

ATHENS voice

Κώστας Πηγαδάς

Μια έκθεση στο Ερρίκος Ντυνάν

Της Αγγελικής Μπιρμπίλη

15 - 21 ΜΑΪΟΥ 2025
ΤΕΥΧΟΣ 957 210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
WWW.ATHENSVOICE.GR
FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Gen Z

Πώς ζει, πώς σκέφτεται, πώς ντύνεται,
πώς διασκεδάζει και γιατί πάει στον Ψ

A.V. Team

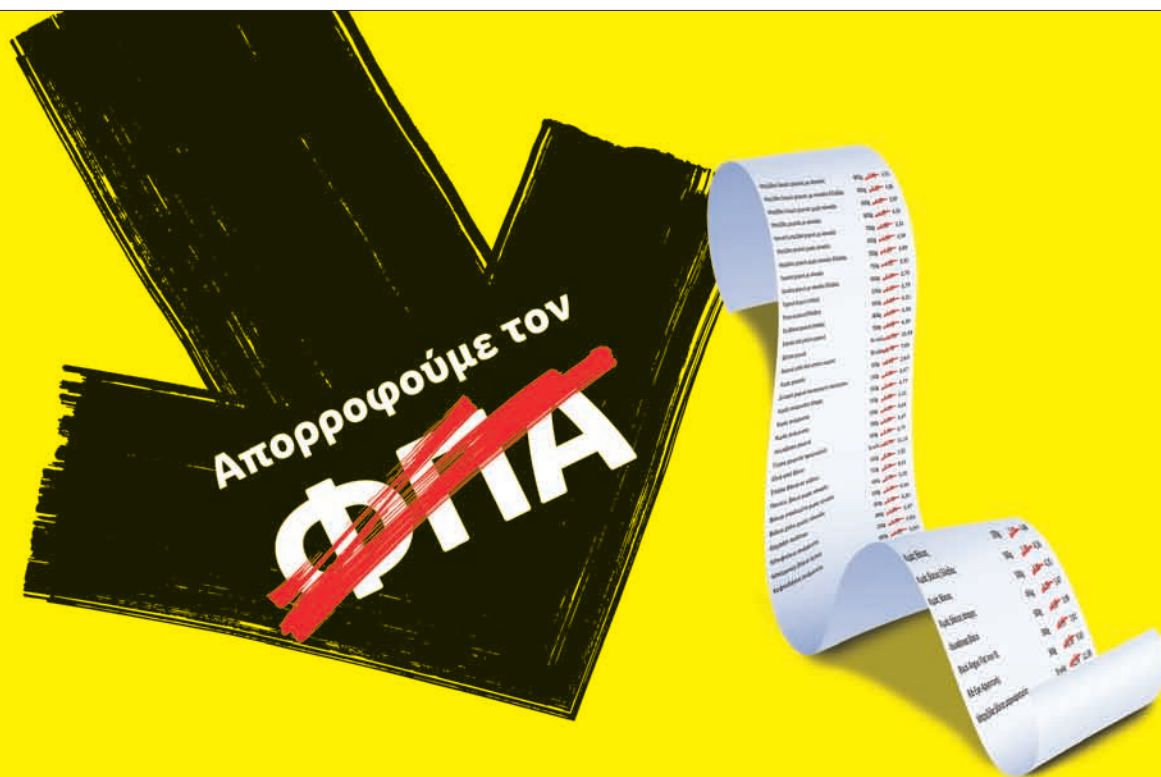
**Ανακαλύπτοντας
τον Διονύση Σαββόπουλο**

Της Δήμητρας Γκρους

Αρτεμής Μπαλιογιάννη

Μιλήσαμε με την γκαλερίστα που φέρνει
έργα του Ζαν Μισέλ Μπασκιά
πρώτη φορά στην Ελλάδα

Της Νίκης-Μαρίας Κοσκινά



Από 28.04. έως 21.05.

**Απορροφούμε τον ΦΠΑ σε όλα
τα φρέσκα χοιρινά και βόεια κρεατικά**

Έλεγχοι υγιεινής
και ασφάλειας

Τεμαχίζονται
σε ελεγχόμενο
περιβάλλον

Ασφαλής συσκευασία
για αναλλοίωτη
φρεσκάδα

Μεταφορά
σε ιδανικές
συνθήκες ψύξης



**πάνω από
40 προϊόντα**

-13%



Βρες όλα τα προϊόντα
στα καταστήματα Lidl
ή στο [lidl-hellas.gr](https://www.lidl-hellas.gr)

Info-diet

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΕΒΔΟΜΑΔΑ EUROVISION

Κάντε ένα δώρο στον εαυτό σας αυτή την εβδομάδα. Προμηθευτείτε τη σημερινή ATHENS VOICE και την ώρα που θα παρακολουθείτε τα τραγούδια διαβάστε φωναχτά στην παρέα σας τα σπαρταριστά σχόλια που γράφει ο Πάννης Νένης για κάθε συμμετοχή στον ετήσιο Οδηγό Επιβίωσης. Θα σας ευγνωμονούν όλοι.

KARAVAN

Το αγαπώ για τα πολιτικά γλυκά του και για τα ολόφρεσκα μίνι παγωτά του. Μπήκα, διάλεξα, πάω στο ταμείο να πληρώσω και η (φανταστική) υπάλληλος μου λέει: «Έλα μωρέ, κερασμένο!». Δεν είναι φυσικά τα δύο ευρώ, είναι η ανοιχτή καρδιά των ανθρώπων που σου φτιάχνει τη μέρα. (Γεωργ. Κονδύλη13, Γλυφάδα)

ΦΙΛΗ ΣΕ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

«... επίσης θα σου πω ότι χθες ήπια καφέ μ' ένα άτομο 27 ετών. Δεν ήταν σίγουρος αν η Δέσπω Διαμαντίδου ήταν ηθοποιός. Δεν είχε ιδέα ποιος είναι ο Ίγκι Ποπ. Δεν ήξερε τι είναι το "Trainspotting". Δεν είχε ακούσει ποτέ κάτι σχετικό για τους αδελφούς Κατσιμίχα. Στο τέλος αγανάκτησα και τον ρώτησα αν ξέρει τη Μελίνα Μερκούρη και μου απάντησε ναι, την ξέρω αυτήν». (Κυριακάτικο πρωινό μήνυμα στο κινητό μου από φίλη που προσπαθεί να μου εξηγήσει ότι δεν τη χωρίζουν απλά δυο δεκαετίες από το «άτομο», αλλά το Γκράν Κάνιον κι ακόμη παραπέρα)

ΑΚΟΥΣΤΗΚΕ

«Σαρωνικός είναι αυτός που σαρώνει;» (Ρωτάει ένας πιτσιρικάς τον άλλο)



ZARA MINION

Όσο πιο χαμηλοί οι φωτισμοί, τόσο πιο ψηλά οι τιμές.

ΤΟ ΑΣΤΕΙΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

«Η αφρικανική σκόνη αυξάνει τις τιμές της ενέργειας». Μην το μάθουν τα σούπερ μάρκετ, γιατί θα έχουμε κι εκεί αυξήσεις.

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Λαχανί, λιλά και ροζ: σαν ερωτευμένη ακρίδα.

ΜΑΝΟΥΛΕΣ ΣΤΟ ΤΙΚΤΟΚ

Μάνες που κάνουν τα παιδιά τους βούκινο στα σόσιαλ μόνο και μόνο για να παίρνουν διαφημιστικά δώρα, πάνες και παγουρίνο.

ΠΙΛΟΤΟΙ ΑΕΡΟΠΛΑΝΩΝ

Παιδιά, μπορείτε να μιλάτε λίγο πιο αργά και καθαρά από τα μικρόφωνα του πιλοτηρίου για να μάθουμε και εμείς οι έρμηροι επιβάτες τι ρηματο-καιρό έχει στο μέρος που θα προσγειωθούμε;

BIG BROTHER ΤΟΥ ΣΚΑΙ

Δεν είναι τηλεοπτικό παιχνίδι, είναι το τσίρκο Μεντράνο στη χειρότερή του εκδοχή.

ΣΤΕΦΑΝΟΣ-ΖΩΗ

Εδώ γεννιέται ένας έρωτας μεγάλος. Κάντε υπομονή μέχρι τις επόμενες εκλογές.

ΑΠΟΡΙΕΣ

Βλέπεις κορίτσια στον δρόμο και αναρωτιέσαι: Έχουν βαφτεί ή έχασαν στο paintball;



Φτιάξε μου τη μέρα



Ωραία διακριτική και καλαίσθητη πινακίδα σε αστική πολυκατοικία της Πατριάρχου Ιωακείμ στο Κολωνάκι. Αν υπάρχει θεός, κοιτάει αλλού!

ΜΗ ΧΑΣΕΙΣ!

Τη ρεμπέτικη βραδιά που διοργανώνει η ΕΥΔΑΠ, σε συνεργασία με το Piano City Athens 2025, με τη Βερονίκη Δεβάκη και τον Δημήτρη Σίντο, στις εγκαταστάσεις επεξεργασίας λυμάτων της ΕΥΔΑΠ στον Ακροκέραμο, στο Κερατσίνι, την Κυριακή 18 Μαΐου (19:30). Απαραίτητη η κράτηση θέσης έως την Παρασκευή 16/5 στο 2107298930.

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα φωτογραφίζει ο Κώστας Πηγαδάς (Costas Picadas). Γεννήθηκε στα Ιωάννινα και σπούδασε τέχνη στην École Des Beaux-Arts και ιστορία της τέχνης στη Σχολή του Λούβρου στο Παρίσι. Το έργο του έχει εκτεθεί σε γκαλερί και φεστιβάλ σε όλο τον κόσμο, από τη Νέα Υόρκη μέχρι την Ελβετία τη Γαλλία και την Αθήνα. Αρθρα, κριτικές και κριτική ανάλυση του έργου του εμφανίζονται σε καταλόγους ατομικών και ομαδικών εκθέσεων, όπως και σε εφημερίδες και περιοδικά στη Γαλλία, την Ελλάδα και τη Νέα Υόρκη (Zing Magazine, Absolute Arts, New York Spaces Magazine και Flash Art). Από το 1994 ζει και εργάζεται στη Νέα Υόρκη. Περισσότερα στη σελ. 10



Athens Voices

Του ΓΙΑΝΝΗ NENE
panikoval500@gmail.com

Λόγια που ακούστηκαν δημοσίως στην Αθήνα



«Ναι, γεια σας, έχετε να μου κόψετε μισό γουρουνόπουλο;»

(Ευτραφής κύριος μιλάει στο κινητό του, έξω από εκκλησία. Μεγάλη Τετάρτη πρωί, Χαλάνδρι)

Ηλικιωμένη κυρία:
Οι κολόνιες λήγουν;
Σαραντάρα κόρη της;
Και οι κολόνιες, και τα καλλυντικά... Όλα λήγουν, μαμά...

(Συζήτηση στο Gate B3, Ελ. Βενιζέλ, Τετάρτη πρωί)

«Τώρα πια, με την Τεχνητή Νοημοσύνη, μπορείς να γράφεις κώδικα μαστουρωμένος – και να δουλεύει κιόλας».

(Συζήτηση 30άρηδων προγραμματιστών [:] σε κεμπατζίδικο στο Περιστερί, Σάββατο μεσημέρι)

«Εκεί που πλένεσαι, ρίξε μια ροχάλα στον καθρέφτη και πες "Αυτή είσαι!" Χαχαχαχα!»

(Κυρία 40άρα, μπρουτάλ λουκ, στο κινητό της. Ακαδημίας, Τετάρτη πρωί)

Μια θορυβώδης παρέα από πιτσιρικάδες γύρω στα 12, συζητούν για το αν θέλουν να ταξιδέψουν στον Άρη, όταν πετάγεται ένας και τους λέει:

«Τι λέτε, ρε! Οι εξωγήινοι και τα μυστικά τους βρίσκονται στον βυθό των ωκεανών. Όλοι το ξέρουν αυτό!»

(Γουδί, πλατεία Αγίου Θωμά, Σάββατο απόγευμα)

Δύο παππούδες σε καφετέρια σηκώνονται να φύγουν, ενώ ένας τρίτος από την παρέα παραμένει στο τραπέζι. Ο ένας από τους δύο αποχαιρετάει αυτόν στο τραπέζι, ενώ ο άλλος του λέει:

«Τι τον χαιρετάς; Δεν βλέπεις; Δεν ακούει».

(Εξάρχεια, Τετάρτη πρωί)



Τι είναι η ανοκρατία

Εύθραυστα και ελαττωματικά καθεστώτα
ανάμεσα στην απολυταρχία και στη δημοκρατία

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Όταν πρωτοάκουσα τον όρο «apocracy», φαντάστηκα ότι προέρχεται από το γαλλικό âne (γάιδaros) — άρα, γαϊδουροκρατία. Στην πραγματικότητα, η ετυμολογία είναι πιο πεζή, από το στερνητικό «α(ν)» και το «κράτος», ισχύς, καθεστώς. Ως ανοκρατία ορίζεται μια μορφή διακυβέρνησης που εμφανίζει ταυτοχρόνως δημοκρατικά και αυταρχικά χαρακτηριστικά, επιτρέποντας, υπό όρους, την αντιπολίτευση, αλλά χωρίς μηχανισμούς ελέγχου της εξουσίας και διόρθωσης των κακώς κειμένων: τα ανοκρατικά καθεστώτα, αν και έχουν στοιχειώδεις δημοκρατικούς θεσμούς —κοινοβούλια, γενικές και τοπικές εκλογές—, είναι επιρρεπή σε κοινωνικές συγκρούσεις, αυθαιρεσία και υπερβολικά συχνές αλλαγές ηγεσίας (Σουδάν, Μάλι, Μπουρκίνα Φάσο, Γουινέα) ή υπερβολικά σπάνιες αλλαγές ηγεσίας (Τουρκία, Ρωσία, Λευκορωσία, Ρουάντα). Ο Monty G. Marshall και ο Benjamin R. Cole χρησιμοποίησαν τον όρο σε μια διαδικασία «μέτρησης» της δημοκρατίας σε διάφορες χώρες: η ίδια η ανοκρατία εμφανίζεται σε διαφορετικούς βαθμούς, αναλόγως την έκταση και το βάθος του εκδημοκρατισμού, καθώς και την έκταση και το βάθος της ηγεμονίας της κυρίαρχης πολιτικής ομάδας. Όπως είναι φυσικό, σημαντικό ρόλο παίζει ο τοπικός πολιτισμός, οι παραδόσεις: η τουρκική ανοκρατία διαφέρει από τη σουδανική.

Η αστάθεια των ανοκρατικών καθεστώτων έχει ως αποτέλεσμα παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, οι οποίες, όταν εμφανίζουν περαιτέρω επιδείνωση, οδηγούν σε απολυταρχίες. Το παράδοξο με τις ανοκρατίες είναι ότι οι πολιτικές διαμαρτυρίες, όπως εκείνες της Αραβικής Άνοιξης, τείνουν να επιδεινώνουν περαιτέρω την κατάσταση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, καθώς οι κυβερνήσεις προσπαθούν να διατηρήσουν βιαίως την εξουσία και να χαλιναγωγήσουν την αντιπολίτευση. Σήμερα, το φαινόμενο αυτής της επιδείνωσης παρατηρείται στο Ιράν, όπου υποβόσκει κοινωνική διαμαρτυρία, την οποία οι μουλάδες προσπαθούν να αποσοβήσουν χρησιμοποιώντας βάνουσες μεθόδους.

Μια εξήγηση για την αύξηση της βίας και των συγκρούσεων εντός των ανοκρατιών είναι μια θεωρία γνωστή ως More Murder in the Middle (MMM), σύμφωνα με την οποία τα ασταθή χαρακτηριστικά των ανοκρατικών καθεστώτων —που περιλαμβάνουν διχασμένες ελίτ, ανισότητα και αμφισβητίες που απειλούν τη νομιμότητα της υπάρχουσας κοινωνικής τάξης— αναγκάζουν τις κυβερνήσεις να καταφεύγουν σε σκληρή πολιτική καταστολή ή κρατική τρομοκρατία. Όλα αυτά μπορούν να φτάσουν σε «παραβιάσεις της ακεραιότητας της ζωής», δηλαδή σε βασανιστήρια, εξωδικαστικές εκτελέσεις, ακόμα και γενοκτονία.

Χώρες όπως η Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, η Ερυθραία, η Σομαλία, το Σουδάν ταξινομούνται βάσει μιας σειράς δεδομένων στις ανοκρατίες, αν και σ' αυτές διενεργούνται εκλο-

γές, πρωτίστως επειδή εκεί επικρατεί διάχυτη πολιτική βία, η οποία άλλοτε κλιμακώνεται σε εμφύλιο πόλεμο, άλλοτε όχι. Έτσι κι αλλιώς, η αδυναμία του «κράτους» (ο όρος είναι καταχρηστικός για τις ανοκρατίες) να καλύψει τις ανάγκες του πληθυσμού οδηγεί σε κοινωνική διάσπαση εντός της χώρας, με διάφορες φατρίες να παίρνουν τα όπλα — αν μπορούν— οι φατρίες που πυροδοτούν τις εμφύλιες συγκρούσεις είναι συνήθως οι ισχυρότερες. Συμβαίνει τα τελευταία χρόνια στην Υεμένη και στη Σομαλία, όπως είχε συμβεί τη δεκαετία του 1990 και στη Ρουάντα. Όσο για τις «πλήρεις» απολυταρχίες —Β. Κορέα, Σαουδική Αραβία—, έχουν τη δυνατότητα αποτροπής εσωτερικών συγκρούσεων, διότι πρόκειται για καθεστώτα τόσο κλειστά ώστε δεν εμφανίζουν ρωγμές.

Μερικές ανοκρατίες θεωρούνται «ανοιχτές» υπό την έννοια ότι, παρά την πολιτική διαφθορά και τις εκλογικές νοθείες, διατηρούν δημοκρατικό προσανατολισμό: ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η Νιγηρία. Από την άλλη πλευρά, η Σομαλία, μετά από μια δεκαετία «ανοιχτής» ανοκρατίας, φαίνεται παγιδευμένη σε αυταρχικό αδιέξοδο όπου η μοναδική σταθερότητα είναι οι εμφύλιες διενέξεις. Όσο για την Ουγκάντα, σημείωσε άλμα στη βαθμολογία της πολιτειακής της κατάστασης στα μέσα της δεκαετίας του 2000, αλλά δεν προχώρησε σε εκδημοκρατισμό: το ίδιο ισχύει για τη Ζιμπάμπουε, τη Μιανμάρ και την Καμπότζη, ιδίως μετά το πραξικόπημα του 1997.

Τα τελευταία 30-40 χρόνια, μερικές χώρες εξελίχθηκαν από ανοκρατίες σε δημοκρατίες: το Μεξικό, η Ταϊβάν, η Γκάνα καταχωρούνται σήμερα ως δημοκρατίες. Πράγμα που δείχνει ότι ανοκρατία δεν είναι η αναπόφευκτη μοίρα των αναπτυσσόμενων ή μη αναπτυσσόμενων χωρών: για παράδειγμα, η Μποτσουάνα έχει πολίτευμα προεδρικής δημοκρατίας, το οποίο διατηρεί ειρηνικά από την ανεξαρτησία της το 1966, με διαφάνεια και χαμηλά επίπεδα διαφθοράς. Σήμερα, ανάπτυξη ανοκρατιών παρατηρούμε στη Ρωσία, στη Λευκορωσία, στο Αζερμπαϊτζάν: αν και συχνά οι κάτοικοι των ανοκρατιών βουκαλίζονται ότι

ζουν σε δημοκρατικό καθεστώς —διότι πιθανότατα δεν είχαν ποτέ δημοκρατική εμπειρία, ή εξαιτίας του ριζοσπαστικού τους εθνικισμού—, η θέαση πολλών χωρών απ' έξω οδηγεί σε διαφορετικά συμπεράσματα. Σύμφωνα με το Polity Project, ακόμα και η Κένυα ή η Ταϊλάνδη ταξινομούνται σήμερα ως ανοκρατίες.

Φέτος έχουν πέσει στα χέρια μου κάμποσα δοκίμια («Autocracy, Inc.: The Dictators Who Want to Run the World» της Anne Applebaum, «How Tyrants Fall: And How Nations Survive» του Marcel Dirsu, «The Age of the Strongman: How the Cult of the Leader Threatens Democracy around the World» του Gideon Rachman), τα οποία, αν και δεν χρησιμοποιούν τον όρο, αναλύουν το φαινόμενο των ανοκρατικών καθεστώτων και των ισχυρών ανδρών που τα συνοδεύουν και τα καθοδηγούν. Όμως αμφισβητώ την ιδέα ότι διερχόμαστε την «age of the Strongman»: ίσως απλώς στην εποχή μας οι strongmen μάς εντυπωσιάζουν επειδή είναι τόσο λίγοι. **A**

«Προοδευτική» λογοκρισία στη Θεσσαλονίκη

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Πριν από 15 ημέρες στο βιβλιοπωλείο Ιανός της Αθήνας άγνωστα άτομα, κατά το πλείστον νεαρά, προσπάθησαν να διαλύσουν μια συζήτηση σχετικά με το δυστύχημα των Τεμπών. Ή πιο συγκεκριμένα με την «τυμβωρυχία των Τεμπών». Ωστόσο οι παρευρισκόμενοι, αν και μιας κάποιας προχωρημένης ηλικίας οι περισσότεροι, δεν το επέτρεψαν. Φωνάζοντας «έξω οι τραπεζούκοι από τον Ιανό» απώθησαν τους εισβολείς, κοινώς τους πήραν παραμάζωμα, και η συζήτηση συνεχίστηκε κανονικά. Ούτε η αστυνομία δεν χρειάστηκε να επέμβει. Τολμηρό αλλά έπιασε. Τα τιμημένα γηρατειά στα καλύτερά τους.

Το προηγούμενο Σάββατο (10/5/2025) στη Διεθνή Έκθεση Βιβλίου Θεσσαλονίκης μια λογοτεχνική εκδήλωση με θέμα «Μεταβαλλόμενα τοπία της εβραϊκής λογοτεχνίας» δεν είχε την ίδια τύχη. Εδώ οι τραπεζούκοι νίκησαν και η εκδήλωση ματαιώθηκε. Καθότι οι οργανωτές —το Εβραϊκό Μουσείο Ελλάδος και η Πρεσβεία του Ισραήλ— είναι κόκκινο πανί για τα «προοδευτικά» τάγματα εφόδου. Το εντυπωσιακό ήταν ότι τη ματαίωση της εκδήλωσης επικρότησαν ανοιχτά 41 εκδοτικοί οίκοι και η Πανελλήνια Ομοσπονδία Εκδοτών και Βιβλιοπωλών. Δηλαδή, εκδότες βιβλίων υποστήριξαν τη βίαιη ματαίωση μιας λογοτεχνικής βραδιάς. Διότι έχουν πρόβλημα με την κυβέρνηση Νετανιάχου και την πολιτική της απέναντι στη Χαμάς.

Φαντάζει εξωφρενικό, αλλά στη χώρα αυτή όλα είναι δυνατά και πιθανά. Και μιλάμε για την εβραϊκή λογοτεχνία, που διακρίνεται για την πολυφωνία αλλά και την αγωνία της να βγει από τη μυθολογία της παράδοσης και να ανιχνεύσει το παρελθόν αλλά και το παρόν του εβραϊκού πολιτισμού με κριτικό πνεύμα. Όταν μάλιστα οι περισσότεροι σύγχρονοι Ισραηλινοί λογοτέχνες ήταν και είναι κατά της κατοχής εδαφών και υπέρ της συνύπαρξης των δύο λαών. Και με κανέναν τρόπο δεν υποστηρίζουν τις όποιες ακρότητες της σημερινής κυβέρνησης του Ισραήλ. Ενώ, όπως είπε και στην ATHENS VOICE ο βασικός ομιλητής της ματαιωμένης εκδήλωσης, Οντέντ Βολκστάιν, οι ισραηλινές εκδόσεις Maktoob φέρνουν σημαντικά έργα της αραβικής και παλαιστινιακής λογοτεχνίας στο εβραϊκό αναγνωστικό κοινό.

