματος. Περιοχές που απαντούν με πολύ καλά αποτελέσματα στη θεραπεία είναι τα αυτιά και τα ζυγωματικά. Ειδικά για την υποτροπιάζουσα θυλακίτιδα, η αποτρίχωση με Laser αποτελεί θεραπεία εκλογής.

— **Ποιες είναι οι πιο συχνές περιοχές έντονης τριχοφυΐας των ανδρών που αντιμετωπίζονται με Laser;** Από τις πιο συχνές περιοχές του προσώπου είναι τα αυτιά και τα ζυγωματικά. Όσον αφορά το σώμα είναι οι περιοχές όπως: λαιμός, πλάτη, στήθος, χέρια, κοιλιά και πόδια.

— **Το τοπικό λίπος στην κοιλιά και τα πλάινά απασχολεί σε μεγάλο βαθμό τους άνδρες. Υπάρχει μέθοδος μόνιμης απώλειας τοπικού πάχους;** Δεν υπάρχει μέθοδος μόνιμης απώλειας τοπικού πάχους. Μετά από οποιαδήποτε θεραπεία με στόχο τη μείωση λίπους τοπικά, θα πρέπει να γίνεται κάποιου είδους συντήρηση που να περιλαμβάνει διατροφή και άσκηση. Θεραπείες που μειώνουν το λίπος τοπικά είναι η κρυολιπόλυση, η θεραπεία με ραδιοσυχνότητες, η θεραπεία με υπερήχους τοπικά και ενέσιμες θεραπείες για λιποδιάλυση και σύσφιξη δέρματος.

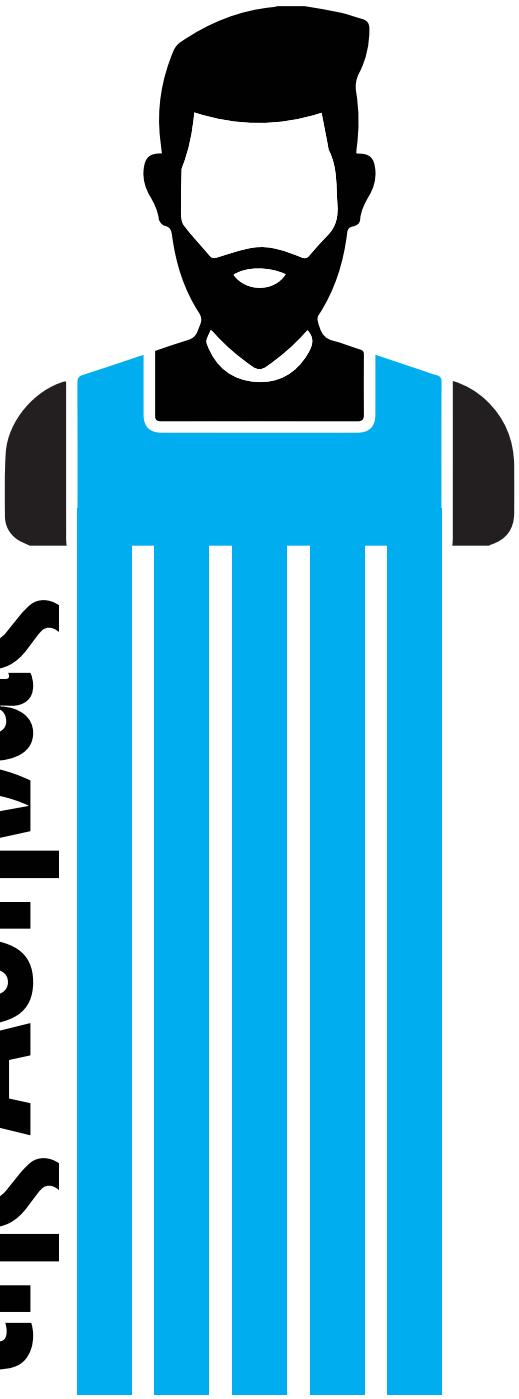
— **Ποια είναι η διαφορά κρυολιπόλυσης και λιποσυναρρόφησης και πόσο επώδυνες είναι;** Η κρυολιπόλυση είναι μη επεμβατική μέθοδος κατά την οποία η υπό θεραπεία περιοχή ψύχεται ιδανικά στους -9 βαθμούς Κελσίου εκκινώντας έτσι τη διαδικασία απόπτωσης των

λιποκυττάρων χωρίς να επηρεάζεται ο περιβάλλων ιστός και το δέρμα. Δεν εφαρμόζεται αναισθησία. Η λιποσυναρρόφηση είναι μια επεμβατική μέθοδος η οποία γίνεται με χρήση αναισθησίας. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αντιμετώπιση τους τοπικού πάχους κατά την οποία αφαιρείται με αναρρόφηση το λίπος.

— **Σε τι διαφέρει το ανδρικό δέρμα από το γυναικείο;** Οι διαφορές του ανδρικού δέρματος με το γυναικείο είναι αρκετές: από το πάχος, την πυκνότητα του κολλαγόνου, την υφή έως και την παραγωγή σμήγματος και ιδρώτα. Το ανδρικό δέρμα είναι κατά 20% περίπου πιο παχύ από το γυναικείο. Οι άνδρες έχουν υψηλότερη πυκνότητα κολλαγόνου και για αυτό εμφανίζουν σημάδια γήρανσης αργότερα, σε σχέση με τις γυναίκες. Η υφή του δέρματος είναι διαφορετική, περισσότερο τραχιά και η κεράτινη στοιβάδα πιο παχιά. Η παραγωγή σμήγματος μετά την εφηβεία είναι μεγαλύτερη στους άνδρες εξαιτίας των ανδρογόνων και εξηγεί γιατί οι άνδρες έχουν μακροχρόνια ακμή, ενώ και η παραγωγή ιδρώτα είναι περισσότερη σε σχέση με τις γυναίκες.

— **Ποιες είναι οι βασικές αρχές φροντίδας τους ανδρικού δέρματος;** Μια τυπική ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας θα πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινό πλύσιμο προσώπου –κυρίως μετά την άσκηση– με ένα ήπιο καθαριστικό σαπούνι και ενυδάτωση με προϊόντα κατάλληλα για τον συγκεκριμένο τύπο δέρματος. Μετά το ξύρισμα, καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση lotion με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ επειδή ξηραίνει και ερεθίζει την επιδερμίδα – καλύτερη επιλογή αποτελούν προϊόντα με καταπραυντικά ενυδατικά συστατικά. Τέλος, δεν πρέπει να παραλείπεται η εφαρμογή αντηλιακού καθημερινά. ●

Τα Best Barber Shops της Αθήνας



Η ΑΝΔΡΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

Κακά τα ψέματα, τον μπαρμπέρη που εμπιστεύεσαι δεν τον αλλάξεις με τίποτα. Είναι αυτός που με ειλικρίνεια θα σου πει τη γνώμη του για το τι σου ταιριάζει και που θα σε φροντίσει στην εντέλεια. Τέτοια είναι και τα Barber Shops που σου προτείνουμε. Άνθρωποι με φρέσκιες ιδέες και μεγάλη αγάπη για αυτό που κάνουν. Που γνωρίζουν ότι ο κάθε άνδρας δεν χρειάζεται μόνο ένα καλό κούρεμα ή ένα σωστό ξύρισμα, αλλά, ιδανικά, θα ήθελε το ραντεβού του στο κομμωτήριο να είναι το ευχάριστο διάλειμμα στην καθημερινότητά του, που όχι μόνο θα τον κάνει πιο όμορφο αλλά θα του προσφέρει μια γενικότερη ανανέωση. Κι εσείς δεν έχετε παρά να κλείσετε το επόμενο ραντεβού σας.

Της **Νατάσσας Καρυστινού** - Φωτό: **Άλκης Μωραΐτης, Βαγγέλης Τάτσης**





KERK'S BARBERSHOP

Για κάθε άντρα που αγαπά τον εαυτό του



Ατμοσφαιρικό, με ροκ αισθητική και απόλυτα φιλόξενο, το Kerk's Barbershop είναι ο προορισμός κάθε άντρα που θέλει να χαρίσει στον εαυτό του κάποιες στιγμές ευεξίας και χαλάρωσης. Οι έμπειροι μπαρμπερδες του Kerk's, οι οποίοι εκπαιδεύονται συνεχώς στις νέες τάσεις, θα ακούσουν τα θέλω σας και στη συνέχεια θα σας πουν κι εκείνοι τις προτάσεις τους, ώστε να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει – γιατί η σωστή υπηρεσία είναι η εξατομικευμένη υπηρεσία. Κλασικά και new school κουρέματα, μάθημα συντήρησης χτενίσματος, περιποίηση της γενειάδας με λάδι που ενυδατώνει την επιδερμίδα και τρέφει τα γένια, τριμάρισμα ή ένα καλό, παραδοσιακό ξύρισμα, και μια αύρα ανανέωσης που να είστε σίγουροι ότι θα αποπνέετε βγαίνοντας από το Kerk's. Μέχρι την επόμενη επιστροφή σας. Extra tip: Ρωτήστε τα παιδιά εδώ για τα προϊόντα περιποίησης που μπορείτε να προμηθευτείτε για το σπίτι.

♦ Πανόρμου 11-13, 2130336422,
www.kerksbarbershop.gr, Fb: [kerksbarbershop](https://www.facebook.com/kerksbarbershop),
Insta: [kerks_barbershop](https://www.instagram.com/kerks_barbershop)



BLACK SPAGHETTI MEN

Η σωστή περιποίηση για τον άντρα



Ένα σύγχρονο barber shop που συνδυάζει κορυφαίες υπηρεσίες ανδρικής περιποίησης με τη διασκέδαση και τη χαλάρωση και βοηθάει τον καθένα μας να αντιληφθεί τι είναι αυτό που ταιριάζει στη μοναδικότητά του. Όλα ξεκίνησαν το 2019 όταν ο Σπύρος Μέμος, ιδιοκτήτης του Black Spaghetti, έκανε το όραμά του πραγματικότητα και δημιούργησε έναν χώρο με σύγχρονη αισθητική, minimal design και γεμάτο θετική ενέργεια, καθιστώντας το ραντεβού στο κομμωτήριο μία αγαπημένη συνήθεια. Για το Black Spaghetti η ικανοποίηση του πελάτη στο κούρεμα, τα γένια και τα νύχια είναι μονόδρομος, καθώς στόχος είναι οι επισκέπτες του να φεύγουν ευχαριστημένοι και ανανεωμένοι. Την επιτυχημένη συνταγή του Black Spaghetti ολοκληρώνει η curated συλλογή από προϊόντα περιποίησης για γερά και εντυπωσιακά μαλλιά, μαλακά γένια καθώς και αρώματα, που υπάρχει διαθέσιμη στον χώρο.

♦ Σόλωνος 19-21, 2100108795,
Insta: [blackspaghettimen](https://www.instagram.com/blackspaghettimen), Fb: [blackspaghettimen](https://www.facebook.com/blackspaghettimen)





JJ

BARBER SHOP

Δεν θα τραβάς το βλέμμα σου
από τον καθρέφτη!



Χώρος με σκανδιναβικό στιλ και φωτεινά χρώματα, που «αναπνέεις» και σε κάνει να χαλαρώνεις. Εδώ, στο JJ Barber Shop, όπου όλα είναι φτιαγμένα από τα χέρια των δύο παιδιών, θα έρθεις και θα φύγεις άλλος άνθρωπος! Όλα τα στιλ κουρέματος, κλασικά και μοντέρνα, αλλά και παιδικά, λούσιμο πριν και μετά, παραδοσιακό ξύρισμα με φαλτσέτα, τριμάρισμα στα γένια, λούσιμο στα γένια, προϊόντα περιποίησης για μαλλιά και γένια, ό,τι μπορείς να ζητήσεις για την περιποίησή σου θα το βρεις εδώ.

Να θυμάσαι, ακόμη, ότι όλα τα premium προϊόντα περιποίησης που χρησιμοποιούνται στο κουρείο μπορείτε να τα προμηθευτείτε και για το σπίτι σας, καθώς και ότι μπορείτε να κλείσετε το ραντεβού σας ηλεκτρονικά μέσα από την ιστοσελίδα τους.

Ιπποκράτους 162, 2107708474,

www.thejjbarbershop.gr, Fb: [thejjbarbershopgr](https://www.facebook.com/thejjbarbershopgr),

Insta: [thejjbarbershop](https://www.instagram.com/thejjbarbershop)



TOD'S

BARBER HOUSE

Εδώ θα γίνεις ο πρωταγωνιστής



Αυτό είναι και το μόντο του Tod's Barber House, που από το 2011 μας δίνει την ευκαιρία να είμαστε εμείς οι πρωταγωνιστές. Το Tod's δημιουργήθηκε με ένα και μόνο σκοπό: την περιποίηση του άντρα, την ευεξία του, τη χαλάρωσή του. Και φυσικά την εμφάνισή του. Επαγγελματισμός, φιλοξενία, εξειδίκευση, είναι το τρίπτυχο της ομάδας του Tod's κι εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να αφιερώσετε στα έμπειρα χέρια τους.

Κουρέματα κλασικά και μοντέρνα, απολαυστικό και αναζωογονητικό για το δέρμα ξύρισμα με φαλτσέτα και ζεστές πετσέτες, περιποίηση σε μούσι και γένια, διαμόρφωσή του σχήματός τους, είναι κάποιες από τις υπηρεσίες που προσφέρει το Tod's. Κι ακόμη, αποτρίχωση με κερύ στο πρόσωπο, ισιωτική στα μαλλιά με κερατίνη, και περιποίηση για μαλλιά, γένια και πρόσωπο με τα καλύτερα προϊόντα της αγοράς, τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε και για το σπίτι. Θα γίνει ο καλύτερός σας φίλος!

Αιτωλίας 30, Γέρακας, 2114065213,

www.barberhouse.gr,

Fb: [barberhouse.gr](https://www.facebook.com/barberhouse.gr), Insta: [barberhouse.gr](https://www.instagram.com/barberhouse.gr)



Επιστροφή για τη Ferrari στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Αντοχής μετά από 50 χρόνια και εγένετο 499P! Αυτό είναι το όνομα του νέου υπεραυτοκίνητου για αγώνες τύπου Le Mans με το οποίο η Ferrari θα συμμετάσχει στο πρωτάθλημα της FIA World Endurance Championship στην ελίτ κατηγορία του θεσμού, αρχής γενομένης από το 2023. Ένα όνομα που παραπέμπει στην ιστορία της, αφού στο παρελθόν τα πρωτότυπα προσδιορίζονταν με το γράμμα «P», του οποίου συχνά προηγείται ένας αριθμός που αναφέρεται στη χωρητικότητα κάθε κυλίνδρου του κινητήρα. Η 499P δεν αποτελεί εξαίρεση. Το αυτοκίνητο, έργο του σχεδιαστή Flavio Manzoni, είναι αποτέλεσμα ενός οράματος που έχει τις ρίζες του στο περήφανο παρελθόν της μάρκας. Η εμφάνιση με την οποία η 499P θα κάνει το ντεμπούτο της στον αγώνα 1000 Miles of Sebring τον επόμενο Μάρτιο, περιλαμβάνει μια ανανεωμένη έκδοση του διάσημου χρωματικού συνδυασμού 312P από τη δεκαετία του 1970, που υπογραμμίζει επίσης οπτικά τις ιστορικές συνδέσεις που διακόπηκαν πριν από 50 χρόνια, αλλά που παρέμειναν πάντα παρόντες. Για

Ένα supercar για τις 24 ώρες του LeMans!

Μετά από 50 χρόνια η **Ferrari** επιστρέφει στο πρωτάθλημα αντοχής με ένα νέο πρωτότυπο, με υβριδικό κινητήρα και τετρακίνηση

Του **Θωμά Κ. Ευθυμίου**
Φωτογραφίες: **Ferrari**



τον λόγο αυτό, το ένα από τα αυτοκίνητα αντοχής που κατασκευάστηκαν στο εργοστάσιο της μάρκας, στο θρυλικό Μαρανέλο, θα κοσμεύεται με τον αριθμό 50, ενώ το άλλο θα φέρει τον αριθμό 51.

Power Game

Η Ferrari, στα ιταλικά Cavalino Rampante –ή αλλιώς Prancing Horse– επιβεβαίωσε ότι το μονοθέσιο που θα πάρει μέρος στην κορυφαία κατηγορία «υπεραυτοκινήτων» WEC (World Endurance Championship) θα κινείται από ένα υβριδικό σύστημα μετάδοσης κίνησης, με στοιχεία σχεδίασης εμπνευσμένα από τα αγωνιστικά της αυτοκίνητα στη Formula 1 και στο πρωτάθλημα τουρισμού GT. Έτσι, η 499P χρησιμοποιεί έναν υβριδικό κινητήρα V6 3.0 λίτρων, με αρχιτεκτονική 120 μοιρών,

και αποδίδει κοντά στους 700 ίππους. Μαζί με τον βενζινοκινητήρα, τα 200 kW της ανώτατης ισχύος του αυτοκινήτου θα προέρχονται από έναν ηλεκτροκινητήρα τοποθετημένο μπροστά, που θα τροφοδοτείται από ένα Σύστημα Ανάκτησης Ενέργειας (ERS) το οποίο φορτίζεται όταν ο οδηγός σηκώνει το πόδι από το γκάζι ή φρενάρει.

Η Ferrari χρησιμοποίησε τις γνώσεις της από την εποχή του turbo-hybrid της Formula 1 για να εξελίξει την μπαταρία των 900 volt, και το υβριδικό σύστημα μετάδοσης κίνησης. «Έχουμε σχεδιάσει και κατασκευάσει ένα αυτοκίνητο που είναι ολοκαίνουργιο και ιδιαίτερα περίπλοκο από κάθε άποψη», δήλωσε ο Ferdinando Cannizzo, επικεφαλής της ανάπτυξης αυτοκινήτων πίστας Ferrari GT. Το αυτοκίνητο είναι τετρακίνητο –φροντίζει για



αυτό ο ηλεκτροκινητήρας μπροστά— και η ροπή μεταφέρεται μέσω ενός διαδοχικού κιβωτίου επτά ταχυτήτων.

Καινοτόμες τεχνολογίες

Χτισμένη σε ένα ολοκαίνουργιο μονοκόκ πλαίσιο από ανθρακονήματα, η Ferrari 499P διαθέτει λύσεις που αντιπροσωπεύουν την αιχμή της τεχνολογίας του μηχανοκίνητου αθλητισμού. Η γεωμετρία της ανάρτησης τύπου διπλού ψαλιδιού, έχει ως αποτέλεσμα εξαιρετικές ιδιότητες ακαμψίας και απόσβεσης τυχόν «ανωμαλιών» στις πίστες (βλ. kerbs), τα οφέλη της οποίας είναι εμφανή τόσο στη μέγιστη ταχύτητα όσο και στις στροφές. Δεν είναι λιγότερο εξελεγχμένο το σύστημα πέδησης, το οποίο ενσωματώνει μία μέθοδο απαραίτη-

τη για να επιτρέψει την ανάκτηση της κινητικής ενέργειας από τον μπροστινό ηλεκτρικό άξονα κάτω από το φρενάρισμα, την οποία αποθηκεύει στην μπαταρία υψηλής τάσης.

