

# ATHENS voice

ATHENS  
102.5  
VOICE

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

*Μια Athens Voice  
για τις καυτές μέρες  
του Αυγούστου*



# Αντί να το ρίξεις στις κλακέτες, ρίξε **Fendona® Top**

Για κατσαρίδες, ιπτάμενα και άλλα βαδιστικά έντομα υγειονομικής σημασίας, δοκίμασε το εξελεγμένο εντομοκτόνο με έγκριση για ερασιτέχνες, Fendona® Top.

Αναζήτησε το Fendona® Top στα φαρμακεία και στα καταστήματα γεωργικών φαρμάκων.

**BASF**  
We create chemistry



**ΠΡΟΣΟΧΗ** Χρησιμοποιείτε τα βιοκτόνα προϊόντα με ασφαλή τρόπο. Διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν από κάθε χρήση. Δείτε τις προειδοποιητικές φράσεις και σύμβολα πριν χρησιμοποιήσετε τα προϊόντα. Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 7793777

\* Σήμα κατατεθέν της BASF

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργιάδης

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπριμίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυντάξη Δανάη Καμζόλια (Podcast & City Guide) Ελένη Μπεζιρίνογλου

Editorial Manager Ηλένα Κρητικού

Τεχνικός διευθυντής Βάσιος Συντορίμας

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρους Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλουντζού

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Ανδριωτάκη, Σ. Βλάχος, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργιάδης, Μ. Γκανά, Ι. Γκομοιόζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαράβλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωνάιος, Σπ. Λαμπρούλης, Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζιρόγλου, Τζ. Μελλά, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Μπελειωτής, Γ. Νένης, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγιωτοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσακή, Μ. Ι. Σιγαλού, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Συρρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφυλλίου, Α. Τρούγκου, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr Φωτά: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρκώνας, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσος, Κώστας Αμοιριδής, Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κισσάτσικιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη, Πέτρος Νικόλαος, Λάζαρος Γραικός

Account Directors

Γιώτα Αθανασοπούλου, Κωνσταντίνα Ευθυμίου

Direct Market Advertising Director

Άννα Αντωνίου

Direct Market Advertising Managers

Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης

Advertising & Marketing Director

ATHENS VOICE Radio 102.5

Κική Μαλέρδου

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη

marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Είρη Μούρτζη

Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη

Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμό - Εκτύπωση

«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.

Χαρ. Τρικούνη 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 βρισκατε την Α.Υ. στα σημεία διανομής,

επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369

Κωδικός εντύπου: 7021

ISSN 1790-6164

ATHENS

Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν.

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιαδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.



## ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα είναι μια τοιχογραφία του **Millo**. Γεννημένος στην Πεσκάρα της Ιταλίας το 1979, ο Francesco Camillo Giorgino, γνωστός και ως Millo, είναι Ιταλός street artist, του οποίου τα έργα εμφανίζονται σε όλα τα αστικά τοπία του κόσμου. Οι τοιχογραφίες μεγάλης κλίμακας του Millo απεικονίζουν φιλικούς, γιγαντιαίους κατοίκους που εξερευνούν το αστικό τους περιβάλλον. Τα αιωρούμενα σύμματα του καλλιτέχνη χαρακτηρίζονται από λεπτομερή, ασηρόμαυρα τοπία που αποτυπώνουν την κρυμμένη ζωή. Η ψευδαισθησιση και η ενδοσκοπήση είναι μερικά από τα κύρια συστατικά της τέχνης του, ενώ η αγάπη, η ελπίδα, η δύναμη, η μοναξιά και ο φόβος, οι πρωταγωνιστές των αφηγησέων του. Ζωγραφισμένα με μια περιτεχνη εικονογραφική τεχνική σε μεγάλους καμβάδες, τα έργα του Millo είναι σαν ανοικτές πόρτες για το ανθρώπινο μυαλό. Σε μια σχολαστικά υπολογισμένη ισορροπία μεταξύ μαζιμαλισμού και μινιμαλισμού, ο Millo δημιουργεί έναν μοναδικό κώδικα οραματισμού που μεταφράζεται τόσο στην τέχνη του δρόμου όσο και στη νεο-σοουρεαλιστική σκηνή.

Αυτές τις ημέρες βρίσκεται στην Αθήνα και σχεδιάζει μια τοιχογραφία στον Δήμο Βύρωνα.

Περισσότερα στη σελ. 14

Ακολουθήστε  
τα podcast μας  
στα Spotify, Apple,  
Google play music.

ATHENS voice PODCAST

Κατεβάστε τα δωρεάν και  
ακούστε τα ό,τι ώρα θέλετε,  
ακόμα και εκτός δικτύου.

Ραντεβού  
τον Σεπτέμβρη

Μέχρι τότε δεν θα χαθούμε.

Το site της Α.Υ. [www.athensvoice.gr](http://www.athensvoice.gr)  
θα σας κρατάει όλο το διάστημα ενήμερους  
με ειδήσεις και θέματα επικαιρότητας

+ Athens Voice  
Radio 102,5  
Stay tuned

# Εδίο

Του **ΩΤΗ ΓΕΩΡΓΕΛΕ**

**N**

α το πάρουμε απόφαση, η ζωή μας δεν θα είναι ποτέ ξανά ανέμελη. Πρέπει να προετοιμαστούμε γι' αυτό, να συνηθίσουμε ότι νέα καλονικόττα θα είναι η κρίση.

Οι σκληρές εποχές φτιάχνουν τους δυνατούς ανθρώπους. Πρέπει να μάθουμε πώς θα γίνουμε τέτοιοι.

**Η ζωή είναι συναρπαστική.** Όσο δύσκολη κι αν είναι, μόνο αυτή έχουμε. Θέλουμε να τη ζήσουμε μέχρι το τελευταίο λεπτό. Μόνο που για να τα καταφέρουμε πρέπει να αποκτήσουμε μια νέα, απαραίτητη, ξεχασμένη για μερικές γενιές, ιδιότητα: Ανθεκτικότητα.

**Χρειαζόμαστε δύναμη.** Και πάντα περιέργεια, επιθυμία, πάθος. Μόνο έτσι μπορείς να ζεις.

Θα συνεχίσουμε να ζούμε. Να δουλεύουμε, να διασκεδάζουμε, να πηγαινομαστε διακοπές. Όμως θα εκπαιδεύουμε τους εαυτούς μας να

είναι έτοιμοι, να είναι ώριμοι, να είναι δυνατοί. Κυρίως να μπορούν να καταλάβουν, να ακούσουν. Να νιώθουν. Στην εποχή που έρχεται, ο νέος άνθρωπος που μας χρειάζεται, είναι αυτός που μπορεί να αισθανθεί αγάπη, αφοσίωση, αλληλεγγύη, αυτός που καταλαβαίνει τον πόνο των άλλων. Ακόμα και στο τρομαγμένο βλέμμα ενός ζώου που προσπαθεί να ξεφύγει από τις φλόγες.

**Η ζωή είναι πολλές παράλληλες προσωπικές ιστορίες.** Τη στιγμή που κάποιος προσπαθούν να συνέλθουν από μια καταστροφή, άλλοι φεύγουν για διακοπές. Έτσι είναι, έτσι πρέπει να είναι. Η ζωή αλλάζει. Αρκεί να υπάρχει κάποιος κάπου να κοιτάζει τη δικιά σου μελαγχολία.

**Πάρε μια βαθιά ανάσα.** Μη μιλάς για λίγο. Μάθε να ακούς τους άλλους. Πολλές φορές οι άνθρωποι περισσότερο από το να τους μιλήσεις έχουν ανάγκη να τους ακούσεις. Μην έχεις γνώμη για τα πάντα. Δεν ξέρεις τι δεν ξέρεις. Μην είσαι τόσο σίγουρος.

**Σταμάτα να ανησυχείς για το μέλλον σου.** Ο,τι κι αν κάνεις, συντομεύει κάθε μέρα που περνάει. Δεν μπορείς να κάνεις τίποτα γι' αυτό. Μπορείς όμως να σκεφτείς τι θα κάνεις αύριο. Πού θα είσαι την 1η Αυγούστου. Προετοίμασε τα όνειρά σου. Κράτα αυτό τον μήνα για σένα. Ο Αυγούστος είναι ο πιο ελληνικός μήνας.

**Ετοίμασε τα πράγματα σου.** Ετοίμασε πρώτα τον εαυτό σου. Μερικές φορές αν δεν είσαι με κάποιον, δεν ξέρεις πού θες να πας. Άλλοτε πάλι θέλεις να κλείσεις ένα ραντεβού μόνο με τον εαυτό σου. Να ακούσεις σιωπηλός, για

μια φορά, τι έχει να σου πει. Υπάρχει τόσοσ θόρυβος που δεν μπορούμε να ακούσουμε τι μας λέει το σώμα μας. Στις διακοπές το αγαπάμε λίγο περισσότερο. Το προσέχουμε. Το κοιτάζουμε χωρίς ρούχα. Στις διακοπές κοιτάζουμε τους άλλους ανθρώπους, τα σώματα γύρω μας. Φοράμε όλοι μαύρα προστατευτικά γυαλιά για να το επιτύχουμε, στην εποχή μας η απευθείας επαφή είναι επικίνδυνη. Σκέψου τα μάτια που κρύβονται πίσω από μαύρα γυαλιά και μίλα σ' αυτά.

**Βγάλε τα εισιτήρια για το καράβι.** Ετοίμασε το αυτοκίνητο, άλλαξε λάδια. Στον προφυλακτήρα έχει φυτρώσει ένα λουλούδι. Δεν μου πάει να το κόψω. Ποιον θέλεις να αποχαιρετήσεις; Ποιος θα σου λείψει; Εσύ θα λείψεις σε κανέναν; Ποιος θέλουμε να μας πει «*νούχασε, μωρό μου, δεν είναι τίποτα, θα περάσει κι αυτό, όλα θα πάνε καλά*»; Φλόγες στην τηλεόραση. Πορτοκαλί οθόνες τρεμοσβήνουν. Απώλειες που νιώθεις δικές σου, κάθηνκαν για να προστατεύσουν εσένα. Νυχτερινές βόλτες με άπνοια, ριπές πυρωμένου αέρα, εξατμίσεις, πεζοδρόμια που ακνίζουν. Έργα επί της οδού. Διασταυρώνονται οι πορείες χωρίς να συναντιούνται οι άνθρωποι, τα βλέμματα των Αθηναίων έχουν μια επιδεικτική αδιαφορία, τόσα δύσκολα χρόνια, δεν ένιωσαν την ανάγκη να έρθουν πιο κοντά.

**Πρέπει να φύγω.** Η ζωή έχει να κάνει με την επιβίωση. Η ζωή βασίζεται στην ανάγκη να συνεχίσεις. Είναι αυτή η ζωή που περιμέναμε να ζήσουμε; Ανατολή ηλίου 06:21. Δύση ηλίου 20:41. Έχεις πολλή ώρα. Πρέπει να μαζέψεις ό,τι από τη ζωή σου έχει απομείνει. Ό,τι θα χρειαστείς τις επόμενες μέρες.

**Η αγάπη πρέπει να είναι ανάλαφρη,** να μην απαιτεί, να μην κουράζει. Δεν είναι ποτέ έτσι. Οι άντρες και οι γυναίκες θα έπρεπε να έχουν μια απόσταση ασφαλείας ανάμεσά τους, την οποία θα διένυαν όταν τους οδηγούσε η επιθυμία. Πού χάθηκε τόσο γνώση που είχα; Πόσο συχνά παραδέχεσαι ότι δεν ξέρεις κάτι; Δεν είμαι σίγουρος για τίποτα. Αυτή είναι η ανθρώπινη συνθήκη. Επιτρέπεται στον σημερινό κόσμο η σιωπή; Καμιά φορά έχουμε ανάγκη να μην είμαστε απολύτως ξεκάθαροι με τους άλλους γύρω μας. Ούτε καν με τον

εαυτό μας. Ονειρευόμαστε αυτά που φοβόμαστε κι αυτά που επιθυμούμε.

**Η ατμόσφαιρα είναι πια συνέχεια βαριά.** Υπάρχει μια ένταση στον αέρα όπως πριν την καταιγίδα, όταν σε πάνει κάτι σαν δύσπνοια και περιμένεις να ξεσπάσει ο καλασμός. Είναι ώρα για διάλειμμα. Θα βρεις χρόνο. Θα βρεις τόπο. Θα βρεις συντροφιά. Σταμάτησε για λίγο ό,τι κάνεις. Σου χρειάζεται.

**Η ζωή είναι τέχνη.** Θέλω να κερδίσω λίγο χρόνο για να τη μάθω καλύτερα. Όχι πολύ, καμιά 50αριά χρόνια. -Μοναχικές νύχτες, δύσκολες μέρες. -Ιδρωμένα σεντόνια, ο ήχος ενός ιρι κοντίσιον που αργά καταρρέει. Ρούχα που κολλάνε πάνω σου. Ζέστη, πικρή ζέστη, υγρή, φλογισμένος αέρας. Ένα γέλιο στην πλατεία Συντάγματος, δυο κορίτσια πιασμένα χέρι χέρι στο συντριβάνι. Ζούνε το ελληνικό καλοκαίρι τους. Δεν τις ενδιαφέρει τίποτα άλλο. Τα μάτια τους αστράφτουν, γι' αυτή τη στιγμή είναι ευτυχιωμένες. Ένα μπκάνημα του Δήμου μπρος πίσω καθαρίζει με μονότονο θόρυβο. Ένα φορτηγό ξεφορτώνει εμπόρευμα στο Zara. Κάποιος μιλάει με ένταση στο ακουστικό, οργισμένος, μόνος του. Θυμωμένοι εξωτερικά, τόσο φοβισμένοι μέσα τους.

Ένα σκυλί ξαπλωμένο στην ασφαλτο με τη γλώσσα έξω. Παρέες σταματάνε στον τύπο με την κιθάρα που τραγουδάει παράφωνα Ντίλαν. Είναι χαρούμενοι, η Αθήνα το καλοκαίρι ανήκει στους ξένους της. Είναι ευτυχιωμένοι μόνο και μόνο επειδή είναι εδώ. Απλώς επειδή βρίσκονται εδώ. Πόσα ταξίδια ακόμα έχεις να κάνεις; Δεν μετράμε, η αφαίρεση είναι η πιο οδυνηρή πράξη.

**Θλιμμένες πόλεις.** Η πόλη σου καίει. Τα πεζοδρόμια γλιστράνε. Τα σκουπίδια μυρίζουν. Οι άνθρωποι δεν κοιτάζονται πια στα μάτια, είναι λαχανιασμένοι, ευερέθιστοι, επιθετικοί, χαμένοι σε οδυνηρές σκέψεις δύσκολης ζωής. Φύγε. Αν θέλεις να την αγαπάς πάντα, φύγε για λίγο. Μάζεψε τα πράγματά σου, κλείσε το ψυγείο, κλείσε τον διακόπτη, κλείσε τα προβλήματα μέσα στο άδειο σπίτι. Σωτηρία καμιά φορά είναι να μπορείς να ξεχνάς πράγματα που θα 'πρεπε να θυμάσαι. Έστω, για λίγο. Ανατολή ηλίου 06:22. Καλό ταξίδι, καλό καλοκαίρι. **A**





## ο Ευστάθιος Δράκος μας στέλνει την κασέτα του καλοκαιριού

1. Lana del Rey - Florida Kilos
2. Hasan raheem - Aisay Kaisay ft. Abdullah Kasumbi
3. Δόμνα Σαρίου - Αρμενάκι
4. Omniah - Ψηλά
5. Zala Kralj & Gasper Santl - Sebi
6. Acid arab - Gul l'Abi
7. Αρλέτα - Ήσουν παιδί σαν το Χριστό
8. Fatto Da Se - La Cronaca Della Vita
9. Billie Eilish - Bellyache
10. Yemen blues - Jat Mahibathi

\*Ο Ευστάθιος Δράκος ετοιμάζει αυτό τον καιρό ένα σόλο προσωπικό άλμπουμ με ένα καινούργιο σχήμα.

**ΤΟ ΝΕΟ AXE A.I.  
ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΜΟΝΟ  
ΑΚΑΤΑΜΑΧΗΤΟ  
ΑΡΩΜΑ, ΕΧΕΙ ΚΑΙ  
ΑΚΑΤΑΜΑΧΗΤΟ  
ΝΕΟ AMBASSADOR!**

**@A.I.MILIOS**

Ο @a.i.milios, ήρθε και τα έχει όλα σε ένα! Γιατί είναι ο πρώτος Έλληνας AXE virtual influencer και είναι εμπνευσμένος από τα καλύτερα στοιχεία των καλύτερων influencer για να σπάσει τον κώδικα του ακαταμάχητου αρώματος!





**Πρωτοποριακές ιδέες**, προτάσεις που δίνουν λύσεις από τα πιο μεγάλα, όπως είναι τα θέματα της υγείας, μέχρι προβλήματα της καθημερινότητάς μας, καινοτομία και ένα δυνατό μήνυμα: οι ελληνικές start up επιχειρήσεις μπορούν να συμβάλουν αποφασιστικά στην ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας. Όλα αυτά αναδείχθηκαν στην εκδήλωση-γιορτή για τη βράβευση των 10 επιχειρήσεων που διακρίθηκαν στον 13ο Διαγωνισμό «Καινοτομίας & Τεχνολογίας», που διοργανώνει κάθε χρόνο η Εθνική Τράπεζα με σκοπό την ενθάρρυνση και τη στήριξη των ελληνικών start up, στο πλαίσιο του προγράμματος NBG Business Seeds.

**Η εκδήλωση** πραγματοποιήθηκε στις 4 Ιουλίου, στο εμβληματικό κτίριο της Εθνικής Τράπεζας, στο Μέγαρο Μελά, παρουσία εκπροσώπων του επιχειρηματικού κόσμου αλλά και πρυτάνεων Πανεπιστημίων, με τον Πρόεδρο του ΔΣ της Εθνικής Τράπεζας, Γκίκα Χαρδούβελη, να τονίζει σχετικά με τον Δια-

γωνισμό ότι «είναι η συμβολή της Εθνικής για να αποκτήσει η χώρα μας ένα σύγχρονο, λειτουργικό και βιώσιμο σύστημα καινοτομίας και να καλύψει το κενό που μας χωρίζει από άλλες ευρωπαϊκές οικονομίες». Και πρόσθεσε: «Από τη σημερινή μας εκδήλωση εκλέπουμε ένα κεντρικό, δυνατό μήνυμα: Στην οικονομία, η έρευνα και η καινοτομία δεν είναι πολυτέλεια. Αποτελούν αναγκαία συνθήκη για την αύξηση της παραγωγικότητας και την επίτευξη ποιοτικής και βιώσιμης ανάπτυξης, που θα φέρει και τη σύγκλιση του βιοτικού μας επιπέδου με την υπόλοιπη Ευρώπη».

**Στον αξιολύττωτο δυναμισμό** των ελληνικών start up στάθηκε, μεταξύ άλλων, η Γενική Διευθύντρια Λιανικής Τραπεζικής της Εθνικής, Χριστίνα Θεοφιλιδη, η οποία ηγείται και όλου του προγράμματος ενίσχυσης των νεοφυών και καινοτόμων επιχειρήσεων. «Για εμάς στην Εθνική Τράπεζα» υπογράμμισε, «είναι μεγάλη ικανοποίηση να βλέπουμε εταιρείες του προγράμματος να αναπτύσσονται, να δημι-

ουργούν θέσεις εργασίας και να επιδεικνύουν εξωστρέφεια και αξιοζήλευτο δυναμισμό. Αυτός είναι, άλλωστε, ο στόχος της πρωτοβουλίας NBG Business Seeds. Ενισχύοντας κάθε χρόνο αξιόλογες επενδυτικές πρωτοβουλίες στην τεχνολογία και την καινοτομία, προσπαθούμε και συμβάλλουμε στη δημιουργία τεχνολογικής κουλτούρας στις νεότερες γενιές, στον τεχνολογικό εκσυγχρονισμό και στην αύξηση της ανταγωνιστικότητας των ελληνικών επιχειρήσεων».

### Οι ομάδες που βραβεύθηκαν και οι ιδέες τους

**Νικήτρια ομάδα** αναδείχθηκε η **ABCureD**, η οποία βραβεύτηκε με χρηματικό έπαθλο €20.000. Η ερευνητική ομάδα της ABCureD έχει αναπτύξει μια μέθοδο που δείχνει υψηλή ευαισθησία και ακρίβεια στην ανίχνευση του διαβήτη. Η λύση που προτείνεται βασίζεται σε μια μοριακή εξέταση στο αίμα, προστατεύεται από διεθνή πατέντα και μπορεί να

# ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΦΕΤ

13ος Διαγωνισμός Καινοτομίας & Τεχνολογίας με χρηματικά έπαθλα σε 10 νέες





χρησιμοποιηθεί στη διάγνωση του προδιαβήτη και του διαβήτη.

**Δεύτερη νικήτρια ομάδα** με χρηματικό έπαθλο €10.000 είναι η **Agritrack**. Πρόκειται για μια εταιρεία παραγωγής λογισμικού για τον αγροδιατροφικό τομέα, η οποία μέσα από μία πλατφόρμα που αξιοποιεί αισθητήρες και τεχνητή νοημοσύνη, φέρνει επανάσταση στην ικνηλασιμότητα, ποιότητα και ασφάλεια τροφίμων από το χωράφι μέχρι το ράφι.

**Τρίτη νικήτρια ομάδα** αναδείχθηκε η εταιρεία **RETOUCH-HS**, η οποία βραβεύτηκε με χρηματικό έπαθλο €6.000. Η ιδέα της RETOUCH-HS προήλθε από την προπτυχιακή εργασία ιδρυτικού μέλους της εταιρείας, που ανέπτυξε μία πρωτότυπη συσκευή μηχανικού εξωσκελετού, προκειμένου να ξεπεράσει το κενό στην αποκατάσταση της λεπτής κινητικότητας μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Τέταρτη νικήτρια ομάδα** αναδείχθηκε η εταιρεία **e-cleaning**, η οποία βραβεύτηκε με χρηματικό έπαθλο €4.000. Το e-cleaning είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα διανομής (delivery) υπηρεσιών καθαρισμού, που ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να επιλέξει το κατάστημα/επιχείρηση που τον διευκολύνει καλύτερα για να πλύνει τα ρούχα, τα χαλιά ή το αυτοκίνητό και να καθαρίσει το σπίτι του.

**Παράλληλα**, απονεμήθηκαν και χρηματικά έπαθλα των €1.500 στις παρακάτω έξι ομάδες:

**Tukana**, fintech εταιρεία οργάνωσης και διαχείρισης λογαριασμών από όλες τις τράπεζες.

**ProgHRC**, καινοτόμα μέθοδος ταχείας εκμάθησης ανθρώπινων εργασιών από βιομηχανικά ρομπότ χωρίς χρήση τεχνητής νοημοσύνης και προγραμματισμού.

**Blink**, καινοτόμα εφαρμογή budgeting λευκής B2B2C ετικέτας για εξατομικευμένες

συμβουλές διαχείρισης χρημάτων προς νέους χρήστες.

**Upiria**, πλατφόρμα τουριστικών δραστηριοτήτων με στόχο να μηδενίζει τις αποστάσεις μεταξύ επαγγελματιών και ταξιδιωτών.

«**TBscan**», νέα εφαρμογή ανίχνευσης της φυματίωσης μέσω ειδικού συστήματος λέιζερ/οπτικής/ανιχνευτή.

**Megaventory**, σύγχρονη εφαρμογή για smartphone σχετικά με τη διαχείριση αποθέματος, εγγράφων (παραγγελίες, τιμολόγια, κ.λπ.) και πληρωμών με τη μέγιστη χρηστικότητα.

**Το επόμενο ραντεβού** με την καινοτομία δόθηκε ήδη, καθώς ο 14ος Διαγωνισμός Καινοτομίας & Τεχνολογίας της Εθνικής Τράπεζας ξεκίνησε ήδη από την Τετάρτη 12 Ιουλίου και η υποβολή των προτάσεων διαρκεί έως και την Τετάρτη 4 Οκτωβρίου στις 15.00. Δείτε περισσότερα εδώ: [nbg.gr/competition](http://nbg.gr/competition) ●

# ΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

και επιχειρήσεις και αναγνώριση από τον επιχειρηματικό και ακαδημαϊκό κόσμο



**N**

**Ομίζω η μαμά διαχειρίστηκε την έξοδό της όχι άσχημα**, μπορεί και υποδειγματικά. Μερικά κατωφερικά χρόνια που, αργά, έχανε όλο και περισσότερες από τις λειτουργίες της, και ο κόσμος της όλο και περισσότερα από τα χαρακτηριστικά του. Τα ερωτηματικά της βλέμματα όλο και πλήθαιναν. Κοντά στο τέλος, όταν ήθελε κάτι το έδειχνε. Μετά, ούτε αυτό. Σαν να είχε αδειάσει από επιθυμίες. Ούτε καν για καφέ και τσιγάρο, που ήταν, νομίζω, τα τελευταία που αρνήθηκε. Τελικά, μια διήμερη βουτιά χωρίς καθόλου νερό τροφή ή επικοινωνία, κι αυτό ήταν. Όταν μηδένισε το κοντέρ, εκείνη είχε ήδη φύγει.

**Θυμήθηκα ένα πρωινό στα δεκατρία** να βγαίνω στη γειτονιά για ψώνια, έκθαμβος και σκανδαλισμένος με την ανακάλυψη ότι όλοι ανεξαιρέτως οι άνθρωποι που συναντούσα κάνουν σεξ. Και ο χασάπης! Και η μανάβισσα! Και ο διευθυντής του σχολείου μου...! Κάτι ανάλογο συμβαίνει αυτές τις μέρες. Μετά τη μάνα, ξαφνικά ο κόσμος είναι πλημμυρισμένος από μελλοθάνατους, κι εγώ προσπαθώ να μαντέψω την απόσταση που χωρίζει τον καθένα από την τελευταία πράξη του έργου. Μοιράζω σενάρια θανάτου δεξιά κι αριστερά, κι επίσης, στο πίσω μέρος της οθόνης, προβάλλω και τον εαυτό μου ως νεκρό. Πώς θα 'μαι άραγε;



Εκείνο που καταφέρνει να ανοίξει ένα πέρασμα στο αόρατο εμπόδιο προς τη λύπη είναι όταν ένας φίλος προσφέρεται να ακυρώσει τις διακοπές του για να έρθει στην κηδεία. Κλαίω για πρώτη φορά.

Για τώρα, είμαι μουδιασμένος. Είναι σαν κάποιος μέσα μου να κάνει τον ψόφιο κοριό (playing possum, όπως το λένε στ' αγγλικά), να προσποιείται δηλαδή ότι είναι λιπόθυμος – όπως κάνουν κάποια ζώα όταν αισθάνονται ότι απειλούνται. Μια άλλη εικόνα είναι ότι ψάχνω να βρω ένα μονοπάτι σ' έναν χασοτικό αγριότοπο. Το ξέρω ότι υπάρχει, έχω ξαναπεράσει από εδώ, όμως για τώρα το έχει καλύψει η βλάστηση...

**Αμυντικός μηχανισμός, υποθέτω**, παρόλα αυτά, απρόσκλητος. Δεν το ζήτησα να μην αισθάνομαι τίποτα. Δηλώνω διαθέσιμος να βουτήξω στα κύματα κι ας με ξεβράσουν στις ξέρες του πένθους. Έχει ξαναγίνει και πα έχω μάθει πως τα συναισθήματα δεν πρόκειται να με σκοτώσουν.

Όμως δεν είναι κάτι που ελέγχεται. Ίσως ο θάνατος απλά να μη μαθαίνεται. Ή, ίσως, να υπάρχει και στη λύπη κάποιου τύπου απαγόρευση. Δεν μπορώ να πλησιάσω εκεί, με κρατάει σε απόσταση ένα διάφανο, άχρωμο φράγμα, κάτι σαν σαστιμάρα. Σαν να πρέπει πρώτα να προβάρω αυτή την απώλεια για να δω άμα τη χωράω.

Μη νιώθοντας κάτι άλλο από αυτή τη σαφώς ύποπτη αποστασιοποίηση, υιοθετώ τις τελετουργικές κινήσεις που κάνουν συνήθως οι άνθρωποι. Ξεδιπλώνω σε όσους ρωτούν την τελευταία σκηνή, κι όλες τις προηγούμενες, με λεπτομέρειες, μένω κοντά στο συμβάν τουλάχιστον με τα λόγια. Κοινωνικοποιώ τον θάνατο για να τον φέρω πιο κοντά μου, μέσα από τον καθρέφτη των άλλων. Που σχεδόν όλοι έχουν παρόμοιες εμπειρίες να μοιραστούν, έχουν δικούς τους θανάτους στην εσωτερική τσέπη, που πρόθυμα βγάζουν και μου τους δείχνουν. Πρόκειται για κάτι ταυτόχρονα συγκλονιστικό και κοινότοπο.

**Αυτό βοηθάει να νιώσω λιγότερο μόνος** κι αφετέρου κάνει αισθητή την ανακούφιση για την ταχύτητα και αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης έκβασης. Σε άλλους, η απόσβεση είναι οπαρ ακτικά αργή, μπεινοβγαίνουν σε νοσοκομεία ή μένουν για χρόνια κατάκοιτοι, ο θάνατος κτίζεται σαν σταλαγμίτης. Η δική μου πέρασε δυο μερόνυχτα σε «συνειδησιακή απώλεια» (ο όρος του παθολόγου), κι ύστερα... τίποτα και κανείς.

Όμως εκείνο που καταφέρνει να ανοίξει ένα πέρασμα στο αόρατο εμπόδιο προς τη λύπη είναι όταν ένας φίλος προσφέρεται να ακυρώσει τις διακοπές του για να έρθει στην κηδεία. Κλαίω για πρώτη φορά. Δεν το περίμενα. Μάλλον δεν ήξερα ότι, και χωρίς τη μαμά, συνεχίζει να υπάρχει αγάπη. Κι ότι, επομένως, μπορώ να την ζητήσω.

Τις τελευταίες μέρες συσπειρώνομαι συνειδητά γύρω απ' αυτή τη γνώση. Δεν θέλω καμία σκληρότητα, καμία ένταση, θέλω να παραμείνω μαλακός. Διαλέγω ανθρώπους με βάση το κατά πόσο μαζί τους μου γεννιέται η προδιάθεση να κλάψω. Αυτούς που λέω «φίλους» μου.

Εκείνους που, στην παρουσία τους, βρίσκω το μονοπάτι προς τη βαθιά λύπη που αναγνωρίζω ως γενέτειρά μου.

# Ημερολόγιο Πένθους

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΤΣΟΥΚΑ

# FREE WIN

ΕΩΣ 100.000€

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙΣ  
ΔΩΡΕΑΝ ΕΩΣ 100.000€!

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΟΠΑΠ  
ΜΕΣΩ ΤΟΥ OPAPSTORE APP



ΕΔΩ ΚΑΤΕΒΑΖΕΙΣ  
ΤΟ OPAPSTORE APP

ΠΑΙΖΕΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ  
ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΟΠΑΠ



18+

ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ. Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.  
Η ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ - ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ: 1114

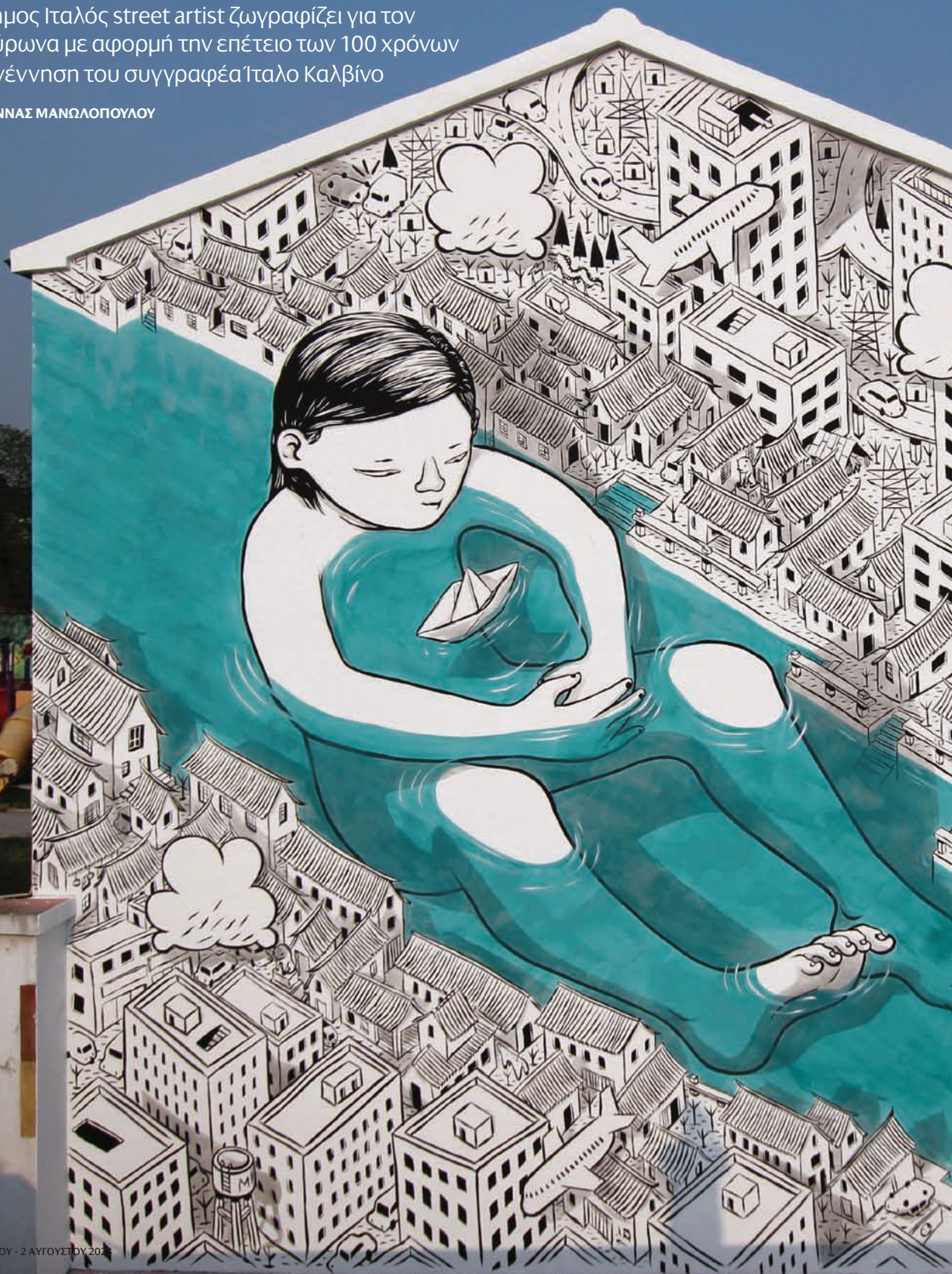


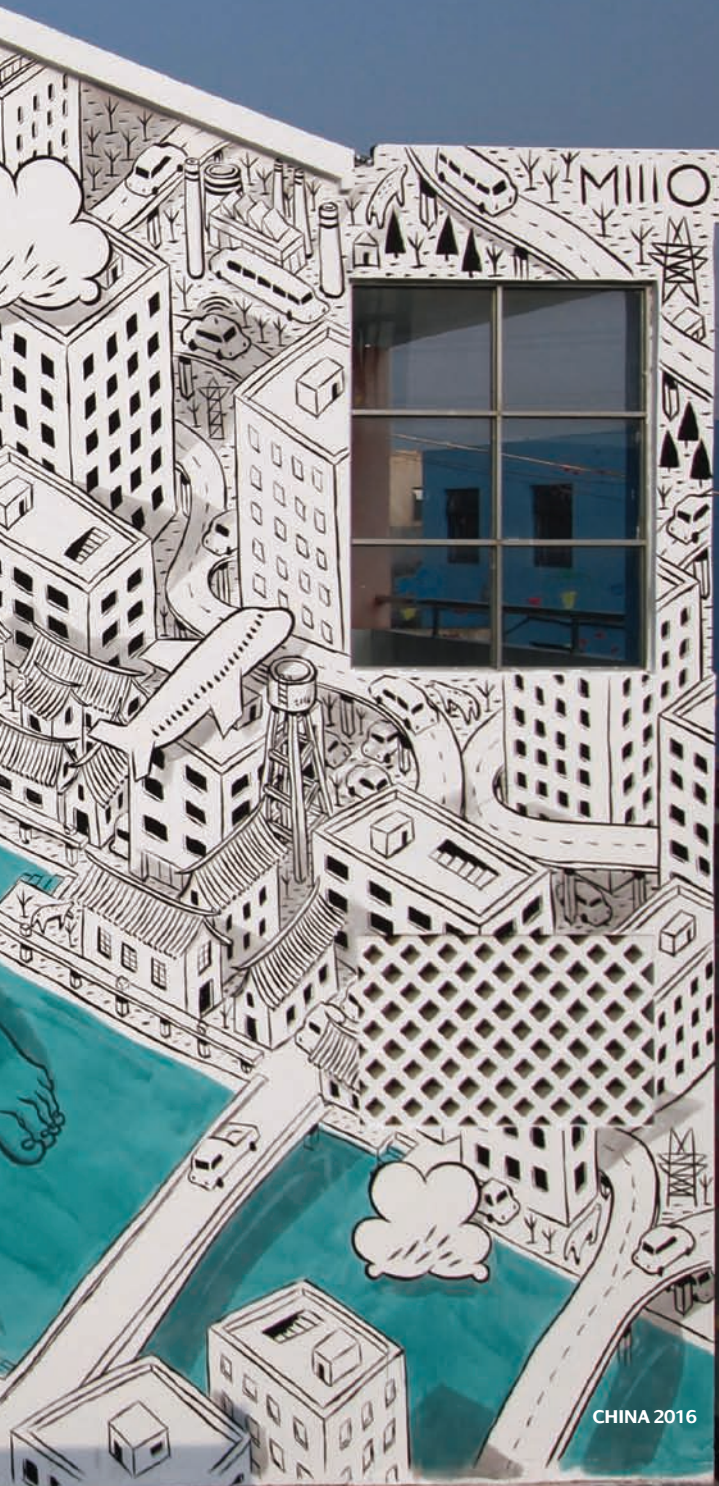
ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

# Millo

Ο διάσημος Ιταλός street artist ζωγραφίζει για τον Δήμο Βύρωνα με αφορμή την επέτειο των 100 χρόνων από τη γέννηση του συγγραφέα Ιταλο Καλβίνο

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ





CHINA 2016

**O**

**ι τοιχογραφίες του χαρακτηρίζονται** από την παρουσία γιγάντιων χαρακτήρων που ζουν σε έναν ασπρόμαυρο κόσμο και πλαισιώνονται από άλλα ζωντανά χρώματα και εναρμονίζονται τέλεια στα αστικά τοπία που τις φιλοξενούν. Περπατώντας στον Βύρωνα, στη Συνταγματάρχου Δαβάκη 4, από τις 28 Ιουλίου, θα αντικρίσεις έναν τέτοιο χαρακτήρα να ζει στη χαστική του πραγματικότητα και να προσπαθεί να γίνει κάποιος άλλος, εμπνευσμένο από παραμύθι του μεγάλου συγγραφέα Ιταλό Καλβίνο. Ένα μήνυμα από την Awesome Athens Experience, φέρνει τον Ιταλό καλλιτέχνη διεθνούς φήμης, Francesco Camillo Giorgino, γνωστό ως Millo, στην Αθήνα για να πραγματοποιήσει ένα πρότζεκτ τοιχογραφίας με αφορμή την επέτειο των 100 χρόνων από τη γέννησή του Ιταλού συγγραφέα.

**Ο Millo έχει πάρει μέρος σε διάφορα φεστιβάλ τέχνης** του δρόμου και εκδηλώσεις τέχνης ΜΚΟ σε όλο τον κόσμο. Έχει ζωγραφίσει στις ΗΠΑ, Ρωσία, Κίνα, Αυστραλία, Ταϊλάνδη, Αργεντινή, Χιλή, Μαρόκο, Ισπανία, Πορτογαλία, Ηνωμένο Βασίλειο, Κάτω Χώρες, Πολωνία, Λιθουανία, Λευκορωσία, Ουκρανία και φυσικά στην Ιταλία. Έργα του έχουν εκτεθεί σε Λος Άντζελες, Σικάγο, Βερολίνο, Λονδίνο, Άμστερνταμ, Μιλάνο, Ρώμη, Φλωρεντία και αλλού. Το 2014 κέρδισε τον διαγωνισμό B.Art που του επέτρεψε να ζωγραφίσει 13 πολυώροφες τοιχογραφίες στην πόλη του Τορίνο (ΙΤ). Η βρετανική *Huffington Post* χαρακτήρισε το έργο του «*μερικές φορές ντροπαλά σουρεαλιστικό, άλλες φορές οριακά τρομακτικό*». Μιλάρμε με τον street artist για το έργο που ετοιμάζει σε μόλις 4 μέρες, του οποίου το προσχέδιο θα παρουσιαστεί στην κοινότητα στις 27 Ιουλίου και ώρα 8 μ.μ. στον κήπο του Μουσείου Ιστορίας Δήμου Βύρωνα (παλιό Δημαρχείο, Ευαγγελικής Σχολής και Κύπρου).

**Ο τίτλος είναι κάτι που αποφασίζει** πάντα στο τέλος της τοιχογραφίας. Επειδή κατά τη διάρκεια της δουλειάς του στον δρόμο έχει συμβεί ο κόσμος να σταματάει και να κάνει μικρές συζητήσεις μαζί του, με αποτέλεσμα εκείνος να αντλεί έμπνευση από αυτό που βλέπουν οι άνθρωποι στο έργο του. «*Η τοιχογραφία μου θα ασχολείται με την έννοια της φαντασίας και της ελευθερίας. Ο Καλβίνο έχει γράψει τόσα πολλά έργα διαφορετικής τυπολογίας που το να διαλέξω ένα ήταν το πιο δύσκολο. Επιπλέον, είμαι πολύ συνδεδεμένος με το όραμά του για τη ζωή και τον σύγχρονο κόσμο. Δεν είναι η πρώτη φορά που κάποιος με ρωτάει αν έχω πάρει έμπνευση από αυτόν. Στο παρελθόν είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ με Ιταλικά Πολιτιστικά Ινστιτούτα στο εξωτερικό αρκετές φορές, αλλά αυτή είναι η πρώτη φορά που θα δουλέψω πάνω σε θέμα που μου πρότειναν. Ο Δήμος Βύρωνα είναι πολύ ανοιχτός στην τέχνη του δρόμου και τα τελευταία χρόνια φιλοξενεί όλο και περισσότερους καλλιτέχνες τοιχογραφιών, γι' αυτό και με κάλεσαν να υλοποιήσω το έργο μου σε μια από τις επιφάνειές τους. Είμαι πολύ χαρούμενος που βρίσκομαι στην Ελλάδα προσπαθώντας να εκπροσωπήσω τον Καλβίνο*».

**Με μότο του το «Ποτέ μην το βάζεις κάτω»,** δεν το βάζει κάτω παρά τις δύσκολες καιρικές συνθήκες της πόλης. «*Η μόνη δυσκολία που αντιμετωπίζω είναι ότι όταν κάνει πολύ ζέστη το χρώμα στεγνώνει αρκετά γρήγορα και απαιτεί περισσότερη δουλειά για να πετύχω αυτό που έχω στο μυαλό μου*» εξηγεί. Η τέχνη του Millo γίνεται μέρος της καθημερινότητας της τοπικής κοινωνίας, βυθισμένη στις δραστηριότητες των ανθρώπων που περνούν καθημερινά μπροστά της.

*«Το Ιταλικό Μορφωτικό Ινστιτούτο Αθηνών, σε συνεργασία με τον Δήμο Βύρωνα και την Awesome Athens Experiences, φιλοξενεί από τις 24 έως τις 28 Ιουλίου 2023 τον Millo.*

# VIEW MASTER

8 ΕΙΚΟΝΕΣ  
ΤΟΥ  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ  
ΓΙΑ ΕΝΑ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ  
ΣΙΝΕΜΑΣΚΟΠ





ΜΙΧΑΗΛ ΒΑΡΘΑΚΟΥΡΗΣ  
@mihail\_v

VIEW  
MASTER

ΓΙΑΓΚΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Ρόδος

@giagos\_p





VIEW  
MASTER





ΚΟΣΜΑΣ ΚΟΥΜΙΑΝΟΣ

«The sea, once it casts its spell, holds one in its net of wonder forever» - Jacques Yves Cousteau

@kosmaskoumianos

# Το Καλοκαίρι

Πήγαμε διακοπές με ένα παιδί, με δύο παιδιά, με σκύλο, με γάτα, στη Μύκονο, στους Φούρνους, στην Αθήνα...

Γιατί χωρίζω;  
Γιατί έρωμα  
chorizo!



Μηνως επιδι  
έκανες συνέχεια  
λογοπαίγνια;

Πως το ξέρει;

Ιδέα για προϊόν:  
Έμπλαστρο που  
παιρνει το χρώμα  
του δέρματός σου  
και πέχεται  
Έμπλαστρο λαμυλάντος

Η αναστομία  
εγός χωρισμένου;

Μου πήρε τον  
ώπιο να κενω  
το χέρι που  
τα παράγω

Μ έβα 62 στα μίνα  
έχασα πάρω από 10  
κιλά. Diet tip:  
Χωρίστε μεριά από  
19 χρόνια σχέους και  
θα βρείτε το δανικό  
βαίρος σας.

Ξεκίνησα να κάνω ψυχοθεραπεία  
και στην αρχή δεν κατάλαβα  
τίποτα από αυτά που μου έλεγε.

Τι νιώθω;

Τι να νιώθω;  
Χάλια νιώθω.  
Τι άλλο να νιώθω;  
Schadenfreude;  
Angst;

Ποδια: από τη στιγμή  
που χωρίσαμε  
περνάω γύρω  
6 η 10 χιλιοσφρα  
την ημέρα.

Ο κομήτης του Χάλεϊ  
περνάει από τη γη  
κάθε 76 χρόνια  
χωρίς να χάνει λατό.  
Είμαι committed.



Στην αρχή μου έρχονταν μόνο ευνοηδύματα  
στα Γερμανικά. Μετά κατάλαβα πως  
είχα αποξενωθεί από τον ευνοηδύματικό  
μου κόβφο. Δεν ένιωθα τίποτα.  
Ούτε καν schadenfreude.

Ηρεμιστικό τυρί:  
ΠαρμεζάναΣ.

# ΠΟΥ ΧΩΡΙΣΑΜΕ

Φέτος, ήρθε η ώρα να χωρίσουμε.

Είμαι χωρισμένος  
στα δύο από  
τη θελοδοσίωση  
του περιοδικού

Αυτοπροσωπογραφία μετά τον χωρισμό

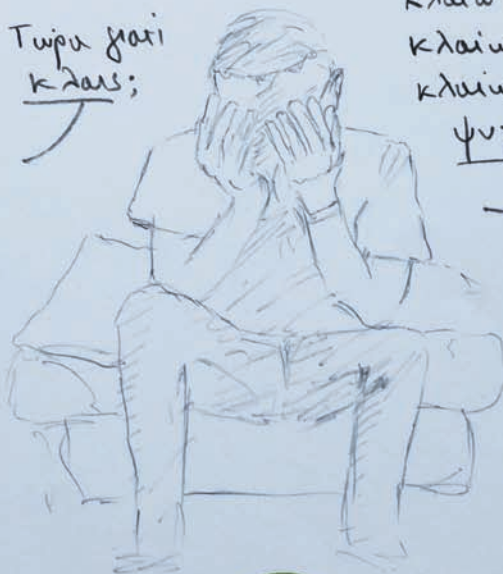
Σύμφωνα με όλους, το τι  
θα κείνω από δω και  
πέρα βρίσκεται εδώ  
στο χέρι μου. Όμως  
εγώ όσο και να το  
κοιτάζω, μου φαίνεται  
εντελώς άδειο.



Είμαι υπό  
καταγκένυ.

Πρόκειται  
οργανωμένος  
εορτασμός  
επέτειου:  
Σεπέτειος.

Τώρα γιατί  
κλαίω;



Κλαίω για την ώρα του χωρισμού  
κλαίω για την ώρα του απορριψμού  
κλαίω για την ώρα που δεν θα χωρίσω  
ψυχή να σου πω β' αγαπή.