Αλλά αυτά είναι φιλά γράμματα για τους θιασώτες του αριστερού ολοκληρωτισμού. Είδαν εκδήλωση με θέμα σχετικό με το Ισραήλ και είπαν να ξεδιπλώσουν το επαναστατικό ταπεραμέντο τους. Και να εκδηλώσουν τον δομικό αντισημιτισμό τους. Να επιβάλουν «προοδευτική» λογοκρισία. Διότι έτσι νομίζουν ότι συμπαραστέκονται στον λαό της Παλαιστίνης. Ή, καλύτερα, υποκρίνονται ότι συμπαραστέκονται, διότι η αγωνία τους είναι να υποστηρίξουν τη Χαμάς και τις θηριωδίες της. Οι οποίες προφανώς και στρέφονται πρωτίστως κατά του ίδιου του λαού της, εξού και οι πρόσφατες διαδηλώσεις των Παλαιστινίων της Βόρειας Γάζας κατά της αιμοσταγούς αυτής ισλαμικής οργάνωσης.

Και πού έγιναν όλα αυτά; Μα στη Θεσσαλονίκη, «την πόλη των φαντασμάτων». Την πόλη με την τεράστια, πλην όμως αιματοβαμμένη, εβραϊκή παράδοση, στα σοκάκια της οποίας είναι ακόμα νωπή η μνήμη του Ολοκαυτώματος. Και η απάντηση σ' αυτό το όνειδος ήταν η εκκφαντική σιωπή. Καμία δήλωση των κομμάτων, της κυβέρνησης και των δημοτικών αρχών, καμία αντίδραση από τους διοργανωτές της Διεθνούς Έκθεσης Βιβλίου, καμία ανακοίνωση από τη ΔΕΘ. Σαν να μη συνέβη τίποτα. Διότι, όταν στη λογοκρισία και στη βαρβαρότητα υπάρχει «προοδευτικό» πρόσημο, όλοι πρέπει να κάνουν το παπί και να αποδέχονται σιωπηλά και ένοχα την καταστολή και τη βία. Διότι ακόμα και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις, οι συζητήσεις και οι εκθέσεις πρέπει να έχουν την αποδοχή μιας μειοψηφίας συμπολιτών μας που θέλουν να επιβάλουν με τη βία την άποψή τους. Διότι είναι δήθεν αριστερή και ακόμα πιο δήθεν προοδευτική.

Τελικά αποδεικνύεται και πάλι ότι η πολιτική βία είναι βαθιά ριζωμένη στην ελληνική κουλτούρα και δεν χάνει καμία ευκαιρία να εκδηλωθεί. Εμφανίζεται με το προσώπιο της δίκαιης οργής και της ιερής αγανάκτησης, αλλά αδυνατεί να κρύψει τα πραγματικά της ελατήρια. Που είναι η βαθιά αντιδημοκρατική και ολοκληρωτική αντίληψη για κάθε εκδήλωση της δημόσιας ζωής. Εδώ οι διανοούμενοι, οι ποιητές, οι προοδευτικοί, με ή χωρίς εισαγωγικά, σιωπούν. Εδώ η ντροπή αναζητείται στη Σαλονίκη ξημερώματα. **A**

Αποδεικνύεται και πάλι ότι η πολιτική βία είναι βαθιά ριζωμένη στην ελληνική κουλτούρα και δεν χάνει καμία ευκαιρία να εκδηλωθεί

ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΟΙ

Νέο Επαγγελματικό Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Διαχείριση Έργων Υποδομών και Κατασκευών»
του ΕΘΝΙΚΟΥ ΜΕΤΣΟΒΙΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ



Στη ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ ξέρουμε πώς θα είναι το αύριο. Γιατί εμείς το κατασκευάζουμε.

Για αυτό ενώνουμε τις δυνάμεις μας με το **Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο**,
ένα εκ των κορυφαίων ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της χώρας και δημιουργούμε ένα
νέο **Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών για τη «Διαχείριση Έργων Υποδομών και Κατασκευών»**.

Ένα σύγχρονο, διατμηματικό μεταπτυχιακό, πολυεπίπεδο σε γνωστικά αντικείμενα και δεξιότητες,
εξειδικευμένο στη διοίκηση και ολοκληρωμένη διαχείριση μεγάλων έργων υποδομών.

Ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται εξ ολοκλήρου από τη ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ,
ώστε οι νέοι μηχανικοί να ανοίξουν τα φτερά τους και να αποκτήσουν δεξιότητες
απαραίτητες στα έργα υποδομών που έρχονται.

ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

www.gekterna.com

Τα νούμερα της εβδομάδας

Του ΣΤΑΜΑΘΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

86 δισ. δολάρια είναι ο στρατιωτικός προϋπολογισμός της Ινδίας, έναντι μόλις 10 δισ. δολαρίων που ξοδεύει το Πακιστάν. Οι δύο χώρες βρίσκονται στα πρόθυρα γενικευμένης σύρραξης μετά την επίθεση τρομοκρατών σε τουρίστες σε μια περιοχή του Κασμίρ, που διοικείται από την Ινδία.

170 πυρηνικές κεφαλές ωστόσο διατηρεί το Πακιστάν, μόλις 10 λιγότερες από την Ινδία.

90 μόλις πυρηνικές κεφαλές διαθέτει το Ισραήλ.

5.889 διαθέτει η Ρωσία και 5.244 οι Ηνωμένες Πολιτείες.

30 ισχυρίζεται ότι διαθέτει η Βόρεια Κορέα.

23 νέα τρένα θα έρθουν στην Ελλάδα μέχρι το 2027, σύμφωνα με τον Αναπληρωτή Υπουργό Μεταφορών Κωνσταντίνο Κυρανάκη. Τα νέα αυτά τρένα θα έχουν «αυτόματο φρένο».

41 χρόνια διήρκεσε ο ένοπλος αγώνας του ΡΚΚ, του κουρδικού εργατικού κόμματος. Το 12ο συνέδριό του αποφάσισε στις αρχές της εβδομάδας να βάλει ένα τέλος στην ένοπλη διαμάχη, έπειτα από έκκληση που είχε κάνει στις 27 Φεβρουαρίου ο ιστορικός ηγέτης του, Αμπντουλάχ Οτσαλάν.

6 χρόνια πριν από την έναρξη του ένοπλου αγώνα, δηλαδή το 1978, μια ομάδα Κούρδων φοιτητών με επικεφαλής τον Αμπντουλάχ Οτσαλάν ίδρυσαν στο χωριό Φις την οργάνωση που μετεξελίχθηκε στο ΡΚΚ.

26 χρόνια παρέμεινε φυλακισμένος ο Οτσαλάν στο νησί-φυλακή του Ιμραλί, στα ανοιχτά της Κωνσταντινούπολης. Η απόφασή του για παράδοση των όπλων έγινε κατόπιν παρέμβασης του Ντεβλέτ Μπαχσελί, μέσω του φιλοκουρδικού κόμματος DEM.

40.000 άνθρωποι έχουν σκοτωθεί αφότου το ΡΚΚ άρχισε την εξέγερσή του.



© KONSTANTINOS TSAKALIDIS / SOOC

123 σελίδες συνιστούν το πόρισμα του καθηγητή του ΕΜΠ Δημήτρη Καρώνη για τα αίτια της περιβόητης «πυρόσφαιρας» στο σιδηροδρομικό δυστύχημα των Τεμπών.

330 βαθμοί τουλάχιστον απαιτούνται για να αναφλεγούν τα έλαια σιλικόνης. Είναι τα ίδια έλαια τα οποία, σύμφωνα με τους περισσότερους πραγματογνώμονες, τους περισσότερους πολιτικούς και σχεδόν το σύνολο των δημοσιογράφων, δεν αναφλέγονται με τίποτα. «Η ανάφλεξη προέρχεται από άγνωστο καύσιμο, άρα 2 χρόνια κυβέρνηση και πρωθυπουργός κορόιδευαν τον ελληνικό λαό», υποστήριζε στις 27 Φεβρουαρίου τρέχο-

ντος ο πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ, Νίκος Ανδρουλάκης.

2η πραγματογνωμοσύνη παραδόθηκε το πρωί της Τρίτης, επίσης από το Πολυτεχνείο και τον καθηγητή της Σχολής Μεταλλουργών -Μεταλλειολόγων του Πολυτεχνείου Πέτρο Τσακίριδη. Η έκθεση καταλήγει στο συμπέρασμα ότι τα κομμάτια του πιλοτηρίου και τα πλαίσια της ηλεκτρομηχανής δεν είναι καμένα, δεν δηλώνουν δηλαδή έκρηξη ή φωτιά, αλλά φέρουν μόνο παραμορφώσεις από χτυπήματα που προκλήθηκαν από τη σύγκρουση των τρένων. Ναι, αλλά δεν έλαβε υπ' όψιν του ούτε τα μυγάκια του Βελόπουλου ούτε τους θάμνους του Καραμέρου.

20% από τα 85 εκατομμύρια κατοίκους της Τουρκίας είναι Κούρδοι.

8 έως **12** εκατ. Κούρδοι διαμένουν στο Ιράν, 6 έως 9 εκατ. στο Ιράκ και 2 έως 3,5 εκατ. στη Σύρια, όπου είναι και σύμμαχοι των Αμερικανών, γεγονός που περιπλέκει λίγο τα πράγματα.

3 χιλιόμετρα ψηλά έφτασε η τέφρα από την έκρηξη του ηφαιστείου Κανλάον τη Δευτέρα στις Φιλιππίνες, δημιουργώντας ήδη τα πρώτα προβλήματα στις πτήσεις αεροσκαφών.

6.000 πτήσεις είχαν ακυρωθεί σε ένα 24ωρο το 2010, όταν είχε εκραγεί το ηφαιστειο Εϊγιαφιατλαγκόκουτλ στην Ισλανδία.

6 χιλιόμετρα είναι η περίμετρος εντός της οποίας πρέπει να εκκενωθούν όλοι οι οικισμοί στις Φιλιππίνες.

10 χρόνια νωρίτερα θέλει να αποπληρώσει τα δάνεια διάσωσης η Ελλάδα, σύμφωνα με όσα δήλωσε στο Bloomberg ο υπουργός Οικονομικών, Κυριάκος Πιερρακάκης. «Είμαστε όμως για πανηγύρια; Πώς συμβαδίζουν τα τεράστια πλεονάσματα με την αύξηση του τραπεζικού δανεισμού και με τη στάση πληρωμών σε δημοσία έργα;» αναρωτήθηκε την περασμένη εβδομάδα ο Νίκος Ανδρουλάκης.

31,6 δισ. ευρώ χρωστά ακόμη η Ελλάδα από τα προαναφερθέντα δανεικά.

153,6% του ΑΕΠ ήταν το δημόσιο χρέος το 2024, σε σύγκριση με στόχο 154%. Μειώθηκε επίσης σε απόλυτους αριθμούς.

7.200 ευρώ ήταν το ύψος των αποδείξεων που δεν είχε εκδώσει το παλαιότερο εστιατόριο στην Αθήνα με αστέρι Michelin. Ο έλεγχος έγινε έπειτα από καταγγελία και είναι απορίας άξιον γιατί ένα τόσο ιστορικό εστιατόριο διακινδυνεύει τη φήμη του για να φοροδιαφύγει. Η απάντηση είναι απλή, διότι ακόμη κι αν τους τσακώσουν στα πράσα, ουδείς ανακοινώνει το όνομα, οπότε ούτε γάτα ούτε ζημιά.

30% από 145% θα είναι αυτή την εβδομάδα οι δασμοί που επιβάλλει ο Τράμπ στην Κίνα. Στην αρχή έλεγε ότι με τους δασμούς θα κάνει πλούσιους τους Αμερικανούς. Μετά έλεγε ότι θα λιώσει τους Κινέζους. Πιο μετά άρνηνε να εννοηθεί ότι είναι διαπραγματευτικό χαρτί, και τελικά αναφώνησε «Πίσω, Πάννη, τα καράβια», χωρίς να κερδίσει απολύτως τίποτα.

10% από 125% θα είναι οι δασμοί της Κίνας στα αμερικανικά προϊόντα. Οι Κινέζοι δείχνουν ψύχραιμοι και «τον γλεντάνε».

20.000 απολύσεις, ήτοι το 15% του εργατικού της δυναμικού, προτίθεται να κάνει η Nissan σύμφωνα με όσα μετέδωσε τη Δευτέρα ο δημόσιος ραδιοτηλεοπτικός φορέας της Ιαπωνίας, NHK.

750 δισ. γιεν είναι οι ζημιές της εταιρείας για το οικονομικό έτος που έληξε τον Μάρτιο. Αν σας φαίνεται μεγάλο το ποσό, να σας το κάνω ευρώ, που είναι περίπου 4,74 δισ.

5.512.372,57 ευρώ καλείται να πληρώσει ο πρώην πρόεδρος του ΛΑΟΣ Γιώργος Καρατζαφέρης στο Δημόσιο, καθώς το ποσό αυτό δεν δικαιολογείται από τις εμφανείς πηγές εισοδημάτων του και δεν συμπεριελήφθη στις δηλώσεις «πόθεν έσχες» του. Την τελική απόφαση θα λάβει η Ολομέλεια του Ελεγκτικού Συνεδρίου.

Η πρώτη στρα

Πώς το Πε

Το show off του Αμερικανού προέδρου ταυτόχρονα στην Ουάσινγκτον και στο Ριάντ δεν ήταν αρκετό για να αποτρέψει την προσοχή από τη δεινή ήττα που υπέστη η Αμερική στο πρώτο ουσιαστικά μπρα ντε φερ με την Κίνα. Ο Ντόναλντ Τραμπ προσγειώθηκε στη Σαουδική Αραβία με την πρόθεση να υπογράψει συμφωνίες ενός τρισεκατομμυρίου δολαρίων με τους Άραβες του Περσικού Κόλπου. Στο αεροδρόμιο Ντάλες στην αμερικανική πρωτεύουσα η κυβέρνηση Τραμπ επιφύλασσε «θερμή» υποδοχή στους πρώτους Afrikaaners που, εντός ελάχιστου χρονικού διαστήματος, προμηθεύτηκαν βίζα εγκατάστασης στις Ηνωμένες Πολιτείες ως «θύματα ρατσισμού» στη χώρα τους, τη Νότια Αφρική. Πρόκειται για μία ακόμη ανατροπή της πραγματικότητας. Η λευκή μειονότητα εξακολουθεί να διατηρεί το 70% των γαιών στη Νότια Αφρική και το μέσο εισόδημα των λευκών είναι πέντε φορές μεγαλύτερο από εκείνο των γηγενών Αφρικανών.

Απλά ο Ντόναλντ Τραμπ, προ του εμφανούς αδιεξόδου στον εμπορικό πόλεμο που κήρυξε μονομερώς κατά πάντων, παρουσιάζει την περιοδεία του στον Περσικό Κόλπο ως επιτομή της οικονομικής διπλωματίας και την απόδοση status ασύλου σε λευκούς από τη Νότια Αφρική ως απάντηση της θεωρίας MAGA στο ζήτημα του μεταναστευτικού. Όλα αυτά για πετάξει την μπάλα στην εξέδρα μετά την ολοφάνερη αδυναμία της κυβέρνησής του να αντισταθεί στα ανταποδοτικά χτυπήματα της Κίνας στον πόλεμο των δασμών. Αλλά τι πραγματικά συνέβη στη Γενεύη εκείνες τις δύο ημέρες των συνομιλιών μεταξύ Αμερικανών και Κινέζων για το ζήτημα του εμπορικού πολέμου;

Για να κατανοήσουμε την ψυχολογία της αμερικανικής αντιπροσωπείας, επικεφαλής της οποίας ήταν ο υπουργός οικονομικών των ΗΠΑ, Σκοτ Μπέσεντ, μαζί με τον υπεύθυνο επί θεμάτων εμπορίου, Τζέιμσον Γκριπ, πρέπει να έχουμε υπόψη ότι έφτασαν στην ελβετική πόλη με μια σφαιρική απειλή να αιωρείται πάνω από την αμερικανική οικονομία. Η Κίνα είχε επιβάλει ανταποδοτικά δασμούς 125% στις σπάνιες γαίες, των οποίων είναι η μεγαλύτερη παραγωγός παγκοσμίως αλλά και μακράν η πρώτη χώρα στον κόσμο ραφινάρισματος αυτών των ορυκτών. Κίνηση ματ, δηλαδή. Ταυτόχρονα η επίσημη έκθεση του οργανισμού διαχείρισης του λιμένα του Λος Άντζελες διαπίστωνε μια πτώση της τάξης του 35% της λιμενικής δραστηριότητας στο τρέχον και το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα. Η δε Κίνα αποκάλυπτε την ίδια ώρα πως ένα μεγάλο τμήμα των προϊόντων προς εξαγωγή για τις ΗΠΑ εξαγονταν πρώτα στο Βιετνάμ (χώρα με ελάχιστη επιβάρυνση δασμών από τις ΗΠΑ) κι από εκεί κατευθύνονταν προς την αμερικανική αγορά.

Για την Κίνα, η κατάληξη των διαπραγματεύσεων με τις ΗΠΑ είναι μια σημαντική διπλωματική νίκη, σημειώνει χαρακτηριστικά σε πρωτοσέλιδο δημοσίευμα της η Le Monde στην έκδοση της 12ης Μαΐου. Το

VERBA VOLANT

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΕΪΚΟΠΟΥΛΟΣ

«Είναι η μοναδική αξιόπιστη απάντηση στον κύριο Μητσοτάκη. Προσκαλώ τον κύριο Τσίπρα να επανέλθει στο πολιτικό προσκήνιο». Μετά τις αλληπάλληλες ήττες του κόμματος με επικεφαλής τον ομιλητή του Harvard, ο βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ θέλει να επανέλθει ο Τσίπρας για να κερδίσει τον Μητσοτάκη. Αν ήμουν κακοπροαί-

ρετος, θα πίστευα ότι εργάζεται πυρετωδώς υπέρ της ΝΔ για να ξεπεράσει το 41τακατό.

ΘΕΟΔΩΡΑ ΤΖΑΚΡΗ

«Η Ελλάδα που τρώει τα παιδιά της. Δεν είναι χώρα. Είναι ένα σύστημα ανθρώπων με ελληνικά διαβατήρια που μέσα τους δεν αγαπούν καμία πατρίδα. Δεν αγαπούν τους ανθρώπους και εκτρέφουν στρατιές ανίκανων με μόνη τους αποστολή να μισούν το ταλέντο». Η Dora de Tzakris εμφανίστηκε στο ιδρυτικό συνέδριο του Κινήματος

Δημοκρατίας σε ρόλο Πέγκυς Καρρά (γκαρσόνα Βού): «Σκύλες της Λύσας, τρέξτε γρήγορες στο βουνό, αμοληθείτε που έχουν σύναξη οι κόρες του Κάδμου». Να σας παίξω λίγο;»

ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΧΡΥΣΟΧΟΪΔΗΣ

«Κρίσιμο ζήτημα η ταυτοποίηση και ο έλεγχος αυτών που μπαίνουν στα πανεπιστήμια». Πολύ καλή ανάλυση, υπουργέ. Προτείνω να μπουν τουρνικέ με ηλεκτρονικές κάρτες, τα οποία θα φυλάει μια ειδική Πανεπιστημιακή Αστυνομία. Τρο-

μερή ιδέα. Έπρεπε να το έχουμε σκεφτεί νωρίτερα.

ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

«Από μισό ευρώ να βάλουμε όλοι οι χριστιανοί, τα μαζέψαμε». O art saboteur αναφέρεται στην αγωγή ύψους 500.000 ευρώ που έχει υποβάλει εναντίον του η Εθνική Πινακοθήκη. Προς το παρόν κάνει έκκληση με την κραυγή «βοήθεια, χριστιανό!». Όταν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι με Α κεφαλαίο σπανίζουν στις μέρες μας, θα αρχίσει τις επικλήσεις απευθείας στα θεία.

Τηγική ήττα του Ντόναλντ Τραμπ

Πεκίνο ανάγκασε την Ουάσινγκτον να υποχωρήσει

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

γεγονός ότι η Ουάσινγκτον θα διατηρήσει δασμούς 20 μονάδες υψηλότερους από εκείνους του Πεκίνου θα επιτρέψει στην αμερικανική κυβέρνηση να ισχυρίζεται πως δεν έχει υποχωρήσει σε όλα και στην Κίνα να συνεχίσει να υποστηρίζει ότι το σφάλμα εξαρχής βάραινε την αμερικανική πλευρά. «Ελπίζουμε ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες θα χρησιμοποιήσουν αυτή τη συνάντηση για να συνεχίσουν να συνεργάζονται με την Κίνα προκειμένου να διορθώσουν διεξοδικά αυτή την κακή πρακτική της επιβολής μονομερών αυξήσεων των δασμών και να συμβάλουν ούτως ώστε να υπάρξει περισσότερη σιγουριά και σταθερότητα στην παγκόσμια οικονομία», δήλωσε μετά το πέρας των συνομιλιών της Γενεύης εκπρόσωπος του κινεζικού Υπουργείου Εμπορίου.

Να θυμίσουμε πως ο πρόεδρος της Κίνας εξαρχής στοιχημάτισε στις περιορισμένες αντοχές του μέσου Αμερικανού καταναλωτή. Παιδί ακόμη, ακολούθησε τον πατέρα του για επτά χρόνια στον τόπο όπου εκτοπίστηκε κατά τη διάρκεια της «Πολιτιστικής Επανάστασης» του Μάο. Εκεί πέρασε με τον πατέρα του το «Καθαρτήριο» του υποκρτού σταλινισμού made in China. Προφανώς και εκπαιδεύτηκε να αντέχει στα δύσκολα, όπως έχει εκπαιδευτεί διά του μαστιγίου και του κομματικού καρότου και ο μέσος Κινέζος πολίτης. Με λίγα λόγια, ο πρόεδρος Σι ουδέποτε αμφέβαλε για τις αντοχές του μέσου Κινέζου καταναλωτή σε περίπτωση οικονομικής κρίσης. Διότι απλώς ο μέσος Κινέζος πολίτης είναι υποχρεωμένος να αντέχει σε όλα. Σε αντίθεση με τον μέσο Αμερικανό, ο οποίος είναι εκπαιδευμένος, ως γνήσιος δυτικός, να μην αντέχει σε τίποτα.

Την παραμονή της αμερικανο-κινεζικής συνάντησης στην Ελβετία, το Πεκίνο ανακοίνωνε με κάθε επισημότητα μια αύξηση της τάξης του 8,1% των κινεζικών εξαγωγών, κι αυτό παρά την τερατώδη αύξηση των αμερικανικών δασμών, που εκείνη τη στιγμή είχαν αγγίξει το 145%. Οι Κινέζοι είχαν καταφέρει να «απλώσουν τον εξαγωγικό τους τραχανά» σε άλλους προορισμούς ή να παρακάμψουν την αμερικανική φορολογία χρησιμοποιώντας τρίτες χώρες με πολύ χαμηλούς εξ Αμερικής δασμούς.

Την ίδια μέρα, όπως μετέδιδε το αμερικανικό δίκτυο CBS, οι διευθύνοντες σύμβουλοι των μεγάλων αλυσίδων supermarket Walmart και Target είχαν προειδοποιήσει ότι τα ράφια πολύ σύντομα θα ήταν άδεια. Τα μηνύματα αυτά αποδείχτηκαν αρκετά για να ξεπεράσουν την εικονική αποφασιστικότητα του Τραμπ.

Οι Αμερικανοί διαπραγματευτές στη Γενεύη είχαν παγιδευτεί εντός της ίδιας τους της στρατηγικής. Ήταν φανερό, ωστόσο, πως το μάθημα διαχείρισης ενός οικονομικού πολέμου που έδωσαν οι Κινέζοι στην Ελβετία θα είχε κι άλλον έναν αποδέκτη: την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η Τρόικα των Βρυξελλών θα εκβίαζε κι αυτή με τη σειρά της, όταν θα έφτανε η ώρα του μπρα ντε φερ με την Ουάσινγκτον.

Ωστόσο, η κατάληξη της διαπραγματεύσεως αποτελεί σημαντικό πλήγμα για τον Ντόναλντ Τραμπ, από τη στιγμή που το Πεκίνο δεν έχει κάνει μέχρι στιγμής καμία παραχώρηση όσον αφορά το άνοιγμα της αγοράς του, επιμένοντας στην επιστροφή στο status quo πριν από την κλιμάκωση του Απριλίου.

Η κρίση αυτή, ή μάλλον αυτή η φάση του εμπορικού πολέμου, θα αφήσει βαθιά ίχνη στις αμερικανο-κινεζικές σχέσεις αλλά και όχι μόνον. Η Κίνα έχει ήδη αυξήσει τις αγορές της βραζιλιάνικης σόγιας τις τελευταίες εβδομάδες. Οι αμερικανικοί κολοσσοί του λιανεμπορίου, από την πλευρά τους, εξετάζουν επειγόντως πώς μπορούν να προμηθεύονται εμπορεύματα από άλλες πηγές εκτός από τα κινεζικά εργοστάσια. Και στις δύο πλευρές παραμένει μια βαθιά ριζωμένη αίσθηση ότι η σχέση έχει γίνει πολύ επικίνδυνη, πολύ πολιτικά φορτισμένη για να εξαρτώνται σε τέτοιο βαθμό η μία από την άλλη.