Σχέση στοριμής

Η Ferrari ξεκίνησε τη μακροχρόνια νικητήρια πορεία της στις 24 Ώρες του LeMans το 1949, το κέρδισε ξανά το 1954 και το 1958, και στη συνέχεια κυριάρχησε πλήρως στις αρχές της δεκαετίας του '60 κερδίζοντας πέντε στη σειρά από το 1960 ως το 1965. Τότε τελείωσε το νικηφόρο σερί τους και η Ferrari δεν θα κέρδιζε ποτέ ξανά στο LeMans! Για την ιστορία, η Scuderia σημείωσε 9 νίκες στη γενική κατάταξη και 35 νίκες σε επίπεδο διάφορων υποκατηγοριών. ●

The Rings of Power



House of the Dragon



The Boys



The Witcher



Δράκοι. Μάγοι. Υπερήρωες. Τέρατα. Υπερφυσικές δυνάμεις. Αυτά συναντήσαμε στις πιο πολυσυζητημένες σειρές της σεζόν. Και, ναι, μεγάλος αριθμός από τις σειρές που κυριάρχησαν φέτος στα charts ήταν φαντασίας. Το είδος είναι τόσο δημοφιλές στους λάτρεις του κινηματογράφου, επειδή έχει πραγματικά κάτι για όλους. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, οι ταινίες φαντασίας αντιπροσωπεύουν την ελπίδα και την επιθυμία για έναν καλύτερο κόσμο, ενώ η τεχνολογία που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία τους έχει συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη του κινηματογράφου και στον τρόπο που τον βιώνουμε. Μάλιστα, οι σειρές αυτές είναι ιδιαίτερα ψηλά στις προτιμήσεις του ανδρικού κοινού, οι οποίοι συχνά, όπως αναφέρει έρευνα του *Frontiers in Psychology*, ταυτίζονται με τους κεντρικούς χαρακτήρες. Ο κατάλογος των επιλογών με σειρές φαντασίας είναι μεγάλος, εμείς επιλέξαμε τέσσερις από τις πιο δημοφιλείς.

House of the Dragon

Όσοι παρακολουθούν φαντατικά σειρές σίγουρα ξέρουν το *House of the Dragon* από την HBO, μια που πρόκειται για το prequel του πολυσυζητημένου *Game of Thrones*. Όπως ήταν αναμενόμενο, πρώτοι συντονίστηκαν οι φανς του *Game of Thrones*, το οποίο φημολογείται ότι απογοήτευσε λόγω του φινάλε του. Βασισμένο στο βιβλίο «*Fire & Blood*», το *House of the Dragon* διαδραματίζεται 200 χρόνια πριν από τα γεγονότα του *Game of Thrones* και αφηγείται την ιστορία του *House Targaryen*. Πρωταγωνιστές είναι οι δράκοι, οι οποίοι δημιουργούν, μεταξύ άλλων, ένα αίσθημα νοσταλγίας που έρχεται από την παιδική ηλικία. Παρόλα αυτά, στο *House of the Dragon* τα υπερφυσικά στοιχεία δεν αποτελούν επίκεντρο της ιστορίας. Στην πραγματικότητα, η δράση εκτυλίσσεται γύρω από ένα παιχνίδι εξουσίας, το οποίο προχωράει την πλοκή συχνά μέσα από σκηνές ωμής βίας, οι οποίες μάλιστα τραβούν το έντονο ενδιαφέρον των θεατών.

The Rings of Power

Στην ίδια λογική και η νέα σειρά *The Rings of Power*. Καθώς ήταν πάντα must να έχεις διαβάσει τα βιβλία και να έχεις δει την τριλογία του *Άρχοντα των Δαχτυλιδιών*, η Amazon το εκμεταλλεύτηκε και έκανε πρεμιέρα την πρώτη σεζόν μιας σειράς οκτώ επεισοδίων που βασίζεται σε αυτήν την ιστορία. Το *The Rings of Power* εστιάζει στα σημαντικά γεγονότα της Δεύτερης Εποχής της Μέσης Γης, δηλαδή ένα σε μεγάλο βαθμό ανεξερεύνητο κομμάτι του «*Άρχοντα των Δαχτυλιδιών*», κι έτσι οι φαντασιώσεις αλλά και οι απορίες εκατομμυρίων μικρών και μεγάλων φανς επιτέλους λύθηκαν.

The Boys

Στο επίκεντρο των streaming τηλεοπτικών προβολών ήταν φέτος και το *The Boys* λόγω της κυκλοφορίας της τρίτης σεζόν. Η σεζόν αυτή, ακολουθώντας τη λογική των δύο προηγούμενων, αφορά σε υπερήρωες που βρίσκονται στον ρόλο των κακών. Το *The Boys* δημιουργεί έτσι μια ανατροπή σε πολλά επίπεδα, σε σχέση με ό,τι έχουμε συνηθίσει. Αν και φαινομενικά δεν απευθύνεται σε όλα τα γούστα, η σειρά της Amazon αποτελεί μια ενδιαφέρουσα όσο και καυστική προσέγγιση των υπερηρώων ως χαρακτήρων.

The Witcher

Στον κόσμο της φαντασίας κινείται και το δημοφιλές *The Witcher*, που πριν λίγο καιρό κυκλοφόρησε ο δεύτερος κύκλος. Η σειρά του Netflix αποτελεί franchise μιας σειράς αγαπημένων μυθιστορημάτων και η πλοκή ακολουθεί την ιστορία ενός μοναχικού κυνηγού τεράτων. Παρόλο που οι κριτικοί δεν την λάτρεψαν, η δεύτερη σεζόν του *The Witcher* μπήκε στη λίστα των τηλεοπτικών εκπομπών με τις περισσότερες προβολές όλων των εποχών, συγκεντρώνοντας 462,5 εκατομμύρια ώρες προβολών συνολικά. Η απήχηση του *The Witcher* οφείλεται και στο ότι συνδυάζεται με την ομώνυμη σειρά βιντεοπαιχνιδιών, για τους λάτρεις του είδους. ●

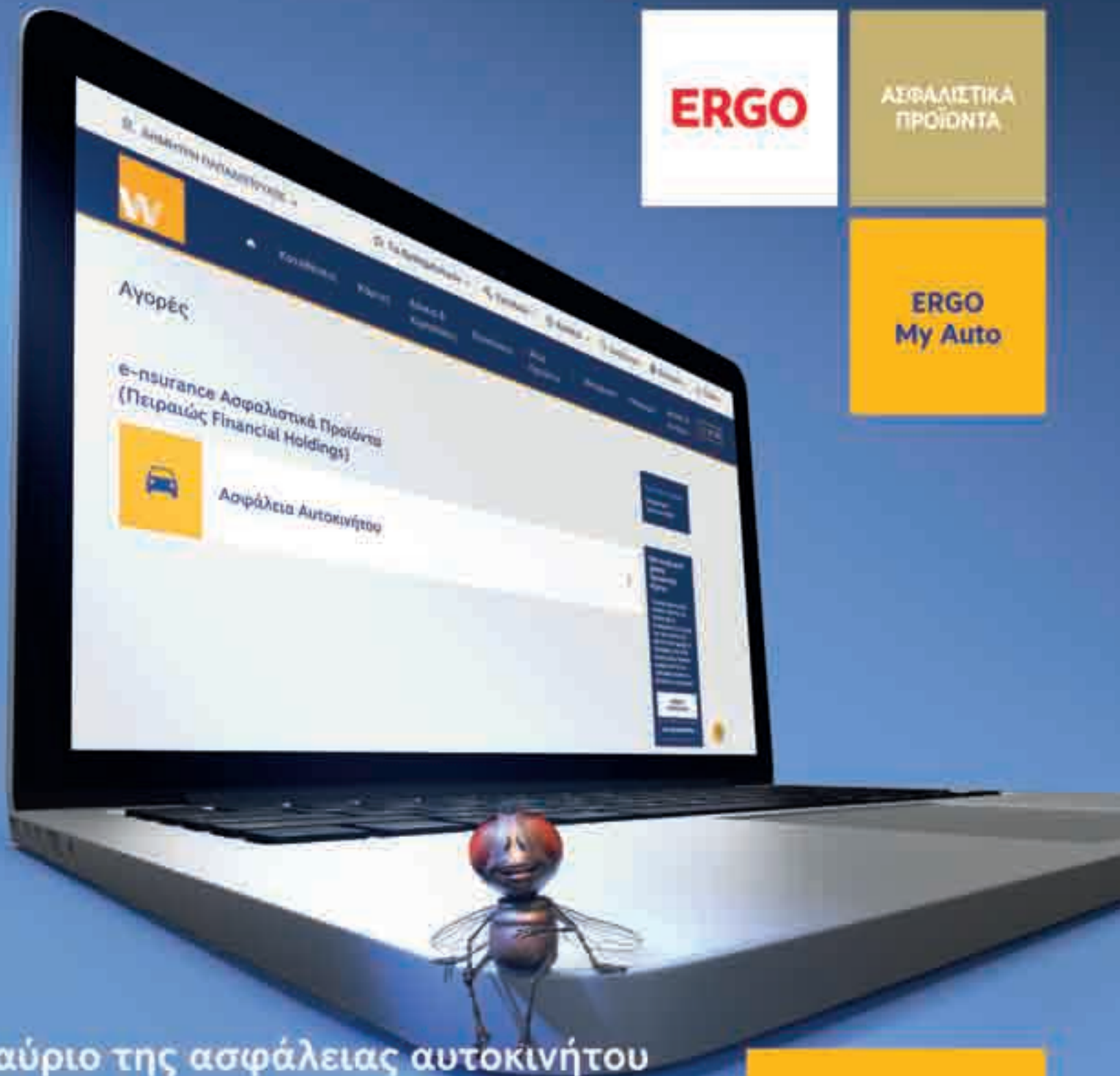
Οι 4 πιο δημοφιλείς σειρές φαντασίας φέτος

Της Λαμπρινής Τρούγκου

The ERGO logo is displayed in red capital letters on a white square background.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ERGO
My Auto



Το αύριο της ασφάλειας αυτοκινήτου έρχεται από τη winbank.

Κλείσε τώρα τη δική σου ασφάλιση αυτοκινήτου ERGO My Auto, μέσω winbank web banking της Τράπεζας Πειραιώς σε προνομιακή τιμή και κέρδισε εύκολα ασφάλιστρα

Η Πειραιώς Financial Holdings Α.Ε. ως ασφαλιστική διαμεταστέλλουσα την δραστηριότητα της Πειραιώς και παρέχοντας ασφαλιστικές υπηρεσίες και για άλλους ασφαλιστές που δραστηριοποιούνται με την επωνυμία Εταιρείας-μετόχου της.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Πληροφορίες & όροι: Τ. 210 32 88 000, www.piraeusbank.gr

ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΑΥΡΙΟ



CLUB HOTEL ★★★★★
CASINO LOUTRAKI
CONFERENCE RESORT & CASINO



Εκεί που η **διασκέδαση**,
συναντάει
την **πολυτέλεια!**

www.casinoloutraki.gr
Λ. Ποσειδώνος 48, Λουτράκι, 203 00 Τ. 0030 27440 60300

Αρμόδια ρεζερβάνς - ΕΞΕΤ. Εισόδος από Κοζάνη έως των 21 ετών. Η εθνική νομοθεσία στα Παιδιά εκθέτει τους συμμετέχοντες σε κίνδυμο και σε απώλεια προσωπικών Δεξιοτήτων πηγών-βόλεϊ Αρμόδια Υπεύθυνος Παικτικού: Γεωργία Αποστόλινος 210 9237777



We chase the *miracles*
of science to improve
people's lives



sanofi

Δεν μπορείς να κάνεις επανάσταση αν δεν ξέρεις από τι επαναστατείς

Η σπουδαία συγγραφέας μιλά στην ATHENS VOICE

Του ΠΑΡΙ ΔΟΜΑΛΗ - Φωτό: ΚΩΣΤΑΣ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΣ





ΑΘΗΝΑ ΚΑΚΟΥΡΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ 94ΧΡΟΝΗ ΝΕΑΡΗ! Η μεγάλη κυρία της ελληνικής λογοτεχνίας δεν χάνει στιγμή το πάθος της για τη ζωή. Όταν δεν γράφει, διαβάζει. Όταν δεν συζητά, σκέφτεται. Όταν δεν πλέκει, μπορεί να παίζει διαδικτυακό σκάκι με τον δισέγγονό της στη Νορβηγία! Έχει ένα νηφάλιο πάθος για ζωή που όμοιό του σπανίως συναντά κανείς. Είναι μια αισιόδοξη, χαμογελαστή γυναίκα που η δίψα της να μαθαίνει πράγματα μοιάζει ακόρεστη.

Το 1959, εμπνεόμενη από την επιτυχία της Αγκάθα Κρίστι έγραψε ένα αστυνομικό διήγημα και το έστειλε στην Ελένη Βλάχου, εκδótτρια τότε της «Καθημερινής», η οποία δεν της απάντησε ποτέ. Αποφάσισε τότε να το στείλει στον «Ταχυδρόμο», οπότε και δημοσιεύτηκε με εικονογράφηση του Μποστ. Από εκεί και ύστερα αρχίζει μια μακρά δημοσιογραφική πορεία στον «Ταχυδρόμο» και σε αρκετά ακόμη έντυπα. Και φυσικά η συγγραφή. Έχει ασχοληθεί με την Ελληνική Επανάσταση, τον Εθνικό Δικασμό, τον Α Παγκόσμιο Πόλεμο και πολλά ακόμη, θεματικές για τις οποίες έγραψε ιστορικά βιβλία και ιστορικά μυθιστορήματα. Διακρίθηκε για τα αστυνομικά της βιβλία, τα αστυνομικά της διηγήματα ενώ βραβεύτηκε για τις μεταφράσεις της. Συνολικά έχει γράψει πάνω από 20 βιβλία. Το 2005 το βιβλίο της «Θέκλη» κέρδισε το Κρατικό Βραβείο Μυθιστορηματος καθώς και το βραβείο της Ακαδημίας Αθηνών. Το κυριότερο όμως είναι ότι έχει κερδίσει μια θέση στην καρδιά του αναγνωστικού κοινού με την πολυετή προσφορά της στα ελληνικά γράμματα. Το εξαίρετο μυθιστόρημά της «Ξιφίρ Φαλέρ» που προσφάτως επανεκδόθηκε από τις εκδόσεις Εστία, το αφιερώνει «Στον ταξιτζή που με διαβάζει». Έχω πραγματικά απορία τι μπορεί να κρύβεται πίσω απ' αυτήν την αφιέρωση. Ένα πρωινό, λοιπόν, στο διαμέρισμά της στο Κολωνάκι, καθισμένος απέναντί της και ενώ εκείνη με κοιτάζει με το μιλίχτιό της βλέμμα, τη ρωτώ...

— **Αλήθεια, τι εννοούσατε μ' αυτό;** Αυτό ήταν μια πολύ ωραία ιστορία! Λίγο πριν εκδοθεί το «Ξιφίρ Φαλέρ» είχα πάει να παρακολουθήσω μια παρουσίαση του εκδοτικού οίκου της Εστίας στη Στοά του Βιβλίου. Την ώρα που έφτανα, σταματούσε ένα ταξί με τη Μάνια Καραταϊδη, ιδιοκτήτρια και ψυχή του εκδοτικού οίκου. Με φώναξε, πλησίασα και μου λέει δείχνοντας τον οδηγό του ταξί «ο κύριος σε ξέρει, σε διαβάζει!». Εκείνος πράγματι, απ' ό,τι μου είπε, είχε διαβάσει τα βιβλία μου και η γυναίκα του επίσης. Αυτός ήταν λοιπόν ο ταξιτζής που με διαβάζει και του αφιέρωσα το βιβλίο. Ο άνθρωπος έκανε τη δουλειά του, ως ταξιτζής, αλλά αυτό δεν σήμαινε ότι δεν διάβαζε. Με συγκίνησε πάρα πολύ.

— **Γεννηθήκατε το 1928. Ποια είναι η πρώτη ανάμνηση που έχετε;** Είναι διάχυτο μέσα μου ένα αίσθημα θαλπωρής, ασφάλειας και ευρυχωρίας. Μέναμε στον τελευταίο όροφο ενός τριώροφου κτιρίου στην Πάτρα και θυμάμαι τις ωραίες εικόνες από τα παράθυρα. Τα σπίτια ήταν αραιά μεταξύ τους χτισμένα και έτσι είχαε από παντού θέα. Θυμάμαι δωμάτια αχανή και το ταβάνι κάπου πολύ ψηλά. Θυμάμαι να σκαρφαλώνω στο κρεβάτι του παππούλη μου και να του τριβώ το κεφάλι με σκόρβο για να του φτυρώσουν ξανά, πυκνά, τα μαλλιά του. Και βέβαια οι μεγάλοι... οι δυο μεγάλες μου αδερφές, ο πατέρας μου, η μητέρα μου, παρουσίες αδιάλειπτες και αυτονόητες, όσο είναι το φως για εμένα, αν και συγχέονται μεταξύ τους στη μνήμη μου.

— **Η κατοχή πού σας βρήκε;** Η Πάτρα βομβαρδίστηκε από τους Ιταλούς την πρώτη μέρα του πολέμου. Ήμουν 12 ετών. Καλά καλά δεν ξέραμε ότι ήμασταν σε πόλεμο. Έγινε πανικός εκείνη την ημέρα. Μάλιστα σκοτώθηκαν και πολλοί άνθρωποι γιατί δεν ήξεραν ότι πρέπει να μπεις σε καταφύγιο, να κρυφτείς και έτσι σκοτώθηκαν από θραύσματα. Η μεγαλύτερη αδερφή μου ήταν ήδη στην Αθήνα και ο πατέρας αποφάσισε να πάμε να την βρούμε. Ήρθαμε λοιπόν για να περάσουμε τον πόλεμο και τελικώς μέيناμε εδώ κατ' ανάγκην και θα σας πω γιατί. Στην Πάτρα ο πατέρας μου ήταν ναυτικός πράκτορας και εκπρόσωπος πετρελαιοειδών. Αυτός ήταν ένας πολύ συνήθης συνδυασμός στις παραλιακές πόλεις. Όταν άρχισε η κατοχή, ο πατέρας μου κατέβηκε μόνος του στην Πάτρα για να δει, πριν μας φέρει κι εμάς, πώς μπορούσε να ανοίξει πάλι το γραφείο του καθώς πλοία δεν έρχονταν πια αλλά ούτε και καύσιμα κυκλοφορούσαν ελεύθερα στο εμπόριο. Λίγες μέρες αργότερα, ήρθε ένας φίλος του, ο οποίος τον προειδοποίησε ότι θα τον συνελάμβαναν. Ο πατέρας μου δεν τον πίστεψε. Την άλλη μέρα ήρθαν κάποιοι καραμπινιέροι και τον πήγαν στην κομαντατούρ για να τον ανακρίνουν. Ο επικεφαλής Ιταλός τον ρωτούσε ξανά και ξανά για τις σχέσεις του με τη Σουηδία, της οποίας πρακτόρευε πλοία και εξ αυτού ήταν και πρόξενός της. Και στο τέλος τον πήρε από το μπράτσο, τον συνόδευσε ως την πόρτα και εκεί του ψιθύρισε «φύγετε, πηγαίνετε στην Αθήνα». Τον γλίστρωσε έτσι από τις εκτεταμένες συλλήψεις που έκαναν τότε οι Ιταλοί στην Πάτρα. Έτσι μέيناμε και εμείς αναγκαστικά σ' όλη την Κατοχή στην Αθήνα.

— **Μικρή σε τι είδους συζητήσεις εκτεθήκατε;** Οι συζητήσεις δεν ήταν ποτέ πολιτικές. Ο πατέρας μου ήταν Βενιζελικός και συνεπώς ο Βενιζέλος ήταν υπέρροχος και ο Κωνσταντίνος «βλάκας». Αυτό ήταν δεδομένο. (γέλια) Ήμασταν μια βενιζελική οικογένεια, πολύ δραστήριοι σε έργα κοινής ωφέλειας. Σ' εμάς, τα παιδιά, έλεγαν για τα μαθήματά μας, τι είναι σωστό και λάθος, τι να κάνεις σε μια περίπτωση, πώς να προσφέρεις την αλληλεγγύη σου, τι λογοτεχνία αξίζει να διαβάσεις και τι όχι. Τέτοιου είδους συζητήσεις γίνονταν.

— **Ως μικρό παιδί γράφατε;** Στην Δ' Δημοτικού έγραφα μια καλή έκθεση με θέμα το πρώτο μου ενδεικτικό. Από τότε ο πατέρας μου έλεγε «πρέπει να προσέχεις πώς γράφεις γιατί κάποτε θα γράφεις καλά». Ο ίδιος είχε τακτική στήλη στον

«Νεολόγο των Πατρών» και διαβαζόταν πολύ. Αορίστως είχα και εγώ την εντύπωση ότι μπορώ να γράψω καλά. Όχι ότι θα γίνω μεγάλη συγγραφέας• αυτό ποτέ δεν μου πέρασε από το μυαλό ούτε και τώρα μου περνάει.