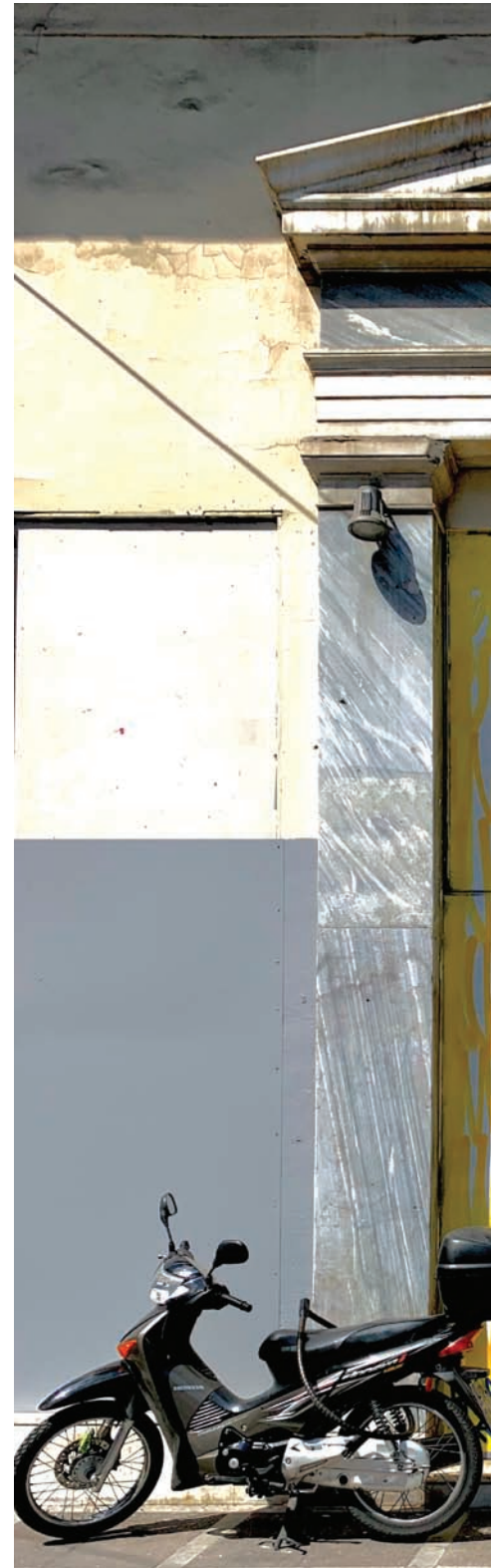
Ευτυχώς που υπάρχει  
και ο Άκως Πάινου  
για να ξέρουμε τι να  
απαντήσουμε στους  
ψυχολόγους μας.

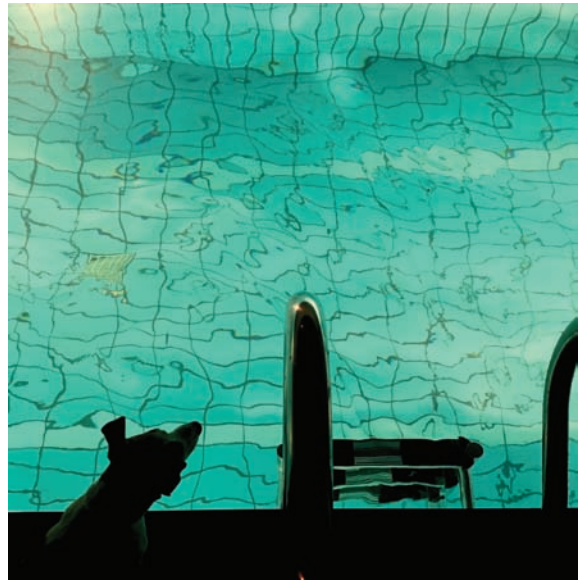
Έβαλα ψερικά  
λογισμικά για  
να σπάσει η  
καρδιά.



Ο Οδωρής Τσεκούρας είναι διαφημιστής αλλά γράφει και βιβλία. Μόλις κυκλοφόρησε το δεύτερο βιβλίο της σειράς Βιβλιοναύτες "Το σκοτεινό φως" μια περιπέτεια για παιδιά από 9 ως 12 αλλά (μεταξύ μας) και για ενήλικους.

VIEW  
MASTER





VIEW  
MASTER



ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Ιούλιος καύσωνας

@karatzas\_thanasis





TASOS ANESTIS

@tasos\_anestis\_photography

VIEW  
MASTER

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΤΟΠΗ

Σαρακίνικο, Μήλος

@katerinakatopis



# The Ellinikon Experience Park

Ένα καλοκαίρι γεμάτο εμπειρίες

**Τ**ο καλοκαίρι στην Αθήνα κρύβει πολλές ευχάριστες εκπλήξεις, αρκεί να ξέρεις πού να ψάξεις. Για παράδειγμα, ένας εξαιρετικός καθημερινός προορισμός για όσους μείνουν στην πόλη είναι το **The Ellinikon Experience Park**. Εκτός από δραστηριότητες όπως περπάτημα για να απολαύσεις τις βόλτες σου, το **The Ellinikon Experience Park** διαθέτει την πιο συναρπαστική παιδική χαρά, με έκταση πάνω από **5700 τ.μ.** Ξύλινα παιχνίδια και κατασκευές που ενθαρρύνουν τα παιδιά να συνδεθούν με τη φύση και να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητά τους, όπως τραμπολίνο, μουσικές κατασκευές, διαδραστικό «τηλέφωνο», δενδρόσπιτα αναρρίχησης, κούνιες, τσουλήθρα τούνελ, παιχνίδι νερού με άμμο και πολλά ακόμη. Όλα τα παιδιά μπορούν να ζήσουν διασκεδαστικές στιγμές καθώς περιλαμβάνει και παιχνίδια, φιλικά προς ΑμεΑ.

Παράλληλα, οι βραδιές γίνονται πιο δροσερές χάρη στις καθημερινές προβολές του **Micropolis Festival** στην Πλατεία Α. Θεματικά αφιερώματα σε βραβευμένους δημιουργούς της μεγάλης οθόνης, κωμωδίες και πρόσφατα blockbuster, αλλά και αγαπημένες, κλασικές ταινίες για όλη την οικογένεια με δωρεάν εισόδο (ώρα έναρξης προβολής 21.00).

Αύγουστος στην Αθήνα πλέον σημαίνει στιγμές χαλάρωσης, ψυχαγωγίας και άθλησης σε ένα από τα ομορφότερα νέα πάρκα της πόλης. Το **The Ellinikon Experience Park** λειτουργεί καθημερινά από τις 09.00 έως τις 23.00 και η είσοδος είναι δωρεάν. Η πρόσβαση γίνεται από τη Λεωφόρο Βουλιαγμένης, πολύ κοντά στη στάση μετρό Ελληνικό, ενώ για τη διευκόλυνση των επισκεπτών έχει δημιουργηθεί χώρος ελεύθερης στάθμευσης στο Πάρκο.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα επισκεφτείτε το [experiencepark.theellinikon.com.gr](http://experiencepark.theellinikon.com.gr)





## Η **Kovacs**

μας στέλνει την κασέτα  
του καλοκαιριού

1. **Babe Rainbow** - *Cool Cat Vibe*
2. **Black Lips** - *Bad Kids*
3. **Brigitte Bardot** - *Contact*
4. **Cesária Évora** - *Sodade*
5. **Mulatu Astatke** - *Yègellé Tezeta*
6. **Raffaella Carrà** - *A Far L'amore  
Comincia Tu*
7. **Adamo** - *Vous Permettez, Monsieur?*
8. **Niki & The Dove** - *So Much It Hurts*
9. **Lee Hazlewood** - *My Autumn's Done  
Come*
10. **Nouvelle Vague, Camille** - *Making  
Plans For Nigel*

\*Η **Kovacs** κυκλοφόρησε φέτος το τρίτο της άλμπουμ «*Child Of Sin*» για το οποίο θα περιοδεύει στην Ευρώπη όλη τη χρονιά.



# RECYCLE YOUR SAIL

Το πρόγραμμα της **PepsiCo Hellas** με την **Aegean Rebreath** στη Σαντορίνη

Πίστευες ποτέ ότι μια βόλτα με σκάφος αναψυχής μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος; Κι όμως, αυτό το καλοκαίρι το πιλοτικό πρόγραμμα «**Recycle Your Sail**», μια συνεργασία της **PepsiCo Hellas** με την **Aegean Rebreath** και το **Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Θήρας**, έρχεται στη **Σαντορίνη** για να ευαισθητοποιήσει τους τουρίστες, τους κατοίκους και τους επαγγελματίες του τουριστικού κλάδου σχετικά με τις αρχές της ανακύκλωσης και της κυκλικής οικονομίας.

**Πώς λειτουργεί;** Το πρόγραμμα είναι έτσι διαμορφωμένο ώστε να προωθεί την ενεργή συμμετοχή των πολιτών. Αρχικά, τα σκάφη έχουν ενισχυθεί με σύστημα διαλογής ανακυκλώσιμων υλικών και τα πληρώματα ενημερώνουν τους επιβάτες για τη δυνατότητα διαλογής κατά τη διάρκεια των εκδρομών.

Στη συνέχεια, τα ανακυκλώσιμα υλικά θα παραδίδονται στον Σταθμό Συλλογής Θαλάσσιων Απορριμμάτων που είναι εγκατεστημένος στη Βλυχάδα και θα οδηγούνται στο Κέντρο Διαλογής Ανακυκλώσιμων Υλικών, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βιώσιμη διαχείριση των θαλασσών.

Είναι σημαντικό να τονιστεί πως η δράση αυτή υλοποιείται στη Σαντορίνη, νησί που κάθε χρόνο συγκεντρώνει τεράστιο αριθμό τουριστών από όλο τον κόσμο. Η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί πρωταρχική μέριμνα και βασικό στόχο για την **PepsiCo Hellas** και το πρόγραμμα «**Recycle Your Sail**» έρχεται να συνδράμει στην αντιμετώπιση του μεγάλου προβλήματος συγκέντρωσης και διαχείρισης των απορριμμάτων, σε έναν από τους κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς παγκοσμίως.

## #SailBlueSantorini

The project was designed by Aegean Rebreath in collaboration with the Municipal Port Fund of Thira and implemented with the sponsorship of PepsiCo Hellas



**PEPSICO**  
Hellas Food & Beverages

# The Maestro Tour

Η σειρά του **Χριστόφορου Παπακαλιάτη** έφερε μια απρόσμενη τουριστική άνοιξη στο νησί. Πήγαμε στους Παξούς ψάχνοντας τα μέρη που γνωρίσαμε βλέποντάς την.

Της **ΜΑΡΙΝΑΣ ΑΝΔΡΙΩΤΑΚΗ**

Σ

**Ε** αυτό το ειδυλλιακό τοπίο των Παξών που μοιάζει με μόνιμο κινηματογραφικό καρτέ, βρέθηκα πριν μια εβδομάδα και δεν σταμάτησα να ψάχνω όλα τα μέρη που γυρίστηκε το «Maestro». Όλα σ' αυτό το νησί σε βάζουν σε λειτουργία διακοπών.

Θα σας εκμυστηρευτώ τι ανακάλυψα, ψάχνοντας σπιθαμή προς σπιθαμή όλο το νησί. Το πιο γνωστό σημείο που θα αναγνωρίσετε από τα πρώτα λεπτά της άφιξής σας είναι το **λιμανάκι του Γάιου**, όπου διαδραματίζονται πολλές σκηνές της σειράς, όπως η άφιξη του Ορέστη (Χρ. Παπακαλιάτης) στο νησί αλλά και οι περισσότερες συναντήσεις των ηρώων. Εκεί είναι η χώρα, ας πούμε, του νησιού, καθώς και δύο μεγάλα επιβλητικά όμοια κτίρια, το μουσείο και το δημαρχείο των Παξών. Από το πρωί για καφέ μέχρι πολύ αργά το βράδυ, αξίζει να περάσετε από εκεί για να αγναντέψετε τα σκάφη που περνούν πίνοντας ένα ωραίο δροσιστικό κοκτέιλ. Ιστιοπλοϊκά, καταμαράν, βαρκούλες, φουσκωτά, σε μια αένη μετακίνηση μέσα στο νερό, προκαλούν για κάποιον περιεργο λόγο απερίγραπτη γαλήνη και ξεγνοιασιά, με φόντο το καταπράσινο **νησάκι του Αϊ-Νικόλα**, τα γαλαζοπράσινα νερά ακόμα και στην περιοχή του λιμανιού, τα πολύχρωμα κτίρια και τους αμέτρητους γλάρους να πηγαίνουν από βαρκούλα σε βαρκούλα.

Εκεί θα αναγνωρίσετε πολλά κτίρια και μαγαζιά από πλάνα της σειράς, ένα από αυτά το Corner (2662032043), μπαρ στο οποίο διασκεδάζει η Κλέλια με τους φίλους της στο προτελευταίο επεισόδιο. Σε απόσταση 5 λεπτών με το αυτοκίνητο βρίσκεται η κατάφυτη **νησίδα του Μογγονησιού**, που ενώνεται με τους Παξούς μέσω μικρής γέφυρας, με αμμώδη παραλία και ένα εστιατόριο πάνω στο κύμα που αναφέρεται στη σειρά, το Carnago (2662032376), για παραδοσιακά επτανησιακά πιάτα, όπως η



πασιτσάδα και το μπουρδέτο.

Στο βόρειο κομμάτι του νησιού, στη **Λάκκα**, ένα από τα κύρια χωριά και λιμανάκια του νησιού, βρίσκονται πάμπολλα εστιατόρια με καταπληκτικό φαγητό (που αναφέρονται μάλιστα και στα ευχαριστήρια της σειράς, καθώς αποτελούσαν στέκια των συντελεστών), όπως το Παξιμάδι (2662033098) αν σας έλειψε λίγο το σπιτικό φαγητό ή αν θέλετε φρέσκο ψάρι σε πολύ καλές τιμές. Επίσης στο πανέμορφο πλακόστρωτο του Διογένη (2662031442) με την χαρακτηριστική κληματαριά, θα δοκιμάσετε αυθεντικά παραδοσιακά πιάτα. Περιμετρικά στο λιμανάκι της Λάκκας, μην παραλείψετε το Mandi's (6976918947), ένα καφενέ-μεζεδοπωλείο μπροστά στη θάλασσα. Μπορείτε να επισκεφθείτε το Akis Fish

Bar Restaurant (2662031247), απέναντι από το παλιό σχολείο της Λάκκας, όπου δίδασκε ο Ορέστης, αλλά έγινε και ένα μέρος του μουσικού φεστιβάλ που διοργάνωσε. Ένα άλλο κομμάτι του φεστιβάλ, αυτό με τη συναυλία της Χάρης (Χ. Αλεξίου), διαδραματίστηκε σε μια πέτρινη νησίδα στο τέλος του Γάιου, όπου στήθηκε όλη η ορχήστρα και το κοινό παρακολουθούσε μέσα σε βαρκούλες στο εσωτερικό του λιμανιού με θέα τα πετρόχτιστα, χρωματιστά κτίρια και τα φώτα στο σούρουπο.

Στο **Λογγό**, στο βορειοανατολικό λιμανάκι του νησιού, φρέσκο ψάρι, θαλασσινά και νόστιμα μαγειρευτά θα παραγγείλετε στην καταπράσινη αυλή του Μπουλούκου (2662031336). Το απόγευμα στην επιστροφή από το μπάνιο ή από το φαγητό, μία επίσκεψη στον παραδοσιακό **οικισμό Μαγαζιά** επιβάλλεται όπως και



Για τις παραλίες –το δυνατό κομμάτι των Παξών– θα σας πρότεινα να νοικιάσετε μια βάρκα από αυτές που δεν χρειάζεται να διαθέτετε δίπλωμα οδήγησης, ώστε να κάνετε βόλτα στις δαντελωτές ακτές του νησιού

στο καφενείο Μπουρνάος (2662031906) για έναν ελληνικό καφέ και γλυκό του κουταλιού.

Για τις παραλίες –το δυνατό κομμάτι των Παξών– θα σας πρότεινα να νοικιάσετε μια βάρκα από αυτές που δεν χρειάζεται να διαθέτετε δίπλωμα οδήγησης, ώστε να κάνετε βόλτα στις δαντελωτές ακτές του νησιού όπου δεν υπάρχει άλλη πρόσβαση. Μια από αυτές είναι και τα **Blue Caves**, που γυρίστηκαν κάποιες ερωτικές σκηνές της Κλέλιας και του Ορέστη, αλλά και ο **Ερμηίτης**, ίσως η πιο ιδιαίτερη παραλία του νησιού (πρόσβαση και οδικώς), με τα πανύψηλα λευκά βράχια. Στον δρόμο του γυρισμού με τη βάρκα μας πετύχαμε ένα χαρακτηριστικό, μικρό, ξύλινο βαρκάκι με κόκκινα πανιά, που μου φάνηκε γνώριμο και μετά

αντιλήφθηκα ότι και αυτό είχε τον ρόλο του στη σειρά.

Αφού κολυμπήσαμε στα εξωπραγματικά νερά του Ιονίου και περιπλανηθήκαμε στα μαγαζιά και στα σοκάκια, περπατώντας το βράδυ στους Παξούς ανακαλύψαμε πως το περιβάλλον ήταν ιδανικό και ως τόπος εγκλήματος, όσο αντιφατικό και να ακούγεται αυτό. Φυσικά και η αναφορά έχει κινηματογραφική βάση μια και το το νησί δεν είναι διόλου επικίνδυνο, αλλά όλη αυτή η βλάστηση και τα ψηλά κυπαρίσσια στο λιγοστό φως της νύκτας γίνονται ιδανικό σκηνικό για θρίλερ! Για αυτό και το δάσος των Παξών στο νησάκι του Αϊ-Νικόλα επιλέχθηκε ως φόντο, με τις τεράστιες βενετσιάνικες ελιές σαν πλατάνια, έγινε το κατάλληλο σκηνικό για να γυριστεί η

σκηνή τρόμου του τελευταίου επεισοδίου.

Αν πάλι έχετε ξυπνήσει με διάθεση για sight seeing, στον Αϊ-Νικόλα σας περιμένει το ενετικό κάστρο, και στο γειτονικό νησάκι το **Μοναστήρι της Παναγίας των Βελιαντιών** και ο φάρος, σημεία επίσης που εμφανίζονται σε διάφορες σκηνές στο τελευταίο επεισόδιο της σειράς και αξίζει να επισκερθείς. Όπως, λοιπόν, το «*Maestro*» λειτούργησε ως τουριστικός οδηγός για μένα, θα ήθελα να κάνει το ίδιο και για εσάς. Για να σας διευκολύνω, λοιπόν, σας έγραψα τα πιο σημαντικά σποτ που αξίζει να δείτε. Το επόμενο ραντεβού όλων μας πάντως είναι στις τηλεοπτικές οθόνες του φθινοπώρου για τον δεύτερο κύκλο της σειράς. **A**



N

AY

© PETER SCHULZ, UNSPLASH



# ΔΕΡΕΣ ΚΑΙ ΝΥΧΤΕΣ

# ΤΟΥ ΥΓΟΥΣΤΟΥ

**62** ιδέες για αυτούς που θα μείνουν στην Αθήνα

Κείμενα: ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ, ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ, ΜΑΝΙΝΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ,  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΝΑΤΣΙΟΥ, ΤΑΚΗΣ ΣΚΡΙΒΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΑ ΓΚΟΜΟΥΖΑ, ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ, ΕΥΤΕΡΠΗ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ,  
ΜΑΡΙΝΑ ΑΝΔΡΙΩΤΑΚΗ, ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΥ

# 01 ΤΙ ΤΟ ΩΡΑΙΟ ΕΧΕΙ Η ΑΘΗΝΑ ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ;

Με ρωτάνε φίλοι που δεν δέχονται με τίποτα ότι η Αθήνα έχει κάτι, οτιδήποτε, το ωραίο τον Αύγουστο...

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

**Μ**άλλον όταν έχεις ζήσει κάμποσα χρονάκια στη γη, μαθαίνεις να βρίσκεις και να φωτίζεις φαντασμαγορικά την ωραία πλευρά κάθε κατάστασης: ξέρεις π.χ. πώς είναι να περνάς τον μήνα Αύγουστο σε νοσοκομείο και πολύ το εκτιμάς που βρίσκεσαι εκτός εσύ και οι αγαπημένοι σου. Πέρα από αυτήν τη βασική αρχή –πόσο ωραίο πράγμα είναι να κυκλοφορείς ελεύθερα και με σχετικά καλά αν όχι τζαμμένα υγεία– πέρα από το ελεμνταρι... υπάρχουν ευκαιρίες να ζήσεις ωραίες στιγμές, υπάρχουν ωραία σημεία και ωραία μέρη στη ζεστή καλοκαιρινή Αθήνα. Ας ακνίζει η άσφαλτος, ας τσιγαρίζεται το Σύνταγμα, ας αναστενάζει η Πλατεία Βικτωρίας, ας βογκάει η Αχαρνών: πέντε βήματα παρά πέρα, το Πεδίον του Αρεως ανασαίνει κανονικά και δροσίζει, σαν διάλειμμα σε μια κατά τα άλλα ξεροθνηγιμένη πόλη. Το τοιμνέντο ανάβει, είναι αλήθεια, αλλά ο Εθνικός Κήπος παραμένει δροσερός, ο Λυκαβηττός έχει πεύκα, ο λόφος του Στρέφη επίσης, υπάρχουν δασύλλια, αλσύλλια, άλση και κήποι σε λογικές αποστάσεις, με πρόσβαση μέσω συγκοινωνίας. Η θάλασσα, αν δεν οδηγείς, είναι μία ώρα μακριά με ΜΜΜ.

Όλα τα μπαρ και μαγαζιά έχουν κλιματισμό πια, το λέω επειδή δουλέψαμε σκληρά οι μεγαλύτεροι σε γραφεία χωρίς κλιματισμό για μια εικοσαετία τουλάχιστον, με βερμούδες που κολλούσαν (από ιδρώτα) στις πλαστικές καρέκλες όταν σηκωνόμασταν και με ιδρωμένα φανελάκια. Τώρα, αν σε πιάσει λιποθυμία από τη ζέστη στο Σύνταγμα, μπαίνεις σε οποιοδήποτε μαγαζί που πουλάει οτιδήποτε, από καφέδες μέχρι πασουμάκια κι από χάντρες μέχρι σουβλάκια, και δροσίζεσαι σε δευτερόλεπτα. Σιχαίνομαι τα κλιματιστικά, με σοκάρει πάντα η παγωνιά που σε χτυπάει στο κεφάλι όταν ιδρώνεις ήσυχα ήσυχα μέσα στο φανελάκι σου... αλλά καταλαβαίνω τη γοητεία που ασκεί ένα δυνατό αirkοντίσιον στην Αθήνα τον Αύγουστο.

Κάθε Αύγουστο παραδοσιακά παίρνει άδεια η αδερφή μας και επιστρέφω στην Αθήνα για να «ρίχνω μια ματιά» στη μαμά μας, Γυρνάω από τη Θάσο, στην οποία πηγαίνω κάποιες μέρες τον Ιούλιο, επειδή βιάζομαι όταν μπαίνει καλοκαίρι, νοσταλγώ τη Θάσο και δεν μπορώ να περιμένω περισσότερο – και επειδή ο Αύγουστος στην Αθήνα, άδειος εκτός από τουρίστες, τζάνκια και ξέμπαρκους καλλιτέχνες, ο Αύγουστος στην Αθήνα μου αρέσει. Είναι αλήθεια ότι «μόλις κάνεις ντους, ιδρώνεις αμέσως», αλλά ο ιδρώτας είναι καλό πράγμα, το λέει και η ομοιοπαθητική που ξέρει από αυτά, και δροσίζει και κατεβάζει τη θερμοκρασία μας με φυσικό τρόπο. Είναι αλήθεια ότι δεν βρίσκεις άκρη με τίποτα, ούτε με υπηρεσίες ούτε με επίγοντα ιατρικά (Θεός φυλάξει!), έτσι και σου συμβεί οτιδήποτε στραβό τον Αύγουστο, την

έχεις βάψει, πρέπει να περιμένεις μετά τις 10-15 Σεπτεμβρίου για να λυθεί το θέμα σου. Αν σου χαλάσει το καζανάκι, καεί το ψυγείο, διαλυθεί το πλυντήριο – σόρι, και πάλι την έχεις βαμμένη μέχρι νεωτέρας, γιατί ΟΛΟΙ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΟΙ της Αθήνας πηγαίνουν διακοπές τον Αύγουστο και λείπουν ΕΝΑΝ ΜΗΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟ. Είναι μυστήριο, αλλά και απόδειξη ότι κάποιες δουλειές αποδίδουν περισσότερα χρήματα από ότι άλλες, και κάποιοι επαγγελματίες έχουν την άνεση να την κοπανάνε έναν μήνα, επαναλαμβάνω, ολόκληρο. Οχι δέκα-είκοσι μέρες και μπουρδες, παρά τριάντα στρόγγυλες, λαμπερές αυγουστιάτικες μέρες, οι υδραυλικοί εξαφανίζονται μαζί με τους γιατρούς, τους μαφιόζους και τους εκατομμυριούχους. Στην Αθήνα μένουμε όσοι έχουμε λόγους, ή κάποιος έχουμε ξεχάσει το κότερο (κρύο γέλιο).

Μερικοί φίλοι τον φοβούνται τον Αύγουστο: αν συμβεί κάτι, αν κάτι δεν πάει καλά, είναι αλήθεια ότι ο Αύγουστος μπορεί να σε καταστρέψει... αλλά ας μη συμβεί τίποτα κακό, ας τη βγάλουμε καθαρή φρέτος. Ας κάνουμε χαλαρές βόλτες σε σημεία της πόλης με (λίγα) στεγνά δέντρα. Σε κήπους, λόφους και παραλίες ακόμα. Σε ωραία ρουφ γκάρντεν με θέα την Ακρόπολη. Σε πεζοδρόμους που κατεβάζουν (λίγο) αεράκι. Σε βεράντες και μπαλκόνια. Οι φίλοι μου που μένουν στην Αθήνα τον Αύγουστο είναι αγαπημένοι, συναντιόμαστε και πάντα τα καταφέρνουμε να απολαμβάνουμε τις μεγάλες, φωτεινές μέρες, τις ελάχιστες δροσερές νύχτες, τα στρόγγυλα φεγγάρια και τις λιωμένες, αργόσυρτες, ανιστές ώρες του αθηναϊκού Αύγουστο.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΝΥΧΤΕΣ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ



© ΓΙΩΡΓΙΟΣ ΒΙΤΣΑΡΟΠΟΥΛΟΣ © ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ



---

## 02 Τάνγκο με φεγγαράδα στο Μουσείο Ακρόπολης

Την 1η Αυγούστου (στις 21:00) το **Tango Acropolis** έρχεται στο προαύλιο του Μουσείου Ακρόπολης για να χορέψουμε κάτω από το φως της πανσελήνου στους ρυθμούς των Άστορ Πιατσόλα, Οσβάλντο Πουλιέσε, Χουάν γτ' Αριένζο κ.ά., με την ορχήστρα **Con Estilo Tango** και φημισμένους χορευτές. Ευκαιρία να απολαύσουμε ξανά και τις συλλογές του μουσείου (με ελεύθερη είσοδο από τις 20:00 ως τα μεσάνυχτα) κι ένα δείπνο στο εστιατόριο με μοναδική θέα στον Ιερό Βράχο. **i.r.**

## 03 Φρουτάδικο 24/7

Μία στάση στο μανάβικο –μπουτίκ φρούτων και λαχανικών– salad bar που δεν κλείνει ποτέ κυριολεκτικά. Τα **Μαναβάκια** είναι 7/7, 24 ώρες το 24ωρο ανοιχτά για να βρίσκεις πάντα φρέσκα φρούτα και λαχανικά άριστης ποιότητας σε προσιτές τιμές. Εκεί στο «δροσερό» Παγκράτι αξίζει να κάνεις μια γύρα από τον πάγκο με τα τυριά και τα αλλαντικά, να δοκιμάσεις φυσικά και τα δροσερά yogurt bowl και τις φρουτοσαλάτες. Αν σου έχει λείψει το κους κους εκεί μπορεί να βρεις και τους μοναδικούς ανθρώπους που έχουν μείνει στην πόλη. Μεγάλο αυτού τα κομμένα και καθαρισμένα φρούτα, έτοιμα να τα γευτείς επιτόπου ή στο σπίτι. *Φιλολάου 17, Παγκράτι, 2107013686 M.M.*

## 04 Silent disco - Στον Μεσογειακό Κήπο του ΚΠΙΣΝ

Την 1η Αυγούστου, η πιασέλλνος ζητάει ένα διαφορετικό πάρτι με πολλή μουσική, καθόλου ηχεία, fluo make-up και πολλά ασύρματα ακουστικά! Δύο Djs μιξάρουν ζωντανά διαφορετικά είδη μουσικής και το κοινό μπορεί να επιλέξει τι θα ακούσει στα ακουστικά του με το πάτημα ενός κουμπιού. Ένας πρωτότυπος τρόπος έκφρασης που όλοι μαζί (και μόνοι) χορεύουν και διασκεδάζουν σε ένα υπαίθριο club όπου –όταν βγουν τα ακουστικά– επικρατεί απόλυτη ησυχία. Τα Silent Disco πάρτι έγιναν ευρέως γνωστά στα μέσα της δεκαετίας του 2000 όταν εμφανίστηκαν στο Glastonbury Festival και από εκεί και πέρα τα κινητά, «βουβιά» πάρτι άρχισαν να εξαπλώνονται σε όλο τον κόσμο με μεγάλη επιτυχία. (22.00-02.00, ελεύθερη είσοδος με σειρά προτεραιότητας) Γ.Ν.

## 05 Στο Λοκάλι για μια καλοκαιρινή ωδή στο τζιν τόνικ

Το Λοκάλι έγινε γνωστό χάρη στη φανταστική του αυλή – πραγματικά μία από τις ωραιότερες στην Αθήνα. Εκτός από αυλή όμως έχει και μία σούπερ δροσερή ταράτσα στην οποία φιλοξενεί για τρίτη χρονιά φέτος τα Local Juniper Meetings, δηλαδή τη μεγαλύτερη γιορτή για το Gin στην Ελλάδα. Πράγμα που σημαίνει ότι για όλο το καλοκαίρι (από Κυριακή έως Πέμπτη), θα πεις θεόσταλτα Gin & Tonic με ένα διαφορετικό κάθε εβδομάδα premium Gin και μάλιστα με μόλις €7. Τιμιότατο! *Σαρρή 44, Ψυρρή, 6906103005 K.B.*

## 06 Κρουασάν από το Κορα

Είσαι και εσύ στην αναζήτηση, αυγουσιτιάτικα, του πιο γευστικού spot για ζεστό ψωμί με φυσικό προζύμι, αλλά και φανταστικών κρουασάν για πρωινό χωρίς να περιμένεις –επιτέλους– σε τεράστιες ουρές και αναμονές; Στο Κορα, το new age bakery του Κολωνακίου που θα είναι ανοιχτό μέχρι

12 Αυγούστου και ξανανοίγει στις 21, είναι η κατάλληλη περίοδος να επιλέξεις με την ησυχία σου από ψωμί σικάλεως, σταρένιο, πολύπορο (ή φοκάτσια για τους φαν), banana bread του ονειρότυπου, bagel σολωμού (τοπ), μέχρι πεντανόστιμα κρουασάν βουτύρου ή σοκολάτας. Μην φύγεις αν δεν δοκιμάσεις το Coconut Pineapple Roll με ονειρικό γλάσο ανανά. (Καθημερινές ανοιχτά από τις 08:00 έως τις 18:00 και ΣΚ έως τις 15:00). *Αναγνωστοπούλου 44, Κολωνάκι, 2103627855 M.M.*

## 07 Διανυκτέρευση σε κάμπινγκ

Μια διανυκτέρευση (ή και δύο, γιατί όχι) σε κάποιο από τα κοντινά κάμπινγκ εντός Αττικής. Έτσι, για να βγείτε από τη σκηνή με το που ξυπνήσετε και να ρίξετε απευθείας μια βουτιά – ή για ύπνο στην αιώρα μέσα στη φύση. Διαλέξτε κάποιο από αυτά: **Bacchus**, Λεωφόρος Λαυρίου-Σουνίου, Σούνιο, 2292039572 / **Glaros**, 60ό χλμ. Ε.Ο. Αθηνών-Κορίνθου, Κινέτα, 2296062805 / **Ποσειδών**, Αλεποχώρι, 2296051492 / **Διονυσώτης Camping**, Νέα Κηφισιά, 2108001496 / **Athens Camping**, Λεωφόρος Αθηνών 198-200, 2105814114. **Τ.Σ.**

## 08 Στην αισθητική κρυψώνα του cafe στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο

Προλαβαίνετε μέχρι σήμερα 4/8 την έκθεση του Μηνά Σεμερτζιάν, «Εφήμερη ομορφιά ή διαχρονική συγκίνηση; Ένα μακρύ ταξίδι αναζήτησης», που παρουσιάζεται στο cafe του Αρχαιολογικού Μουσείου. Ο καλλιτέχνης επιχειρεί να αποδομήσει την εικόνα και φέρνει στην επιφάνεια «τα αφανή, τα μη αναπαριστώμενα, που είναι πιο αληθινά από τα φαινόμενα». Η ομορφιά είναι εφήμερη, αλλά η συγκίνηση αντέχει. Και το cafe είναι ένας μικρός, μυστικός κήπος που μπορεί να σας φιλοξενήσει στη δροσιά του, δίπλα στην Τέχνη. **Γ.Ν.**

## 09 Εκπαιδευτική Ερμού

Αύγουστος, μεγάλη στιγμή των πιο σκόνο-δεν γίνεται εκπαιδευσεων, και εσύ βρίσκεσαι στην Αθήνα. Δεν το ήξερες ίσως, αλλά η Ερμού μπορεί να σου προσφέρει την πιο δροσερή διαδρομή μαζί με τεφαρίκια προσφοράς, παλάτ, μπουφάν, όβερ σάιζ πουλόβερ του προσεχούς χειμώνα, μέχρι μαγιό και τα πάντα όλα σε τιμές δώσε και μένα μπάρμπα. Κατηφορίζεις μπαινοβγαίνοντας σε όλα τα μαγαζιά και μέχρι να φτάσεις Αθηνάς τουρτουρίζεις από τα αιρ κοντίσιον που άλλος πληρώνει, και για να διατηρήσεις τα χαμηλά βαρομετρικά τελειώνεις με plant based παγωτό peanut butter & caramel στο Plan(e)t της Ερμού, για την πιο ολοκληρωμένη ψύξη. **Ε.Ψ.**

## 10 Θαλάσσια Ποδήλατα στο φως του φεγγαριού

Για ρομαντικές ψυχές, βόλτα υπό το σελινόφως στο Κανάλι του ΚΠΙΣΝ ο σχεδιασμός του οποίου έγινε με στόχο τον επαναπροσδιορισμό της σχέσης της περιοχής με τη θάλασσα, όχι μόνο ως προς τη θέα, αλλά και ως προς τη φυσική της παρουσία στον χώρο. Έχει μήκος 400 μέτρα, πλάτος 30 μέτρα και βάθος από 70 έως 150 εκατοστά. Αναπτύσσεται ανάμεσα και κατά μήκος του κτιριακού συγκροτήματος και της Εσπλανάδας, δημιουργώντας μια μεταφορική συνέχεια της θάλασσας από την ακτή του Φαλήρου στο ΚΠΙΣΝ. (Τρίτη 1/8, 21.00-03.00, ελεύθερη είσοδος με σειρά προτεραιότητας) Γ.Ν.

## 11 Για το παντελόνι που θέλει κόντεμα στην κ. Ελένη

Χαλάει το φόρεμα που θέλεις να βάλεις τον Δεκαπενταύγουστο στην Αθήνα τελευταία στιγμή; Τι κάνεις; Πας στο **Μοδίστρα** Ελένη. Η γλυκύτατη και ευγενική κυρία Ελένη ή αλλιώς η μοδίστρα της ανάγκης –όπως την αποκαλώ– με τη «χρυσή μηχανή» της θα επιδιορθώσει, θα κοντύνει και θα ράψει τα ρούχα σου. Οικονομικά και στο πι και φι. Θα την βρεις 1-12 Αυγούστου και μετά τις 20 Αυγούστου. *Ρόμβης 21 και Κλειτίου 2, Αθήνα, 2103225302 M.M.*



# DESTINO PACHA MYKONOS

Adults only boutique ξενοδοχείο  
με all day πάρτι διάθεση



**Το ακούς να συζητιέται** στις παρέες αλλά λες, εντάξει, διακοπές πήγαν, καλά πέρασαν, λογικό να υπάρχει και μια δόση υπερβολής. Τελικά και λίγα έλεγαν κι εγώ χρειάζομαι ακριβώς αυτό: ένα boutique adults only ξενοδοχείο, με πάρτι ατμόσφαιρα όλη την ημέρα. Σαν την τέλεια παιδική χαρά για ενήλικους! Μια φοβερή πισίνα με θέα το Αιγαίο, το λιμάνι και τη χώρα της Μυκόνου, με resident αλλά και guest djs να ανεβάζουν από ωρίς τα ντεσιμπέλ σε pool parties σαν αυτά που ονειρευόμαστε.

Δεν θα μπορούσε να είναι και διαφορετικά, βέβαια, για το **Destino Mykonos**, μέλος του brand Pacha που έφερε νέα δεδομένα στον χάρτη του clubbing στην Ίμμιζα τις τελευταίες δεκαετίες. Σε αυτή τη μαγική πισίνα, που θα παρτάρεις όλη μέρα, εκτός από το pool μενού με ελαφριές προτάσεις που θα απολαύσεις στην άνεση του daybed, το εστιατόριο με σεφ τον ταλαντούχο, Σταμάτη Μαρμαρινό, σερβίρει πλούσια πρωινό, αλλά και πιάτα μεσογειακής και ελληνικής κουζίνας.

Ατμόσφαιρα πάρτι χωρίς cheers, φυσικά, δεν γίνεται, αλλά το Destino Mykonos και οι φοβεροί bartenders του έχουν φροντίσει για όλα: από εκλεκτά κρασιά και σαμπάνιες, μέχρι ιδιαίτερα signature cocktails, αλλά και mocktails, δροσερούς χυμούς και smoothies, ό, τι ζητάει η όρεξη του καθενός.

Και μετά η ξεκούραση. Σε δωμάτια και σουίτες διακοσμημένα σε minimal boho ύφος, με το λευκό να κυριαρχεί, με μεγάλα παράθυρα και βεράντες που αφήνουν τον ήλιο να αγκαλιάζει τον χώρο – και με κάποια από αυτά με πανοραμική θέα στη θάλασσα. Και το κερασάκι; Ναι, η ατμόσφαιρα είναι πάρτι, αλλά είναι έτσι διαμορφωμένος ο χώρος που, αν το θέλεις, μπορείς να απομονωθείς και να χαλαρώσεις.

Άγιος Στέφανος, Μύκονος, 2289025520,  
[www.destinopacha.com/mykonos](http://www.destinopacha.com/mykonos),  
Fb:DestinoPachaMykonos, Insta:destinomylonos

## 12 Shopping στην Πλάκα

Η Πανδρόσου και η Κυδαθηναίων δεν ανήκουν μόνο στους τουρίστες, αλλά και σε σένα που βρίσκεσαι στο κέντρο και θέλεις επειγόντως να ξεπλύνεις τον καύσωνα από το σώμα σου. Τα air κοντίσιον των τουριστικών μαγαζιών εκπέμπουν και στον δρόμο, ενίοτε διαθέτουν και ψεκαστίρες που ψεκάζουν δροσοσταλίδες-βάλσαμο και οι τέντες τους απαγορεύουν την είσοδο σε οποιαδήποτε υπερυψωμένη ακτινοβολία. Με την ευκαιρία θα διαπιστώσεις πως ο τουριστικός πλανήτης αφορά απόλυτα και σένα: ευφάνταστα t-shirts, χειροποίητα σανδάλια, αξεσουάρ με χρώμα από Αιγαίο, ριχτάρια, μαξιλάρια και σκεύη να ανανεώσεις με ελληνική αύρα το σπίτι σου, κιλίμια και χαλιά και μπιζουδάκια που φωνάζουν διακοπές! **Ε.Ψ.**

## 13 Μάνι-πέντι μέχρι τις 10 το βράδυ στη Νέα Σμύρνη

Πού μπορείς να κάνεις νύχια μέχρι τις 10 το βράδυ όταν όλη η Αθήνα έχει πάει διακοπές και οι νυχούδες-nail artists είναι είδος προς εξαφάνιση; Για μανικιούρ-πεντικιούρ και ταυτόχρονα δροσερά κοκτέιλ κλείσε το ραντεβού σου στο **MZ NailZ** στη Νέα Σμύρνη. Το γνωστό και ως νυχάδικο-αφτεράδικο της Μαρίας Ζαργκλή μένει ανοικτό μέχρι και τις 13 Αυγούστου (από 21 και μετά πάλι ανοίγει φυσικά) σε περίπτωση που θέλεις να διορθώσεις το σπασμένο σου νύχι ή να δοκιμάσεις αυτό το φωτεινό πορτοκαλί που δείχνει την επιδερμίδα πιο μαυρισμένη. *Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 181, Νέα Σμύρνη, 2109315730 Μ.Μ.*

## 14 Το παγωτό του Αυγούστου

Το καλοκαίρι μετριέται με παγωτά. Όλοι το ξέρουν αυτό. Κι από αυτή την άποψη το αθηναϊκό καλοκαίρι είναι τέλειο, μια που τούτη η πόλη προσφέρει ατελείωτες επιλογές σε artisanal, ολόφρεσκο παγωτάκι. Αλλά αν η ψυχή σου λαχταρά το βελούδινο, μαλακό παγωτό μηχανής, σε ένα μέρος θα το βρεις αξεπέραστο. Τράβα γραμμή, λοιπόν, στο **Dickie Dee** της οδού Βουλής και παράγγειλε τη θεϊκότερη αλμυρή καραμέλα σε παγωτό. Εντάξει και το ανθόγαλα. Και το φιστίκι. Και το cookie dough. Όρεξη να 'χεις... *Βουλής 23, Σύνταγμα, 2103238277 Κ.Β.*

## 15 Μία εκδρομή στο Σούνιο για τον Θόδωρο και την Ελένη

Βάλε μαγιά, μπες στο αμάξι και φτάσε στα Λεγραινά, κοντά στο Σούνιο. Η βουτιά στην παραλία των Λεγραινών δεν είναι ο μοναδικός λόγος που ήρθες ως εδώ. Το αντίθετο... είναι μάλλον μπόνους μια που ο σκοπός σου σήμερα είναι να βρεις το θεϊκό εστιατόριο «**Θεόδωρος και Ελένη**»! Στα τραπέζια που απλώνονται κάτω από δεκάδες ελιές θα φας πεντάφρεσκο ψαράκι, λουκουλλειες θαλασσινομακαρονάδες και μύδια σε πολλές εκδοχές, η μία νοστιμότερη από την άλλη. *Λεωφόρος Λεγραινών, 2292051936 Κ.Β.*

## 16 Σπορ δίπλα στη θάλασσα

Βαριέσαι αφόρπητα. Συνήθως ξεκινάς κάποιο sport τον Σεπτέμβρη αλλά τώρα που είσαι free θέλεις να πειραματιστείς... και μπράβο σου. Και surf έχω, λοιπόν, και wake surf έχω και κατάδυση έχω. Ανεβαίνεις στη σανίδα surf, ξεκινάς με μια εύκολη καθιστή πόζα και καταλήγεις να κάνεις από τη στάση του σκύλου μέχρι low lunge. Αν ξέμεινες στην πόλη αλλά θες να κάνεις κάτι δημιουργικό, πήγαινε για μαθήματα surf yoga στο Μεγάλο Καβούρι και στην παραλία απέναντι από τον Αστέρα. Γίνονται από την **True Life Sports (2108961510)** με προπονητή τον Σταύρο Αθανασόπουλο όλο τον Αύγουστο κανονικά. Δύο τμήματα κάθε μέρα πρωινές ώρες 11:30-13:00 και 19:15-20:45. Για wake surf θα καλέσεις τη σχολή **Lolos Ski Center (6944316100)** που είναι ανοικτά από τις οκτώ το πρωί μέχρι τις οκτώ το βράδυ, ενώ για scuba diving οι **Extreme Divers (2109730929)** θα σε ξεναγήσουν στον βυθό (κλειστά 13-15/8). Μπορείς φυσικά να κάνεις τόσο discovers cuba όσο και να εκπαιδευτείς ανάλογα με το επίπεδό σου. Το Σάββατο είναι ανοικτά. **Μ.Μ.**

## 17 Ποδήλατο πάνω σε ράγες τρένου

Ποδηλασία πάνω σε ράγες τρένου στο σκοτάδι έχεις κάνει; Για την ακρίβεια 14 χιλιόμετρα άνετης ποδηλασίας; Στο **Rail biking in Greece** θα ζήσεις την απόλυτη διαδρομή-περιπέτεια από τα Μέγαρα στην απόκρημνη παράκτια περιοχή της Κακιάς Σκάλας. Συγκεκριμένα, η ξενάγηση γίνεται από έναν έμπειρο οδηγό για τρεις ώρες. Ξεκινά λίγο πριν από τη δύση του ηλίου (17:30) συνδυάζοντας ιστορίες αρχαίων μύθων και σύγχρονης ιστορίας (θα εξερευνήσεις την άγρια φύση, τη βιομηχανική κληρονομιά των σιδηροδρόμων, την ιστορία του Β' Παγκοσμίου Πολέμου κ.ά.), και στην επιστροφή ταξιδεύεις για μερικά λεπτά μέσα στο απόλυτο σκοτάδι. Κάνε κράτηση διαδικτυακά, φόρεσε άνετα αθλητικά ρούχα και το έχεις! Αν πάλι όχι, μη σκας έχει και πρωινό tour όλο τον Αύγουστο καθημερινές και ΣΚ. *(6934716888) Μ.Μ.*

## 18 Ένα tango στο Πάρκο Μίκης Θεοδωράκης

Στις 4/8, «**Tango Greco**» στο Πάρκο Μίκης Θεοδωράκης στη συμβολή των οδών Βουτάδων, Πειραιώς και Ιερά Οδού – κοντά στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων. Μουσικοχορευτική παράσταση με μεθυστικούς ρυθμούς του tango, εύκολο να σε παρασύρουν σε νυχτερινά πάθη του μεσοκαλόκαιρου. Συμμετέχουν η Δημοτική Αθηναϊκή Χορωδία, τα Μαντολινάτα Εξαρχείων - Νεαπόλεως «Ο Διονύσιος Λαυράγκας» και η Δημοτική Αθηναϊκή Εστουδιαντίνα. Ερμηνεύουν: Άννα Ματσούκα, Μπάμπης Τσέρτος, Κωνσταντίνος Τζέμος και Χρήστος Αμβράζης. Μουσική Διεύθυνση: Απόλλων Κουσκουμβεκάκης. **Γ.Ν.**

## 19 Παραλία για λίγους

Ψάχνεις μια παραδεισένια και ανοργάνωτη παραλία στην Αττική που θα σου δώσει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι στο αγαπημένο σου κυκλαδονήσι; Η παραλία ΚΑΠΕ, με τα κρυστάλλινα, γαλαζοπράσινα νερά και το βοτσαλάκι, βρίσκεται κοντά στο Σούνιο και αξίζει να κατέβεις τα 99 σκαλιά για να την ανακαλύψεις. Μόλις μια ώρα από την Αθήνα με το αυτοκίνητο, είναι η ιδανική απόδραση που θα σε κάνει να «ξεφύγεις». Θα απολαύσεις το κολύμπι στα καθαρά νερά του κολπίσκου, με τη θέα προς το ακατοίκητο νησάκι Πάτροκλος να συμπληρώνει αυτό το ειδικό σκηνικό. Η έχεις μαζί σου ομπρέλα και προμήθειες, μια και δεν υπάρχουν beach bar στην παραλία. **Ε.Μ.**

## 20 «Φτηνά τσιγάρα» στο Άνεσις

Δεν ξέρεις πώς να περάσεις το βράδυ σου ανήμερα τον Δεκαπενταύγουστο; Η μελαγχολία της άδειας πόλης και η καλοκαιρινή ραστώνη σε έχει καταβάλει; Σου έχουμε τη λύση. Το θερινό Cine Άνεσις, θα προβάλλει τα «**Φτηνά τσιγάρα**» του Ρένου Χαλαραμπιδή, την κατεχόμενη ελληνική ταινία που απεικονίζει με υπέροχο τρόπο το αθηναϊκό καλοκαίρι. Η ταινία θα προβληθεί στις 21.00 παρουσία του σκηνοθέτη και το εισιτήριο κοστίζει 8 ευρώ. *Λεωφ. Κηφισίας 14, 2107487912 Μ.Α.*



# FTELIA PACHA MYKONOS

Η open beach εμπειρία  
που θα σου μείνει αξέχαστη



Ξέρω τι φανταζόσουν τις κρύες νύχτες του χειμώνα: εσένα σε μια μαγευτική παραλία με πεντακάθαρο νερό, κάτω από έναν ίσκιο, σε ένα daybed κατά προτίμηση, με μοναδική έγνοια ποιο πιάτο και ποιο κοκτέιλ να επιλέξεις για σήμερα. Το όνειρο υπάρχει και βρίσκεται στην άκρη της πανέμορφης παραλίας Φτελιά της Μυκόνου, χωρίς ομπρέλες και ξαπλώστρες, με κόσμο όσο πρέπει, και με το **Ftelia**, του γνωστού από την Ίμπιζα ομίλου Pacha, να έχει δημιουργήσει την απόλυτη (γιατί εδώ ο χαρακτηρισμός ταιριάζει πραγματικά) open beach εμπειρία. Στα τρία επίπεδα με τη 60s και 70s αισθητική θερέτρων της Μεσογείου και την boho chic ατμόσφαιρα στην άκρη της ακτής, θα περνάς ως εξής: βουτιά, πλιοθεραπεία, καφές, ξανά βουτιά, φαγητό, πάρτι και κάπως έτσι θα κυλάει η μέρα. Η φωτιά ανάβει και η ομάδα του σεφ Σταμάτη Μαρμαρινού, ετοιμάζει φοβερές δημιουργίες, με βάση την Ελλάδα και τη Μεσόγειο: φρέσκα ψάρια και θαλασσινά πρωταγωνιστούν, όστρακα και ωμά, τραγανά τηγανητά, πιάτα με ζυμαρικά, όλα τους μοναδικές γευστικές εμπειρίες. Όλα αυτά μαζί με κοκτέιλ που συνοδεύουν τέλεια τις γεύσεις του μενού, αλλά και επιλεγμένες ετικέτες από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα, μαζί με μια ατελείωτη διάθεση πάρτι από το μεσημέρι, με τις μουσικές να επιλέγουν residents και quest djs. Κρατήστε και τις ημερομηνίες: 10/8 και 9/9 Adriatique, 1, 8 και 15/8 Guy Gerber και κάθε Σάββατο μεσημέρι το μοναδικό Flower Power party.