Με λίγα λόγια, ο εμπορικός πόλεμος που κήρυξε ο Ντόναλντ Τραμπ κατά της Κίνας και της ΕΕ βρίσκεται μόνο στην αρχή. Και στον πόλεμο αυτό η μεν Ευρώπη εξαρτάται και θα εξαρτάται στρατηγικά από τις ΗΠΑ, η δε Κίνα υποχρεούται –και ήδη διακριτικά το επιχειρεί– να απαλλαγεί από την ασφυκτική προσκόλληση και άρα εξάρτηση της οικονομίας της από το δολάριο. Η Κίνα και δευτερευόντως η Ιαπωνία άρχισαν με μεγάλη προσοχή να διοχετεύουν στην αγορά αμερικανικά ομόλογα. Ήδη το διεθνές εμπόριο μεταξύ Κίνας, Ρωσίας, Ταϊλάνδης, Βιετνάμ, Ινδονησίας κ.λπ. έχει αρχίσει να κινείται σε ζώνη εκτός δολαρίου και στον ενεργειακό τομέα. Κακά μαντάτα για το αμερικανικό νόμισμα όλα αυτά. Κακά μαντάτα και για όσους, λόγω στρατηγικής εξάρτησης, εξακολουθούν να δραστηριοποιούνται εντός ζώνης δολαρίου, ιδιαίτερα στον ενεργειακό τομέα. Ακόμη και η Σαουδική Αραβία συζητά «αιρετικές πρακτικές» σε πληρωμές.

Η Αμερική εμβρόντητη πληροφορήθηκε προ ημερών πως το Κατάρ σχεδιάζει να δωρίσει στον Ντόναλντ Τράμπ ένα χρυσοποικίλο Boeing 747, αξίας 400 εκα-

τομμυρίων δολαρίων, για τις ανάγκες της Air Force One. Οι πάντες, ακόμη και τα τρoλ του Αμερικανού προέδρου το εξέλαβαν ως δωροδοκία. Ο ίδιος επιμένει πως πρόκειται για μια διαυγέστατη συναλλαγή. Ο Ντόναλντ Τραμπ επιδεικνύει μια ιδιόμορφη τάση μετάλλαξης της πολιτειακής διοίκησης μιας ισχυρής χώρας σε δομή διαχείρισης μιας ιδιωτικής Ανώνυμης Εταιρείας. Συμπεριφέρεται περισσότερο ως CEO παρά ως πρόεδρος και αντιλαμβάνεται τις διεθνείς σχέσεις περισσότερο ως PR παρά ως σύνολο κανόνων, κωδίκων, πρωτοκόλλων και ρυθμιστικών διατάξεων μέσω συνθηκών. Αυτή του η αντίληψη τον οδηγεί σε δηλώσεις του τύπου «Δεν ξέρω αν θα πρέπει να σεβαστώ το σύνταγμα». Ενδεχομένως ήδη να προετοιμάζεται για την ανατροπή του. Όταν αντιληφθεί πως η διακυβέρνησή του οδηγεί αναπόφευκτα τη χώρα του σε αποδρομή. **A**

Τι είναι τελικά η ευτυχία;

Η απάντηση βρίσκεται στην πιο ευτυχισμένη χώρα στη Γη ή στον πάτο ενός τρίτου ποτηριού κρασί;

Της ΕΛΕΝΗΣ ΧΕΛΙΩΤΗ

Τον τελευταίο καιρό αφιερώνω τουλάχιστον μία ώρα κάθε πρωί για να διαβάξω άρθρα – από τον ελληνικό και τον ξένο τύπο – και γενικά να βλέπω τι είδους θέματα κυριαρχούν, κυρίως σε κοινωνικό επίπεδο, ίσως γιατί αυτά μ’ ενδιαφέρουν περισσότερο. Λίγο πολύ τα νέα τα ξέρω, έχοντας δει και ειδήσεις. Όποτε θέλω να χαζολογήσω για να αδειάσω λίγο το μυαλό μου κοιτάω το Instagram, το οποίο πια με ξέρει υπερβολικά καλά και με ταΐζει το χιούμορ και το περιεχόμενο που με ελκύει.

Πριν από καμιά εβδομάδα, έπεσα πάνω σε ένα post που είχε 4 φωτογραφίες του ίδιου ανθρώπου, και από τη μία στην άλλη τόσο το ύψος του όσο και η στάση του σώματός του άλλαζε – από το πιο σοβαρό, συγκροτημένο ή ουδέτερο, στο πιο χαλαρό και χαμογελαστό. Διαβάζοντας τη λεζάντα ανακάλυψα ότι οι φωτογραφίες αυτές ήταν μέρος ενός φωτογραφικού πρότζεκτ του φωτογράφου Μάρκους Αλμπέρτι, ο οποίος το 2016 αποφάσισε να καλέσει φίλους του και, μέσα από την κοινωνική διαδικασία της συζήτησης και της παρέας, να τους ποτίσει τρία ποτήρια κρασί, φωτογραφίζοντάς τους πριν πίνουν αλλά και μετά από κάθε ποτήρι που κατανάλωναν.

Επειδή ποτέ δεν ξέρεις αν κάτι στα social media είναι ακριβές ή πόσο πρόσφατο είναι, το έψαξα διεξοδικά στο διαδίκτυο και είδα ότι όντως ο Αλμπέρτι και η φωτογραφική του έκθεση ήταν αληθινά. Τι ωραία, σκέφτηκα, κοιτώντας τις φωτογραφίες και εξετάζοντας τις αλλαγές των εκφράσεων στα πρόσωπα των ανθρώπων αυτών. Ίσως να μπορούσα να γράψω κάτι γι’ αυτό. Άρχισα να αναζητώ έρευνες σχετικές με την κατανάλωση αλκοόλ, για να βρω αν υπήρχε καμία που να μιλάει για τα πιθανά οφέλη του – Θεός φυλάξει.

Βρήκα κάποια, η αλήθεια είναι, αλλά τα tabs έμειναν ανοικτά και ανέγγιχτα στο Chrome για μέρες. Δεν μπορούσα να βρω κάτι ιδιαίτερα αξιόλογο για να πω, πέρα από το γεγονός ότι ήταν cute και ευχάριστο ως θέμα και ότι όλοι ξέρουμε ότι το αλκοόλ –με μέτρο– έχει την ικανότητα να μας χαλαρώνει και να ρίχνει τα τείχη των αναστολών μας, έστω λίγο. Και βέβαια πάντα σε άμεση σχέση με τη διάθεση και τη γενικότερη κατάσταση του εσωτερικού μας κόσμου τη στιγμή που πίνουμε. Οπότε το άφησα εκεί, αλλά δεν έκλεισα τις σελίδες.

Σήμερα το πρωί, κατά τη διάρκεια μιας δίωρης περιήγησής μου σε πολυάριθμες ιστοσελίδες, διαπίστωσα ότι είχα δει τουλάχιστον επτά άρθρα με κεντρικό θέμα την ευτυχία – πώς τη μετράμε, τι σημαίνει, ποιες είναι οι χώρες με τον μεγαλύτερο δείκτη ευτυχίας και γιατί, για ποιον λόγο οι νέοι σήμερα είναι λιγότερο ευτυχισμένοι, ποιες δραστηριότητες προσφέρουν χαρά στους σημερινούς εφήβους, τι βίωσε μια δημοσιογράφος στην ολιγοήμερη παραμονή της στη Φινλανδία (την πιο ευτυχισμένη χώρα στον κόσμο) εν μέσω του σκοτεινού και άχρωμου χειμώνα της. Τα διάβασα όλα. Κάποια τα εκτύπωσα και τα διάβασα ξανά, προσπαθώντας, ενώ υπογράμμιζα και σημείωνα, να βρω τα κοινά σημεία και να τα ενώνω νοητικά μ’ αυτά των παρεμφερών άρθρων για την ευτυχία που έχω διαβάσει τα τελευταία χρόνια.

Τι μας κάνει ευτυχισμένους; Τα χρήματα, η θρησκεία, οι ανθρώπινες σχέσεις, η σύνδεση σε μια κοινότητα, το να έχει η ζωή μας ένα νόημα, η φιλανθρωπία, οι τυχαίες πράξεις καλοσύνης και ευγνωμοσύνης, αυτές ήταν οι κύριες παράμετροι που αμέτρητες επιστημονικές έρευνες έ-

χουν εξετάσει ξανά και ξανά. Τι σκαμπανεβάσματα έχει ο δείκτης ευτυχίας κατά τη διάρκεια της ζωής μας και πώς έχει αλλάξει αυτό με τον ερχομό και τη μετέπειτα εισβολή της τεχνολογίας σ’ αυτήν; Έχει αλλάξει τα μάλα, λένε οι έρευνες, και τρέχουν όλοι πανικόβλητοι να βρουν το γιατί. Τα κινητά, τα social media, η έλλειψη ουσιαστικής κοινωνικοποίησης, παρά το γεγονός ότι επικοινωνούμε ακατάπαυστα καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας σ’ αυτό τον «διάολο».

Είναι παράλογο να ποσοτικοποιήσουμε την ευτυχία με οποιονδήποτε τρόπο, κυρίως γιατί ακόμα δεν έχουμε καταφέρει καν να την ορίσουμε. Οι περισσότεροι ορισμοί τείνουν προς το αίσθημα της ικανοποίησης ή την επίτευξη στόχων. Είναι επίσης ανώφελο, αφού φαίνεται να είναι μια κατάσταση ύπαρξης τόσο φευγαλέα, εύθραυστη και «αναβράζουσα» –υφίσταται τέλεια στους νοτούς 100°C–, τόσο ευάλωτη σε εξωγενείς παράγοντες, που η γενίκευσή της καθίσταται αδύνατη δεδομένης της ανομοιογένειάς μας ως είδους.

Κι όμως, παλεύουμε ακόμα. Προσπαθούμε πυρετωδώς με τόσο πείσμα. Ρωτάμε συνανθρώπους. Τους ρωτάμε μανιωδώς, είτε στιγμιαία είτε επανειλημμένως σε βάθος ετών, ακόμα και δεκαετιών. Τους ζητάμε να κάνουν πράγματα επίτηδες για να δούμε αν αλλάζει αυτός ο δείκτης και πώς, και βασιζόμαστε ευλαβικά στο γεγονός ότι όλοι αυτοί οι ερωτηθέντες, αυτά τα υποκείμενα ερευνών, θα απαντήσουν με ειλικρίνεια, διαύγεια και αυτογνωσία, κι εμείς θα γίνουμε σοφότεροι.

Πρώτα οι επιστήμονες και μετά οι αναγνώστες της επιστήμης. Θα μοιραστούμε μετέπειτα το ιερό δισκοπότηρο και θα πιούμε όλοι σε έναν τεράστιο, παγκόσμιο κύκλο. Και θα ανακαλύψουμε ίσως ότι οι Φινλανδοί το είχαν βρει εξαρχής.

Η μεγαλύτερη σε εύρος και μακροβιότερη έρευνα για την ευτυχία που έχει διεξαχθεί ποτέ ξεκίνησε το 1938 και συνέχισε, χωρίς διακοπή, για τα επόμενα 75 χρόνια. Το εύρημά της, σε μία πρόταση ήταν το εξής: «Οι καλές ανθρώπινες σχέσεις μας κάνουν πιο χαρούμενους και πιο υγιείς. Τελεία και παύλα». (Μπορείτε να δείτε ένα TEDTalk πάνω σ’ αυτό.) Γελάτε τώρα, το ξέρω. «Μας κοροϊδεύουν», λέτε από μέσα σας. Πώς

να μην το πείτε; Φαίνεται αστείο. Προσβλητικά απλοϊκό. Τόσα χρόνια γι’ αυτό; Θα σπεύσετε ίσως σε άλλες έρευνες· όλα είναι καλύτερα αλλού, οι πάντες το ξέρουμε αυτό.

Το δικό μου μυαλό όμως πήγε πίσω στην έκθεση φωτογραφίας του Βραζιλιάνου Αλμπέρτι. Γιατί ήταν όλοι, μα όλοι, οι φίλοι του πιο χαρούμενοι, πιο χαμογελαστοί και πιο ανέμελοι στην τελευταία φωτογραφία τους, μετά το 3ο ποτήρι κρασί; Το αλκοόλ μάς χαλαρώνει, δεκτό· συνέβαλε αδιαμφισβήτητα και επιστημονικά σ’ αυτό το χαμόγελο.

Όσο όμως αναλογιζόμουν όσα είχα διαβάσει, όσα έχω δει και βιώσει ταξιδεύοντας και όσα έχω συζητήσει ανά τα χρόνια, κατέληξα σε ένα συμπέρασμα: ότι οι φίλοι του Αλμπέρτι ίσως... ίσως, ήταν πιο χαρούμενοι στην τελευταία φωτογραφία γιατί είχαν περάσει λίγες όμορφες, ευχάριστες ώρες μ’ έναν φίλο τους, συζητώντας και πίνοντας.

Και ίσως, μερικές φορές, η σωστή απάντηση είναι και η πιο απλή. Αλλά ίσως και η άσβεστη δίψα μας για απαντήσεις, κατανόηση και εμβάθυνση να προσφέρει την ίδια ασαφή ποσότητα ευτυχίας σε τιμές ποιότητας αέναα άγνωστες. **A**

ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΡΙΤΣΑΣ

Από το απλό καρδιογράφημα, στο Ψυχο-καρδιογράφημα

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Φανταστείτε, την ώρα της εξέτασης για ένα καρδιολογικό πρόβλημα, ο γιατρός να σας ρωτούσε: βλέπετε τη ζωή σαν ένα ποτήρι μισογεμάτο ή μισοάδειο; Ή να μην κοιτάζε μόνο το ζάχαρο, την υπέρταση και τη χοληστερίνη, αλλά να σας αντιμετωπίζε σαν το πολύπλοκο ον που είστε, που συχνά αδυνατείτε κι οι ίδιοι να καταλάβετε τι σας συμβαίνει — γιατί αισθάνεστε πεσμένοι ή νιώθετε ανήμποροι να αλλάξετε συνήθειες που σας κάνουν κακό. Οι καρδιολόγοι λένε «κόψε το τσιγάρο» ή «χάσε βάρος», αλλά δεν δίνουν σημασία στον ψυχισμό. «Μπορεί ένας καρδιοπαθής ασθενής να πάσχει από σοβαρή κατάθλιψη, ή να την αναπτύξει μετά από κάποιο έμφραγμα, και ο καρδιολόγος του να μην το πάρει είδηση. Η κατάθλιψη, αν δεν αντιμετωπισθεί, συνδέεται με δυσμενή πρόγνωση μετά από ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο» επισημαίνει ο Θανάσης Δρίτσας, Αναπληρωτής Διευθυντής στο Τμήμα Μη Επεμβατικής Καρδιολογίας στο Ωνάσειο, συνθέτης και συγγραφέας, που ανάμεσα σε άλλα έχει αναγνωρισθεί διεθνώς ως στη χρήση της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου. Εδώ γνωρίζουμε μια άλλη θεραπευτική προσέγγιση, μέσα από την πρωτοποριακή επιστημονική εργασία που παρουσιάστηκε πρόσφατα στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Πρόληψης Καρδιαγγειακών Νοσημάτων στο Μιλάνο (ESC - Preventive Cardiology, 2025) με τίτλο «Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για την τροποποίηση του τρόπου ζωής σε καρδιαγγειακούς ασθενείς: μια διεπιστημονική προσέγγιση Καρδιάς-Νου»*, που προκρίνει την ευαισθητοποίηση των καρδιολόγων στη διάγνωση ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου.

Στο κέντρο αυτής της εργασίας βρίσκεται η Ομάδα «Καρδιά-Νους», που δημιούργησαν πριν από τρία χρόνια σε συνεργασία με το Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου (ΑΚΜΑ) και απευθύνεται σε άτομα με καρδιαγγειακό ιστορικό ή σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσηση που επιθυμούν να αλλάξουν τρόπο ζωής (διακοπή καπνίσματος, αντιμετώπιση παχυσαρκίας, αλλαγή διατροφικών συνηθειών, αντιμετώπιση άγχους-κατάθλιψης, δυναμικής σχέσεων με σημαντικούς άλλους, διαχείριση θυμού κ.ά.).

«Μετά από εννιά χρόνια συνεχούς εκπαίδευση στο ΑΚΜΑ, είχα την ιδέα να βοηθήσουμε ανθρώπους με καρδιαγγειακά μέσα από ομάδες που θα συνδέουν τη βιολογία με την καρδιά και το νου. Παρατηρούσα τη μεγάλη δυσκολία ανθρώπων, ακόμα και όταν είχαν πάθει έμφραγμα, να αλλάξουν συνήθειες και τρόπο ζωής. Και επίσης έβλεπα ότι οι περισσότεροι προτιμούσαν τα φάρμακα και τις επεμβάσεις που είναι πιο τεμπέλικοι τρόποι — το να μπεις σε ψυχοθεραπεία θέλει προσπάθεια, όπως το να σηκωθείς από τον καναπέ και να κάνεις άσκηση ή να πολεμήσεις την παχυσαρκία».



— **Πριν πούμε οτιδήποτε άλλο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι έχουμε εμείς οι ίδιοι λόγο απέναντι στην υγεία μας. Συνηθίζουμε να σκεφτόμαστε την αρρώστια σαν κακοτυχία, που μπορεί και να είναι σ' έναν βαθμό...**

Πράγματι, μπορεί να είσαι καπνιστής, να μην κινείσαι, να τρως χωρίς προσοχή ή να έχεις βουλιμία, κι αν πάθεις ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο να λες «πώς μου ήρθε τώρα αυτό;». Σ' έναν βαθμό είναι προβλέψιμο. Φυσικά, κάποια πράγματα έχουν να κάνουν με το DNA μας. Για παράδειγμα, υπάρχουν άνθρωποι που ζυγίζουν 50 κιλά και έχουν χοληστερίνη 400, επειδή εκ γενετής έχουν μια τάση να παράγουν πολλή χοληστερίνη (οικογενής υπερλιπιδαιμία). Όμως τα γενετικά καθορισμένα νοσήματα είναι μειοψηφικά. Οι περισσότεροι μπορούμε με τον τρόπο της ζωής μας να επιδράσουμε στα καρδιαγγειακά. Ένας άντρας καπνιστής έχει πολύ μεγάλη πιθανότητα –εκτός από καρκίνο του πνεύμονα– να πάθει καρδιαγγειακό, το τσιγάρο είναι πολύ σημαντικός παράγοντας κινδύνου, όπως ο διαβήτης και η υπέρταση, οι περισσότεροι που παθαίνουν έμφραγμα είναι άντρες καπνιστές. Άρα ο τρόπος ζωής μας παίζει πολύ μεγάλο ρόλο.

— **Αλλά τώρα αυτό που συζητάμε είναι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Ένας καρδιολόγος δεν ρωτάει συνήθως αυτά τα θέματα, έτσι δεν είναι;**

Δυστυχώς η εκπαίδευση των γιατρών είναι τέτοια ώστε πιστεύουν ότι ιατρική πράξη είναι μόνον η συνταγογράφηση φαρμάκων και οι μηχανικές παρεμβάσεις. Η κατάθλιψη, αν δεν αντιμετωπισθεί, συνδέεται με δυσμενή πρόγνωση μετά από ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο – έχεις δύο φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθεις καρδιαγγειακό. Πολλές φορές συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση που πάει πίσω στην παιδική ηλικία και τις σχέσεις στην οικογένεια. Αλλά κατάθλιψη μπορεί να σου προκαλεί και ένα έντονο επαγγελματικό στρες το οποίο χρονίζει. Μπορεί να έχεις ήπια ή μέτριας μορφής κατάθλιψη, αλλά όταν αρχίζουν αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές είναι βαριάς μορφής. Δεν μπορείς να αλλάξεις θετικά τον τρόπο ζωής σου: δεν μπορείς να κόψεις το τσιγάρο, τρως ανθυγιεινά, πίνεις αλκοόλ, δεν γυμνάζεσαι, έχεις κακό ύπνο, δεν επισκέπτεσαι γιατρούς, δεν φροντίζεις τον εαυτό σου. Χωρίς παρέμβαση στον αρνητικό ψυχισμό, επομένως, δεν μπορεί ένας καρδιοπαθής ασθενής να αποκτήσει υγιεινές συνήθειες.

— **Μιλήστε μας λίγο για τη φιλοσοφία της ομάδας σας και τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις ως μέρος της αντιμετώπισης των καρδιοπαθών.**

Στην ομάδα δουλεύουμε σε δύο άξονες: στο ΘΕΛΩ να αλλάξω τη ζωή μου, αλλά και ΜΠΟΡΩ. Το «Θέλω» απαιτεί την πλήρη κατανόηση της πληροφορίας (π.χ. γιατί και πώς βλάπτει το κάπνισμα ή πώς οι ορμόνες του στρες ενεργοποιούν μηχανισμούς αρρυθμιών ή ταχυκαρδίας) – παρέχεται, δηλαδή, εκπαίδευση και γνώση σε βιολογικούς μηχανισμούς. Παράλληλα, η σύνδεση με το συναίσθημα και τον βαθύτερο εαυτό μας καθιστά εφικτό το «μπορώ» να το κάνω. Πώς; Τα μέλη της ομάδας, μέσα από τεχνικές group therapy καλούνται να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ενώ μέσα από ερωτηματολόγια που συμπληρώνουν στην αρχή και στο τέλος κάθε κύκλου δίνεται έμφραση στην εκτίμηση Νοήματος ζωής και στην Ψυχοανθεκτικότητα – αυτό που λέμε Resilience, την ικανότητα, παρά τις δυσκολίες, να σηκώνεσαι και να προχωράς.

Η εργασία που παρουσιάσαμε πρόσφατα στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Πρόληψης Καρδιαγγειακών Νοσημάτων στο Μιλάνο αφορά τη μελέτη δύο κύκλων. Το 50% όσων συμμετείχαν στις ομάδες είχαν πάθει έμφραγμα, οι υπόλοιποι είχαν χοληστερίνη, ζάχαρο ή κάποιο άλλο καρδιαγγειακό παράγοντα. Όλοι ήθελαν να αλλάξουν τη ζωή τους: να σταματήσουν να καπνίζουν, να πολεμήσουν τη βουλιμία ή να αλλάξουν τη

δυναμική των σχέσεών τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης μας δείχνουν τη σημαντική θετική επίδραση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας στη νοσηματοδότηση της ζωής και τη βελτίωση στην αναγνώριση συναισθημάτων, όπως ο θυμός και ο φόβος.

— **Μας λέτε ότι για την αντιμετώπιση καρδιολογικών προβλημάτων είναι εξαιρετικά σημαντικό το να μπορούμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας – και ιδιαίτερα τον θυμό και τον φόβο;**

Ο κρυμμένος θυμός αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά επεισόδια. Η αναγνώριση και η έκφραση του φόβου, και γενικότερα των αρνητικών συναισθημάτων, αποτελεί σημαντικό βήμα για θετικές αλλαγές που αφορούν την υγείας μας. Μπαίνοντας σε έναν κύκλο ψυχοθεραπείας που είναι στραμμένος στην αλλαγή ζωής, δουλεύεις την επικοινωνία με το συναίσθημα. Δεν έχουμε μάθει να λέμε φοβάμαι ή είμαι πολύ θυμωμένος. Πάμε, λοιπόν, πίσω στη σχέση με τους γονείς και τα μέλη της ομάδας μιλούν για τα βιώματά τους. Το εντυπωσιακό είναι πως τα βιώματα αυτά είναι κοινά και το μοίρασμα στην ομάδα βοηθάει πολύ, το ότι κάτι που αισθανόμαστε συμβαίνει και στους άλλους – π.χ. ότι η μάνα μου με είχε φορτώσει πολλά «πρέπει» και ενοχές, ή ένιωθα ότι δεν εκπληρώνω τις προσδοκίες των γονιών μου.