— **Στο σπίτι ποιοι λογοτέχνες ξεχώριζαν;** Στην οικογένειά μου όλοι διαβάζαμε και το σπίτι είχε βιβλιοθήκες. Η μία είχε τα βιβλία που μπορούσαμε να διαβάσουμε και η άλλη βιβλία «για αργότερα», όπως έλεγε ο πατέρας μου. Λουντέμης και Καραγάτσης για παράδειγμα. Εγώ είχα διαβάσει τον Καρκαβίτσα... πενήντα φορές! Γιατί δεν υπήρχαν πολλά βιβλία και επομένως το βιβλίο το διάβαζες και το ξαναδιάβαζες. Τα διηγήματα του Παπαντωνίου, ο οποίος ήταν εξαιρετικός στυλίστας, τα έχω διαβάσει τόσες φορές που μπορώ να θυμηθώ μερικές φράσεις απ' έξω. Μετά μανίας διαβάζαμε το παιδικό περιοδικό «Η Διάπλasis των Παιδων», ξέραμε απ' έξω ολόκληρο τον Εθνικό Ύμνο και διαβάζαμε πολύ Βαλαωρίτη, τον οποίο απήγγελλε ο πατέρας μου καθώς ξυριζόταν (γέλια). Δροσίνη, λίγο Παλαμά και αργότερα Πηνελόπη Δέλτα. Το χαρακτηριστικό είναι ότι τα βιβλία ήταν λίγα και καλά.

— **Παπαδιαμάντη, Βιζυινό;** Αργότερα μπόρεσα να εκτιμήσω τον Παπαδιαμάντη. Τότε δεν μπορούσα. Μην ξεχνάς ότι ο Μεταξάς εισήγαγε την δημοτική...

— **Γι' αυτό σας ρωτώ.** Εγώ δεν έμαθα ποτέ καθαρεύουσα. Έμαθα δημοτική. Μια προσεγγμένη δημοτική, του Τριανταφυλλίδη. Αλλά κάναμε και αρχαία και έτσι αργότερα δεν δυσκολεύτηκα να τη διαβάζω αλλά και να τη γράψω την καθαρεύουσα.

— **Επανάσταση πώς κάνεις κανείς στη λογοτεχνία;** Δεν μπορείς να κάνεις επανάσταση αν δεν ξέρεις από τι επαναστατείς. Δηλαδή να ξέρεις καλά τι έχει γραφεί πριν από σένα, αλλιώς καταντάς να κομίζεις «Γλαύκα εις Αθήνας». Επανάσταση κοινωνικά κάνεις όταν μια κατάσταση σου γίνεται αφόρητη - πεινάω, κρυώνω, με καταπιézουν και γι' αυτό επαναστατώ για να τα ανατρέψω όλα. Στη λογοτεχνία από τι να επαναστατήσεις; Από τον πλούτο και το μεγαλείο που κληρονομούμε; Ο τρόπος γραφής αλλάζει με τον χρόνο, ναι, αλλά μπορούμε αυτό να το πούμε «επανάσταση»; Και το νέο είναι πάντα καλύτερο από το παραδοσιακό;

— **Γιατί οι παλαιότερες γενιές δεν είναι σχεδόν ποτέ ευχαριστημένες με τις νεότερες; Τα κάνουμε και εμείς όλα λάθος;** Δεν ξέρω! (γέλια) Ίσως επειδή εμείς οι γέροι έχουμε χάσει την ψευδαίσθηση του άτρωτου, που συνοδεύει τη νεότητα, και έτσι δεν θέλουμε πια να τολμήσουμε. Ίσως επειδή έχουμε λίγες πλέον δυνάμεις και δεν αντέχουμε να προσαρμοστούμε στο καινούργιο που ξημερώνει. Αλλά και καμιά φορά διότι οι επικρίσεις μας είναι σωστές, το καινούριο δεν είναι ταυτόσημο με τη βελτίωση και οι παρεμβάσεις μας εισακούονται διορθώνοντας τις υπερβολές. Το αν θέλουν οι νέοι να κόβουν τα μαλλιά τους μ' έναν συγκεκριμένο τρόπο αυτό είναι δικός τους λογαριασμός. Πιστεύω όμως ότι οι επιλογές πρέπει να είναι πολύ καλά μελετημένες διότι κάθε πράξη έχει και κάποιον αντίκτυπο. Η ιδέα ότι μπορείς να πράττεις και να απαιτείς χωρίς να σε απασχολεί το ποιος θα ικανοποιήσει την απαίτησή σου είναι επικίνδυνη...

— **Συμβουλευέτε νεότερους ή πιστεύετε ότι οι συμβουλές είναι άχρηστες;** Εγώ δεν συμβουλευώ τους νέους, πότε πότε έρχονται τα εγγόνια μου και με ρωτούν. Αλλά μάλλον κουβεντιάζουμε. Πιστεύω στη συμβουλή αλλά ο άλλος δεν θα σε ακούσει. Δυστυχώς η πείρα δεν μεταβιβάζεται. Ιδίως σε μια εποχή που έχει κλονιστεί τόσο πολύ το κύρος του μεγάλου ανθρώπου, του ηλικιωμένου.

— **Γιατί δεν αρέσουν σε κανέναν τα γεράματα; Όλο και κάτι θα κερδίζει κανείς μεγαλώνοντας.** Τα γεράματα συ-

νοδεύονται από διάφορα προβλήματα που δεν διορθώνονται. Γι' αυτό και δεν αρέσουν σε κανέναν. Από την άλλη αποκτάς πείρα. Το κέρδος της μακροζωίας είναι ο πλούτος των γνώσεων και των εμπειριών, που συσσωρεύσεις και που σε βοηθά να κατανοήσεις καλύτερα, βαθύτερα τον κόσμο γύρω σου. Αλλά αυτό είναι, συγχρόνως, και τροχοπέδη γιατί τολμάς σπανιότερα και λιγότερα πράγματα.

— **Εσείς που έχετε γνωρίσει τόσους ανθρώπους, πιστεύετε ότι ο μεγαλύτερος εχθρός είναι ο ίδιος μας ο εαυτός;** Ναι, σε πολλά πράγματα είναι ο εαυτός μας. Το κακό είναι ότι σπανίως το ξέρεις, και ακόμη και αν σου το εξηγήσουν, δύσκολα το καταλαβαίνεις. Οι άλλοι που σε αγαπάνε και το βλέπουν μπορεί να σου το λένε. Εσένα όμως δεν το χωράει ο νους σου ότι με το είδος της συμπεριφοράς σου ή με τις πράξεις σου, καταστρέφεις εκείνο που επιθυμείς να αποκτήσεις.

— **Τι προϋποτίθεται για να το καταλάβει κανείς;** Ένα πράγμα που δεν έχουμε καθόλου: δηλαδή τη μεγάλη ταπεινοφροσύνη. Πρέπει να είσαι πολύ ταπεινός και εξασκημένος να κοιτάς τον εαυτό σου απέξω. Αυτό που λέγαμε άλλοτε «παιδάκι μου, τι θα πει η κοινωνία;». Αυτό ήταν πολύ χρήσιμο. Σήμαινε «βγες από τον εαυτό σου και δες τον απέξω». Περνάμε φάσεις που αυτά τα εγκαταλείπουμε. Είναι και μια από τις επισημάνσεις που θα έκανα για τους καινούργιους τρόπους ανατροφής των παιδιών. Έχουμε ρίξει πολύ βάρος στην ελευθερία του παιδιού, όμως η ελευθερία προσδιορίζεται τόσο από τη θέληση των υπολοίπων να σου αφήσουν τον χώρο να την έχεις, όσο και από τον δικό σου σεβασμό της ελευθερίας του άλλου. Δεν είναι ούτε ανεξάντλητη ούτε άνευ ορίων η ελευθερία.

— **Τι πιστεύετε ότι κρατάει η μνήμη;** Νομίζω ότι κρατάει ό,τι της υπαγορεύει η ψυχική μας υγεία. Αν η ψυχική υγεία είναι γερή τότε θυμάσαι τα καλά που σου έχουν συμβεί. Η αν είσαι πολύ πονηρός (γέλια). Δεν είναι δηλαδή μόνο τι θυμάσαι, είναι και τι λες απ' αυτά έξω. Πάντως ρόλο παίζει εδώ και η σωματική υγεία. Αν είσαι τυχερός και είσαι σωματικά γερός, τότε πιο εύκολα έχεις και καλύτερη ψυχική υγεία.

— **Πόσο ακριβείς είναι οι αναμνήσεις μας όμως;** Αυτές και αν είναι επιλεκτικές! Νομίζω βέβαια ότι κάπου μέσα μας βρίσκονται αποθηκευμένα τα πάντα, εκεί είναι όλα, τίποτα δεν εξαφανίζεται. Το θέμα είναι τι βγαίνει προς τα πάνω, δηλαδή τι μένει ενεργό στη μνήμη μας και παρασυρόμαστε να θεωρούμε πως καλύπτει το σύνολο.

— **Ο λαός μας έχει μεγαλύτερη σχέση με τη μνήμη ή με τη λήθη;** Θυμόμαστε αυτό που επαναλαμβάνεται. Θυμόμαστε πολύ καλά το Έπος της Αλβανίας, διότι ο εορτασμός του επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, αλλά δεν θυμόμαστε ποιος το προετοίμασε, δηλαδή τον Ιωάννη Μεταξά, διότι αυτόν δεν τον μνημονεύουμε. Θυμόμαστε τον Ελευθέριο Βενιζέλο και τον τιμούμε ως μεγάλη κοινοβουλευτική μορφή, διότι υπάρχουν πολιτικά κόμματα και ΜΜΕ, που φροντίζουν να επανέρχονται τακτικά στην απαρίθμηση των επιτυχιών του. Αλλά δεν θυμόμαστε, επειδή πουθενά δεν αναφέρεται, ότι μεταξύ 1917-1920 ο Βενιζέλος γελοιοποίησε τον κοινοβουλευτισμό κυβερνώντας με τη «Βουλή των Λαζάρων», με τα στρατοδικεία να δουλεύουν συνεχώς και με ολόκληρη την αντιπολίτευση στις φυλακές ή σε εξορίες. Θυμόμαστε τη Μακρόνησο και καθόλου την Ούλεν. Θυμόμαστε τι είχαμε πέρσι και δεν έχουμε φέτος αλλά όχι τι δεν είχαμε πέρσι και φέτος το έχουμε. Κοντολογίς, φοβούμαι ότι στην εποχή μας η συλλογική μνήμη εξαρτάται πολύ, ανησυχτικά πολύ, από τα διάφορα ΜΜΕ και τις δικές τους σκοπιμότητες.

— **Υπάρχει κάποια προσωπικότητα στη διάρκεια της ιστορίας που να υποτιμήθηκε;** Νομίζω ότι αυτός που υποτιμήθηκε είναι ο Ιωάννης Καποδίστριας. Έχουμε την απίστευτη τύχη ότι, αυτό τον κυλό που ήμασταν τότε, τον παρέλαβε ένας άνθρωπος που ήταν ασυγκρίτως ικανότερος από οποιονδήποτε άλλο ρωμίο, αφοσιωμένος στην ιδέα μιας Ελλάδας που τότε ακόμη δεν υπήρχε· με πάρα πολλές γνώσεις· με φιλικές επαφές σε όλα τα κέντρα εξουσίας στην Ευρώπη. Και το μόνο που θυμόμαστε γι' αυτόν είναι τις λιβέλους του Κοραή! Ναι, η ιστοριογραφία μας τον έχει αδικήσει και μου είναι πολύ παρήγορο που αρχίζει να αποκαθίσταται η υστεροφημία του. Δεν είναι μόνο ότι τον δολοφόνησαν αλλά προσπάθησαν να καταστρέψουν και ό,τι δημιούργησε. Δεν τα κατάφεραν βέβαια. Ακόμα δεν του έχουν αναγνωρίσει ότι η Ελληνική Επανάσταση είναι ο ίδιος. Είναι πολύ αμφίβολο εάν θα είχε στεριώσει η επανάσταση εάν δεν ήταν αυτός να την υπερασπιστεί στο Λάιμπαχ, όπως την υπερασπίστηκε, με την ισχυρή φωνή που διέθετε τότε.

— **Κάποιος υπερτιμημένος υπάρχει;** Ο Κωλέττης. Είναι ο άνθρωπος που, ως ύπουργός Εξωτερικών της κυβερνήσεως Κουντουριώτη, γράφει το 1823 προς τους Στερεοελλαδίτες και τους λέει να έρθουν για να φάνε τα λεφτά των



Το να μη βάζεις τον εαυτό σου πρώτο πάντοτε, να συνειδητοποιείς δηλαδή πόσο ασήμαντος είσαι, σε θωρακίζει με ταπεινοφροσύνη που, εκτός των άλλων, σε προστατεύει από πίκρες και απογοητεύσεις





Είναι πολύ
ελκυστικό να
νομίζεις ότι
υπάρχει ένα
καλός και
ένας κακός
και υπέροχο
να πιστεύεις
ότι εσύ είσαι
με τους «κα-
λούς» και
δικαιούσαι
να λιανίσεις
όποιον σου
αντιστέκεται



ανοίξει πολεμικό μέτωπο στη Μικρασία, η καλή διάθεση του Λόιντ Τζωρτζ δεν άρκεσε. Τα συμφέροντα της Ελλάδος θυσιάστηκαν στα βρετανικά και εγκαταλείφθηκαν τελείως αβοήθητοι.

— **Θα μπορούσε να ήταν διαφορετικά τα πράγματα;** Αν μιλάμε για τη Μικρά Ασία, δεν ήταν ανάγκη να πάμε εκεί το 1919. Πρέπει να ανατρέξουμε όμως λίγο πιο πίσω. Η πρώτη φορά που αναφέρει ο Βενιζέλος κτήσεις ελληνικές στη Μικρά Ασία, είναι τον Μάρτιο του 1915, στις επιστολές του προς τον βασιλέα Κωνσταντίνο, όταν προτείνει να στείλουμε στρατό στα Δαρδανέλια. Εκεί παρεμβαίνει ο Μεταξάς, ο οποίος είναι εκείνη την εποχή ο υπασπιστής του πρωθυπουργού και αρχηγός του επιτελείου και του δίνει μια έκθεση -η οποία υπάρχει- όπου του εξηγεί ότι δεν μπορούμε να πάμε στη Μικρά Ασία, αναλύοντας λεπτομερώς και τους λόγους. Ο Βενιζέλος λοιπόν από το 1915 γνωρίζει τους λόγους που δεν μπορούμε να σταθούμε στη Μικρά Ασία. Ξέρει ότι είναι καταστροφική αλλά δεν συμφιλιώνεται με την ιδέα. Τι είναι αυτό που καρφώθηκε στο μυαλό του; Ίσως την εξήγηση την βρίσκουμε σε μια συζήτηση που αναφέρει λεπτομερώς ο Μεταξάς στο Ημερολόγιό του. Ο Μεταξάς τον ρωτά πώς θα πάρουμε κομμάτια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, αφού εμείς, μόνοι μας, δεν μπορούμε να την νικήσουμε. «Ποιος θα την θανατώσει;» καταλήγει. Και ο Βενιζέλος του απαντά «η Αντάντ». Ο Βενιζέλος εξακολουθούσε να πιστεύει ότι οι Μεγάλες Δυνάμεις θα διαλύσουν την Τουρκία. Αλλά ο Α΄ Παγκόσμιος τελείωσε το 1918. Απ' όταν τελείωσε ο πόλεμος η διαμάχη ανάμεσα στην Αγγλία και τη Γαλλία για το πώς θα χωρίσουν την Αραβική Χερσόνησο ήταν λυσσαλέα. Και επάνω εκεί η Γαλλία πέρασε στο πλευρό του Κεμάλ, της Τουρκίας.

— **Τι θα γινόταν εάν δεν αποβιβαζόμασταν στη Μικρά Ασία;** Βεβαίως μπορεί να πάθαιναν οι Έλληνες εκεί ό,τι έπαθαν οι Αρμένιοι αλλά τουλάχιστον θα μπορούσαμε να πούμε ότι εμείς δεν κάναμε τίποτα στους Τούρκους, και κοιτάξε αυτοί τι μας έκαναν. Το πιθανό-

τερο όμως είναι ότι επειδή οι Τούρκοι ήταν πτηνμένοι δεν θα άρχιζαν αμέσως σφαγές. Οι Έλληνες της Μικράς Ασίας εξάλλου θα καταλάβαιναν ότι δεν τους σήκωνε ο τόπος και θα έφευγαν. Είχαν έρθει στην Ελλάδα, ήδη από το ξέσπασμα των Βαλκανικών Πολέμων 150 χιλιάδες. Αν κανείς δεν τους υποσχόταν επιστροφή στην Τουρκία, θα ακολουθούσαν και άλλοι το παράδειγμά τους και ίσως θα έφερναν και την περιουσία τους εδώ ή έστω ένα μέρος της. Δεν θα έρχονταν δηλαδή ξυπόλυτοι και εξαθλιωμένοι, ενάμιση εκατομμύριο άνθρωποι μονομιάς.

— **Γράφετε ότι η ελληνική ιστορία είναι εκθαμβωτικά πρόσφατη και εκθαμβωτικά άγνωστη...** Ναι, είναι άγνωστη. Κοίταξε, άλλοτε υπήρχε ένα πολύ ζωηρό ενδιαφέρον για την Ιστορία. Όλες οι εφημερίδες είχαν ιστορικές επιφυλλίδες. Ο Μελάς έγραψε πολλές και καλές βιογραφίες αγωνιστών του 1821, τα σχολικά βιβλία Ιστορίας ήταν φτωκά σε εικονογράφηση αλλά σωστά γραμμένα. Από τη Μεταπολίτευση και ύστερα άρχισε να επικρατεί η άποψη ότι η Ιστορία είναι ένα κακό πράγμα γιατί άμα ξέρεις Ιστορία κάνεις και πολέμους! (γέλια). Ότι δήθεν δημιουργεί εκθρόνιση μεταξύ λαών και άλλα τέτοια φαιδρά. Έτσι, το ενδιαφέρον ατόνησε ή καλύτερα βρήκε διέξοδο στο ιστορικό μυθιστόρημα. Η μεγάλη ζημιά είναι ότι τα σχολικά βιβλία Ιστορίας είναι άθλια. Και έτσι η Ιστορία, που στην εποχή μας ήταν ένα «ευκολάκι», σήμερα έχει γίνει τελείως αποκρουστική στα παιδιά μας.

— **Μας αφορά η Ιστορία; Υπάρχει πειστικό επιχείρημα υπέρ της;** Και βέβαια! Δεν υπάρχει τίποτα χωρίς ιστορία. Όσοι λένε ότι δεν χρειάζεται η Ιστορία πρέπει να μας πουν τι θα σπουδάσουν. Ιατρική; Θα ξεκινήσουν με τον όρκο του Ιπποκράτη. Αστρονομία; Θα ξεκινήσουν από τους Βαβυλωνίους. Νομικά; Και δεν θα μάθουν τίποτα για τους Ρωμαίους; Γεωμετρία; Χωρίς τον Πυθαγόρα γίνεται; Δεν υπάρχει επιστήμη ή τέχνη ή οτιδήποτε άλλο, που να μην στηρίζεται στα όσα προηγήθηκαν, δηλαδή στην Ιστορία.