Φτελιά, Μύκονος, 6985726707, [www.fteliapacha.com](http://www.fteliapacha.com)  
Fb: [fteliapacha](https://www.facebook.com/fteliapacha), Insta: [fteliapachamykonos](https://www.instagram.com/fteliapachamykonos)



# 21

## Η ΑΘΗΝΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΑΛΑΘΙ

Εξερευνώντας το Ψυρρή, τα Αναφιώτικα και τον Λυκαβηττό μέσα σε μια vintage μοτοσικλέτα

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ





**Ο Δημήτρης Βαλτετσιώτης**, λάτρης της Αθήνας και παιδί του κέντρου, από τότε που θυμάται τον εαυτό του εξερευνά με τη μηχανή του σπιθαμή προς σπιθαμή περιοχές αυτής της πόλης. Έχοντας στη συλλογή του δύο μοναδικά κομμάτια, μια Harley του 1928 και μια BMW του 1940 που μάλιστα είχε χρησιμοποιηθεί στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και έχει αναπαλαιωθεί από τον ίδιο –ανεκτίμητης συναισθηματικής και οικονομικής αξίας, όπως λέει–, του ήρθε η ιδέα να ενώσει τις δύο μεγάλες του αγάπες, αυτή για τις μηχανές και αυτή για την πόλη, μέσω ενός project που δεν υπήρχε πριν στη χώρα μας, στην καρδιά του εμπορικού τριγώνου, το Θησείο. Έφερε 5 μηχανές από τη Γερμανία σε ρετρό σκαρί με καλάθι, προκειμένου να μεταφέρει τουρίστες ή ντόπιους που θέλουν να δουν την Αθήνα με άλλη ματιά.

«Οι μηχανές είναι η λατρεία μου, μου αρέσει το αίσθημα ελευθερίας και δράσης που τις συνοδεύει, και αυτό το feeling ήθελα να μοιραστώ με όσους περισσότερους μπορώ. Ο στόχος μου ήταν να πάρουν μια ιδέα οι ξένοι από τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε εμείς οι νέοι τον τόπο μας και να εξερευνήσουν το κέντρο με μια εναλλακτική οπτική, αυτή μέσα από το καλάθι. Έτσι έσπασα αρχικά το Hellas Vintage Tours, ένα concept από το εξωτερικό που δεν υπήρχε στην Ελλάδα και είναι παράλληλα πρακτικό καθώς δίνει τη δυνατότητα στον επισκέπτη να διασχίσει σοκάκια σαν από καρτ ποστάλ, που δεν θα μπορούσε με κάποιο τουριστικό πούλμαν, ταξί ή ακό-

μα και αν νοίκιαζε αμάξι για παράδειγμα. Έπειτα μπήκα στον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού (ΕΟΤ) με ευρωπαϊκή έγκριση, καθώς το καλάθι χρειάζεται πιστοποίηση ασφαλείας, με απαραίτητο το κράνος και τη ζώνη» μου λέει ο Δημήτρης.

Το tour που κάνει η ομάδα του περιλαμβάνει διαδρομές στα στενά του Ψυρρή, στην Πλάκα, στην Ακρόπολη, διασχίζουν τους κεντρικότερους δρόμους της πόλης –Σταδίου, Αμαλίας, γύρω από την πλατεία Ομονοίας–, εμπεριέχει ανάβαση Λυκαβηττού και μπορεί να φτάσουν μέχρι Βουλιαγμένη και Σούνιο. Έχει χαρτογραφήσει τις διαδρομές και έχει επιλέξει ειδικά περάσματα στα οποία δεν κολλάνε στην κίνηση για να είναι πιο ευχάριστη η διαδρομή. Ανάλογα με την προτίμηση του επιβάτη η βόλτα μπορεί να διαρκέσει από μία μέχρι τέσσερις ώρες, ή να γίνει ακόμα και τη νύχτα. Ο γύρος της Ακρόπολης, για παράδειγμα, έχει διάρκεια μιάμιση ώρα και κόστος 115 ευρώ για δύο επιβάτες που θα περιηγηθούν στην ευρύτερη περιοχή, με αρκετές στάσεις για φωτογραφίες στα σημεία που η θέα είναι μοναδική. Η δίωρη κούρσα στη Λίμνη Βουλιαγμένης κοστίζει 215 ευρώ, ξεκινά με καφεδάκι μπροστά στη λίμνη και συνεχίζει με περιήγηση στα ιδιαίτερα γεωλογικά σημεία της περιοχής, αλλά και στις παραλίες της Βουλιαγμένης. Όπως με εξηγεί ο Δημήτρης: «*Εντυπωσιάζονται όταν φτάνουν σε λιγότερο από μισή ώρα από το κέντρο της Αθήνας σε ένα τόσο γαλήνιο περιβάλλον όπως είναι η λίμνη, και ακόμα περισσότερο όταν τους λέμε ότι συγκαταλέγεται στα 10 καλύτερα αξιοθέατα της Ελλάδας σύμφωνα με το Forbes. Τους αρέσει πολύ η διαδρομή κατά μήκος της Αθηναϊκής Ριβιέρας με τους φοίνικες και τις όμορφες παραλίες, και αν το θέλουν κάνουμε στάση για βουτιά. Η μεγαλύτερη βόλτα είναι αυτή προς τον ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο που διαρκεί 5 ώρες και κοστίζει 315 ευρώ. Πέρα από την περιήγηση στον ναό ζητούν να επισκεφτούν το εκκλησάκι του Αγίου Πέτρου εκει κοντά και τα τοπικά ταβερνάκια*».

Στους δρόμους του ιστορικού κέντρου ανάμεσα στις μηχανές των **Hellas Vintage Tours** μπορεί να δει κανείς και γκρουπ με ξεναγούς πάνω σε άμαξες, ποδήλατα, ηλεκτρικά πατινία, ακόμα και σε tuktuk – τα ταϊλανδέζικα οχήματα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να διαφοροποιηθεί προσφέροντας και μια επιπλέον εμπειρία στο πρόγραμμά της. Για τους μηχανόβιους με το καλάθι, απαραίτητη είναι η στάση για greek σουβλάκι, για ελληνικό καφέ ή παγωτό. «*Τους πάμε στον Μπαϊρακτάρη στο Μοναστηράκι ή στον Ζάχο στη Βουλιαγμένη για τυλιχτό, στο Πανελλήνιον στο*

*Μεταξουργείου για καφέ στη χόβολη, αλλά και σε άλλους παραδοσιακούς καφεενέδες του Κεραμεικού, και για ποτό στο χέρι ή ένα γρήγορο "γεια μας" σε σφηνάκι περνάμε από τα μπαράκια του Ψυρρή*».

Τον ρωτώ αν οι Έλληνες δοκιμάζουν την κούρσα. «*Συχνά*» μου απαντάει, «*και νιώθουν νοσταλγία για τα νεανικά τους χρόνια. Συχνότερα με σταματούν στον δρόμο άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας και μου λένε "Τι μου θύμισες τώρα με το δίκυκλο!"* Τις προάλλες πήραμε μια ηλικιωμένη από την Καστέλα που ήθελε η κόρη της να την κάνουμε βόλτα, και συγκινήθηκε: «*Είχε ο άντρας μου μηχανή με καλάθι και με αυτό βγαίναμε τα ραντεβού μας στα νιάτα μας*»».

**22** **Θερινά χωρίς εισιτήριο**  
Το τζάμπα είναι ωραίο κάθε εποχή, πόσο μάλλον το τζάμπα θερινό σινεμά το καλοκαίρι στην Αθήνα. Είτε επιλέξεις το Cine Φιξ (ανοιχτό κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή στις 21:00) που βρίσκεται στο Κτήμα Φιξ (δες στις 5 Αυγούστου το «*Breakfast at Tiffany*»), αλλά και στις 19 το «*Ουζερί Τσιτσάνης*») είτε το Park your cinema στο Ξέφωτο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, το σίγουρο είναι ότι οι βραδιές σου θα γίνουν ακόμα πιο απολαυστικές κάτω από τον έναστρο ουρανό. Στο Park your cinema την Παρασκευή 04/08 στις 21.00 έχει «*Jurassic Park*» (1993), στις 11/8 στις 21.00 το «*Μετά την επόμενη μέρα*» (2004), τον «*Σιδερένιο γίγαντα*» (1999) την Παρασκευή 18/8 στις 21.00 και το «*Big*» (1988) την Παρασκευή 25/8. Αν θες να δεις με το μικρό σου μια ταινία σου προτείνουμε «*Το γατοζόρκι*» (2018) το Σάββατο 19/8 στις 21.00. **Μ.Μ.**

**23** **Cuisine του '60 στην Κηφισιά**  
Εκεί ψηλά στην Κηφισιά, υπάρχει ένας μαγεμένος κήπος-δάσος με πανήψυλα, τροφαντά δέντρα, καλαμιές και όλη τη μεσογειακή κλωρίδα σε περιήληψη και τεράστια αφθονία μαζί. Στη σκιά και τους οπωσδήποτε 7 βαθμούς μείον από το κέντρο, κάτω από τις λευκές τέντες του Blue Pine θα βυθιστείς στη κλιδή της γαλλικής cuisine του '60, απολαμβάνοντας βατραχοπόδαρα, σαλιγκάρια Βουργουνδίας, πεπόνι με προσούτο, αντρεκότ καφέ de Paris, φιλέτο παγιάρ, και σουφλέ με γκραν μαρνιέ. Μην ξεχάσεις να πάρεις μαζί σου ζακετάκι. **Ε.Ψ.**

**24** **Μια μέρα σαν τουρίστας πάνω σε διώροφο λεωφορείο**  
Με αυτά τα κόκκινα διώροφα λεωφορεία.

**25** **Καλαμαράκια Θυμαριού**  
Αν κάτι έχει απομείνει να ζηλεύω από τις παλιές, ασπρόμαυρες ελληνικές είναι αυτή η ατμόσφαιρα του να τρως καλαμαράκια στα ξύλινα τραπέζια, δίπλα στους λουόμενους που παίζουν τόπι στις αττικές παραλίες. Η **κυρία Αντιγόνη** είναι αυτό ακριβώς, άσχετα αν ανάμεσα σ' αυτή και την αμμουδιά παρεμβάλλεται η κεντρική λεωφόρος. Μια ξύλινη παράγκα όλη κι όλη, χωρίς επιγραφή, μουριές, βερυκοκιές και θέα θαλασσινή, οι γείτονες που έρχονται να πάρουν φαγητό για τα εξοχικά τους, οι λουόμενοι με τα μαγιό τους, λίγο πιο πέρα το μποστάνι που βγάζει τα σαλατικά που θα δοκιμάσεις, τα ζώα που κάνουν το γάλα της σπιτικής φέτας βόσκουν λίγο παραπέρα. Ψαράκι ντόπιο ημέρας με τη βούλα, γόπα, γάβρος, αθερίνα, πατάτες κομμένες στο χέρι, χωριάτικη, η φέτα που λέγαμε, στοπ. *Αθηνών-Σουνίου, Θυμάρι, 2291039367*. **Ε.Ψ.**

**26** **Πανηγύρι 15αυγούστου**  
Κι εσείς για το Πανηγύρι; Κράτα χώρο για το **Πανηγύρι της Χασιάς**, της Δημοτικής Κοινότητας Φυλής. Δύο μέρες (15-16/8) είναι αρκετές για να ζήσεις από κοντά ένα αυθεντικό πανηγύρι τον Δεκαπενταύγουστο, έτσι όπως του αρμόζει. **Μ.Μ.**

Η αφετηρία είναι στο Σύνταγμα, έξω από τα Public, με διάφορες στάσεις μέσα στην πόλη. Το tour κρατάει μιάμιση ώρα και το ημερήσιο εισιτήριο, που βγαίνει και εντός του λεωφορείου, κοστίζει 20 ευρώ. Μπορείς, δηλαδή, όλη την ημέρα, από τις 08.30 μέχρι τις 19.00, να μπαινοβγαίνεις. Υπάρχει και η επιλογή του λεωφορείου που πάει μέχρι Πειραιά και τη Λίμνη της Βουλιαγμένης, το οποίο κοστίζει 28 ευρώ και είναι διήμερης ισχύος. **Extra tip:** Σου δίνουν κι ένα κουπόνι για ένα ποτήρι μπίρα στο καφέ του Public. **Τ.Σ.**

**27** **Από το Μαϊάμι στο Φάληρο**  
Λίγα λεπτά ταξίδι πάνω στις αθόρυβες ράγες του τραμ και το κτίριο του Φλοίσβου στη στάση, σου ανακοινώνει πως έφτασες στο Φάληρο. Κάτι ανάμεσα σε Μαϊάμι και Κάννες, το Φάληρο κολυμπά, παίζει ρακέτες και γιγάντιο σκάκι στην παραλιακή πασαρέλα στον Μπάτη 365 μέρες τη σεζόν, μυρίζει αντηλιακό και θάλασσα όλο τον χρόνο. Αλλά και κοσμοπολιτισμό και πολιτική

αύρα. Μετά τις βουτιές έχει και συνέχεια στη Μαρίνα. Με φόντο την Καστέλα στο βάθος, το Αβέρωφ και τα πολυτελή κότερα σε πρώτο πλάνο, η καινούργια περαντζάδα τραβάει πάνω της όλα τα βλέμματα κι όλες τις ορέξεις. Από καφέ και παγωτό μέχρι κοκτέιλ με ρομάντσα, όλα ξετυλιγόνται μπροστά σου σε μια γιορτινή παρέλαση που χωρά όλες τις ηλικίες. **Ε.Ψ.**

**28** **Με τα παιδιά στο Ellinikon Experience Park**  
Εκτός από πραγματική όαση πρασίνου για το καλοκαίρι στην πόλη, το The Ellinikon Experience Park έχει μια τεράστια παιδική χαρά (5.700 τ.μ.) με τρομερά ξύλινα παιχνίδια και κατασκευές που τα παιδιά δεν θα χορταίνουν να παίζουν. Και τα βράδια, όλη η οικογένεια μπορεί να παρακολουθήσει θεματικά αφιερώματα, κωμωδίες, blockbuster, αλλά και κλασικές ταινίες στις καθημερινές, δωρεάν προβολές του Micropolis Festival στην Πλατεία Α (ώρα έναρξης προβολής 21.00). Περισσότερα στο [experiencepark.theellinikon.com.gr](http://experiencepark.theellinikon.com.gr). **Ε.Μ.**

**29** **«Οι Αθηναίοι - Μικρές Ιστορίες Τέχνης» στην Πλάκα**  
Προλαβαίνετε μέχρι σήμερα, 6/8, να δείτε την ομαδική εικαστική έκθεση «*The Athenians, Short Stories of Art*» στο European Centre Contemporary Space Athens, Μητροπόλεως 74 στην Πλάκα, στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας. Έλληνες και ξένοι καλλιτέχνες αφηγούνται στους επισκέπτες ιστορίες που αποτύπωσαν πάνω στον καμβά, τον πηλό, στο φωτογραφικό χαρτί και έχουν άρωμα Αθήνας. Μετά, βγαίνετε στο αεράκι της Πλάκας για μια βόλτα, ώστε να γράψετε κι εσείς τη δική σας καινούργια αθηναϊκή ιστορία. **Γ.Ν.**

**30** **Το «αλλού» είναι στο Allou**  
Άστους να στριμώχνονται στις παραλίες και έλα στο Allou Fun Park. Άμα δεν είσαι τολμηρός, κάτσε καλύτερα σπίτι σου, ή κάνε μια βόλτα στο Bongoo το ελεφαντάκι και το Carousel, ή γίνε μάρτυρας της αγωνίας των άλλων απολαμβάνοντας άφθονο ποπ κορν και παγωτό φιστίκι. Οι πιρόγες του ράφτινγκ σκάνε μέσα σε μια έκρηξη νερού από τον καταρράκτη, η ζάλη του crazy mouse και των περιστρεφόμενων αυτοκινήτων, η γιγάντια ρόδα –σαν ερωτικό ραντεβού με τη θέα της πόλης–, το shock tou shock tower, μια πτήση 40 μέτρων σε ελάχιστα δευτερόλεπτα, η δίνη στο τρελό τριναίκι. Και μετά, να φας ανενδοίαστα junk, σουβλάκια, χάμπουργκερς και πατάτες τηγανητές γιατί το μέρος το επιβάλλει. Ή πάει να πεις μια μαργαρίτα πάνω στο τεχνητό τροπικό νησί, μη ηχητική υπόκρουση τις συντονισμένες κραυγές των εραστών της περιπέτειας. **Ε.Ψ.**



# 31

## Ο Jake Isaac

μας στέλνει την κασέτα  
του καλοκαιριού

1. **Billie Holiday** - *Solitude*
2. **Drake** - *Yebbas Heartbreak*
3. **Eloise** - *Drunk On A flight*
4. **Lauryn Hill** - *Killing Me Softly With His Song*
5. **Blackbird** - *James Smith*
6. **HER** - *Best Part*
7. **Jill Scott** - *The Way*
8. **Jack Savoretti** - *Human*
9. **Paulo Nutini** - *Scream (Funk My Life Up)*
10. **Bill Withers** - *Lean On Me*

“Ο **Jake Isaac** είναι τραγουδοποιός. Έχοντας κερδίσει ήδη τον θαυμασμό του Sir Elton John και του Sting με τα singles «Start Again» και «Still Have You», φαίνεται πως έχει ανεβάσει αρκετά ψηλά τον πήχη. Το νέο του άλμπουμ, «For When It Hurts», κυκλοφόρησε φέτος κι έχει ξεχωρίσει.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΝΥΧΤΕΣ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

# 32 ΠΟΙΚΙΛΟ Ο ΘΡΟΝΟΣ ΤΟΥ ΟΔΥΣΣΕΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΗ ΘΕΑ ΤΗΣ ΟΡΟΣ

Μικρή πεζοπορία πάνω από το Χαϊδάρι και την Πετρούπολη, εκεί που θα συναντήσεις το ιδιαίτερο αξιοθέατο σε μια όμορφη διαδρομή

Κείμενο - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



# Η

**Αθήνα από ψηλά**, είτε είναι βράδυ είτε πρωί, διαθέτει μια κάπως απροσδόκητη μαγεία. Και ενώ με την πρώτη δεν εντυπωσιάζει, όσο περισσότερο αφήνεσαι στη θέα της τόσο οι γωνίες της στρογγυλεύουν και οι ατέλειές της μετατρέπονται σε έλξη και ενδιαφέρον, σαν γνήσια ασχημόμορφη γυναίκα που απαιτεί χρόνο για να την ερωτευτείς. Στην καθαρή ατμόσφαιρα του βόρειου ανέμου η θάλασσα είναι ορατή και η ευκρίνεια τέτοια που σε κάνει να αναζητάς μέρη που γνωρίζεις, πριν αρχίσεις να παρατηρείς καινούργια σημεία στο σώμα της πόλης.

**Το Ποικίλον Όρος** είναι ένα χαμηλό βουνό της Αττικής, μόλις 450 μέτρα στο πιο ψηλό του σημείο, το οποίο όμως έχει πολλά να σου προσφέρει, ειδικά αν δεν θέλεις ή δεν μπορείς να φύγεις μακριά από την Αθήνα. Θα οργανώσεις μια μικρή απόδραση και θα απολαύσεις τη θέα σε μικρή απόσταση από το κέντρο. Ανάμεσα στο Όρος Αιγάλεω και στην Πάρνηθα, βρίσκεται ένα βουνό χαμηλής βλάστησης που στο παρελθόν ήταν γεμάτο ελιές και αμπέλια. Ωστόσο αυτή η βλάστηση άρχισε να περιορίζεται σταδιακά από τη δεκαετία του '20 ως αποτέλεσμα συνεχούς ανοικοδόμησης και δημιουργίας οικισμών. Παράδοξο θέαμα στη διαδρομή τα γήπεδα ποδοσφαίρου τα οποία χρησιμοποιούνται κανονικά, και τα πρώην νταμάρια που πλέον είναι θέατρα σαν αυτό της Πέτρας.

**Ομορφότερη διαδρομή**, αλλά και η πιο βατή, είναι το μονοπάτι Οδυσσέας με εκκίνηση από τα Πεύκα Βέρδη και επιστροφή στο σημείο αφετηρίας, μήκους περίπου 10 χιλιομέτρων. Εκεί θα βρεθείς στον περίφημο θρόνο του Οδυσσέα με θέα το Θριάσιο Πεδίο. Το ιδιαίτερο αξιοθέατο βρίσκεται λίγο πιο κάτω από την κορυφή Ζαχαρίτσα και είναι μια πετρόχτιστη πολυθρόνα για δύο. Η κατασκευή του είναι προσφορά του συλλόγου Π.Δ.Σ. ΟΔΥΣΣΕΑΣ στους επισκέπτες του Ποικίλου Όρους, και βρίσκεται σε ένα σημείο με θέα όλα τα βουνά του λεκανοπεδίου και τον Σαρωνικό. Χαρίζει εικόνες που δεν μπορείς να δεις από την Αθήνα, και από μια άλλη οπτική – αυτή ενός ιπτάμενου πλάσματος.

**Στην καλοκαιρινή ζέση** που ψήνει τα τσιμέντα σαν κεμπάπ σε σχάρα, η βόλτα στο βουνό ισοδυναμεί με κλιματιστικό αν αποφύγεις τις μεσημεριανές ώρες. Πάρε μαζί σου νερό και κάτι να φας απολαμβάνοντας τη θέα της κορυφής μετά το μονοπάτι, ενώ χαιρέσαι την ψυχία σε ένα σημείο που ελάχιστοι γνωρίζουν – το διαμάντι που κρύβει η γειτονιά τους. Γιατί, ως γνωστόν, οι απολαύσεις λειτουργούν καλύτερα όταν τις συνδυάζεις. **A**



ΑΘΗΝΑΣ

**33** Το μουσικό μεγάλο φινάλε του Αυγούστου είναι και αυτές οι τελευταίες μέρες του Αυγούστου που νιώθεις μια «Κυριακίλα», μια «μουντίλα» που φεύγει αυτός ο μήνας και παίρνει μαζί του όλες τις στιγμές του. Φέτος όμως, σου βρήκαμε το αντίδοτο. Στις 26 & 27 Αυγούστου, δίνουμε ραντεβού στο **Primer Music Festival 2023** για το γκραντ φινάλε του καλοκαιριού. David Guetta, Steve Angello και Lost Frequencies είναι μόνο κάποιιοι από τους διάσημους DJs που θα μας ξεσηκώσουν με τα εκρηκτικά τους τραγούδια. Αν την επόμενη μέρα δεν έχεις φωνή, πάρ' το σαν δείγμα ότι πέρασες πολύ καλά. **Πλατεία Νερού, 2102202202 Μ.Ι.Σ.**

**34** Θα κάτω σπίτι να δω «Only murders»

8/8 εφοδιαζόμαστε με στερεά και υγρή τροφή, κλιματισμό και airplane mode για να απολαύσουμε τον τρίτο κύκλο της πρωτότυπης κωμικής σειράς αστυνομικού μυστηρίου «Only murders in the building» που έρχεται στο Disney+. Στην υποψήφια για Emmy πρωτότυπη σειρά, παίζει το γνωστό πια τρίο των Selena Gomez, Steve Martin και Martin Short, ενώ στην ομάδα εξιχνίασης «εγκλημάτων που γίνονται μόνο μέσα στο δικό μας κτίριο» μπαίνει και η Meryl Streep. **Γ.Ν.**

**35** Καζινό ρουαγιάλ

8 λεπτά πτήση στους αιθέρες αρκούν για να σε απογειώσουν από το Κλινόν Αστυ στην πιο μοναδική εναέρια θέα, που θα σε προσγειώσει στη δροσάτη Πάρνηθα, στην πιο απέραντη θέα του Λεκανοπεδίου και στο Καζίνο του Μονπαρνές, το οποίο δεν χρειάζεται να είσαι εραστής της ρουλέτας για να το επισκεφτείς. Θα έρθεις για να γνωρίσεις από κοντά τον αριστουργηματικό κάτω σταθμό, με τα έργα τέχνης και τον

**36** Πανσέληνος στο πάρκο

Η μεγαλύτερη πανσέληνος του καλοκαιριού θα γίνει την Τρίτη 1 Αυγούστου. Ωραία η ιδέα του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) να διοργανώσει διανυκτέρευση, με προβολές ταινιών, πάρτι, επιτραπέζια παιχνίδια, διαλογισμό, yoga, αλλά και βόλτες με θαλάσσια ποδήλατα στο Κανάλι. Μην ξεχάσετε τον υπνόσακό σας! **Τ.Σ.**

10μετρο πολυέλαιο με τα 8.500 κομματάκι φουσπτό γυαλί πριν απογειωθείς για καφέ, σνακ ή φαγητό στο εντυπωσιακό εστιατόριο του Καζίνο. **Ε.Ψ.**

**37** 24/8, ο Oppenheimer ανοίγει στους ελληνικούς κινηματογράφους

Περιμέναμε από τις 20 Ιουλίου να δούμε την τρανταχτή και πολυσυζητημένη ήδη νέα ταινία του Christopher Nolan, το «Oppenheimer», γυρισμένη με σύστημα IMAX με θέμα τον άνθρωπο που ήταν ο επικεφαλής του «Manhattan Project», το οποίο οδήγησε στη δημιουργία της ατομικής βόμβας, του πιο θανατηφόρου όπλου στην ιστορία της ανθρωπότητας και το οποίο έμελλε να αλλάξει τη ροή της παγκόσμιας ιστορίας. Εντυπωσιακό καστ με τον Cillian Murphy στον πρωταγωνιστικό ρόλο και τους: Emily Blunt, Florence Pugh, Robert Downey Jr., Matt Damon, Rami Malek, για να πούμε μόνο μερικούς. Αφού θα το δούμε θα μπορούσαμε να κάνουμε και τις συγκρίσεις με το «Barbie» μια και ήταν οι δύο βασικοί αντίπαλοι του φετινού καλοκαιριού. **Γ.Ν.**

**38** Τυπική ελληνική βραδιά: Καραγκιόζης και μετά κεμπάπ στον κυρ-Αρίστο

Στις 30/8, στις 20:30, στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Καλλιθέας (Δημοσθένους 174), παραδοσιακό και πάντα αποτελεσματικό fun με Θέατρο Σκιών και τον «Καραγκιόζη μάγιστρα» όπως τον θυμόμαστε όλοι, καμπούρη, κακομούτσουνο, με μεγάλη μύτη, Ξυπόλητο με μεγάλες πατούσες και μακριά χέρια, έτοιμο πάντα να φάει, αλλά και να δώσει ξύλο. Χωρατατζής, άλλοτε γενναίος, άλλοτε φοβητσιάρης, πολυτεχνίτης, ερμησοπίτης και παντοτινός Έλληνας. Μετά την παράσταση, οικογενειακή επιδρομή στα εξαιρετικά κεμπάπ του κυρ-Αρίστου στο Παλιό Φάληρο (Ζησιμοπουλου 96) υπό το βλέμμα των δεκάδων φωτογραφιών του Αριστοτέλη Ονάση. Καλύτερα να έχετε κλείσει τραπέζι από πριν (2109822320). **Γ.Ν.**

**39** Με τον Γιώργο Καπουτζίδα στη Νίκαια

Ο Γιώργος Καπουτζίδης είναι αγαπητός στην Ελλάδα, όσο το καρπούζι το καλοκαίρι. Την Πέμπτη 31/8 θα επαναληφθεί στη Νίκαια, στο Κατράκειο, η θρυλική παράσταση του χειμώνα «Οποιος θέλει να χωρίσει να σκώσει το χέρι του», μετά την περιοδεία σε ολόκληρη την Ελλάδα. Είναι το πρώτο του θεατρικό έργο, που απέσπασε διθυραμβικές κριτικές και αναδεικνύει μοναδικά τους προβληματισμούς και τα κοινωνικά ζητήματα, όπως μόνο ο Καπουτζίδης ξέρει να θίγει τόσο εύστοχα. Στην παράσταση παίζει η αγαπημένη Κατιάννα Μπαλανίκα και ένας νεανικός θίασος. **Γ.Ν.**

**40** Φαγητό στο Deck στο Κερατοίни

Το καινούργιο Deck είναι δίπλα στην ΕΥΔΑΠ, στην Προποντίδος, στον Ακροκέραμο στο Κερατοίни. Σκηνικό παλιές ελληνικής ταινίας με τα πλοία, τα φουγάρα και θέα στη θάλασσα. Δροσερό αεράκι υψαίο μενού και εξαιρετική λίστα κρασιών τα οποία περιγράφονται με λογοτεχνική πένα: Μικρή κιβωτός από το κτήμα Λαντίδη. Λεπτό άρωμα από γλυκό κυδώνι, πετροκέρασο και φράουλα. Λευκό τριαντάφυλλο, ζουμπούλι και νυχτολούλουδο χαρίζουν ανθικό χαρακτήρα, ενώ όσο περνάει η ώρα το τριαντάφυλλο αποκτά λουκουμένια αίσθησης. Το στόμα είναι πλούσιο με λιπαρή, βουτυρώδη υφή και απόλυτη ισορροπία. Συνδεύστε το με τις πικάντικες γαρίδες με μπουκόβο. **Γ.Ν.**

**41** Βραδινή πεζοπορία με την πανσέληνο του Οξύρρυγχου στην Πάρνηθα

Στις 2/8, για 2 ώρες action fun με βραδινή πεζοπορία στο ελατόδασος της Πάρνηθας που θα φαίνεται σαν μαγεμένο στο φως του φεγγαριού. Η πανσέληνος του Αυγούστου, είναι γνωστή και ως «Πανσέληνος του Οξύρρυγχου» παίρνοντας το όνομά της από τους ιθαγενείς κατοίκους της Αμερικής, που τη συγκεκριμένη μέρα ψάρευαν το συγκεκριμένο ψάρι, γνωστό και ως μουρούνα. Στις 19:10 είναι η άφιξη στο σημείο συνάντησης και ενημέρωση και 21:30 λήξη πεζοπορίας στα οχήματα της ομάδας. Η διαδρομή στους πρόποδες του βουνού περνάει από χώρους εστίασης, για όσους θέλουν να γευματίσουν. Συμμετοχές στο [action.fun.gr](http://action.fun.gr) **Γ.Ν.**

**42** Το θερινό της Καστέλας

«Είναι κάτι νύχτες με φεγγάρι με στα θερινά τα σινεμά... μ' αγιόκλημα και γιασεμιά», που τραγουδούσε ο Κηλαπδόνης. Θερινά, λοιπόν, αλλά φέτος, με θαλασσινό αεράκι και αύρα, στο Cine Βοτσαλάκια, στην όμορφη Καστέλλα, και μάλιστα με ελεύθερη είσοδο. **Λ. Βασιλέως Παύλου 4, 2104227427 Τ.Σ.**



# SELINA

HOSPITALITY NETWORK

Καλώς ήρθες σε έναν κόσμο  
αμέτρητων δυνατοτήτων!



**Τι Ζητάμε** από ένα ξενοδοχείο; Άνεση, ανεπιτήδευτη πολυτέλεια, δημιουργία εμπειριών και στιγμές που αναπολούμε. Όλα αυτά και άλλα πολλά θα τα βρεις στο παγκόσμιο δίκτυο φιλοξενίας της **Selina**. Από πόλεις σε αστικούς κόμβους, μέχρι απομακρυσμένους προορισμούς στην εξοχή, αναπτύσσουμε μία βαθύτερη σύνδεση με τον κόσμο, αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό όταν μένουμε σε μία από τις δεκάδες τοποθεσίες της Selina. Φτιαγμένα κυρίως για millennials και gen z, συναντούν και ξεπερνούν τις προσδοκίες μας με πολλές επιλογές διασκέδασης εντός και εκτός των ξενοδοχείων. Προτιμάς να ζεις έντονα τα δρώμενα τις πόλεις; Είσαι φαν του kitesurf σκίζοντας τα κρυστάλλινα γαλάζια νερά των Κυκλάδων; Η μήπως αγαπάς την παράδοση και τη φύση που χαρίζει το γραφικό ψαροχώρι της Λίμνης; Διάλεξε ένα από τα τρία Selina στην Ελλάδα: ένα στην vibrant πλατεία Θεάτρου στην Αθήνα, ένα στην κοσμοπολίτικη Πάρο και ένα στην όμορφη Εύβοια. Το ολοκαίνουργιο Selina Kaminos στην Εύβοια, χωμένο σε μαγευτικά δάση με θέα στα βουνά και στις ακτές, χτισμένο γύρω από μια παραδοσιακή Καμινό (καμινάδα), αποτελεί ένα κρυφό διαμάντι και μία ιδανική επιλογή για την καλύτερη εκδρομή μόλις δύο ώρες από την Αθήνα. Πεζοπορίες σε φανταστικά τοπία, γευσιγνωσίες σε οινοποιεία, ιππασία, yoga retreats και πολλές ακόμη περιπέτειες μας περιμένουν εκεί. Είσαι μέσα;

[www.selina.com](http://www.selina.com)  
Insta: selina.greece

# 43-46

## ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΑΝΤΑ ΔΡΟΣΙΑ

4 σημεία που θα απογειώσουν το αθηναϊκό σου καλοκαίρι  
 Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ**



Αν θα πάμε όλοι τον Αύγουστο διακοπές, κι όλοι πάμε σίγουρα δεν θα λείψουμε από την πρώτη μέχρι την τελευταία μέρα.

Όμως, στον πιο καυτό μήνα του καλοκαιριού αξίζουν τα καλύτερα. Τα αυγουστιάτικα βράδια στην Αθήνα είναι ανέμελα, πολύχρωμα και ταξιδιάρικα ακόμα και στην περίπτωση που το ταξίδι σημαίνει να κάνεις αυτό το «άλλο», το εντελώς διαφορετικό από τις καθημερινές, συνηθισμένες σου διαδρομές μέσα στη χρονιά. Φέτος, λοιπόν, ζήσε το καλοκαίρι πίνοντας το ποτό σου σε έναν αστικό «πύργο» που βλέπει την Αθήνα από τα 80 μέτρα ύψος, δείπνησε μπροστά σε μια λίμνη με φωτισμένους κόκκινους βράχους και σπηλιές, πήγαινε για κλάμπινγκ στο κυκλαδονήσι της Αθηναϊκής Ριβιέρας, ζήσε τη χαρά μιας βραδιάς στο εντυπωσιακό roof του πιο όμορφου και ιστορικού ξενοδοχείου της Αθήνας. Όλα δίπλα σου ή σε μικρή απόσταση από το κέντρο της πόλης.

● Μεγάλη Βρεταννία



### Στο **Abra Ovata** για δείπνο στην ατμοσφαιρική λίμνη

Ήξερες ότι οδηγώντας μόλις 40 λεπτά από το κέντρο της Αθήνας μπορείς να βρεθείς μπροστά σε ένα ξεχωριστό γεωλογικό φαινόμενο, με επιβλητικούς βράχους, ιαματικά νερά, δαιδαλώδεις υποβρύχιες σπράγγες και καταπράσινη βλάστηση; Πρόκειται για τη λίμνη Βουλιαγμένης και ακριβώς μπροστά σε αυτό το ατμοσφαιρικά φωτισμένο τοπίο φυσικού κάλλους βρίσκεται το νέο εστιατόριο Abra Ovata. Τα βράδια που ο ουρανός σκοτεινιάζει, ο βράχος φωτίζεται και οι αντανάκλασεις στην επιφάνεια του νερού δημιουργούν μια μυσταγωγική ατμόσφαιρα που σε προδιαθέτει για μια ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία από τα χέρια του Ελληνοφιλιππινέζου σεφ **John Σκοτίδα**, που εδώ και αρκετά χρόνια μαγειρεύει και μαγεύει στο Λονδίνο. Στο Abra Ovata συνθέτει πιάτα με στοιχεία από όλον τον κόσμο, όπως –για να πάρεις μια ιδέα– empanadas με σπετσοφαί, taco με καρότο BBQ, pico de gallo και dukkah, στάκα και κρόκο αυγού με aji, χταπόδι με mole ελιάς, φράβα και σοκολάτα, κακαβιά αστακού με udon noodles και ούζο, αρνί με μελιτζάνα, miso, μαύρο σκόρδο και κρεμμύδι. Φυσικά μπορείς να επισκεφτείς το εστιατόριο και για μεσημεριανό, αλλά και για πρωινό, συνδυάζοντας παράλληλα και μια δροσιστική βουτιά στη λίμνη.

[Abra Ovata, Λίμνη Βουλιαγμένης, 2108962220](#)

● Abra Ovata





## Στο open-airbar της Μεγάλης Βρεταννίας με service 5αστέρων

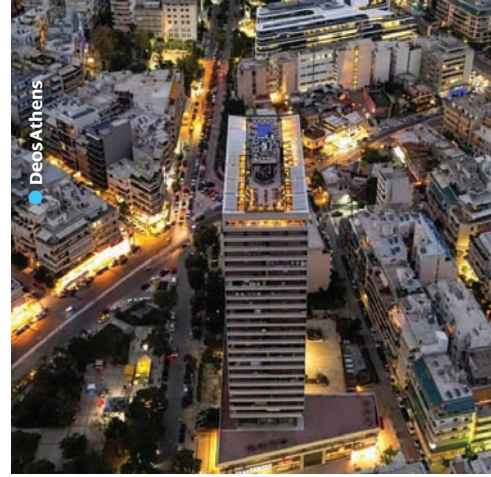
Το ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία, είναι μια σταθερά παντός καιρού για πολυτελή φιλοξενία και fine dining. Τα καλοκαίρια όμως προσφέρει κι άλλες εμπειρίες, σινεμά μπροστά στην πισίνα, πρωινό στον δροσερό κήπου του αιθρίου και ποτό στο Bar8 στο GB Roof Garden που βρίσκεται στον 8ο όροφο του ιστορικού ξενοδοχείου. Ένα ειδυλλιακό open-air bar που συνδυάζει μοντέρνα αισθητική και πανοραμική θέα με φόντο τον επιβλητικό λόφο του Λυκαβηττού. Στο live food station ο executive chef **Αστέριος Κουστουδής** εμπλουτίζει με fusion επιρροές τις γεύσεις του «Bar Bites menu» που συνοδεύουν το ποτό, ανάμεσά τους χειροποίητα sushi rolls με βασιλικό καβούρι, γαρίδα ή τόνο, θαλασσινά και στρείδια στον πάγο, nigiri με αιγαιοελαγίτικο λαβράκι και αυγοτάραχο, dumplings λαχανικών, μπριός με μοσχάρι Wagyu στα κάρβουνα. Τα κοκτέιλς φτιάχνονται από τα χέρια των πιο έμπειρων bartenders – φέτος πρώτα στις τάξεις είναι τα λεγόμενα Clarified Cocktails, που με ειδική επεξεργασία ενισχύονται οι φυσικές ουσίες των συστατικών του ποτού μετατρέποντας κάθε γουλιά σε μια εντελώς νέα, εξαιρετική εμπειρία. Το βράδυ η μουσική δυναμώνει και την ατμόσφαιρα ζωντανεύουν τα *City Summer Vibes events* με live DJ sets σε συνεργασία με τον ραδιοφωνικό σταθμό *AthensVoice 102.5* και με ζωντανές μουσικές εμφανίσεις.

**Βασιλέως Γεωργίου 1Α, Αθήνα, 2103330766**

## Στο **Deos Athens** για φαγητό και ποτό στα 80 μέτρα ύψος

Για να φτάσεις κάνεις ένα μικρό «κατακόρυφο» ταξίδι, καθώς μπαίνεις στο ασανσέρ του ισογείου και... μονορούφι βγαίνεις στον 24ο όροφο! Μπροστά σου η συγκλονιστική θέα των 360 μοιρών στην πόλη θα σου προκαλέσει δέος – γι' αυτό εξάλλου πήρε αυτό το όνομα το νέο all day bar restaurant που στήθηκε στην ταράτσα του πύργου Απόλλων στην Πανόρμου. Ο χώρος και το interior design του, με κομψά στρογγυλά τραπέζια από ξύλο, αναπαυτικές πολυθρόνες και εντυπωσιακή μπάρα με κυπαρισσιό πλακάκι, εντυπωσιάζουν. Το μενού στο Deos Athens έχει επιμεληθεί ο πολύ καλός σεφ **Πάννης Στανίτσας** και καλύπτει ένα ευρύ φάσμα γεύσης, από ωμές παρασκευές, ιδιαίτερες κοπές κρεατικών, μέχρι μεσογειακά πιάτα και προτάσεις κρασιών από όλον τον κόσμο, αλλά μπορείς να πας και για πρωινό ή απλώς για ποτό και μάλιστα χωρίς κράτηση. Το concept ολοκληρώνεται στον 25ο όροφο, εκεί όπου έχει στήσει και το rooftop pool με το cocktail bar ανάμεσα σε μπανιέρες και φτέρες. Ωραίο spot για καφέ το πρωί, τέλειο το βράδυ με τα φώτα όλης της πόλης από κάτω, πολύ ατμοσφαιρικό το ηλιοβασιλέμα.

**Λουίζης Ριανκούρ 64, Πύργος Απόλλων,  
Αμπελόκηποι, 2160045685**



Deos Athens



Island Athens Riviera

## Στο **Island Athens Riviera** για πάρτι με δυνατά vibes

Το επονομαζόμενο και νησί της Αθηναϊκής Ριβιέρας με τις ολάνθιστες μπουκαμβίλιες, τα σβεστωμένα πεζούλια που θυμίζουν πλακόστρωτα κυκλαδίτικα σοκάκια και κάτω από τον βράχο την απέραντη, σαγνευτική θάλασσα, είναι ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα σημεία συνάντησης και δίνει την αίσθηση πως βρίσκεται κανείς σε Greek-Chic διακοπές. Η εμπειρία εκεί ξεκινά χωρίς με fine dining μπροστά στη μαγική θέα και όσο περνάει η ώρα ανεβαίνουν ο ρυθμός και τα ντεσιμπέλ. Το μενού επιμελείται ο βραβευμένος executive chef του Ομίλου Πανά **Νίκος Σκλήρας**, χρησιμοποιώντας τις καλύτερες πρώτες ύλες από το βιολογικό μπιστόνι του Island, ενώ και το sushi corner έχει εδώ τους φανατικούς του οπαδούς. Την ίδια στιγμή κορυφαίοι mixologists και bartenders δημιουργούν τα πιο ιδιαίτερα καλοκαιρινά cocktails, αλλά και η winelist, περιλαμβάνει σπάνιες ετικέτες και αρκετές νέες ανακαλύψεις. DJ parties και ζωντανές εμφανίσεις καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού ανακοινώνονται στα social media του Island.

**27ο χλμ. Αθηνών-Σουνίου, Βάρκιζα, 2109653563-564, 2108925101**

# Η ΑΘΗΝΑ ΣΑΝ ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

Μπάλος και ικαριώτικος, μεζεδάκια του ονείρου, παγωμένες ρακές, μπίρες και δύο στέκια του Μεταξουργείου που σε ταξιδεύουν στο Αιγαίο. Εσύ δώσε το στίγμα και όνομα στην κουκίδα στον χάρτη.

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ

**Τ**ο ελληνικό καλοκαίρι θα είναι πάντα νησί, κυανόλευκο Αιγαίο. Η τσιμεντένια καθημερινότητα μέσα στον χρόνο θολώνει τη θέα του, την κρύβει πίσω από τις ομίχλες της πόλης. Αυτό, όμως, ξέρεi να ξεπροβάλλει εντός σου, να ζητά εκδίκηση και μια θέση στο καράβι, κάθε που ανατέλλει ο ήλιος του καλοκαιριού. Δεν έρυσες ακόμη. Μόλις γύρισες από τις διακοπές. Ίσως και να μην καταφέρεις φέτος να σαλπάρεις στις θάλασσες. Βάλε πλήρη για Μεταξουργείο, φόρα τα παπούτσια που βγάζουν φτερά στον χορό και το φρουστάνι-αύρα που αναδεικνύει τον μπάλο, και μπες στον κύκλο. Η Αθήνα, άμα θέλει, γίνεται και νησί.



47-48

ΜΕΤΑΞΟΥ



## ΘΕΣΣΑΛΟΣ



## Οι Τρίτες στη Μεταξού

Η Μεταξού είναι κομμάτι της ιστορίας του Μεταξουργείου. Παλιό κουτούκι της δεκαετίας του '60, με αρχνή τη μαγκιόρα λεβεντογυναίκα κυρία Μπεμπέκα, τηγνίστες τόνους παστώ μπακαλιάρο, πούλησε βαρέλια ρετσίνα και φέτα στη γειτονιά, έζησε τους στριμωγμένους, πλην κεφάτους καιρούς που ύμνησαν δεκάδες μπουζούκια στα τραπέζια της, πέρασε ανακαινισμένη με νέα διεύθυνση στο αθηναϊκό Τώρα. Ροδακινιά και λευκή, με στίγμα τη μουριά στην καρδιά της δροσερής αυλής της και το χαρούμενο μπαράκι με τα λαμπιόνια, με ωραία φώτα που αγαπάνε το φλερτ, έχει και τραπεζάκια στον πεζόδρομο, αλλά το κυρίως πιάτο της υπόθεσης σερβίρεται στην αυλή. Κάτω από τη φούξια μπουκαμβίλια, τις πήλινες γλάστρες με τις πρασινάδες, τίποτα πια δεν θυμίζει το παλιό κουτούκι. Μια νέα χαρά έχει στοργυλοκαθίσει σε πορτοκαλί και λαχανί καρέκλες, ομορφιά σαν παρένθεση κλειστή στον έξω κόσμο, λούστρο τόσο όσο χρειάζεται για να διαβάσεις στο βάθος, έστω και με θολά γράμματα, τον παλιό καλό καιρό που ούτως ή άλλως θα σου θυμίσουν τα απαντά λάιβ, εκ των οποίων, εγώ θα προτιμήσω το νησιώτικο πανηγύρι της Τρίτης, με την εξαιρετική κομπανία – από κείνες που σέβονται σαν θρησκεία την παράδοση, χωρίς να θέλουν να της βάλουν σώνει και ντε το δικό τους αλατοπίπερο.

**Το κέφι ξεκινά νωρίς,** μαζί με την πρώτη πείνα για την οποία και σου έχω χαρούμενα νέα. Μόλις άλλαξε ο μάγειρας, απογειώνοντας έτι περισσότερο το ούτως ή άλλως πολύ καλό φαγητό της Μεταξούς. Αυτόν τον καινούργιο, όμως, τον λατρέψαμε, διότι πράγμα σπάνιο, είναι μαγκιόρος και τσίφτης στη δύσκολη και πονεμένη υπόθεση που λέγεται ελληνικό-μαγειρευτό-σαν-της-μαμάς. Δεν ξέρω πόσα repeat έπαιξαν στο μελωμένο, λουκούμι κοκκινιστό με την τραγανή, αληθινή, χρυσή τηγανητή πατάτα, την ίδια τύχη είχαν και τα επικά μαγειρευτά μάγουλα με το μακαρόνι. Με τα πλευρώτους προσωπικά δεν είμαι πολύ φίλος, αλλά αυτά εδώ τα τραγανά, τα ολόσωστα ψημένα τα τίμια σιδις, το ίδιο και τη δροσερή σαλάτα «ντίβα». Όταν τους ζήτησα μια ντομάτα «τριαντάφυλλο» ήρθε στο τραπέζι ένα μικρό κομψοτέχνημα, η ντομάτα χαραγμένη έκρυβε στην καρδιά της λεπτές λωρίδες αγγουράκι και στην κορφή της ελίτσες. Αφράτοι και εύοσμοι και οι κεφτέδες, must και το συκώτι στη σχάρα.

**Η ρακή ρέει παγωμένη** και στο μεταξύ, γύρω από τη μουριά, οι χοροί έχουν στηθεί καυτοί και απογειωτικοί. Πλήθος και μιλιούνια τα νέα παιδιά, κορίτσια τριζάτα με αεράτες φούστες, λεβεντονιοί που τους υποψιάζεσαι φαν του Σνικ, απόψε όμως θα σε εκπλήξουν με μια άλλη πλευρά του εαυτού τους και πιο συγκεκριμένα με την επιδοσή τους στον πιο παραδοσιακό, σύνθετο ικαριώτικο. Γιατί αυτά τα παιδιά δεν χορεύουν πανηγυρικά, αλλά την παράδοση στην πιο συγκινητικά hard core εκδοχή της. Λικνίσματα, τσαλιμάκια και αιθέρια πετάγματα, σαν το σώμα να γνωρίζει κυτταρικά το παλιό βήμα του Αιγαίου, εξασκημένο σε χιλιόμετρα πλακόστρωτα νησιώτικων πανηγυριών. Η Ελλάδα είναι ξανά μόδα και στο τέλος της νύχτας, μετά από ένα μυσταγωγικό, ιεροουργικό τσάμικο ανάμεσα στους αεράτους μπάλους, νιώθεις αυτό το «είμαστε ακόμα ζωντανοί», σαν κόμπος να ανεβαίνει από την καρδιά.