— **Μπορεί να μας μιλήσετε λίγο περισσότερο για τη σημασία του νόηματος στη ζωή μας;**

Υπάρχει ολόένα και αυξανόμενη επιστημονική τεκμηρίωση που επιβεβαιώνει την ισχυρή σύνδεση μεταξύ καλής υγείας και απόκτησης νοήματος ζωής. Η επιστημονική δραστηριότητα που βασίστηκε στην εμπειρία της Ομάδας Καρδιά-Νους έδειξε ότι πολύ σημαντική για τη δυνατότητα αλλαγής τρόπου ζωής είναι η απόκτηση νοήματος ζωής. Στο ΑΚΜΑ εκπαιδεύεται κανείς στο να προσανατολιστεί σ' αυτό απαντώντας σταδιακά σε τρία κρίσιμα ερωτήματα: ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ, ΠΟΥ ΠΑΩ και ΓΙΑΤΙ; Μόνο τότε μπορείς να αλλάξεις τη ζωή σου, αν κάνεις τη σκέψη ότι η ζωή είναι όμορφη και αξίζει, άρα μπορείς πιο εύκολα να σταματήσεις το τσιγάρο ή να μην τρως πολύ, αν έχεις υπερφαγία, ή να ξεκινήσεις γυμναστική – για να ζήσεις πιο πολύ, και πιο καλά.

— **Θα μας πείτε λίγα λόγια και για το Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου;**

Ιδρύθηκε από το ζεύγος ψυχιάτρων Βασιλείου, οι οποίοι είχαν εκπαιδευτεί στη Συστημική Σκέψη τη δεκαετία του '60 στην Αμερική και έφεραν στην Ελλάδα την κοινωνική ψυχιατρική. Ξεκίνησε σαν μια σχολή σκέψης με έμφραση στον άνθρωπο και την προσωπική του ανάπτυξη: πώς θα αποκτήσουμε μια ζωή με νόημα, πώς θα καταλάβουμε τα συναισθήματά μας. Στο ΑΚΜΑ αναπτύχθηκε η θεραπεία ομάδας και η θεραπεία ζευγους, με μεγάλη έμφραση στην παιδοψυχιατρική και τη θεραπεία οικογένειας, ενώ εκεί εκπαιδεύτηκαν πάρα πολλοί ψυχοθεραπευτές, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί.

— **Εσάς πώς σας επηρέασε αυτή η εμπειρία;**

Με επηρέασε πολύ στον τρόπο που σκέφτομαι ως γιατρός και ως άνθρωπος, και βέβαια ήταν καθοριστική ως προς τη δυναμική στην οικογένειά μου. Αισθάνομαι εξαιρετικά ευτυχής που συναντήθηκα με τους ανθρώπους του Αθηναϊκού Κέντρου Μελέτης του Ανθρώπου, ξεκινώντας από δικά μου υπαρξιακά ζητήματα και αδιέξοδα στα οποία βρέθηκα ως πατέρας τριών παιδιών. Κινήθηκα αρχικά στα μονοπάτια της ατομικής θεραπείας και στη συνέχεια εκπαιδεύτηκα επί σειρά ετών πάνω στο Συστημικό Σκέπτεσθαι, γιατί κατάλαβα ότι με βοηθάει πάρα πολύ στο πώς να χειρίζομαι τους ασθενείς μου. Και κυρίως βοηθάει εμένα, να εξηγήσω τις συμπεριφορές μου αποκτώντας ενημερότητα για τα συναισθήματά μου. Εγώ, ας πούμε, είχα μια δυσκολία να λέω όχι, ενώ μέσα μου

υπήρχε και μια φωνή που έλεγε «γιατί το κάνεις αυτό, αφού δεν το θες πραγματικά;». Στο ΑΚΜΑ έμαθα γιατί μου συνέβαινε αυτό. Φοβάσαι ότι δεν θα γίνεις αποδεκτός και λες «ναι, ναι, ναι...» –ενώ το να λες «όχι» είναι μια δύναμη–, με αποτέλεσμα να συσσωρεύεις θυμό και να κάνεις έκρηξη σε λάθος στιγμές, με λάθος ανθρώπους. Εγώ τουλάχιστον βοηθήθηκα πάρα πολύ από αυτή την εκπαίδευση, στο να μπορώ να ακούω τα συναισθήματά μου.

Μεγάλο σχολείο υπήρξε η θεραπεία ομάδας. Οφείλω μεγάλη ευγνωμοσύνη αρχικά στον αείμνηστο τέως διευθυντή του ΑΚΜΑ, ψυχίατρο με τεράστια εμπειρία στην οικογενειακή θεραπεία, κ. Πέτρο Πολυχρόνη. Ήταν ο άνθρωπος που μου έδειξε αυτό τον φωτεινό δρόμο αρχικά ως εργαλείο για την προσωπική μου ανάπτυξη. Καταλυτική υπήρξε και η συνεισφορά του ψυχιάτρου κ. Γιώργου Γουρνά ως εκπαιδευτή και θεραπευτή. Τέλος οφείλω θερμότητες ευχαριστίες στον διευθυντή του ΑΚΜΑ, ψυχίατρο κ. Διονύση Σακκά για την ουσιώδη στήριξη, την αποδοχή της ιδέας για τη δημιουργία της Ομάδας Καρδιά-Νους και την εποπτεία της. Θέλω να τονίσω, όμως, ότι όλο αυτό δεν θα ήταν εφικτό χωρίς την παρουσία και την εξαιρετική συνεισφορά του έμπειρου ψυχοθεραπευτή κ. Γιώργου Ασημογιώργου, με τον οποίο συντονίζουμε μαζί την διεργασία της ομάδας. Στο ΑΚΜΑ πάνω από όλα μπορείς να γίνεις ένας καλύτερος «Άνθρωπος».

— **Να υποθέσουμε ότι στη χώρα μας δεν υπάρχουν οργανωμένα Κέντρα Καρδιακής Αποκατάστασης;**

Δυστυχώς, η Καρδιακή Αποκατάσταση στη χώρα μας δεν υπήρξε μέχρι στιγμής ένα συλλογικό όραμα που να οδηγήσει στη δημιουργία διαπιστευμένων προτύπων κέντρων Καρδιακής Αποκατάστασης. Υπάρχουν όμως κάποιες μεμονωμένες πολύ καλές προσπάθειες. Ένα εξαιρετικό παράδειγμα είναι η ομάδα καρδιακής αποκατάστασης του καθηγητή Hugo Saner στην Βέρνη της Ελβετίας, όπου αποδίδει μεγάλη σημασία στην εκτίμηση των ψυχοκοινωνικών παραμέτρων ασθενών που έχουν εκδηλώσει καρδιαγγειακά επεισόδια. Εκτός από το κλασικό καρδιογράφημα, σκανάρουν τους ασθενείς και για τα ψυχοκοινωνικά. Μάλιστα, αποκαλούν τη διαδικασία εκτίμησης παθολογικού ψυχισμού «Ψυχοκαρδιογράφημα». Που σημαίνει ότι, όταν βλέπουν τους αρρώστους τους, πριν ξεκινήσουν το πρόγραμμα, τους δίνουν ερωτηματολόγια με βάση τα οποία εκτιμούν κατάθλιψη, άγχος, τύπο προσωπικότητας, θυμό-επιθετικότητα, κοινωνική θέση, υποστήριξη οικογένειας, κοινωνική απομόνωση, εκπαίδευση, μόρφωση. Και έτσι διαπιστώνουν αμέσως ποιοι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατάθλιψης, ποιοι έχουν μεγαλύτερο άγχος, επαγγελματικό στρες, και τους επιλέγουν για μια περαιτέρω ειδική αντιμετώπιση, όχι μόνο της χοληστερίνης και του ζαχαρώδους.

— **Ακολουθείτε κι εσείς μια τέτοια προσέγγιση στους ασθενείς σας;**

Ως θεράπων καρδιολόγος ενός ασθενή, υπάρχει μια απλή ερώτηση που βοηθάει πολύ να αντιληφθείς μια καταθλιπτική συμπεριφορά: *Βλέπετε τη ζωή σας σαν μισογεμάτο ή μισοάδειο ποτήρι;* Αν πάρεις την απαισιόδοξη απάντηση, τότε προχωράς στη συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου 9 ερωτήσεων (PHQ9) για την εκτίμηση κατάθλιψης (με διακύμανση από απλά αρνητικό συναίσθημα μέχρι αυτοκαταστροφική συμπεριφορά). Με βάση το σκορ των απαντήσεων, ο καρδιολόγος κρίνει αν πρέπει να παραπέμψει σε ψυχίατρο ή όχι τον ασθενή για ειδική πλέον αντιμετώπιση. Η αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου γίνεται σήμερα επιφανειακά και χωρίς βαθύτερη προσέγγιση. Ευτυχώς, όμως, η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία έχει αρχίσει να δίνει μεγάλη έμφραση στην αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου και σύντομα θα εκδοθούν κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαχείριση ζητημάτων ψυχικής υγείας σε καρδιαγγειακούς ασθενείς. **Α**

* Η επιστημονική συγγραφική ομάδα αποτελείται από τους **Θανάση Δρίτσα** (καρδιολόγος), **Γιώργο Ασημογιώργο** (ψυχοθεραπευτής), **Δημήτρη Μπλιόπουλο** (καρδιολόγος), **Μαλβίνα Τσουνάκη** (ψυχολόγος), **Διονύση Σακκά** (ψυχίατρος).

“ Η Ομάδα Καρδιά-Νους πραγματοποιεί τον 3ο κύκλο 10 δίωρων συναντήσεων 8-10 ατόμων, δύο φορές τον μήνα, με συντονιστές τους Θανάση Δρίτσα, Γιώργο Ασημογιώργο. ΑΚΜΑ, www.akma.gr, Δεληγιάννη 6, Αθήνα, 2109813208

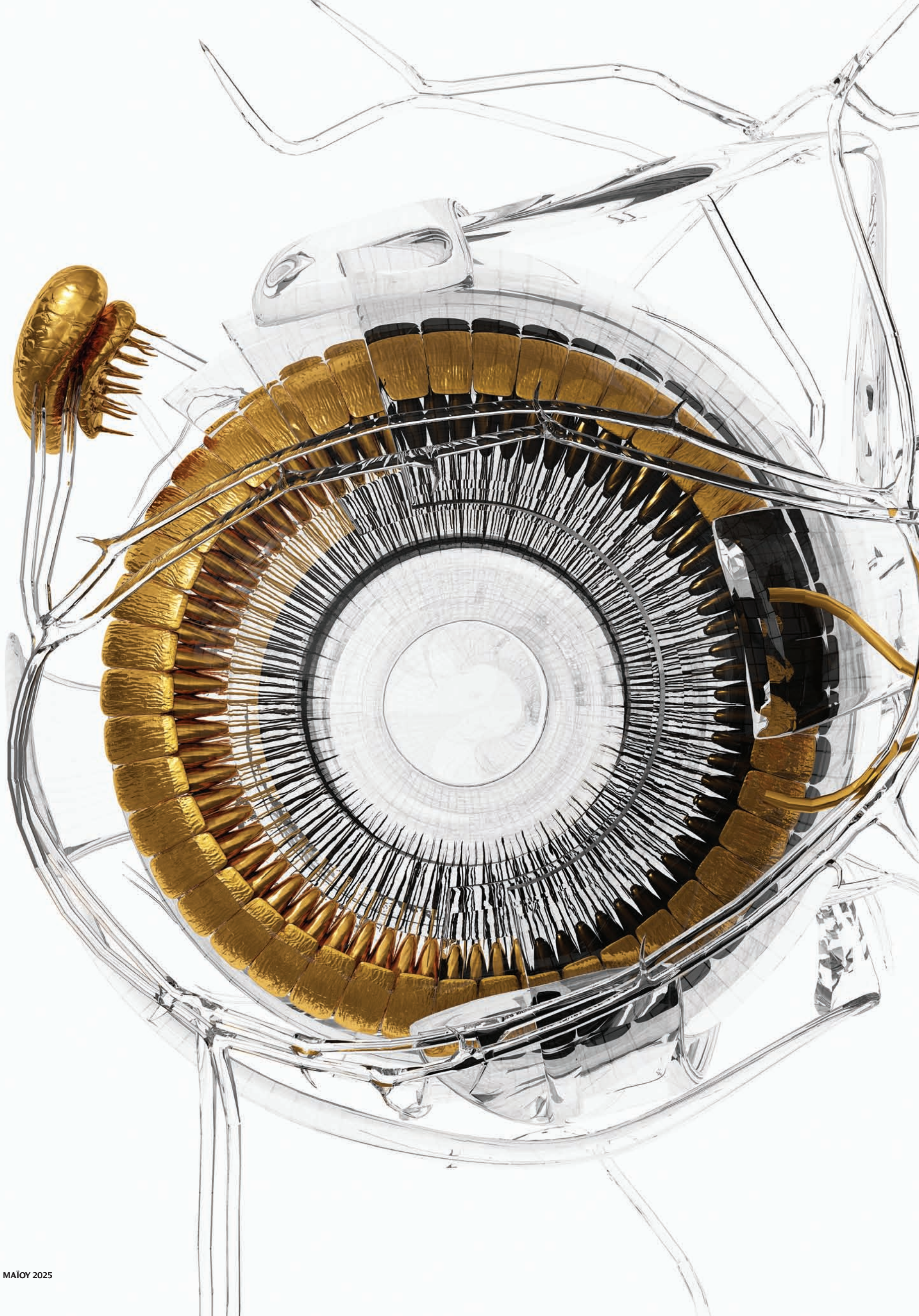


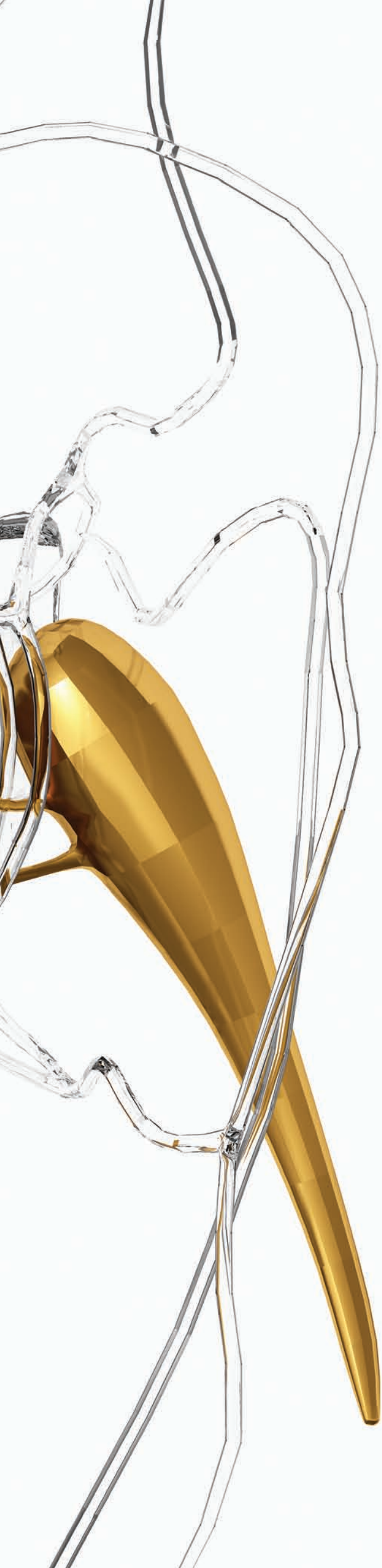


Κώστας Πηγαδάς: Θα ήθελα τα έργα μου να «θεραπεύουν την ανθρώπινη ψυχή»

Ο διεθνής εικαστικός μιλάει για τη σειρά έργων **«Phytobiosomes»** που εκθέτει το Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν

ΤΗΣ ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΛΗ





Είναι ευεργετικό
να εκτρέπουμε
περιστασιακά το
βλέμμα μας από
το άμεσο τεχνο-
λογικό μας παρόν,
όπου το μυαλό
και το σώμα
χωρίζονται, και
να αναλογιζόμα-
στε την ποιητική
τους επανένωση



◀ **Μπορεί η τέχνη να «θεραπεύσει»;** Με μια σειρά πρωτότυπων έργων ο διεθνής εικαστικός **Κώστας Πηγαδάς** αναδεικνύει τη δύναμη της εικόνας ως μέσο οπτικής θεραπείας. Πρόκειται για μια εικαστική παρέμβαση με τον παράξενο τίτλο **«Phytobiosomes»**, σε έναν απρόσμενο χώρο, στο **Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν**, που εγκαινιάζεται τη Δευτέρα 19 Μαΐου 2025.

Η τοποθέτηση της έκθεσης σε έναν χώρο υγείας δεν είναι τυχαία. Κάποιοι από τους θεατές της έχουν την ιδιαιτερότητα να είναι και ασθενείς. Για τον Κώστα Πηγαδά αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς επιθυμία του είναι να συνδέσει το σώμα, τη φύση και τη θεραπεία. Η τέχνη εδώ δεν περιορίζεται σε διακοσμητικό ρόλο, αλλά καλείται να συμβάλει ενεργά στην ψυχολογική ανακούφιση, την ενίσχυση της ελπίδας, ακόμα και στη θεραπευτική διαδικασία. Ο όρος «οπτική θεραπεία» παίρνει μια ουσιαστική διάσταση: η εικόνα γίνεται μέσο ενσυναίσθησης, συμβολισμού και επανένωσης με την εσωτερική μας φύση.

Ο τίτλος της έκθεσης **«Phytobiosomes»** συνδυάζει επιστημονικούς όρους με μια ποιητική διάσταση και μας υπενθυμίζει τη βαθιά σχέση μας με τη φύση αλλά και την ανάγκη για εσωτερική ισορροπία, σ' έναν χώρο όπου η υγεία και η φροντίδα βρίσκονται στο επίκεντρο. Οι τρισδιάστατες ανατομικές απεικονίσεις του Κώστα Πηγαδά, επεξεργασμένες εικαστικά, μετατρέπονται σε «εσωτερικά τοπία», όπου συνυπάρχουν η βιολογία με την αισθητική αρμονία.

Μέσα από αυτές τις εικόνες, οι οποίες αντλούν έμπνευση από την εσωτερική αρχιτεκτονική του ανθρώπινου σώματος, ο καλλιτέχνης δημιουργεί ένα μοναδικό εικαστικό περιβάλλον, που μας προσκαλεί να δούμε την εσωτερική μας λειτουργία με νέο, ποιητικό βλέμμα. Το ανθρώπινο σώμα αποτυπώνεται όχι πια ως πεδίο επιστημονικής μελέτης, αλλά ως φορέας ομορφιάς, ρυθμού και ενέργειας. Τα «τοπία του σώματος» που δημιουργεί ο καλλιτέχνης μεταδίδουν μια αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας, μετατρέποντας το επιστημονικό δεδομένο σε καλλιτεχνική εμπειρία.

Αυτή η εγκατάσταση, που λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ της φύσης και του ανθρώπινου οργανισμού, αγγίζοντας ερωτήματα γύρω από την υγεία, την αυτάρκεια και την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη ζωή σε φυσικό και ψυχικό επίπεδο, ενισχύει τον διάλογο μεταξύ τέχνης και ιατρικής επιστήμης, φέρνοντας την έννοια της θεραπείας σε ένα βαθύτερο, συμβολικό επίπεδο. Ζητήσαμε από τον Κώστα Πηγαδά να μας πει περισσότερα.

Phytobiosomes - Φυτοβιοσώματα

«**Η σειρά «Phytobiosomes» είναι εμπνευσμένη** από την επιστημονική πραγματικότητα, προκαλώντας μια εμπειρία οπτικά και γνωστικά διεγερτική και προάγοντας την ευεξία, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την ψυχική και σωματική υγεία. Μας υπενθυμίζει ότι είναι ευεργετικό

να εκτρέπουμε περιστασιακά το βλέμμα μας από το άμεσο τεχνολογικό μας παρόν, όπου το μυαλό και το σώμα χωρίζονται, και να αναλογιζόμαστε την ποιητική τους επανένωση.

» **Ο τίτλος «Φυτοβιοσώματα» δημιουργήθηκε** σε συνεργασία με την επιμελήτρια της έκθεσης Θάλεια Βραχοπούλου, η οποία ζει και εργάζεται στη Νέα Υόρκη. Τα έργα μου συνομιλούν με οργανικά στοιχεία, τονίζουν τον αυτοδημιουργούμενο αμφίδρομο θεραπευτικό κύκλο της φύσης, δηλαδή τα φυτοβιοσώματα. Τα βιοσώματα είναι αυτοδιαϊωνιζόμενες μονάδες μέσα στο κύτταρο, που επικοινωνούν προκειμένου να ρυθμίσουν τις σωματικές διαδικασίες. Τα έργα με τίτλο όργανα του σώματος (Πνεύμονες, Καρδιά, Εγκέφαλος κ.λπ.) παρουσιάζουν τη φαρμακευτική γενιά των μεθόδων θεραπείας της ίδιας της φύσης. Από την αποσύνθεση των οργάνων του σώματος αναδύονται φυτά, των οποίων η θεραπευτική αξία ήταν γνωστή από την αρχαιότητα ως φαρμακευτική. Αυτή η φυσική διαδικασία ανακύκλωσης της έμφυτης φαρμακευτικής προσπάθειας, αποδεικνύεται μέσω ενός συνδυασμού ασώματων οργάνων και φυτικής ζωής, με χρήση φυσικών υλικών και ψηφιακών μέσων, σε μια ενδιαφέρουσα αντίθεση.

» **Χρησιμοποιώ πολλούς διαφορετικούς τρόπους** για να εκφράσω την ανατομία. Πρώτα αγοράζω δεδομένα και σαρώσεις από νοσοκομεία και ιατρικά ιδρύματα. Μετά δουλεύω σε προγράμματα 3D. Δημιουργώ μοντέλα 360 και μπορώ να εκτυπώσω από αυτά και να κάνω βίντεο και AR. Τέλος, τα μετατρέπω σε σχέδια και πίνακες ζωγραφικής.

» **Θεωρώ ότι το Ντυνάν** είναι ιδιαίτερα κατάλληλος ως χώρος για τις καλλιτεχνικές αναζητήσεις μου. Είναι ιδανικός τόπος συγχώνευσης της επιστήμης, της ιατρικής και της τέχνης. Τα νοσοκομεία είναι το κατεξοχήν περιβάλλον της ιατρικής θεραπείας και θα ήθελα τα έργα μου, με τη σειρά τους, να «θεραπεύουν την ανθρώπινη ψυχή». Την τελευταία δεκαετία το έργο μου βασίζεται στη θεραπευτική δύναμη της εικόνας. Προσπαθώ να δημιουργήσω μια σύνδεση μεταξύ τέχνης και επιστήμης. Αυτός είναι ο λόγος που με ενδιαφέρει τόσο πολύ να εκτίθεται η δουλειά μου σε νοσοκομεία και κλινικές.

» **Έχει αποδειχθεί πως η τέχνη** μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον πόνο, το άγχος, το στρες και την ικανοποίηση των ασθενών στο περιβάλλον της υγειονομικής περίθαλψης. Και ενώ παλαιότερα τα νοσοκομεία έβριθαν από θρησκευτικές εικόνες, που στόχευαν στον νου και την ψυχή των ασθενών, σήμερα κερδίζει το ερώτημα για τον ρόλο της τέχνης στα νοσοκομεία.

» **Ζούμε απομακρυσμένοι** από το φυσικό περιβάλλον και τις ευεργετικές του ιδιότητες, που κάποτε βοηθούσαν στη ρύθμιση του νευρικού μας συστήματος. Ωστόσο, κατά την εξέλιξή μας, όταν επιστρέφουμε στη φύση, η συμβίωση που αναπτύσσουμε μαζί της επανέρχεται στη μνήμη μας και λειτουργεί αυτόματα». **A**

Info Κώστας Πηγαδάς (Costas Pigadas), **Phytobiosomes - Φυτοβιοσώματα**, σε επιμέλεια Θάλεια Βραχοπούλου. Νοσοκομείο Ερρίκο Ντυνάν, Λ. Μεσογείων 107. Εγκαίνια: Δευτέρα 19 Μαΐου 2025 στις 19.00. Διάρκεια: 19.5.2025 ως 30.9.2025.