— **Εσείς απολαμβάνετε το γράψιμο;** Εξακολουθεί να μου δίνει μεγάλη ευχαρίστηση η προσπάθεια να εκφράσω ικανοποιητικά κάτι που σκέφτηκα ή που αισθάνθηκα. Αυτό μπορεί να είναι μικρό, όπως μια επιστολή σε μια εφημερίδα, ή πολύ μεγάλο, όπως ένα μυθιστόρημα. Η δουλειά που απαιτεί το πρώτο τελειώνει σύντομα ενώ για το άλλο παλεύεις μήνες και χρόνια, με ρυθμούς που αλλάζουν και πολλών λογιών σκαμpaneβάσματα. Στο τέλος εξετάζεις το έργο σου και αν σε ικανοποιεί, το εκδίδεις. Είναι δημιουργία. Σαν να τελειώνεις ένα περίπλοκο κέντημα, λόγου χάριν. Και βέβαια ποτέ δεν θα ξέρεις αν μόρεσες να μεταδώσεις αυτό που ήθελες στον αναγνώστη σου και πόσο το έργο σου θα αντέξει στο χρόνο.

— **Η επιτυχία ενός συγγραφέα πώς κρίνεται;** Δύσκολο. Η Τζέιν Όστιν εδώ και διακόσια χρόνια έγραψε αριστουργήματα. Επί 60 χρόνια λίγοι τη διάβασαν. Έκτοτε και μέχρι σήμερα, 150 χρόνια συναπτά την θαυμάζουν ως την μεγαλύτερη συγγραφέα, τα βιβλία της τα διαβάζουμε ξανά και ξανά, απολαμβάνουμε το εξαιρετο χιούμορ της, τη λεπτότατη διεισδυτική ματιά της και την ικανότητά της να δημιουργεί τύπους, οι οποίοι βγαίνουν από τις κουβέντες τους, απ' αυτά που λένε ή απ' αυτά που δεν λένε.

— **Είναι οι πωλήσεις, είναι οι κριτικές, είναι η αντοχή στο χρόνο; Είναι όλα μαζί; Η τίποτα απ' όλα αυτά;** Νομίζω ότι εάν ένα βιβλίο μπορεί να διαβαστεί μετά από 25-30 χρόνια είναι καλό. Πατί πωλήσεις, κριτικές, προβολή στα ΜΜΕ είναι όλα πάρα πολύ συγκυριακά. Εάν έχεις τις σωστές διασυνδέσεις, που δεν είναι πάντα κακό, μπορεί να έχεις θαυμάσιες κριτικές, προβολή παντού, ένα μεγάλο, δεν θα πω αναγνωστικό κοινό, θα πω αγοραστικό κοινό. Πατί αυτό που ξέρουμε είναι πόσα βιβλία αγοράστηκαν, όχι πόσα τελικώς διαβάστηκαν.

— **Η τέχνη λύνει κάποια από τα προβλήματά μας ή δημιουργεί καινούρια;** Μιλάς για τη μεγάλη τέχνη. Αλλά εγώ να ξέρεις δεν αισθάνθηκα ποτέ μέγας καλλιτέχνης. Οπότε δεν ξέρω να σου πω! (γέλια) Εγώ γράφω αλλά κάνω και πολλά άλλα πράγματα. Πλέκω, διαβάζω, φυτεύω και κάνω κηπουρική, μια εποχή φρόντισα πολύ τα εγγόνια μου για να δώσω μια ανάσα στην κόρη μου...

— **Δεν θεωρήσατε δηλαδή ποτέ την αποστολή σας σπουδαία;** Αποστολή! Δεν μου πολυaréσουν οι μεγάλες λέξεις. Είναι καθήκον μου να κάνω αυτό που μου έλαχε και να το κάνω όσο καλύτερα μπορώ. Ο καθένας μας παίρνει από το κοινωνικό σύνολο πάρα πολλά και επομένως κάτι του οφείλει. Εγώ έχω μια ευκολία στο γράψιμο, με ενδιαφέρουν οι άνθρωποι, μου αρέσει η Ιστορία γενικώς και ειδικά η ελληνική με μαγεύει. Γράφω με την επιθυμία να μοιραστώ με τους συμπατριώτες μου το θάμβος που μου προκαλεί αυτή η Ιστορία. Και, φυσικά, να υπηρετήσω όσο καλύτερα μπορώ την αλήθεια. Βλέπετε ότι όλα τα βιβλία μου σχετίζονται με εποχές κρίσεων ή πολέμων, όπου, ως γνωστόν, πρώτο θύμα είναι η αλήθεια. Από παιδί μου είχαν μάθει ότι έχεις καθήκον να λες την αλήθεια.

— **Περάσατε ποτέ σ' αυτό που γράφετε στη «Θέκλη» από την απροβλεπτότητα ευτυχία της αφέλειας στην οδυνηρή ευδαιμονία της αυτογνωσίας;** Υποθέτω ότι κάποια στιγμή πέρασα...αλλά η δική μου ζωή, παρότι έχω δει πολλά πράγματα και έχω ζήσει μεγάλες αναστατώσεις δεν είχε ποτέ μια τόσο απότομη μετάβαση.

— **Σας αγχώνει το πέρασμα του χρόνου;** Όχι, δεν με αγχώνει...

— **Ποια είναι η φιλοσοφία σας για τη ζωή;** Δεν έχω, αγαπητό μου παιδί, «φιλοσοφία». Αυτές είναι πολύ μεγάλες λέξεις για μένα. Προσπαθώ να βλέπω τον εαυτό μου στα μέτρα μου. Είμαι ένας απειροελάχιστος κόκκος σκόνης μέσα στον άπειρο χρόνο. Όλοι μας αυτό είμαστε. Και μου φαίνεται πως το να μη βάζεις τον εαυτό σου πρώτο πάντοτε, να συνειδητοποιείς δηλαδή πόσο ασήμαντος είσαι, σε θωρακίζει με ταπεινοφροσύνη που, εκτός όλων των άλλων, σε προστατεύει από πολλές πίκρες και απογοητεύσεις.

— **Σας ευχαριστώ πολύ.** Να είσαι καλά!

Με την Αθηνά Κακούρη μας χωρίζουν 73 χρόνια. Κι όμως ενώ φαινομενικά μας χωρίζει άβυσσος, δεν φαίνεται να ισχύει. Ποιο να είναι το μυστικό της, αναρωτιέμαι, ενώ έχουμε περάσει στο γραφείο της και συνεχίζουμε την κουβέντα μας. Νομίζω πως είναι ένας δύσκολος συνδυασμός. Ένα περίεργο αμάλγαμα χαρακτηριστικών που της επιτρέπει να παραμένει νέα. Αυστηρή αλλά γελάει. Τρυφερή αλλά κρατά αποστάσεις. Δεκτική στο καινούργιο αλλά συνάμα συντηρητική. Αντιπροσωπεύει έναν κόσμο αναμιγρό αλλιώτικο, ίσως παράξενο για αρκετούς από εμάς, αλλά κι έναν κόσμο αυθεντικό, ειλικρινή, όπου κυριαρχεί η σεμνότητα, η αστική ευγένεια και η τόσο δυσέρετη ταπεινοφροσύνη... **Γ**

CITY GUIDE

Δύο αφορμές για Εθνικό

«Τα φώτα της πόλης» ανάβουν σε ρυθμό μιούζικαλ στο Ρεξ, ενώ η πρώτη παραγωγή της Πειραματικής Σκηνής μας προσκαλεί σε σημεία της πόλης ποτισμένα με μνήμη

Κωμωδία αλλά ταυτόχρονα και αστική παραβολή που πραγματεύεται την κοινωνική αδικία και την άδολη αγάπη, «**Τα φώτα της πόλης**» του Τσάρλι Τσάπλιν γίνονται μιούζικαλ από τη σκηνοθέτρια **Αμάλια Μπένετ**, σε πρωτότυπη μουσική του **Θοδωρή Οικονόμου** και στίχους του **Σταύρου Σταύρου**. Από τις 23 Νοεμβρίου η ιστορία της ταινίας-θρύλος του βωβού κινηματογράφου (διαβόλητη ακόμα και για τις αλληπάλληλες λήψεις που χρειάστηκαν ώστε να πετύχει ο δημιουργός της το επιθυμητό αποτέλεσμα) ξετυλίγεται στη σκηνή «Μαρίκα Κοτοπούλη» του Εθνικού Θεάτρου. Στον χώρο ενός κινηματογραφικού στούντιο, με φόντο το οικονομικό Κραχ της Αμερικής, ο άνεργος περιπλανώμενος Σαρλώ (**Προκόπης Αγαθοκλέους**) ερωτεύεται μια τυφλή ανθοπώλισσα (**Αλεξάνδρα Αϊδίνη**) και κάνει τα πάντα προκειμένου να εξασφαλίσει τα χρήματα για την εγχείρηση που θα της χαρίσει την όραση. Σε έναν κόσμο που παραδίδεται στο χρήμα, στο βίαιο περιβάλλον του ακραίου οικονομικού φιλελευθερισμού, ο ρακένδυτος ήρωας αντιστέκεται, μάχεται, ονειρεύεται, ερωτεύεται, προσφέρει.

Η αυλαία, πάντως, στο Ρεξ θα ανοίξει στις 18 Νοεμβρίου περιπατητικά, αφού η πρώτη παραγωγή της Πειραματικής Σκηνής Νέων Δημιουργών μας προσκαλεί να ικνηλατήσουμε στην πόλη τα χνάρια δολοφονιών που έχουν τραυματίσει το κοινωνικό σώμα, αφήνοντας ανεξίτηλα σημάδια. Ο Αλέξανδρος Γρηγορόπουλος, ο Ζακ Κωστόπουλος, ο Πάυλος Φύσσας είναι ορισμένα από τα πρόσωπα στα οποία γίνονται αναφορές στην παράσταση «**Τοπογραφία Θανάτου ή Ας μην ξεχάσουμε**» της **Μηρικένας Γκίστο**. Η σκηνοθέτρια αντλεί υλικό από συνεντεύξεις, αρχεία, αλλά και από τα αποτυπώματα που χαραχτήκαν στους δρόμους της πόλης και οι ηθοποιοί (**Αλέξανδρος Γιαγκούσης, Ερατώ Καραθανάση, Τάσος Ροδοβίτης, Γκαλ Ρομπίσα, Γιάννης Σαμψαλάκης, Αφροδίτη Σόβολου**) υιοθετούν ερμηνευτικά διαφορετικές οπτικές γωνίες για να αποδώσουν τα γεγονότα μέσα από μια πολυφωνική θεατρική αφήγηση.

- **Ιωάννα Γκομούζα**

© KAROL JAREK



INFO Θέατρο Rex, Πανεπιστημίου 48, 2103301881, 2103305074
Προπώληση εισιτηρίων: στα ταμεία του θεάτρου (Κτήριο Τσίλλερ & Θέατρο Rex) και στην Ticket Services (Πανεπιστημίου 39, στοά Περμαζόγλου), ticketservices.gr, 2107234567



ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

11

Θέατρο, συναυλίες, ταινίες, εκθέσεις. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν

Των ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ - ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

1 Ο Ζήνων παρουσιάζει live τα «Ταξίδια» στην Αθήνα

Από τις μέρες και τις νύχτες που ράπαρε με τα Βόρεια Αστέρια μέχρι σήμερα, ο Ζήνων aka Λέρα δεν φοβήθηκε ποτέ να πειραματιστεί στον ήχο του, κι έτσι η φετινή του επιστροφή με το εξαιρετικό EP «Ταξίδια» πήρε καθολικό ρισπέκτ. Μετά το live στη Θεσσαλονίκη, σειρά έχει η Αθήνα και το σποτ... θα γίνει σαλόνι. Το Σάββατο 19 Νοεμβρίου ο Ζήνων ανεβαίνει στη σκηνή του Temple, με τον Squeezy Anks στα decks, τον Μικρό Κλέφτη σε special guest εμφάνιση και τον Half Quickie να ανοίγει το live, που προβλέπεται καυτό.

Temple, 19 Νοεμβρίου στις 20:30

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



© ΓΕΡ. ΔΟΜΕΝΙΚΟΣ

2 Οι περιπέτειες του πρίγκιπα Ιβάν

Τι γίνεται όταν ο τσάρος Βιτσλάβ ανακαλύπτει ότι τα πολύτιμα χρυσά του μήλα λιγοστεύουν και αναθέτει στους τρεις γιους του να πιάσουν τον κλέφτη; Στην όπερα «Ο πρίγκιπας Ιβάν και το πουλί της φωτιάς» του **Θοδωρή Αμπαζή**, με όχημα μια μαγική ντουλάπα τα παιδιά ταξιδεύουν σε καταπράσινα δάση, παλάτια και απόκοσμα μέρη, εκεί όπου όλα μπορούν να συμβούν. Μια παραγωγή της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ της σεζόν 2017-18 επιστρέφει, αυτή τη φορά στο Δημοτικό Μουσικό Θέατρο της Αθήνας.

Ολύμπια, 18-27 Νοεμβρίου



Run Zeus Run

3 Run Zeus Run, Ruckus Habit, The Smoking Hiccup Machine στο Death Disco

Οι Run Zeus Run προσγειώνονται για ένα υπερ-ενεργητικό rock show στην Αθήνα με τα βαριά riffs και το crossover attitude που έχει κάνει την ελληνική μπάντα που ζει στο Λονδίνο να ξεχωρίσει. Μαζί τους θα εμφανιστούν οι Ruckus Habit, γνωστοί για τα πολλά ντεσιμπέλ που παράγουν, και οι The Smoking Hiccup Machine, οι οποίοι δεν κρύβουν τις 60s επιρροές τους αλλά δεν εγκλωβίζονται και σε αυτές.

Death Disco, 18 Νοεμβρίου στις 21:00



© Α. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ

4 Ο θάνατος του Άντονου στη Λυρική

Μετά από έναν πρώτο κύκλο μεταδόσεων στο διαδικτυακό κανάλι της Λυρικής Σκηνής, η λοξή όπερα του **Χαράλαμπου Γωγιού** παρουσιάζεται πλέον με κοινό στην πλατεία. Ένα ταξίδι στη σεξουαλικότητα, στο παρελθόν που καθορίζει το παρόν, στη γυναίκα που είναι μέσα μας και στην άρνηση της ενηλικίωσης, η παράσταση παρακολουθεί τις συζητήσεις δύο ανδρών, οι οποίοι είναι μεγαλωμένοι τη δεκαετία του '80 (με Κάντυ Κάντυ και Δυναστεία), σε μια κυνηγετική εξόρμηση. Ερμηνεύουν οι μονωδοί Γιώργος Ιατρού, Βασίλης Καβάγιας και Μαρισία Παπαλεξίου.

Εναλλακτική Σκηνή ΕΛΣ, στις 20, 23, 25 & 27 Νοεμβρίου

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

8 Έχουν και τα παιδιά το σινεφίλ φεστιβάλ τους

Κλείνει τα πέντε του χρόνια κι επιστρέφει με 100 ταινίες, μικρού και μεγάλου μήκους, από 34 χώρες οι ο-ποίες αποτυπώνουν την πραγματικότητα και τον πλούτο των πολιτισμών της σύγχρονης κοινωνίας. Ο λόγος για το Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας το οποίο, πέρα από προβολές, φέρνει και εργαστήρια κινηματογράφου, ενώ μέρος των των δράσεων του είναι προσβάσιμο σε άτομα κωφά, βαρήκοα, με οπτική αναπηρία και άτομα στο φάσμα του αυτισμού.

Μέγαρο Μουσικής,
19-20 Νοεμβρίου

9 Από πού πάνε για την Ρομπονα;

«Άγριο δυστοπικό δράμα με φοβερό κωμικό πλεονέκτημα», «διεστραμμένο παιχνίδι ή παραμύθι με τέρατα πολύ αληθινά», «θρίλερ που σε κρατά κολλημένο στο κάθισμά σου»: η σουρεαλιστική Ρομπονα του Άλιστερ ΜακΝτάουαλ έκανε σουξέ στη Βρετανία όπου πρωτοπαρουσιάστηκε το 2014. Με ατμόσφαιρα αινιγματική, δεν ξέρεις αν αφορά στην εμπορεία βρεφών, την οργανωμένη μαστροπεία, το εμπόριο οργάνων, τη μαφία ή πρόκειται απλά για ένα παιχνίδι ρόλων. Στον κόσμο της μας βάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα ο Θωμάς Μοσχόπουλος. Στη σκηνή οι: Σίμος Κακάλας, Άννα Μάσχα, Γιώργος Παπααύλου, Φώτης Στρατηγός.

Θέατρο Πόρτα, πρεμιέρα: 20 Νοεμβρίου



© GERASIMOS MAVROMMATIS

10 «Ευτυχώς, κάποτε η π-οίηση τελειώνει»

Κάτω από αυτόν τον τίτλο-δήλωση παρουσιάζει ο Μάριος Φούρναρης περίπου 40 έργα του (γλυπτικές συνθέσεις, φωτογραφίες και βίντεο), που καλύπτουν τουλάχιστον μια δεκαετία πορείας, στο νέο χώρο της Enia Gallery στον Πειραιά. Ένα παιχνίδι συμβολισμών, ισορροπιών και αντιθέσεων η δουλειά του εστιάζει στην ύπαρξη μιας τέχνης με κοινωνικό χαρακτήρα, στον άνθρωπο, τα δικαιώματά του και το περιβάλλον απέναντι στην ανελέητη και ανεξέλεγκτη οικονομική ανάπτυξη.

Enia Gallery,
έως 11 Μαρτίου 2023



5 Ζενέ διά χειρός Γιώργου Σκεύα

Η ακατάδεκτη κυρία ντύνεται από την δουλοπρεπή υπηρέτριά της. Αλληλοχλευάζονται, η υπηρέτρια χαστουκίζει την κυρία, αλλά αρκεί το χτύπημα ενός ξυπνητηριού για να αποκαλύψει το παιχνίδι που παίζουν οι δύο «Δούλες», όταν η κυρία τους απουσιάζει... Η Αμαλία Καβάλη, η Αγγελική Παπαθεμελή και η Αλεξάνδρα Σακελλαροπούλου συναντιούνται στο εμβληματικό έργο που έδωσε στον Γάλλο συγγραφέα παγκόσμια αναγνώριση. Μια ιστορία για τις σχέσεις εξουσίας και υποταγής και τις αγεφύρωτες ταξικές διαφορές, σε σκηνοθεσία, σκηνικά και κοστούμια Γιώργου Σκεύα.

Θέατρο Αποθήκη, από 23 Νοεμβρίου



6 The Tiger Lillies με ήχους του Cole Porter και τραγούδια της Edith Piaf

Η προτεινόμενη για Grammy και βραβευμένη με Olivier βρετανική cult cabaret μπάντα έρχεται σε απόσταση αναπνοής, για πρώτη φορά στη σκηνή του Half Note, και μας παροτρύνει να δούμε με μια πολύ διαφορετική ματιά τη μουσική του σπουδαίου συνθέτη Cole Porter καθώς και τα τραγούδια της Edith Piaf. Ένα τολμηρό πρότζεκτ από τους Tiger Lillies, το τολμηρό και μοναδικό τρίο της «Μηρεχτικής... όπερας του δρόμου».

Half Note Jazz Club, 18-21 & 25-28 Νοεμβρίου



7 Φινάλε για τους The Bullets

Από το 1988 μας χορεύουν στους ξέφρενους ρυθμούς της ροκ εντ ρολ. Μετά τον ξαφνικό χαμό του ντράμερ Κώστα Χαλκιά, ο κύκλος για τη μακροβιότερη μπάντα του είδους στη χώρα μας κλείνει. Όπως της πρέπει: με τον γιο του Κώστα, Θωμά Χαλκιά, στα τύμπανα και σύσσωμη την κοινότητα πάνω και κάτω από τη σκηνή σ' ένα αποχαιρετιστήριο live με τη συμμετοχή των Ace Moreno, The Breakaways, Christos "Buddy" Zois, Dirty Fuse, The Ducky Boyz, Dustbowl, μέλη των The Sound Explosion, Thriller, Konstantinos Zotos και DJ set από τον Andreas Wanderer.