**Μεταξού, Πυθοδώρου 10, Μεταξουργείο, 2105229290**

## Ο Θεσσαλός και ο Προφήτης Δανιήλ

**Όταν, πριν χρόνια, άνοιξε ο Θεσσαλός** – μπορεί να τον ακούσεις και στον πληθυντικό του αλλά πρόκειται περί του ιδίου – από στόμα σε στόμα, σαν φιτίλι που στο τέλος του σε περιμένει η έκρηξη μιας διονυσιακής γιορτής, κυκλοφόρησαν τα λάιβ του, οι φήμες πως διάσημοι, έντεχνοι καλλιτέχνες στήνουν εδώ τρικούβερτα γλέντια, στην πίσω κρυφή αυλή, με το κάρμινο χρώμα και τις αρμπαρόριζες στους τενεκέδες. Και ναι, αυτό το σαν παλιό κουζινάκι σκηνικό, με τις βετρό φωτογραφίες, τα κρεμασμένα σκόρδα, το λίγο σπίτι με μωσαϊκά, λίγο παλιό κουτούκι, μπορεί να εμπνεύσει αστείρευτα κέφια, άμα είσαι ευαίσθητος καλλιτέχνης και νοσταλγός του ελληνικού ροκ εν ρολ βίου της δεκαετίας του '50. Το καλοκαίρι, όμως, σε θέλει εύερο, απλωμένο στην πλατεία, στις πλάτες του Προφήτη Δανιήλ, εξωστρεφή και χαλαρό, με τη σαγιονάρα και το φανελάκι. Οι άγιοι και οι προφύτες αγαπούν και ευλογούν τα πανηγύρια, οπότε πριν το πάρτι, αζίζι να του κάνεις επίσκεψη, εκκλησιά παλιά του 1845, να δεις τη σχεδόν σουρεαλιστική εικόνα του προφήτη με τους λέοντες.

**Στο προαύλιο, γίνεται χαμός.** Με έναν τρόπο, όμως, θα εξυπηρετηθείς πάραυτα και με το χαμόγελο, το καρφαλάκι της ρακής θα έρθει ιδρωμένο και όσο αντέχεις παγερό, κυρίως, όμως, θα φας απολύτως εξαιρετικά. Κουζίνα του μεζεδοπωλείου σε μερικές χορταστικές και όχι παραφουσκωμένες, μια νέα αντίληψη για τον μεζέ, που μεταφράζεται σε σεβασμό και για τον βίγκαν, του οποίου και τα πιάτα θα προτιμήσεις ακόμη και αν δεν έχεις προσχωρήσει στην κατηγορία. Διότι δεν έχεις ματαδοκιμάσει τέτοιο μερακλίδικο ταμπουλέ, τόσο όσο κουσκούς με άφθονη πράσινη και κόκκινη ψιλοκομμένη πιπερίτσα, νόστιμη σαλάτα με φασολάκια, ντοματίνια, κρεμμύδι και τριμμένη μυζήθρα – πόσο έξυπνη, διαφορετική και συνάμα χορταστική εκδοχή για μια καλοκαιριάτικη σαλάτα. Εξίσου θα υμνήσω τη βελούδινη φάβα από πράσινο μιτζέλι που δεν τοιγκμυεύεται την πάπρικα, το κρεμμυδάκι και τον μαϊντανό, την τέλεια βρασμένη αλμύρα με τις ελίτσες. Αν πάρεις την ωραία παιλιωμένη γραβιέρα, θα σου έρθει σεβριρισμένη με φρυγανισμένο ψωμάκι, κρίταμα και πιπερίτσα τουρισό. Αδύνατο να αντισταθείς στα κρητικά βιολογικά αυγά με σουτζουکی και ντομάτα, στις πατατούλες που σοτάρονται με δεντρολίβανο. Σαρδέλα ολόφρεσκη στη σχάρα, με καλό ελαιόλαδο και τη δροσιά του μαϊντανού. Ελληνική πρώτη ύλη που μαγειρεύεται με πολύ κέφι, πλούσια σε φρέσκα αρώματα, αφτιασίδωτη και διαυγής, χωρίς φλυαρίες.

**Στο μεταξύ, απέναντι έχουν στηθεί τα όργανα,** η παλιά γειτονιά με τους κατοίκους στα κατώφλια, όλοι μαζί στο γλέντι, να ζορκιστεί το υψηλό βαρομετρικό. Και αίφνης, ανάμεσα στα τραπέζια, σαν αρχέγονη ιεροουργία, ένας ένας στη σειρά, σαν πομπή από αρχαϊκό αγγείο, οι μουσικοί του δρόμου. Μπάντα τεράστια από νέα παιδιά, τα κλαρίνα, τα τύμπανα, τα βιολιά, οι κιθάρες, το κορίτσι με το καπέλο, πίσω ο σκύλος της κομπανίας. Οι μουσικές θα σταθούν ανάμεσα στα νόστιμα εδέσματα, θα αναδυθούν ερωτικές, διονυσιακές και ελληνικές, θεοσταλτες και απρόσμενες, και πες μου μετά εσύ ότι δεν υπάρχουν πανηγύρια στο κέντρο της πρωτεύουσας.

**Θεσσαλός, Μελενίκου 2, Βοτανικός, 2130222335**



## 49 Σε αρχαία θέατρα και βυζαντινές εκκλησιές

Αναζητάς ιδιαίτερα ραντεβού για την πανσέληνο του Οξύρρυγχου; Στο Αρχαίο Θέατρο της Ζέας στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πειραιά (1/8, στις 21:00), ο tenόρος Δημήτρης Πακσόγλου, η σοπράνο Μαρία Κατριβέση και η μεσόφωνος Κλεοπάτρα Ελευθεριάδου υποσχονται ένα μελωδικό ταξίδι με άριες και γνωστά κομμάτια ξένων και Ελλήνων συνθετών. Το ίδιο βράδυ (στις 20:00) στον Άγιο Γεώργιο (Ομορφοκκλησιά) Γαλατσίου, έξω από τον περίβολο του βυζαντινού ναού, θα τραγουδήσει ο Παντελής Θαλασσινός (το μνημείο θα είναι επισκέψιμο από τις 17:30 έως το τέλος της εκδήλωσης). **Ι.Γ.**

## 50 Με ολόγιομο φεγγάρι... εξοχικά

Άριες και ντουέτα από αγαπημένες όπερες μας τάζουν η υψίφωνος Μαριλένα Στριφτόμπολα και ο tenόρος Γιάννης Χριστόπουλος αν τους κάνουμε παρέα στην αυλή του αρχαιολογικού μουσείου Σκάλας Ωρωπού στις 2/8 (στις 21:00). Κι αν βρεθούμε στα ανατολικά για την Μπλε Πανσέληνο στις 31 Αυγούστου; Στο ειδυλλιακό Αμφιθέατρο στον Κάλαμο (από τις 20:30) η βραδιά θα κυλήσει μουσικά με τη «Σονάτα του Σελινόφωτος» του Γιάννη Ρίτσου, ενώ στην παραλία της Νέας Μάκρης προγραμματίζεται εκδήλωση από τον πολιτιστικό σύλλογο Μίτος, μετά την ξενάγηση (στις 19:00) στο Ιερό των Αιγυπτίων Θεών. **Ι.Γ.**

## 51 Βόλτα στα αόρατα digital αύματα του Εθνικού Κήπου

Εικαστική έκθεση Επαυξημένης Πραγματικότητας που διοργανώνεται από τον Δήμο Αθηναίων και την Outset Greece, με τίτλο «Seeing The Invisible». Σύγχρονη τέχνη με τεχνολογία επαυξημένης πραγματικότητας που θα διαρκέσει έως και τον Σεπτέμβριο του 2023. Τα έργα της έκθεσης είναι ορατά μόνο μέσω της δωρεάν εφαρμογής Seeing the Invisible, για κινητά και tablets. Οι επισκέπτες καλούνται, μέσω της εφαρμογής, να εξερευνήσουν το φυσικό περιβάλλον του Εθνικού Κήπου και να εντοπίσουν τα έργα τέχνης που βρίσκονται διασπαρτα στο εσωτερικό του, με τη βοήθεια της προτεινόμενης διαδρομής που εμφανίζει ο χάρτης της εφαρμογής. Ώρες επίσκεψης: τις ώρες λειτουργίας του Εθνικού Κήπου (από την ανατολή έως τη δύση του ηλίου). Προσοχή τις μέρες με καύσωνα. **Γ.Ν.**



## Η Πέννυ Μπαλατζή μας στέλνει την κασέτα του καλοκαιριού

1. **Thievery Corporation** - *The richest man in Babylon*
2. **BuenaVista Social Club** - *Candela*
3. **Cesária Évora** - *Bessa me mucho*
4. **Ludovico Einaudi** - *I giorni*
5. **Calexico** - *Inspiracion*

### Β Πλευρά

6. **Jamiroquai** - *Picture of my life*
7. **Quantic & Flowering Inferno** - *Cumbia sobre el mar*
8. **Willie Bobo** - *Fried neck bones and some home fries*
9. **Koop** - *Koop island blues*
10. **Mongo Santamaria** - *Sunshine of your love*

\* Η Πέννυ Μπαλατζή κυκλοφόρησε πρόσφατα το single «Χρώματα», διασκευή της επιτυχίας του συγκροτήματος Εκείνος & Εκείνος, από τη Minos EMI, a Universal Music Group.

# 52



# «Έχω πάει!»

## Η ΠΙΟ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

# 53



# Κ

**αθημερινές στιγμές στο γραφείο**, στο σπίτι, σε οικογενειακά τραπέζια, στο κομμωτήριο, στο αεροπλάνο όπου γίνονται συζητήσεις για ταξίδια και πόλεις του εξωτερικού. Και τότε, πάντα κάποιος/κάποια, (ή ακόμα κι εμείς οι ίδιοι) θα πεταχτεί με χαρά για να μας πει «Έχω πάει!» και θα αρχίσει να δίνει tips και συμβουλές πού να πας, τι να δεις κ.λπ. Στο τέλος, η αγαπητή ξερόλα «Έχω πάει», αφού βρεθεί σε γνωστές πόλεις του εξωτερικού και της Ελλάδας, βρίσκεται στην έρημο με έναν αγανακτισμένο καμηλιέρη να την παρατάει πάνω σε μια καμήλα, λέγοντάς της απηυδισμένος «έχω-πάει-έχω-πάει-έχω-πάει». Αυτή είναι και η νέα καμπάνια της Ogilvy για

την Aegean που αγάπησε ο κόσμος με το που άρχισε να προβάλλεται στις τηλεοράσεις, με το σλόγκαν «Έχω πάει» –που επαναλαμβάνει η ηθοποιός– να περνάει στις καθημερινές συζητήσεις με τον τρόπο που οι επιτυχημένες ατάκες μένουν στην поп κουλτούρα.

Η Μαρία Κανελλοπούλου, creative director στη διαφημιστική εταιρεία Ogilvy, είχε την ιδέα, έγραψε το σενάριο και από εκεί και πέρα, όπως σε κάθε διαφήμιση, οι συντελεστές που με τον τρόπο τους έπαιξαν το δικό τους ρόλο στην παραγωγή, είναι πάρα πολλοί.

**Ξ Πώς σκεφτήκατε αυτό το σενάριο; Γνωρίζετε κάποιον τέτοιο άνθρωπο; Έχετε**

**κάποια τέτοια φίλη;**

(Γελώντας) Βασικά είμαι λίγο αυτός ο άνθρωπος. Όχι σε αυτή την υπερβολή βέβαια. Εντάξει, δεν έχω ταξιδέψει τόσο πολύ, αλλά μ' αρέσουν πάρα πολύ τα ταξίδια και στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Μ' αρέσει πάρα πολύ η ανταλλαγή των tips, όταν λέμε ο ένας στον άλλο τέτοιες συμβουλές για διάφορα μέρη. Έπιανα τον εαυτό μου, όταν κάποιος μου έλεγε για ταξίδι, να βιάζομαι να πω «Ασε, έχω πάει, θα σου πω πού να πας» και μέσα μου ένιωθα λίγο περιέργα. Αλλά στη σκέψη για το πώς δείχνουμε πολλούς προορισμούς και τους διαφημίζουμε, σκέφτηκα ότι οι άνθρωποι που έχουν πάει σε πολλά μέρη έχουν μέσα τους λίγο αυτό το στοιχείο. Ας το απενο-

# Μιλήσαμε με τη Μαρία Κανελλοπούλου, δημιουργό της νέας καμπάνιας της Aegean

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

Οι ομάδες της Ogilvy,  
της AEGEAN και της Picky  
Productions στο Κάιρο



χοποιήσουμε, λοιπόν, γιατί η μισή χαρά είναι να πας, όπως έχουμε πει και μεταξύ μας, και η άλλη μισή είναι να το λες.

**Ξ Η ηρωίδα είναι ένας χαρακτήρας των σύγχρονων πόλεων. Αυτό που λέγαμε παλιά «Να πάμε για καφέ στο Μιλάνο το Σαββατοκύριακο» σαν αστειό, για κάποιους ίσως και να ισχύει πια έστω και σαν σκέψη.**

Δεν ξέρω αν είναι τόσο η ευκολία του «πετάγομαι», ή περισσότερο ότι «αγαπώ το ταξίδι και θέλω να πάω να τα δω όλα». Στην υπερβολή του φυσικά, έτσι; Ο τύπος που τρελαίνεται και θέλει να σου το πει. Είναι κάτι σαν τιμητικό παράσημο: έχω πάει εκεί, έχω κάνει κι αυτό. Και η χαρά να το μοιραστεί με τους φίλους του.

**Ξ Οι άλλοι βασικοί συντελεστές της διαφήμισης ποιοι είναι;**

Ο σκηνοθέτης μας ήταν ο Πάνος Κορώνης, η φωτογράφιση πραγματοποίησε ο φωτογράφος Παντελής Ζερβός και η ηθοποιός είναι η Χριστίνα Θωμαΐδου. Ήταν μια φοβερή αποκάλυψη και ανακάλυψη για εμάς. Στις ακρόασεις που δοκιμάζαμε ηθοποιούς για τον ρόλο, ο σκηνοθέτης μας από την αρχή κατάλαβε ότι η Χριστίνα είναι η ηθοποιός που ψάχνει, και είχε και απόλυτο δίκιο. Η Χριστίνα πραγματικά το έχει. Και η ίδια μας έλεγε ότι διαβάζοντας το σενάριο βρήκε κομμάτι του εαυτού της μέσα. Οπότε το ένιωθε πραγματικά και το εξέλιξε απίστευτα με την καθοδήγηση του σκηνοθέτη, αλλά και όλης της ομάδας. Βρε-

θήκαμε τη σωστή στιγμή οι σωστοί άνθρωποι. Έγινε ωραία όλο αυτό.

**Ξ Ταξιδέψατε όλοι σε όλα αυτά τα μέρη;**

(Γελώντας) Τα μοιράσαμε από την Ogilvy σε Δημιουργικό και Account γιατί ήταν πάρα πολλά τα μέρη. Ο σκηνοθέτης φυσικά και οι άνθρωποι της Picky Productions πήγαν σε όλα. Εγώ ήμουν τυχερή γιατί βρέθηκα στο Κάιρο που ήταν απίστευτη εμπειρία. Πήγαμε στην έρημο, στις Πυραμίδες και στήσαμε εκεί τις τέντες, κάτω από τον καυτό ήλιο – μείναμε 6-7 ώρες. Η ιδέα με τον αγανακτισμένο καμπλιέρη ήταν του σκηνοθέτη, δεν υπήρχε στο σενάριο. Η αρχική ιδέα ήταν στο after rackshot, όπως το λέμε, δηλαδή αφού ειπωθούν τα προϊόντικά, στο πλάνο που κλείνει η ταινία, να φανεί η ηθοποιός πάνω σε μια καμήλα. Και εκεί φαίνεται πώς οι σκηνοθέτες μπορούν να εμπλουτίσουν ένα σενάριο και να το εκτοξεύσουν. Και ο χορός πάνω στο πλοίο ήταν ιδέα του Πάνου Κορώνη.

**Ξ Όπως βλέπουμε, από την πρώτη κιόλας μέρα προβολής της διαφήμισης έχει βγει το σλόγκαν «Έχω πάει». Αναρωτιόμουν αν ένα επιτυχημένο σλόγκαν μπορεί, ίσως, σε κάποιες περιπτώσεις να «κλέψει» κάτι από την προβολή του προϊόντος;**

Αναλόγως. Αν είναι τελείως μακριά από το προϊόν, αν είναι μια έξυπνη λέξη ή κάτι... ναι, θεωρώ ότι μπορεί να κλέψει και να μείνει μόνο το σλόγκαν. Θέλω όμως να πιστεύω ότι το συγκεκριμένο σλόγκαν, επειδή εμπιέχει το ταξίδι και είναι μια τόσο κοινή φράση, πετυχαίνει τον στόχο του. Νομίζω ότι γι' αυτό αναπαράχθηκε τόσο γρήγορα. Γιατί το λες αυθόρμητα σε μια κουβέντα για ταξίδι. Δεν νομίζω ότι το «κλέβει» λοιπόν. Άλλωστε, η Aegean είναι η μεγαλύτερη αεροπορική εταιρεία στην Ελλάδα. Είναι πολύ δύσκολο να μπερδευτεί κάποιος ή να μην το θυμάται. Ελπίζω!

54  
58

# ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΣ ΓΙΑ ΒΟΥΤΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Της ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΥ



**Α**ν είσαι ακόμη στην πόλη με τον καύσωνα, σίγουρα θα σκέφτεσαι τι ωραία που θα ήταν να ήσουν διακοπές ή έστω να πήγαινες για μια βουτιά στη θάλασσα. Επειδή όμως δεν μπορούμε όλοι να φύγουμε, υπάρχουν πολύ ωραίες και οικονομικές πισίνες στην Αθήνα για να δροσιστείς. Η πισίνα είναι και μια πολύ καλή επιλογή εάν έχεις παιδιά, αφού μπορούν να παίξουν και να κολυμπήσουν χωρίς να αγχώνεσαι για το πόσο βαθιά θα πάνε. Εδώ, λοιπόν, θα βρεις υπέροχες πισίνες στην Αθήνα, με είσοδο χαμηλότερη των 25 ευρώ. Ακόμα να τις επισκεφθείς;

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΝΥΧΤΕΣ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Πισίνα Μαρίνα Ζέας



## 54 Μαρίνα Ζέας

Η πισίνα Μαρίνα Ζέας στον Πειραιά είναι αρκετά μεγάλη, ό,τι πρέπει για να κολυμπήσεις και να αράξεις από το πρωί μέχρι το βράδυ. Θα βρεις τα πάντα: Ξαπλώστρες, άνετο χώρο, τραπέζια, νόστιμο φαγητό, ναργιλέ και γλυκά. Είναι ένας άνετος χώρος με θέα το λιμάνι του Πειραιά. Τις καθημερινές η είσοδος είναι 15 ευρώ, ενώ τα Σαββατοκύριακα 20 ευρώ. Σε κάθε περίπτωση στην τιμή περιλαμβάνεται τόσο η χρήση ξαπλώστρας όσο και καφές. Η χρήση της πισίνας επιτρέπεται σε άτομα 16 ετών και άνω. Η πισίνα είναι ανοικτή από τις 10:00 έως τις 18:00. Εάν μετά δεν θέλεις να φύγεις μπορείς να πας για φαγητό, καφέ ή ποτό στο εστιατόριο που βρίσκεται στον ίδιο χώρο. Είναι, λοιπόν, μια καλή επιλογή για τη βουτιά σου, το φαγητό σου και την έξοδό σου στην πόλη.

*Πισίνα Μαρίνα Ζέας, Ακτή Θεμιστοκλέους 25, Πειραιάς, 2104511324*

## 55 Acqua e Sole

Το Acqua e Sole στον Άλιμο, διαθέτει δύο πισίνες και μάλιστα μεγάλες. Είναι ένας πολυώροπος προσεγγμένος, γεμάτος

κόσμο –ειδικά τα Σαββατοκύριακα–, ενώ συνδυάζει τόσο το νερό όσο και το πράσινο λόγω της βλάστησης ολόγυρα. Οι πισίνες είναι ό,τι πρέπει για μικρά παιδιά αφού προσφέρουν ασφάλεια καθώς υπάρχει συνεχώς ναυαγοσώστης. Υπάρχει πλήθος δραστηριοτήτων για τα παιδιά και για εσένα, ωραίες ξαπλώστρες για να χαλαρώσεις και να απολαύσεις τον καφέ ή το ποτό σου. Η πισίνα λειτουργεί από τις 9 το πρωί έως και τη δύση του ηλίου. Η είσοδος είναι στα 10 ευρώ, ενώ δεν επιτρέπεται το κολύμπι για παιδιά μικρότερα των τριών ετών.

*Acqua e Sole, Επτανήσου 8, Άλιμος, 2109841527*

## 56 Club Polydrosο

Το Club Polydrosο στο Πολύδροσο Αμαρουσίου διαθέτει πισίνα για μεγάλους και παιδιά για να σε δροσίσει από τον καύσωνα. Η πισίνα λειτουργεί από τις 10:00 μέχρι τις 20:0 και κοστίζει 13 ευρώ τις καθημερινές, 17 ευρώ το Σάββατο και 19 την Κυριακή. Στην τιμή περιλαμβάνεται καφές, ενώ τα παιδιά πληρώνουν 10 ευρώ. Πριν πας καλό είναι να κάνεις ένα τηλεφώνημα στο κλαμπ μη τυχόν και γίνεται κάποια εκδήλωση.

*Club Polydrosο, Καψίλη 5, Μαρούσι, 2106842666*

## 57 Congo Palace Hotel

Στο ξενοδοχείο Congo Palace μπορείς να απολαύσεις το μπάνιο σου στην ανακαινισμένη και ανοικτή για το κοινό πισίνα, από τις 10:30 το πρωί έως τις 18:30 το απόγευμα. Διαθέτει ναυαγοσώστη και δωρεάν wifi. Εκεί μάλιστα μπορείς να δοκιμάσεις και το μάθημα aqua fitness που γίνεται καθημερινά. Η είσοδος είναι πολύ οικονομική, μόλις 10 ευρώ τις καθημερινές και 12 ευρώ τα Σαββατοκύριακα. Στην τιμή περιλαμβάνεται επίσης καφές ή αναψυκτικό.

*81 Α, Λεωφ. Ποσειδώνος, Γλυφάδα, 2108946711*

## 58 Brasil Suites Hotel

Το ξενοδοχείο Brasil διαθέτει μια ανοικτή στο κοινό εξωτερική πισίνα στον κήπο, με αναπαυτικές ξαπλώστρες και ομπρέλες. Η είσοδος επιτρέπεται από τις 9 το πρωί έως τις 8 το βράδυ. Υπάρχει επίσης το café Brasil όπου μπορείς να απολαύσεις όλη την ημέρα δροσερά cocktails, φρέσκους χυμούς, διάφορα σνακ και αναψυκτικά. Παρέχεται ακόμη δωρεάν wifi. Η είσοδος είναι 15 ευρώ τις καθημερινές και 25 ευρώ τα Σαββατοκύριακα.

*81 Α, Λεωφ. Ποσειδώνος, Γλυφάδα, 2108946711*

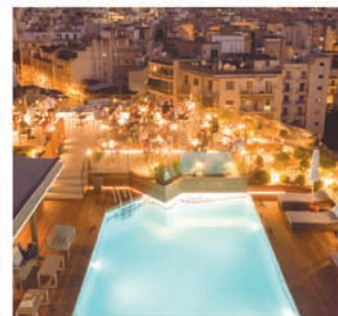
# CLAIR DE LUNE

Βραδιές στο φως του φεγγαριού με θέα όλη την πόλη



**Αν έπρεπε** να επιλέξεις μια εικόνα για να περιγράψεις τη θέα από το κέντρο της Αθήνας, ποια θα ήταν αυτή; «Το φως του φεγγαριού», το ηλιοβασιλέμα που πέφτει με θέα την Ακρόπολη, τον Λυκαβηττό, ακόμη και τον Πειραιά ή η 360 μοίρες θέα από μια ταράτσα; Στο φημισμένο εστιατόριο και μπαρ roof garden **Clair de Lune**, που βρίσκεται στον 7ο όροφο του εμβληματικού ξενοδοχείου Novotel Athens, δεν χρειάζεται να διαλέξεις αφού θα βρεις τις πιο όμορφες εικόνες και αυτό το καλοκαίρι. Καθημερινά μετά τις 7 το απόγευμα, στο χαλαρό και ρομαντικό του περιβάλλον, θα γευτείς πιάτα μεσογειακής και διεθνούς κουζίνας με άριστες πρώτες ύλες. Αξίζει να δοκιμάσεις τις μοναδικές vegan επιλογές τους (έχει και πεντανόστιμα παιδικά μενού), αλλά και τα φοβερά κοκτέιλ του, τα αγαπημένα κλασικά, signature, ακόμη και ελληνικά, με βάση τη μαστίχα και το ούζο. Πριν το επισκεφτείς καλό θα είναι να έχεις κάνει μια κράτηση, ενώ υπάρχει δωρεάν χώρος στάθμευσης στο υπόγειο του ξενοδοχείου.

**Μιχαήλ Βόδα 4-6, 210 8200700,  
www.novotelathens.gr Fb:NovotelAthens**





59

## 8 ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ

Και νέα ραντεβού «παίζουν» κι άλλα μεγάλα αφιερώματα που θέλουμε να προλάβουμε. Η πιο καλή ώρα είναι τώρα.

Της **ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ**



Fernand Léger  
Σελίδα από το λεύκωμα «Τσίρκο»  
1950, Συλλογή Ιδρύματος Βασίλη  
& Ελίζας Γουλανδρή  
© ADAGP, Paris 2023 / ΟΣΔΕΕΤΕ,  
Athens 2023

Ε

**γκαίνια αυγουσιτιάτικα;** Αμέ και με «βαριές» υπογραφές. Υπέροχα «αναρχικά» κεραμικά του Πικάσο, η «Θεογονία» του Ησίοδου που εικονογράφησε ο Μπρακ, λιθογραφίες του Μαγιόλ, του Τουλούζ Λωτρέκ και του

Λεζέ (από το «Τσίρκο»), εικονογραφήσεις του Ματίς από

το λεύκωμα «Τζαζ» και του Μπαλτύς για τα «Ανεμοδαρμένα ύψη», αλλά και τρεις ξεχωριστές γκραβούρες του Μιρό μάς περιμένουν στο **Μουσείο του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή** στο Παγκράτι. Με τίτλο «Μνήμες λουσμένες στο όνειρο» (5/8-3/12) η έκθεση είναι αφιερωμένη στον ρόλο του πολλαπλού στη μοντέρνα και τη σύγχρονη τέχνη.

Στο αστικό βίωμα μέσα από το βλέμμα εικαστικών δημιουργών και κινηματογραφιστών μάς ταξιδεύει το αφιέρωμα «*Αστυγραφία. Η ζωή της πόλης τις δεκαετίες 1950-1970*» (έως 3/3/2024) στην **Εθνική Πνακοθήκη**. Μια ενδιαφέρουσα προσέγγιση, με την υπογραφή της Συραγώς Τσιάρα, που καταγράφει την αστικοποίηση, την ανάδυση της κοινωνίας του θεάματος, τα όνειρα και τις συγκρούσεις στην πόλη, μέσα από το έργο γνωστών εικαστικών (όπως οι Βλάσκη Κανιάρης, Αγήνωρ Αστεριάδης, Νίκος Κεσανλής, Ρένα Παπασπύρου, Άσπα Στασινοπούλου κ.λπ.) και αποσπάσματα από αγαπημένες ταινίες (των Μιχάλη Κακογιάννη, Γιώργου Τζαβέλλα, Νίκου Κούνδουρου, Αλέκου Αλεξανδράκη κ.ά.).

Πρώιμες και διάσπρες συνθέσεις, χειρόγραφες παρτιτούρες, όπως οι απεικονιστικές καμπύλες των «*Μεταστάσεων*», μια αποδομημένη ματιά στην προσωπική του βιβλιοθήκη, σημειώσεις για μια Κοσμική πόλη του μέλλοντος, μελέτες για τα περίφημα οπτικοακουστικά θεάματα Πολύτοπα, η επιστολή απόλυσής του από τον Λε Κορμπυζιέ (που δύο χρόνια αργότερα του ζητούσε να επιστρέψει στο ατελιέ του), η μηχανή της Πολυαγωγίας που επινόησε το 1976 για να μετατρέψει σε ήχο γραφικές αναπαραστάσεις. Πρωτοπόρος συνθέτης, αρχιτέκτονας και μαθηματικός, ο **Ιάννης Ξενάκης** αποζητούσε το «κράμα» τέχνης και επιστήμης. Δύο κατατοπιστικές εκθέσεις στο **ΕΜΣΤ** (έως 7/1/2024) εστιάζουν στη γόνιμη δημιουργική και την πολυτάραχη προσωπική του διαδρομή.

Στα οπισωδμήσιτε και η επίσκεψη στο **Δημοτικό Θέατρο Πειραιά** για την εντυπωσιακή εγκατάσταση της **Nour Mobarak**, σε παραγωγή της Rodeo Gallery (έως 16/9, κλειστά: 5-25/8). Τα μνημειώδη γλυπτά του «*Dafne Phono*» είναι φτιαγμένα από μυκθία (!) και εκφέρουν σε σπάνιες, ακατάληπτες σ' εμάς, γλώσσες το λιμπρέτο της αρχαιότερης όπερας που συντέθηκε το 1598. Το έργο επεκτείνει την έρευνα της Λιβανεζοαμερικανίδας εικαστικού σχετικά με τις αναλογίες μεταξύ λόγου, επανάληψης, φθοράς, πολιτισμού, εξουσίας και μεταμόρφωσης καταθέτοντας έναν στοχασμό σχετικά με το τι χάνεται όταν οι ηγεμονικές γλώσσες της εποχής μας εξαφανίζονται άλλες, λιγότερο διαδομένες.

Ματίες στη γυναικεία δημιουργία ρίχνει η έκθεση «*Contemporary Womanhood 1.0: σύγχρονες θηλυκότητες*» (έως 8/10, κλειστά 12-20/8) στο **MOMus-Μουσείο Αλέξ Μυλωνά**. Κοινή βάση και δημιουργική αφηρητότητα των 14 δημιουργών που συμμετέχουν αποτελούν το μέσο της γλυπτικής και ο μύθος της Γυναίκας Σκελετού – μια ιστορία από την παράδοση των Εσκιμώων για ένα τερατόμορφο πλάσμα που ζει κάτω από το νερό αλλά καταφέρνει να αναγεννηθεί μέσα από τη δύναμη της μεταμόρφωσης.

Τη ματιά, το λεξιλόγιο και τις χειρονομίες 33 ζωγράφων της νεότερης γενιάς αναζητά το «*Encore: Νέα ελληνική ζωγραφική*» (έως 10/9) στην **Πνακοθήκη του Δήμου Αθηναίων**. Ανάμεσά τους οι Ιλεάνα Αρναούτου, Γιώργος Γύζης, Στέλιος Καραμανώλης, Ανδρέας Ράγκναρ Κασάπης, Καρολίνα Κρασούλη, Άγγελος Μέργης, Δαυίδ Σαμπεθαί, Αναστάσης Στρατάκης, Αντρέα Τζούροβιτς κ.ά.

Στιγμιότυπα από τον ζωγραφικό κόσμο του Steven Shearer (έως 3/2024) ξεδιπλώνει η **Συλλογή Γιώργου Οικονόμου**. Ο καλλιτέχνης από το Βανκούβερ, γνωστός για τις εικονογραφικές του αναφορές στη metal μουσική κουλτούρα και στην εικαστική γλώσσα των μεγάλων ζωγράφων του παρελθόντος, επανέρχεται συχνά στη δουλειά του στην ιδέα της άβολης εγγύτητας μεταξύ ύπνου και θανάτου.

60

**Τ**ο νέο ραντεβού με τον λόγο του Αισχύλου από την 2023 Ελευσίς Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης δεν είναι σε κάποιο θέατρο αλλά σ' ένα φέριμπόουτ. Γιατί η περιφόρμανς «*Πέρσες - Το ταξίδι στο πεδίο των ψυχών*» (28 & 29/7) του Σέρβου σκηνοθέτη **Νικότα Μιλιβόγεβιτς** θα ξεκινήσει από το λιμάνι του Περάματος Μεγαρίδος με τη δύση του ήλιου και όταν πέσει η νύχτα θα καταλήξει σε μια έρημη περιοχή της Σαλαμίνας που βλέπει στο πεδίο της αρχαίας ναυμαχίας. Εδώ ο Πέρσης βασιλιάς συνειδητοποιεί ότι δεν έχει γυρίσει στο σπίτι του, αλλά ότι βρίσκεται ανάμεσα στις χαμένες ψυχές αυτών που έσυρε σε τάφο υγρό. Όμως, η σκληρή μοίρα του ηττημένου είναι η μοναξιά. Στον ρόλο του Ξέρξη ο Δημήτρης Ήμελλος και της Ατσοσας η Μαρία Ζορμπά.

«*Μεγάλα και μικρά πλοία*» (30 & 31/8) θα έχει

στο φόντο η νέα δουλειά της σκηνοθέτριας **Αργυρώς Χιώτη** (VASISTAS) σε κείμενο του Ευθύμη Φιλίππου. Στη Βλύχα, μια μικρή χερσόνησσο αποσυρμένων караβιών στην Ελευσίνα, καταφτάνουν δύο αδέρφια, που ερμηνεύουν η Αγγελική Παπούλια και ο The Boy, για μια ιδιαίτερη τελετή με μάρτυρες τους θεατές. Μια τελετή που ο θεός δεν πρέπει να νιώσει ότι απαξιώνεται γιατί θα εκνευριστεί και τότε η προσπάθεια θα καταλήξει σε αποτυχία και στην τιμωρία...

Μετά την πρεμιέρα στην Επίδαυρο και το πέραςμά του από το Σχολείο της Αθήνας Ειρήνη Παπά, ο «*Ιππόλυτος*» που σκηνοθέτησε και επεξεργάστηκε δραματουργικά η **Κατερίνα Ευαγγελάτου** επιστρέφει στην πόλη, στη σκιά των Βράχων, στον Βύρωνα (31/8). Στο δυστοπικό σκηνικό ενός βάλτου (διά χειρός Εύας Μανιδάκη), η θεά Αφροδίτη ενορχηστρώνει ένα σχέδιο εξόντωσης του

# ΓΙΑ ΕΠΙΜΟΝΟΥΣ ΘΕΑΤΡΟΦΙΛΟΥΣ

Αρχαία κείμενα, αλλά και σύγχρονες δημιουργίες στη θεατρική ατζέντα

Της **ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ**

νόθου γιου του Θυσέα, ο οποίος έχει εμμονή με την αγνότητα και υβρίζει το γυναικείο φύλο, εμπνέοντας σφοδρό έρωτα στη μητριά του Φαίδρα. Με τους Έλενα Τοπαλίδου, Κόρα Καρβούνη, Μαρία Σκουλά, Γιάννη Τσορτέκη, Ορέστη Χαλκιά.

Στην Αθήνα φθάνει και η έτερη καλοκαιρινή πρόταση του Εθνικού Θεάτρου, σε συμπαραγωγή με το ΚΘΒΕ. Οι πολυσυζητημένοι «**Σφήκες**» της **Λένας Κίτσοπούλου**, που προκάλεσαν αντιδράσεις και έγιναν αντικείμενο έντονων αντιπαράθεσων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ξεκινούν την πορεία τους στην Αττική από το Δημοτικό Θέατρο Άλσους «Δημήτρης Κιντής» στην Ηλιούπολη (29/8).

Τη σκηνοθετική υπογραφή του μεγάλου θεατρανθρώπου **Βασίλη Παπαβασιλείου** φέρει ο «**Αίας**» του Γιάννη Ρίτσου που ανεβάζει το ΔΗΠΕΘΕ Κρήτης με τον Μανώλη

Μαυροματάκη (στο θέατρο «**Άννα Συνοδινού**» στον Βύρωνα στις 27/7). Δημιούργημα των χρόνων της εξορίας του ποιητή στη Λέρο και τη Σάμο (1967-1969), είναι ένας από τους 17 μονολόγους που συγκροτούν το μείζον έργο του «**Τέταρτη διάσταση**». Συνομιλώντας με το κείμενο του Σοφοκλή (την ιστορία του μυθικού βασιλιά της Σαλαμίνας που η εποχή του έχει παρέλθει καθώς οι άνθρωποι είναι έτοιμοι να αναγνωρίσουν την αξία του νου, τον κόσμο του Οδυσσέα), το έργο εκθέτει το πάθος ως αναδρομή, με όχημα τις αρετές της γλωσσικής εικονοπλασίας.

Πριν αντηχήσει από την ορχήστρα της Επιδαύρου (11&12/8), ο λόγος της «**Εκάβης**» θα ακουστεί και στο Τεχνολογικό και Πολιτιστικό Πάρκο Λαυρίου (3/8). Γραμμένη στην πρώτη περίοδο του Πελοποννησιακού Πολέμου, η τραγωδία του Ευριπίδη πραγματεύεται την πορεία της χαροκαμένης βασίλισ-

σας της Τροίας από τον θρήνο στην εκδίκηση, επιχειρώντας να δείξει την αποκτώνωση του ανθρώπου που μπορεί να προκαλέσει ο πόλεμος. Στην παράσταση που σκηνοθετεί η **Ιώ Βουλγαράκη**, τον επώνυμο ρόλο κρατά η Ελένη Κοκκίδου, ενώ παίζουν επίσης οι Ιωσήφ Ιωσιφίδης, Μαρίνα Καλογήρου, Θανάσης Κουρλαμπάς, Άκης Σακελλαρίου, Αλέκος Σουσοβίτης.

Με την σοφόκλεια «**Ηλέκτρα**» συναντιέται αυτό το καλοκαίρι η Λένα Παπαληγούρα υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες της **Λίλλυς Μελεμέ**. Μιλώντας τη μετάφραση του ποιητή Γιώργου Μπλάνα, η ηρωίδα και ο αδερφός της Ορέστης εκδικούνται για τον φόνο του Αγαμέμνονα τη μητέρα τους Κλυταιμνήστρα και τον εραστή της Αίγισθο, πληρώνοντας το αίμα με αίμα. Η ζοφερή ιστορία του μύθου των Ατρείδων ζωντανεύει στο Τεχνολογικό και Πολιτιστικό Πάρκο Λαυρίου (6/8).

για το ερχόμενο διάστημα



«Πέρσες  
- Το ταξίδι στο  
πεδίο των  
ψυχών» του  
Νικότα  
Μιλιβόγεβιτς  
(28 & 29/7)

# «Ο κήπος των ηδονών» φυτρώνει στο Ηρώδειο

Μετά την Αβινιόν και πριν τη Λωζάννη, την Τριενάλε του Ρουρ και τη Μαδρίτη, ο Φιλίπ Κεν κλείνει με τη νέα του παράσταση το αθηναϊκό πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

**Ο** κτώ χαρακτήρες, θαρρείς βγαλμένοι από τη δεκαετία του '70 με παντελόνια καμπίνα και μακριά μαλλιά, φθάνουν με ένα λεωφορείο σ' έναν εγκαταλειμμένο τόπο που φαίνεται να ανακαλύπτουν για πρώτη φορά. Αφήνουν στο κέντρο του ένα τεράστιο αυγό και εκτελούν γύρω του παράλογα τελετουργικά. Κάποιοι αναπαριστούν πόζες από πίνακες του Ιερώνυμου Μπος, άλλοτε απαγγέλλουν εκκεντρικά ποιήματα και μονολόγους, προσπαθούν ακόμα και να σκάψουν το βραχώδες έδαφος – με μίαν αξίνα ή με τα τακούνια τους. Οργανώνονται με τον δικό τους τρόπο δανειζόμενοι ό,τι βρίσκουν επιτόπου και στη μνήμη αυτού που τους περιβάλλει. Μετά τα άνεργα σκιάχτρα του «Farm Fatale», που έστησαν έναν πειρατικό ραδιοφωνικό σταθμό για να διατηρήσουν τα τραγούδια των πουλιών που εξαφανίστηκαν, και τους χεβυμεταλλάδες που ξέμειναν με το ξεχαραλωμένο Citroën τους στο χιονισμένο τοπίο της «Μελαγχολίας των δράκων», ο Φιλίπ Κεν επιστρέφει στην Αθήνα με τη νέα του αλληγορική παράσταση. Με αφηγηρία έμπνευσης τον «Κήπο των επίγειων απολαύσεων», τον διά-

σημο πίνακα του Ιερώνυμου Μπος, «Ο κήπος των ηδονών» ζωντανεύει στο Ηρώδειο στις 4 Αυγούστου. Γνωστός για τις ιδιουσγκρασιακές δημιουργίες του, ο Γάλλος σκηνοθέτης και εικαστικός μάς φέρνει ξανά μπροστά σε μια κοινότητα που προσπαθεί να διατηρήσει έναν χώρο δυνατότητας, «ένα μέρος για να πραγματοποιήσουν ένα πρότζεκτ που είναι τόσο ουτοπικό όσο και επισφαλές, αλλά που τους φέρνει κοντά» εξερευνώντας το δικό της μονοπάτι σε μια εποχή που ο κόσμος απειλείται, όπως δηλώνει.

Η ιστορία της τέχνης διατρέχει συχνά τη δουλειά του – έχοντας στο παρελθόν αντλήσει έμπνευση από ζωγράφους όπως ο Μπρүүγκελ, ο Ντύρερ και ο Κάσπαρ Ντάβιντ Φρίντριχ, αλλά και από τον κινηματογράφο και τη σύγχρονη τέχνη. Τι σημαίνει, όμως, η «συνάντησή» του με το αινιγματικό τρίπτυχο του Ολλανδού μετρη; «Αυτό το έργο είναι απολαυστικό γιατί μας επιτρέπει να ταξιδέψουμε σε μια τεράστια ιστορική, αισθητική, πνευματική και ψυχαναλυτική περιοχή, μεταξύ άλλων. Ανήκει σε μια εποχή αβεβαιότητας, τη μετάβαση από τον Μεσαίωνα στην Αναγέννηση, κατά την οποία όλα τα παραδοσιακά, τεχνι-

κά, πολιτικά και πνευματικά σημεία αναφορές ανατρέπονταν. Οι παραλληλισμοί με τις μεταβάσεις που βιώνουμε σήμερα είναι εντυπωσιακοί: ένα αβέβαιο μέλλον, το οποίο νιώθουμε ότι προκαλεί μια ριζική αλλαγή στις δομές και οδηγεί σε έναν νέο τρόπο σύνδεσης πολιτισμών, επιστημών, τεχνών και πολιτικών οργανώσεων. Ο Μπος ζωγράφισε ένα "ανοιχτό έργο", το οποίο πηγάζει από ένα ελεύθερο πνεύμα» αναφέρει ο ίδιος στον δραματουργό Ερίκ Βωτρέν του Θεάτρου Vidy-Lausanne.

«Δεν ξέρω αν οι επίγειες απολαύσεις αυτού του κήπου είναι το παρελθόν ή το μέλλον μας» δηλώνει. Γιορτάζοντας 20 χρόνια διαδρομής με την ομάδα του Vivarium Studio, λίγο μετά την πρεμιέρα της παράστασης σ' έναν θρυλικό χώρο του Φεστιβάλ της Αβινιόν, το άνυδρο, απόκοσμο σκηνικό του λατομείου Boulbon που επαναλειτούργησε μετά από χρόνια, υπόσχεται να παρουσιάσει και στα μέρη μας ένα ονειρικό σκηνικό μεταξύ ουτοπίας και δυστοπίας, μακαριότητας και λαγνείας, αινιγματικού και γκροτέσκου, που θυμίζει λούνα παρκ.

**INFO** «Ο κήπος των ηδονών», Ωδείο Ηρώδου Αττικού, 4 Αυγούστου στις 21:00

# 61



Στη Σάμο, το νησί του Πυθαγόρα  
Η γιορτή των Μαθηματικών και της Μουσικής

Cet été sur Samos, île de Pythagore  
La grande fête des Maths et de la Musique

18-28 ΑΥΓ. 2023

# ΦΕΣΤΙΒΑΛ

## αιγαίοπέλαγος

$$s = -\int_0^{\infty} t \log t$$
$$\gamma = \frac{e^{-\frac{1}{2T}}}{(2\pi T)^{1/2}}$$

Φεστιβάλ π  
C. ΝΙΛΑΜ



δ

HOTELS DORYSSA RESORTS

Soutenu  
par le

  
**MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
**AMBASSADE  
DE FRANCE  
EN GRÈCE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**INSTITUT  
FRANÇAIS**  
Grèce

 **CENTRE CULTUREL  
HELLENIQUE**



## ο Γιάννης Μασσούρας (Sound Service)

μας στέλνει την κασέτα του καλοκαιριού

- 1) **Suede** - She Is In Fashion
- 2) **David Bowie** - Let's Dance
- 3) **Kraftwerk** - The Model
- 4) **FM-84, OliverWride** - Running In The Night
- 5) **FredAgain** - Delilah (Pull Me Out Of This)
- 6) **Depeche Mode** - Walking In My Shoes
- 7) **Fontaines D.C** - I Love You
- 8) **Syence** - Up All Night
- 9) **DeadMau5, Kaskade, Sofi Tukker, Kx5** - Sacrifice
- 10) **The Midnight** - Days Of Thunder

\*Οι **Sound Service** είναι το νέο project του συνθέτη και παραγωγού Γιάννη Μασσούρα (πρώην μπασίστα και ιδρυτικού μέλους των **Matisse**)



# 62



# PRIMER

## MUSIC FESTIVAL

Καλοκαίρι, ίσον φεστιβάλ. Γι' αυτό και οι φαν της ηλεκτρονικής μουσικής – και όχι μόνο – δίνουν και φέτος το καθιερωμένο μας ραντεβού στο **Primer Music Festival**. Μετά το success story του περσινού καλοκαιριού, με δύο τεράστια ονόματα της διεθνούς μουσικής σκηνής, τον **Tiësto** και τον **Tyga** να ταξιδεύουν τα πλήθη, το **Primer Music Festival** επιστρέφει για τέταρτη χρονιά θέτοντας τον πήχη της διασκέδασης ακόμη πιο ψηλά. Το **Σάββατο 26** και την **Κυριακή 27 Αυγούστου** όλοι οι δρόμοι οδηγούν στην **Πλατεία Νερού** – και όχι τυχαία. Εκεί, μας περιμένει ένα hot

line up με τους **David Guetta, Steve Angello, Lost Frequencies, James Hype, Acraze, Korolova, Mista Jam** και πολλούς ακόμα μοναδικούς ξένους και Έλληνες DJs, για να μας ξεσπώσουν με τα ε-κρηκτικά performances τους. Headliners του δι-ημέρου είναι ο πασίγνωστος **Steve Angello (26 Αυγούστου)** και ο superstar **David Guetta (27 Αυγούστου)**. Σε ποιο κομμάτι λέτε να γίνει ο περισσότερο χαμός: στο **Titanium** ή στο **Hey Mama**; Φτιάξτε το πιο φεστιβαλικό σας look, πάρτε την καλύτερη παρέα και όλα τα άλλα θα τα βρείτε στην Πλατεία Νερού. See you by the sea!

### Διαγωνισμός για διπλές προσκλήσεις για το Primer Music Festival 2023

Αν θέλετε και εσείς να απολαύσετε ένα από τα κορυφαία μουσικά φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής στην Ελλάδα, λάβετε μέρος στον διαγωνισμό. Κάντε follow τη σελίδα του Instagram της **athensvoice** και του **primermusicfestival**, κάντε like στο σχετική ανάρτηση με το **Giveaway**, επισημάνετε στα σχόλια δύο φίλους/φίλες σας και κερδίστε μια διπλή πρόσκληση. Σας χαρίζουμε δύο ημέρες γεμάτες διασκέδαση που θα αποτελέσουν το καλύτερο φινάλε του καλοκαιριού.