ΑΡΤΕΜΙΣ ΜΠΑΛΤΟΓΙΑΝΝΗ

«Αυτό που έχω
αγαπήσει πολύ
στη δουλειά του

ΜΠΑΣΚΙΑ

είναι η αμεσότητα
της γλώσσας του»

Μιλήσαμε με την ιδιοκτήτρια της
The Intermission, με αφορμή την πρώτη
έκθεση στην Ελλάδα αφιερωμένη
στον **Ζαν Μισέλ Μπασκιά**

Της ΝΙΚΗΣ-ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΣΚΙΝΑ

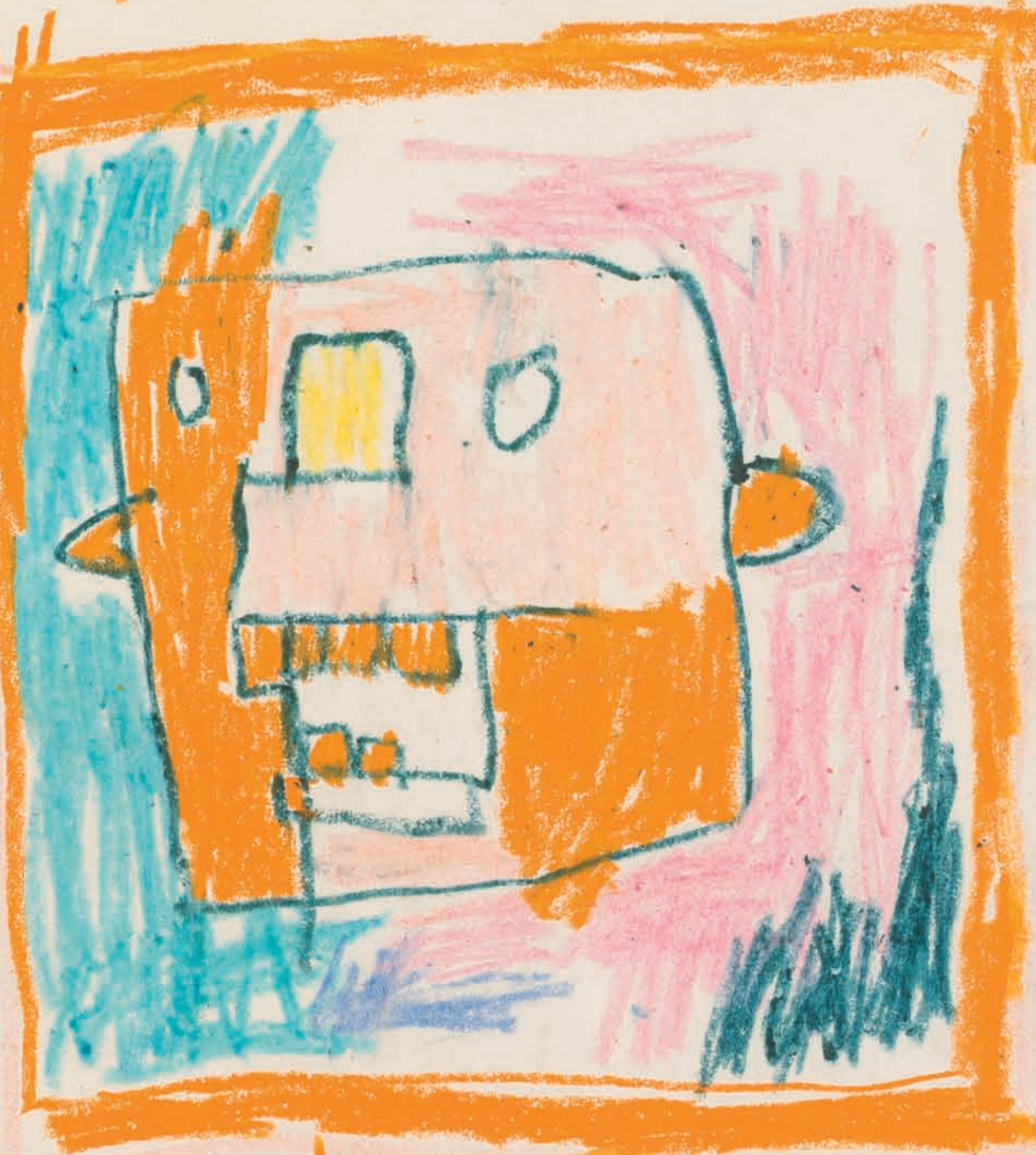
Η Άρτεμις Μπαλτογιάννη έχει μεγαλώσει στον καλλιτεχνικό χώρο, οπότε η ενασχόλησή της με την τέχνη ήταν αναπόφευκτη. Είναι ελεύθερο πνεύμα, δεν αγαπά τους περιορισμούς αλλά δίνεται ολοκληρωτικά σ' αυτό που κάνει, σε βαθμό που ξεχνά να βρίσκει ώρα για χαλάρωση και διασκέδαση. Το βασικό της επάγγελμα είναι σύμβουλος τέχνης, αλλά από το 2019 έστησε μια ιδιότυπη γκαλερί μοναδική στο είδος της, τη The Intermission, η οποία, συνεργαζόμενη με γκαλερί του εξωτερικού, εστιάζει στο να φέρνει στην Ελλάδα καλλιτέχνες που δεν έχουν ξαναπαρουσιαστεί εδώ. Όπως το έργο του Ζαν Μισέλ Μπασκιά που παρουσιάζεται για πρώτη φορά στη χώρα μας μέσω της έκθεσης «Untitled», η οποία προτείνει μια ανοιχτή ανάγνωση του έργου του Μπασκιά – όχι ως στατική, μουσειακή αναπαράσταση, αλλά ως βίωμα. ▶



Jean-Michel
Basquiat,
Untitled, 1981

AARON
HARON
AARON
HARON
AARON
HARON

VORAAV
• • • •
^ O M O ^



~~WALL~~
~~IAIOI~~
~~WALL~~
~~WALL~~

HH | A A R O N

(A) O H / A



Jean-Michel Basquiat
Untitled
(Flyweight), 1981

— Γιατί αποφασίζετε να φέρετε έργα του Μπασκιά στην γκαλερί; Ήταν κάτι που βρισκόταν εξ αρχής στα σχέδιά σας;

Είναι ένα όνομα με πολύ μεγάλη αναγνωρισιμότητα. Το έργο του είναι τεράστιο. Τώρα που το εξερευνώ ακόμη περισσότερο, μπορώ να πω ότι ο Μπασκιά είναι cultural icon στην ιστορία της τέχνης. Η γκαλερί The Intermission εστιάζει σε καλλιτέχνες που δεν έχουν ξαπαρουσιάσει έργα τους στην Ελλάδα, και καθώς δεν έχει τύχει να διοργανωθεί στη χώρα μας κάποια έκθεση για τον Ζαν Μισέλ Μπασκιά, αποφάσισα να τον φέρουμε. Άλλωστε, στα χρόνια που εργάζομαι ως σύμβουλος τέχνης, τυχάνει να γνωρίζω την οικογένεια Ναβάρρα, ιδιοκτήτες της Galerie Enrico Navarra, η οποία εκπροσωπεί τον καλλιτέχνη και συνέβαλε στο να γίνει ακόμη πιο γνωστός και εκτός Αμερικής.

— Πόσα έργα του Μπασκιά θα δούμε στην έκθεση και πώς έγινε η επιλογή τους;

Οι άνθρωποι της Galerie Enrico Navarra μου έστειλαν τα έργα που επέλεξαν για την έκθεση. Με βάση το υλικό, δουλεύω στο πώς θα το παρουσιάσω, σεβόμενοι τους κανόνες και τις ρήτρες που έχουν θέσει εκείνοι. Το exhibition design θα επιμεληθεί ο αρχιτέκτονας Στέλιος Κόης, αναδιαμορφώνοντας τον χώρο με περισσότερους διαθέσιμους τοίχους, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερη εγγύτητα των έργων με τον θεατή.

— Εξηγήστε μας τον τίτλο της έκθεσης «Untitled» που εμπνέεται από ένα έργο του Μπασκιά. Πώς αποτυπώνει την όλη στάση ζωής και καλλιτεχνικής ύπαρξής του, την άρνηση της αυθεντίας και της ένταξης σε κατηγορίες;

Ο τίτλος της έκθεσης «Untitled» εμπνέεται από το ομώνυμο έργο του Ζαν Μισέλ Μπασκιά του 1983 – ένα φαινομενικά απλό αλλά βαθιά φορτισμένο έργο, όπου ο καλλιτέχνης υπογράφει απλώς με το όνομά του κάτω από τη λέξη «Untitled». Αυτή η λιτή χειρονομία συνοψίζει, με τρόπο συμβολικό, τη στάση του απέναντι στην έννοια της αυθεντίας, της εμπορευματοποίησης και της ταξινόμησης στην τέχνη. Επέλεξα αυτό τον τίτλο γιατί αυτό το έργο λειτουργεί ως μια λακωνική αλλά καιρική δήλωση. Ο Μπασκιά αμφισβητεί τη σημασία του τίτλου ως εργαλείου νοσηματοδότησης, αλλά υπενθυμίζει και τη δύναμη της υπογραφής του καλλιτέχνη ως στοιχείου που «επικυρώνει» την καλλιτεχνική πράξη. Το Untitled του Μπασκιά είναι, λοιπόν, ένας σύγχρονος απόηχος του ready-made του Ντουσάμ – αλλά με φορτίο φυλετικό, πολιτικό και προσωπικό. Εκεί που ο Ντουσάμ αμφισβητεί τους θεσμούς ως Ευρωπαίος διανοούμενος, ο Μπασκιά τους υπονομεύει από τη θέση του «outsider»: νέος, μαύρος, αυτοδίδακτος και στο επίκεντρο της Νέας Υόρκης του '80.

— Τα έργα του είχαν βαθιά κοινωνικά και πολιτικά σχόλια. Πώς πάλεψε για την αφροαμερικανική κοινότητα και τον ρατσισμό και

μάλιστα σε μια βαθιά συντηρητική κοινωνία; Πόσο επίκαιρα – αν όχι διαχρονικά – είναι τα μηνύματα που περνάει μέσω της τέχνης του;

Πιστεύω πως ο Μπασκιά προσέγγισε τα κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα με εξαιρετικά προσωπικό τρόπο, μέσα από την ίδια του την ύπαρξη και το έργο του. Δεν ήταν ποτέ εκπρόσωπος κάποιας συλλογικής ταυτότητας με τον τρόπο που η κοινωνία ενίοτε προσπαθεί να κατηγοριοποιεί τους καλλιτέχνες. Όμως μέσα από τη ζωγραφική του – με την ιδιαίτερη, χειρονομιακή, σχεδόν ποιητική του γλώσσα – αναδείκνυε διαρκώς τις ρίζες του, τιμούσε σημαντικές μαύρες προσωπικότητες των τεχνών, της μουσικής και του αθλητισμού και δημιουργούσε έναν χώρο όπου η αφροαμερικανική εμπειρία γινόταν ορατή, παρούσα και υπερήφανη. Παράλληλα, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε ότι αποζητούσε την αναγνώριση από την καλλιτεχνική ελίτ της εποχής του. Αυτό, φαντάζομαι, δημιουργούσε μέσα του ένα έντονο εσωτερικό ρήγμα – να είσαι ταυτόχρονα μέσα κι έξω από το σύστημα, να σε προβάλλει ένας κόσμος που ιστορικά απέκλειε ανθρώπους σαν εσένα. Αυτή η ένταση, αυτός ο διχασμός, νομίζω ότι περνά μέσα από τα έργα του – ακόμα και στα πιο φαινομενικά ελεύθερα ή παιγνιώδη.

Σήμερα διανύουμε μια εποχή που το inclusivity στην τέχνη βρίσκεται στο προσκήνιο, με ριζικές αλλαγές στους θεσμούς, τις συλλογές και τις αφηγήσεις που προβάλλονται. Ο Μπασκιά, με την πορεία και το έργο του, συνέβαλε καθοριστικά στο να στρωθεί ο δρόμος για όλη αυτή τη μετατόπιση. Πιστεύω πως αν έβλεπε την πρόοδο που έχει γίνει, θα ένιωθε δικαίωση, αλλά θα ήξερε και πως ο αγώνας είναι ακόμη μακρύς.

— Η τέχνη του χαρακτηρίζεται από μια παιδικότητα, μια παιχνιδιάρικη διάθεση, έντονες χρωματικές πινελιές που δίνουν στα έργα του μια ένταση... Ποιο είναι το μοναδικό εικαστικό λεξιλόγιο του που τον καθιστά σπουδαίο κεφάλαιο στην ιστορία της σύγχρονης τέχνης και είχε ως αποτέλεσμα να αποκτήσει τόσο μεγάλη αναγνωρισιμότητα σε τόσο νεαρή ηλικία;

Η ζωγραφική του Μπασκιά είναι ακατέργαστη, ενστικτώδης και βαθιά προσωπική. Η παιδικότητα που διακρίνουμε στα έργα του δεν είναι απλοϊκή, αντιθέτως πρόκειται για μια συνειδητή επιλογή χειρονομίας και αισθητικής, που παραπέμπει τόσο στο βλέμμα του παιδιού όσο και στα συνθήματα που συναντάμε στους τοίχους των πόλεων. Η γραφή του είναι άτακτη, αναρρόγραφη, βιαστική, και γι' αυτό ειλικρινής. Ταυτόχρονα, τα χρώματά του είναι τολμηρά, οι φιγούρες του σχεδόν άγριες. Η τέχνη του κουβαλά την ενέργεια του δρόμου και την αγωνία της μνήμης.

Το εικαστικό του λεξιλόγιο είναι μοναδικό γιατί συγχωνεύει διαφορετικές γλώσσες: από την αφρικανική και αφρο-καριβική του κληρονομιά μέχρι την αμερικανική pop κουλτούρα, και από

Αυτό το εκρηκτικό μείγμα αυθεντικότητας, ενσυναίσθησης και ταυτόχρονα βαθιάς εικαστικής ευφυΐας είναι, νομίζω, που ανέδειξε τον Μπασκιά τόσο νωρίς. Ήταν αδύνατο να τον αγνοήσεις. Και παραμένει αδύνατο ακόμη και σήμερα.

INFO
Jean-Michel Basquiat:
«Untitled», The Intermission,
Πολυδεύκου 37α, Πειραιάς,
22 Μαΐου έως 2 Αυγούστου

την ιστορία της τέχνης μέχρι την εμπειρία του ως νεαρού μαύρου άνδρα στη Νέα Υόρκη των 80s. Ήταν επηρεασμένος από καλλιτέχνες όπως ο Σι Τούμπλι, ο Ζαν Ντιμιφρέ και φυσικά ο Γουίλεμ Ντε Κούνινγκ, στους οποίους οφείλει τη χειρονομιακή του ένταση και την ωμή σωματικότητα της γραφής του. Όμως η δική του έκφραση είχε κάτι πιο ατίθασο, πιο βιωματικό, πιο επιτακτικό. Η ζωγραφική του δεν προσπαθεί να πείσει – διεκδικεί χώρο. Αυτό το εκρηκτικό μείγμα αυθεντικότητας, ενσυναίσθησης και ταυτόχρονα βαθιάς εικαστικής ευφυΐας είναι που τον ανέδειξε τόσο νωρίς. Ήταν αδύνατο να τον αγνοήσεις. Και παραμένει αδύνατο ακόμη και σήμερα.

— Εμβαθύνοντας στον Μπασκιά, υπάρχει κάτι που θα θέλατε να τονίσετε μέσα από την έκθεση για τη ζωή και το έργο του;

Σε κάθε έκθεση της The Intermission με ενδιαφέρει το βιογραφικό κομμάτι του καλλιτέχνη, και ειδικά το ψυχικό κομμάτι. Στην περίπτωση του Ζαν Μισέλ Μπασκιά, με ιντριγκάρει το γεγονός ότι είναι ένας καλλιτέχνης ο οποίος πέθανε πολύ νέος, αλλά άφησε τόσο σημαντικό αποτύπωμα στην ιστορία της τέχνης. Ήταν ευαίσθητος και υπέφερε λόγω θεμάτων ταυτότητας και ρατσισμού.

Πέρα και πάνω απ' όλα αυτό που έχω αγαπήσει στη δουλειά του Μπασκιά είναι η χρήση της γλώσσας. Ο τρόπος που τη χρησιμοποιεί είναι χιουμοριστικός. Αυτό όμως που μου κάνει μεγάλη εντύπωση είναι ότι μπορεί, με οικονομία λέξεων και με γλώσσα όχι επίσημη αλλά πιο άμεση, να μιλήσει για καιρία πολιτικά θέματα και για θέματα ταυτότητας – λόγω αυτού συνδέθηκα σε προσωπικό επίπεδο με το έργο του.

— Η μητέρα σας, Μάγδα Μπαλτογιάννη, εργάζεται ως έμπορος τέχνης. Έχετε μεγαλώσει ανάμεσα σε καλλιτέχνες και συλλέκτες. Ήταν δεδομένο ότι θα ασχοληθείτε με τον χώρο της τέχνης;

Η μητέρα μου δεν ασχολείται καθόλου με τη σύγχρονη τέχνη, όπως εγώ. Μου έδωσε όλα τα εργαλεία όταν ήμουν μικρή, αλλά οι σπουδές μου στο Goldsmiths του Λονδίνου καθόρισαν την κατεύθυνση που πήρα ως άνθρωπος στρεφόμενη στην εννοιολογική τέχνη.

Εκτέθηκα στον χώρο της τέχνης από πολύ νωρίς και με πάρα πολύ ωραίο τρόπο, που με διασκέδαζε. Η μητέρα μου με πήγαινε στο Λούβρο και μου έδειχνε 2-3 εκθέματα τη φορά, δεν με έσερνε για ώρες μέσα στο μουσείο ώστε να βαρεθώ. Βλέπαμε έργα και στο σπίτι. Ήταν σαν να είχα μάθει αυτή τη «γλώσσα» κατευθείαν, χωρίς να καταβάλω προσπάθεια. Και επειδή μου άρεσε, ήθελα να γίνω καλλιτέχνης. Στην πορεία, μέσα από τις σπουδές μου και τις πρώτες εργασιακές μου εμπειρίες, πήρα την απόφαση να γίνω σύμβουλος τέχνης.

— Σας αρέσει να κάνετε κάποια διαλείμματα από τη δουλειά; Το σερφ, για παράδειγμα, είναι ένας τρόπος διαφυγής για εσάς;

Ενίοτε έχω τάσεις φυγής. Παλιά έφευγα ξαφνικά και για πολλούς μήνες. Δεν είμαι πάρα πολύ καλή στο να βάζω όρια, και τα άτομα που δεν βάζουν όρια κουράζονται και φεύγουν. Τα τελευταία χρόνια το ελέγχω περισσότερο. Πάντως δεν είναι μόνο το σερφ, πιο μικρή έκανα σκέιτ, snowboard, για πολλά χρόνια έκανα καίτ-σερφ. Το σερφ ήρθε αργότερα αλλά μου αρέσει περισσότερο απ' όλα, γιατί με το συγκεκριμένο άθλημα βρίσκομαι μέσα στη φύση. Απολαμβάνω αυτή την ψυχία. Χρειάζομαι χρόνο μόνι μου. Πάντα ήμουν έτσι. Επειδή είμαι κάπως εργασιομανής, αγαπάω πάρα πολύ τη δουλειά μου, καμιά φορά όμως ξεχνάω πώς είναι να χαλαρώνεις και να μην μπλέκεις τα χόμπι με την εργασία σου. Οπότε το σερφ είναι κάτι που ξέρω ότι με διασκεδάζει.

— Γράφετε και στίχους για ένα συγκρότημα. Πώς προέκυψε αυτό;

Είναι για το συγκρότημα The Page of Cups, του συντρόφου μου Πάνου Βλασόπουλου. Πάντα μου άρεσε να γράφω, αλλά δεν πίστευα ότι θα συνέβαινε ποτέ. Ο Πάνος με ώθησε να γράψω στίχους, κάθισε μαζί μου και βρήκαμε έναν τρόπο. Διαλέγουμε ένα θέμα και μου περιγράφει κάπως τη μελωδία ώστε να μπορώ να πατήσω σε αυτή. Είναι μια πολύ δημιουργική διαδικασία, και παράλληλα είναι υπέροχο το ότι το μοιράζομαι με τον σύντροφό μου. Ο Πάνος συνδέεται πάρα πολύ μέσω της μουσικής με τους ανθρώπους και πιστεύω ότι είχε ανάγκη να με φέρει μέσα σε αυτή. Είναι πάντα πολύ υποστηρικτικός με τη δουλειά μου και εγώ με τη δική του. **A**

140/1000
novibet

ABSOLUTE GROWTH RATE

1,143.7%

COMPOUND ANNUAL GROWTH RATE

131.7%

INCREASE IN HEADCOUNT

161%

*DATA REFER TO YEARS 2020-2023



21+ | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ



Ανακαλύπτοντας τον

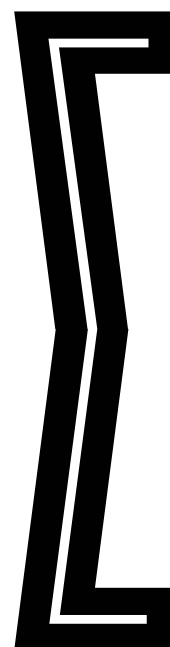
ΔΙΟΝΥΣΗ ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟ

Γιατί τα χρόνια τρέχουν χύμα

Ένα πορτρέτο του πιο σημαντικού εν ζωή Έλληνα δημιουργού, με αφορμή την κυκλοφορία της Αυτοβιογραφίας του αλλά και την προβολή του θρυλικού ντοκιμαντέρ **«Χαίρω πολύ, Σαββόπουλος»** στο Μουσείο Μπενάκη

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ

Ο Διονύσης Σαββόπουλος
υποκλίνεται στο κοινό κα-
τά τη διάρκεια της συναυ-
λίας «Η δική μας Μεταπο-
λίτευση» στο Ηρώδειο, 9
Ιουλίου 2024, στο πλαίσιο
του Φεστιβάλ Αθηνών



Σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο ανησυ-
χητικός και που
μοιάζει όλο και
λιγότερο με αυτό
που ξέραμε, το να
επιστρέφεις στις
ρίζες σου είναι
ανακουφιστικό –
γιατί τι άλλο μέ-
νει από το να δια-
τηρούμε ζωντανό
το νήμα των
χρόνων που μας
έφερε ως εδώ;
Το αισθάνθηκα
διαβάζοντας τα
επεισόδια από τη
ζωή του Διονύση
Σαββόπουλου
όπως την αφη-
γείται ο ίδιος στο
αυτοβιογραφικό
βιβλίο του «Γιατί
τα χρόνια τρέχουν
χύμα» (εκδ. Πα-
τάκη), σε συνδυ-
ασμό με το βιβλίο
του Δημήτρη Κα-
ράμπελα «Διονύ-
σης Σαββόπουλος»
(εκδ. Μεταίχμιο),
που γράφτηκε
το 2003 αλλά
επανεκδόθηκε
πριν από λίγους
μήνες αναθεω-
ρημένο. Μέσα
από τα δύο αυτά
βιβλία γνωρίζεις
τον άνθρωπο, τον
δημιουργό και
το έργο του: τις
πνευματικές με-
ταμορφώσεις και
τις περιπέτειες
του βίου. Παρότι
απευθύνονται
σε διαφορετικά
κοινά.



Πάνω: Ο Δ. Σαββόπουλος το 1972, στο εξώφυλλο του δίσκου «Βρώμικο ψωμί»

Κάτω αριστερά: Από τα χρόνια του «Φορτηγού»

Κάτω δεξιά: Από συναυλία στο ΟΑΚΑ το 2005, για τους πληγέντες της ΝΑ Ασίας από το τσουνάμι



ΤΟ ΕΝΑ ΚΥΛΑΕΙ ΣΑΝ ΝΕΡΟ, το ρουφάς, το χαίρεσαι, είναι το μύχιο απόσταγμα μιας ολόκληρης ζωής και μαζί η ιστορία μιας εποχής, σε συντροφεύει παρηγορητικά, σαν να ακούς τη φωνή του Νιόνιου με το χαρακτηριστικό πχόχρωμα να απευθύνεται σ' εσένα προσωπικά, εξιστορώντας τρυφερά, εξομολογητικά και με χιούμορ τη ζωή του μέχρι σήμερα. Το άλλο, δοκιμιακό, απαιτεί χρόνο και αναλυτική σκέψη, σε πετάει στα βαθιά, στην ερμηνεία των τραγουδιών και της ποιητικής του.