Κύτταρο Live, 19 Νοεμβρίου στις 21:30

11 Ο Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος στο κοστούμι του Μισάνθρωπου

Κείμενο αυτοβιογραφικό, γραμμένο με σαρκασμό, θυμό και γνώση της γελοιότητας μιας κοινωνίας σαθρής, όπου βασιλεύουν η υποκρισία, η διαβολική, ο ναρκισσισμός, η αδικία, ο σεξισμός, η επίδειξη του πλούτου, η μετριότητα και η κυριαρχία της εικόνας, ο «Μισάνθρωπος» παραμένει επίκαιρος 400 χρόνια από τη γέννηση του δημιουργού του. Στην πρώτη του σκηνοθετική συνάντηση με τον κόσμο του Μολιέρου, ο Γιάννης Κακλέας έχει ως πρόθεση να αναδείξει τα στοιχεία του έργου που αφορούν τη σημερινή μας πραγματικότητα. Στους ρόλους του Αλσέστ και της Σελιμέν ο Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος και η Ευγενία Σαμαρά.

Θέατρο Εμπορικών, πρεμιέρα 19 Νοεμβρίου



© ΠΑΤΡΟΚΛΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ

QUADRIVIUM QUARTET

Τέσσερα κορίτσια με πάθος για τη μουσική μιλούν για τη γέννηση του κουαρτέτου τους

Οι δρόμοι τους διασταυρώθηκαν πολλές φορές σε αίθουσες ωδείων, σε project, σε μουσικά σύνολα. Όμως δεν είχαν συμπράξει ποτέ και οι τέσσερις. Μέχρι που συναντήθηκαν στο Διαρκές Σεμινάριο Μουσικής Δωματίου, όπου για τις ανάγκες του δημιουργήσαν ένα κουιντέτο με τον πιανίστα Νίκο Φλόκα και δούλεψαν επί έξι μήνες με την καθοδήγηση των κορυφαίων μουσικών Άγγελου Λιακάκη και Τίτου Γουβέλν. Όλη αυτή η διαδικασία τις ενέπνευσε να διατηρήσουν το σύνολο, ως κουαρτέτο. Και έτσι γεννήθηκε το Quadrivium Quartet.

Η Αλεξάνδρα Νούσια (πρώτο βιολί) μεγάλωσε με πατέρα μουσικό, στα εφτά της δοκίμασε το πρώτο της βιολί και σήμερα συνεργάζεται με τη Φιλαρμόνια Ορχήστρα Αθηνών και τη Συμφωνική Ορχήστρα της ΕΡΤ. Η **Λυδία Παναγιωταρέα** (τσέλο) ξεκίνησε τις σπουδές της στο βιολοντσέλο στο Δημοτικό Ωδείο Καλαμάτας και τις συνέχισε στο Gustav Mahler Universität στο Klagenfurt της Αυστρίας. Η **Ελένη Παπαδοπούλου** (δεύτερο βιολί) θυμάται τη συλλογή με βινύλια που είχε ο πατέρας της, από κλασική μουσική μέχρι Pink Floyd. Από το Δημοτικό Ωδείο Καλαμάτας βρέθηκε στο Ωδείο Αθηνών από όπου και πήρε το δίπλωμα της. Η **Χριστίνα Καμινάρη** (βιόλα) από το Δημοτικό και το Σύγχρονο Ωδείο Λάρισας βρέθηκε στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου με σκοπό να σπουδάσει βιολί μέχρι που ο δάσκαλος της, Νίκος Μάνδουλας, της γνώρισε τη βιόλα. Σήμερα τη διδάσκει σε μουσικά σχολεία.

Quadrivium Quartet: τέσσερις δρόμοι, τέσσερις τρόποι. Πώς ενώθηκαν;

Αλεξάνδρα Με στόχο την παρακολούθηση του σεμιναρίου μουσικής δωματίου, δημιουργήσαμε ένα κουιντέτο. Ήδη από τις πρώτες πρόβες συνειδητοποιήσαμε πως μας χαρακτηρίζουν η κοινή μουσική αντίληψη και το πάθος για τη μουσική δωματίου. Υπήρχε πολύ καλή χημεία μεταξύ μας και δημιουργικό κλίμα στις πρόβες και στα μαθήματα, παρά τη διαφορετικότητα της καθεμίας.

Ελένη Η μουσική δωματίου απαιτεί τη συνεργασία των μουσικών σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι σε μια ορχήστρα όπου υπάρχει μαέστρος. Είναι μεγάλη πρόκληση όταν διαφορετικές μονάδες, τόσο μουσικά όσο και σαν προσωπικότητες, καλούνται να ερμηνεύσουν ένα έργο μουσικής δωματίου. Πρέπει να ακούγονται σαν ένα, να μιλάνε με τα μάτια, να αναπνέουν μαζί. Όλη αυτή η διαδικασία μας ενέπνευσε να διατηρήσουμε το σύνολο, πλέον ως κουαρτέτο καθώς ο πιανίστας μας έφυγε στο εξωτερικό.

Η πρώτη εμφάνισή σας ως Quadrivium Quartet πότε έγινε;

Χριστίνα Στην τελική συναυλία του Διαρκούς Σεμιναρίου Μουσικής Δωματίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Παρουσιάσαμε το πρώτο μέρος από το κουιντέτο του Edward Elgar, «Quintet in A minor, op.84», το ευχαριστήκαμε με όλη μας την καρδιά και λάβαμε πολύ θερμή ανταπόκριση από το κοινό και τους καθηγητές του σεμιναρίου. Είχαμε ανέλπιστα θετική υποδοχή και αυτό που εντυπωσίασε το κοινό ήταν η ενέργειά μας και η σύνδεσή μας επί σκηνής.

Η σύνδεση αυτή υπάρχει και εκτός σκηνής;

Λυδία Είμαστε όλες έντονες προσωπικότητες και αυτό πολλές φορές μπορεί να οδηγεί σε διαφωνίες αλλά ταυτόχρονα αποτελεί την αρχή για κάτι δημιουργικό, δίνει σίθα και ενέργεια σε αυτό που κάνουμε. Μας ενώνει η αγάπη για

τη μουσική και η όρεξη για ποιοτική δουλειά. Οι πρόβες μας χαρακτηρίζονται από πειθαρχία και αφοσίωση αλλά και από χιούμορ και τρέλα. Τις διαφορετικές οπτικές και γνώμες μας τις διοχετεύουμε σε κοινούς στόχους και όραμα για το κουαρτέτο.

Ποια εμφάνισή σας ξεχωρίζετε μέχρι τώρα;

Ελένη Την πρώτη καθώς κατέχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας γιατί συνειδητοποιήσαμε πόσο μας αρέσει να παίζουμε μαζί. Αισθανθήκαμε πως αυτή η «τυχαία» μας συνάντηση ήταν μια ευκαιρία που έπρεπε να εκμεταλλευτούμε!

Χριστίνα Επίσης τη συναυλία μας στον αρχαιολογικό χώρο του Ανδρομονάστηρου της Αρχαίας Μεσσήνης, όπου ερμηνεύσαμε έργα Ελλήνων συνθετών σε διασκευές για κουαρτέτο εγχόρδων. Το κοινό παρακολούθησε μια συναυλία διάρκειας σχεδόν δύο ωρών με αμείωτο ενδιαφέρον. Τα θερμά σχόλια και οι επαινοι που λάβαμε ήταν ακόμα μια ώθηση ώστε να συνεχίσουμε να δουλεύουμε και να εξελισσόμαστε ως κουαρτέτο.

Είναι εύκολο να επιβιώσει ένα σχήμα που ασχολείται με μουσική δωματίου στην Ελλάδα;

Αλεξάνδρα Η μουσική δωματίου είναι μια σκηνή που δυστυχώς δεν ανθίζει ιδιαίτερα στη χώρα μας, σε αντίθεση με χώρες του εξωτερικού. Απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να καταφέρουμε να δημιουργήσουμε από μόνες μας επαγγελματικές ευκαιρίες.

Λυδία Η οργάνωση του κουαρτέτου είναι μια χρονοβόρα διαδικασία. Ο ρόλος μας δεν περιορίζεται μόνο σε αυτόν του καλλιτέχνη-μουσικού, καλούμαστε να κάνουμε και δουλειά «μάντζερ», κάτι που απαιτεί εξτρά χρόνο πέρα από την προσωπική μας μελέτη και τις πρόβες.

Σας έχει συμβεί κάτι ξεχωριστό ή αστείο όλο αυτό τον καιρό που εμφανίζεστε μαζί;

Ελένη Το πιο σουρεάλ που μας έχει συμβεί είναι όταν ετοιμαζόμασταν πυρετωδώς για τη συναυλία μας στο Μέγαρο και βρεθήκαμε ξαφνικά όλες μαζί να παίζουμε σε μια streaming συναυλία του Σάκη Ρουβά! Εμείς είχαμε στο νου μας το κουιντέτο του Elgar και ξαφνικά βρεθήκαμε να παίζουμε το «Θα 'μαι μια ζωή, δίπλα σου εγώ» μαζί με τον Ρουβά επί σκηνής!

Πώς ονειρεύεστε την εξέλιξη του Quadrivium Quartet;

Λυδία Στόχος μας είναι να παίζουμε μουσική σε υψηλό επίπεδο. Στοιχεύουμε σε ιδέες και project που θα ξεφεύγουν από τη στεία ακαδημαϊκή συναυλιακή μορφή, που θα περιλαμβάνουν συνεργασίες και με άλλους νέους μουσικούς και συνθέτες, καθώς και άλλες μορφές τέχνης. Φιλοδοξούμε να «επαναστατήσουμε» την κλασική μουσική, να την κάνουμε προσίτη στο ευρύ κοινό.

Τα σχέδιά σας για το μέλλον;

Χριστίνα Βρισκόμαστε σε συζητήσεις με νέους συνθέτες ώστε να ερμηνεύσουμε πρωτότυπες συνθέσεις τους αλλά και να συμμετέχουμε σε project τους. Παράλληλα οργανώνουμε τις επόμενες συναυλίες μας στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Αλεξάνδρα Επίσης στα άμεσα σχέδια μας είναι μία ηχογράφηση - βιντεοσκόπηση στο χώρο του Ανδρομονάστηρου Μεσσήνης, ένα ανακαινισμένο μοναστήρι του 13ου αιώνα, με ωραία ακουστική και καταπληκτική αισθητική, το οποίο μας έχει γοητεύσει.

Βρείτε το κουαρτέτο, εδώ:
[instagram.com/quadrivium](https://www.instagram.com/quadrivium)



THE STOPPING POWER EFFECT

Τέλειο. Κερδίσαμε την προώχηση.
Από την επικοινωνία το λέμε
"stopping power". Υπάρχει όμως ένα
"stopping power" που είναι διαφορετικό.
Που αξιοποιεί τη δύναμή του στην
επικοινωνία για να βάζει "stop" σε
προβλήματα, αδικίες, ανισότητες και
προκαταλήψεις. Και που αλλάζει τη ζωή μας
και τον κόσμο μας προς το καλύτερο.

«Γίνονται αυτά τα πράγματα» θα πεις. Να σου δώσουμε κάποια παραδείγματα και αποφασίζεις. Στην Κολομβία, μια διαφημιστική ιδέα και μία εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης, σε συνεργασία με πολύ γνωστά brand, βοηθούν να βρεθούν άνθρωποι που αγνοούνται πάνω από 40 χρόνια, βάζοντας τέλος στην αγνία των οικογενειών τους. Στο Fortnite, μία ιδέα σταματά τους gamers από το να σκοτώνονται μεταξύ τους, για να αναλάβουν virtual αποστολές διάσωσης και να ενημερωθούν για τη δράση του Ερυθρού Σταυρού. Στο Wayuu στη Νότια Αμερική, μία περιοχή στην έρημο χωρίς ρεύμα, μία εταιρεία επικοινωνίας και μία τεχνολογία δημιουργούν φως για 45 μέρες με μισό λίτρο θαλασσινού νερού, βάζοντας τέλος στο σκοτάδι των κατοίκων. Και σε έξι χώρες του πλανήτη (Ηνωμένο Βασίλειο, ΗΠΑ, Μεξικό, Ταϊλάνδη, Ινδία και Τουρκία), media και διαφημιστές ενώνουν δυνάμεις με τον Ο.Η.Ε., για να ευαισθητοποιήσουν εκατομμύρια για τη βία κατά των γυναικών, συγκεντρώνοντας και 2,8 εκατομμύρια ευρώ για την ενίσχυση της προσπάθειας να μπει τέλος σε αυτή την απαράδεκτη κατάσταση. Πού τα ξέρουμε όλα αυτά; Μαζί με όλους και όλες αυτές που έχουν πετύχει τα παραπάνω, είμαστε ένα. Είμαστε η Wunderman Thompson & GroupM Greece, άνθρωποι της επικοινωνίας, των media, του digital, της τεχνολογίας και της καινοτομίας μαζί. Από εδώ και από όλο τον πλανήτη, μαζί. Και μέσα από αυτό το «μαζί», αντλούμε τη δύναμη για να αλλάζουμε τον κόσμο μας προς το καλύτερο.



⁺WUNDERMAN
THOMPSON

groupm

GREECE

together, in positive change



ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



Εύα Στάμου Μέσα από το βλέμμα μιας ψυχολόγου

Ευαίσθητα, λεπτοκεντημένα διηγήματα
για την ανθρώπινη φύση

Της ΡΕΑΣ ΛΟΓΓΟΥ

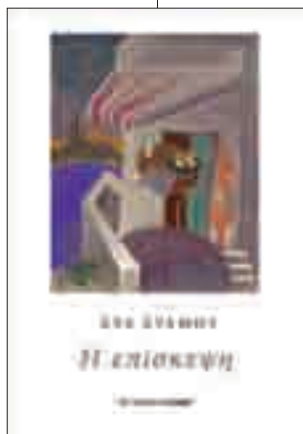


«Επίσκεψη» είναι μια συλλογή με 17 μικρά διηγήματα, που ό-
μως έχουν ένα μεγαλείο – πραγματεύονται, με σωστά δουλε-
μένη αφηγηματική ροή, την ανθρώπινη φύση. Καταστάσεις
που είναι ή μοιάζουν καθημερινές αποκτούν άλλο βάθος
μέσα από το γράψιμο της **Εύας Στάμου**, διστακτικές ηρωίδες
παίρνουν τελικά αποφάσεις και μάλιστα ανέλπιστες, αληθινοί
άνθρωποι γνωρίζονται, ερωτεύονται, χωρίζουν, δημιουργούν φιλίες, συ-
νομιλούν, τα βρίσκουν ή δεν τα βρίσκουν στις σελίδες του βιβλίου, πάντως
παραμένουν αληθινοί από την αρχή ως το τέλος της κάθε ιστορίας.
Η συγγραφέας εκτός από πεζογράφος είναι Δρ. ψυχολογίας, και σίγουρα
έχει «χρησιμοποιήσει» την επιστήμη της στην παρατήρηση χαρακτήρων,
στη δημιουργία αληθινών (όχι μόνον αληθοφανών) ηρώων και των σχέ-
σεών τους ή της μονακτικότητάς τους. Μέσα από την καθημερινότητα πλά-

θονται τα πορτρέτα ανθρώπων που συναντάμε γύρω μας ή και
ανθρώπων που κρύβονται μέσα μας μερικές φορές. Ένας Σύρι-
ος πρόσφυγας αποκτάει φωνή και πρόσωπο ενώ προσπαθεί να
συνδεθεί με το περιβάλλον και να ξεχάσει την τραγική ιστορία
της προσφυγιάς του. Μια ιστορία στη Σκωτία, μια άλλη στην Αγ-
γλία, ένας Δανός παράπλευρος ήρωας, ένας βίαιος μεθύστακας
σύζυγος, ένας Αλβανός υδραυλικός με μια Ελληνίδα που κρύβει
χρόνια, άνθρωποι που πλησιάζουν και μακραίνουν μέσα στις
σελίδες της «Επίσκεψης». Εξομολογούνται και μερικές φορές
ομολογούν στον αναγνώστη, απολογούνται, κατηγορούν, συ-
γκρατούνται, γελούν και κλαίει με αμεσότητα και απλό λόγο.
Η λέξη «καθημερινοί ήρωες» έρχεται και ξανάρχεται στο μυαλό
μου μια και είναι η πιο κατάλληλη για να περιγράψει τα πρόσω-
πα που κινούνται μέσα στις σελίδες του βιβλίου.

Κάποιες από τις ιστορίες είναι στημένες σαν μικρά αστυνομι-
κά, κάποιες είναι πιο χαλαρές, όλες σε ταξιδεύουν μέσα σε αν-
θρώπους που αναρωτιέσαι κατά πόσον τους έχεις γνωρίσει κι
εσύ. Μπορεί να μοιάζουν με άλλους ή να είναι οι ίδιοι αυτοί που
πέρασαν από τη ζωή σου, ζωγραφισμένοι με λέξεις και τακτο-
ποιημένοι σε μικρές, αλλά βαθιές, ουσιαστικές ιστορίες καθη-
μερινότητας. Ακόμα κι όταν δεν είναι τέλει, ακόμα κι όταν δεν

είναι καν συμπληρωμένοι, όλοι οι ήρωες έχουν ψυχές που κατάφεραν, μέσα
από προσεκτική παρατήρηση και ακόμα πιο προσεκτική γραφή, να μπου-
ντιστούν στις σωστές λέξεις. **A**



Εύα Στάμου
Η επίσκεψη,
συλλογή διηγημάτων
εκδ. Αρμός

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ
ΜΕ ΑΙΤΙΑ

Η αυτοβιογραφία του Σίνγκερ που εύχεσαι να μην τελειώσει ποτέ

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Υπάρχουν κάποια βιβλία που όταν στην ψυχή μου επικρατεί χαμηλό
βαρομετρικό, όταν στο πνεύμα μου στροβιλίζονται αμμοθύελλες και
μπομπουνίζουν καταιγίδες, όταν το σώμα μου δυσφορεί από μια
δυσπραγμία ανεξήγητη, τότε καταφεύγω σε εκείνα τα αναγνώσματα
που δρουν επάνω μου όμοια δρόσος πρωινή, ή σαν αλεξικέραυνο, ή
ακόμη ακόμη σαν πανδοχείο κουρασμένων ταξιδιωτών.
Τέτοια βιβλία μου προσφέρει αφειδώλευτα η ρώσικη κλασική λο-
γοτεχνία αλλά κι η σύγχρονη αμερικάνικη – και βέβαια η ιαπωνική.
Ανάμεσα σε αυτά τα αναζωογονητικά μυθιστορήματα είναι κι αυτά
των Εβραίων της διασποράς.

Ένας τέτοιος Εβραίος, ο οποίος γεννήθηκε στην Πολωνία, μεγάλωσε
μιλώντας γίντις (μία μίξη Γερμανοεβραϊκών, μια γλώσσα που μιλούσαν
οι Εβραίοι Εσκενάζι της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης), που έγραψε
τα βιβλία του στα γίντις κι ενώ φούντωνε ο Ναζισμός κατέφυγε στην
Αμερική, είναι κι ο **Ισαάκ Μπασέβιτς Σίνγκερ**.

Θα πω εδώ ότι η βιβλιοθήκη μου (για την ακρίβεια, μία από τις βιβλιο-
θήκες μου, αυτή που φιλοξενεί την ξένη λογοτεχνία) είναι μια κινού-
μενη άμμος. Άλλα βιβλία εγκολπώνεται κι άλλα τα καταπίνει και τα
εμέσει αργότερα για να πάρουν τη θέση τους καινούργια πονήματα,
πλέον αγαπημένα. Σπάνια σε αυτήν τη βιβλιοθήκη υπάρχουν όλα τα
βιβλία ενός συγκεκριμένου συγγραφέα. Εκεί βέβαια ενδημεί ο Ντο-
στογιέφσκι, ο Κάφκα, ο Γιουκίο Μισίμα, ο Κάρβερ, και μερικοί ακόμη.
Ανάμεσά τους βρίσκονται και όλα τα βιβλία του Ισαάκ Μπασέβιτς Σίν-
γκερ. Αδυνατώ να αφαιρέσω κάποιο από τα μυθιστορήματά του (ή τις

συλλογές διηγημάτων του) για να βάλω στη
θέση του κάποιο άλλο. Είναι ένας συγγρα-
φέας που μου ταιριάζει.