Το πιο  
εκρηκτικό φινάλε  
του καλοκαιριού

**Day 1**  
**Steve Angello**  
**Lost Frequencies**  
and more

**Day 2**  
**David Guetta**  
**James Hype**  
and more

στην **Πλατεία**  
**Νερού** στις **26 & 27**  
**Αυγούστου**

#Primer2023  
#PrimerMusicFestival  
#SeeYouByTheSea



Προμηθευτείτε  
το εισιτήριό σας εδώ



ΠΑΡΗΦΟΡΗΣ

Τηλέφωνο: **210-2202202**  
Mail: **info@primermusicfestival.com**  
Instagram: **primermusicfestival**

Facebook: **primermusicfestival**  
TikTok: **primermusicfestival**  
Website: **www.primermusicfestival.com**

# Διονύσης Δερβής-Μπουρνιάς

## «Το Festum π προάγει την ταυτότητα των νησιών του Αιγαίου»

Της ΜΑΡΙΑΝΝΑΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ

**Ό**λα αυτά τα χρόνια έχει χτίσει μια γέφυρα μεταξύ Ελλάδας και Γαλλίας. Αυτή η γέφυρα υπήρχε όμως ήδη πολύ πριν γεννηθεί, όπως μου λέει ο σημαντικός Ελληνογαλλός μαέστρος Διονύσης Δερβής-Μπουρνιάς. Συναντιόμαστε ένα ζεστό μεσημέρι του Ιουλίου στο Φίλιον, ένα spot που του αρέσει να επισκέπτεται κάθε φορά που έρχεται στην Αθήνα. Αυτή τη φορά η αφορμή είναι το Festum π, η μεγάλη γιορτή των μαθηματικών και της μουσικής που θα διεξαχθεί 18-28 Αυγούστου στη Σάμο, μια εκπληκτική ιδέα που γεννήθηκε κατά τη διάρκεια του lockdown, την οποία συζήτησε με τον μεγάλο μαθηματικό της Γαλλίας Cédric Villani. Φέτος δε, για δεύτερη φορά, φέρνει στη Σάμο για τα μαθηματικά τη Université Paris-Saclay, την πρώτη μαθηματική σχολή στον κόσμο, και για τη μουσική το Conservatoire de Paris — μάλιστα θα δώσουν δωρεάν μαθήματα σε Έλληνες και Γάλλους φοιτητές. Φιλικός και ευγενικός, με χαιρετάει με μια ζεστή χειραφιά, ενώ η Mathilde, η 2χρονη καδιάρα σκυλίτσα που τον συνοδεύει, μου κουνάει την ουρά.

— Πότε ξεκίνησε αυτή η γέφυρα μεταξύ Ελλάδας και Γαλλίας που έχετε χτίσει και πώς έχει εξελιχθεί μέχρι σήμερα;

Μια χώρα σαν την Ελλάδα, όπου εν έτει 2023 παρατηρώ νέα παιδιά να τσακώνονται ακόμα για τον Γρίβα και τον Βελουκιώτη, πάντα έβρισκε στη Γαλλία μια επούλωση των πληγών της, ένα κοινό σημείο αναφοράς. Η αστική Ελλάδα ανέκαθεν είχε την Γαλλία σαν πρότυπο, «με το πιάνο της και τα γαλλικά της». Μέγιστο μεταδικτατορικό σύμβολο υπήρξε η φιλία του Ζισκάρ με τον Καραμανλή. Και η αριστερή όμως Ελλάδα, τη Γαλλία που φυγάδευσε τον Αξελό, τον Καστοριάδη, τον Κώστα Παπαϊωάννου και έδωσε αργότερα καταφύγιο στον Πατρικίο και στον Ξενακί, αισθάνεται κοντά της. Διπλή πολιτική συγγένεια ζωτικής σημασίας για μια χώρα που ζύνει με πείσμα, ακόμα, τις πληγές της.

— Πολιτική συγγένεια ίσως, αλλά πολιτιστική;

Η λογοτεχνική συγγένεια είναι ακόμα μεγαλύτερη. Κατά την παραλαβή του βραβείου Νόμπελ ο Ελύτης δεν μίλησε ελληνικά ούτε, έστω, αγγλικά, αλλά γαλλικά. Πάντα τον διάβαζα σαν έναν Γάλλο ποιητή που γράφει στα ελληνικά. Και οι (ελληνικότατες) λέξεις που ο ίδιος δημιούργησε και που «είναι αμετάφραστες σε οποιαδήποτε άλλη γλώσσα»; Αυτές κι αν είναι χαρακτηριστικές του γαλλικού ιμπρεσιονισμού και υπερρεαλισμού. Και ας μην ξεχνάμε το τεράστιο έργο της γαλλικής αρχαιολογικής σχολής στην Ελλάδα, χάρη στο οποίο θαυμάζουμε σήμερα τους Δελφούς.

— Στην τελευταία εμφάνισή σας στο Ηρώδειο διευθύνετε μια ενορχήστρωση του «Με αεροπλάνα και βαπόρια» του Σαββόπουλου από τον Γάλλο συνθέτη Thierry Pécou...

Δεν πρόκειται για ενορχήστρωση αλλά για ένα (σχεδόν) καινούριο έργο. Ζήτησα από τον Pécou να κρατήσει ατόφια τη γραμμή του τραγουδιού και ορχηστρικά να γράψει στο δικό του ύφος. Αυτό είναι όντως μια γέφυρα

ανάμεσα στην «έντεχνη», «σύγχρονη» γαλλική μουσική και στο ελληνικό τραγούδι. Σε εισαγωγικά βέβαια, διότι και έντεχνος και σύγχρονος είναι από μόνος του ο Σαββόπουλος, στο έπακρον.

— Πότε και πώς ξεκίνησε η ιδέα του Φεστιβάλ Festum π στη Σάμο;

Το Festum π είναι παιδί του lockdown, όταν όλοι είχαμε χρόνο να σκεφτούμε κάτι διαφορετικό. Είχα την τύχη να ενδιαφερθεί για τους προβληματισμούς μου ανάμεσα στα μαθηματικά και τη μουσική ο Cédric Villani, ο μεγάλος μαθηματικός της Γαλλίας, και να πάρει το καράβι μαζί μου σε αυτή την περιπέτεια. Καράβι, στην κυριολεξία. Έχουμε σκεφτεί αυτό το πρότζεκτ αποκλειστικά στα νησιά του Αιγαίου, στη Σάμο πέρυσι και φέτος, το πιθανότερο στη Σύρο από του χρόνου.

— Ποιο είναι το Université Paris-Saclay, καθηγητές και φοιτητές του οποίου φέρνετε για δεύτερη φορά φέτος στη Σάμο;

Θεωρείται η πρώτη μαθηματική σχολή στον κόσμο και αυτό σε όλες τις διεθνείς κατατάξεις. Τα Princeton, MIT, Stanford καταλαμβάνουν τη 2η, 6η και 7η θέση αντίστοιχα στην κατάταξη της Σανγκάης. Φέτος, όπως και πέρυσι, θα έχουμε στη Σάμο καθηγητές από το Paris-Saclay για τα μαθηματικά, και από το Conservatoire de Paris για τη μουσική, που θα δώσουν δωρεάν μαθήματα σε Έλληνες και Γάλλους φοιτητές.

— Ποια είναι τα σημαντικά ονόματα που θα δούμε φέτος; Από καλλιτεχνικής άποψης τι να περιμένουμε;

Καταρχάς τον Bertrand Maury, από τους σημαντικότε-

ρους Γάλλους μαθηματικούς, ειδικευμένους στα εφαρμοσμένα μαθηματικά (πάνω στις modélisations που έκανε για τη μετάδοση του κορονοϊού στηρίχθηκαν μερικά από τα μέτρα αντί-covid στη Γαλλία). Ο Bertrand είναι και εξαιρετικός πιανίστας. Θα διδάξει μαθηματικά και θα δώσει ένα ρεσιτάλ Chopin-Rameau στις 25 Αυγούστου. Ομιλίες από τον Franck Jedrzejewski, μαθηματικό και μουσικολόγο, τον Claude Abromont, μεγάλη μορφή Μουσικής Ανάλυσης του Conservatoire de Paris, μια βραδιά βωβού κινηματογράφου με συνοδεία πιάνου από τον συνθέτη Karol Beffa, ένα ρεσιτάλ βιολι/πιάνο με τους Tomo Keller και Arielle Beck, και ένα ρεσιτάλ βιολοντσέλου από έναν Έλληνα μουσικό που μου έκανε μεγάλη εντύπωση όταν τον άκουσα στο Παρίσι, τον Δήμο Γκουνταρούλη.

— Ποιο είναι το πιο δύσκολο σημείο που κληθήκατε να διαχειριστείτε σε σχέση με αυτή τη γιορτή μαθηματικών και μουσικής;

Οι τοπικές αρχές Σάμου. Και οι δημοτικές και οι πανεπιστημιακές. Τα εμπόδια ήταν τέτοια που από ένα σημείο και έπειτα άρχισα να γελώ. Φωτεινές εξαιρέσεις στο νησί υπάρχουν, άνθρωποι με μυαλό, γνώση, εργατικότητα και καλή θέληση που προσέφεραν πολλά στο πρότζεκτ.

— Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να περάσετε μέσα από αυτή τη μεγάλη γιορτή μαθηματικών και μουσικής;

Η ταυτότητα των νησιών του Αιγαίου. Τα νησιά σήμερα είναι ταυτόσημα με διακοπές, ντισκοτέκ, αντηλιακά. Αυτό που θέλουμε να υπενθυμίσουμε, ο Cédric Villani και εγώ, είναι πως το Αιγαίο είναι τόπος αδιάκοπης επιστημονικής έρευνας των Ελλήνων από την Αρχαιότητα (Πυθαγόρας της Σάμο, Γέμιους της Ρόδου, Οινόπηδες της Χίου) μέχρι τις μέρες μας. Βάζουμε όλη την ενέργειά μας για τη δημιουργία ενός διεθνούς κέντρου Πυθαγορείων σπουδών, μουσικής και μαθηματικών. Η πρόσφατη γνωριμία μου με τον κοσμήτορα Θετικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών, Γιάννη Εμμανουήλ, μου δίνει κουράγιο με τη διαπίστωση ότι άνθρωποι που έχουν φιλοδοξία για αυτόν τον τόπο και ικανότητα πραγματοποίησής της, υπάρχουν, ακόμα. **Α**

### Η πρωτοβουλία Festum π

«Θεωρώ ότι το σχέδιο του μαέστρου Διονύση Δερβή-Μπουρνιά είναι πολύ ενδιαφέρον, καθώς με το πρόγραμμα αυτό αναδεικνύεται η σχέση των μαθηματικών με τη μουσική. Η σχέση αυτή είναι γοητευτική, δεν είναι ευρέως γνωστή και αποτελεί ένα παρθένο πεδίο έρευνας. Η πρωτοβουλία του κ. Δερβή-Μπουρνιά υποστηρίζεται από το Πανεπιστήμιο Paris-Saclay, ένα από τα κορυφαία ακαδημαϊκά ιδρύματα διεθνώς. Πιστεύω ότι η πρωτοβουλία αυτή πρέπει να τύχει της δέουσας προσοχής και να στηριχθεί έμπρακτα και από τους αρμόδιους φορείς της πατρίδας μας.»

- Ιωάννης Εμμανουήλ, Κοσμήτορας Θετικών Επιστημών Πανεπιστημίου Αθηνών

●  
Αυτό που θέλουμε  
να υπενθυμίσουμε,  
ο Cédric Villani και  
εγώ, είναι πως το  
Αιγαίο είναι τόπος  
αδιάκοπης επιστη-  
μονικής έρευνας  
των Ελλήνων από  
την Αρχαιότητα  
μέχρι τις μέρες μας  
●



Ο Διονύσης Δερβής-Μπουρνίδης  
στο ξενοδοχείο Doryssa  
από το φεστιβάλ 2022



# *Νέα* **ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ** *Η εξοχή της Αθήνας*

16 λόγοι για να ερωτευτείς τη γεμάτη πράσινο γειτονιά που χτίστηκε στα πρότυπα μιας αγγλικής κηπούπολης

Της ΕΛΕΝΗΣ ΨΥΧΟΥΛΗ - Φωτό: ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΡΟΥΝΤΖΟΣ



# H

Νέα Φιλαδέλφεια δεν είναι άλλη μια γειτονιά της Αθήνας, αλλά μια πόλη ξέχωρη – μη σου πω και μια χώρα– που σε τίποτα δεν μοιάζει με την υπόλοιπη πρωτεύουσα. Με δρόμους που, σαν ακτίνες φωτεινού ήλιου, ξεκινούν από την πλατεία της, η Ν. Φιλαδέλφεια χτίστηκε κάπου ανάμεσα στο '23 και το '27 από την Επιτροπή Αποκατάστασης Προσφύγων, στα πρότυπα μιας αγγλικής κηπούπολης. Και αυτή την ιδιαιτερότητα τη νιώθεις σε κάθε σου βήμα ανάμεσα σε μαγικούς κήπους, πρασιές, ένα δροσερό, τροφαντό, υγιές πράσινο, λεμονιές, μπουκαμβίλιες, που σαν κάδρο-φωτοστέφανο ευτυχίας, πλαισιώνει κάθε δραστηριότητα της γειτονιάς.

**Μετά τους σεισμούς του 1999** ο οικισμός χαρακτηρίστηκε παραδοσιακός, με αποτέλεσμα να μην αντιλαμβάνεσαι πλέον ποιο είναι το νεόδμητο και ποιο το παλιό προσφυγικό με τη χαρακτηριστική κεραμοσκεπή. Οι προσφυγικές πολυκατοικίες του Άρη Κωνσταντινίδη, τα μπαουχάους απομεινάρια των κλωστοβίων Τεγόπουλου και της εριουργίας Μπριτάννια, τα σπιτία εκλεκτικιστικού στίλ, μοναδικές αρχιτεκτονικές της δεκαετίας του '50 και του '60, κήποι και πάλι λουλουδία όπου και να γυρίσεις, μέχρις εκεί που αρχίζει η ζωή των καφέ της Δεκελείας.

Και πάνω απ' όλα το **Άλσος**, 500 στρέμματα πεύκα και μια λίμνη τοπίου ευρωπαϊκού – κάποτε εδώ φύτεψε το 1914 το πρώτο δέντρο η βασίλισσα Σοφία.

Εδώ η παλιά Αθήνα έσπευδε ενθουσιώδης να εορτάσει την Πρωτομαγιά με πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα. Ο νυν Φιλαδελφιώτης πασών των ηλικιών εδώ σουλατσάρε και παίρνει καθημερινά τον αέρα του, εδώ αθλείται, εδώ κάνει τζόκινγκ, άσχετα αν μετά θα επιδοθεί σε γενναίες ατασθαλίες με πολιτικές νοστιμιές, παγωτό καϊμάκι και Άδανα κεμπάπ. Ανάμεσα στην ΑΕΚ και τον Ιονικό, η γειτονιά το «εν σώματι υγιεί» το έχει στο κύτταρό της, πουθενά αλλού δεν θα δεις τόσους δρομείς, τόσους αθλούμενους, τόσους φροντίζοντες την καλή τους φόρμα. Στο καινούργιο γήπεδο της ΑΕΚ, τιμή, αξιοθέατο και καμάρι, μπορεί να σε διδάσει η αισθητική του μεταλλικού αετού στην είσοδο, αλλά όπως και να 'χει θα σε εντυπωσιάσει και μετά θα συγκινηθείς κιόλας γιατί σαν να πχούν εντός σου χιλιάδες ιαχές ενός συλλόγου ιστορικού, θρησκεία, μνήμη, παλιές και καινούργιες πατρίδες αδελφωμένες στο ίδιο λάβαρο.

Προσφυγική γειτονιά που τίποτα δεν θα σου θυμίσει από τη μιζέρια του ξεριζωμού, μόνο πολιτισμό, φανατικά πολιτική κουζίνα, αισθητική, ομορφιά, νοστιμιά και εγκαρδιότητα. Γενναιόδωρη σαν μεγάλη μερίδα κεμπάπ με τα όλα της, η Φιλαδέλφεια ξέρει να ζει χαλαρά και συ έχεις κάθε λόγο να δανειστείς τις καλοκαιρινές δροσιές και τους παραδεισένιους κήπους της που κρύβουν αυτούσια τη γεύση της Λωξάντρας. ▶

## ● Το σουβλάκι και το κεμπάπ (που εδώ είναι θρησκεία)

Η Νέα Φιλαδέλφεια το κεμπάπ το έχει στο μικρασιάτικο αίμα της. Το σουβλατζίδικο στη Ν. Φιλαδέλφεια, δεν είναι αυτό το απλό που ξέρουν οι γειτονίες της Αθίνας. Εδώ, οι αλυσίδες της υπόλοιπης πόλης δεν φτουράνε, για την ακρίβεια, κλείνουν μόλις ανοίξουν. Το φιλαδελφιώτικο κεμπάπ έχει τη δική του ιστορία και την εμπιστεύεσαι γιατί έχει γράψει χιλιόμετρα στα κάρβουνα.

Ο **Ανδρέας** είναι ο τελευταίος από τους παλιούς της γειτονιάς, από αυτούς που επιμένουν να φτιάχνουν μόνοι το σουβλάκι τους. Το μισό μαγαζί, με την ψησταριά, τις σουβλές, το ταμείο με τα εικονίσματα και τις μνήμες των προγόνων σε παραπέμπει στην παλιά Ελλάδα του ελληνικού σινεμά, τα λευκά τραπέζια στην κλειστή βεράντα και στην πλατεία, σε προσεγγίζουν στο πάντα νόστιμο Σήμερα! Κοκορέτσι, κοντοσουβλί, εξοχικό και κλέφτικο, εξάιρετο το μπιφτέκι σερβίρισμα παλιάς κοπής και αγαπημένο, με τις πίτες, την ψητή πιπεριά, την ντομάτα, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό.

[Προύσης 5, 2102523720](#)

Ο **Δήμος**, με ιστορία από το 1980 και από τον παππού στον εγγονό, φαίνεται πως έφερε το ντεκόρ και την αναπαλαίωση στα γούστα της νέας εποχής, Εδώ, ο Νεοφιλαδελφιώτης θα έρθει για τη σκεπαστή πίτα του με γύρο, τζατζίκι, πατάτα και όλα τα συμπαραμαρτούντα, το τραγανό τηγανητό κολοκυθάκι και την τραγανή φρέτα σε φύλλο με μέλι και μαυροσούσαμο. Έχει και σουβλές με κοκορέτσι, κοντοσουβλί και τυλιχτά και κεμπάπ, μπριζολάκια, πανσέτακια και τα όλα μιας ψησταριάς.

[Σάρδενα 4, 2102524240](#)

Το **Hamam**, από τα μοντέρνα στην όψη, αυτά που προτιμούν οι παρέες των νεότερων για μια έξοδο που συνδυάζει το γαιουρτλού, τον νερό κεμπάπ από μοσχαρίσιο και αρνίσιο κιμά, το κεμπάπ Καισαρείας που ζυμώνεται με κασέρι και το σουτζούκι με φρέτα με μια νέας κοπής σαλάτα με μανούρι, κοτομπέικον ή ένα βίγκαν τυλιχτό. Θα το ξεχωρίζα για τους γύρους του, αλλά και τα ψητά «της βέργας», όπως το λουκούμι μοσχαράκι γάλακτος με τις πατάτες και τη σος μουστάρδα.

[Βρυούλων & Π. Ιωακείμ 34, 2102517521](#)

Το **Twist East** η γειτονιά το προτιμά για τα «τσεπάκια» του, την παραδοσιακή αρμένικη πίτα που γεμίζει με φελάφελ, κεμπάπ, μπριζολάκι, μελιτζανοσαλάτα και λοιπές σος, αλλά και για το κεμπάπ του.

[Πλ. Πατριάρχου, Βρυούλων 1, 2102583741](#)

Ο **Μπαρμπαλιάς** με παραδοσιακό, αφράτο κεμπάπ πάνω σε πίτες, με ψητή ολόκληρη ντομάτα και πιπεριά, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό του, παστουρμαλί με σπιτίσιο φύλλο,

καρμανλίδικο παστουρμάς, δίκανο κεμπάπ, σαγανάκι με σουτζούκι, κασερλί κεμπάπ, τυλιχτά, σουβλάκι και κεμπάπ και από μοσχάρι, λαχματζούν, τηγαντές πατάτες με αυγά, παστουρμά και σουτζούκι (ω, ναι!), όλα ψήνονται τη στιγμή της παραγγελίας. Κλείσιμο πολιτικό με κιονεφέ, καζάν ντιπί και παγωτό εκμέκ!

[Σμύρνης 23, 2102525444](#)

## ● Η νοσταλγική γοητεία του Cine Alsos

Οι μεγαλύτεροι, με έναν καπμό στο μάτι, θα σου μιλήσουν για το σινέ του Άλσους, το Νινάκι, με το χαλικάκι κάτω, τα νυχτολούλουδα στους τοίχους και το φοβερό καλαμάκι που σε περίμενε έξω, μετά το χάπι εντ της ταινίας. Ωστόσο, δεν βλέπω τον λόγο να λυπηθείς, όταν η ιστορία του συνεχίζεται, ίσως χωρίς χαλικάκι αλλά με το ίδιο ντεκόρ και τα εντυπωσιακά, πανύψηλα δέντρα του Άλσους να ορθώνονται σαν χολιγουντιανό σκηνικό πίσω από την οθόνη. Το Σινέ Άλσος για τον βέρο Νεοφιλαδελφιώτη Κώστα Χατζηδημητρίου είναι κάτι παραπάνω από το σπίτι του τα τελευταία 33 χρόνια. Με τα χέρια του έχει διαμορφώσει ένα Σινέ ο Παράδεισος, ολοκάθαρο, αστραφτερό, φροντισμένο και με ταινίες πρώτης προβολής, χωρίς να αλλοιώσει την ψυχή του παλιού σινεμά. Ταινίες με πίτσα, χοτ ντογκ και φρόζεν κοκτέιλς, με νάτσος και ποπ κορν στο τραπέζακι πλάι σου.

[Α. Δεκελίας 152, 2102583133](#)

## ● Τα Αμπελάκια, εστιατόριον με πείρα από το 1930

Οικογενειακή ταβέρνα, εστιατόριον, καντίνα του κάθε εργένι, αποκούμπι της νοικοκυράς που δεν πρόλαβε να μαγειρέψει, αλλά και θέατρο και μνήμη των ξεχωριστών στιγμών κάθε οικογένειας στη Φιλαδέλφεια, τα Αμπελάκια θα σε κερδίσουν με την τεράστια σάλα τους και την πρόσφατη, καλαίσθητη ανακαίνιση, με τα παλιά βαρέλια και το ξύλινο πάτωμα. Εμένα, με εντυπωσίασαν τα γεμιστά που έτρωγε ο μοναχικός συνταξιούχος, σε ένα γωνιακό τραπέζι. Αυτή η ντομάτα, από την όψη της κιόλας, με έπεισε για το άρτιο της εκτέλεσης. Σαν το γεμιστό της γιαγιάς μου, που ήταν Πολίτισσα. Ανοιχτή, πεντακάθαρη κουζίνα, μπροστά η προθήκη με τα φαγητά. Μη φανταστείς τίποτα τεράστιο, όσα οφείλει να χωρά ένα καλομαγειρεμένο μενού της εποχής, ισορροπημένο, όπως το ήθελε η παλιά οικογένεια που ήξερε να τρώει νόστιμα αλλά και σωστά. Με το κρέας, το ψαράκι, το όσπριο, το λαδερό του, σε γενναϊόδωρες μερίδες, ποιοτικό και οικονομικό.

Ένα εστιατόριον που έρχεται από παλιά και δεν λησμονεί: το ψητό μοσχαράκι νουά, τα σμυρνέικα σουτζουκάκια, το γιουβετσάκι, αλλά και την ορφανή μακαρονάδα με λεμονάτη σάλτσα από ψητό.

[Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου 16, 2102511634](#)



B-KOUTI



## ● Ο θείος Φάνης και οι πίτες του

Ο πρωινός καφές στη Φιλαδέλφεια συνοδεύεται οπωσδήποτε με τυρόπιτα από τον θείο Φάνη, τον πρωτομάστορα μιας οικογενειακής βιοτεχνίας, που ήρθε από τη Σμύρνη το '22. Οι Μικρασιάτες έχουν παράδοση στο φύλλο και αυτή τη διαφορετικότητα τη νιώθεις από την πρώτη μπουκιά μιας τυρόπιτας ζυμωτής με 4 τυριά, μιας σφολιάτας με κιμά, την εξαιρετική φλογέρα, αλλά και το πείνιρλί του με τον κιμά

Όλες οι νοικοκυρές της συνοικίας από αυτόν αγοράζουν τη σφολιάτα και την κουρού για τις πίτες τους, και αν φτάσεις ως εδώ αξίζει να πάρεις κι εσύ το ωραίο φύλλο αφού κάλλιστα συντηρείται στην κατάψυξη.

Εθν. Αντιστάσεως 93, 2102583278

## ● Δύο ζαχαροπλαστεία που από μόνα τους αξίζουν να σε φέρουν ως εδώ

Όταν ήμουν μικρή, όλη η παλιά Αθήνα, με τις μεγάλες ζέστες κατέβαινε για παγωτό στην πλατεία της Φιλαδέλφειας, στον Τίλλα και τον παλιό Κανάκη, αφού η συνοικία φημιζόταν για τη δροσιά, αλλά και για το πολιτικό παγωτό της. Εκείνα τα χρόνια, εμένα με συγκινούσε πιο πολύ από τον ντοντουρμά το εντυπωσιακό σιντριβάνι της παλιάς πλατείας. Πια το σιντριβάνι δεν υπάρχει, ούτε η παλιά Αθήνα, όμως το παγωτό είναι το ίδιο, συγκινητικό, βαθιά νοσταλγικό, μια παράδοση που καβατζώνει έναν αιώνα ζωής, χωρίς καμιά έκπτωση, καμιά παραχώρηση. Απλά μοναδικό!

### Ο Τίλλας

Απόγευμα και όλα τα τραπέζια του Τίλλα είναι γεμάτα κόσμο, αλλά και γλυκά. Το απογευματινό γλυκό στο ζαχαροπλαστείο είναι μια συνήθεια που έχουμε πια ξεχάσει, όχι όμως και η Ν. Φιλαδέλφεια που συνεχίζει, όπως και η Πόλη, να συνοδεύει τον απογευματινό της ελληνικό με εκμέκ με κρέμα μαστίχας, βυζαντινό σάμαλι και πολιτικό προφιτερόλ. Διόλου τυχαίο, ο ιδρυτής Ιωάννης Σεβαστόπουλος είχε ζαχαροπλαστείο στην Ταξίμ, πριν έρθει στη Ν. Φιλαδέλφεια το 1964. Σήμερα, η λεπτοκαμωμένη, τρισεύγεννη εγγονή Αγγελική μόλις πήρε το τιμόνι ενός μαγαζιού που παραμένει κομμάτι ιστορίας, αναλλοίωτο στην όψη αλλά και τη νοστιμιά του. Τα ίδια αγνά υλικά φτιάχνουν το καζάν ντιπί, τα πολιτικά κρουασάν με καρύδι και σκολάτα, το κεσκιούλ, το βυζαντινό σάμαλι, το εκμέκ κανταΐφι, το μαλεμπί, το ρυζόγαλο φούρνου, αλλά και τα μοναδικά παγωτά – ναι, υπάρχει ακόμη Σικάγο σ' αυτή τη ζωή, όπως και εξαιρετικό καϊμάκι και σορμπέ φράουλα που σερβίρονται με χειροποίητο γκοφρετάκι. Ένα ταξίδι στην Πόλη του '50, στην αιώνια γλυκιά Πόλη και ένας κήπος στα μετόπισθεν, σαν σκηνικό της Εδέμ, να σε κάνει να νιώσεις ουρί του παραδείσου.

Πλ. Πατριάρχου 10, 2102514077



CINE ALSOS

## Το Συντριβάνι

Μην μεπερδευτείς με τη μοντέρνα κοψιά του που θυμίζει νιου έιτζ πατισερί. Ό,τι συμβαίνει στο εργαστήρι του Αντώνη Κανάκη έρχεται από το πιο βαθύ πολιτικό παρελθόν και φτάνει με τα πιο αγνά υλικά.

Το μαστιχωτό καίμακι και το σορμπέ με ολόφρεσκες φρούλες θα σε στοιχειώνουν για καιρό. Με τα κοκάκια, τα σουδάκια και τα μπαμπαδάκια θα επιστρέψεις στην παιδική σου ηλικία –πόσο έχει εξαφανιστεί το σωστό κοκ στις μέρες μας!–, το εκμέκ του ένα αριστούργημα. Αν νوستαλγείς την αυθεντική σεράνο, σοκολατίνα, αμυγδάλου, το εκλέρ και το ποντικάκι, καλώς ήρθες, σου έχουμε το real thing! Μαζί τους και όλα τα γλυκά ταψιού, το τσουρέκι και τα πολιτικά τσατάλια και λοιπά μπατόν σαλέ στην απόλυτη εκδοχή τους.

[Μαραθώνος & Ειρήνης 4, 2102518152](#)

## ● Τα μεζεδοπωλεία

Η Νέα Φιλαδέλφεια αγαπά ιδιαίτερα τα μεζεδοπωλεία και αυτό δεν είναι διόλου τυχαίο. Η προσφυγική παράδοση, τον μεζέ αλλά και τη μεζεδοκατάσταση που μοιράζει γέλια και χαρές πάνω από πολλά μικρά πιατάκια, την έφερε μαζί της από τις χαμένες πατρίδες. Και όλα τα μεζεδοτραπέζια της γειτονιάς τιμούν το γιαουρτλού, τα ντολμαδάκια, το λαχματζούν, το ισλί και το κεμπάπ ακόμη και όταν η ανανέωση σπκώνει τη δική της παντιέρα με καμιά ρόκα-παρμεζάνα.

## Το Μικρασιάτικο

Πίσω από τη φρέσκια πρόσοψη, μαγειρεύει με την καρδιά του την παράδοση: χιουνκιάρ, σουτζουκάκια, μαντί και παστουρμαλί, Άδανα κεμπάπ, κους μπασέ φιλετάκια χοιρινά μαριναρισμένα στη σάρα, ισλί και κεφτεδάκια, κοινώς από το τραπέζι των πειρασμών θα σπκωθείς σκασμένος, ιδιαίτερα μετά το εκμέκ παγωτό, το καζάν ντιπί και το κιουνεφέ. Υπάρχει και ψαράκι της σάρας και απλά ψαρομεζεδάκια αν αντισταθείς και διαλέξεις πιο κομψά και συγκρατημένα.

[Προύσης 12, 2102510007](#)

## Οι Μέλισσες

Από τα παλαιότερα και αγαπημένα της γειτονιάς, οι Μέλισσες είναι το κλασικό ραντεβού για τον μεζέ όπως μας τον έμαθαν τα πρώτα μεζεδοπωλεία, κλασικό. Όπως λέμε καπνιστή μελιτζανοσαλάτα, μπουγιουρντί με σουτζούκι και πλευρώτους στη σάρα, αλλά και πιο μοντέρνο, αν σου λείει κάτι η σαλάτα με ψητό ταλαγάνι, καρύδια και μπαλσάμικο. Γενναιόδωρα και πληθωρικά πιάτα, μπόλικη πολιτική παράδοση, πατάτες τηγανιτές με τη φλούδα τους και σος φέτας, τηγανιές, νοσταλγικό μοσχαράκι με μανιτάρια και κρέμα γάλακτος, κοτόπουλο στο πλίνιο και αρκετές ετικέτες από εμφιαλωμένα καλά τσίπουρα.

[Τρυπιά 39, 2102520566](#)



## Bocas meze

Μεζεδοπωλείο ισπανοελληνικό, το πρώτο με σεφ αναγνωρισμένο, τον Μίλτο Αρμένη, που συνδυάζει τις δυο πατρίδες καταγωγής του. Μεζές πληθωρικός για πείνες επικές, βγαλμένες από τον ξυλόφουρνο, κάπου ανάμεσα στην αλέγκρα Κέρκυρα και τη χώρα των Βάσκων, σε ένα μαγαζί πολύχρωμο, πεντάμορφο και έξω καρδιά, με αισθητική που θα χαιρόταν η Φρίντα (Κάλο). Το κοντινό μποστάνι στους Αγ. Αναργύρους προμηθεύει ό,τι μπορεί από πρώτη ύλη, αυγά και βιολογικά λαχανικά. Γαρδούμπα από γαρίδα, γαύρος τηγαντός σε κρούστα από σουσάμι, σουτζουκάκια τόνου με κρέμα από πατάτα, ισπανική τορτίγια που αλλάζει γεύσεις, ισπανικό χοτ ντογκ με μοσχαράκι παστιτσάδο και κρέμα



γαβιέρας, ένας νέος, πειραματικός και δημιουργικός μεζές – η γειτονιά σε νέα τροχιά.

[Προύσης 13, 2102580908](#)

## Μίστερ Λουκιδέλης

Ένα κομμάτι αδιάλειπτης ελληνικής ιστορίας, που ξεκινά το 1924, όταν πρόσφυγες από την Αγιάσο, οι Λουκιδέληδες ανοίγουν εδώ την μπακαλοταβέρνα που θα αντέξει τέσσερις γενιές στα ίδια χέρια.

Τρεις χώροι και μια κουζίνα, ξεκινάς από το χειμωνιάτικο υπόγειο, μουσειακό δείγμα παραδοσιακού κουτουκιού, με τα βαρέλια, τη στοά Καζαντζίδη –που υπήρξε φαν του μαγαζιού–, τα μεμοραμπιλία, φανέλες και συλλεκτικά παραφερνάλια του ομίλου της ΑΕΚ, όλοι οι παίχτες και τα στελέχη έχουν περάσει από εδώ, μαζί και ο Αυλωνίτης που γύρισε εδώ την «Κυρία Δήμαρχο» με τη Βασιλειάδου, εδώ παρουσιάστηκε και το «1968» του Τάσου Μπουλέμη, που εξιστορεί τα κατορθώματα της ομάδας. Μόλις ανοίξει ο καιρός, το μαγαζί μετακομίζει στον πεζοδρόμιο της πλατείας, άρωμα γειτονιάς, με τις γάτες, τα πιτσιρικά με τα ποδήλατα, και απέναντι μια καινούργια αίθουσα για τις μεγάλες κομπανίες.

Ο Στέλιος Λουκιδέλης είναι μορφή της συνοικίας, ο τύπος που όλοι γνωρίζουν προσωπικά, ένα κομμάτι της ζωής τους και ο άνθρωπος που κάθε χρονιά, γεμίζει ακόμη τα βαρέλια του με ρετσίνα. Γεύσεις καθαρές και απλές, αμελέτητα τραγανά στο τηγάνι, σαλιγκάρια στιφάδο, υπέροχα κεφτεδάκια με μπόλικο δυόσμο, μερακλίδικη χωριάτικη, τραγανή τυρόπιτα Μικόνου με το τυρί να λιώνει σαν κρέμα, από τα πιο νόστιμα ντολμαδάκια με αμπελόφυλλο, σκοπελίτικη τυρόπιτα και ζουμερά, άψογα ψημένα όλων των λογίων να κρεατικά παρέα με αλπθινές πατάτες. Η ταβέρνα όπως την αγαπήσαμε, αθάνατη και τιμιότατη.

[Γ. Παπανδρέου 79, Ν. Φιλαδέλφεια, 2102510659](#)

## ● Και ένα άχαστο μπαράκι με ιστορία

Κατακόκκινη διάθεση γαλλικού καμπαρέ ή μπαρόκ μπουντουάρ, βελούδινοι άλικοι καναπέδες, ένα κόζι πατάρι που σου βάζει πονηρές ιδέες στο μυαλό, αγαπημένες κούκλες του Μάπετ Σόου, το Β-ΚΟΥΤΙ είναι το αγαπημένο στέκι του βέρου Φιλαδελφιώτη. Χαλαρό, χωρίς πόζα και ύφος, σέξι και παθιασμένο, αξίζει να το επισκεφτείς μόνο και μόνο για το μοναδικό σκνικικό του, αλλά θα λατρέψεις και τα κοκτέιλ του και τις swing νότες του με κάποιες σπάνιες ελληνικές εκτελέσεις.

Το πιο παλιό μπαρ της γειτονιάς παραμένει φρανατικά επίκαιρο.

[Βρυούλων 20, 2102527337](#) ●



# ATHENS VOICE PODCAST

TRUST YOUR VOICE FOR THE THINGS THAT MATTER

Διονύσης **Σιμόπουλος** Λένα **Διβάνη** Σταμάτης **Κριμιζής**  
Μάκης **Προβατάς** Σώτη **Τριανταφύλλου** Μαρία **Ευθυμίου**  
Νεφέλη **Μεγκ** Τζένη **Μελιτά** & Ξένια **Ντάνια**  
Βαγγέλης **Νάκης** & Μάριος **Τσουλχάι** Γιώργος **Παυριανός**  
Επιστήμη **Μπινάζη** Secret **Citizens** Θανάσης **Δρίτσας**  
Αγγελική **Κοσμοπούλου** Μάνος **Χαραλαμπάκης**  
Γιώργος **Ψύχας** Αστερία **Σταματάκη** Μιμή **Φιλιππίδη**  
Ξένια **Κούρτογλου** Νίκος **Παναγιώτου** &  
Χρήστος **Φραγκονικολόπουλος** Θέμης **Σαρανταένας**

and more to come...

Ακολουθήστε τα podcast μας στο [Spotify](#), [Apple](#), [Google play music](#)



**Τ**η **Δημοτική Αγορά της Κυψέλης** είχα επισκεφτεί πριν αρκετούς μήνες σε μια γιορτή brunch, όπου dj έπαιζαν μουσική και μικρά καφέ-γλυκατζήδικα της περιοχής είχαν στήσει σε πάγκους τις δημιουργίες τους για τους επισκέπτες. Στο βάθος ένας μεγάλος καναπές και ένα coffee table θύμιζαν σαλόνι σπιτιού με τους καλεσμένους –ανάμεσά τους φοιτητές, νεαρούς καλλιτέχνες, αρκετούς Αφροέλληνες, οικογένειες με τα παιδιά και τα σκυλάκια τους– να βολεύονται αναπαυτικά και την όλη ατμόσφαιρα να θυμίζει ένα ιδιότυπο ηρωινό πάρτι μεταξύ γειτόνων. Τότε η ομάδα του Impact Hub, που είχε αναλάβει τη διαχείριση στο ψηλοτάβανο σαν στοά κτίριο, είχε πει πως εκείνο το διάστημα θα άλλαζε η διακόσμηση στον χώρο και θα απομάκρυναν τα έπιπλα. Δεν είναι λίγες οι φορές που η Αγορά έχει αλλάξει, λειτουργήσει εκ νέου με άλλους κανόνες, έχει εγκαινιαστεί διπλά και τριπλά και ακόμα και σήμερα συνεχίζει να διαμορφώνεται υπό τη διαχείριση της Τεχνόπολης Δήμου Αθηναίων με νέα μαγαζιά, αλλά με την ίδια αγάπη των κατοίκων της Κυψέλης γι' αυτήν.

### Το καινούργιο πρόσωπο της Αγοράς

Με σκοπό να αναδειχθεί το εμβληματικό κτίριο της Φωκίωνος Νέγρη, ο Δήμος Αθηναίων προχώρησε πρόσφατα σε μια σειρά από παρεμβάσεις: ο χώρος βάφτηκε εσωτερικά, ενώ μέσα και έξω από το κτίριο εγκαταστάθηκε σύγχρονος φωτισμός. Πραγματοποιήθηκαν όλες οι απαραίτητες εργασίες συντήρησης, καθαριότητας και απολύμανσης του χώρου, καθαρίστηκαν από μουτζούρες τα μάρμαρα περιμετρικά του κτιρίου, καθώς και το μωσαϊκό στο αίθριο, και ανακαινίστηκαν οι 11 τουαλέτες του χώρου. Τοποθετήθηκαν μεγάλοι ανεμιστήρες οροφής και φωτεινές επιγραφές σε όλα τα καταστήματα που λειτουργούν εντός της αγοράς και ράμπες για την προσβασιμότητα των ΑμεΑ. Το αίθριο, εξοπλίστηκε με νέα τραπέζια, παγκάκια και καθίσματα με free wifi για τους επισκέπτες, ενώ το κτίριο «πρασίνισε» με την τοποθέτηση φυτών εξωτερικού χώρου. Παράλληλα, στο εσωτερικό δημιουργήθηκαν δύο εργαστήρια, «creative labs», με σκοπό τη διεξαγωγή workshops και επιμορφωτικών σεμιναρίων. Ο καθένας μπορεί να επισκεφτεί την αγορά με το λάπτοπ του για να δουλέψει με ασφάλεια αφού ο χώρος πλέον διαθέτει φύλαξη. Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δημιουργήθηκε μόνιμη έκθεση με την ιστορία της Δημοτικής Αγοράς επί της οδού Φωκίωνος Νέγρη.

Κατά το περασμένο διάστημα οι εκδηλώσεις της Αγοράς συγκέντρωναν μεγάλη προσέλευση, φιλοζωικά μπαζάρ, εκθέσεις κεραμοποιών, events έθνικ κουζίνας, και στο ίδιο μοτίβο θα συνεχίσει να λειτουργεί με δεκάδες πολιτιστικά δρώμενα, κοινωνικές δράσεις, εκθέσεις βιβλίων, κόμικ και βινυλίου, εκπαιδευτικά προγράμματα, μαθήματα



# Μια βόλτα στη ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Η αγορά επαναλειτουργεί ανακαινισμένη, με νέα καταστήματα, μια μόνιμη ιστορική έκθεση και εκδηλώσεις για όλες τις ηλικίες

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ** - Φωτό: **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ**



# ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΥΨΕΛΗΣ



Η είσοδος στην Δημοτική  
Αγορά της Κυψέλης





365 by Illustradays, της Ελπίδας Χαρίτου



Το Ηθικό, της Σιλβία Γκρουντίνα



Carrots, της Αναστασία Καρατζά



Amigurumi, της Ασπινάς Κουτσογιάννη

μαγειρικής, θεατρικές εκδηλώσεις, πάρτι, αφρικανικούς χορούς και συναυλίες ανοιχτές για το κοινό ώστε να γίνει ο χώρος σημείο αναφοράς για την ευρύτερη περιοχή της Κυψέλης. Μου έκανε εντύπωση το εργαστήριο δημιουργικής γραφής για ηλικιωμένους, το «Μποστανί»-αγορά με βιολογικά προϊόντα μικρών παραγωγών, η συναυλία με τη δι-απολιτισμική παιδική ορχήστρα El Sistema Greece που έλαβαν χώρα τον Ιούλιο.

## Τα νέα καταστήματα στη Δημοτική Αγορά Κυψέλης

«Για την Αθήνα, η Δημοτική Αγορά Κυψέλης είναι ιστορικά σημείο αναφοράς του πολιτισμού της γειτονιάς. Ένα από αυτά τα σύμβολα της πόλης μας που εκπέμπουν σταθερά την αξία και τη δύναμη των τοπικών κοινοτήτων της. Είμαστε, λοιπόν, ιδιαίτερα χαρούμενοι που επιστρέφει ανανεωμένη στη Φωκίωνος Νέγρη και συνδέεται ξανά με τους ανθρώπους της – αυτή τη φορά με τρόπο βιώσιμο, υπό τη διαχείριση του Δήμου Αθηναίων και της φοβερής ομάδας της Τεχνόπολης. Καλωσορίζουμε στον ανακαινισμένο χώρο της τους νέους ενοίκους, τους επαγγελματίες που δίνουν ξανά πνοή στο αθηναϊκό τοπίο και προσμένουμε τις ποικίλες δράσεις και εκδηλώσεις, που θα την καθιερώσουν και πάλι ως αναπόσπαστο κομμάτι της περιοχής», μας λέει ο δήμαρχος Αθηναίων, **Κώστας Μπακογιάννης**.

Σύμφωνα με τη νέα ταυτότητα της Αγοράς, διαμορφώθηκαν επτά σταθερά καταστήματα με οικολογικό χαρακτήρα και στόχο να δημιουργηθεί ένα σύγχρονο κέντρο εμπορίου και πολιτισμού. Μαζί με αυτά και δύο pop up stores, δηλαδή χώροι που παραχωρούνται σε επιχειρήσεις για να στήσουν για μερικές εβδομάδες το φυσικό τους κατάστημα προκειμένου να δικτυωθούν με τους επισκέπτες ώστε να μεγαλώσουν την πελατεία τους, και μετά αποχωρούν. Όπως μου εξηγούν οι άνθρωποι της Τεχνόπολης η βιωσιμότητα ήταν κοινό χαρακτηριστικό των καταστημάτων που επιλέχθηκαν μετά από ανοιχτή πρόσκληση να φιλοξενηθούν με διετές συμβόλαιο στον χώρο της αγοράς. «Συνολικά εκδήλωσαν ενδιαφέρον 55 επιχειρηματίες. Απαραίτητη προϋπόθεση να είναι δημότες Αθηνών και το αντικείμενό τους να σχετίζεται με μια τέχνη που ο κάθε ενδιαφερόμενος να μπορεί να επισκεφτεί το εργαστήριό τους για να μάθει περισσότερα γι' αυτήν», μας εξηγεί ο πρόεδρος της Τεχνόπολης, **Κωνσταντίνος Δέδες**.

Κατά την επίσκεψή μου στην Αγορά, αρχικά μου κίνησε το ενδιαφέρον το πρώτο κατάστημα, κοντά στην είσοδο, το **Ηθικό** με οικολογικά, βιώσιμα, εναλλακτικά προϊόντα οικιακής διακόσμησης – ανάμεσά τους ξύλινα βάζα και θερμοκήπια με ορχιδέες, φίκους, πόθους και μονστέρες. Βασίζεται στην ιαπωνική και σκανδιναβική εσωτερική διακόσμηση και ως πρώτη ύλη χρησιμοποιείται το ξύλο, ενώ όλες οι φάσεις της παραγωγής, από τον σχεδιασμό μέχρι το packaging, έχουν την προσωπική επιμέλεια των δημιουργών. «Σταθμούς αναπαραγωγής φrutών τα αποκαλούμε», μου είπε η Σιλβία Γκρουντίνα που συνάντησα εκεί, η Ιταλίδα που μετακόμισε στην Κυψέλη πριν 4 χρόνια για χάρη του άντρα της και μαζί λειτουργούν εργαστήριο ξυλουργικής στην περιοχή και το Ηθικό φυσικά.





Ο πρόεδρος της Τεχνόπολης, Κωνσταντίνος Δέδες, και ο διευθύνων σύμβουλος της Τεχνόπολης, Κωστής Μπιτζάνης



Η Αναστασία Καρατζά δούλευε στην Εθνική Λυρική Σκηνή στα κουστούμια όταν αποφάσισε να κάνει μια νέα αρχή στήνοντας τη δική της επιχείρηση. Στο **Carrots**, χρησιμοποιεί την τεχνική του zero waste και δημιουργεί ρούχα από το 0, φιλικά προς το περιβάλλον. Τα πατρόν zero waste σημαίνει ότι κάθε τετραγωνικό εκατοστό υφάσματος χρησιμοποιείται, εξοικονομώντας με αυτό τον τρόπο υλικά τα οποία στη συνέχεια επαναχρησιμοποιούνται.

Το **Amigurumi** είναι εργαστήριο κατασκευής παιδικών παιχνιδιών, με χειροποίητα πλεκτά κουκλάκια. Η Ασημίνα Κουτσογιάννη, αρχιτέκτονας που αποφάσισε να μετακομίσει πριν από 5 χρόνια στην πλατεία Αγίου Γεωργίου στην Κυψέλη και να δώσει μια επαγγελματική διάσταση στο χόμπι της, εμπνεύστηκε το όνομά του καταστήματος από την ομώνυμη ιαπωνική τεχνική πλέξιματος. «Ξεκίνησα να πλέκω κουκλάκια και να τα δωρίζω σε φίλους ώπου είδα το κάλεσμα της Τεχνόπολης για τα καταστήματα και σκέφτηκα, γιατί όχι; Δεν ήμουν σίγουρη ότι θα επιλεγώ αλλά συνέβη. Τα κουκλάκια μου έχουν όλα μια μικρή προσωπικότητα. Όποιο περνά από την αγορά με βλέπει από την τζαμαρία σκυμμένη στη ραπτομηχανή».

Η Ελπίδα Χαρίτου με ξενάγησε στα πολύχρωμα βιβλία και τα ημερολόγια του **365 by Illustradays**, ένα δημιουργικό σημείο συνάντησης με την τέχνη της εικονογράφησης στο επίκεντρο που 365 μέρες τον χρόνο θα την αναδεικνύει με βιβλία, artworks, design αντικείμενα, εργαστήρια και events με όραμα την υποστήριξη των καλλιτεχνών, την πολιτιστική εκπαίδευση και τη συμπεριληψη.

Η **Αστική Μέλιση** αποτελείται από μια κοινότητα ανθρώπων και μελισσών που θέλουν να φέρουν τους ανθρώπους κοντά στη φύση της πόλης και να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση της αστικής χλωρίδας. Παράγει μοναδικές ποικιλίες βιώσιμου μελιού από διάφορες γωνιές της πόλης.

Ο **Πηλός** είναι ένα εργαστήριο κεραμικής, με κεραμικά κυρίως οικιακής χρήσης σε πρω-

τότυπα σχέδια. Παράλληλα, οργανώνει δημιουργικά εργαστήρια για όλες τις ηλικίες, προσφέροντας μια πρωτόγνωρη εμπειρία για το κοινό.

Το **Modistra Hopemade** είναι εργαστήριο ραπτικής από το Δίκτυο Στήριξης Φυλακισμένων και Αποφυλακισμένων Γυναικών με στόχο την υποστήριξη των γυναικών που βρίσκονταν ή συνεχίζουν να βρίσκονται σε καταστήματα κράτησης και έχουν την επιθυμία να εργάζονται, και συνεργάζονται.