Το πρώτο απευθύνεται σε όλους, σαν ένας τελευταίος δίσκος με εξώφυλλο του Αλέξη Κυριτσόπουλου, ένα αναπάντεχο δώρο που μας έκανε ο Διονύσης Σαββόπουλος τη στιγμή της μεγάλης του ωριμότητας. Το δεύτερο είναι για πολύ λιγότερους και θέλει οπωσδήποτε σάουντρακ – τους 14 κύκλους τραγουδιών του από το 1966 μέχρι το 1999. Για κάποιον σαν κι εμένα, οι περισσότεροι στίχοι τους οποίους αναλύει το δοκίμιο ήταν ξεχασμένοι ή και άγνωστοι, αποχωρισμένοι από το άλλο τους μισό, που είναι το τραγούδι. Κι αν δεν έχεις τη μουσική στο μυαλό σου, διαβάζεις

τους στίχους σαν ποιήματα: είναι κρυπτικοί, με εικόνες απρόσμενες, ευρηματικές, ενίοτε υποβλητικές, που αφηγούνται ιστορίες φτιαγμένες για να τραγουδηθούν. Συχνά δεν είναι εύκολο να καταλάβεις πού αναφέρονται, τι σημαίνουν.

Είναι ο πιο σημαντικός εν ζωή Έλληνας δημιουργός, κομμάτι της ιστορίας μας. Κι αν πάρεις από την αρχή όλη αυτή τη διαδρομή, διαβάζοντας παράλληλα αποσπάσματα από συνεντεύξεις του εκείνων των χρόνων και άλλα τεκμήρια της εποχής, νιώθεις έκπληξη παρατηρώντας με πόση διαύγεια έβλεπε πίσω από τις μάσκες και τα προσωπεία, πίσω από τις μόδες και τις κομματικές ταμπέλες, χωρίς ποτέ να κρυφτεί ή να φοβηθεί, μιλώντας πολλές φορές ενάντια στο ρεύμα. Δεν ήταν μόνο δημιουργός, αλλά και διανοούμενος – ή μήπως αυτή ήταν η στόφα των δημιουργών εκείνα τα χρόνια;

Κάπως έτσι πέρασε ο καιρός, διαβάζοντας, βάζοντας τα τραγούδια σε σειρά, συζητώντας με φίλους – «εσύ άκουγες Σαββόπουλο;» (οι περισσότεροι έχουν μια ωραία ιστορία να σου πουν)–, ακούγοντας τους δίσκους στο Spotify, εξερευνώντας τα βιώματα και

την εποχή, το «τι θέλει να πει ο ποιητής». Μέχρι που οι τυπωμένοι στίχοι στις σελίδες άρχισαν στο μυαλό μου να αποκτούν μελωδίες και βάθος. Συνομιλητές μου ήταν δύο «ειδικοί»: ο συγγραφέας του δοκιμίου **Δημήτρης Καράμπελας**, ιστορικός του Δικαίου και δοκιμιογράφος, ένας από τους πιο σοβαρούς μελετητές του έργου του Σαββόπουλου, και ο **Γιάννης Παλαβός**, ένας από τους καλύτερους διηγηματογράφους της γενιάς του.

Και οι τρεις ανήκουμε στην ίδια γενιά, που μπορεί να μην τον ακολούθησε μαζικά, αρκετοί όμως ήταν όσοι ενηλικιώθηκαν μαζί του, τους καθόρισε: τον συνάντησαν στην πρώιμη νιότη τους και τον αγάπησαν βαθιά ως δημιουργό, παρακολουθώντας στενά την περσόνα και τον ρόλο που έπαιζε μέσα στα χρόνια, βλέποντας πίσω απ' αυτήν.

«Αυτό που λέμε Σαββόπουλος δεν υπάρχει. Ο Σαββόπουλος είναι ένας ρόλος που τον έπιασα σιγά σιγά με τα χρόνια. Ο τύπος με τα στρογγυλά γυαλιά, τις τιράντες, αργότερα το γενάκι, που βγαίνει στη σκηνή, φτιάχνει αυτά τα τραγούδια, κάνει σχόλια και λέει ιστορίες». – «Πατί τα χρόνια τρέχουν χύμα», από το οπισθόφυλλο

Το δάλπιδμα της γιορτής: τραγούδια που λένε ιστορίες

Πώς σου φάνηκε το βιβλίο του Σαββόπουλου; ρωτάω στο τηλέφωνο ένα βράδυ τον Γιάννη Παλαβό.

«Το διάβασα μονορούφι! Θα μπορούσαμε να πούμε πως η αυτοβιογραφία του είναι όχι ένα, αλλά τέσσερα βιβλία. Το πρώτο είναι οι ιστορίες που, αν τον παρακολουθείς, τις έχεις διαβάσει σε συνεντεύξεις και τις έχεις ακούσει σε συναυλίες, και ξέρεις ακριβώς πώς ξεδιπλώνονται, σχεδόν λέξη προς λέξη. Ένα δεύτερο βιβλίο συνθέτουν οι κρίσεις και οι αποτιμήσεις ενός δημιουργού που μοιράζει αδιακρίτως καλά λόγια, που έχει έναν καλό λόγο για όλους, καθώς θέλει στη δύση του ζωής του να κλείσει τους λογαριασμούς του. Υπάρχουν, όμως, και άλλα δύο μέρη, δύο μέρη εξαιρετικά. Το ένα είναι η περιπλάνησή του την περίοδο που, νέος, ήταν ένα φρικιό της εποχής: είναι συναρπαστικά όσα έζησε και ο τρόπος που τα αφηγείται, και ταυτόχρονα φωτίζουν το έργο του. Αναφέρομαι στα χρόνια από το '66-'67 έως το '71, στα χρόνια στο Παρίσι, στην Ιταλία, καθώς και στα βασανιστήρια που υπέστη – μια ζωή μυθική. Και, τέλος, το τέταρτο βιβλίο είναι τα κεφάλαια που μιλούν για τη γυναίκα και τα παιδιά του, που είναι, νομίζω, από τα πιο τρυφερά πράγματα που έχω διαβάσει γύρω από την έννοια της οικογένειας και που φωτίζουν το έργο του με αναπάντεχο τρόπο».

Και το δοκίμιο για τον Σαββόπουλο που επανακυκλοφόρησε; Αν το διαβάσεις, καταλαβαίνεις γιατί θεωρείται το καλύτερο βιβλίο που έχει γραφτεί για τον Σαββόπουλο: κατέγραψε τον δημιουργό και το έργο, και τις πνευματικές του μεταμορφώσεις.

«Σίγουρα! Πλέον βλέπω τον Σαββόπουλο σε μεγάλο βαθμό μέσα από τον φακό του Καράμπελα», απαντά και συνεχίζει: «Πέρα από ορισμένα πραγματολογικά στοιχεία γύρω από το έργο του που δεν γνώριζα –ο Δημήτρης τα ξεψάχνισε όλα–, η αξία του έγκειται στο αφήγημα που χτίζει, το οποίο στρέφεται γύρω από το "Πνεύμα" ή τη "Γιορτή" και τη μορφή που παίρνουν οι έννοιες αυτές στον πρώιμο και ύστερο Σαββόπουλο, δίνοντας προοπτική και βάθος στο έργο του. Όσοι αγαπάμε τον Σαββόπουλο γνωρίζουμε ορισμένα πράγματα διαισθητικά. Μέσα από το βιβλίο αυτά γίνονται στέρεος λόγος. Ο Δημήτρης επινοεί ένα σχήμα που εντάσσει τις διαφορετικές εκδοχές του έργου του –αγγλοσαξονικό ροκ, Αριστερά, παράδοση, θρησκεία, πατρίδα– σε ένα συνεκτικό συνεχές, αναδεικνύοντας τις ποικίλες εκφάνσεις και τις καταβολές του. Τελικά, αυτό είναι που μας έλκει στον Σαββόπουλο: η πρωτεϊκή του φύση, καρπός μιας πνευματικής αγωνίας που φτάνει ως το σήμερα». **Δεν είναι εύκολο να καταλάβεις** και να βάλεις σε λέξεις όλη αυτή την πνευματικότητα που υπάρχει στο

έργο του Διονύση Σαββόπουλου. Τη λέξη «Γιορτή», πάντως, τη χρησιμοποιεί ο ίδιος στα τραγούδια του, όπως και στις συνεντεύξεις του. «Αν το καλοσκεφτείς, στο έργο του υπάρχει συχνά μια αίσθηση ή μάλλον ένα αίτημα πανηγυριού. Σκέψου τον “Μπάλλο”, τη “Μαύρη θάλασσα”, το “Ας κρατήσουν οι χοροί”... Αυτή η ανάγκη για έκσταση συνυπάρχει με ένα αίτημα συμμετοχής, μια νοσταλγία για ένα απραγματοποίητο ανήκειν. “Θέλω να κατέβω, θέλω να ενωθώ”, λέει στο “Σου μιλώ και κοκκινίζεις”, ένα τραγούδι από τον “Χρονοποιό”, τον τελευταίο του δίσκο. Θέλει να ενωθεί αλλά δεν μπορεί. Αυτές οι δύο αντίρροπες δυνάμεις γεννούν μεγάλο μέρος της έντασης στα ύψαλα της τραγουδοποιίας του Σαββόπουλου, σε όλη του τη διαδρομή».

Δεν είναι τυχαίο ότι με το νοσταλγικό όνειρο μιας Γιορτής είναι και ο επίλογος από το «Γιατί τα χρόνια τρέχουν χύμα», με μια ιστορία που σκαρφίστηκε για τις παραστάσεις του στον Πυρήνα το 2006 στο Gazarte με τον Σταύρο Λάντσια και τον Γιώτη Κιουρτσόγλου...

«Κάθομαι τώρα και σκέφτομαι: μερικές φορές ο κόσμος με έχει πικράνει τόσο πολύ, που λέω να τα παρατήσω όλα, να πάω να τον βρω. Να με βγάλει εκεί πάνω, να κοιμάμαι όλο τον χρόνο, να σηκώνομαι μόνο όταν είναι γιορτές, που είναι και στην ιδιοσυγκρασία μου. Μετά πάλι σκέφτομαι: αυτό το επάγγελμα που διάλεξες μόνος σου το διάλεξες, ουδείς σε υποχρέωσε. Εσύ αποφάσισες να ζεις με τον κόσμο. Μαζί σας θα είμαι και φέτος. Δεν χανόμαστε εμείς. Άσε που, και να χαθούμε, θα ανταμώσουμε εκεί πάνω, να κοιμόμαστε και να κοιμόμαστε, και ένα εγερτήριο να έχουμε μονάχα: το σάλπισμα της Γιορτής».

Έχοντας αρχίσει να (ανα)γνωρίζω κι εγώ το σαββοπουλικό σύμπαν μ’ ένα πιο βαθύ βλέμμα, ένα απόγευμα συναντιέμαι με τους δύο συνομιλητές μου, τον Δημήτρη Καράμπελα και τον Γιάννη Παλαβό.

Κάτι που ίσως δεν έχει σκεφτεί κάποιος μη μυημένος είναι ότι οι δίσκοι του Σαββόπουλου δεν είναι απλώς «δίσκοι», αλλά πνευματικές μεταμορφώσεις που περνούν μέσα από το πένθος: «Ο Σαββόπουλος πένθησε όταν έπρεπε την παιδική του ηλικία, τις αυταπάτες της ενηλικίωσης, την ταυτότητα του χαρισματικού τραγουδοποιού και του επαναστατημένου οδηγού των συνομηλικών του, το ροκ, την Αριστερά, την παράδοση, τις εθνικές αυταπάτες». Αισθάνεσαι πως είναι μάθημα για όλους μας αυτή η κεντρική ιδέα που αναπτύσσει στο βιβλίο του ο Δημήτρης: ότι «η Γιορτή μπορεί να ξαναγεννηθεί μέσα από το πένθος του παλιού μας εαυτού». Παρακολουθώντας χρονικά και θεματικά την εξέλιξη των τραγουδιών του Δ.Σ., δείχνει πώς κάθε φορά ο τραγουδοποιός Σαββόπουλος δημιουργεί έναν νέο δίσκο για να υπάρξει ξανά.

«Νέο κύμα και ροκ, δημοτικό και ρεμπέτικο, ραπ και βαλκανική μουσική, πολιτιστικά ρεύματα, πρόοδος και συντήρηση, αριστερά και δεξιά είναι οι μορφές από τις οποίες πέρασε ο Σαββόπουλος όσα πίστευε ότι μπορούσαν να στεγάσουν την εσωτερική του ζωή. Τη στιγμή όμως που άδειαζαν από το νόημά τους τις εγκατέλειπε. Ανάμεσα στους δίσκους μεσολαβούν συναυλίες, παραστάσεις, ραδιοφωνικές ή τηλεοπτικές εκπομπές, συνεντεύξεις, η περσόνα του Δ.Σ. και οι δημόσιες παρεμβάσεις του. Και όταν εξαντλείται αυτό το περίσσειμα ενέργειας, καταλήγει σε μια περίοδο κενού, απόσυρσης, ενδοσκόπησης, μέχρι που σιγά σιγά το έλλειμμα αρχίζει να θησαυρίζει από ζωή».

Για όλα αυτά μιλάει στα τραγούδια του, με υλικό άλλοτε από το προσωπικό κι άλλοτε από το συλλογικό βίωμα. Μας τα χαρίζει όμως απλόχερα και μέσα από τα γεγονότα της ζωής του, και με τον λόγο του παραμυθά που έχει το χάρισμα να αφηγείται ιστορίες, στο «Γιατί τα χρόνια τρέχουν χύμα»:

«Κάνω λοιπόν τραγουδάκια από τότε σ’ εκείνο το μπλε κρεβατάκι. Και ο ασήκωτος χρόνος γινόταν ξαφνικά ελαφρύς. Εξαερωνόταν. Και από εκεί που δεν περνούσε η ώρα, μετά ούτε που καταλάβαινα πώς περνάει. Ωσπου σηκώνονταν οι μεγάλοι και με αναλάμβαναν. (...) Αυτό γινόταν σε κάθε ξύπνημα. Το αστείο είναι ότι κάπως

έτσι γινόταν και όταν μεγάλωσα πια και μπήκα στη δουλειά· έφτιαχνα τραγούδια στις αφυπνίσεις μου, ώσπου έρχονταν οι μεγάλοι να με αναλάβουν: η δισκογραφική εταιρεία, ο διευθυντής του στούντιο, οι μουσικοί, ο ιδιοκτήτης του κλαμπ και όλος ο κόσμος που περίμενε να παρακολουθήσει τα live μου. Μαζί πηγαίναμε έτσι για κάνα δυο χρόνια. Μετά, έπεφτα πάλι σε χειμερία νάρκη, κάποια στιγμή ξυπνούσα, έφτιαχνα τραγούδια, ώσπου έρχονταν πάλι οι μεγάλοι κ.λπ. Μόνο που, όσο περνούσε ο καιρός, αυτά τα διαστήματα της χειμερίας νάρκης μεγάλωνανε. Έκανα δύο και τρία και τέσσερα χρόνια να ξυπνήσω να γράψω κάτι καινούργιο».

*Κατεβαίνοντας από
Θεοδωλονίκη στην
Αθήνα, μ’ ένα φορτηγό*

«Όλες τις μεγάλες αποφάσεις της ζωής μας, νομίζω, σε μια νύχτα τις παίρνουμε»
-Γιατί τα χρόνια τρέχουν χύμα

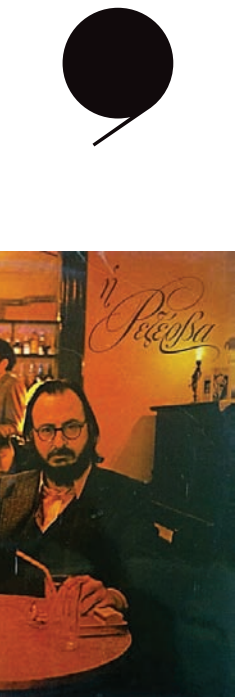
Η ιστορία του Φορτηγού, που είναι και ο τίτλος του πρώτου του δίσκου που βγήκε τον Νοέμβριο του 1966 στη Lyra, είναι γνωστή. Με αυτήν ξεκινάει το βιβλίο του ο Δημήτρης Καράμπελας:

Τη νύχτα εκείνη που ο 19χρονος Διονύσης Σαββόπουλος εγκατέλειψε τη Θεσσαλονίκη, την πατρική εστία και τη φοιτητική του ιδιότητα –ποιος ξέρει μετά από ποιες οδυνηρές αμφιταλαντεύσεις και οικογενειακές συγκρούσεις– ο θρύλος λέει ότι διέσχισε με ένα περαστικό φορτηγό τον θεσσαλικό κάμπο, προσπαθώντας από το διπλανό κάθισμα να κρατήσει ξύπνιο τον οδηγό με μικρές μισοπραγματικές-μισοφανταστικές ιστορίες για τους κομματικούς καθοδηγητές του και το φοιτητικό κίνημα, το τρίγωνο Μίκη Θεοδωράκη - Αριστεράς - ελληνικού τραγουδιού, τα βρετανικά ροκ συγκροτήματα, την αποτυχημένη του προσπάθεια να μάθει μουσική σ’ ένα συνοικιακό ωδείο και τις παρέες των συμμαθητών του που τον κορόιδευαν όταν επέστρεφε από το μάθημα, διοπτροφόρος και με τη θήκη του βιολιού του υπό μάλης. Μέσα σ’ ένα πηχτό και αδιαπέραστο σκοτάδι που το διέκοπταν μονάχα οι προβολείς των αυτοκινήτων από το αντίθετο ρεύμα και οι πινακίδες της εθνικής (...) το φορτηγό έφτασε σώο και αβλαβές στον προορισμό του, και ο νεαρός Σαββόπουλος βρέθηκε άστεγος και πένθης, χωρίς να γνωρίζει κανέναν, στην Ομόνοια (...) κι αμέσως μετά κατέφυγε στο κέντρο που τραγουδούσε ο Βασίλης Τσιτσάνης και ξόδεψε όλα του τα χρήματα για να ακούσει την κομπανία του να του παίξει την «Αρχόντισσα».

Τις περιπλανήσεις εκείνων των χρόνων στην Αθήνα, την εποχή της «χρυσής» μοεμίας και της ενηλικίωσης, τις διαβάζουμε σε πρώτο πρόσωπο στην αυτοβιογραφία του, για μια Αθήνα και για τους ήρωές της που δεν υπάρχουν πια – τεκμήριο μιας ολόκληρης εποχής που όλα άλλαζαν βάζοντας τη χώρα μας σε έναν καινούργιο κόσμο. Τα τραγούδια του «Φορτηγού» έχουν μια επαναστατική διάθεση. Όπως έχει πει ο ίδιος: «Ήμουν άλλος ένας έφηβος εναντίον της πραγματικότητας». Τραγούδια μιας άλλης εποχής και αισθητικής, που ωστόσο μερικά τα τραγουδάμε ακόμα (Συννεφούλα, συννεφούλα, να γυρίσεις σου ζητώ, και τριγύρνα μ’ όσους θέλεις κάθε βράδυ...).

Τραγούδια πρωτόλεια, ορμητικά, με φοβερή ένταση και αδημονία, αλλά και τρυφερά. Κάποια νεοκυματικά όπως το «Μη μιλάς άλλο για αγάπη», κάποια που θυμίζουν οργισμένο Ντίλαν όπως «Οι παλιοί μας φίλοι», άλλα θυμίζουν Μπρασένς, με μια μελαγχολία για εκείνους που χάνονται, όπως «Τα κορίτσια που πηγαίνουν δυο δυο», κι αλλού έχουμε μια ελληνική

Ο ΣΑΒΒΟ-
ΠΟΥΛΟΣ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΜΕΙΖΟΝΕΣ
ΤΡΑΓΟΥΔΟ-
ΠΟΙΟΥΣ ΤΟΥ
ΔΥΤΙΚΟΥ
ΚΟΣΜΟΥ, ΠΟΥ
ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ
ΖΗΛΕΨΕΙ
ΚΑΤΙ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΚΟΕΝ Ή
ΤΟΝ ΝΤΙΛΑΝ



Ο Δ. Σαββόπουλος το 1979, φωτογραφημένος από τον Κώστα Γουδή για το εξώφυλλο της «Ρεζέρβας»



εκδοχή των protest songs όπως στο «Βιετνάμ γιε γιε». Κι όταν διακωμωδεί την εξουσία λογοκρίνονται, και από τα δεκαεπτά τραγούδια στο σύνολό τους τα πέντε θα βγουν μόνο έναν χρόνο μετά την πτώση της δικτατορίας στο «Δέκα χρόνια κομμάτια» το 1975.

Όταν τα γράφει είναι πολύ νέος, όμως η ποίηση είναι ήδη παρούσα. Αλλά και μουσικά τραβάει μια γραμμή. Είναι 22 χρόνων και κάνει κάτι που δεν υπήρχε μέχρι τότε στην Ελλάδα: γράφει τους στίχους και τη μουσική και τραγουδάει ο ίδιος συνοδεύοντας τα τραγούδια με την κιθάρα του. Όπως ο Μπρελ και ο Μπρασένς παλιότερα, ο Μπομπ Ντίλαν και ο Λέοναρντ Κοέν την ίδια εποχή, εκτός συνόρων πάντα. Η φωνή του είναι βαθιά και βραχνή και έρχεται με την ορμή από την οποία ξεπήδησε το ροκ της δεκαετίας του ’60. Με το «Φορτηγό» ξεκινάει η τρίτη μεγάλη τομή του ελληνικού τραγουδιού και ο Σαββόπουλος παίρνει τη σκυτάλη στη σειρά των προηγούμενων δημιουργών, από τον Βασίλη Τσιτσάνη, τον Χατζιδάκι και τον Θεοδωράκη, επινοώντας έναν δικό του δρόμο και μια νέα, δική του γλώσσα. Ο πρώτος τραγουδοποιός, γενάρχης της επόμενης γενιάς Ελλήνων τραγουδοποιών. Τι είναι το σημαντικό που κληροδοτεί;

«Βλέπουμε ότι οι “συνεχιστές” του τελικά πήραν το μάθημα του προσωπικού δρόμου: ο Βαγγέλης Γερμανός, ο Βασίλης Νικολαΐδης, οι Κατσιμιαχείοι, ο Νίκος Παπάζογλου, ο Φοίβος Δεληβοριάς, ο Νίκος Πορτοκάλογλου, ο Θανάσης Παπακωνσταντίνου. Τους ενέπνευσε το είδος του τραγουδοποιού που συνδέει με αυτόν τον τρόπο το πριν και το τώρα, αλλά δεν τον μιμήθηκαν, βρήκαν ο καθένας τον δικό του δρόμο μέσα από αυτό το πρότυπο», σχολιάζει ο Δ. Καράμπελας. «Δεν υπάρχουν σαββοπουλικά κακέκτυπα, όπως υπήρξαν π.χ. χατζιδακικά».

«Το μεγάλο μάθημα είναι η προσωπική διακινδύνευση –στον Σαββόπουλο το τραγούδι νοείται ως προσωπική διακινδύνευση–, και σωστά λέει ο Δημήτρης πως καθενας από τους επιγόνους του είναι μια αυτόνομη προσωπικότητα», συμπληρώνει ο Γιάννης Παλαβός. «Είναι ορισμένοι δημιουργοί –το λέει κι ο Χατζιδάκις σε μια ωραία συνέντευξη– που φέρουν εξαρχής ένα σύμπαν κι έναν κόσμο δικό τους. Ο Σαββόπουλος είναι ένας από τους μείζονες τραγουδοποιούς του δυτικού κόσμου, που δεν έχει να ζηλέψει κάτι από τον Κοέν ή τον Ντίλαν: είναι τέτοιου μεγέθους. Δημιουργοί όπως αυτοί γεννιούνται έτοιμοι».

Ήταν το πρώτο μέρος μιας μακράς συζήτησης που θα ολοκληρωθεί σε δύο ακόμα μέρη στο athensvoice.gr, που παρακολουθεί την πνευματική του διαδρομή καταρρίπτοντας τους μύθους και βάζοντας τους δίσκους στη σειρά. Η σχέση του με την Αριστερά, για την οποία ο ίδιος τοποθετείται κριτικά μέσα από τα πρώτα ήδη τραγούδια, η αναμέτρησή του με την παράδοση ενός τραγουδοποιού που επηρεάζεται από τη ροκ μουσική και τα σύγχρονα ρεύματα, η δεκαετία του ’80 και τα «Τραπεζάκια έξω», όταν αποκτά καθολική αποδοχή και πλέον τα τραγούδια του ακούγονται σχεδόν σε κάθε σπίτι [Όχι στων μανιφέστων τις κλειστούρες, αλλά σ’ εκείνο εκεί το μπαρ που ξενυχτάει], το «Κούρεμα» και οι επιθέσεις, το πρώτο μαζικό cancel της μεταπολιτευτικής μας ιστορίας.