Ισαάκ Μπασέβιτς
Σίνγκερ
Έρωτας και εξορία
εκδ. Δώμα

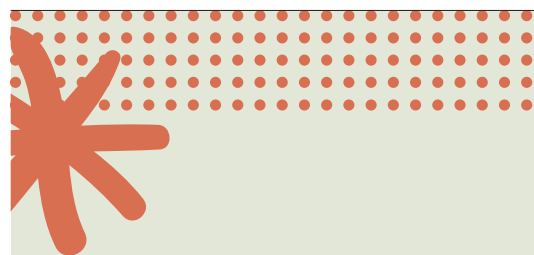
Οπότε, κι αφού είχα διαβάσει πρόσφατα την
εξάισια συλλογή διηγημάτων του «*Γκίλμπελ*
ο σαλός», από τις εκδόσεις Κίχλη, όπου ο ανα-
γνώστης βρίσκεται μπροστά σε έναν κόσμο
γλαφυρής μεταφυσικής και πλασμάτων που
παρεπιδημούν στο επέκεινα, αντιλαμβάνεστε
με τι αδημονία, με τι απληστία αναγνωστική
έλαβα στα χέρια μου το τελευταίο βιβλίο του
που εκδόθηκε στην Ελλάδα σε μεσοτή (πάντα)
μετάφραση της **Μαργαρίτας Ζαχαριάδου**.

Πρόκειται για την αυτοβιογραφία του Σίν-
γκερ, ένα βιβλίο 500 σελίδων που ο αναγνώ-
στης θα ήθελε να μην τελειώσει ποτέ. Παρα-
κολουθούμε τον συγγραφέα από τα παιδικά
του χρόνια ως την εφηβεία κι από εκεί στους
πρώτους έρωτες και τη χρυσή του νιότη.
Μεγαλώνοντας στη σκιά του αδελφού του,

που είναι ήδη καταξιωμένος συγγραφέας στην Εβραϊκή κοινότητα, ο
Ισαάκ θέλγεται κι αυτός από τη λογοτεχνία και αποφασίζει ότι ο μόνος
δρόμος που είναι για κείνον είναι της συγγραφής.

Γράφει σε εβραϊκά περιοδικά, στέλνει εδώ κι εκεί διηγήματα γραμμέ-
να στα γίντις, αρχίζει να αποκτά κάποια φήμη ώσπου ο εφιάλτης του
Χίτλερ που γιγαντώνεται στην γειτονική Γερμανία τον αναγκάζει να ε-
γκαταλείψει την πατρίδα του και να μετεγκατασταθεί στη Νέα Υόρκη.
Εκεί ζει απίστευτες ταλαιπωρίες, συγγραφικά μπλοκαρίσματα, υπαρ-
ξιακές αγωνίες, φλερτάρει αδιάκοπα με την αυτοκτονία, κινδυνεύει
να απελαθεί, πέφτει διαρκώς σε ερωτικά αδιέξοδα, περνάει κρίσεις
μισανθρωπίας (και με το δικό του), εγκαλεί τον Θεό για αδιαφορία και
τέλος μας παραδίδει μια υπέροχη αυτοβιογραφία που παραπέμπει
άμεσα στα βιβλία του Ιώβ της Παλαιάς Διαθήκης.

Ευχαριστώ τις εκδόσεις Δώμα για την αναγνωστική απόλαυση και
σπεύδω να εγκαταστήσω το «Έρωτας και εξορία» στη βιβλιοθήκη μου.



Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CXLXIII

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



Van Morrison: Πίσω στη Βρετανική Εκδοχή της Αμερικάνικης Παράδοσης

Κάθε δίσκος του **Van Morrison** αποτελεί είδηση όχι για πολλούς αλλά σίγουρα για εκλεκτούς μονομανείς ανά τον κόσμο. Ακόμη κι αν αρκετές από τις πιο πρόσφατες κυκλοφορίες του δεν μας είχαν ενθουσιάσει, η επιστροφή στο skiffle που ετοιμάζει για τις αρχές του 2023 σε διπλό LP και διπλό CD έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον. Ο δίσκος θα λέγεται *"Moving On Skiffle"*, αναμένεται τον Μάρτιο και θα έχει λίγο απ' όλα τα είδη που άκουγε όταν ήταν νέος. Το ιδίωμα του skiffle είναι αυστηρά αγγλικό, εμφανίστηκε στα μέσα της δεκαετίας του '50 και αναμινύει επιρροές από όλα τα ιδιώματα που αναπτύχθηκαν στην Αμερική τα προηγούμενα χρόνια: αμερικανική folk, blues, country, bluegrass και jazz. Ο **Lonnie Donegan** ήταν το μεγάλο βρετανικό όνομα του είδους, ο οποίος συνήθιζε να κάνει διασκευές τραγουδιών που έρχονταν από την άλλη πλευρά του Ατλαντικού αλλά υπήρχαν και πολλοί ακόμη εκπρόσωποι του είδους, όπως οι μπάντες του Chris Barber, του Bill Bailey και του Ken Kolyer. Ο **Van Morrison** άκουγε από πιτσιρικάς αυτή τη μουσική στο δισκοπωλείο Atlantic του Belfast, όπου περνούσε πολλές ώρες. Πολλοί γνωστοί μουσικοί της Βρετανίας ξεκίνησαν να παίζουν skiffle, ανάμεσά τους, πέρα από τον Van Morrison, ήταν και οι **Alexis Korner, Ronnie Wood, Mick Jagger, Jimmy Page, Roger Daltrey, Richie Blackmore** και **David Gilmour**. Ας μην ξεχνάμε ότι ακόμη και οι Beatles προέρχονται από τους Quarrymen του **John Lennon**, που έπαιζαν ακριβώς αυτό το ιδίωμα πριν προχωρήσουν.

Υπάρχει πάντα ένα πολύ μεγάλο ερώτημα ως προς το ποια είναι ακριβώς η δουλειά του παραγωγού στη δισκογραφία. Έχουν γραφτεί πολλές σελίδες, έχουν καταγραφεί πολλές διαφορετικές απόψεις κι έχουν γίνει πολλές παρερμηνείες. Στην Ελλάδα, ειδικά στις εποχές της ακμής της δισκογραφίας και της πρωτοκαθεδρίας των τραγουδιστών, η έννοια του παραγωγού είχε να κάνει με μια σειρά πρακτικών ζητημάτων: ποιο studio θα επιλεγεί, ποιος συνθέτης θα γράψει τα τραγούδια, ποιος θα είναι ο ενορχηστρωτής, ποιος θα είναι ο ηχολόγητης, ποιοι μουσικοί θα παίξουν, τέτοια πράγματα. Βεβαίως, αυτές οι αποφάσεις είναι πολύ σημαντικές και

συχνά καθορίζουν την ταυτότητα ενός ηχογραφήματος, δεν παρουσιάζουν όμως αρκετά πειστικά την ιδιότητα του παραγωγού. Πρόσφατα, έπεσα σε δύο πολύ σημαντικές οπτικές. Η μία ήταν αυτή του αφεντικού της δισκογραφικής εταιρείας Island, **Chris Blackwell** στο βιβλίο του *"The Islander"*, ο οποίος τοποθετεί τον παραγωγό στη θέση του πρώτου ακροατή ενός δίσκου και μάλιστα ενός ακροατή που έχει εποπτεία της κατάστασης της μουσικής και της δισκογραφίας, έτσι ώστε να είναι αρκετά υποψιασμένος και να οδηγήσει τον μουσικό σε ένα ενδιαφέρον, πρωτότυπο, σημαντικό αλλά και πολύ προσωπικό δημιούργημα. (Για την οπτική αυτή αλλά και για ολόκληρο το *"The Islander"* θα τα πούμε σύντομα αναλυτικά). Η δεύτερη πολύ σημαντική οπτική ανήκει στον **Rick Rubin**, που ανάμεσα σε εκατοντάδες άλλα, έχει κάνει παραγωγή και στα ακουστικά album του Johnny Cash. Στο επερχόμενο βιβλίο του *"The Creative Act: A Way of Being"*, φαίνεται να υποστηρίζει ότι η δουλειά του παραγωγού είναι να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον μέσα στο οποίο ο καλλιτέχνης να επικοινωνήσει με τον βαθύτερο εαυτό του, όπου εδράζεται η δημιουργικότητα. Έτσι, πηγαίνοντας βαθιά, ο μουσικός μπορεί να φέρει στην επιφάνεια, τη βαθύτατη σχέση με τον εαυτό του και τον κόσμο. Το βιβλίο αναμένεται –με τρελό ενδιαφέρον– στις αρχές του 2023.

Έχω κολλήσει άγρια αυτή την εποχή με το *"Τούνελ"* των **Echo Tides**, αυτής της electro-post punk-new wave μπάντας από την Αθήνα. Πρέπει να έχει παίξει άπειρες φορές σε επανάληψη τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Μου αρέσει που το γύρισαν στον ελληνικό στίχο, που μπορούν να γράφουν όμορφες μελωδίες, που αγαπούν το αναλογικό equipment και που ο τρίτος δίσκος τους έρχεται πολύ σύντομα από τη United We Fly. Το video clip για το «Τούνελ» υπογράφει ο **Γιώργος Γούσης** των «Μαγνητικών Πεδίων»!

P.S.1: Αν και ποτέ δεν συμμερίστηκα την τρελή αγάπη του ελληνικού κοινού στους **DEUS**, οι Βέλγοι φίλοι έρχονται με καινούργιο album σύντομα. Το καινούργιο τραγούδι τους είναι το *«Must Have Been Now»* και –περιέργως– μου αρέσει πολύ.

P.S.2: Spotify List –4 tracks– στο Repeat, παρακαλώ...

Οι δημιουργίες της ΠΛΑΤΕΝΟ στο Medley

Σπάνιες χειροτεχνίες
γυναικών από την ορεινή Θράκη

Μια ομάδα νέων γυναικών από τους απομακρυσμένους οικισμούς της ορεινής Θράκης, χρησιμοποιώντας προϊόντα του τόπου τους, σεβόμενες την παράδοση και στηριζόμενες στο ταλέντο τους, πλέκουν, υφανουν, φτιάχνουν γλυκά και μωρμελάδες από βότανα του βουνού και η εμπνεύση δεν έχει τέλος! Τις δημιουργίες των γυναικών της ΠΛΑΤΕΝΟ θα φιλοξενήσει το Medley Shop & Workspace, στην καρδιά της φιλοσοφίας του οποίου είναι η προβολή της δουλειάς καλλιτεχνών και χειροτεχνών που δημιουργούν αντικείμενα που απηχούν τον πολιτισμό και την καλλιτεχνική μας κληρονομιά, μέσα από τη φιλοσοφία του δικαίου εμπορίου.

Οι γυναίκες της ΠΛΑΤΕΝΟ, με την καθοδήγηση της Αγγέλας Γιαννακίδου, ιδρυτριάς το Εθνολογικού Μουσείου Θράκης και του δικτύου χειροτεχνών ΡΙΖΑ, πλέκουν και

υφανούν με μεράκι πρωτότυπες δημιουργίες για το σπίτι από ανακυκλωσιμα βамβακερά καρδόνια, βαφουν με φιλτικές βαρέες μεταξωτές μαντίλλες και τις στολίζουν με όμορφες λεπτοδουλεμένες δαντέλες, κόβουν σικάλη από τα χωράφια για να φτιάξουν ολογόκια και αστέρια για το χριστουγεννιάτικο δέντρο. Η βιωσιμότητα για την ομάδα ΠΛΑΤΕΝΟ τρόπος ζωής και οι δημιουργίες της θα παρουσιαστούν ολοκληρωμένα για πρώτη φορά στην Αθήνα, μιλώντας μας στη μαγεία της χειροτεχνίας και αναδεικνύοντας μια αγνή αισθητική προσέγγιση.

Τα είδη της ΠΛΑΤΕΝΟ θα παρουσιαστούν στο Medley Shop & Workspace για ενάμιση μήνα. Ενώ τα εγκρίνια θα πραγματοποιηθούν στις 19/11, 12.00 με 20.00, παρουσία της Αγγέλας Γιαννακίδου και κάποιων εκ των δημιουργών.



Medley shop & workspace, Καρυατίδων 8, Αθήνα/Αττ, 2109220244, medley.gr



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Το μενού (THE MENU) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μαρκ Μάιλοντ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ρέιφ Φάινς, Άνια Τέιλορ-Τζόι, Νίκολας Χουλτ

Σε ένα απομονωμένο νησί φτάνουν διάφοροι ταξιδιώτες με σκοπό να απολαύσουν τις μυστικές και ξεχωριστές γαστριμαργικές γεύσεις ενός εκκεντρικού σεφ που φτιάχνει πλουσιοπάροχα μενού για εκλεκτούς πελάτες. Ανάμεσα στους λίγους τυχερούς είναι κι ένα νεαρό ζευγάρι που φαινομενικά δεν έχει και πολλά κοινά με τους πλούσιους και διάσημους συνδαιτυμόνες του πριβέ ρεστοράν.

Επιμελώς σχεδιασμένο, άρτια εκτελεσμένο και εντέχνως πρωτότυπο, τούτο το «Μενού» αναμένεται να σας χορτάσει —αλλά και να σας τρομάξει— και με το παραπάνω. Ο Μαρκ Μάιλοντ, αδιαφιλονίκητα δεξιότεχνης σκηνοθέτης, που έχει υπογράψει επεισόδια των τηλεοπτικών σειρών «*Succession*» και «*Game of Thrones*» καθώς και κινηματογραφικές κωμωδίες («*Ο Άλι Τζι στη Βουλή*», «*What's your number?*»), εδώ προβαίνει σε ένα διαφορετικό είδος, το θρίλερ, για να πει μερικά χρήσιμα πράγματα για την κρίση του δυτικού πολιτισμού, τη σχέση ζωής και τέχνης, τις κοινωνικές ανισότητες. Χρησιμοποιώντας ως εφαλτήριο τα ακραία στοιχεία της δομής των περισσότερων γκουρμέ εστιατορίων (πανάκριβα πιάτα, μοριακή κουζίνα, εξεζητημένα μενού) ο Μάιλοντ σχεδιάζει μια ευφυέστατη πολιτική αλληγορία για τη χαοτική απόσταση που χωρίζει τις κοινωνικές τάξεις. Παρότι η δράση φαινομενικά ξετυλίγεται σαν μια τυχαία αλληλουχία καταστάσεων, στην πραγματικότητα ο εκκεντρικός δικτάτορας της κουζίνας (άλλο ένα δείγμα της υποκριτικής κλάσης του Ρέιφ Φάινς) υπηρετεί πιστά το σατανικό σχέδιό του, που έχει ως στόχο να δώσει ένα καλό μάθημα στους καλοζωισμένους και ανυποψίαστους πελάτες του. Το μενού λοιπόν που τους προσφέρει, ακολουθεί τη λογική ενός σκεπτόμενου θρίλερ, πασπαλισμένο με τρούφα μαύρης κωμωδίας και μερικές αιματοβαμμένες σταγόνες τρόμου για επιδόρπιο. Η φινέτσα και κυρίως η δύναμη στην κλιμάκωση της δράσης, ο άψογος σχεδιασμός των χαρακτήρων (από τον αλαζόνα εκατομμυριούχο έως τον κακομαθημένο σαρ) και κυρίως η ευφυής σύλληψη με την οποία ο σκηνοθέτης κατασκευάζει κινηματογραφικά «πιάτα» τα οποία όχι μόνο πολιορκούν τον ουρανό αλλά προσφέρουν και εικόνες που κουβαλούν μεγάλες ιδέες, κάνουν το συγκεκριμένο «Μενού» πολυσύνθετο, ζουμερό και απόλυτα επιβλητικό.

JUST THE FACTS

Το μενού ***½

Υψηλή γαστρονομία τρόμου με σεφ τον Ρέιφ Φάινς

Μπάρντο:

Το ψευδές χρονικό ενός σωρού αλήθειες ***½

Ο δικασμένος Αλεχάντρο Γκονζάλες Ινιάριτου επιστρέφει στο Μεξικό

Κορσές ***

Η εικόνα της αυτοκράτειρας Σίσου και της εκπληκτικής Βίκι Κριπς

Ο σπόρος μιας αγάπης ***½

Κινεζικό δράμα φεστιβαλικών προδιαγραφών

Στο σύρμα (-)

Ο Λεωνίδα Παπαδόπουλος διασκευάζει το θεατρικό του Αντώνη Κατσά

ΑΚΟΜΗ

▶▶▶ Η ταινία «**Στο σύρμα**» του **Λεωνίδα Παπαδόπουλου**

αποτελεί διασκευή του ομώνυμου θεατρικού έργου του **Αντώνη Κατσά** που αφηγείται την ιστορία ενός άντρα που οδηγείται στην εξορία της Μακρονήσου το 1948 κι βασανίζεται άγρια από τον δεσμοφύλακά του για να υπογράψει δήλωση μετανοίας και αποκήρυξης του κομμουνισμού. Δέκα χρόνια μετά οι δύο άντρες συναντιούνται τυχαία στο παγκάκι ενός πάρκου.

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

☛ Γυναίκεία δύναμη στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης

Μπάρντο: Το ψευδές χρονικό ενός σωρού αλήθειες

(BARDO: FALSE CHRONICLE OF A HANDFUL OF TRUTHS) **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αλεξάντρο Γκονζάλες Ινιάριτου ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ντάνιελ Χιμένεθ Κάτσο, Γκριζέλντα Σισιλιάνι

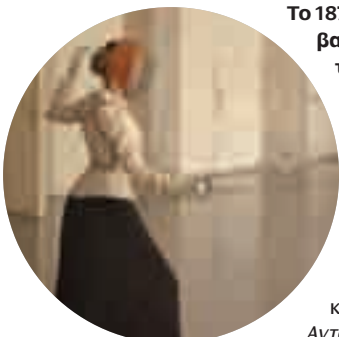


Ένας διάσημος Μεξικανός δημοσιογράφος και ντοκιμαντερίστας που ζει στο Λος Άντζελες έχει τιμηθεί με ένα σημαντικό βραβείο. Η επιστροφή στην πατρίδα του σηματοδοτεί την έναρξη μιας σειράς τιμητικών εκδηλώσεων αλλά και τη βασανιστική υπαρξιακή περιπλάνησή του στο παρελθόν.

Το δικό του «Οκτώμισι» υπογράφει ο Ινιάριτου καθώς ο ήρωας είναι το alter ego του βραβευμένου με 4 όσκαρ («Επιστροφή», «Birdman») μεξικανού σκηνοθέτη. Η αφήγηση, ένα κράμα εξομολόγησης και αυταρέσκειας, όπου ο απολογισμός της προσωπικής ζωής συνδέεται άρρηκτα με τον κόσμο της καλλιτεχνικής αναζήτησης. Τα όνειρα, το άγχος της δημιουργικότητας, η συνειδητοποίηση του ξεπουλήματος στην «Αμερική που λατρεύει μόνο το χρήμα», κάνουν το εντυπωσιακό «Μπάρντο» μια ελκυστική ταινία από την οποία δεν λείπουν τα προβλήματα. Υπερβολική διάρκεια, ναρκισσισμός, πομπώδες «κατηγορώ», αλλά και αίσθηση ανεμμάτης στην γραφή σε ένα φιλμ όπου ο διχασμός κινεί τον ήρωα.

Κορσές (CORSAGE) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μαρί Κρόιτσερ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Βίκι Κριπς, Φλόριαν Ταϊχτμάιστερ, Κόλιν Μόργκαν, Καταρίνα Λόρεντ

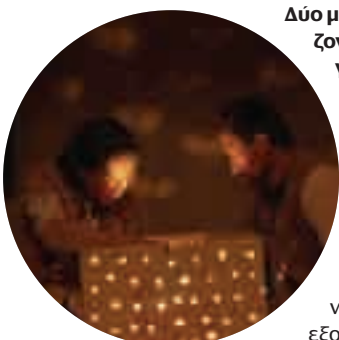


Το 1877 η αυτοκράτειρα Ελισάβετ της Αυστρίας και βασίλισσα της Ουγγαρίας γίνεται 40 ετών. Παρότι βρίσκεται στην πιο δημιουργική φάση της ζωής της –είναι η ισότιμη του αυτοκράτορα Φραγκίσκου Ιωσήφ Α' συνοδοιπόρος– οι σκανδαλιστικές φυλλάδες και τα κουτσομπολιά της αυλής τη θεωρούν γριά που έχει χάσει την ομορφιά της και παλεύει με τα παραπάνω κιλά της!