Στον χώρο της Αγοράς λειτουργεί πλέον και μια ιστορική έκθεση που θα είναι μόνιμη: η «**Δημοτική Αγορά Κυψέλης - Φωνές - Ιστορίες - Άνθρωποι**» που σχεδίασε η ομάδα του Βιομηχανικού Μουσείου Φωταερίου της Τεχνόπολης με εκθέματα, προσωπικές μαρτυρίες και τεκμήρια που σχετίζονται με την ιστορία του κτιρίου και της γειτονιάς του, αρκετά από αυτά να χρονολογούνται από την εποχή που εγκαινιάστηκε. Στοιχεία από αποκόμματα εφημερίδων της εποχής, αποφάσεις δημοτικών συμβουλίων, τοπογραφικά σχέδια, ασπρόμαυρες φωτογραφίες από την κρεαταγορά και αυθεντικά αντικείμενα, όπως μια ταμειακή μηχανή της δεκαετίας του '30 ή μια ζυγαριά από οπωροπωλείο που λειτουργούσε στο εσωτερικό της.

«Θέλαμε να κάνουμε τον κάτοικο της Κυψέλης και τον επισκέπτη να καταλάβει γιατί είναι ιστορική αυτή η αγορά και γιατί πρέπει να αναδειχτεί ο ιστορικός της χαρακτήρας. Να την αξιοποιήσεις ως επιχειρηματίας και να μάθεις γι' αυτήν ως επισκέπτης αφού συνδυάζει πολιτισμό, οικονομική δραστηριότητα και μουσειακή διαδρομή» θα πει ο Κωνσταντίνος Δέδες για να συμπληρώσει ο διευθύνων σύμβουλος της Τεχνόπολης, **Κωστής Μπιτζάνης**: «Θεωρήσαμε ότι στη νέα Δημοτική Αγορά της Κυψέλης θα έπρεπε να υπάρχει ένα σημείο που ο κόσμος θα μαθαίνει για την ιστορία της κι έτσι

κάνεις να μπορεί να κατανοήσει και τον ευρύτερο ρόλο που έπαιξαν οι δημοτικές αγορές στις γειτονιές. Ερευνήσαμε ακόμα και την ιστορία της Κυψέλης ως περιοχή γι' αυτό και στην έκθεση μπορεί να μάθει κανείς και για αυτήν, μια και αποτελούσε μία εμβληματική γειτονιά της Αθήνας, με τα ωραιότερα κτίρια, δημοφιλείς χώρους διασκέδασης, το θρυλικό κλαμπ Κουίντα και άλλα πολλά. Στην έκθεση έχουμε οπτικές και ηχητικές αφηγήσεις από τους σημερινούς κατοίκους, όπως ο συγγραφέας Γιώργος Ίκαρος Μπαμπασάκης, ο αρχιτέκτονας Νίκος Καββαδάς, ο σκηνοθέτης Μενέλαος Καραμαγγιώλης, ο μάγειρας Ηλίας Μαμαλάκης και άλλοι. Πρόκειται για μια πολυπολιτισμική περιοχή γι' αυτό και η Αγορά θέλαμε να είναι προσβάσιμη σε όλους, να λειτουργήσει ενωτικά και να βοηθήσει στην κοινωνική συνοχή».

## Η 86 χρόνων ιστορία της Αγοράς

Το κτίριο της **Δημοτικής Αγοράς της Κυψέλης** –εξαιρετικό δείγμα δημοσίου κτίσματος, κατασκευασμένο την περίοδο του Μεσοπολέμου–, που περικλείεται από τις οδούς Φωκίωνος Νέγρη, Σποράδων, Σύρου και Ζακύνθου, χρονολογείται την περίοδο του Μεσοπολέμου. Η ανέγερσή του αποτελεί απόφαση του Δημάρχου Αθηναίων Κώστα Κοτζιά, κατά την περίοδο της δημαρχίας του (1934-1936). Η Αγορά λειτουργησε για πρώτη φορά το 1937 με σκοπό την αποσυμφόρση της κεντρικής αγοράς της Βαρβακείου και γνώρισε μεγάλη άνθηση μέχρι και τις αρχές της δεκαετίας του '90. Η λειτουργία της διακόπηκε το 2003, ενώ λόγω των ξεχωριστών αρχιτεκτονικών στοιχείων της, αλλά και της ιδιαίτερης σημασίας της για την ευρύτερη περιοχή της Κυψέλης, το 2005 ο χώρος κηρύχθηκε διατηρητέος. Από το 2009 και για τρία χρόνια λειτουργησε ως αυτοδιαχειριζόμενος από την Ανοικτή Συνέλευση της Πρωτοβουλίας Κατοίκων για τη Δημοτική Αγορά της Κυψέλης. Το 2012, η δημοτική αρχή Καμίνη αναδιαμόρφωσε την Αγορά, ενώ το 2016 προχώρησε σε ανοικτό κάλεσμα ομάδων με σκοπό να αναλάβουν τη διαχείρισή της. Τον διαγωνισμό κέρδισε η μη κερδοσκοπική οργάνωση Impact Hub, η οποία ανέλαβε τη διαχείριση του χώρου από το 2018 μέχρι τον Μάιο του 2022. Με τη λήξη της σύμβασης παραχώρησης (η οποία επεκτάθηκε

από τη σημερινή δημοτική αρχή μέχρι τον Δεκέμβριο του 2022), ο Δήμος Αθηναίων προχώρησε σε προγραμματική σύμβαση (άρθρο 12 Ν. 4412/2016) με το Υπουργείο Πολιτισμού, την Περιφέρεια Αττικής και την Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων στην οποία ανατέθηκε και η διαχείρισή της. Είχε προηγηθεί συζήτηση του νέου σχεδίου λειτουργίας της Αγοράς σε ανοικτή διαβούλευση στο 6ο δημοτικό διαμέρισμα. **A**

### Ωράριο λειτουργίας

Δευτέρα - Σάββατο  
09:00 - 20:00  
με ελεύθερη είσοδο.  
Κυριακή 11:00 - 18:00  
(εφόσον υπάρχει εκδήλωση στον χώρο).  
Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εκδηλώσεις της Δημοτικής Αγοράς Κυψέλης στην ιστοσελίδα της [www.dak.com.gr](http://www.dak.com.gr).



## KANAKIS JEWELRY

Χρυσί κρικοί  
14 καράτια  
με τirkουάζ  
σμάλτο €790



## MAT FASHION

Λινό φόρεμα με κεντήματα  
€136,80 μετά την έκπτωση



## ANCIENT GREEK SANDALS

Σανδάλια Smirini €285



## CHIARRA FERRAGNI

Γυαλιά ηλίου



## ERES

Ολόσωμο μαγιό Goyave €525

## Η βαλίτσα των διακοπών

Μόνο το πορτατίφ, αφήσαμε σπίτι

Επιμέλεια: ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ ΣΙΓΑΛΟΥ



## CALZEDONIA

Μπικίνι Shanghai  
σουτιέν €20, σλιπ €10

## NIVEA

Derma Skin  
Clear Night  
Exfoliator



## ADIDAS

Καπέλο Bucket Adicolor Trefoil €42



## SWATCH

Ρολόι Caramellissima  
€70



## CAROLINA HERRERA

Τσάντα Poncho €1.100



## SUN OF A BEACH

Πετσέτα Electric Eyes €42

## NUXE

Αντιηλιακό προσώπου  
με λεπτόρρευστη υφή



## ESSENCE

Ενυδατικό λιπ  
γκλος Tinted kiss 01



**KALOGIROU**  
V-10 Sneaker Low €165



**BOSS**  
Γυαλιά ηλίου



**EUTHALIA**  
Ξηρό λάδι για πολλές  
χρήσεις €20,86



**TOMS**  
Loafers €90



**SWATCH**  
Ρολόι Mint Trim €190



**DOVE**  
Unisex  
αποσμηπτικό  
Original



**FUNKY BUDDHA**  
Κοντομάνικο λινό πουκάμισο €34,97



**TEZENIS**  
Μαγιό μπόξερ εμπριμέ €8,99

# KANAKIS JEWELS

Τα κοσμήματα των ονείρων σου



Πριν φύγεις για διακοπές κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου. Τι ονειρεύεσαι; Ένα δαχτυλίδι να σε συνοδεύει σε όλες σου τις βουτιές, ένα μαργαριταρένιο κολιέ να ταιριάζει τέλεια με το καινούργιο σου καλοκαιρινό φόρεμα ή μήπως κομψά κρικακία με τirkουάζ σμάλτο για τις βόλτες σου στη Χώρα του νησιού; Ό,τι κι αν ψάχνεις θα το βρεις στο Kanakis Jewels, που ειδικεύεται στα premium κοσμήματα τα τελευταία 60 χρόνια. Εδώ θα ανακαλύψεις υπέροχα κι απολύτως μοναδικά κομμάτια, κυρίως 14K και 18K με πολύτιμους ή ημιπολύτιμους λίθους, ειδικά σχεδιασμένα ώστε να παραμένουν αναλλοίωτα στον χρόνο και πάντα διαχρονικά.

7ης Μαρτίου 1944 αρ.8, Νίκαια, 2104936611,  
kanakis-jewels.gr  
Fb: Kanakis Jewels and Watches  
Instagram: @kosmimakanakis







# euthalia

Ελληνικά καλλυντικά με σεβασμό στη φύση



**Η Euthalia**, μια σειρά ελληνικών φυσικών καλλυντικών προϊόντων, δημιουργήθηκε για τον σύγχρονο άνθρωπο της πόλης, με στόχο να προσφέρει στην επιδερμίδα του λάμψη και υγεία. Εμπνευσμένη από τη γαϊγιά της που χρησιμοποιούσε τοπικά βότανα στη Σκόπελο για τις καθημερινές ανάγκες του σπιτιού, η Ευθαλία ίδρυσε την εταιρεία το 2012 με σεβασμό στη φύση, χωρίς χημικά και συνθετικά στοιχεία. Όλες οι φόρμουλες περιέχουν υψηλής ποιότητας φυσικά συστατικά, όπως βοτανικά εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια και άλλα ενεργά συστατικά που προέρχονται από τη φύση, πλούσια σε ευεργετικές ιδιότητες, που προσφέρουν αποτελεσματικότητα και δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό και το περιβάλλον. Η βασική τους σύσταση περιέχει ελαιόλαδο και κίστο, που είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές και αναπλαστικές ιδιοτήτές τους, συμβατά με τον ανθρώπινο οργανισμό, έτσι ώστε η επιδερμίδα να τα απορροφά σε βάθος και η δράση τους να είναι άμεση και αποτελεσματική. Όλα αυτά επιβεβαιώνονται και από την τιμητική διάκριση που έλαβε η εταιρεία στα Green Brands Awards για την green σύστασή τους και τον σεβασμό τους στο περιβάλλον και στο ζωικό βασίλειο. Σημαντικό να αναφερθεί πως τα καλλυντικά δεν δοκιμάζονται σε ζώα, είναι gluten free και eco friendly. Εμείς, μάλιστα, δοκιμάσαμε και σας προτείνουμε ανεπιφύλακτα το Multi Purpose Dry Oil, ένα ξηρό λάδι για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά, που είναι must!

[www.euthalia.com.gr](http://www.euthalia.com.gr), [Insta: euthaliagr](https://www.instagram.com/euthaliagr), [FB: EuthaliaNaturalCosmeticValues](https://www.facebook.com/EuthaliaNaturalCosmeticValues)

# Αργοσαρωνικός

Παραδεισένια νησιά δίπλα στην Αθήνα

Της ΕΥΤΕΡΠΗΣ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ



**Σ**ε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, τα νησιά και οι ακτές της περιοχής του Αργοσαρωνικού είναι εξαιρετικά δημοφιλείς, αγαπημένοι και διαχρονικοί προορισμοί για τα Σαββατοκύριακα και αποδράσεις της τελευταίας στιγμής. Οι πανέμορφες παραλίες, οι γραφικοί οικισμοί, τα αρχοντικά και τα ιστορικά αξιοθέατα σε κάνουν να επιστρέφεις ξανά και ξανά. Εμείς σας ξεναγούμε στο Αγκίστρι, στην Αίγινα, στον Πόρο, στην Ύδρα και στις Σπέτσες – πέντε προορισμούς που θα σας μείνουν αξέχαστοι.

## Αίγινα n all time classic απόδραση των Αθηναίων

Την Αίγινα οι Αθηναίοι την αγαπούν πολύ. Ακόμα και αυθημερόν την επισκέπτονται συχνά και κάθε εποχή –απέχει μόλις μιάμιση ώρα με πλοίο από το λιμάνι του Πειραιά– για να κολυπήσουν στις παραλίες της, να τριγυρίσουν στα γραφικά σοκάκια της, να απολαύσουν το καφεδάκι τους στα παραδοσιακά καφενεία ή στα πολύβουα καφέ της χαζεύοντας την κίνηση του λιμανιού, να πιουν →

### Ταξίδι με τη Saronic Ferries

Για πιο εύκολη και γρήγορη μετακίνηση προς τα νησιά του Σαρωνικού, μπαίνεις στο [www.sf.gr](http://www.sf.gr) επιλέγεις το δρομολόγιό σου με τη Saronic Ferries, βγάζεις εισιτήριο τάχιστα, το λαμβάνεις αμέσως ηλεκτρονικά στο email σου και με το e-ticket στο κινητό σου επιβιβάζεσαι στο πλοίο χωρίς να περιμένεις σε ουρές και να ταλαιπωρείσαι.



zenofon tsamiras/unsplash



**Ψ** **άχνεις** ένα εξωτικό νησί με καταγάλανα νερά, αλλά και κοντινό προορισμό για να κάνεις φέτος τις διακοπές σου; Σου έχουμε πρόταση... το Αγκίστρι, το καταπράσινο «διαμαντάκι» του Αργοσαρωνικού, μια ανάσα από την Αθήνα, με αυτοκίνητα μετρημένα στα δάχτυλα του ενός χεριού.

Είναι ένας οικονομικός προορισμός που μπορείς να επισκεφθείς είτε με το πλοίο της γραμμής είτε με το δελφίني από το λιμάνι του Πειραιά. Εκεί έχεις να διαλέξεις ανάμεσα στη Σκάλα –το μεγαλύτερο και πιο πολυσύχναστο σημείο–, το Μεγαλοχώρι, αλλά και τα Λιμενάρια. Έχω γυρίσει όλο το νησί, αλλά σου προτείνω ανεπιφύλακτα να μείνεις στη Σκάλα, ένα πολύ όμορφο μέρος.

Δεν θα βαρεθείς λεπτό. Υπάρχει η υπέροχη οργανωμένη παραλία, στα αριστερά του λιμανιού, όπου θα βρεις και ωραίες ταβέρνες για να απολαύσεις το μεσημεριανό σου με θέα τη θάλασσα. Ακόμη, μπορείς να πας και στην ανοργάνωτη παραλία από την άλλη πλευρά, είναι σαν να κολυμπάς ακριβώς δίπλα στο πλοίο της γραμμής. Να σκεφτείς, το πλοίο πατάει κόρνα και χαιρετάει τους λουόμενους, ενώ εκείνοι ανταποδίδουν.

Λίγο πιο κάτω από το λιμάνι, στα δεξιά σου όπως δένει το πλοίο, θα δεις την πιο ήσυχη και εναλλακτική πλευρά της Σκάλας με πιο κουλτουριάρικες ταβέρνες, όπως η Αλκυόνη. Έχει υπέροχο φαγητό, θαλασσινά κυρίως, και φανταστικό μωσαϊκό για επιδόρπιο. Η ταβερνούλα αυτή προτείνεται και από τους New York Times για τη μεσογειακή κουζίνα της. Εκεί συχνάζουν και όσοι μένουν λίγο πιο δίπλα στο ελεύθερο κάμπινγκ του νησιού, μέσα στη φύση. Μπορείς να μείνεις στην Αλκυό-

νη, η οποία έχει επίσης δωμάτια σε πολύ καλή τιμή, ευρύχωρα και με καταπληκτική θέα. Το απόγευμα απαραίτητη μια βόλτα για γλυκό και καφέ σε μία από τις καφετέριες, οι οποίες βρίσκονται λίγο πιο κάτω από το σημείο που τελειώνει η οργανωμένη παραλία. Εκεί μπορείς να απολαύσεις και το ποτό σου το βράδυ αφού υπάρχουν και μπαρ με ζωντανή μουσική, αλλά και караόκε.

Από την άλλη πλευρά, στο Μεγαλοχώρι υπάρχει επίσης μία ωραία παραλία, η παραλία Μεγαλοχωρίου, με καταγάλανα νερά και λίγο πιο ήσυχη από εκείνη της Σκάλας. Η απομονωμένη παραλία Δραγονέρα, λίγο πιο κάτω, αλλά και η παραλία Μαρίζα με βράχια στα Λιμενάρια, είναι καλές επιλογές για όσους θέλουν ησυχία. Μια από τις χαρακτηριστικότερες παραλίες του νησιού είναι και αυτή στην Απόνησο, η οποία είναι πολύ εξωτική, αλλά χρειάζεται αυτοκίνητο καθώς είναι σχετικά μακριά.

Παρόλο που υπάρχουν πολλά διαφορετικά μέρη να δεις στο Αγκίστρι, μπορείς να γυρίσεις όλο το νησί μέσα σε λίγες μόνο μέρες ή ακόμα και να πας μονοήμερη από νωρίς το πρωί. Ακριβώς απέναντι είναι η Αίγινα, το μεγάλο «διαμαντάκι» με τα επίσης υπέροχα νερά. Το σημαντικό πλεονέκτημα που έχει το Αγκίστρι είναι ότι είναι πολύ μικρό και μπορείς να πας χαλαρά, χωρίς να αγχωθείς ότι δεν θα προλάβεις να τα δεις όλα. Στα θετικά των ανθρώπων του νησιού είναι η φιλοζωία τους, αφού σέβονται τα κατοικίδια και δεν σε στραβοκοιτάνε όταν παίρνεις τον τετράποδο φίλο σου μαζί σου για μπανάκι. Φυσικά κάτι τέτοιο παίζει σημαντικό ρόλο όταν ακόμη και σήμερα πολλοί δυσαρεστούνται από την παρουσία των ζώων, κι έτσι δεν τους επιτρέπεται η είσοδος στις παραλίες και στα ξενοδοχεία.

ένα ουζάκι πίσω από την αγορά ή να φάνε ψαράκι σε κάποιο ντόπιο ταβερνάκι.

Η Αίγινα είναι το νησί των καλλιτεχνών, το έργο του Βαρώτσου που σε υποδέχεται στο λιμάνι σε προϊδεάζει, το γλυπτό του Μόραλη έξω από το σπίτι του Νικολάου στο επιβεβαιώνει. Ο ναός της Αφραίας είναι συγκλονιστικός, ενώ μια βόλτα στην Παλαιοχώρα με τα 365 εκκλησάκια θα σε γοητεύσει. Ακόμα ωραία για επίσκεψη είναι το σπίτι του Καζαντζάκη, το Λαογραφικό Μουσείο, το μοναστήρι του Αγίου Νεκταρίου, ενώ η ανάβαση στο Όρος (για τους πιο τολμηρούς), το χωριό Παχειά Ράχη και ο Αρχαίος Ελαιώνας αξίζουν επίσης τον χρόνο σας.

Θα πάτε για μια βουτιά στην παραλία Κλειδί, στην Κολόνα, στις δύο οργανωμένες διαδοχικές παραλίες στον Μαραθώνα, στην Αγία Μαρίνα με τη μεγάλη αμμουδιά.

Αρχές Σεπτέμβρη (14-17/9) πραγματοποιείται το Fisticí Fest, στο οποίο ο ιδιαίτερος και διάσημος καρπός του νησιού έχει την τιμητική του. Κοσμήματα, έργα τέχνης, αντικείμενα, γεύσεις, αρώματα και εικόνες εμπνευσμένα από το φιστίκι Αιγίνης γεμίζουν για 4 ημέρες τον παραλιακό δρόμο του νησιού σε μια μεγάλη γιορτή.

Maurício Mano/unsplash

# Αγκίστρι

## ο «παράδεισος» του Αργοσαρωνικού

της ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΥ



# ΟΣΤΡΙΑ

Παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις  
πάνω στο κύμα

Είτε πας στην Αίγινα για καλοκαιρινές διακοπές είτε ξεκλέψεις ένα ΣΚ για μερικές βουτιές, η **Οστρία** πρέπει να είναι οπωσδήποτε στη λίστα σου. Η χαλαρή αύρα, τα τραπέζια στην άμμο με το κύμα να ξεπλένει κάθε έγνοια, και τη σκιά των αλμυρικών να δροσιζει τις στιγμές σου, οι ολόφρεσκες και αγνές πρώτες ύλες από το μπιστάνι της οικογένειας Μαρμαρινού, τα λαχταριστά μαμαδίστικα πιάτα σε συνταγές της κυρίας Βούλας, το φιλικό προσωπικό, όλα συνθέτουν το ιδανικό σκηνικό του ελληνικού καλοκαιριού. Η ελληνική κουζίνα στα καλύτερά της με φρέσκα ψάρια, ψαρομεζέδες, χειροποίητα ντολμαδάκια, παραδοσιακά γεμιστά και σπιτικά σουτζουκάκια, δροσερές σαλάτες και πολλές ακόμα γευστικές επιλογές. Κι αν ζεσταθείς πολύ, η θάλασσα είναι ακριβώς δίπλα για να αράξεις στα ρηχά απολαμβάνοντας το πολύχρωμο ηλιοβασίλεμα. Ακριβώς δίπλα βρίσκονται και τα πλήρως ανακαινισμένα Ostria Apartments, για μια ολοκληρωμένη εμπειρία νησιωτικής φιλοξενίας. **Extra tip:** Ακολούθησε την Ostria στα social media για να μαθαίνεις για τις μουσικές βραδιές και τα special events.

Ακτή Μαραθώνα, Αίγινα, 2297027682,

[www.aeginaostris.gr](http://www.aeginaostris.gr), Fb **Οστρία εστιατοριο ostris restaurant Αίγινα**, Insta: **ostris\_restaurant\_aegina**



# ΜΑΝΙΤΑΣ ΣΤΟ ΚΥΜΑ

Παραδοσιακές γεύσεις σε μια πανέμορφη  
νησιώτικη αυλή με θέα θάλασσα

Το **εστιατόριο Μάνιτας** τιμά την ελληνική κουζίνα από το 2006. Έκανε σε όλους μας γνωστό το ομώνυμο κοτόπουλο, το φιλεταρισμένο μπουτάκι με τη γευστική του μαρινάδα, ενώ πρωτοτυπεί κάθε σεζόν με νέες γευστικές προτάσεις που εκπλήσσουν. Δοκιμάστε τα ζυμαρικά γεμιστά με μελιτζάνα με ραγού από χοιρινό λουκάνικο και κρέμα πεκορίνο, την κοκκινιστή προβατίνα με σκιοφυϊχτά και πρόβειο κεφαλοτύρι, αλλά και το σαγανάκι τριών τυριών σε κροκέτες με τσάντι ντομάτας. Το μενού συμπληρώνουν παραδοσιακές και χορτοφαγικές προτάσεις, αλλά και πεντανόστιμα γλυκά που φτιάχνονται καθημερινά στο κατάστημα, καθώς και οι ανανεωμένες wine και cocktail lists. Η δροσερή αυλή του Μάνιτα με την υπέροχη θέα στο γαλάζιο του Σαρωνικού σας περιμένει!  
Extra tip: Ο Μάνιτας θα οργανώσει με τον καλύτερο τρόπο και οποιαδήποτε προσωπική σας στιγμή, τον γάμο, τη βάπτιση και οποιαδήποτε άλλη εκδήλωση, με τρόπο που πραγματικά θα σας μείνει αξέχαστη!

Άγιος Βασίλης, Περιβόλα, Αίγινα, 2297022245, [www.manitasaegina.restaurant.gr](http://www.manitasaegina.restaurant.gr), Fb: **manitas.sto.kuma**,  
Insta: **manitas\_aegina**



# Πόρος

## το πράσινο νησί



*Ο Πόρος έχει κάτι από τη Βενετία» είχε γράψει ο Σεφέρης και συμπληρώνει «κανάλι, επικοινωνία ανάμεσα στα σπίτια με βάρκες, κλιδή, νωχέλεια, αισθησιακός πειρασμός, τόπος για διακεκριμένους διεθνείς ερωμένους». Ο Πόρος ένα καταπράσινο νησί, με τα πεύκα να φθάνουν μέχρι την παραλία, τη γραφική προκουμαία με τα ιστοηλοϊκά, τα λιτά νεοκλασικά και την πανοραμική θέα από το ύψωμα με το Ρολόι –σήμα κατατεθέν του νησιού από το 1927– θα σας κάνει να επιστρέψετε στο νησί με κάθε ευκαιρία.*

Να περάσετε μια βόλτα από το **Αρχαιολογικό Μουσείο** στην πλατεία Κορυζή που φιλοξενεί γλυπτά, επιγραφές και αρχιτεκτονικά μέλη από την Τροιζήνα, την **Καλαύρεια** και τα **Μέθανα** – φέτος, έως το τέλος Σεπτεμβρίου, ανάμεσα στα εκθέματά του αναπτύσσονται και τα τόσο ταιριαστά με τη μόνιμη συλλογή έργα του ζωγράφου Αλέκου Κυραρίνη. Αξίζει να επισκεφθείτε τον **ναό του Ποσειδώνα** όπου σώζονται λιγοστά κατάλοιπα, και το χτισμένο σε μια καταπράσινη πλαγιά γαλήνιο **Μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής** με το ξυλόγλυπτο τέμπλο.

Οι περισσότερες παραλίες του Πόρου διαθέτουν πυκνή βλάστηση που φτάνει μέχρι τη θάλασσα και είναι όλες εύκολα προσβάσιμες. Η πιο μεγάλη και δημοφιλής είναι το **Ασκέλι**, οι οργανωμένες παραλίες του **Μικρού** και του **Μεγάλου Νεώριου**, το αμμουδερό **Λιμανάκι της Αγάπης** και η **παραλία του Ρωσικού Ναυστάθμου** με φόντο το νησάκι του **Δασκαλειού**.



# NAKAS BOAT RENTALS & RIB CHARTERS

*Ζήσε μία αξέχαστη μέρα  
στη θάλασσα*



**Τι θα έλεγες** για μία συναρπαστική θαλάσσια εκδρομή; Η Nakas Rentals, με έδρα τον Πόρο διαθέτει σκάφη και φουσκωτά με εξαιρετικά έμπειρο πλήρωμα (ή χωρίς) για να ανακαλύψεις από την αρχή τα νησιά του Αργοσαρωνικού και τις Κυκλάδες. Ξεκινώντας από την Αθήνα, μπορείς να επισκεφθείς ακόμη και τρία κοντινά νησιά μέσα στην ίδια μέρα ή να ταξιδέψεις ακόμη πιο μακριά και να ζήσεις μερικές αξέχαστες εμπειρίες, καθώς η Nakas Boat Rentals & RIB Charters προσφέρει tailor made cruises σε συνδυασμό με συναρπαστικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορείς να ταΐσεις ελάφια στο νησάκι Μονή κοντά στην Αίγινα, να δεις από κοντά άγρια δελφίνια, να κάνεις scuba diving, ακόμη και να ζήσεις μία ρομαντική κρουαζιέρα με φόντο το ηλιοβασιλέμα μαζί με κρασί, φαγητό και μουσική!

**Αθήνα, Πόρος, Ύδρα, 2298043553, 6947362526,  
[www.nakasrentals.gr](http://www.nakasrentals.gr),**

**Fb: Nakas Motor Boat Rentals & RIB Charters,  
Insta: nakasrentals**





# Ύδρα

η κοσμοπολίτικη





**Α**ρχοντική και γραφική, η Ύδρα είναι ένα νησί γεμάτο εκπλήξεις, κρυμμένες στα στενά σοκάκια της χώρας, που σε προκαλούν να τις ανακαλύψεις. Η διατηρητέα πόλη της Ύδρας είναι γεμάτη παρα-

δοσιακά σπιτάκια σαν ζωγραφιές, μια ρομαντική αύρα πλανάται στην ατμόσφαιρα, ενώ το νησί ξεχωρίζει για την πλούσια ιστορία του. Στην Ύδρα απαγορεύονται τα αυτοκίνητα και τα μηχανάκια.

Η Ύδρα φημίζεται για τα βράχια της και τα καταγάλανα νερά της, γι' αυτό η Υδρονέτα και η Σπηλιά είναι οι ιδανικές κοντινές επιλογές. Στο Μικρό και Μεγάλο Καμίνι θα νιώσετε την αύρα της θρυλικής ταινίας «Γοργόνες και Μάγκες».

Τα πλακόστρωτα σοκάκια και τα σπίτια της Ύδρας με τα αρχοντικά ιστορικών οικογενειών, όπως των Κουντουριώτη, Μιαούλη, Τσαμαδού, Κριεζή και Σαχίνη, έχουν το δικό τους χρώμα. Στο μοναστήρι του προφήτη Ηλία που ιδρύθηκε το 1813 θα δείτε το κελί στο οποίο φυλακίστηκε ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, στον παλιό οικισμό της Κιάφας θα θαυμάσετε τις πέτρινες καμάρες, στα Σφαγεία της Ύδρας θα βρείτε τον εκθεσιακό χώρο του Ιδρύματος ΔΕΣΤΕ που από το 2009 φιλοξενεί κάθε χρόνο μια έκθεση σύγχρονης τέχνης. Στο Περίπτερο θα ευχαριστηθείτε ηλιοβασίλεμα και από το σημείο που στέκει το άγαλμα του Μιαούλη θα απολαύσετε την ωραιότερη θέα στο νησί. Την αρχοντική Ύδρα που τόσο λάτρεψε ο Leonard Cohen, δεν είναι δύσκολο να την αγαπήσετε και σεις με την πρώτη ματιά.



Pinelopi Grammatou

# EVERYBODY KNOWS

*Το απόλυτο island shopping*



Ένας λόγος που αγαπάμε λίγο περισσότερο το καλοκαίρι είναι οι chic και boho επιλογές που βρίσκουμε στα λατρεμένα μαγαζάκια στα νησιά. Ένα τέτοιο θησαυρό μόδας είναι το κατάστημα Everybody Knows στο λιμάνι της Ύδρας, δίπλα στο γνωστό καφέ και σημείο συνάντησης Παπαγάλος. Πρόκειται για ένα lifestyle concept store με μοναδικά κομμάτια από Έλληνες και ξένους σχεδιαστές, καθώς και οίκους μόδας. Στις συλλογές του θα βρείτε ξεχωριστά ρούχα, παπούτσια, τσάντες, μαγιό, καθώς και fine jewelry που θα δώσουν την απαραίτητη λάμψη και θα αναβαθμίσουν το ντύσιμό σας. Στις πιο artsy προτάσεις συγκαταλέγονται οι πρωτότυπες κεραμικές δημιουργίες από ταλαντούχους εικαστικούς καλλιτέχνες, ιδανική επιλογή για το σπίτι σας. Όλα αυτά τα ωραία, μπορούν να γίνουν δικά σας καθημερινά και SK από το πρωί έως το βράδυ.

**Ανωνύμου 1, Λιμάνι της Ύδρας**  
**2298054050**  
**Insta:everybodyknowshydra**



# Σπέτσες

## το αρχοντικό νησί

**Ν**οσί με αρχοντιά και μεγάλη ιστορία, διάσημος προορισμός τόσο για τους Αθηναίους όσο και για το διεθνές τζετ σετ, που δίνει ραντεβού εδώ κάθε καλοκαίρι. Οι Σπέτσες ξεχωρίζουν για τα γραφικά βοτσαλωτά στενά και τις κοσμικές περατζάδες. Ο οικισμός των Σπετσών θεωρείται διατηρητέος από την αρχαιολογική υπηρεσία, για τον λόγο αυτό στις Σπέτσες, από την Αγία Μαρίνα μέχρι τις Κοργιαλένιο και Αναργύριο Σχολές, απαγορεύεται η κυκλοφορία ιδιωτικών αυτοκινήτων.

Στη Ντάπια, το λιμάνι του νησιού, θα πάτε για καφέ μπροστά στα κανόνια που κάποτε προστάτευαν τις Σπέτσες. Στο Παλιό Λιμάνι, θα βρείτε ταβερνούλες και ουζερί μπροστά στο νερό και θα ταξιδέψετε στο παρελθόν, στην εποχή των καπεταναίων. Μπορείτε να επισκεφθείτε το Μουσείο των Σπετσών που ήταν το σπίτι του Χατζηγιάννη Μέξη και διαθέτει συλλογή με κειμήλια της Επανάστασης,



το Μουσείο της Μπουμπουλίνας με το μοναδικό σκαλιστό ταβάνι. Κοντά στον Φάρο, βρίσκεται το εκκλησάκι της Παναγίας της Αρμάτας που χτίστηκε το 1822. Ακόμα την εκκλησία της Αγίας Τριάδας χτισμένη το 1793, παλιά μητρόπολη του νησιού, στο πιο ψηλό σημείο της πόλης, με το υπέροχο ξυλόγλυπτο τέμπλο της Κοίμησης της Θεοτόκου. Το γραφικό μπουρντώ εκκλησάκι της Ανάστασης μετά το Spetses Hotel.

Η Αγία Παρασκευή και το Λιγονέρι είναι παραλίες που συνδυάζουν το πράσινο των πεύκων με το γαλαζοπράσινο των νερών. Αν βρεθείτε στην κοσμοπολίτικη παραλία των Αγίων Αναργύρων, θα βρείτε το μονοπάτι που θα σας οδηγήσει στη Σπηλιά του Μπεκίρη για υπόγειες βουτιές, εκεί όπου άλλοτε κρύβονταν οι ντόπιοι όταν το νησί δεχόταν επιθέσεις.

**Tip:** Για πιο εύκολη και γρήγορη μετακίνηση προς τα νησιά του Σαρωνικού, μπαίνεις στο [www.sf.gr](http://www.sf.gr) - πιλέγεις το δρομολόγιό σου με τη Saronic Ferries, βγάζεις εισιτήριο τάχιστα, το λαμβάνεις αμέσως ηλεκτρονικά στο email σου και με το e-ticket στο κινητό σου επιβιβάζεσαι στο πλοίο χωρίς να περιμένεις σε ουρές και να ταλαιπωρείσαι.



## ΠοRTEs

Fine dining στις Σπέτσες

**Μόνο πολλά υποσχόμενο** και απολύτως φρέσκο μπορεί να χαρακτηριστεί ένα μαγαζί που παρότι μετρά μόλις 4 μήνες λειτουργίας, έχει κλέψει τις εντυπώσεις και όλοι μιλούν για τη μοναδική του προσέγγιση στη μεσογειακή γαστρονομία. Σε έναν πανέμορφο μίνιμαλ χώρο σε γήινους και λευκούς τόνους, ακριβώς δίπλα στη θάλασσα με ένα μοναδικό fine dining μενού που έχει επιμεληθεί ο ταλαντούχος σεφ Τίμος Ζαχαράτος. Μερικά από τα πιάτα που ξεχωρίζουν με την πρώτη κιόλας ματιά στον μικρό αλλά εξαιρετικό τους κατάλογο είναι το cagracchio βοδινού, το ταρτάρ τόνου σε ντολμά με αφρό αυγολέμονο, τα σιγομαγειρεμένα μοσχαρίσια μάγουλα με αφρό πατάτας, αλλά και το ψάρι αλά Σπετσιώτα που είναι φιλέτο σφυριδίας με μπριάζμ ντομάτας.

**Extra tip:** για ένα αξέχαστο γευστικό ταξίδι δοκιμάστε το ρυζόγαλο με φιστικία Αιγίνης (συνταγή της γιαγιάς τού σεφ), ενώ αν είστε λάτρεις της σοκολάτας μην παραλείψετε τη μους σοκολάτας με μαρμελάδα φρούτων του δάσους, καραμέλα miso & παγωτό bitter σοκολάτας!

Σπέτσες, Παλιό Λιμάνι, 2298077147  
Insta: [portes\\_restaurant\\_spetses](https://www.instagram.com/portes_restaurant_spetses)





critic's CHOICE

## Blue Jean \*\*\*½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζόρτζια Όκλεϊ ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Ρόζι ΜακΓουέν, Κάρι Χέιζ, Έιμι Μπουθ-Στιλ, Λούσι Χάλιντεϊ

**Αγγλία, τέλη της δεκαετίας του '80. Η Τζιν Νιούμαν, καθηγήτρια φυσικής αγωγής σε δημόσιο γυμνάσιο θηλέων, κρύβει από συγγενείς και φίλους την γκέι ταυτότητά της. Την εποχή εκείνη η συντηρητική κυβέρνηση της Θάτσερ μόλις έχει ψηφίσει το περίφημο άρθρο 28 που απαγόρευε τη «διάδοση της ομοφυλοφιλίας» προκειμένου να «προστατευτούν τα παιδιά και να διδάσκονται τις παραδοσιακές ηθικές αξίες». Μια νέα μαθήτρια που έρχεται στο σχολείο θα γίνει η αφορμή για να επανεξετάσει η Τζιν τη στάση της στην προστατευμένη ζωή της.**

Μακριά από προβλέψιμα κινηματογραφικά στερεότυπα και μονοδιάστατες κοινωνικές αναλύσεις, το «Blue Jean» είναι ένα συγκρατημένο γκέι δράμα με τρομερές ερμηνείες. Με σκηνικό δράσης την ομοφοβική, θατσερική Αγγλία του 1987 και με πιξίδα της μια αποπλιστική ανθρωπιά που δένει με τη δικτική πολιτική σκέψη, η δημιουργία της Αγγλίδας είναι μια ευχάριστη έκπληξη γύρω από ένα σοκαριστικό κυνήγι μαγισσών στην καρδιά της προηγμένης Δύσης. Το «Blue Jean» δεν είναι μόνο ένα πετυχημένο σκηνοθετικό ντεμπούτο (η Όκλεϊ έχει υπογράψει στο παρελθόν μικρού μήκους φιλμ, αλλά και μια τηλεοπτική ταινία), αλλά και ένα εμπνευσμένο αποτύπωμα μιας κρίσιμης χρονικής πε-

ριόδου για την Αγγλία όπου ο θατσερισμός βασίλευε. Στην ψύχραιμη ματιά της Τζόρτζια Όκλεϊ δεν χωράνε σκηνικά ακραίων συμπεριφορών ή διδακτισμού: το ζητούμενο είναι να κατανοήσουμε τον ψυχισμό μιας ανέκφραστης γυναίκας που είναι αναγκασμένη να ζει διπλή ζωή. Από το πρώτο κιόλας πλάνο, με τη «μεταμόρφωση» της γοητευτικής Τζιν σε ένα είδος θηλυκού Ντέιβιντ Μπόουι, γινόμαστε μάρτυρες μιας αποπλιστικής και γεμάτης συνείσθησης ταινίας που η δουλειά γίνεται με τη λήψη απλών και τόσο σοφών αποφάσεων. Η Τζιν, μοιρασμένη μεταξύ του καθωσπρεπιισμού που επιβάλλει το επάγγελμά της και της μυστικής ζωής της, κάποια στιγμή θα πρέπει να πάρει ζορικές αποφάσεις για το μέλλον της. Η πρώτη φορά που δηλώνει ανοικτά πως είναι λεσβία γίνεται στον πιο απρόσμενο για εκείνη χώρο, μπροστά στα εμβρόντητα πρόσωπα μιας οικογενειακής γιορτής. Είναι μια σκηνή τρομερής φόρτισης, αλλά κι ένα στιγμιότυπο σπάνιας κινηματογραφικής ομορφιάς που μπαίνει με άνεση στα κορυφαία της χρονιάς. Κι ενώ η Τζιν πίστευε μια ζωή πως κάτι τέτοιο μπορεί να τη διαλύσει, βρίσκεται αντιμέτωπη με πρωτόγνωρα συναισθήματα. Τα δάκρυα ανακατεύονται με ένα ανεξέλεγκτο γέλιο. Είναι διαπίστωση πως πλέον είναι ελεύθερη.

### JUST THE NOTES

**Blue Jean \*\*\***  
Ομοφοβία  
στη θατσερική  
Αγγλία

**Ο Θεός είναι  
μια σφαίρα \*½**  
Στο έλεος  
των σατανιστών

**Τμήμα  
απολεσθέντων  
Μαδρίτης \*½**  
Ο «Ελ προφρεσέρ»  
επιστρέφει

**Καμουφλάζ  
(Mascarade) \*\***  
Κάψα κάτω  
από τον ήλιο

**Διακοπές στη  
Ρώμη \*\*\*½**  
Η Λαϊόν κι ο Αλήτης

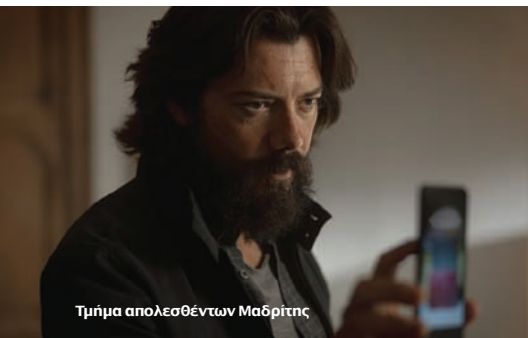
**Στοιχειωμένο  
αρχοντικό \*½**  
Τρόμος για γέλια

**Μπαμπάς  
να σου πετύχει \*\***  
Οικονομία της  
συμφοράς

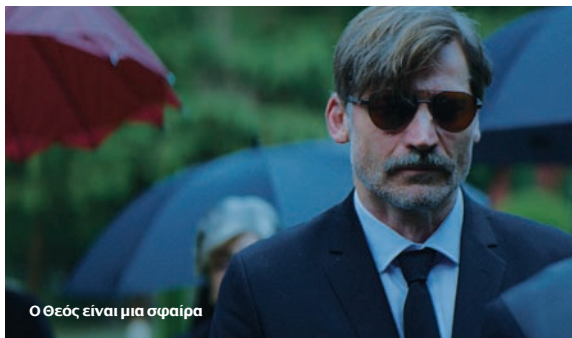
«-Δεν είναι όλα πολιτικά. -Και βέβαια είναι.» (Blue Jean)



Καμουφλάζ



Τμήμα απολεσθέντων Μαδρίτης



Ο Θεός είναι μια σφαίρα

## Ο Θεός είναι μια σφαίρα (GOD IS A BULLET) \*½

**ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:** Νικ Κασσαβέτης  
**ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Νικολάι Κόστερ-Βαλντάου, Μάικα Μονρό, Τζέιμι Φοξ

Ένας αστυνομικός βιώνει τον χαμό της δολοφονίας της πρώην συζύγου του και της απαγωγής της ανήλικης κόρης του από μια συμμορία στανιστών. Εξί μήνες μετά από άκαρπες έρευνας, θεωρεί ότι μπορεί να εντοπίσει τα ίχνη της συμμορίας (και της πιθανώς ακόμη ζωντανής κόρης του) χάρη στη βοήθεια μιας κοπέλας, της Κέις, που είχε καταφέρει στο παρελθόν να ξεφύγει από τα μέλη της συμμορίας.

Νοσηρή ατμόσφαιρα, σκηνές απύθμενης βίας και ένα μηδενιστικό πέρα ως πέρα σενάριο που αφηγείται μια ιστορία διπλής εκδίκησης, είναι το χάρισμα σε αυθεντικά γεγονότα νέο φιλμ του Νικ Κασσαβέτης. Με πιο σημαντική δουλειά του ως σήμερα το εμπορικά πετυχημένο και ανάλαφρο «Ημερολόγιο», ο Κασσαβέτης αλλάζει τελείως ρότα και με βάση το ορόσημο μυθιστόρημα του Μπόστον Τέραν καταπιάνεται με μια άνιση και τραβηγμένη περιπέτεια αυτοδικίας που γίνεται ελάχιστα πειστική. Ο Νικολάι Κόστερ Βαλντάου («Game of thrones») στον

ρόλο του απελπισμένου, θρησκοκόλλητου πατέρα πασχίζει να τα βγάλει πέρα με τον χαρακτήρα, σε αντίθεση με τη Μάικα Μονρό («Σε ακολουθεί», «The Guest») η οποία στον ρόλο της κατεστραμμένης Κέις είναι ο μόνος ουσιαστικός λόγος που αξίζει για να δει κάποιος το φιλμ.

## Τμήμα απολεσθέντων Μαδρίτης (OBJETOS) \*½

**ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:** Χόρχε Δοράδο  
**ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Αλβάρο Μόρτε, Τσίνα Σουάρες, Βερόνικα Εσεγκούι

Ένας μοναχικός αποθηκάριος στο Τμήμα απολεσθέντων της Μαδρίτης χρησιμοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του για να επιδιορθώσει κάποια χαμένα αντικείμενα και να τα επιστρέψει ατόφια στους κατόχους τους. Όμως μια βαλίτσα που βρίσκεται σε ένα ποτάμι κρύβει ένα μακάβριο μυστικό.

Ο γνωστός «Ελ προφεσόρ», Αλβάρο Μόρτε, εξαργυρώνει τη φήμη που αποχτήσε με το «Casa de papel» με έναν ρόλο που έχει κάποιες ομοιότητες με το περίφημο τηλεοπτικό alter ego του με μια σημαντική διαφορά. Από τη στιγμή που ο ήρωας της ταινίας του Χόρχε Δοράδο βρεθεί σε καταστάσεις έντονης δοκιμασίας, αφήνει να βγει από μέσα

του μια έκρηξη οργής που γίνεται ελάχιστα πειστική. Η επαφή του μοναχικού αποθηκάριου με το παράνομο κύκλωμα πορνείας γίνεται με τα πλέον άκομψα, τετριμμένα και αδικαιολόγητα σχήματα που δοκιμάζουν την κοινή λογική.

## Καμουφλάζ (MASCARADE) \*\*

**ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:** Νικολά Μπεντός  
**ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Ιζαμπέλ Αντζανί, Πιέρ Νινέ, Φρανουά Κλουζέ

Ο νεαρός ζιγκολό μιας φτασμένης σταν μαγεύεται από τη γοητεία μιας όμορφης απατεώτισσας και μαζί καταστρώνουν μια ριψοκίνδυνη κομπίνα.

Ο Νικολά Μπεντός, δημιουργός του «Ραντεβού στην Μπελ Επόκ», υπογράφει ένα ενδιαφέρον κοσμοπολίτικο θρίλερ, με κάποιες εύστοχες σατιρικές αιχμές για τους σταν και την καλή κοινωνία της Γαλλικής Ριβιέρας, που όμως δεν ολοκληρώνεται εξίσου θεαματικά με την πολλά υποσχόμενη αφετηρία του. Από ένα σημείο και μετά το κόλπο αποκωδικοποιείται με ευκολία, αρκεί να «διαβάσετε» τα πονηρά σημεία της αρχικής πλοκής και να ψυχολογήσετε κατάλληλα τους διπρόσωπους χαρακτήρες. Το σπουδαίο καστ είναι πάντως εγγύηση για την ιδανική ψυχαγωγία του θεατή.

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

➔ Στον αστερισμό της Μηράμμι



➔➔➔ Στην κωμωδία τρόμου της Ντίσνεϊ «Στοιχειωμένο αρχνοντικό»

(Haunted Mansion) \*½ μια ατάρτιστη ομάδα μελετητών παραψυχολογικών φαινομένων (Όουεν Γουίλσον, Ντάνι ΝτεΒίτο, Τζέιμι Λι Κέρτις κ.ά.) επιχειρεί να «καθαρίσει» μια παλιά έπαυλη από μοχθηρά πνεύματα.

➔➔➔ Στο «Μπαμπάς να σου πετύχει» (About my Father) \*\* της Λόρα Ταρούσο η κημέια του stand-up κωμικού Σερμπάστιαν Μανισκάλλο με τον Ρόμπερτ Ντε Νίρο βγάζει αρκετό γέλιο.

➔➔➔ Κορυφαία κομεντί στη φιλμογραφία του Γουίλιαμ Γουάιλερ το «Διακοπές στη Ρώμη» \*\*\*\* ½ είναι μια ονειρική διαδρομή στην Αιώνια Πόλη με μια ηριγύκισσα (εδώ ανακάλυψε ο κόσμος του θεάματος την Όντρεϊ Χέιμφορν) και έναν καταφερτζή ρεπόρτερ που υποδύεται ο Γκρέγκορι Πεκ.



# Πάρος Τόπος - Διατροφικός πολιτισμός- Γαστρονομία

Στο καινούργιο βιβλίο του **Γιώργου Πίττα** η γαστρονομία είναι το «κλειδί» που ανοίγει τις πόρτες για να γνωρίσουμε από μέσα το αγαπημένο του κυκλαδίτικο νησί

Της **ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ**

**Ζ**ούμε σε καιρούς που από τη μια καιρομάστε κι από την άλλη τρομάζουμε με το φαινόμενο του υπερτουρισμού και τι μπορεί αυτό να σημαίνει για την ταυτότητα ενός τόπου. Ίσως και γι' αυτό ο Γιώργος Πίττας αποπειράται στο νέο του βιβλίο να μας «μπάσει» στον διατροφικό πολιτισμό και την κουζίνα της Πάρου, του νησιού που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει τεράστια τουριστική άνθηση. Μια και ο ίδιος πιστεύει πως η γαστρονομία –εκτός της απόλαυσης– είναι ο πιο σίγουρος δρόμος για να γνωρίσει κανείς την αυθεντικότητα και τα «δαιμόνια» ενός τόπου, την ομορφιά των τοπίων του, το ήθος και την αξία των ανθρώπων του, να ζησει έντονες εμπειρίες και αξέχαστα βιώματα. Η γαστρονομία, δηλώνει, ταυτίζεται με τον πολιτισμό της καθημερινότητας, παραμένοντας ο καλύτερος

τρόπος για να διεισθύσει κανείς στην καρδιά ενός προορισμού στα πλαίσια ενός ποιοτικού τουρισμού, ο οποίος σήμερα είναι ποθητό ζητούμενο για τη χώρα μας.