Αλλά και όταν σταμάτησε να φτιάχνει τραγούδια, το 2000, με την κυκλοφορία του τελευταίου δίσκου («Χρονοποιός»), όχι επειδή δεν μπορούσε πια, αλλά γιατί αρνήθηκε να φτιάχνει ομοιώματα του εαυτού του για να παραμείνει ενεργός. Σταμάτησε να κυκλοφορεί δίσκους, αλλά συνέχισε να δίνει συναυλίες σε στάδια και ανοιχτά αμφιθέατρα, πότε μόνος και πότε με άλλους, με τελευταία μία που έχει αναγγελθεί από τον ίδιο και όλοι περιμένουμε, την εμφάνισή του τον Ιούνιο του 2025 στο Rock Wave. **■**

* Το θρυλικό ντοκιμαντέρ «Χαίρω πολύ Σαββόπουλος» προβάλλεται στο πλαίσιο της έκθεσης «Λάκης Παπαστάθης - Αναζητώντας τη χαμένη εικόνα» στο Μουσείο Μπενάκη. Το Athens Open Air Film Festival επιμελήθηκε την προβολή και η Διεύθυνση Αρχείων της ΕΡΤ ψηφιοποίησε την ταινία από το φιλμ. Πειραιώς 138, Τετάρτη 14 Μαΐου, στις 20:30, είσοδος ελεύθερη (θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας).



ΕΛΛΑΔΑ
Klavdia

Α' ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΣ
(Τρίτη 13/5)

01. ΙΣΛΑΝΔΙΑ VÆB - RÓA

Ψευδο-τέκνο τραγούδι κωπηλασίας από δύο αδέρφια, suicide blondes, με αδιάβροχες φόρμες από αλουμινόχαρτο και γυαλιά-πούλμαν, για να μην τους αναγνωρίζει κανείς στη χώρα τους, στην οποία όλοι οι κάτοικοι είναι συγγενείς έτσι κι αλλιώς. Ενδιάμεσο break φολκ απόγνωσης, νεύμα προς την Ιρλανδία: ψηφίστε μας.

2. ΠΟΛΩΝΙΑ Justyna Steczkowska - Gaja

Σωσίας της Dana International επιστρέφει στον διαγωνισμό μετά από 30 χρόνια, μ' ένα χαστικό και παρωχημένο εθνο-ποπ, αφιερωμένο στη Μάνα Γαία, την οποία παρακαλεί συνέχεια ν' ανοίξει και να τους καταπιεί, και την Justyna και το μπαλέτο της. Στα συν είναι ότι τραγουδούν στη γλώσσα τους, δηλαδή δεν καταλαβαίνουμε τίποτα, ευτυχώς.

3. ΣΛΟΒΕΝΙΑ Klemen How Much Time Do We Have Left

Συγκινητική, ύπουλη μπαλάντα, που αφηγείται την προσωπική εμπειρία του τραγουδιστή με την ασθένεια της συζύγου του. Η σύζυγος (σπούλερ) τελικά ζει κι έτσι το μόνο δυστυχισμένο στην υπόθεση είναι το κοινό, που συνεχίζει να στέλνει καρδούλες στον Klemen, αλλά όχι πόντους. Στο μάρκετινγκ αυτό ονομάζεται συναισθηματικός εκβιασμός.

4. ΕΣΘΟΝΙΑ Tommy Cash Espresso Macchiato

Τραγούδι-διπλωματικό επεισόδιο ανάμεσα σ' έναν τύπο, που έχει μεπρόψει τα χρωμοσαμπουάν στο κεφάλι του, και την ιταλική αποστολή, που τους θίγει τα ιερά και όσιά τους: τον καφέ, τα σπαγγέτι, τους μαφιόζους και τη γλώσσα. Εγώ, αν ήμουν η Eurovision, θα έβαζα και ταυτόχρονη μετάφραση στη νοηματική, να γίνει μύλος.

5. ΟΥΚΡΑΝΙΑ Ziferblat - Bird of Prey

Δυσάρεστη μπούρδα, με ατονάλ ρεφρέν, αβάσταχτα φωνητικά του τραγουδιστή, κάτι μουρλοκακομοίρες στο κόρους και κιθαριστικά σόλο, που θα έκαναν τους Scorpius να λυσιάζουν, αν δεν είχαν διαλυθεί (:). Όταν οι στίχοι το γυρνούν στα αγγλικά καταλαβαίνουμε ότι το «Αρπακτικό πουλί» του τίτλου είναι σπόντα για τις ΗΠΑ και Ρωσία. Θα πατώσει.

6. ΣΟΥΗΔΙΑ KAJ - Bara Bada Bastu

Σ' ένα γύρισμα της πλοκής η Σουηδία στέλνει ένα στ' αλήθεια αστείο τραγούδι, που υμνεί, σε γνήσια σουηδικά, τα καλά και τα οφέλη της σάουνας – αν και η Ελλάδα θα ήθελε τουλάχιστον τζακούζι για να συγκινηθεί. Ωστόσο το τραγούδι είναι διασκεδαστικά φτηνιάρικο και επικό, σαν να το έχουν κάνει οι Ράδιο Αρβύλα, οι οποίοι, by the way, θα έскиζαν στη Eurovision.

7. ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ NAPA - Deslocado

Η Πορτογαλία το έχει πάρει πολύ σοβαρά και στέλνει κάθε χρόνο «ποιότητα», πράγμα ευχάριστο για τους 2-3 που μας αρέσουν οι συμμετοχές της. Φέτος, το τραγούδι συνδυάζει τη νοσταλγία τού να αποχαιρετάς τη γιαγιά σου στη Μαδέρα πηγαίνοντας για καφέ σ' ένα λημέρι χίπστερς στη Λισαβόνα. Αγκά-

Οδηγός επιβίωσης

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

ΒΕΛΓΙΟ
Red Sebastian

λιασε αυτό το indie pop νανούρισμα, ενώ φορές ξεφτισμένο πουλόβερ από δεύτερο χέρι.

8. **NORBHΓIA** **Kyle Alessandro** *Lighter*

Με ένα συνεχές άγχος ότι βλέπεις το Nemo σε mode κατάθλιψης, ακούς ένα τραγούδι αρκετά παλιό ώστε να θεωρείται ξεπερασμένο, αλλά όχι αρκετά παλιό ώστε να θεωρείται vintage ήχος. Και αρκετά φτηνιάρικο, όπως και το βίντεο που έστειλαν οι Νορβηγοί, το οποίο πρέπει να τους στοιχίσε γύρω στα 70 ευρώ (μαζί και τα ταξί).

9. **ΒΕΛΓΙΟ** **Red Sebastian** *Strobe Lights*

Βαπτιστήρι της Lady Gaga τής κλέβει όλα τα βερνίκια νυχιών και τις σκιές ματιών και πάει στην Ελβετία για ένα rave εποχής 1990, με φωνητικά που θυμίζουν Christina Aguilera σε υπερδιέγερση και βασικό χρώμα το κόκκινο της ώριμης ντομάτας (με την καλή έννοια). Ο μικρός νίνει λίγο παραπάνω κοακόλα, σουρώνει και μπερδεύει τα κουμπιά του ασανσέρ.

10. **ΑΖΕΡΜΠΑΪΤΖΑΝ** **Mamagama** *Run With U*

Η απάντηση του Αζερμπαϊτζάν στο ερώτημα: «Τι θα γινόταν αν οι Daft Punk έπαιζαν σε γάμο στο Μπακού;» Ευχάριστο πάντως, ηλεκτρονικό ποπ κομμάτι, με στίχους που θυμίζουν ημερολόγιο εφρήβου ο οποίος ονειρεύεται να φτιάξει έναν Φρανκενστάιν. Στο μέσον του κομματιού το πείραμα αποτυγχάνει, αφού βάζει μέσα και σαζ για να πιάσει και τους κάγκουρες.

11. **ΣΑΝ ΜΑΡΙΝΟ** **Gabry Ponte** *Tutta L'Italia*

Όταν το μικρότερο κράτος της Ευρώπης στέλνει τον DJ των Eiffel 65 να τραγουδήσει τον ιταλικό ποδοσφαιρικό εθνικό ύμνο σε έκδοση euro-rave, καταλαβαίνεις ότι ήθελαν απλώς να δηλώσουν «είμαστε κι εμείς εδώ». Κάπου ανάμεσα σε γήπεδο Serie B και παλιό πάρτι Erasmus, το τραγούδι είναι τόσο ψυχρό, που κάνει ακόμα και το ίδιο το autotune να φαίνεται πιο ανθρώπινο.

12. **ΑΛΒΑΝΙΑ** **Shkodra Elektronike** *Zjerm*

Φέτος η Αλβανία (ανάμεσα στα φαβορί, λέει, τρέχα γύρευε) στέλνει μια σωσία της αγαπημένης μας πάπιας Μάτζικα Ντε Σπελ να ερμηνεύσει στη γλώσσα της (όχι της πάπιας) και με κινήσεις που θυμίζουν voguing, μια χλομή προσπάθεια να «κάνει εποχή Madonna», αλλά, ως γνωστόν, η κατάρα της Madonna στη Eurovision ισχύει ακόμα.

13. **ΟΛΛΑΝΔΙΑ** **Claude** - *C'est La Vie*

Η Ολλανδία θέλει να επιβάλει φέτος έναν δικό της Slimane, μόνο που ο Claude δεν διαθέτει τη θεατρικότητα του Γάλλου, αλλά μόνο μια τρυφερή φωνή, που θα έπαιζε στα r'n'b charts και θα θυμίζε τηλεοπτική διαφήμιση σοκολάτας. Αλλά με στίχους «Ετσι είναι η ζωή»-τι να κάνεις, όλοι έχουμε βάσανα-, θυμίζει περισσότερο διαφήμιση ασφαλιστικής εταιρείας.

14. **ΚΡΟΑΤΙΑ** **Marko Bošnjak** *Poison Cake*

Νεαρός πόζερ σερβίρει το «Δηλητηριασμένο κέικ» με προσοχή, για να μη σκίσει κανένα καλτσόν, απευθυνόμενος κυρίως στις μικρές γκοθούδες που περιμένουν κάθε χρόνο το ζωτικό τους να έρθει, πράσινο και με μακριά νύχια, και να τις μαγέψει, μόνο που έτσι όπως παραπαίει το φρενινό, το πιο πιθανό είναι να στραφούν ξανά στο περσινό Ιρλανδό Bambie Thug.

15. **ΚΥΠΡΟΣ** **Theo Evan** - *Shh*

Ο Theo ψιθυρίζει «Shh» και η Ευρώπη απαντά «Μην ανησυχείς, κανείς δεν ακούει έτσι κι αλλιώς». Στιλ James Bond

του κακομοίρη, σε μπουζούκια της Λακατάμειας και χορογραφία που θυμίζει αποτυχημένο μάθημα πιλάτες, μ' ένα αδιόρατο catchy ηλεκτρονικό σφύριγμα αλλά, φευ, τα ελληνικά 12άρια πάνε πλέον σε χώρες που έχουν τουλάχιστον ένα ρεφρέν να δείξουν.

Β΄ ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΣ (Πέμπτη 15/5)

1. **ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ** **Go-jo** - *Milkshake Man*
Ευφορικό ποπ, που θα έπαιζε τέλεια σε παιδική εκπομπή στο Nickelodeon και θα έκανε τον Mika να σκάσει από ζήλια, αν και με πολλά υπονοούμενα στους στίχους, που έρχονται από άλλη δεκαετία – απλώς τώρα ξύπνησαν οι Αυστραλοί. Το επόμενο βήμα είναι ένα μιούζικαλ για γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λακτόζη.

4. **ΛΕΤΟΝΙΑ** **Tautumeitas** *Bur Man Laimi*

Έξη ψευδο-παγανίστριες Μπάρμπι ντυμένες με κουρτίνες, νυχτικά και headpieces φτιαγμένα σε νηπιαγωγείο, σ' ένα πολυφωνικό, πένθιμο chant, προσπαθώντας να σε σούρουν μέσα στη λαγουδότη, αλλά στην πραγματικότητα είναι σαν να σου εύχονται καλό ταξίδι προς τα επékεινα. Αν το «*Midsommar*» ήταν Eurovision act, αυτό θα ήταν το soundcheck.

5. **ΑΡΜΕΝΙΑ** **PARG** - *Survivor*

Η Αρμενία νομίζει ότι στέλνει σκληρό καργιόλη (πολύ μακρινό) ξάδερφο του Τζον Σνόου, που από το βουλκανιζατέρ ήρθε κατευθείαν στη σκηνή, αλλά τελικά ο PARG είναι σαν ένας κομπάρσος σειράς εποχής, που μόλις ξύπνησε από έναν βαθύ ύπνο και προσπαθεί να θυμηθεί τα βήματα της χορογραφίας του, ενώ τσαμπουκαλεύεται με ελεεινά

χαμπλά του πίνακ.

8. **ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ** **Katarsis** - *Tavo Akys*
Αβάσταχτα δυσοίωνα φωνή του τραγουδιστή που βγαίνει σαν αργό βογκητό μέσα σε booth από λαμαρίνες, ενώ κάποιοι ξύνει μεταλλικά νύχια στον μαυροπίνακα, άσε δε που σε κάποιο σημείο κολλάει, πάνω που του λες «Βγάλ' τα από μέσα σου, ρε μωρο, να ξεσπάσεις». Οι πιο αισιόδοξοι λένε ότι είναι «meta-grunge». Οι ίδιοι το λένε από μόνοι τους στ' όνομά τους: Κάθαρσις.

9. **ΜΑΛΤΑ** **Miriana Conte** - *Serving*
Και καλά –wink, wink– τολμηρό λογοπαίγνιο, που σερβίρει υπονοούμενο στους οπαδούς της Ru Paul, μόνο που η EBU δεν το εκτίμησε. Ο αρχικός τίτλος «*Kant*» (τραγούδι στα μαλτέζικα), προκάλεσε αντιδράσεις λόγω της ομοιότητάς του με αγγλική βωμολοχία («serving Kant») και οι queens τρελάθηκαν. Miriana, γλυκιά μου, sashay away.

10. **ΓΕΩΡΓΙΑ** **Mariam Shengelia** *Freedom*

Άλλο ένα έθνικ κομμάτι στην αυθεντική γλώσσα της χώρας του, αλλά πολύ πιο Broadway από τη δικιά μας «*Αστερομάτα*» (λόγω μπαλέτου με Ποντιακές τύπου φορεσιές), ανακατεμένο με δόσεις γιουροβιζιονικής ποπ και βιολιά, ενώ στο βάθος νομίζει ότι κάποιος παίζει δίσκους της Τζένης Βάνου. Οποιος βρει τι του θυμίζει η μελωδία, κερδίζει έξτρα πίτσα με ανανά.

11. **ΔΑΝΙΑ** **Sissal** - *Hallucination*
Στρουμπουλή Μπάρμπι, που μοιάζει σαν να ξέφυγε από θεατρική σχολή για μονολόγους σε πάρκινγκ, θέλει να κάνει ηλεκτροπόη, αλλά κοψομεσιάστηκε και ψιλοβαριέται, ενώ δύο ανησυχητικές χορεύτριες τυλίγονται γύρω της σαν βρύα και λειχίνες. Αν ήμασταν στο 2002 το τραγούδι θα έκανε επιτυχία, ειδικά ως διαφήμιση απορρυπαντικού.

12. **ΤΣΕΧΙΑ** **ADONXS** *Kiss Kiss Goodbye*

Νεαρός λιμοκοντόρος που φοράει ανάποδα το κασκορόσέ του, με μουστάκι - ουρά ποπτικού, σε τραγούδι που θα μπορούσε να έχει τίτλο «Μια κακή βραδιά στο καράοκε». Κάτι ανάμεσα σε GPS με υπαρξιακή κρίση και απομεινάρια στο τελευταίο συρτάρι των Depeche Mode, το τραγούδι επαναλαμβάνει τη λέξη «goodbye», ενώ εσύ εύχεσαι να το κάνει επιτέλους.

13. **ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ** **Laura Thorn** *La Poupée Monte Le Son*

Το γλυκούλικο, αθώο Λουξεμβούργο πιστεύει ότι κάνει ανατροπάρα στην παντοτινή του νίκη-τοτέμ του 1965, με το «*Poupée de cire, poupée de son*» του Serge Gainsbourg, με ερμηνεύτρια τη France Gall, στέλνοντας ένα ψευδο-φεμινιστικό ηλεκτροπόη μ' ένα σχήμα που θυμίζει κακή παιδική τηλεόραση – αν και, εδώ που τα λέμε, αυτό δεν είναι η Eurovision;

14. **ΙΣΡΑΗΛ** **Yuval Raphael** *New Day Will Rise*

Απόλυτα γιουροβιζιονική, συναισθηματική, power μπαλάντα, με ξεσπάσματα και ανοιχτά χέρια στο άπειρο από μια επιζήσασα του φεστιβάλ Nova. Σαφείς οι μεταφορές με εσάνς εθνικών τύψεων και πραγματικής ανάγκης για ειρήνη, συνυπαρξη και ωραίο καιρό, και γκλόμπαλ γλωσσικό παζλ σε 3 γλώσσες. Τι να πεις; Δεχόμαστε την αγάπη απ' όπου κι αν προέρχεται.

15. **ΣΕΡΒΙΑ** **Princ** - *Mila*

Με μαλλί «μόλις βγήκα από σπα» και ως understudy από μιούζικαλ «Ιησούς Χριστός Υπέρλαμπρο Άστρο» σε παράσταση matinée, ο Πριντς (συγγνώμη, αλλά έτσι προφέρεται) τραγουδάει «Ας είναι αυτός για μένα, ο Μυστικός Δείπνος. Ας με κυνηγήσει ο σκύλος του Άδη, μες

στη νύχτα να χαθώ», εκφράζοντας τις ευχές όλων μας που μας έηψε το κουρνιαχτό από τον ξηρό πάγο.

16. **ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ** **Erika Vikman** *Ich komme*

Η Φινλανδία είναι, σύμφωνα με έρευνες χρόνων, η πιο ευτυχισμένη χώρα στον κόσμο. Γι' αυτό και οι Φινλανδοί αντιμετώπισαν με παγερή αδιαφορία την Erika που, σαν να ξύπνησε στα 90s, ήπие τέσσερις εσπρέσο και είπε «σήμερα δεν έχω αναστολές», κάνει με το μικρόφωνο pole dancing σαν κακό eurodisco όνειρο με πολύ βινύλ.

ΟΙ 6 ΧΩΡΕΣ ΤΟΥ ΤΕΛΙΚΟΥ

* **ΓΑΛΛΙΑ** **Louane** - *Maman*

Η Γαλλία φέτος αποφάσισε να μη στείλει τραγούδι, αλλά κατευθείαν επιστολή στην ψυχοθεραπεύτριά σου. Το «Maman» της Louane είναι μια μπαλάντα τόσο μελοδραματική, που θα μπορούσε να είναι το soundtrack του τελετουργικού αφής της Ολυμπιακής Φλόγας... όπως αρέσει στους Γάλλους: με βροχή, δραματικό μονόλογο και μάτια γεμάτα δάκρυα και eyeliner.

* **ΓΕΡΜΑΝΙΑ** **Abor & Tynna** - *Baller*

Τυπικό banger με κολλητικό μπιτ, που μπορεί να ξεσκίσει μ' ένα καλό remix και, επιτέλους, μια γερμανική συμμετοχή τραγουδισμένη στη δροσερή, φρέσκια, ανάλαφρη γλώσσα τους – τουλάχιστον έτσι την κάνει να ακούγεται η Τυννα, ΑΝ ΚΑΙ πείτε της ότι πρώτη η Σάτι έκανε το «τα-τα-τα» στη Eurovision.

* **ΕΛΒΕΤΙΑ** **Zoë Më** - *Voyage*

Η Ελβετία, πάντα με κομψό και διακριτικό τρόπο, μας λέει φέτος να κάνουμε ξεπαρεού, δεν θέλω, χριστιανέ μου, άλλη νίκη για τουλάχιστον δέκα χρόνια, μου έφτασε με το Nemo, νισάφι το buzz. Στέλνει, λοιπόν, μια μπαλάντα τόσο αέρινη και ευαίσθητη, που θα ενθουσίαζε την Gwyneth Paltrow κάνοντας εκείνα τα αλλόκοτα αρωματικά κερία της.

* **ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ**

Remember Monday *What The Hell Just Happened?*

Ο τίτλος είναι η επίσημη αντίδραση της χώρας σε κάθε της συμμετοχή στη Eurovision τα τελευταία χρόνια. Το τραγούδι, σαν παρατράγουδο των Abba, αφηγείται τις περιπέτειες μιας νύχτας γεμάτης απρόοπτα: χαμένα κλειδιά, σκισμένα φορέματα, μεθυσμένα τατουάζ. Και εμετό στις γωνίες σ' όλα τα δρομάκια του Σόχο, θα προσέταμε εμείς.

* **ΙΣΠΑΝΙΑ** **Melody** - *Esa diva*

Η παλαίμαχη Melody, με επιτελείο κομμωτών που έχουν ήδη ζητήσει επίδομα ανθυγιεινής εργασίας, φωνάζει «Vamos al drama!» και ξεσπάει σε ουν ρίθμο ντε νουέβο φλαμένκο ντε λα νουέβα χενεραθιόν, με μαλλιά σαν τρικυμία μέσα σε καμαρίνι και με στίχους που ουρλιάζουν «κοίτα με, αλλά από μακριά, μην τολμήσεις να ιδρώσεις πάνω μου».

* **ΙΤΑΛΙΑ** **Lucio Corsi**

Volevo Essere Un Duro

Ωραίο τραγουδάκι, σχολής Lucio Dalla, δεύτερο βραβείο στο φετινό Σαν Ρέμο, με τον Lucio Corsi να μοιάζει με τον μικρό αδερφό του Iggy Pop, που πάντα τις έτρωγε στα διαλείμματα, τραγουδώντας «Ηθελα να είμαι σκληρός». Λίγο glam rock, λίγο καρναβάλι της Βενετίας, λίγα ρομπότ και παλαιστές σούμο, οι ψηφοφόροι θα το αγνοήσουν, αλλά εγώ του δίνω το 12άρι μου. **A**



2. **ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ** **Nina Žižić** *Dobrodošli*

Παθιασμένη μπαλάντα με όρους Eurovision 20νετίας: χέρια γραθιές και μετά δάχτυλα, aggressive βλέμματα προς την κάμερα, προφίλ, ανφάς και ξανά προφίλ, ειδικά στο δεύτερο μισό, όπου η Νίνα ξεσπάει σε βαρετό κρεσέντο –καλά, μην νομίσεις κιόλας–, ενώ μοιάζει ν' αναζητά απεγνωσμένα ένα ζάναξ, έτοιμη να πάει σε fashion gala σε υπόγειο θέατρο του Ποντγκόριτσα.

3. **ΙΡΛΑΝΔΙΑ** **Emmy** - *Laika Party*

Κάποτε η Ιρλανδία έστελνε τραγούδια που έμοιαζαν με προσευχή από τους λόφους του Γκόλγουεϊ. Τώρα στέλνει eurotrash για σκυλιά στο διάστημα. Η σκυλίτσα Laika μπορεί να πέθανε για την επιστήμη, αλλά η Ιρλανδία φέτος ψοφάει για TikTok. Από το στιλ Enya στο «νταπ-ντουπ-νταπ» μέσα σε τρεις στροφές κι ένα glitter eyeliner. Θα της έδινε 12άρι ο Bono; Ούτε wifi.

αγγλικά («I'm a survivor, stay alive»).

6. **ΑΥΣΤΡΙΑ** **JJ** - *Wasted Love*

Με φωνή Μικρής Γοργόνας ή έστω Ariana Grande, ο JJ μάς σερβίρει φωνητικό υβρίδιο κοντράλτο-σοπράνο, με κομμένη την ανάσα και βασανισμένους στίχους τεχνητής νοημοσύνης («πλέω μόνος μου τώρα που έφυγες» ή «Μέε' αυτή τη βάρκα είμαι μοναχή»), κερδίζοντας τις εντυπώσεις των juries, θα το δείτε. Κατά τ' άλλα, σωστός ο τίτλος «*Wasted Love*». Πεταμένα λεφτά.