Η διά χειρός Μαρί Κρόιτσερ βιογραφία της αυτοκράτειρας Σίσσυ ισορροπεί ανάμεσα στην «Μαρία Αντουανέτα» της Σοφία Κόπολα και την «Ευνοούμενη» του Πύργου Λάνθιμου. Πειραγμένη και μοντέρνα οπτική που υποσκάπτει τη δομή των ταινιών εποχής, συναρπαστική αφήγηση (οι καλοφτιαγμένες ερωτικές σκηνές αποκαλύπτουν τη λαχτάρα μιας γυναίκας να αγαπήσει και να αγαπηθεί) και μία αξεπέραστη ερμηνεία από τη Βίκι Κριπς («Αόρατη κλωστή», «Το νησί του Μπέργκμαν») που τιμήθηκε στο Φεστιβάλ των Καννών. Μέσω της ιστορίας της Σίσσυ υπογραμμίζεται η διαχρονικά ασφυκτική καταπίεση της γυναίκας στο στεγνό πατριαρχικό περιβάλλον και αναδεικνύεται η δύναμη της εικόνας ως μέσο καταξίωσης και αποδοχής.

Ο σπόρος μιας αγάπης (RETURN TO DUST) **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Λι Ρουιτζούν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Του Πενλίν, Χάι Κινγκ



Δύο μοναχικοί μεσήλικες, η Μα και ο Κάο, αναγκάζονται από τον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο να παντρευτούν. Αυτό που ξεκινά όμως σαν συμβιβασμός, σταδιακά εξελίσσεται σε αμοιβαίο σεβασμό και καταλήγει σε αυθεντική αγάπη.

Αργόσυρτο, μινιμαλιστικό και παραδομένο σε μια φορμαλιστική συνθήκη όπου ο λυρικός συμβολισμός έχει τον πρώτο λόγο, το κινέζικο δράμα του Λι Ρουιτζούν προφανώς κι απευθύνεται σε ένα πιο σινεφίλ κοινό, που είναι απόλυτα εξοικειωμένο με το είδος. Μέσα από τις δοκιμασίες του ζευγαριού στηλιτεύεται ο φρενήρης ρυθμός ζωής στη μεγαλούπολη, οι καταστροφικές οικογενειακές σχέσεις που βασίζονται κυρίως στο χρήμα και η αδιαφορία με την οποία αντιμετωπίζονται τα σύγχρονα οικολογικά προβλήματα. Ο σκηνοθέτης εκμαιεύει σεναριακά την εύκολη συγκίνηση αλλά δεν γίνεται ποτέ μελό ή ακραίος, πριμοδοτώντας μια ιστορία που στην βάση της είναι ειλικρινής και ανθρώπινη.



Πιστεύω εσύ θα με καταλάβεις, γι' αυτό πήρα την απόφαση να σου στείλω. Τα έχω με μια κοπέλα εδώ και έξι μήνες περίπου και είμαι πολύ ερωτευμένος μαζί της και αυτή το ίδιο, θεωρώ. Έχω, όμως, ένα θέμα που με ζορίζει πολύ, έως πάρα πολύ! Η κοπέλα μου είναι influencer και συνεχώς είναι με ένα κινητό στο χέρι. Ξυπνάει και κοιμάται με το instagram, δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό. Το καταλαβαίνω κάπως, γιατί το έχει για επαγγελματικό σκοπό, αλλά ό,τι και να κάνουμε είναι με το κινητό. Εγώ δεν το έχω καθόλου με αυτά btw. Νιώθω ότι δεν περνάμε καθόλου ποιοτικό χρόνο μαζί. Άσε που τρέχει συνεχώς σε party και events που εγώ βαριέμαι αφόρητα, αλλά το χειρότερο είναι ότι μιλάει με πολλά άτομα και με πολλούς άντρες που γνωρίζει σε αυτά τα party κι εγώ ζηλεύω αρκετά. Μπήκα στο προφίλ της και τα περισσότερα like είναι από άντρες. Δεν άντεξα και της έκανα σκηνή. Τσακωθήκαμε, αλλά μετά τα ξαναβρήκαμε. Δεν μου έχει δώσει αφορμή, βέβαια, και το ξέρω ότι με αγαπάει, αλλά με ζορίζει όλο αυτό και θέλω να αλλάξει η φάση.

Εν αρχή ην η εμπιστοσύνη, αγαπητέ μου φίλε. Αλλιώς σε βάθος χρόνου σχέση δεν επιβιώνει. Μην αφήνεις τη ζήλια σου να σε καταπνίγει. Πρέπει να το δουλέψεις πολύ αυτό μέσα σου. Το άλλο, βέβαια, που με απασχολεί εξίσου σε όσα διαβάζω, είναι ότι διακρίνω μία έντονη διάσταση ενδιαφερόντων. Άλλα θέλει εκείνη, άλλα θέλεις εσύ. Κάπου, όμως, χρειάζεται να αποδεχτείτε ο ένας τον άλλον, για να προχωρήσετε παραπέρα με προμεία. Λίγο εσύ με τα events, λίγο εκείνη να καταλάβει τον εθισμό της με το κινητό, μόνο έτσι θα έρθει η ποιότητα στη σχέση, που ορθώς αναζητάς. Μίλησε της για τις σκέψεις σου αυτές το συντομότερο δυνατό.

Μανεκέν μου όμορφο, καλησπέρα! Δεν ξάνω ποτέ τη στήλη σου. Το δικό μου θέμα, όμως, δεν έχει να κάνει με σχέσεις ή φίλους γενικά, αλλά με την ίδια μου την οικογένεια. Είμαι 23 και μένω επαρχία με την οικογένειά μου. Έχω δύο μεγαλύτερα αδέρφια, τα οποία τσακώνονται συνεχώς για τα κληρονομικά. Ο θείος μου, που δεν έχει παιδιά, και οι μόνοι του πιο κοντινοί συγγενείς είμαστε εγώ και οι δικοί μου, είναι καιρό στο νοσοκομείο και τα πράγματα δεν πάνε

© JOHN HOLMES



Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μυστικά... και στα fm! Το «Μίλα μου βρόμικα» κάνει τα ερωτικά σας θέματα να ακούγονται σαν παθιαίριο τραγούδι στο Athens Voice Radio 102.5

πολύ καλά. Τα αδέρφια μου, τώρα που ο θείος μου δεν είναι καλά, το παίζουν οι καλοί συγγενείς, για να αφήσει τα κτήματα και το σπίτι του σε αυτούς. Στο σπίτι επικρατεί ένα χάος, τσακώνονται συνεχώς. Οι γονείς μου ούτε καν ασχολούνται. Σκέφτομαι σοβαρά να βρω μια δουλειά και να σπκωθώ να φύγω από 'δω μέσα. Εσύ τι θα έκανες στη θέση μου; Θα σου ήμουν ευγνώμων, αν δεις το μήνυμά μου. Καλή συνέχεια!

Αυτά τα κληρονομικά έχουν διαλύσει οικογένειες, στ' αλήθεια τώρα. Όποτε ακούω ανάλογες ιστορίες, μου φαίνονται τόσο παλιές κι όμως, παίζουν δυνατά ακόμα σήμερα. Καταλαβαίνω τι περνάς και φαντάζομαι πως αρχίζεις να κάνεις και πάσα ιδέα για τα αδέρφια σου και τη φάση τους. Είναι εξαιρετικά απογοητευτικό να βλέπεις από τα αδέρφια σου αυτή τη συμπεριφορά και αυτή την ποιότητα. Σε κάθε περίπτωση, όλο αυτό είναι μια δική τους υπόθεση. Αν έτσι θέλουν να συμπεριφερθούν, εσύ –πέρα από το να τους πεις δύο σοβαρές κουβέντες– δεν βλέπω τι άλλο μπορείς να κάνεις και πώς αλλιώς να βοηθήσεις την κατάσταση. Προφανώς και δεν είναι ευχάριστο να βρίσκεσαι σε ένα σπίτι γεμάτο ένταση, λογομαχίες και γενικότερη τοξικότητα, οπότε πραγματικά ναι. Αν βρεις τρόπο και θέλεις να φύγεις, φύγε. Ειδάλλως, αν μπορεί να σε φιλοξενήσει κάποιος φίλος/-η για λίγες μέρες, τρέξε να πρεμώσεις και με πιο καθαρό μυαλό τα ξανασκέφτεσαι.

Γεια σου, Τζενάρα! Εδώ και τρεις μήνες μιλούσα, δηλαδή μιλάω ακόμα, με ένα παιδί από το insta. Εμένα μου αρέσει πολύ, είμαι ενθουσιασμένη, έως ερωτευμένη θα έλεγα.

Μιλάμε συνέχεια – πρωί, μεσημέρι, βράδυ, όποτε μπορούμε. Έχουμε κάνει και facetime, όλα τέλεια. Ξαν να τα έχουμε κανονικά. Δεν φεύγω για δουλειά, χωρίς να του στείλω καλημέρα το πρωί. Το κακό είναι ότι μας χωρίζουν μερικά χιλιόμετρα, εγώ μένω Καβάλα και αυτός Θεσσαλονίκη. Βαρέθηκα, λοιπόν, με τα μηνύματα και όλα αυτά και είπα να του κάνω έκπληξη και να πάω να τον συναντήσω από κοντά για πρώτη φορά. Σκάω Θεσσαλονίκη, τον παίρνω τηλ. και του λέω, ήρθα. Αυτός σαν να πάγωσε, αλλά όχι με την καλή έννοια. Μετά από λίγο, έσπασε ο πάγος βγήκαμε μια βόλτα, γενικά έδειχνε και αυτός ότι περνάει ωραία και μετά πήγαμε σπίτι του, εγώ έκανα την κίνηση να τον φιλήσω, δώσαμε δυο φιλιά και μετά τίποτα, παγοκολώνα αυτός πάλι. Ψιλοξενέρωσα λίγο και έχει σπάσει η επικοινωνία μας, αλλά εγώ τον έλεω. Τι λες να έγινε;

Γεια σου, φίλη τολμηρή! Σου βγάω το καπέλο που πήρες το θάρρος και πήγες να του κάνεις έκπληξη, αλλά οι εκπλήξεις δεν είναι για όλους. Και αυτό καταλαβαίνω από τη στάση του αμόρε. Δεν θεωρώ απαραίτητα κακό που δεν έγιναν κάποια πράγματα παραπάνω στο σπίτι του. Ίσως, να αποδιοργανώθηκε και αυτός εκείνη τη στιγμή. Για να δεις τι μέλλει γενέσθαι, βγάλε τα κάστανα εσύ από τη φωτιά (για άλλη μία φορά) και ρώτησε τον με πάσα ειλικρίνεια, αν τον ενόχλησε η έκπληξη, και γενικά επιδίωξε ένα ξεκαθάρισμα. Δεν σε νιώθω για καμιά που δεν τολμά, άλλωστε. Είναι κρίμα να αναλώνεσαι σε κάποια «σκέψη» και να τρως το χρόνο σου, αν δεν υπάρχει εξέλιξη. Στείλε μήνυμα τώρα και δώσε τα φιλιά μου!



Μικρές αγγελίες

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... 35χρονη επιχειρηματίας, εντυπωσιακή, μορφωμένη, με μεταπτυχιακό στα Οικονομικά, ανεξάρτητη, 7.000 ευρώ μηνιαίως, χωρίς υποχρεώσεις, επιθυμεί γνωριμία με κύριο έως 40 ετών αναλόγων προσόντων, με σκοπό τον γάμο.

«ΠΑΠΠΑΣ»: Ομήρου 38, Κολωνάκι, 2103620147, 6944137189
www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου – 19 Απριλίου)

Οι πλανητικές αλλαγές που λαμβάνουν χώρα αυτή την εβδομάδα σου ταιριάζουν σαφώς περισσότερο σε σχέση με τις ενέργειες του πρώτου μισού του Νοεμβρίου. Έτσι με την είσοδο της Αφροδίτης την Τετάρτη και του Ερμή την Πέμπτη στον φιλικό Τοξότη, η καθημερινότητα παίρνει ένα πιο χαρούμενο χρώμα, αφήνοντας τα «σκοτάδια» του προηγούμενου διαστήματος που σε πίεσαν αρκετά σε συναισθηματοψυχολογικό επίπεδο, αλλά και αναφορικά με θέματα οικονομικών και σεξουαλικής «έκφρασης». Έχεις τώρα την ανάγκη να αλλάξεις παραστάσεις, να κοινωνικοποιηθείς περισσότερο, να δοκιμάσεις καινούργια πράγματα, από γεύσεις και χόμπι, μέχρι και μια νέα προσέγγιση στον τρόπο που φλερτάρεις, αφού η αλήθεια είναι ότι θα είσαι πολύ «chatty-chatty», όντας έτοιμος να συζητήσεις σχεδόν τα πάντα, αν βρεθείς με τα κατάλληλα άτομα. Καλό διάστημα μέχρι το πρώτο δεκαήμερο του Δεκεμβρίου και για ταξίδια, αλλά και για θέματα σπουδών, αν βρίσκεσαι ό’ αυτή την ηλικία. Παρασκευή και Σάββατο, ωστόσο, θέλει λίγη προσοχή με το τετράγωνο του ανάδρομου κυβερνήτη σου, Άρην με τον Ποσειδώνα που θολώνει το κλίμα σε επικοινωνιακό επίπεδο, αλλά και την κρίση σου εν γενεί.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου – 19 Μαΐου)

Η τρίτη εβδομάδα του Νοεμβρίου αρχίζει σταδιακά να «αποφορτίζει» το βαρύ κλίμα του πρώτου δεκαπενθήμερου του μήνα που σε ζόρισε πολύ σε όλα τα επίπεδα με τις δύο Εκλείψεις που προηγήθηκαν στον άξονά σου. Και μολονότι τα «απόνερα» τους και οι αλλαγές που πυροδότησαν θα συνεχίσουν να σε απασχολούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, φαίνεται πως θα μπορέσεις να πάρεις χρήσιμες «ανάσες». Η μετακίνηση της Αφροδίτης και του Ερμή στον Τοξότη διαφοροποιεί κάπως την εστίασή σου από τον τομέα των προσωπικών σου σχέσεων και συνεργασιών, σε αυτόν των οικονομικών σου, αλλά και της σεξουαλικότητάς σου. Από ’δω και κάτω και μέχρι τις αρχές Δεκεμβρίου θα προσπαθήσεις να βάλεις μια τάξη σχετικά με το τι νιώθεις αναφορικά με την σωματική –αλλά και συναισθηματική– ικανοποίηση που εισπράττεις μέσα στον γάμο σου ή σε μια σημαντική σχέση, λέγοντας τώρα αλήθειες στον εαυτό σου αλλά και στην απέναντι πλευρά. Αν πάλι, αυτή έχει ήδη προλάβει να δημιουργήσει εξελίξεις, όπως μια κρίση, μια αποστασιοποίηση ή την απόφαση για ένα διάλειμμα μεταξύ σας, θα έχεις τον χρόνο να κάνεις την αυτοκριτική σου.

ΔΙΑΥΜΟΙ

(20 Μαΐου – 20 Ιουνίου)

Απομακρυνόμενος από την αναστάτωση που δημιούργησαν οι Φθινοπωρινές Εκλείψεις, συνεχίζεις την πορεία σου στον Νοέμβρη έχοντας δύο σημαντικούς συμμάχους από αυτή την εβδομάδα. Πρόκειται φυσικά για την είσοδο της Αφροδίτης την Τετάρτη και του κυβερνήτη σου, Ερμή, την Πέμπτη απέναντι σου στον Τοξότη μέχρι τις αρχές Δεκεμβρίου. Αυτή η πλανητική μετακίνηση σε βάζει στη διαδικασία να εξετάσεις το πώς έχει διαμορφωθεί το τοπίο στην προσωπική σου ζωή, αλλά και αναφορικά με τις συνεργασίες σου σε επαγγελματικό επίπεδο. Δεν είσαι άνθρωπος που του αρέσει να εμπλέκεται πολύ με το συναισθηματικό κομμάτι μιας σχέσης, αφού είσαι κατά βάση εγκεφαλικός τύπος, όντας ίσως και λίγο αδέξιος με τη συναισθηματική «γλώσσα». Το σύμπαν όμως σε καλεί να κάνεις την προσπάθειά σου και να δεις για λίγο την κατάσταση και μέσα από τα μάτια του άλλου, εντοπίζοντας τυχόν λάθη ή συμπεριφορές που θέλουν βελτίωση από πλευράς σου και που μέχρι τώρα έκρυβες με διπλωματία. Είναι όμως και μια περίοδος κατάλληλη για να κοινωνικοποιηθείς, να βγεις και να κυκλοφορήσεις περισσότερο αν είσαι single, γνωρίζοντας κόσμο, φλερτάροντας με πάθος. Το τετράγωνο του ανάδρομου Άρην από το ζώδιο σου με τον Ποσειδώνα δημιουργεί ένα πέπλο σύγχυσης Παρασκευή και Σάββατο και θέλει λίγο προσοχή.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου – 21 Ιουλίου)

Αλλαγή κατεύθυνσης από αυτή την εβδομάδα που αφήνει πίσω της την ένταση των Εκλείψεων, που ασχέτως σε ποιο ζώδιο πραγματοποιούνται κάθε φορά πάντα σε επηρεάζουν με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, αφού η Σελήνη είναι ο κυβερνήτης σου. Το ξεκίνημα της και μέχρι την Πέμπτη είναι σίγουρα πιο ήρεμο και πιο ενθαρρυντικό για να κυνηγήσεις τους στόχους σου και να τρέξεις για να κλείσεις εκκρεμότητες, σε σχέση με το τέλος της εβδομάδας. Την Τετάρτη η Αφροδίτη περνά στην Τοξότη, ακολουθούμενη την Πέμπτη από τον Ερμή μέχρι τις αρχές Δεκεμβρίου, διάστημα κατά το οποίο πρέπει να κάνεις focus στη βελτίωση της υγείας και της φυσικής σου κατάστασης. Η ειλικρινής προσέγγιση θα σε βοηθήσει να φτιάξεις ένα λειτουργικό πλάνο για να βρεις τη φόρμα σου, αποδεχόμενος ότι σίγουρα δεν είσαι γεννημένος «fitness freak», αλλά μάλλον άνθρωπος με αδυναμίες και λίγο χαλαρή αυτοπειθαρχία στο συγκεκριμένο κομμάτι, με specialty στο συναισθηματικό φαγητό. Οκ, δεκτόν, nobody’s perfect, και σίγουρα το φαγητό είναι ο πιο κοινωνικά αποδεκτός εθισμός, όμως η αλήθεια είναι ότι α-λίσβερσις», πιο κοντά σε αυτό που ξέρεις και μπο-ρείς να κάνεις καλύτερα though.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου – 22 Αυγούστου)

Ύστερα από ένα πραγματικά δύσκολο πρώτο δεκαπενθήμερο, που σε έφερε σε ορισμένες περιπτώσεις και στα όρια σου εξαιτίας των διαδοχικών Εκλείψεων στον ζωδιακό σου σταυρό, ο Νοέμβριος αρχίζει να «μαλακώνει» κάπως από αυτή την εβδομάδα. Και φυσικά αυτό δεν σημαίνει πως απο εδώ και κάτω όλα θα είναι «περίπατος», η αλλαγή θέσης όμως της Αφροδίτης και του Ερμή που περνούν στον Τοξότη την Τετάρτη και την Πέμπτη αντίστοιχα, δίνει μια πιο «βατή» περίοδο μέχρι τις αρχές Δεκεμβρίου. Με τόσο έμφαση στο στοιχείο του Σκορπιού το προηγούμενο διάστημα, η ενέργεια στο σπίτι, τα οικογενειακά και τα επαγγελματικά ήταν έως και «απονικτική», με την κυκλοθυμία και τα απρόοπτα να εντείνουν την ανασφάλεια. Η ενέργεια του Τοξότη σου ταιριάζει περισσότερο, δίνοντάς σου τη δυνατότητα να «ανασυνταχθείς», αποφεύγοντας να βλέπεις τα πάντα μαύρα, καθώς μά-λιστα πλησιάζουμε στην «most wonderful time of the year». Σημαντικό ρόλο σ’ αυτό θα παίξουν αγαπημένα πρόσωπα που έχουν αποδείξει τη στήριξη τους στο πρόσωπό σου, ενώ αν είσαι single θ’ αρχίσει να ξυπνά πάλι μέσα σου η όρεξη για ερωτικό παιχνίδι.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου – 21 Σεπτεμβρίου)

Με θετικό πρόσημο ξεκινά η τρίτη εβδομάδα του Νοεμβρίου, με τις μέρες μέχρι και την Πέμπτη να ενδείκνυνται περισσότερο για κάθε είδους συζητήσεις. Ύστερα από μια έντονη περίοδο Εκλείψεων που σε έτρεξε ποικιλοτρόπως στην καθημερινότητά σου, η είσοδος της Αφροδίτης την Τετάρτη και του κυβερνήτη σου Ερμή την Πέμπτη στον Τοξότη, σε καλεί με κάποιο τρόπο να ριζεις τους τόνους και να κάνεις ένα «διάλειμμα» από την όλη «φούρια» των ημερών. Είναι η στιγμή που πρέπει να να τα βρεις λιγάκι με το μέσα σου, να δεις λίγο «αναλυτικότερα» τις προσωπικές σου ανάγκες αλλά και επιδιώξεις σε επίπεδο προσωπικών, σεξουαλικής έκφρασης κ.λπ., παρατηρώντας κάπως τα πράγματα, από το να είσαι έτοιμος για άμεση δράση. Ο χώρος του σπιτιού σε τραβεί τώρα μ’ έναν τρόπο, ίσως ασχολείσαι με κάποια μετακόμιση, συγκατοίκηση, μια ενδεχόμενη αξιοποίηση της ακίνητης περιουσίας σου κ.λπ. Ίσως πάλι θέλεις να περάσεις ποιοτικό χρόνο με τα αγαπημένα σου πρόσωπα ή να ετοιμάσεις το σπίτι σου ενόψει των γιορτών, κάνοντας κάποιες αλλαγές στη διακόσμηση. Παρασκευή και Σάββατο βγάζουν μια παραπάνω σωματική κούραση και θέλουν «επαγρύπνηση» με το τετράγωνο Άρην-Ποσειδώνα σε αποφάσεις γύρω από τα επαγγελματικά σου. Μην βιαστείς να δεσμευτείς σε κάτι που φαίνεται «too good to be true».