Κάποιοι, σημειώνει στον πρόλογο του βιβλίου του, μπορεί να δουν το βιβλίο ως ρομαντική επιστροφή σε ένα παρελθόν που πέρασε ανεπιστρεπτι... Όμως αυτός αντιτίθεται σθεναρά δηλώνοντας την πεποίθησή του πως για την εκτόξευση στο μέλλον είναι αναγκαία η μελέτη του παρελθόντος, η άντληση από τη σοφία και τις αξίες του. Το βιβλίο χωρίζεται σε 8 ενότητες οι οποίες ξεκινούν με μια *Εισαγωγή* που αναφέρεται στο μεγάλο ενδιαφέρον της σύγχρονης κοινωνίας για τη γαστρονομία και τη σχέση της με τον τουρισμό, συνεχίζει με τους *Φυσικούς Πόρους του νησιού και τα προϊόντα του*, περνάει στα *Σημάδια του Τόπου*, παρουσιάζοντας τη λαϊκή αρχιτεκτονική και τοποσημα

του παριανού τοπίου. Μιλάει για το πώς η Πάρος εντάσσει τα γαστρονομικά της αγαθά στη Σύγχρονη Ζωή και πώς ο επισκέπτης μπορεί να έρθει σε επαφή με την τοπική γαστρονομία και τα παριανά δρώμενα, για την Κουζίνα της Πάρου μέσα από μικρές ιστορίες που αγκαλιάζουν την «άγια καθημερινότητα» του νησιού, αποτυπώνει 50 Παραδοσιακές Συνταγές, εδέσματα που μαγειρεύτηκαν από ντόπιες μαγείρισσες σε σπίτια ή σε λαϊκές ταβέρνες του νησιού, περνάει στις Δεύκες 1960-1980, το αγαπημένο του χωριό με ιστορίες που μέσα από γλαφυρές αφηγήσεις αποκαλύπτουν τη διαδρομή από τον ξυλόφουρνο στη σόμπα πετρελαίου, στο γκάζι κι ύστερα στον ηλεκτρισμό. Κλείνει με Διευθύνσεις και με έναν κατάλογο από περίπου 50 επαγγελματίες του νησιού, όλοι τους είναι ό,τι πιο αντιπροσωπευτικό έχει να προσφέρει η Πάρος στον τομέα της γαστρονομίας. Φυσικά, αφιερώνει το βιβλίο του στους αγρότες, τους τυροκόμους, τους οινοποιούς και τους ψαράδες που συντηρούν και ανανεώνουν το παριανό περιβάλλον, στις νοικοκυρές που παραμένουν θεματοφύλακες της γαστρονομικής παράδοσης, σε όλους τους Παριανούς που βαστούν το ήθος και τις αξίες του τόπου. Ο Γιώργος Πίττας, την Πάρο την αγάπησε, την έζησε σαν νεαρός τουρίστας, σαν ώριμος παρατηρητής, σαν επιχειρηματίας, και την έκανε ιδιαίτερη πατρίδα του. Με αφορμή το καινούργιο του βιβλίο μιλήσαμε μαζί του.

— Έχεις οργώσει την Ελλάδα απ' άκρη σ' άκρη, όμως την Πάρο την αγαπάς ιδιαίτερα. Τι είναι αυτό που την κάνει τόσο ξεχωριστή για εσένα;

Η Πάρος ήταν το πρώτο κυκλαδονήσι που γνώρισα όταν ήμουν ακόμα φοιτητής πριν 50 χρόνια. Το λιμανάκι της Νάουσας μου φάνηκε σαν μια ανεπανάληπτη σκηνή αρχαίου θεάτρου, όπου η δράση εξελισσόταν όλο το 24ωρο. Γεμάτο ψαροκάικα, τα δίκτυα απλωμένα γύρω γύρω, πήγαινε έλα οι ψαράδες, τα ψάρια στα καφάσια, τα εργαλεία, οι ψαραμανάβηδες και το κοινό, οι πρώτοι «τουρίστες» προνομιούχοι συμμετοχικοί θεατές. Από την πρώτη στιγμή μαγεύτηκα από την ομορφιά της, την ευγένεια και καλοσύνη των ανθρώπων της. Γνώρισα το νησί την εποχή της αθωότητας, τότε που ο τουρισμός έκανε τα πρώτα του βήματα, όταν ο καπετάν Λινάρδος, ο καπετάνιος-θρύλος της Νάουσας, με τη γυμνή πατούσα του συνέθλιβε τις τραγάνες και τα υπόλοιπα των ακινών, μην τυχόν και μπουν στα πόδια των ξυπόλητων τουριστών του λιμανιού. Όταν οι νοικοκυρές σε φιλοξενούσαν και σου πρόσφεραν να φας 2 αυγά μάτια και ταυτόχρονα σου άνοιγαν τα μάτια σ' έναν άγνωστο κόσμο. Σαν γκάγκαρος Αθηναίος αποφάσισα –παρότι την περίοδο της ναυτικής μου θητείας αλώνισα με τα αντιτορπιλικά όλο το Αιγαίο– ότι η Πάρος έμελε να γίνει η ιδιαίτερη πατρίδα μου. Στην πορεία γνώρισα πολλά νησιά, αλλά το συναισθηματικό δέσιμο με το νησί με οδήγησε να επιχειρήσω να τη γνωρίσω ακόμα καλύτερα και να αγωνιστώ για να υπερασπιστώ τις αξίες της, αυτές που με έκαναν να την αγαπήσω.

— Όταν ένας τόπος γνωρίζει τον υπερτουρισμό συμβαίνουν αλλοιώσεις στο DNA του, τον πολιτισμό του, την ταυτότητά του;

Αλήθεια είναι ότι τα πενήντα αυτά χρόνια άλλαξαν πολλά σ' όλον τον κόσμο και φυσικά στην Πάρο. Ο Τουρισμός έφερε ευημερία –μην ξεχνάμε τη φτώχεια και την αστυφί-

λία της δεκαετίας του 1960–, έφερε και ανάπτυξη, αλλά και πολλά κακά. Κάποια από αυτά είναι τεχνικό χαρακτήρα και κάποτε θα λυθούν, με έργα ανάλογα (κάποια στιγμή, στο μέλλον, οι αφαλατώσεις θα είναι οικονομικές, τα σκουπίδια θα γίνουν περιζήτητη πρώτη ύλη, το κυκλοφορικό θα λυθεί). Αυτό όμως που κινδυνεύει είναι το κυκλαδίτικο τοπίο, αλλά κυρίως η κυκλαδίτικη ψυχή που στον βωμό του κέρδους πουλιέται στον διάβολο, διαμορφώνοντας ανθρώπινες ταυτότητες όπου οι έννοιες ανιδιοτέλεια, αλληλεγγύη, αισθητική της λιτότητας, μερακλосύνη, γενναιοδωρία και τέλος χαρά, θα είναι άγνωστες. Και τότε η Πάρος θα είναι ένα κακόγουστο σκηνικό με μαριονέτες που λειτουργούν by the book.

— Η γαστρονομία μπορεί να γίνει ένα άξιο εργαλείο για να κατανοήσει κανείς από μέσα την πολιτισμική ταυτότητα ενός τόπου;

Η γαστρονομία με την ευρεία της έννοια –«το σύνολο των δραστηριοτήτων που αφορούν την παραγωγή, συντήρηση και βρώση της τροφής, μέσα στο πλαίσιο εθιμικών διαδικασιών και τελετουργιών»– είναι ο πιο σίγουρος δρόμος για να γνωρίσει κανείς, εκτός από την ποικιλία των τοπίων, των προϊόντων και των εδεσμάτων ενός τόπου, την αυθεντικότητα, το ήθος και τις αξίες των ανθρώπων του, να αποθησαυρίσει έντονες εμπειρίες. Γιατί η γαστρονομία ταυτίζεται με τον πολιτισμό της καθημερινότητας, παραμένοντας έτσι ο καλύτερος τρόπος για να διεισδύσει κανείς στην καρδιά ενός προορισμού, που είναι το προνομιακό πεδίο του τουρισμού εμπειρίας και του ποιοτικού τουρισμού, του τουρισμού που έχουν ανάγκη οι Κυκλάδες.

— Μίλησέ μας για μια ισχυρή γαστρονομική στιγμή που έχεις ο ίδιος βιώσει στο νησί.

Όσον αφορά μια αντικειμενικά ισχυρή στιγμή, μια κορύφωση παριανής γαστρονομικής ευωχίας, θα μπορούσα να αναφέρω μια βραδιά σε μια καζανιά, όπου από τον Οκτώβριο γύρω από τα 50 τόσα αποστακτήρια, οι Παριανοί ξανασιμύουν –μετά από την εξαντλητική από εργασία καλοκαιρινή σεζόν– για τα πρώτα ανέφελα γλέντια και τα πρώτα μεθύσια του χειμώνα. Στα κάρβουνα της φωτιάς, θα ψηθούν τα μανιτάρια, που κάναν την εμφάνισή τους με τις πρώτες βροχές, και μαζί με τα λουκάνικα και τα μπριζολάκια, θα συνοδεύσουν τους άλλους λαχταριστούς μεζέδες, τις λακέρδες και τα παστά, τα χταποδάκια και τα φρέσκα καλαμάρια, το μαριδάκι που μόλις βγήκε από τη θάλασσα, ή σιδηρόποτε φέρει μαζί του ο κάθε παριστάμενος. Αλλά το σημαντικό στην Πάρο δεν είναι μόνο οι έκτακτες ισχυρές γαστρονομικές στιγμές, αλλά οι απλές και ταπεινές, αυτές που κάνουν τη ζωή σου να έχει νοστιμιά και ουσία κάθε ημέρα. Ένα σεργιάνι στη πρωινή λαϊκή αγορά, και η συναναστροφή με τους αγρότες, μέχρι να βρεις το σύκο, την ντομάτα, την άνυδρη μελιτζάνα που ορέγεσαι. Ένα πρωινό με φασκόμυλο που έχεις μαζέψει εσύ, με μέλι παριανό, παξιμάδι, ξυνομυζήθρα και μαύρα σταφύλια. Ένα δεκατιανό με μια ντοματόυλα, με αρρίνα και μια τσιμπιά δική σου ρίγανη. Και τέλος από τα «χαμπλά στα ψηλά», η σκορπινομακαρονάδα της κυράς Μαρίας Κατσουνά – αυτή που βαστά τη χαμένη τιμή της πολύπαθης παραλίας της Μικρής Σάντα Μαρίας. **A**



**Γιώργος Πίττας**  
**Πάρος: Τόπος – Δια-**  
**τροφικός Πολιτισμός–**  
**Γαστρονομία**  
εκδ. Γαστρονομικές  
Κοινοτικές Ελλάδας ΑΜΚΕ

BOOK

# Η Μαύρη Πράγα της Κικής Τσιλιγγερίδου

Γεν. ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ







**όνιο κυριολεκτικά by the book.** Στο μυθιστόρημα «*Το γκόλεμ της Πράγας*» (εκδόσεις Bell), μια συγγραφέας ζει τον απόλυτο εφιάλτη καθώς ένας δολοφόνος σκοτώνει με οδηγό σελίδες των βιβλίων της. Η

Κική Τσιλιγγερίδου ζει στη Θεσσαλονίκη, είναι δημοσιογράφος, παρουσιάστρια του κεντρικού δελτίου ειδήσεων της Δημοτικής Τηλεόρασης TV100 και συγγραφέας αστυνομικών μυθιστορημάτων. Μετά την «*Τριλογία της Στέλλας Ανταμς*» (Αθήνα) και την «*Τελευταία θυσία*» (Χαλκιδικιά), το νέο της μυθιστόρημα εξελίσσεται στη γενέτειρά της Πράγα. Πώς κι έτσι;

**— Ψυχαναλυτικά μιλώντας, είναι ωραία και σου πάει η Θεσσαλονίκη, μήπως όμως έγραψες αυτό το βιβλίο επειδή σου λείπει η Πράγα; Πιθανολογώ πως, μέσω της ιστορίας, της πλοκής, της δράσης και των ρεπεράζ, βρήκες την ευκαιρία να επιστρέψεις εκεί, νοερά έστω και μέσω της γκαφιάς;**

Σωστό είναι αυτό, ναι. Όπως διαπίστωσα και τις προάλλες που ανέβηκα για λίγες ημέρες στην Πράγα, και μάλιστα οδικώς και μόνη μου, μου λείπει πολύ από τότε που γυρίσαμε. Πάρα πολύ. Απλώς έχω τόσο πολλά πράγματα να κάνω εδώ –τόση δουλειά, τόσα ταξίδια, τόσα deadline–, που δεν προλαβαίνει να μου λείψει περισσότερο. Πάντως, τουλάχιστον επικοινωνώ με ανθρώπους που ζουν εκεί κάθε μέρα. Και για τη δουλειά μου, και με φίλους. Τώρα, στο βιβλίο αναφέρομαι σε ελάχιστα μέρη, και πολύ κεντρικά, κάποια από αυτά δηλαδή που θα δει ο επισκέπτης οπωσδήποτε όταν ανεβεί για πρώτη φορά στην Πράγα. Η πόλη όμως έχει άλλα τόσα κι άλλα τόσα, κι όλο αυτό επί εκατό. Είναι πανέμορφη. Και βέβαια είναι νουάρ. Πιο νουάρ πεθαίνεις.

**— Τα αστυνομικά ταιριάζουν γάντι της παραλίας. Πώς θα προμόταρες την Αγκάτα Γέσενσκα, προκειμένου ο αναγνώστης να διαλέξει αυτήν από τις άλλες ηρωίδες του ανταγωνισμού;**

Καταρχάς, κανένα αστυνομικό από όσα κυκλοφορούν δεν φτουράει πάνω από δύο γεμάτες μέρες στην παραλία, οπότε σε κανέναν δεν φτάνει μόνο ένα. Τώρα, γιατί να πάρει «*Το γκόλεμ*»... γιατί έχει μια ωραία ιστορία πρώτα πρώτα. Μια κανονική ιστορία με καλούς και κακούς, με εγκλήματα, με ερωτηματικά, με φονικά και όλα αυτά τα πράγματα που μας αρέσουν. Επίσης, έχει σασπένς. Έχει αγωνία. Έχει ένα πολύ μεγάλο ερωτηματικό: ποιος είναι αυτός που κυνηγάει την Αγκάτα και τον κύκλο της – και γιατί; Και βέβαια έχει Πράγα: είναι παλιά πόλη και όλο μυστήριο, αλλά είναι και πολύ μοντέρνα και πολύβουη, και νομιζω πως συνδυάζονται αυτά τα δύο στο βιβλίο. Οπότε, αγαπητέ αναγνώστη, αν σου αρέσει η Πράγα, θα σου αρέσει και το βιβλίο. Κι αν σου αρέσει το βιβλίο, θα σου αρέσει και η Πράγα – όταν πας. Αν πας, βγάλε και «*Το γκόλεμ*» μια φωτογραφία εκεί, και στείλ' τη μου. Ευχαριστώ πολύ!

**— Το Αγκάτα παραπέμπει στην κυρία Κρίστι επί τούτου ή... σου ξέφυγε;**

Επί τούτου, επί τούτου. Επρεπε να λέγεται έτσι. Από την άλλη, η ίδια ποτέ δεν ξεκαθαρίζει αν είναι το όνομα που της έδωσαν οι γονείς της, ή αν το διάλεξε η ίδια όταν ξεκίνησε να γράφει

αστυνομικά. Επίσης, προσωπικά μου είναι και πολύ οικείο όνομα, γιατί έτσι λέμε το σκυλάκι μας, την Αγκάθα, που τη φωνάζουμε –όπως τη φώναζαν στην Τσεχία– Αγκάτκο. Οι Τσέχοι δεν αφήνουν κανένα όνομα χωρίς να το κάνουν υποκοριστικό. Έτσι ακριβώς λέει και η Ζουζκα την Αγκάτα: Αγκάτκο. Είναι γλυκό όνομα.

**— Τι θέλεις να πεις ως συγγραφέας και για ποιον λόγο χρησιμοποιείς τη φόρμα του αστυνομικού μυθιστορηματος για να το εκφράσεις; Και επίσης μια προσωπική μου αίσθηση-παρατήρηση: και στο προηγούμενο σου, αλλά και στο «Γκόλεμ», έχω την αίσθηση πως θέλεις να κινείσαι ισόποσα αναμεταξύ του who did it και why done it. Ισχύει αυτή η εντύπωση;**

Ισχύει, ναι. Θέλω να είναι ολοκληρωμένες οι ιστορίες, να κάνουν έναν κύκλο, να έχουν μία τετράγωνη λογική από πίσω. Να υπάρχουν πολλές άκρες από δω κι από κει, αλλά όλες τους να μαζεύονται στο τέλος. Αυτό είναι που με ενδιαφέρει κυρίως έτσι κι αλλιώς: να πω μια ιστορία, και να την πω όσο πιο καλά μπορώ. Αυτό μου αρέσει και εμένα στα αστυνομικά που διαβάζω, αυτό με ενδιέφερε πάντα. Δεν έχουν κοινωνικά μηνύματα τα βιβλία μου, δεν λένε «καλά πράγματα», δεν έχουν ηθικά διδάγματα. Είναι ιστορίες, περιπέτειες, θρίλερ. Και έχουν μερικούς πολύ κακούς ανθρώπους που κάνουν μερικά πολύ κακά πράγματα. Και ο αναγνώστης ψάχνει να βρει ποιοι είναι. Κι όσο το κάνει, ελπίζω πως περνάει καλά. Και πως στο τέλος του βιβλίου το κρατάει ανοικτό για λίγη ώρα και λέει «wow».



**— Τι είχες στο μυαλό σου όταν ξεκίνησες την ιστορία; Ποιο βιβλίο, ποια ταινία και ποια μουσική είχες κατά νου, που σε καθοδήγησαν ως προς τις ατμόσφαιρες της αρχής, μέχρι να πάρεις μπρος και να αυτονομηθείς; Και πώς κατάφερες τόσο γρήγορα από το προηγούμενο βιβλίο σου να βάλεις μπροστά και να ολοκληρώσεις «Το γκόλεμ»; Πραγματικά με εκπλήσσουν η εργατικότητα και η ταχύτητά σου, Κική!**

Το βιβλίο γράφτηκε πέρυσι, και «*Η τελευταία θυσία*» πριν από δυόμισι χρόνια. Χρόνος υπάρχει πάρα πολύς. Το κακό είναι πως δουλεύω σε διάφορα πράγματα ταυτόχρονα. Και θα συνεχίσω έτσι για όσο αντέξω. Τώρα που μιλάμε είμαστε λίγες ημέρες πριν την άδειά μου. Τις επόμενες δύο εβδομάδες δεν θα κάνω κυριολεκτικά τίποτε. Θα είμαι ξαπλωμένη όλη τη μέρα με το μαγικό και θα κρατάω ένα τάμπλετ φορτωμένο βιβλία και σειρές, ή θα ακούω ένα audio book – ή και τίποτε. Και θα τρώω και θα κολυμπάω. Τίποτε άλλο. Αλλά όταν δουλεύω, δουλεύω. Έχουν υπάρξει περίοδοι, και τώρα πρόσφατα μάλιστα, που για τον ένα ή τον άλλο λόγο –επειδή αναγκάζομαι και παίρνω πολλά ρεπό μαζεμένα– δούλευα στο κανάλι, έγραφα το δελτίο και έλεγα τις ειδήσεις κάθε μέρα επί τριάντα και σαράντα ημέρες σερί. Κι αυτή είναι η μία από τις τρεις day jobs που έχω. Τα είπα και ξεκασα! Τώρα, τι είχα στο μυαλό μου από όλα αυτά που λες: τίποτε. Μόνο τη βασική ιδέα του βιβλίου, τους χαρακτήρες και κάποια στιγμή και τον σκελετό της πλοκής. Δεν είδα καν βιντεάκια από την Πράγα, δεν ήθελα να παρασρωθώ και να γίνει τουριστικός οδηγός το βιβλίο. Ήθελα να είναι ένα αστυνομικό θρίλερ μυστηρίου. Με έναν πολύ κακό villain στον πυρήνα του.

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

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη



## Τι συμβαίνει όταν κάποιος παύει να αγαπιούνται;

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Ποτέ δεν μπόρεσα να το καταλάβω. Η ιδέα ξεπερνούσε το φτωχό μυαλούδάκι μου. Κι ας έβαλα μπροστά τον μηχανισμό της ενσυναίσθησης –να νιώσω δηλαδή τον άλλον, να μπω στη θέση του, να τον συμπονέσω–, δεν τα κατάφερα.

Μιλώ για ένα ζευγάρι φίλων που ο άντρας ωθούσε τη γυναίκα του να ιερούργει σεξουαλικά με άλλους άντρες, ενώ ο ίδιος έπαιρνε μάτι και ενίοτε μέρος σε αυτήν την άκρως μυσταγωγική πράξη.

Πώς μπορούσε να συναινεί σε κάτι τέτοιο; (Προσωπικά αντιστάθηκα σθεναρά όταν μου προτάθηκε να συμμετάσχω σε αυτό το χαρούμενο σχήμα που μου θύμιζε εμπειρίες των φοιτητικών μας χρόνων. Με άλλα λόγια, παρελθέτω απ' εμού ιστορίες τύπου Πολ Σαρτρ και Σιμόν ντε Μποβουάρ).

Και ιδού, έφτασε στα χέρια μου (και μόλις διάβασα σε πολύ καλή μετάφραση του Σωτήρη Σουλιώτη) ένα ευσύνοπτο μυθιστόρημα 220 σελίδων με τίτλο «Η ιστορία ενός γάμου». Συγγραφέας του ένας ελαφρώς νεότερός μου Νορβηγός με το όνομα Γκάρντ Γκούλικσεν. Στο ατί του βιβλίου, η φωτογραφία του φέρνει στον Βαρουφάκι – αλλά αυτό είναι άλλο ζήτημα. Το θέμα είναι πως ο ήρωας του μυθιστορήματος οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια τη γυναίκα του στο να τον απατήσει. Τη σπρώχνει αδήριτα στην αγκαλιά ενός άλλου άντρα κι ύστερα κλαίει για την ανοησία του (άλλη λέξη θα χρησιμοποιούσα, αλλά σκέφτομαι πάντα τη δαμόκλεια σπάθη της αρχισυντάκτριας).

Το βιβλίο ξεκινάει ως εξής:

- Θα μου πεις για μας;
- Για μας;
- Να μου μιλήσεις σα να μην ήξερα τίποτα.
- Ήμασταν ζευγάρι.
- Ναι. Και;

- Ήμασταν γυναίκα και άντρας. Ήμασταν παντρεμένοι.
- Και ύστερα;
- Ήμασταν μητέρα και πατέρας. Είχαμε παιδιά μαζί.
- Δεν λέω αυτό. Πες για μας. Τι έγινε μ' εμάς;
- Ζούσαμε μαζί.
- Προσέχαμε ο ένας τον άλλο;
- Τι εννοείς; Ναι, φυσικά.
- Όμως μια μέρα.
- Όμως μια μέρα τι; Να πως γι' αυτό;
- Πρέπει να μου πεις τι έγινε μ' εμάς. Δεν το καταλαβαίνω.
- Ούτε εγώ μπορώ να πω ότι το πολυκαταλαβαίνω.
- Δεν θα μου πεις δηλαδή;
- Δεν νομίζω ότι μπορώ. Όχι δεν θέλω, δεν μπορώ.
- Να το πω εγώ τότε; Θα το πω εγώ.

Έτσι αρχίζει το μυθιστόρημα. Αναλαμβάνει ο άντρας να εξηγήσει πώς τα πράγματα έφτασαν εκεί που έφτασαν. Πώς οδήγησε τη γυναίκα του στην απιστία. Γιατί το έκανε αυτό; Τι σόι ανεπούλωτα τραύματα τον έφτασαν στο σημείο να σπρώξει τη γυναίκα του –τη γυναίκα που αγαπάει, που αγαπάει τρελά– στα στιβαρά χέρια ενός άλλου αρσενικού.

Η δικαιολογία του είναι πως δεν ήθελε η σχέση του με τη γυναίκα που παντρεύτηκε κι έκανε μαζί της δυο παιδιά να τελματώσει σε ένα συμβατικό σχήμα. Επιζητούσε την ελευθερία μέσα στον γάμο. Αν κάποιος από τους δύο επιθυμούσε να απιστήσει, όχι μόνο όφειλε να το κάνει, αλλά ευκαίτιο ήταν να φέρνει και τον εραστή του στο κρεβάτι – έστω σε ένα φανταστικό επίπεδο αρχικά.

Αχ, αυτά τα σκανδιναβικά ζευγάρια, πόσο απάδουν του χαρακτήρα μου! Δεν θα φτάσω βέβαια ποτέ στο άλλο άκρο, να τεμαχίσω την αγαπημένη μου επειδή απίστησε, αλλά όχι και να τη βάζω να μου αφηγείται τις ερωτικές της περιπτώξεις με τον άλλον.

Όπως και να 'χει, πρόκειται για ένα βιβλίο που δεν αφήνει ο αναγνώστης από τα χέρια του κι ας θέλει να σφίξει τα ίδια χέρια γύρω από τον λαιμό του ήρωα. Διότι, ας μην το ξεχνάμε, υπάρχει πάντα και το διαζύγιο.



**Γκάρντ Γκούλικσεν**  
**Η ιστορία ενός γάμου**  
εκδ. Ποταμός



**ΤΖΟΑΝΝΑ ΧΑΡΚΟΥΡΤ ΣΜΙΘ**  
**ΜΙΑ ΨΥΧΕΔΕΛΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΓΑΠΗΣ**

Το LSD, ο Τίμοθι Λήρι και η Θιβετιανή Βίβλος των Νεκρών.



**ΕΛΕΝΗ ΧΕΛΙΩΤΗ**  
**ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΤΙ**

Η αναζήτηση της αλήθειας είναι αυτή που με έφερε ως εδώ. Τι πολεμάμε, λοιπόν, όλοι εμείς που αγαπάμε την αλήθεια τόσο πολύ; Το ψέμα του κόσμου, λέει ο Μίλερ. Ένα διαρκές ψέμα.



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΤΣΟΥΚΑΣ**  
**ΑΥΤΟΠΤΗΣ ΜΑΡΤΥΣ**  
**Ραντεβού με το Απρόβλεπτο**

Κείμενα γραμμένα με μία και μόνη οδηγία: να μπορούν να διαβαστούν από κάποιον ενώ κρέμεται από μια χειρολαβή στο τρόλεϊ.



**ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΠΑΡΤΑΛΗΣ**  
**ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΕΛΛΑ**

Ένα άναρχο υβριδικό Lesbο-Western που δεν θέλει να έχει καμία λογοτεχνική αξιοπρέπεια. Όλα στα μούτρα!



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΜΑΡΑΣ**  
**ΤΕΛΙΚΗ ΘΕΛΑΣΜΕΝΗ**

Ένα μυθιστόρημα για τη ματαιωση, την απώλεια – και τη λύτρωση.



**ΔΙΟΝΥΣΗΣ Π. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΡΩΝ**

Ο βραβευμένος αστροφυσικός, επίτιμος διευθυντής του Ευγενιδείου Πλανηταρίου, συζητάει με τον Μάκη Προβατά.

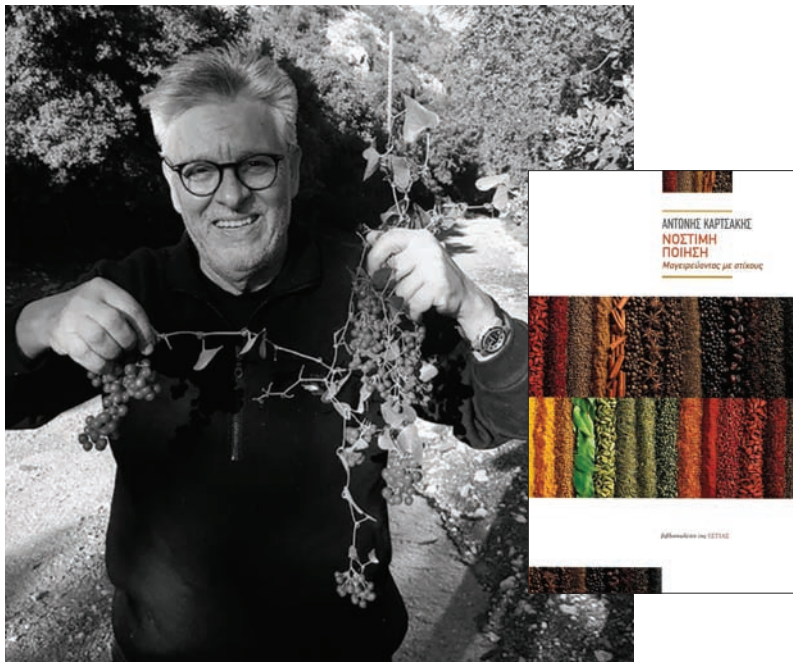
**ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ**

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS

Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα, 2103617170 (εσωτ. 114), fax: 2103617310  
Παραγγελίες on-line: [athensvoice.gr/athens-voice-books](http://athensvoice.gr/athens-voice-books)

# Πατάτες οφτές σε κρητικό 15σύλλαβο

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ



Και να σας πάω στην Κρήτη, μακριά όμως από τη βουή. Θα φύγουμε από τα μέρη του τουρισμού να πάμε εκεί που κείει η φωτιά, μέσα στη ζέση. Ο Αντώνης Καρτσάκης εργάστηκε ως φιλόλογος στη Μέση Εκπαίδευση, ως Διευθυντής Λυκείου και ως Σχολικός Σύμβουλος Φιλολόγων Νομού Ηρακλείου και έχει γράψει ένα βιβλίο παντρεύοντας στίχους σε κρητικό 15σύλλαβο και μαγειρικές «να γλείφεις τα δάκτυλά σου». Μας τραγουδά:

Υπέροχη η μαγεριά, θα τη χαρείτε όλοι  
κι μαστοριά τζη βρίσκεται σ' τον φύσηκ τω περβόλι.  
Κι εις πράματα πολλώ λογιά, που άνθρωπος δεν κατέχει  
κι ουδ' ήπραξε μηδ' είδε τα, μάθησον η φύσις έχει.

*«Αλλά η μαγειρική δεν είναι παιχνίδι· είναι αγάπη. Αγάπη γι' αυτό που παρασκευάζει κανείς και γι' αυτόν που θα γευτεί το παρασκεύασμα. Είναι αγάπη, τέχνη και τεχνική. Μια τέχνη ηδονική, μια τέχνη που τρώγεται, που κάνει χρήσιμη τη γνώση. Που νοστιμίζει και την ποίηση, θα πρόσθετα, παρέχοντας ωραίες συμβουλές ευζωίας. Και που απαιτεί, εκτός από την αγάπη, φαντασία και ελευθερία»* γράφει ο συγγραφέας.

Ωραίος ο Κατσάκης και μαζί με το βιβλίο του ανεβαίνω στην Πολυρρήνια, αρχαία πόλη στη Βορειοδυτική Κρήτη. Κάτω από την Ακρόπολη ξεποστάνω σε μία από τις ωραίες ταβέρνες του νησιού κοιτώντας τα βουνά και τη θάλασσα, ενώ ο ήλιος σιγά σιγά σβήνει και η ζέση κάπως υποχωρεί. Έχω παραγγείλει πιλάφι, που θα σας γράψω για την τέχνη του σε αυτό το μαγαζί μια άλλη μέρα. Εδώ, και τα κρασιά είναι ξεχωριστά, βαθιά, με ιδιαίτερη γεύση και η ρακή ωραία. Αλλά και το νερό – είναι του χωριού. Πιείτε το και δροσιστείτε. Μην αγοράσετε εμφιαλωμένο και μπίρες. Θα χάσετε το μισό από την τελευτηργία. Θα έρθουν πρώτα πατάτες, στάκα, φρέσκια μυζήθρα και το τσιγαριστό. Μετά το πιλάφι με την κότα σε ξεχωριστές πατέλες, με λεμόνι, πιπέρι και αλάτι.

Εδώ είναι ο τόπος μας και σας καλούμε.

## Πατάτες οφτές ή τηγανιτές

### Τα υλικά

2 κιλά πατάτες μικρές με τη φλούδα  
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
Θυμαρί και δεντρολίβανο ψιλοκομμένα

### Η εκτέλεση

Στρώνω σε ρηχό ταψί μικρές πατάτες με τη φλούδα και καλά πασπαλισμένες με αλάτι. Τις φουρνίζω σε χαμηλή θερμοκρασία (150°C) για μιάμιση ώρα και τις αποσύρω σαν χιονισμένα βουνάκια. Άλλη εκδοχή: Στρώνω τις πατάτες στο ταψί, τις ραντίζω με λίγο λάδι, σκεπάζω με λαδόκολλα και ψήνω για μία ώρα. Τις αποσύρω, τις κόβω στη μέση και τις τοποθετώ με λίγο λάδι σε δυνατή φωτιά και με την κομμένη πλευρά από κάτω. Αφού ροδίσουν ρίχνω το σκόρδο και το βούτυρο. Αλατίζω και προσθέτω το θυμάρι και το δεντρολίβανο. Ονειρεμένο!

## Κολοκυθοανθοί γεμιστοί

### Τα υλικά

20 κολοκυθοανθοί  
2 φλιτζάνια ρύζι  
1 κρεμμύδι  
1 κολοκύθι  
πολύχρωμες πιπεριές  
1 ματσάκι μαιντανό  
1 ματσάκι βασιλικό  
Κύμινο, αλάτι, πιπέρι, μίγμα τυριών

### Η εκτέλεση

Μαζεύουμε το πρωί (πριν κλείσουν) τους αρσενικούς κολοκυθοανθούς – οι θηλυκοί έχουν κολοκύθι. Τους καθαρίζουμε και ετοιμάζουμε τη γέμιση όπως για τα γεμιστά. Άλλους τους γεμίζουμε με τυριά και μυρωδικά. Τους τοποθετούμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε λάδι, αλάτι, ζεστό νερό να τους καλύπτει και μαγειρεύουμε. Υπερκόσμιο!

## Το βιβλίο

*«Νόστιμη ποίηση - Μαγειρεύοντας με στίχους»* του Αντώνη Καρτσάκη, εκδ. Εστία

*\* Η Δήμητρα Κακαούνακη είναι δημοσιογράφος και ραδιοφωνικός παραγωγός. Παρουσιάζει κάθε βράδυ, τα μεσάνυχτα, στο Kosmos την εκπομπή «Οίκος Αντοχής» και το podcast της με τίτλο «Οι συνταγές του Κόσμου» με μουσικές, συνταγές και βιβλία, βρίσκεται στο Ertecho.*



## Ο Papercut και το soundtrack της ζωής του

Ο γνωστός τραγουδοποιός απαντά στη στήλη του **ATHENS VOICE Radio 102.5**

Της **ΛΙΑΝΑΣ ΜΑΣΤΑΘΗ**



Ο **Papercut** είναι ένας από τους πιο δυναμικούς εκπροσώπους της ηλεκτρονικής μουσικής. Εκτός από τους προσωπικούς δίσκους που έχει κυκλοφορήσει, έχει συμμετάσχει με τραγούδια του σε δεκάδες συλλογές στην Ελλάδα και το εξωτερικό, μεταξύ των οποίων το ιστορικό «*Buddha Bar*». Παράλληλα, έχει υπογράψει μερικά από τα πιο επιτυχημένα remix και γράφει μουσική για θέατρο, κινηματογράφο και διαφημίσεις. Το τελευταίο του άλμπουμ «*Ουρανοξύστης*» είναι σε συνεργασία με τον Νίκο Μωραϊτή με τη συμμετοχή σπουδαίων ερμηνευτών. Τα τραγούδια «ντύνουν» με τις σπουδαίες φωνές τους οι Δήμητρα Γαλάνη, Άλκηστις Πρωτοψάλτη, Γιώτα Νέγκα και Μυρτώ Βασιλείου, ενώ συμμετέχει ο Σταύρος Ξαρχάκος.

**Το πρώτο τραγούδι που πρόσθεσε σε λίστα σου στο Spotify;**

Είμαι old fashioned σε ό,τι αφορά τη μουσική, δεν χρησιμοποιώ το Spotify. Θέλω χειροπιαστά πράγματα, είτε σε cd είτε σε βινύλιο. Για να καταλάβεις δεν ακούω καν ένα άλμπουμ αν τα τραγούδια δεν είναι με τη σειρά που είναι στον δίσκο.

**Το τελευταίο τραγούδι που έκανες Shazam;**

«*Gone With the Wind Is My Love*» - Rita and the Tiaras. Από το intro ήξερα ήδη ότι θα μου αρέσει.

**Το τραγούδι που σε κάνει να αλλάξεις σταθμό;**

Συνέχεια στο zapping είμαι, είναι τόσα πολλά αυτά που δεν μπορώ να ακούσω.

**Το τραγούδι που σε έκανε να μείνεις στο αυτοκίνητο ενώ είχες παρκάρει;**

Έχει συμβεί αρκετές φορές, αλλά αυτό που θυμάμαι έντονα είναι η πρώτη φορά που άκουσα το «*Angel*» των Massive Attack.

**Το πρώτο τραγούδι που έμαθες όλους τους στίχους;**

«*One step beyond*» - Madness. Αν και instrumental είχε ένα spoken intro, το οποίο είχα μάθει απ' έξω. Ήταν, άλλωστε, ο πρώτος δίσκος βινυλίου που αγόρασα στα 13 μου με το χαρτζιλίκι μου.

**Το τραγούδι που έχεις ζητήσει από DJ;**  
«*Kaw-Liga*» - The Residents. Με το beat

του «*Billie Jean*» να δίνει το τέμπο.

**Το τραγούδι άλλου καλλιτέχνη που έχεις ζητήσει;**

Αμέτρητα. Το να ακούω μουσική που μου αρέσει είναι το καύσιμο που με κάνει να γράφω.

**Το δικό σου τραγούδι/σύνθεση που θα ήθελες να διασκευάσει κάποιος άλλος καλλιτέχνης και ποιος;**

Δεν το έχω σκεφτεί, συνήθως είμαι εγώ αυτός που διασκευάζει/ρεμιξάρει.

**Το guilty pleasure τραγούδι που σου φτιάχνει τη διάθεση;**

Αν και όλα έχουν απονοχοποιηθεί πλέον, «*Dancing Queen*» - Abba. Αριστούργημα.

**Το τραγούδι/σύνθεσή σου που πήγε καλύτερα από ό,τι περίμενες;**

«*Monitor*» - Ps (papercut mix). Είχε πλάκα να ρεμιξάρω ένα τραγούδι που είχα γράψει εγώ.

**Το τραγούδι/σύνθεσή σου που δεν είχε την ανταπόκριση που περίμενες;**

«*Tinman*». Περίμενα ότι θα έχει κάποια ραδιοφωνική ζωή.

**Το τραγούδι που ήταν καθοριστικό για την καριέρα σου;**

«*A Day In The Life*» - Beatles. Το τραγούδι που ακούγοντάς το συνειδητοποίησα ότι μέσω της pop μουσικής μπορείς να παράγεις υψηλή τέχνη και να έχεις την απόλυτη καλλιτεχνική ελευθερία.

**Το τραγούδι που θα επένδυε μια ταινία με**

**τη ζωή σου;**

Αφού μιλάμε για ταινία, επιλέγω κινηματογραφικό θέμα, «*Un amico*» - Ennio Morricone.

**Το τραγούδι που σε έχει σημαδέψει;**

«*Ghost Town*» - The Specials. Στην extended version, το έχω από τότε σε 7ιντσο single.

**Το τραγούδι που θα αφιέρωνες σε μια σχέση που έχει τελειώσει;**

«*Cry me a river*» - Julie London.

**Το τραγούδι που θα αφιέρωνες αν ευελπίστούσες σε επανασύνθεση;**

«*Comment te dire adieu*» - Francoise Hardy.

**Το τραγούδι που σου θυμίζει μια δύσκολη περίοδο της ζωής σου;**

«*Lady with the braid*» - Dony Previn.

**Το τραγούδι που σου θυμίζει την πιο χαρούμενη περίοδο της ζωής σου;**

«*New Light Of Tomorrow*» - Husky Rescue. Το πρώτο μας τραγούδι.

**Το τραγούδι που θα ήθελες να ακουστεί στην κηδεία σου;**

«*Another One Bites The Dust*»

- Queen. Βέβαια αν με ρωτούσες σε μια βδομάδα, πιθανώς θα σου έλεγα άλλο.





## Ο **Seba Campos**

μας στέλνει την κασέτα  
του καλοκαιριού

- 1) **Manu Chao** - Me Gustas Tú
- 2) **Rodrigo Gallardo** - Gracias A La Mañana
- 3) **Pablo Fierro** - Nomada
- 4) **Kevin Johansen** - Cumbiera Intelectual
- 5) **Buena Vista Social Club** - El Cuarto De Tula
- 6) **Onda Vaga** - Tataralí
- 7) **Polo & Pan** - Plage Isolée
- 8) **Chico Trujillo** - No Me Busques
- 9) **Marco Teguì** - Yírar Yírar
- 10) **La Yegros** - Viene De Mí

Ο **Seba Campos** είναι ένας «μουσικός νομάς»... με καταγωγή από τη Χιλή και τα τελευταία χρόνια ζει και δημιουργεί στην Ευρώπη, πρώτα στη Γερμανία και πλέον στην Ελβετία. Με τα «*Orgánica*» πάρτι του περιοδεύει όλη την Ευρώπη και συνεργάζεται με DJs και παραγωγούς της *organic house*, *downtempo* και *house* σκηνής.



# Σκανδιναβικό 1

Του  
**ΜΙΧΑΗΛ ΣΤΟΥΚΑ**



ΕΥΡΩΒΙΝΕΣΣΙ

ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ		ΣΥΚΡΑΤΕΙ... ΤΡΙΧΕΣ (ξεν.)		ΧΑΠΙΑ	
ΣΙΡΟΠΑΣΤΟ ΓΛΥΚΙΣΜΑ		ΤΟ ΕΒΡΑΪΚΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΠΕΝΤΑΤΕΥΧΟΥ		ΤΟ ΑΛΒΑΝΙΚΟ ΝΟΜΙΣΜΑ	
▶		▶		▶	
ΔΟΥΛΟ-ΠΡΕΠΗΣ (ξεν.)					
ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑ				ΟΜΟΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ	
▶				ΜΕΙΓΜΑ ΜΕΤΑΛΛΩΝ	
ΘΥΜΙΖΕΙ... ΤΟΝ ΤΖΑΓΚΕΡ					ΠΕΙΣΜΑ, ΘΥΜΟΣ
ΙΧΝΗ, ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ					▶
▶					
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ		ΕΓΡΑΦΕ ΚΑΙ "ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΡΟΔΟΥ"	ΑΣΙΑΤΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ		ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΡΜΑΤΩΛΩΝ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
... ΑΓΓΕΛΟΣ: Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ	ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΕΛΑΣΜΑΤΑ	Η ΙΔΙΟΠΡΟ-ΦΟΡΑ (ξεν.)	ΠΑΡΑΤΑ, ΑΦΗΣ		▶
▶		▶		ΠΡΟΔΙΔΕΙ... ΣΚΩΤΣΕΖΟ	
				ΚΥΡΙΟΣ... ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ	
ΗΜΕΡΟ ΕΛΑΤΟ				ΜΕ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ... ΑΚΡΙΒΩΣ	
ΛΑΘΗ ΣΒΗΝΟΥΜΕ Μ' ΑΥΤΗ				ΑΠΟΧΡΩΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΕ (ξεν.)	
▶			ΠΡΟΣΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ		ΜΕΣΑ... ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ
			ΗΡΩΑΣ ΤΟΥ ΤΑΤΙ		ΠΟΛΥ ΦΤΩΧΟΙ
ΡΑΝΤΙΣΤΗΡΙ				ΙΟΥΔΑΙΟΣ ΒΑΣΙΛΙΑΣ	ΑΣΙΟ, ΕΠΙΤΗΔΕΙΟ
ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΤΑΛΙΚΕΣ				ΑΡΧΗ ΑΡΙΘΜΗΣΗΣ	▶
▶		ΕΛΛΗΝΑΣ ΡΑΠΕΡ			
		ΔΟΥΡΥΦΟΡΙΚΟ ΚΑΝΑΛΙ		ΜΠΡΑΝΤ... ΣΤΑΡ ΤΟΥ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤ	
				ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΒΑΦΤΙΣΤΗΚΕ	
ΔΙΑΜ...; ΙΡΑΛΑΝΔΟΣ ΗΘΟΠΙΟΣ				ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΝΕΣΙΜΑΤΟΣ	
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΠΤΗΝΟ				ΦΑΓΗΤΟ... ΝΗΠΙΩΝ	
▶			ΤΙΤΛΟΣ ΑΡΑΒΩΝ ΗΓΕΜΟΝΩΝ		
			ΞΕΝΙΚΟ ΜΕΤΡΟ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ		
ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΧΑΪΔΕΥΤΙΚΟ				ΧΑΛΔΑΡΟ, ΠΛΑΔΑΡΟ	
ΤΟΙΣ ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ (ξεν.)					
▶		ΤΟ ΤΑΙΡΙ... ΤΗΣ ΙΟΥΛΙΕΤΑΣ			

# Ιταλικά 1 & 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10							11	
12				13		14		
15			16		17			
18			19	20			21	
22		23			24	25		
		26			27	28		29
30	31			32		33		
34			35				36	
37		38			39		40	
41				42		43		
44				45				

## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Υδρόβιο πτηνό το οποίο τρέφεται με ψάρια - 10. Αραιή διάλυση τσιμέντου - 11. Χτύπος ρολογιού - 12. Έγραψε «Το μαγικό βουνό» - 13. Ομίχλη, καταχνιά - 15. Ποτάμι της... ο Άραχθος - 17. Εισάγει υποθέσεις - 18. Φαγωμένη... ρίζα - 19. Αυτό που πρέπει κάποιος να δει ή να κάνει οπωσδήποτε - 21. Μισό... βήμα - 22. Οινόκοος του Μεγάλου Αλεξάνδρου - 24. Αρχαίο επιφώνημα - 26. Μαλλιά προβάτων - 28. Σε κόμμωση ψεκάζεται (ξεν.) - 30. Δωρικός τύπος άρθρου - 32. Νησί των Εβρίδων - 34. Τα έχει... η Μιμή - 35. Γρουσουζίκιο... το δίσκετο - 36. Μέσα... στη λίστα - 37. Ανεπιθύμητο... ιμέλι (ξεν.) - 39.... μπά: σε ετοιμότητα - 41. Τμήμα βυζαντινού ναού - 43. Ακραίο σημείο - 44. Η πρώτη... βόλτα μας - 45. Ο Εύξεινος... είναι θάλασσα.

## ΚΑΘΕΤΑ

1. Το μεγαλύτερο λιμάνι της Σαμοθράκης - 2. Αμφιο διακόνου - 3. Νίκη...: Αμερικανίδα ηθοποιός - 4. Μόριο όρκων - 5. Ζουν στη Γη του Πυρός - 6. Λέγονται και αγγελόψαρα - 7. Όρος του καράτε (ξεν.) - 8. Η σύζυγος... του Αχιλλέα - 9. Και αναψυχής μπορεί να είναι αυτά - 14. Ο «πατέρας» του κυρίου Ιλό - 16. Αρμάν...: ισραηλινή καταγωγής συνθέτης - 20. Η «τελική πάσα» στο μπάσκετ (ξεν.) - 21. Θλιβερό φαινόμενο γηπέδων - 23. Ποτάμι του Βελγίου, με περίφημα ασβεστολιθικά σπήλαια στην περιοχή του - 25. Μπαμπάς... παραμυθίων - 27. Κατάληξη μανιaticων επιθέτων - 29. Αναφέρεται και το πολιτικό - 31. Γουλιέλμος...: αστρονόμος και λογοτέχνης μας (1906-2001) - 33.... Βίλα: αγγλική ομάδα ποδοσφαίρου - 35. Ανούκ...: πρωταγωνίστησε και στην ταινία «8 1/2» - 36. Μέρος του κεφαλιού - 38. Μαγερική έκφραση (ξεν.) - 40. Βίντεο...: μορφή της σύγχρονης τέχνης - 42. Βρίσκονται... κάπου

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10							11	
12				13		14		
15			16		17			
18			19				20	
21			22			23		
24		25			26			27
		28			29		30	
31	32				33	34		
35				36				37
38			39		40			
41								

## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Νησιά των «Μικρών Κυκλάδων» - 10. Ευχή εκφράζει - 11. Το τρισαλί... το επιτείνει - 12. Άγγλος αρχιτέκτονας (1632-1723) - 13. Κι έτσι λεγόταν ο Διόνυσος - 15. Νησί της Ινδονησίας - 17. Όπερα του Σπιριδωνα Σαμάρα - 18. Εφαρμοστός στη μέση - 20. Και άλλα... πιο σύντομα - 21. Λίγα... λεπτά - 22. Δόντια την απαρτίζουν - 24. Σαϊχηρικός ήρωας - 26. Ζεσταίνει ώμους γυναικών - 28. Πλήξη, μονοτονία - 30. Πάνε... με τα σέα - 31. Ψάρι των γλυκών νερών - 33.... τοπ: είδος υπολογιστή - 35.... α...: κατ' ιδίαν (ξεν.) - 36. Φρούτο που ωριμάζει στα τέλη της άνοιξης με αρχές καλοκαιριού - 38.... Παπαρίζου: τραγουδίστρια - 40. Πολύ μακριά βρίσκεται... η εξορία του - 41. Αρμχανία.