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου – 22 Οκτωβρίου)

Από αυτή την εβδομάδα αρχίζεις σιγά σιγά να βγαίνεις από την κάπως «βαριά» είναι η αλήθεια Σκορπία ενέργεια του πρώτου δεκαπενθήμερου του Νοεμβρίου, που έδειξε τα «δόντια» της τόσο στο πεδίο των οικονομικών σου, ίσως και με απρόοπτες καταστάσεις (ανάλογα και το δεκαήμερο σου) που «έξυσαν» τις ανασφάλειές σου, όσο και στο πεδίο των βαθύτερων συναισθηματικών σου σχέσεων. Το ξεκίνημα της εβδομάδας έχει άλλον αέρα και προσφέρεται για να βάλεις τα πιο δύσκολα προς αντιμετώπιση, ενώ ίσως βγάλει και κάτι θετικό σχετικά με μια οικονομική διεκδίκηση. Την Τετάρτη ο κυβερνήτης σου, η Αφροδίτη, και ακολούθως την Πέμπτη ο Ερμής περνάνε στον φιλικό Τοξότη, βοηθώντας σε να βρεις και πάλι την αισιοδοξία σου. Ως ζώδιο του αέρα δεν μπορείς το πολύ emotional drama, αφού λειτουργείς καλύτερα μέσα από την light κοινωνική αλληλεπίδραση, εστιάζοντας περισσότερο στην επικοινωνιακή διάσταση των πραγμάτων. Η περίοδος μέχρι τις αρχές Δεκεμβρίου έχει έμφαση στις μετακινήσεις, τις επαφές, τις συζητήσεις, κ.λπ., δηλαδή αρκετό καθημερινό «α-λίσβερσις», πιο κοντά σε αυτό που ξέρεις και μπο-ρείς να κάνεις καλύτερα though.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου – 21 Νοεμβρίου)

Η αλήθεια είναι πως τα φετινά σου γενέθλια, έχοντας πάνω τους την επιρροή των διαδοχικών Εκλείψεων στον άξονά σου, ήταν σαφώς πιο απαιτητικά από άλλες χρονιές και ιδιαίτερα αν είσαι γεννημένος στο πρώτο και το δεύτερο δεκαήμερο του ζωδίου, ήρδες αντιμέτωπος με πολλά, διαφορά και... «ξαφνικά» σ’ αυτό το πρώτο δεκαπενθήμερο του Νοεμβρίου. Από αυτή την εβδομάδα όμως το κλίμα φαίνεται να αλλάζει κάπως, με τις μέρες μέχρι και την Πέμπτη μάλιστα να έχουν μια πιο light διάθεση, που αξίζει να αξιοποιηθεί με κάθε τρόπο. Την Τετάρτη η Αφροδίτη εγκαταλείπει το ζώδιό σου, ακολουθούμενη την Πέμπτη από τον Ερμή, που συνεχίζουν τώρα το «ταξίδι» τους στον Τοξότη. Από ’δω και κάτω το βάρος μετατοπίζεται από τα μεγάλα «βάσανα» και ερωτηματικά της ζωής σου, σχετικά με τα προσωπικά και την πορεία των επαγγελματικών/των σπουδών σου, στα θέματα των οικονομικών και των συναισθηματικών σου. Ήρθε η ώρα να δεις τι μπορείς να κάνεις για να αυθήσεις το εισόδημά σου, να «ανοίξεις» ίσως τη δουλειά σου, να διεκδικήσεις χρήματα που σου οφείλονται, να αιτηθείς ενόchs δανείου κ.λπ., από την άλλη ό-μως, μάλλον θα έχεις και αυξημένα έξοδα για «κα-λό λόγο», επωφελούμενος την περίοδο της Black Friday για τα δώρα των γιορτών. Παρασκευή και Σάββατο με το τετράγωνο Άρην-Ποσειδώνα καλύτερα να κρατήσεις τα μυστικά σου για τον εαυτό σου, αποφεύγοντας «καραμπόλες» στα ερωτικά.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου – 20 Δεκεμβρίου)

Έπειτα από ένα κάπως «άχαρο» και αρκετά περίπλοκο ψυχολογικά πρώτο δεκαπενθήμερο του Νοεμβρίου, με τις Εκλείψεις στον άξονα των σταθερών να δημιουργούν ίσως και θεματάκια με την υγεία σου, λίγο πριν ξεκινήσουν τα γενέθλιά σου, το σύμπαν αλλάζει «πορεία», καθώς την Τετάρτη η Αφροδίτη και την Πέμπτη ο Ερμής παίρνουν θέση στο ζώδιό σου. Αρχίζουν λοιπόν, να βρίσκεις και πάλι τα «πατήματά» σου και να νιώθεις πιο σίγουρος στην καθημερινότητά σου, ορίζοντας με σαφήνεια τους στόχους σου για το επόμενο διάστημα. Το μυαλό σου αρχίζει να «ευθυγραμμίζεται» με τα θέλω σου και τις ανάγκες σου στα προσωπικά, χωρίς βέβαια να αποφεύγει να δει κατάρματα και τις όποιες «παθογένειες», αφού μην ξεχνάς πως υ-πάρχει και ένας ανάδρομος Άρης απέναντί σου. Θα είσαι όμως περισσότερο πρόθυμος να συζητήσεις, να εκφράσεις αυτό που νιώθεις και να βρεις λύσεις, παρά να ξεκινάσεις την πολεμική. Η Αφροδίτη θα σε βοηθήσει ακόμα και σε επίπεδο επαγγελματικών επαφών και συνεργασιών, ενώ αν είσαι ελεύθερος και ψάχνεις για ταίρι, τώρα είναι η στιγμή που πρέπει να κάνεις «up your game» στο φλερτ. Το τετράγωνο Άρην-Ποσειδώνα ωστόσο θέλει λίγη προσοχή Παρασκευή και Σάββατο σχετικά με μια γνωριμία που άρχισε με καλούς οιωνούς, αλλά δεν εξελίσσεται όπως θα ήθελες.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

(21 Δεκεμβρίου – 19 Ιανουαρίου)

Το ξεκίνημα της εβδομάδας έχει σαφώς καλύτερη «δυναμική» και προσφέρεται για σημαντικές συζητήσεις, επαφές στα επαγγελματικά, αλλά και για να αφιερώσεις χρόνο στη σχέση σου, στα παιδιά σου, στους φίλους σου, κανονίζοντας κάτι διασκεδαστικό. Την Τετάρτη η Αφροδίτη και την Πέμπτη ο Ερμής εισέρχονται στον Τοξότη και τον 12ο οίκο του ωροσκοπίου σου, αλλάζοντας την ενέργεια στην καθημερινότητά σου. Ουσιαστικά μπαίνεις σε μια «προπαρασκευαστική» φάση πριν τα γενέθλιά σου, που καλείσαι να κάνεις τον «απολογισμό» σου για τη χρονιά που πέρασε, για τα μαθήματα που σου έδωσε, τις ευκαιρίες που αξιοποίησες ή όχι. Είσαι άνθρωπος οργανωτικός, που δεν αφήνει τίποτα στην τύχη και που χρειάζεται σαφή όρια και μια συγκεκριμένη ρουτίνα για να αισθάνεται άνετα ψυχολογικά. Αυτό το διάστημα θα σου δώσει τη δυνατότητα να έρθεις πιο κοντά με τον εαυτό σου, να αντιληφθείς τι αλλαγές πρέπει να κάνεις για να νιώθεις πλήρης μέσα σου. Σημαντικό να δώσεις χρόνο και χώρο για τη φροντίδα της φυσικής σου κατάστασης, ιδιαίτερα καθώς οι «πειρασμοί» θ’ αρχίσουν να αυξάνονται όσο πλησιάζουμε στις γιορτές.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

(20 Ιανουαρίου – 17 Φεβρουαρίου)

Ο Νοέμβριος μέχρι τώρα ήταν αναμφισβήτητα ένας απαιτητικός μήνας για ’σένα, Υδροχόε μου, –ιδιαίτερα αν ανήκεις στα δύο πρώτα δεκαήμερα– με τις Εκλείψεις στον ζωδιακό σου σταυρό να δημιουργούν άβολες καταστάσεις στο σπίτι, τα επαγγελματικά, τα προσωπικά, φέρνοντάς σε αντιμέτωπο με αλλαγές στη ζωή σου, που μολονότι έχουν ορίζοντα εξαμήνου, για μερικούς έχουν ήδη ξεκινήσει. Από αυτή την εβδομάδα, ωστόσο, το πράγμα κάπως «γλυκαίνει» με την είσοδο της Αφροδίτης και του Ερμή στον Τοξότη, την Τετάρτη και την Πέμπτη αντίστοιχα, βοηθώντας σε να αλλάξεις παραστάσεις. Ξαναβρίσκεις το κοινωνικό σου flair και μπορείς πιο εύκολα να μπεις στη διαδικασία τη συνεννόησης και της συνεργασίας με συναδέλφους, προϊσταμένους και πελάτες στη δουλειά, να ανταλλάξεις ιδέες για το μέλλον της επιχείρησής σου, να ασχοληθείς με καινούργια και ενδιαφέροντα πρότζεκτς, να κλείσεις συμφωνίες, να βρεις άτομα με τα οποία έχετε κοινούς στόχους. Θα μπορέσεις ακόμα να ανοίξεις τον κύκλο σου, να γνωρίσεις άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα και χόμπι, θα καταφέρεις να δεις και πάλι φίλους με τους οποίους είχατε χαθεί μέσα στην «τρέλα» της καθημερινότητας, ενώ αν είσαι single αξίζει πραγματικά να ξαναπιάσεις με όρεξη το κομμάτι φλερτ. Παρασκευή και Σάββατο με το τετράγωνο Άρην-Ποσειδώνα είναι μέρες που πρέπει να αποφύγεις συζητήσεις και κινήσεις σχετικά με τα οικονομικά σου.

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου – 19 Μαρτίου)

Το ξεκίνημα της εβδομάδας προσφέρει ένα θετικό πλαίσιο δράσης και σαφώς αξίζει να το αξιοποιήσεις και να μην αφήσεις σημαντικές εκκρεμότητες για μετά την Πέμπτη που το κλίμα διαφοροποιείται. Την Τετάρτη η Αφροδίτη και αντίστοιχα την Πέμπτη ο Ερμής εισέρχονται στο ζώδιο του Τοξότη και στον 10ο οίκο σου, εστιάζοντας την ενέργειά σου από ’δω και κάτω στον τομέα της καριέρας σου. Είναι η κατάλληλη περίοδος για να στείλεις βιογραφικά και να περάσεις από συνε-ντεύξεις, αν ψάχνεις για δουλειά, να συζητήσεις το ενδεχόμενο μιας προαγωγής, μιας αύξησης, μιας αλλαγής σε σχέση με το πόστο, τα ωράρια κ.λπ., αφού με κάποιο τρόπο «φαίνεσαι» περισσότερο και οι άλλοι είναι πιο διατεθειμένοι να σε ακούσουν. Φυσικά δεν πρόκειται σε καμία περίπτωση για ένα χαλαρό και ξέγνοιαστο διάστημα, κάθε άλλο βασικά, αφού οι ρυθμοί και οι υποχρεώσεις θα είναι εντατικοί, θα μπορέσεις όμως να καταφέρεις πολλά αν οργανωθείς κατάλληλα, προσέχοντας όμως παράλληλα παραπάνω και το κομμάτι της υγείας σου, βρίσκοντας προσωπικό χρόνο μέσα στη μέρα για ξεκούραση. That being said, Παρασκευή και Σάββατο με το τετράγωνο Άρην-Ποσειδώνα είναι μέρες που θα νιώθεις μεγαλύτερη εξάντληση και σίγουρα δεν πρέπει να προχωρήσεις σε σημαντικές αποφάσεις.

Τώρα, με ακόμα περισσότερες δυνατότητες,
τα πάντα για το δέμα σου
είναι ένα t-app μακριά.



ACS Mobile App

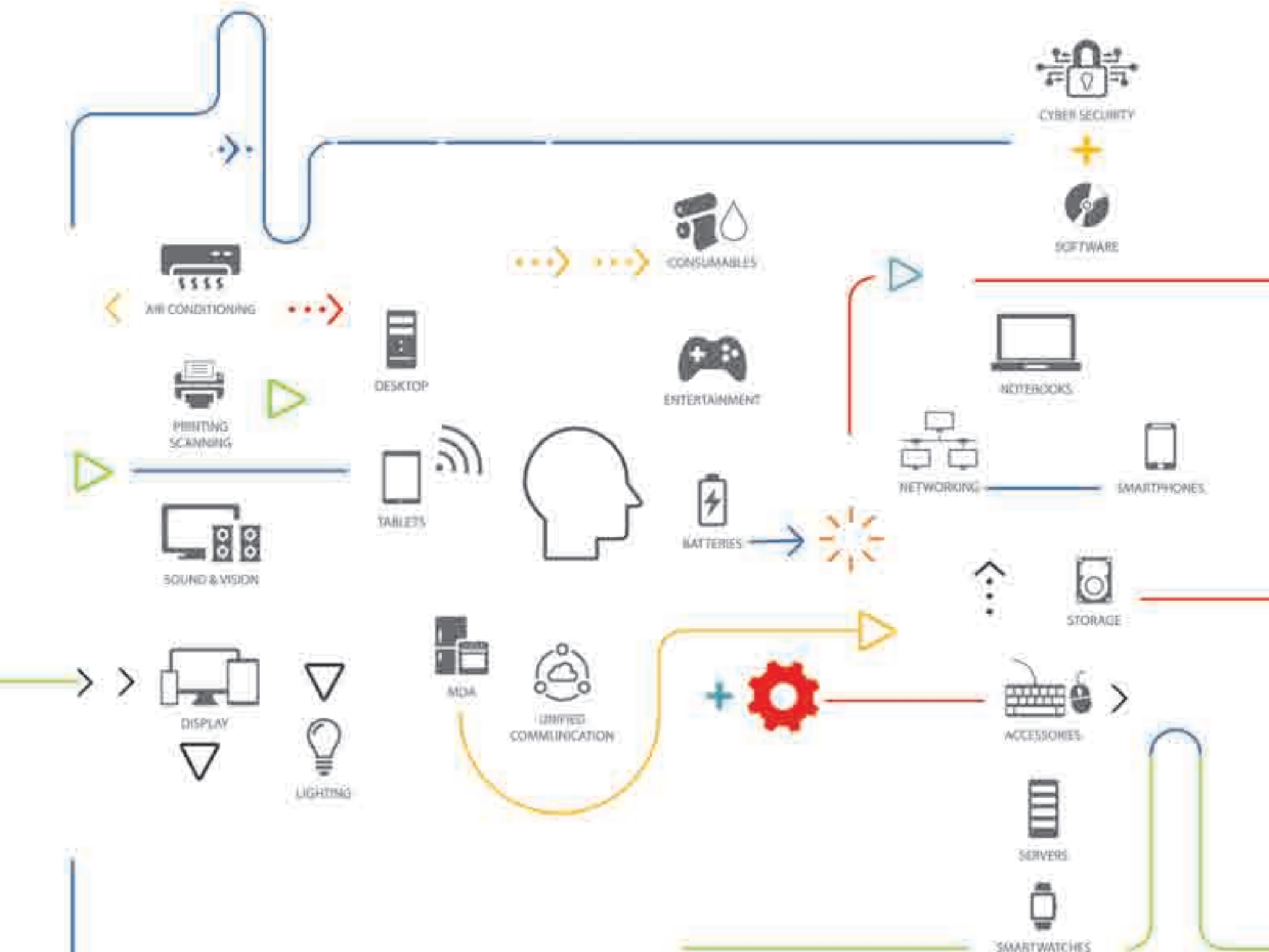
Κατέβασε στο κινητό σου την ανανεωμένη εφαρμογή της ACS
και απόλαυσε ακόμα περισσότερα:

- Ενημέρωση του κοντινότερου καταστήματος ACS, για παραλαβή αποστολής από τον χώρο σου (e-κλήση Courier).
- Επικοινωνία με την ψηφιακή βοήθη (ACiStant) για οποιαδήποτε απορία σε σχέση με την αποστολή σου.
- Σκανόρισμα του QR code της ψηφιακής κάρτας μέλους (ACS Member) από τον διανομέα, για ήλψη εκπτώσεων ακόμα και από τον χώρο σου.
- Επιλογή νέας ημέρας παράδοσης ή νέου σημείου παραλαβής, μέσα από την ενότητα «Οι Αποστολές μου».
- Σημανικές ενημερώσεις για τη λειτουργία των καταστημάτων ACS πανελλαδικά, σε πραγματικό χρόνο.



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





westnet

distributing the future

Westnet, a member of Olympia Group, has a leading position in the distribution industry for over 15 years, demonstrating a strong business footprint in Greece, Cyprus and Poland.

We represent and distribute 40+ top brands with an enlarged product portfolio in Technology, Energy Solutions and Klima & Home Appliances, supported by a rich set of added-value services.

At Westnet we never stop evolving. We aspire to be more dynamic, efficient and innovative aiming to constitute a strategic growth driver for our partners in 60+ countries of EMEA region.

www.westnetgroup.com