## ΚΑΘΕΤΑ

1. Ξεκάθαρες, ολοφάνερες - 2. Χωρίς αυγά... δεν γίνεται - 3. Όταν μας πιάνει... κοιμόμαστε - 4. Λίγη... φόρα - 5. Ποτάμι της δυτικής Αφρικής - 6. Μικρός στην ηλικία - 7. Παλιός Αργεντινός τερματοφύλακας της ΑΕΚ - 8. Ήρωας του Τατί - 9. Ευοίωνα, καλότυχα - 14. Δοχείο για ουρτιού - 16.... Βλαντή: μοντέλο - 19. Μεταλλικό κύπελλο - 20. Ιτς...: η Ακροναυπλία - 23. Μεγάλο κερί - 25. Μικρές μονόξυλες βάρκες - 27. Θεραπεύσιμα - 29.... ρετούρ: τύπος διακόπτη - 32. Ναταλία...: γλύπτρια (1923-2019) - 34. Λεγόταν ο Χατσατουριάν - 36. Ζουν στην Ινδονησία - 37.... πέ: ράτσα σκύλων - 39. Δύο... από τα πέντε



# Μίνι κλασικά 1&2

## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Φρούτο που ωριμάζει τέλη της άνοιξης με αρχές καλοκαιριού
2. Δεν πήραν τροφή αυτές
3. Μια πρόθεση - Άφρων...
4. Δύο... τέταρτα - Ενώνει προτάσεις
5. Μέρος... με βουνά
6. Πορτογάλος προπονητής ποδοσφαίρου

## ΚΑΘΕΤΑ

1. Ζεματιστός, βραστός
2. Το βράδυ
3. Θεότρελο... το καρναβάλι του - Περιέχονται... στο μενού
4. Βρίσκονται... κάτω - Θήκη εργαλείων (ξεν.)
5. Είδος πάστας (ξεν.)
6. Σκοτεινή απροσδιόριστη φιγούρα

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3				■		
4			■			
5						
6						

1 2 3 4 5 6

1						
2						
3			■			
4				■		
5						
6						

## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Νησί μας γνωστό και ως Τσιρίγο
2. Βουβοί, άφρωνοι
3. Λίγο... λίγο - Μια πρόθεση
4. Ζουν στο Κονγκό - Άφρων... Τούλα
5. Θυμίζει... παιδαρο
6. Αρχαίος ρήτορας (5ος-4ος π.Χ. αιώνας)

## ΚΑΘΕΤΑ

1. Μερικοί... το καβαλάνε
2. Κατηγορία... απολάσεων
3. Ψωμοτύρι... πολιτικών - Ένας... Χαν
4. «Στην κοιλάδα του»: ταινία του Πολ Χάγκις (2007) - Δίψηφο φωνήεν
5. Μετάλλιο χτυπητήρι εξώπορτας
6. Μυθικός ταμίας των ανέμων

## SUDOKU Σε κάθε σειρά, στήλη και πλαίσιο 3x3 πρέπει να υπάρχουν όλοι οι αριθμοί από το 1 έως το 9 χωρίς να επαναλαμβάνεται κανένας

Εύκολο

				6	9			
	7		4					
9				3		2		7
1				9				5
				4		7		
		5			1		4	
3	1		6	2				5
							6	
				5				

Μέτριο

	4	6	1	5				
5		8						
						1		
			8		2			
1	7							
	5	9					2	4
	3		6					5
2	1			3	4			
				8			1	

Δύσκολο

7	6	1			2			8
		8		3				
2		4			8			
	7					5		
4		5				7		6
				8				7
	2			9				
9				5	6			1

## Βρείτε 19 χώρες της Αφρικής

Οι παρακάτω χώρες της Αφρικής βρίσκονται κρυμμένες στο διάγραμμα, οριζόντια, κάθετα και διαγώνια. Προσπαθήστε να τις ξετρυπώσετε.

	Β	Ε	Ι	Δ	Ρ	Ε	Α	Α	Ψ	Φ	Μ	Χ	Θ	Ν	Ω
	Σ	Ο	Υ	Δ	Α	Ν	Ι	Λ	Υ	Σ	Ι	Μ	Ι	Γ	Λ
ΑΙΓΥΠΤΟΣ	Δ	Χ	Λ	Ζ	Ζ	Α	Μ	Π	Ι	Α	Β	Ν	Α	Ω	Κ
ΛΙΘΙΟΠΙΑ	Α	Λ	Γ	Ε	Ρ	Ι	Α	Ζ	Ε	Ρ	Ε	Λ	Θ	Λ	Π
ΑΛΓΕΡΙΑ	Ο	Λ	Α	Θ	Τ	Δ	Ψ	Η	Τ	Π	Μ	Ε	Ν	Ι	Ι
ΓΚΑΜΠΟΝ	Ρ	Τ	Υ	Ν	Η	Σ	Ι	Α	Μ	Η	Φ	Σ	Ο	Β	Σ
ΓΚΑΝΑ	Ι	Ρ	Λ	Ζ	Ρ	Α	Ι	Γ	Υ	Π	Τ	Ο	Σ	Υ	Ε
ΕΡΥΘΡΑΙΑ	Ε	Λ	Ι	Γ	Δ	Ι	Κ	Η	Ζ	Ο	Δ	Τ	Ο	Η	Τ
ΖΑΜΠΙΑ	Α	Ι	Β	Κ	Θ	Θ	Δ	Β	Ω	Ο	Ω	Ο	Ρ	Ν	Η
ΛΕΣΟΤΟ	Ρ	Υ	Ε	Α	Α	Ι	Ρ	Μ	Α	Λ	Η	Π	Α	Ψ	Π
ΛΙΒΕΡΙΑ	Ο	Α	Ρ	Μ	Σ	Ο	Π	Α	Μ	Θ	Σ	Σ	Α	Δ	Γ
ΛΙΒΥΗ	Υ	Λ	Ι	Π	Θ	Π	Λ	Ρ	Τ	Ε	Τ	Ρ	Α	Χ	Ε
ΜΑΛΙ	Α	Λ	Α	Ο	Ρ	Ι	Ο	Ν	Ι	Γ	Η	Ρ	Ι	Α	
ΜΑΡΟΚΟ	Ν	Σ	Κ	Ν	Δ	Α	Γ	Κ	Α	Ν	Α	Λ	Θ	Ν	Χ
ΜΠΕΝΙΝ	Τ	Λ	Π	Κ	Α	Υ	Α	Ο	Ζ	Β	Α	Τ	Β	Ω	Ι
ΝΙΓΗΡΙΑ	Α	Ζ	Ω	Α	Χ	Χ	Δ	Π	Ε	Ξ	Τ	Ο	Γ	Κ	Ο
ΡΟΥΑΝΤΑ															
ΣΟΥΔΑΝ															
ΤΟΓΚΟ															
ΤΣΑΝΤ															
ΤΥΝΗΣΙΑ															

## Κρυπτογραφικό

Λύστε το σταυρόλεξο γνωρίζοντας ότι κάθε αριθμός αντιστοιχεί στο ίδιο πάντα γράμμα

1	2	3	4	5	6	7	8	9	7	5	10	7	5	6	9	11	4	5
7	8	7	10	12	7	10	7	8	4	13	14	7	5	14	7	12	4	
12	9	15	7	12	2	15	2	5	3	4	10	16	7	8	4	5		
8	7	8	4	9	7	12	4	3	7	17	8	9	2	5	4			
18	3	7	9	7	15	9	5	9	7	15	4	19	4	5	15			
5	14	2	7	6	4	14	7	9	14	8	9	8	20	9				
6	5	7	15	5	2	8	7	5	6	7	12	7	16	14	9			
3	2	6	7	8	9	2	9	14	4	5	6	7	14	7	3	4	8	
2	8	4	2	20	18	3	4	15	9	6	4	15	13	15	9			
5	7	5	18	15	12	8	7	6	2	9	7	10	7	6	7	9	7	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## ΛΕΥΚΑ ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ

Μαυρίστε από 2 τετράγωνα

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Ιστορική κωμόπολη της Κυνουρίας
2. Μεγάλο κυλινδρικό δοχείο
3. Τα έχει... ο Τοτός - Αυστριακός συνθέτης και οργανίστας (1717-1750)
4. Αμερικανικό αστεροσκοπείο - Ο αριθμός 101
5. Γίνονται και για κοινοφελείς σκοπούς
6. Ρευστό άρτυμα φαγητού

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Δεν παρέχουν ανέσεις αυτές
2. Ειρωνική κριτική
3. Δύο... τρίτα - Γερμανός φιλέλληνας
4. Φάση του ύπνου (ξεν.) - Δύο... απ' τα πέντε
5. Ο πατέρας του Θουκυδίδη
6. Η Ακαδημία της Αθήνας

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

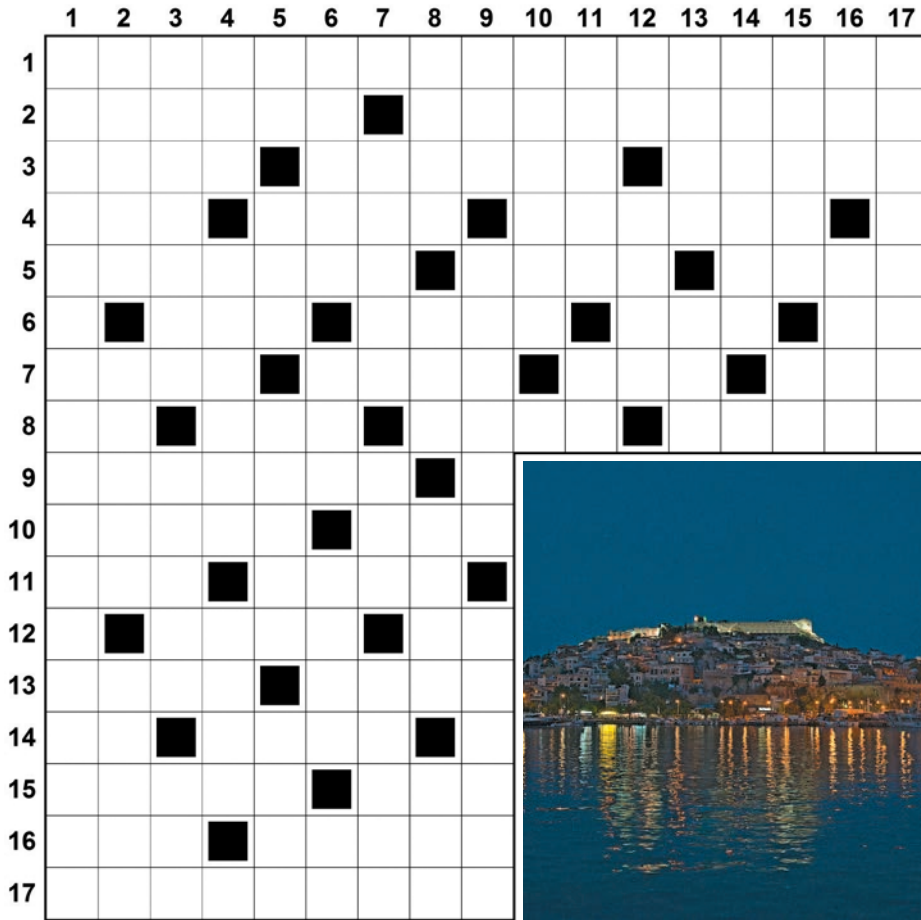
### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Με το φω... ολοφάνερο
2. Αμφια διακόνων
3. Ινδός σκηνοθέτης (1921-1992) - Μασώ... αθόρυβα
4. Γειτονικά στο αλφάβητο - ... μπακ; επάνοδος, επιστροφή
5. Αυγό μάτι που δεν έχει βράσει πολύ και έχει κάπως ρευστό κρόκο
6. Όρος της Ηλείας

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Γυνακείο εξωτερικό ένδυμα
2. Σειρές, γραμμές
3. Δύσκολο το λέει... ο αντιρρησίας - Γράμματα απ' τη...
4. Ξενικό μέτρο επιφανειών - Ο πρώτος βασιλιάς των Μεγάρων κατά τη μυθολογία μας
5. Ομοιοκατάληκτο ποίημα
6. Κωμόπολη του νομού Ροδόπης

# Κλασικό



## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Μπορούν να γίνουν αντικείμενο διαπραγμάτευσης αυτές
2. Εκπρόσωποι... ενός φύλου - Πασχαλινά
3. Πλαίσιο υπολογιστή (Ξεν.) - Το αγώνισμα της πάλης - Ζουν στη Νέα Καληδονία
4. Ειδικός σύνδεσμος - Μπερνάρ...: ένας από τους πλουσιότερους ανθρώπους στον κόσμο - Αδιαίρετο, αδιάσπαστο
5. Πηγή απ' όπου εκτινάσσεται το νερό με δύναμη - Μ' άλλα τόσα... ολόκληρα - Γαλλική ομάδα ποδοσφαίρου
6. ... ρετούρ: τύπος διακόπτη - Ασπασία βαφτίστηκε - Υπογραφή παλιού γελοιογράφου - Λίγη... φύρα
7. Λιμάνι της Κροατίας - Έχει και η αντοχή τα δικά της - Έργο της Μαργαρίτας Καραπάου - Πάει και... με δέος (Ξεν.)
8. Ζει και κινείται - Σόμερσετ...: έργο του η «Ανθρώπινη

- δουλεία» - Ημίψηλο καπέλο (Ξεν.) - Μαρσιποφόρο της Αυστραλίας
9. Μεγάλος ο Αμαζόνιος
  10. Τραγουδίστρια του RnB - Ποτάμι της Γερμανίας
  11. Η σύζυγος... του Αχιλλέα - Διπλή... η μοιρασμένη
  12. Οργάνωση Σιιτών του Λιβάνου - Άφωνη... Ρίκα
  13. Παραπόταμος του Δούναβη - Ακροδέκτης, βύσμα
  14. Δύσκολα το λέει... ο αναποφάσιτος - Ερνστ...: Γερμανός φιλόσοφος και παιδαγωγός (1837-1885)
  15. Πέτερ...: θεατράνθρωπος - Πολλαπλό... χορεύεται
  16. ... Φλέμινγκ: ο «πατέρας» του Τζέιμς Μποντ - Δορυφόρος του πλανήτη Ουρανού
  17. Και τέτοια πηγάδια υπάρχουν

## ΚΑΘΕΤΑ

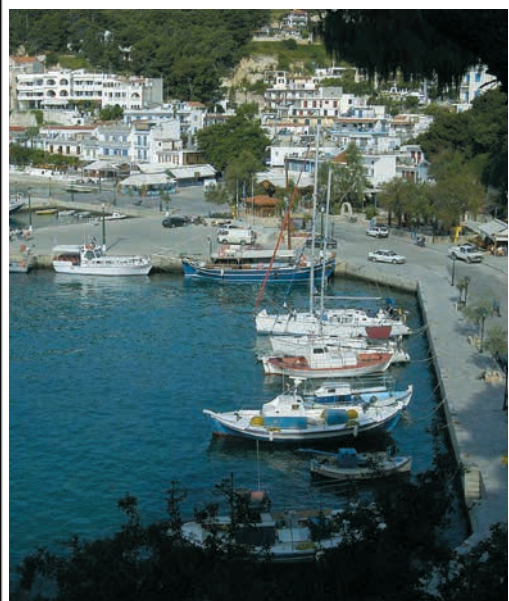
1. Σύνολο μέτρων ή δράσεων

- για την πρόληψη και αντιμετώπιση δασικών πυρκαγιών
2. Λένε ότι... βγάζει μάτι - Και η αλκοολική αναφέρεται - Ταινία της Ιλνέν Μέι (1987)
  3. Πανέξυπνος άνθρωπος - ... Μπούλμπα: ήρωας του Γκόγκολ - Διπλό θυμίζει παλιά αμυντική συμμαχία
  4. Γκραν...: σειρά αγώνων, που συνδέονται μεταξύ τους με κοινή βαθμολογία και έπαθλο - Μεξικανός πολιτικός (1792-1853) - Αφρικανικό κράτος
  5. Αγενής προσφώνηση - Τετ... συχνά σε παγωμένους δρόμους - Πόλη των Η.Π.Α. στη Νεμπράσκα - Πάπια... επιστήμονα
  6. Λευκά - Ποτάμι της Αιθιοπίας - Ο λαμπρότερος αστέρας ενός αστερισμού - Φαγωμένη... ρίζα
  7. Θεός των Βαβυλωνίων - Βρετανός... ευγενής - Πανιά καρβιού

8. Έγραψε το «Με οικογένεια» - Κομφός (Ξεν.) - Αρχή εμβλαπρίου (Ξεν.) - Αμάρτια...: νομπελίστας Ινδός οικονομολόγος
9. Αν τυχόν (ιδιωμ.) - Νησιώτικος χορός - Η εικονιζόμενη πόλη της Μακεδονίας
10. Σπάνε... σε πιένες
11. Συνθετική αρωματική ουσία (Ξεν.) - Νικώ... αθόρβουα
12. Τα έχει... ο δύτες - Το νησί όπου βρίσκεται και η Τζακάρτα
13. Θρυλικός βασιλιάς των Ζουλού - Λεγόταν χαϊδευτικά ο Αϊζενχάουερ
14. Αρχαίος ρήτορας (5ος-4ος π.Χ. αι.)
15. Πύργος...: αθλητικογράφος - Δύο έχει... η Σάσα
16. ... Γουάτσον: πρωταγωνίστησε στη σειρά ταινιών του Χάρι Πότερ - ... Μόρις: ντοκιμαντερίστας
17. Αυτοκίνητο... για απόσυρση

# Σκανδιναβικό 2

ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ Ο... ΨΗ ΕΧΟΥΝ (ουδ.)		ΛΙΩΝΕΙ... ΑΝΑΒΟΝΤΑΣ		ΤΑ ΕΙΧΕ... 400		ΠΡΟΙΝΑ... ΣΥΜΦΩΝΑ		ΖΩΗ... ΧΩΡΙΣ ΣΤΕΡΗΣΕΙΣ		ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΩΝ ΒΟΡΕΙΩΝ ΣΠΟΡΑΔΩΝ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΤΕ ΣΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΦΙΛΗ ΟΥΣΙΚΙ ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ		ΛΑΤΡΗΣ ΕΝΟΣ ΕΙΔΟΥΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΧΑΙΔΕΥΤΙΚΟ		ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΙΑΠΩΝΙΑΣ		... ΣΑΠΛΙΝ: ΓΑΛΛΙΔΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΡΙΑ		
ΚΙ ΕΤΣΙ Η ΠΕΛΟΠΟΝ- ΝΗΣΟΣ								ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΓΚΙΜΠΣΟΝ		
ΤΟΛΜΗΡΟ... ΑΝΕΚΔΟΤΟ (ξεν.)						ΑΝΕΙΠΟΤΟ, ΑΝΕΚΦΡΑΣΤΟ		ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ (μτφ.)		
						ΦΟΒΙΖΕΙ... ΝΗΠΙΑ				
				ΠΟΛ... : ΚΑΝΑΔΟΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗΣ				ΜΕΡΗ... ΤΟΥ ΜΗΝΑ		
				ΜΙΑ ΠΡΩΞΕΣΗ				ΕΛΛΗΝΙΑΣ ΚΟΜΙΣΤΑΣ		
ΕΝΑΣ... ΧΑΝ				ΤΟ ΑΠΟΒΑΡΟ						ΝΗΣΙ ΤΟΥ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΤΩΝΥΜΙΑ				ΟΙΚΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΗΡΑΣ						
		Η ΧΛΟΗ, Η ΠΡΑΣΙΝΑΔΑ						ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΘΕΣΗ (μτφ.)		
		ΔΙΑΝΟΜΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ (ξεν.)						ΑΓΓΛΟΣ ΜΟΥΣΟΥΡΓΟΣ		
ΚΟΜΜΕΝΗ... ΕΛΙΑ						ΤΟΥΛΟΥΜΙ				
Η ΠΡΟΤΕΥΟΥΣΑ ΤΟΥ ΒΙΕΤΝΑΜ						Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ				
				ΞΕΝΙΚΟ ΜΕΤΡΟ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ						
				ΟΡΕΙΝΟΣ ΟΚΟΣ ΤΗΣ ΣΑΧΑΡΑΣ				ΖΑΝ ΖΑΚ...: ΣΚΗΝΟΘΕΤΗΣ		
ΕΝΑΣ... ΛΟΥΔΟΒΙΚΟΣ				ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ...: ΚΡΟΙΣΟΣ ΤΟΥ 20ου ΑΙΩΝΑ						
ΛΕΓΕΤΑΙ Η ΗΘΟΠΙΟΣ ΛΕΟΝΙ				ΓΝΩΡΙΜΟ, ΓΝΩΣΤΟ						
ΛΕΝΕΙ ΟΤΙ... ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΙΩΣ ΣΤΟΝ ΣΤΡΑΤΟ	ΛΙΜΝΗ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ									ΠΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΚΡΥΟ
ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΝΟΜΙΣΜΑ	ΕΛΕΝΗ... ΑΛΛΟΔΑΠΗ									
				ΔΥΟ... ΕΚΤΑ						
				ΙΕΡΗ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΙΡΑΝ						
ΚΗΛΙΔΑ ΑΠΟ ΔΙΠΑΡΗ Ή ΑΛΛΗ ΟΥΣΙΑ										
ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ										
ΛΕΟΝΑΡΝΤ...: ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΣ ΗΘΟΠΙΟΣ (1931-2015)										



ΕΥΡΩΚΙΝΗΣΗ

# ΣΕ ΕΙΔΑ...

Κάποιος σε ψάχνει. Ψάξε τον κι εσύ και επικοινωνήσε μαζί του στο [www.athensvoice.gr/stile/se-eida](http://www.athensvoice.gr/stile/se-eida)

## Η ΝΤΡΟΠΑΛΗ

Γεια. Σε είδα στη στάση Κολόμβου, Θεσσαλονίκη, γύρω στις 9 το πρωί. Πήγες να ανέβεις στη γραμμή 2 και σε ρώτησα αν πηγαίνει ΚΤΕΛ. Μου απάντησες θετικά. Ανταλλάξαμε μερικές ματιές, αλλά γενικά είμαι ντροπαλή και δεν τόλμησα να σου μιλήσω. Κατέβηκες νωρίτερα. Μου χαμογέλασες, σου χαμογέλασα και έφυγε το λεωφορείο. Φορούσα ροζ παντελόνια και είχα τα μαλλιά πλεξουδάκια.

## ΧΕΠΑ

Γύρω στις 10 π.μ. και κάτι μήκες στη γραμματεία εξωτερικών ιατρείων, ενώ εγώ ήμουν ήδη εκεί και έφευγα. Σε κοίταξα και σε άκουσα που είπες στον υπάλληλο ότι ήρθες για εξέταση. Φορούσες κοντό παντελόνι και κοντομάνικο μπλουζάκι.

## ΑΘΗΝΑ

Ξέρω ότι διαβάζεις αυτή τη στήλη. Κατερίνα, σου γράφει αυτός ο τύπος, που πάντα ήθελε να σου κρατάει το χέρι όταν περπατούσατε στα Αναφιώτικα, στο Σύνταγμα και σε άλλες περιοχές της Αθήνας. Ήσουν και θα είσαι πάντα μέσα στην καρδιά μου, δεν ξεχνώ καμία στιγμή από όσες ζήσαμε μαζί, απλά παραμένει αυτό το γιατί, δεν το αισθάνθηκες και εσύ... Υ. Γ. Ο. Ι. σου.

## ΧΟΡΕΥΑ ΚΑΙ ΜΕ ΚΟΙΤΟΥΣΣΕΣ ΜΕ ΠΛΑΤΗ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ

Στα αριστερά της σκηνής όπως βλέπαμε Στέρεο Νόβα, εγώ παρέα με δύο άντρες, χόρευα, εσύ είχες γυρίσει προς τα μένα, χόρευες με την παρέα σου. Στο τέλος της συναυλίας με κοίταξες με νόημα κι έκανα πως δεν κατάλαβα, έφυγα. Θα είχε ενδιαφέρον τελικά να μιλάγαμε.

## ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΝΕ ΟΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ

Στο αεροπλάνο. Καθόσουν στο παράθυρο και κρατούσες το συγκεκριμένο βιβλίο. Είσαι πανέμορφη και θα χαιρόμουν να σε γνωρίσω.

## ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΥ ΟΜΟΡΦΟΣ

Παρασκευή βράδυ 14/7 γύρω στις 10.00. Μετρό προς Δουκίσσης Πλακεντίας. Κοιταχτήκαμε κι ήρθες να καθίσεις δίπλα μου. Όταν κατέβαινες Κατεχάκη ή Χολαργό, σου έδειξα το κινητό μου που είχα γράψει «Είσαι πολύ όμορφος». Χαμογέλασες. Θέλω να σε ξαναδώ. Αν θες κι εσύ, στείλε μήνυμα εδώ.



**Έκανα σχέση με ένα παιδί λίγο καιρό τώρα**, αλλά δεν έχουμε προχωρήσει ακόμα ερωτικά, παρόλο που τον θέλω πολύ, γιατί ντρέπομαι επειδή δεν έχω κάνει ποτέ σεξ. Σκέφτομαι ότι αν κάνουμε σεξ, θα το καταλάβει και δεν του έχω πει κάτι, γιατί θα με περάσει για άβγαλτη – δεν είμαι και καμιά μικρούλα. Δεν ξέρω αλήθεια τι να κάνω! Την προηγούμενη φορά που βρεθήκαμε, πήγε κάπως να γίνει, αλλά δεν ανταμείχθηκε και του είπα το κλασικό ότι δεν είμαι έτοιμη και τέτοια. Ενώ στ' αλήθεια νιώθω πως είμαι επιτέλους έτοιμη! Έχω φτάσει στο σημείο να σκεφτώ να κάνω σεξ με άλλον και μετά να προχωρήσω με τη σχέση μου. Ποια είναι η γνώμη σου;

**Φίλη, στάσου μισό λεπτό! Ακούω τις ανησυχίες σου, αλλά όχι και να προχωρήσεις με άλλον. Κρίμα δεν είναι; Αφού είστε καλά με το αγόρι σου και είσαι σίγουρη για τα θέλω σου, γιατί να μη γίνει μαζί του; Δεν καταλαβαίνω πού είναι το κακό να μην έχεις προχωρήσει ερωτικά. Αν σε κρίνει, κακό του κεφαλιού του. Σήκω και φύγε! Θα σου πρότεινα να του το πεις και να του ξεκαθαρίσεις ότι μέχρι τώρα δεν έχεις κάνει κάτι επειδή πολύ απλά δεν γούσταρες και δεν στο έβγαζε κανείς από προηγούμενες σχέσεις σου. Πιστεύω θα νιώσει και αυτός όμορφα για την οικειότητα που σου βγάζει, και στο κάτω κάτω είναι η αλήθεια! Εμένα με ενδιαφέρει να είσαι στ' αλήθεια έτοιμη, όπως μου γράφεις, να μην πιστεύεις για κανέναν και αν θελήσεις τελικώς να προχωρήσεις να κοιτάξεις να το χαρείς με ηρεμία και με ασφάλεια.**

**Έχω κουραστεί και ξεनेρώσει με όλη τη φάση στην Αθήνα**, με τη δουλειά, με το αγόρι μου, με τις φίλες μου, που έτσι μου έρχεται να πάω διακοπές μόνη μου φέτος. Πραγματικά, χρειάζομαι λίγο χρόνο, λίγη ησυχία. Το είπα στο αγόρι μου και μαλώσαμε άγρια. Δεν με πίστεψε και μου είπε ότι κάτι του κρύβω και ότι πιστεύει ότι θα πάω εκεί για να βρω γκόμενο. Σημειωτέον, είμαστε 3

χρόνια μαζί και ποτέ δεν του έχω δώσει το παραμικρό δείγμα. Εγώ έκλεισα ένα μονόκλινο στη Σέριφο που μου αρέσει, και ό,τι βρέξει ας κατεβάσει. Δεν μπορώ να πιεστώ κι άλλο.

**Και πολύ καλά έκανες!** Φαντάζομαι πόσο θα πιεστικές αυτή τη χρονιά για να νιώθεις τόσο απογοητευμένη με όλα, και πιστεύω ειλικρινά και ακράδαντα πως οι διακοπές με τον εαυτό σου θα σε χαλαρώσουν και θα σε επιστρέψουν στη ρουτίνα σου με μεγαλύτερη όρεξη. Μην το σκέφτεσαι. Βουρ για Σέριφο! Δεν μπορώ να διανοηθώ πώς ο φίλος σου μετά από 3 ολόκληρα χρόνια, δεν σου δείχνει εμπιστοσύνη, μη σου πω και χαρά που θα πας κάπου με την πάρτη σου. Όπως δεν μπορώ να διανοηθώ πως υπάρχουν και τύποι/τύπισσες που δεν αφήνουν το έτερο ήμισυ να πάει διακοπές με φίλους, αλλά αυτό είναι μια άλλη συζήτηση. Εγώ, λοιπόν, θα του έκανα μια αρκετά σοβαρή κουβέντα, χωρίς φωνές και φασαρίες, εξηγώντας του ότι η εμπιστοσύνη είναι απαραίτητη για τη σχέση και ότι χρειάζεται να μιλήσετε τα θέματα ανασφάλειας και ζήλιας άμεσα.

**Πόσο ηλίθια αισθάνομαι.** Τον τελευταίο μήνα, μέτραγα αντίστροφα τις ημέρες μέχρι να έρθει η άδεια μου και τώρα που βγήκα σε άδεια, μου έχει σκάσει όλο το άγχος του κόσμου. Και δεν έχω και προς τα πού να το στρέψω. Δεν μου φταίει και τίποτα για να το αποδώσω το ρημάδι. Ένα γενικευμένο άγχος προς πάσα κατεύθυνση. Κι εγώ που περίμενα πως και πως πότε θα πάω διακοπές να χαλαρώσω και να κοιτάω το άπειρο από την ξαπλώστρα, τώρα έχω κλειστεί στον εαυτό μου και περνάω οι μέρες άσκοπα χωρίς την ανεμελιά του καλοκαιριού. Τι πιστεύεις εσύ;

Πιστεύω ότι όλοι μας χρειαζόμαστε λίγες ημέρες προσαρμογής στους καινούργιους πιο χαλαρούς ρυθμούς. Και δεν το πιστεύω απλά, το έζησα κι εγώ φέτος στην αρχή των διακοπών μου. Ήμουν σε απίστευτη τόση, παρόλο που

ήμουν σε ένα φανταστικό σκηνικό. Έχουμε, βλέπεις, συνηθιστεί το τρέξιμο, τη φασαρία, την ένταση, οπότε στην «ησυχία» των διακοπών έρχονται να σκάσουν όλα. Μια Ικαρία μου χρειάστηκε και στάνιαρα. Πήγαινε κι εσύ στον αγαπημένο σου προορισμό, πάρε ένα βιβλίο, άκου καλή μουσική, κάτσε σε μια δροσερή θάλασσα και άστα όλα να έρθουν, κι όπως έρθουν να φύγουν. Σου εύχομαι καλό καλοκαίρι!

Σε όλους σας εύχομαι καλό καλοκαίρι! Το χρειάζομαστε περισσότερο από ποτέ. Και τα λέμε 7 Σεπτέμβρη! Μη χανόμαστε!



© JOHN HOLMES



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



## Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Η εβδομάδα ξεκινά με σένα, Κριέ, να δίνεις βάση σε συνεργασίες αλλά και στη σχέση σου. Τσεκάρεις αν η κατάσταση συνεχίζει να ρολάρει και αν έχει κάποιες προοπτικές για να συνεχίσεις να επενδύεις χρονικά. Πέρα από αυτό, παίζει να σε πιάσουν φρίκες για το πώς πρέπει να κινηθείς γενικά αυτές τις μέρες, καθώς δημιουργείται άγχος με θέματα οικονομικά. Επίσης, θα παρουσιαστούν κάποιες ευκαιρίες για να κάνεις λίγη δουλειά με τον εαυτό σου. Ευκαιρία είναι, γιατί όλο το λες αλλά κάπου στα μέσα το παρατάς! Ή μπορείς να το συνδυάσεις με μια εξόρμηση μέσα στο Σουκου και να βρεις εκεί την ηρεμία που τόσο θέλεις. Αυτό που χρειάζεται είναι να δεις λίγο από την οπτική των άλλων και να μη βασίζεσαι μόνο στο πώς βλέπεις εσύ τα πράγματα.



## Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Η εβδομάδα ξεκινά, Ταύρε, με σένα να δίνεις τόττα τα γκάτζα στη δουλειά σου! Τα θέματα της καθημερινότητας τρέχουν σε τέτοιους ρυθμούς, που δεν προλαβαίνεις τις εξελίξεις και είσαι στο τσακ να τα βροντήξεις όλα και να χαθείς από προσώπου γης για λίγο! Οι υποχρεώσεις είναι αρκετές, τουλάχιστον για το πρώτο τρίμηρο, οπότε θα χρειαστεί να δώσεις αρκετή βάση! Και κάπως έτσι θα δεις με ποιους μπορείς να συνεργαστείς χωρίς να δημιουργούνται θέματα. Και κάπως έτσι θα γίνει μέσα σου μια ανακατάταξη των ανθρώπων και θα σβήσεις πολλούς από τη λίστα σου! Αυτό που θέλει λίγη υπομονή είναι η σχέση σου. Άσε τα πείσματα στην άκρη και μη μουλαρώνεις χωρίς λόγο. Κι αν τι να κλειστείς στον εαυτό σου, συζήτησε αυτά που σε απασχολούν. Οι προοπτικές που θα ακούσεις θα είναι τελείως διαφορετικές από αυτές που φανταζόσουν και μπορείς να δώσεις μια νέα διεξόδο σε θέματα που σε απασχολούν!



## Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλλιτεχνικές εκρήξεις μέσα στο κεφάλι σου, Δίδυμε! Έτσι ξεκινά η εβδομάδα σου και η δημιουργικότητά σου μπορεί να εκφραστεί σε στιδίοποτε προκύψει. Είτε αυτό έχει να κάνει με τη δουλειά σου, είτε ακόμα και με το να προγραμματίσεις εκ νέου κάποιες καταστάσεις. Η δουλειά, άλλωστε, χρειάζεται να αναδιοργανωθεί σε μεγάλο βαθμό, καθώς αλλαγές της τελευταίας στιγμής σε κάνουν έξαλλο. Πέρα από αυτό όμως, και στη δουλειά θα υπάρξουν αλλαγές, πέραν των δικών σου αρμοδιοτήτων. Ανακατατάξεις που σε αφορούν ή αλλαγές στο ωράριό σου μπορεί να προκύψουν μέσα στη βδομάδα. Και φυσικά αυτό θα επηρεάσει το πρόγραμμα με το αμόρε και πιθανά σχέδια που θα πρέπει να επαναπροσδιοριστούν! Έχεις και τα φλερτάκια σου, αλλά και τα τυχερά σου, που εσύ, ελεύθερε Δίδυμε, δεν σκοπεύεις να αφήσεις να πάνε χαμένα... Απλά προσοχή μη φρικάρεις με τα νέα δεδομένα που θα χρειαστεί να επεξεργαστείς!



## Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Η βδομάδα σε βρίσκει, Καρκίνε, να προσπαθείς να βάλεις σε μια σειρά την ψυχολογία σου. Στο σπίτι χρειάζεται μια ανανέωση, μπας και σταματήσουν γκρίνιες και εντάσεις. Και τώρα που έχεις διάθεση για ανανέωση, φλερτάρεις χωρίς να σκέφτεσαι! Αυτό που θέλεις στην ουσία είναι να ξεσπάσεις. Να πάρεις δύναμη ή να πονέσεις κάποιον που σε πλήγωσε. Με τη δουλειά σου δεν έχεις ιδιαίτερο θέμα, εκτός από κάποιους συναδέλφους που σου την μπαίνουν κάπως άγρια, αλλά δεν ξέρουν με ποιον έχουν να κάνουν... Ε και θα το μάθουν είναι η αλήθεια, αλλά όχι με τον καλύτερο τρόπο. Εσύ που είσαι σε σχέση, έχεις την ανάγκη να δώσεις μια νέα υπόσταση σε αυτή, χωρίς να δεις τραγικές αλλαγές. Απλά να επικεντρώσεις το ενδιαφέρον του άλλου πάνω σου... τα άλλα άσ'τα! Εσύ, ελεύθερε Καρκίνε, είσαι σε φάση να περάσεις απλά καλά, αν και το μέσα σου κάνει κρα για μια σχέση αυτές τις μέρες...



## Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Με το μυαλό γεμάτο υποχρεώσεις σε βρίσκει η νέα εβδομάδα, Λέοντα! Τα γεγονότα τρέχουν κι εσύ πρέπει να τα προλάβεις. Δεν υπάρχει γιατί – είναι μέσα στο κεφάλι σου... Πατι έτσι θέλεις! Και όσο δεν αντιλαμβάνεσαι το στρες που δημιουργείς στον εαυτό σου, τόσο πιο πολύ πιέζεις τις καταστάσεις, αλλά και τα δικά σου όρια. Και αυτό μέσα στη βδομάδα θα το καταλάβει και η οικογένειά σου. Πατι σου μιλάνε και δεν απαντάς σαν άνθρωπος. Μπορεί να μην απαντήσεις και καθόλου, που κι αυτό είναι ένα σημάδι ακόμα... Δεν χρειάζεται να φτάσεις όμως την κατάσταση στα άκρα, καλύτερα να ξεσπάσεις στο φλερτ. Να βάλεις εκεί το πάθος που σε κατακλύζει και να κάνεις καμιά νέα γνωριμία. Αλλά: μην την πατήσεις και ασχοληθείς σοβαρά με πρώην! Αρχής γενομένης από αυτή τη βδομάδα μέχρι αρχές Σεπτέμβρη, πέρανα καλά, αλλά μέχρι εκεί. Και από βδομάδα ασχολείσαι πάλι με τη δουλειά πιο εντατικά! Ε;



## Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Οικονομικά είσαι σε μια φάση... άγνωστη, Παρθένε! Έχεις πλάνη και δουλειές που πρέπει να γίνουν και το γεγονός ότι δεν μπορείς να προγραμματίσεις αυτά τα έξοδα σε βγάζει εκτός. Η κατάσταση με τα νεύρα σου είναι κάπως περιέργη, καθώς πιέζεις θέματα να ακολουθήσουν την πορεία που θες, και όταν αυτό δεν βγαίνει χάνεις τη γη κάτω από τα πόδια σου. Και φυσικά θα περάσεις από κόσκινο όλα τα δεδομένα για να δεις τι φταίει και να αλλάξεις τη λάθος κίνηση την επόμενη φορά... Αυτό που χρειάζεται να προσέξεις είναι η υγεία σου, καθώς μικροατυχήματα λόγω βιασύνης είναι πολύ πιθανά. Και δεν θέλεις να επιβαρύνεις περισσότερο την ήδη βεβαρυσμένη ψυχολογία σου! Άσε την ενέργειά σου να ξεσπάσει με μια ωραία βόλτα μέσα στο Σουκου, που θα έχεις και τα φλερτ σου και τα σέα σου και τα μέα σου. Γενικά μην πιέζεσαι γιατί εις βάρος σου θα γυρίσει.

\* Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάσεις και τον ωροσκόπο σου



## Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Η εβδομάδα ξεκινά, Ζυγέ, με ποικιλία θεμάτων να σε απασχολούν και που χρειάζεται να βρεις άκρη! Όχι ταυτόχρονα, όπως πιστεύεις, αλλά βάζοντας σε τάξη το ένα, το επόμενο θα μπαίνει σε σειρά, και δεν είσαι και σε ιδιαίτερη φάση για να κινηθείς κάπως ευέλικτα... Η κατάσταση, λοιπόν, έχει με σένα να περνάς από κόκκινο κάποιες καταστάσεις και να μπαίνεις σε μια διαδικασία ξεσκαρτάριασματος, να ανανεώσεις –ή να το βάζεις σαν σκοπό– τον κύκλο σου και να κάνεις κάποιες αλλαγές σε θέματα που πλέον μπορεί να μην είναι λειτουργικά για σένα! Ναι, αυτό περιλαμβάνει και τα οικονομικά σου, αλλά και τον τρόπο που επικοινωνείς. Γενικά αυτές τις μέρες σε πιάνει και μια φάση που θέλεις να αλλάξεις τον τρόπο που επικοινωνείς. Καλά δεν θα βγάλεις εντελώς την ευγένεια από πάνω σου, μην το παλεύεις, απλά θα είσαι σε μια φάση που θα την περιορίσεις αρκετά. Δοκιμάζεις τουλάχιστον.



## Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Θέλεις την ψυχία σου, αλλά πού να τη βρεις, Σκορπιέ; Δεν υπάρχει στιγμή που να μην είσαι σε τρέξιμο αυτή τη βδομάδα, και να χρειάζεται να διαχειριστείς και την ψυχολογική σου κατάσταση. Όλα μαζί δεν γίνονται και δεν θα ασχοληθείς και ιδιαίτερα από ένα σημείο και μετά... Ε και σταδιακά θα καταλάβεις πως πρέπει να βάλεις κάποια πράγματα σε σειρά για να μπορέσεις να κινηθείς σε νέα δεδομένα! Αυτό θα έχει να κάνει και με τα οικονομικά. Προκύπτουν νέα δεδομένα σχεδόν κάθε μέρα και η σταθερότητα που θέλεις είναι κάτι άγνωστο. Αυτό που σταδιακά θα αλλάξει τη ροή στο τέλος της εβδομάδας είναι πως θα χρειαστεί, και θα το παρατηρήσεις και μόνος σου έντονα, να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου! Η ευελιξία είναι κάτι που σου λείπει αρκετά γι' αυτό τρως κολλήματα, αλλά σαν να είσαι πιο ευέλικτος όσον αφορά τον τρόπο που προσεγγίζεις κάποια θέματα αυτή τη βδομάδα.



## Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Παρέα με φίλους και ανταλλαγή απόψεων ανοίγει η αυλαία της εβδομάδας σου, Τοξότη. Με φίλους θα λύσετε διάφορες απορίες που σου έχουν προκύψει –βασικά ξέρεις ήδη τις απαντήσεις, αλλά δεν θες να τις καταλάβεις– και θα συζητήσεις ξανά και ξανά πράγματα που έχετε ήδη πει! Και άλλη μια βδομάδα που θα πάρεις αυτά που θα ακούσεις και θα προσπαθήσεις να τα κάνεις πραγματικά δικά σου, αφού σπάσεις τα νεύρα των ανθρώπων δίπλα σου! Γενικά, θα περάσεις από το κομμάτι της εσωτερικής δουλειάς και θα το παλέψεις αρκετά, και αυτό για να νιώσεις ικανός να κάνεις ένα νέο ξεκίνημα με περισσότερη δύναμη και ορμή από την προηγούμενη περίοδο! Ένας τομέας που θα κυνηγήσεις αρκετά είναι ο οικονομικός γύρω στα τέλη της εβδομάδας. Ίσως εκμεταλλευτείς κάποια πρόταση για νέο εισόδημα ή να κάνεις νύξη στο αφεντικό σου για κάποια αύξηση, δεδομένου ότι δουλεύεις σαν να μην υπάρχει αύριο.



## Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Από τις αρχές της εβδομάδας ακόμα βλέπεις πως υπάρχει μια καθαυτέρηση στα πλάνα, Αιγόκερε. Και το πρόγραμμα μένει πίσω, οπότε το άγχος είναι ένα κυρίαρχο στοιχείο που όμως δεν θα κρατήσει πολύ. Το πράγμα ρολάρει πιο εύκολα, καθώς οι μέρες περνούν θα πάρεις επιτέλους μια ανάσα ηρεμίας για να βρεθείς με φίλους, να χαλαρώσεις, αλλά και να ασχοληθείς με νέες γνωριμίες και... νέες εμπειρίες, αν με πιάνεις! Γενικά, το πλανάριασμα σου δεν ξέρω πώς πηγαίνει, θα σου έλεγα όμως μέσα στη βδομάδα να μην πιέζεις καταστάσεις και μην το παλέψεις να τις φέρεις στον δρόμο σου πάση θυσία! Αντιθέτως, μπορείς να δεις τι είναι αυτό που σου δημιουργεί αυτή την παρόρμηση και να το δουλέψεις ή να βρεις έναν τρόπο να το καταφέρνεις χωρίς να φτάνεις τον εαυτό σου στα κόκκινα. Κι αν το τηρήσεις αυτό, θα είσαι σε πλήρη ετοιμότητα για τα παρακάτω.



## Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Συζητήσεις και απόψεις σε κάνουν να σκεφτείς κάποια πράγματα εκ νέου, Υδροχόε! Καταστάσεις που δεν έχουν πιθανότητα εξέλιξης ή που δεν σου προσφέρει κάτι καινούργιο, οδεύουν προς την οριστική λήξη... Αυτό που δεν ξέρεις όμως είναι τον πιο σωστό τρόπο για να αποφύγεις την ένταση. Κι επειδή όσο περνούν οι μέρες θα δημιουργείται μέσα σου ένας προβληματισμός, θα το λύσεις με τον δικό σου τρόπο: θα εξαφανιστείς και δεν θα υπάρξει σημείο ζωής... ώριμο! Μόνο που με τη δουλειά δεν μπορείς να το κάνεις αυτό, καθώς υπάρχουν υποχρεώσεις που δεν γίνεται να αφήσεις πίσω. Και επαγγελματικές, αλλά και προσωπικές! Η μόνη ακτίδα φωτός είναι η ευκαιρία να βρεθείς με φίλους και να μιλήσετε για τα κοινά ενδιαφέροντά σας. Η συναναστροφή που θα έχεις μαζί τους θα σε χαλαρώσει αρκετά και θα περάσει στα φιλά γράμματα η εσωτερική σου που θα ξεκινήσει γύρω στα τέλη της εβδομάδας.



## Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Τι σε φοβίζει, Ιχθύ; Έχεις ένα σωρό πράγματα με τα οποία δεν έχεις ασχοληθεί τον τελευταίο καιρό –και παίζει και ποτέ– και τώρα στις αρχές της εβδομάδας έχουν σκάσει πολλά πράγματα στο κεφάλι σου! Υποσυνείδητες καταστάσεις που σου προκαλούν έναν φόβο για το άγνωστο! Ναι, είσαι βαθύ άτομο, αλλά σε τέτοιο σημείο δεν ξέρω αν έχεις φτάσει ποτέ. Και πέρα από αυτά, είναι και τα οικονομικά θέματα που χρειάζονται ρύθμιση, γιατί να τα τακτοποιήσεις άμεσα... κομματάκι δύσκολο. Όμως όσο περνούν οι μέρες θα είσαι σε καλύτερη φάση, με πιο ήρεμη διάθεση για νέες περτέιες. Τα θέματα της δουλειάς, αλλά και τα επαγγελματικά σου πλάνα περνούν σε δεύτερη μοίρα αυτή την εβδομάδα – δεν πειράζει, θα τρέξεις λίγο περισσότερο μετά! Αρκεί να γεμίσεις τις μπαταρίες σου με φίλους, με άτομα που έχετε κοινά στοιχεία που όταν τους μιλήσεις δεν θα σε κοιτάνε σαν να είσαι εξωγήινος.



## Η Κατερίνα Στικούδη

μας στέλνει την κασέτα  
του καλοκαιριού

1. **Aqua** - Barbie Girl
2. **ROSALÍA, J Balvin** - Con Altura
3. **Mirela Pachou** – Mirela
4. **Claydee & Κατερίνα Στικούδη** - Dame Dame
5. **Τάμτα** - Ήλιους και Θάλασσες
6. **Mark Ronson** - Uptown Funk (Official Video)  
**ft. Bruno Mars**
7. **David Guetta & Bebe Rexha** - I'm Good (Blue)
8. **Harry Styles** – Watermelon Sugar
9. **Beyoncé** - Crazy In Love **ft. JAY Z**
10. **Duke Dumont** - Ocean Drive

*Η Κατερίνα Στικούδη συνεργάστηκε με τη Γαλλίδα εκπρόσωπο της Eurovision La Zarra σε μια Duet Version του τραγουδιού «Evidemment» που κυκλοφορεί από τη Universal Music Γαλλίας.*



ATHENS  
102.5  
VOICE



Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ  
TO SOUNDTRACK  
ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ



THIS →

📍 Agistri

🕒 1.35'

👤 13.50 €

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

Aegina • Agistri • Methana • Poros

**ATHENS** voice

**@A.I.MILIOS**

Ο νέος AXE A.I. influencer είναι virtual!

ΠΑΡΟΦΟΡΙΕΣ  
& ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



[iroes.gr](http://iroes.gr)

# Stoiximan Wheels of Change



## ΑΥΤΗ Η ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΑ ΠΙΑΝΤΑ

Η νέα ομάδα Wheels of Change της Stoiximan δίνει σε Άτομα με Αναπηρία και εθελοντές την ευκαιρία να τρέξουν μαζί σε έναν ξεχωριστό αγώνα και να ζήσουν μια αθλητική εμπειρία, χωρίς διαχωριστικές γραμμές.

**Σε αυτόν τον αγώνα, τρέχουμε όλοι για όλους!**



21+ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