7. **ΕΛΛΑΔΑ** **Klavdia** - *Αστερομάτα*

Η Klavdia, κάτι ανάμεσα σε Νάνα Μούσχουρη και Μαρίζα Κωχ, ζιπάρει μέσα σε 3 λεπτά όλη την παραδοσιακή θρηνητική ερμηνεία τραγωδίας, που τόσο πολύ αρέσει στους έντεχνους Έλληνες, αλλά ο μόνος λόγος για να συγληνηθεί κάποιος ξένος είναι η μυστηριώδης χροιά των ελληνικών στίχων που όντως δίνουν «κάτι». Κατά τ' άλλα, μάλλον θα σφουγγαρίζουμε πάλι στα

NOTIA



ΚΟΡΕΑ



Γιατί αξίζει να επισκεφτεί κάποιος τη Νότια Κορέα

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

ΕΧΩ ΔΥΟ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΓΑΠΕΣ: τη λογοτεχνία και τα ταξίδια. Σκέφτηκα να βρω έναν τρόπο να τις συνδυάσω. Θα μπορούσα, για παράδειγμα, να επισκέπτομαι τις χώρες των διάφορων συγγραφικών ηρώων. Για τον Άμλετ θα ταξίδευα στη Δανιμαρκία, για τον Ρασκόλνικοφ στην Αγία Πετρούπολη, για τον Κόπερφιλντ στο Λονδίνο, για τη Μαντάμ Μποβαρύ στο Παρίσι κ.λπ. κ.λπ. Όμως όλα αυτά τα είχα ήδη κάνει. Σκέφτηκα τότε να αποταθώ στη θεά Τύχη. Και στη Σουνδική Ακαδημία. Αποφάσισα λοιπόν ότι κάθε χρόνο θα ταξίδευα στη χώρα της οποίας ο/η συγγραφέας θα έπαιρνε το Νόμπελ Λογοτεχνίας. Μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια. Κι έτσι από φέτος έβαλα σε εφαρμογή το σχέδιό μου. Κι αφού το Νόμπελ εδόθη στη Νοτιοκορεάτισσα Χαν Κανγκ («Η χορτοφάγος», «Μάθημα ελληνικών»), βρέθηκα να κλείνω εισιτήρια για τη Σεούλ. Μαζί μου προσφέρθηκε να ταξιδεύσει μια ευσύνοπτη παρέα φίλων.

Στην Κορέα δεν είχα ταξιδέψει ως σήμερα, οπότε αυτό το Νόμπελ με βόλεψε εξαιρετικά. Του χρόνου ελπίζω να το πάρει κάποιος από την Αργεντινή ή τη Γροιλανδία.





Υστερα από δεκαπέντε ώρες ταξίδι –με την ενδιάμεση στάση–, προσγειωθήκαμε στην πρωτεύουσα της Νότιας Κορέας, τη διαβόητη Σεούλ των 20 εκατομμυρίων κατοίκων. Να πω εδώ ότι ο συνολικός πληθυσμός της χώρας είναι 52 εκατομμύρια σε μια έκταση λίγο μικρότερη από της Ελλάδας. Εξού και η ανάγκη στέγασης να εκταθεί προς τα ουράνια, με ουρανοξύστες σε κάθε κωμόπολη και χωριουδάκι.

Το αεροδρόμιο της Σεούλ βρίσκεται σ' ένα νησί κάπου 60 χιλιόμετρα από την πρωτεύουσα. Η πρώτη ιδιαιτερότητα που απόλαυσα στην Κορέα ήταν τα φτηνά ταξί. Για την ακρίβεια, δεν χρησιμοποίησα άλλο μέσο μετακίνησης (εκτός από τα bullet trains, κι αυτά μόνο για να τσεκάρω την ταχύτητά τους). Οι ταξιτζήδες μπορεί να μη μιλάνε εγγλέζικα, αλλά δεν επιχειρούν να σε κλέψουν (εκτός από μία φορά, η οποία ωστόσο είναι τόσο απολαυστική ως ιστορία, που αξίζει ξεχωριστό κείμενο). Τα ταξίμετρα είναι σε κοινή θέα και πληρώνεις με κάρτα. Ουσιαστικά δεν χρειάστηκε να χρησιμοποιήσω μετρητά στη χώρα, ακόμη κι όταν έπαιρνα φαγητό από τα κιόσκια του δρόμου.

Κάναμε μία ώρα να φτάσουμε από το αεροδρόμιο στη Σεούλ περνώντας από συστάδες ουρανοξυστών και διασχίζοντας τον ποταμό Χαν, που κόβει την πρωτεύουσα στα δύο.

Ο ιδιοκτήτης του ξενοδοχείου μας (26 όροφοι) θα πρέπει να ήταν άνθρωπος με ιδιαίτερο χιούμορ, καθώς είχε ονομάσει το κατάλυμά του L' Escape (Η απόδραση). Το χιούμορ έγκειται στο γεγονός ότι το ξενοδοχείο βρίσκεται κολλητά με το αστυνομικό τμήμα της περιοχής. Πόρτα πόρτα, για την ακρίβεια.

Έβρεχε τις δυο πρώτες μέρες, οπότε περιοριστήκαμε στο να περιπλανιόμαστε στα γιγάντια πολυκαταστήματα, όπου γνωρίσαμε κάθε μάρκα καλλυντικών κι αγοράσαμε κάθε λογής μάσκες προσώπου, αφού όλες οι γυναίκες της παρέας κουβαλούσαν γιγάντιες βαλίτσες με τον ευγενή σκοπό να τις φορτώσουν με κάθε είδος κορεάτικου καλλωπισμού.

Μόλις έπαψε να βρέχει, ξεκουθήκαμε στα παλάτια της Σεούλ, τα οποία φιλοξένησαν κατά καιρούς τους βασιλείς κάθε δυναστείας που ανέβηκε στον θρόνο. Προτείνω να μην αμελήσετε να επισκεφτείτε το παλάτι Γκιόνγκμποκουνγκ, όπου κάθε μέρα –στις 10 το πρωί και στις 2 το μεσημέρι– γίνεται μια εντυπωσιακή αλλαγή φρουράς. Στο παλάτι αυτό υπάρχει το έθιμο να πηγαίνουν ντόπιοι κυρίως αλλά και ξένοι φορώντας τα παραδοσιακά hanbok, τις φορεσιές ήγουν που ενδύονταν κάποτε οι αλλοτινοί κάτοικοι αυτής της χώρας. Ένας στροβιλισμός από αλλόκοτες ενδυμασίες κάτω από τις ανθισμένες κερασιές εκπλήσσει ευχάριστα το μάτι του θεατή.

Κατόπιν τριγυρίσαμε στην πλέον τουριστική γειτονιά της Σεούλ, την Insa-dong, όπου είδαμε επιτέλους μερικούς δυτικούς ταξιδιώτες και αγοράσαμε μαγνητάκια για το ψυγείο.

Την επόμενη μέρα πήγαμε κάτω από το ποτάμι, νότια εννοώ, για να δούμε από κοντά την περίφημη Βιβλιοθήκη Starfield που βρίσκεται εντός ενός συμπλέγματος από διαφορετικά Mall στην περιοχή όπου διαβιούν οι πλούσιοι της πρωτεύουσας. Η βιβλιοθήκη αυτή προκαλεί συγκί-

νηση στον αναγνώστη που συνεχίζει να διαβάζει βιβλία (ολοένα και πιο σπάνιο είδος). Δεν παρέλειψα να αποδώσω τα εύσημα στον αρχιτέκτονα του συγκεκριμένου πρότζεκτ. Αφού έψαξα μάταια για τα βιβλία μου, ήπιαμε έναν καφέ ανάμεσα σε λαούς της κίτρινης φυλής.

Να επισημάνω εδώ την εμμονή της κάθε κοπέλας που ανήκει στις γυναίκες της Άπω Ανατολής να καλλωπίζει με τέτοιο τρόπο το πρόσωπό της ώστε το δέσμα της να γίνεται όσο πιο λευκό μπορεί, με αποτέλεσμα να νομίζει κανείς ότι έχει ξαφνικά βρεθεί ανάμεσα σε καλλιτέχνες του θεάτρου Νο.

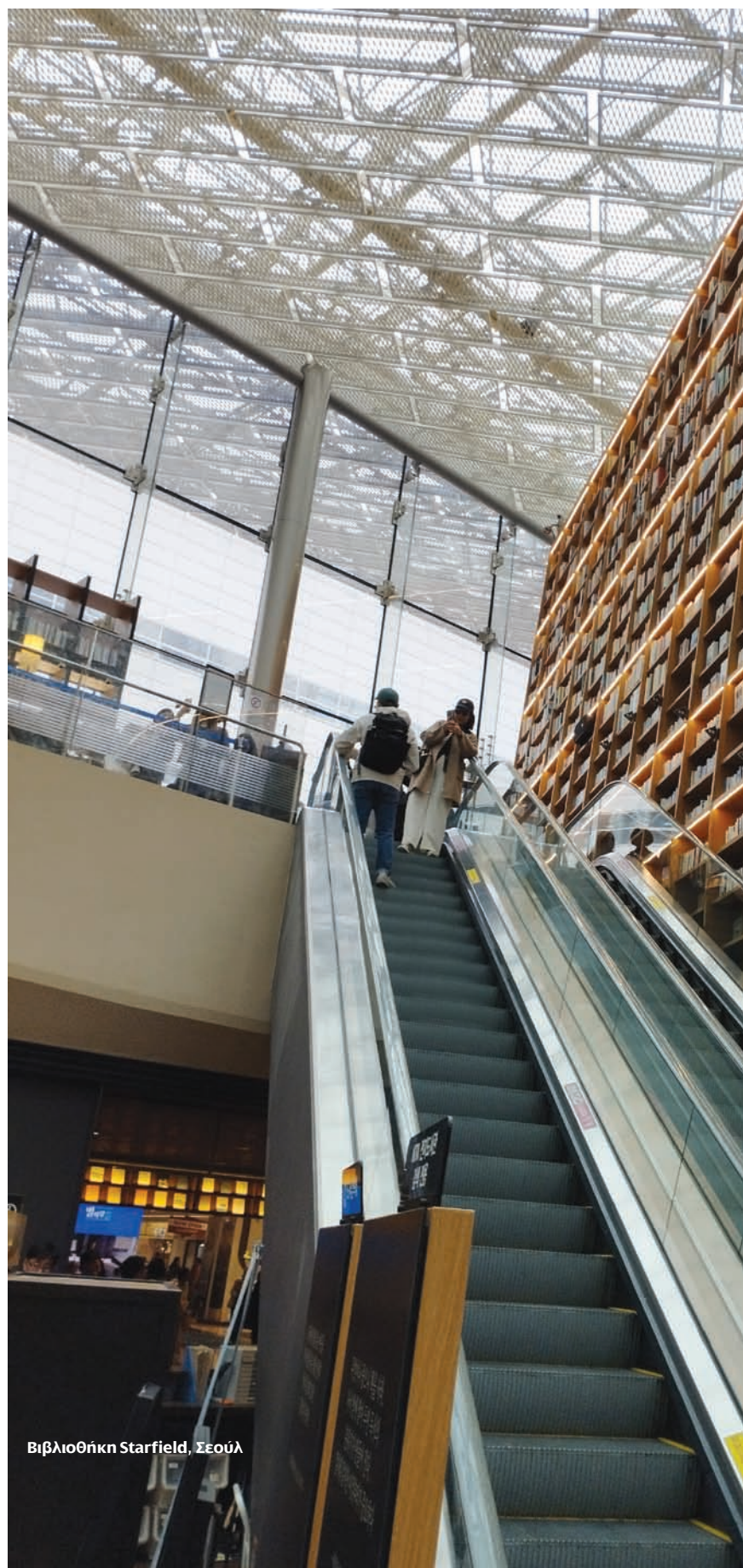
Αργότερα επισκεφτήκαμε ένα παραδοσιακό χωριό με την παλαιά αρχιτεκτονική, τότε που τα σπίτια δεν είχαν δεύτερο πάτωμα και οι άνθρωποι κοιμόντουσαν καταγής τυλιγμένοι στα φουτόν τους.

Την πέμπτη πλέον ημέρα, φορτωμένοι με ό,τι προϊόν παράγει η βιομηχανία καλλυντικών της χώρας, πήραμε το τραίνο-σφαίρα για το Busan, τη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της χώρας (4 εκατομμύρια κάτοικοι) και μεγάλο λιμάνι. Είχαμε κλείσει ξενοδοχείο απέναντι ακριβώς από τον δρόμο όπου γίνεται το διάσημο φεστιβάλ ταινιών BIFF (*Busan International Film Festival*) και δύο δρόμους μακριά από τη μεγαλύτερη ιχθυαγορά της Νότιας Κορέας, γνωστή και ως Jagalchi Market. Πρόκειται για μια σκεπαστή αγορά όπου τεράστια ενυδρεία με κάθε λογής ψαρικά αναμένουν τον αγοραστή. Ψάρια αλλόκοτα, που σε κοιτούν για μια στιγμή κι ύστερα μ' ένα χτύπημα της ουράς αλλάζουν θέση, χταπόδια που κολλάνε στο τζάμι ερωτικά, αχινοί, σαλάχια, θαλασσοσκώληκες. Αν κάτι σου τραβήξει την όρεξη, το παραγγέλνεις και στο ψήνουν επιτόπου για να το γευτείς στο αχανές εστιατόριο που βρίσκεται στον πρώτο όροφο της αγοράς.

Το Μπουσάν ήταν μια αποκάλυψη. Να πάει κάποιος στην Κορέα και να μη φτάσει ως εκεί (τρεις ώρες με το τρένο από τη Σεούλ, τιμή εισιτηρίου 35 ευρώ) είναι σφάλμα ολκής. Μείναμε τρεις μέρες, αλλά άνετα θα μέναμε άλλες τρεις. Η πόλη είναι χτισμένη πλάι στη θά-



© SEOUL-IMAGE BY JJ CHOI FROM PIXABAY



Βιβλιοθήκη Starfield, Σεούλ



Royal Palace,
αλλαγή φρουράς

λασσα και εκτείνεται σε μια απέραντη ακτογραμμή. Υπάρχουν δεκάδες πράγματα για να κάνει κάποιος εκεί. Εμείς πήραμε αρχικά το τρενάκι Blue Line Park, που σε μεταφέρει σε μια διαδρομή μισής ώρας πλάι στη θάλασσα, όπου μπορείς να κατέβεις σε διάφορες στάσεις και να απολαύσεις τη θέα από εξώστες που εισχωρούν πάνω από τα ταραγμένα ύδατα. Απέναντι, αν η ατμόσφαιρα είναι καθαρή, βλέπεις τα νώτια νησιά της Ιαπωνίας.

Με ταξί (μα, ναι) φτάσαμε ως το Gamcheon culture village, μια λοφοπλαγιά σπαρμένη με χρωματιστά σπιτάκια που οι Κορεάτες ονομάζουν το Μάτσου Πίτσου της Κορέας. Καμία σχέση. Ωστόσο, μια βόλτα ως εκεί προσφέρει στον ταξιδευτή μια άλλη αίσθηση και την ευκαιρία να βγάλει μερικές σέλφι με μπόλικο χρώμα στον φόντο.

Την ίδια μέρα πήγαμε (με ταξί, σαφέστατα) ως ένα άλλο κοντινό μέρος, που οι ντόπιοι αποκαλούν η Σαντορίνη του Μπουσάν. Μάλιστα, όπως το διαβάζετε. Μια ακόμη λοφοπλαγιά, αυτή τη φορά δίπλα στη θάλασσα, με άσπρα σπιτάκια και ένα καφέ που έχει την ονομασία Fira. Καμιά σχέση φυσικά με τη δική μας Σαντορίνη, με εξαίρεση ίσως το ηλιοβασίλεμα που κι εκεί προσφέρεται για εντυπωσιακές πόζες. Στον χάρτη θα το βρείτε ως Huinnyeoul culture village.

Στο μεταξύ, ψήναμε. Θέλω να πω, τρώγαμε ψήνοντας το κρέας σε τραπέζια που είχαν στη μέση μια τρύπα. Ο σερβιτόρος έφερνε έναν κουβά με αναμμένα κάρβουνα και μια μεταλλική σχάρα που πάνω της τοποθετούσαμε κομμάτια κρέατος, αφού πρώτα τα κόβαμε με ψαλίδι. (Να πω εδώ ότι σε κανένα εστιατόριο της Κορέας δεν υπήρχε μαχαίρι, παρά μόνο ψαλίδια. Αγνώω πώς οι μακελάρηδες τεμαχίζουν τα μεγάλα ζώα ή οι δολοφόνοι τα πτώματα.)

Και μια και αναφέρθηκα στο φαγητό. Όταν κάθεσαι στο τραπέζι, και πριν καν παραγγείλεις οτιδήποτε, ο πάντα πρόθυμος σερβιτόρος απλώνει μπροστά στον πελάτη καμιά δεκαριά πιατάκια γεμάτα με λογής λογής ορεκτικά, όπου βέβαια κυριαρχεί το κίμτσι (μαριναρισμένο λάχανο σε διάφορες εκδοχές). Εμείς συνήθως παραγγέλναμε γαβάθες με σούπα και ράμεν. Οι ποσότητες φαγητού που έφταναν μπροστά μας –και έμεναν αφάγωτες στο τέλος, γιατί πόσο να χωρέσει ένα στομάχι;– θ' αρκούσαν να γεμίσουν doggy bags για πέντε μέρες. Στο μεταξύ, καθώς δεν υπάρχουν αμπέλια στην Κορέα παρά ρυζοχώραφα, το ποτό μας έγινε το παραδοσιακό σότζου, ένα λευκό απόσταγμα από ρύζι που, σχεδόν άγευστο, σε ωθεί να καταναλώσεις άφθονα μπουκάλια –θα το έχετε δει στις κορεάτικες σειρές να σωρεύεται στα τραπέζια των ηρώων. Το φαγητό και μόνο αξίζει για να επισκεφτεί κάποιος τη Νότια Κορέα. Κορωνίδα στα δείπνα μας, η ώρα του λογαριασμού. Σπάνια πληρώσαμε πάνω από δεκαπέντε ευρώ το άτομο. Η μπίρα έκανε 3 ευρώ, το ίδιο κι ένα μπουκάλι σότζου. Αν μάλιστα αποφασίσει κάποιος να τρώει από τους πάγκους που στήνουν οι πωλητές στον δρόμο, τότε θα χορταίνει με πέντε ευρώ τη μέρα. Ένας καφές σε καφετέρια πρώτης γραμμής (και διαθέτουν υψηλής αισθητικής καφετέριες) κοστίζει 3 ευρώ. Μου λείπει ήδη αυτή η χώρα.

Την επόμενη μέρα –πάντα στο Μπουσάν– πήγαμε στο νησί Songdo και μπήκαμε σε θαλαμίσκο με γυάλινο πάτωμα, που σε μεταφέρει στην απέναντι ακτή πάνω από την αγριεμένη θάλασσα, ενώ ο άνεμος κάνει το εναέριο όχημα να τραπαλίζεται με χάρη. Αν αποφασίσετε να το τολμήσετε, προτιμείτε το σούρουπο ώστε να απολαύσετε την πόλη

φωτισμένη. Εμείς το κάναμε μέρα –στερνή μου γνώση...

Υπάρχουν ένα σωρό άλλα πράγματα να κάνει κάποιος στο Μπουσάν, αλλά δεν θα επιμείνω. Θα πω απλώς ότι ένα πρωί, ώρα δέκα, βρέθηκα στον βουδιστικό ναό Daegaksa και παρακολούθησα επί μία ώρα τρεις πρεσβύτες μοναχούς να ψαλμωδούν και να παίζουν μικρά κύμβαλα καθισμένοι διπλοπόδι πάνω σε μεγάλες μαξιλάρες. Στον μεγάλο χώρο του ναού ήμουν εγώ κι άλλοι πέντε πιστοί, που κάθε λίγο σπκώνονταν, έκαναν μια υπόκλιση στα αγάλματα του Βούδα, που ήταν διάσπαρτα στον χώρο, κι ύστερα γονάτιζαν βαθιά στο πάτωμα, που ήταν στρωμένο με ψάθες. Φυσικά, είχαμε αφήσει τα παπούτσια μας έξω από τον ναό. Πριν φύγω, έριξα τον οβολό μου στο παγκάρι.

Κάποτε εγκαταλείψαμε με θλίψη το Μπουσάν, καθώς τέλειωνε πια το ταξίδι μας. Οι τελευταίες δύο μέρες ήταν προγραμματισμένες για το Ίντσεον, το λιμάνι της Σεούλ, όπου σε κοντινό νησί βρισκόταν το

αεροδρόμιο για την πτήση της επιστροφής. Στο Ίντσεον συνειδητοποιήσαμε το μέγεθος του χριστιανισμού στη Νότια Κορέα. Παντού πρόβαλαν οξύρυγχα καμπαναριά με φωτεινούς σταυρούς στην κορυφή. Γκούγκλαρα το θέμα και είδα πως οι χριστιανοί στην Κορέα είναι το 25% του πληθυσμού. Άλλοι τόσοι είναι βουδισταί. Το υπόλοιπο 50% δηλώνει δίχως θρήσκευμα (που είναι διαφορετικό από το άθεος).

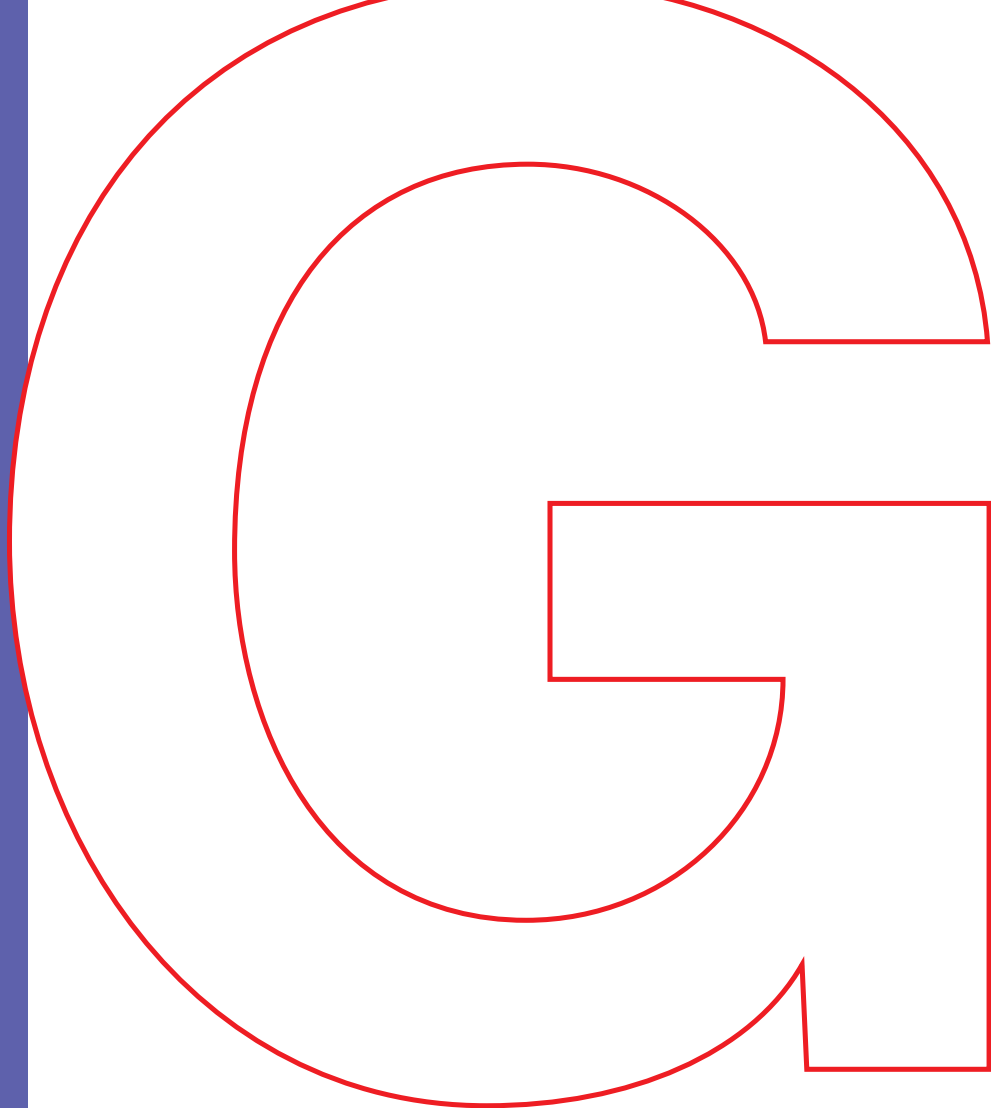
Καθώς φτάσαμε βράδυ Μεγάλου Σαββάτου, αναζητήσαμε κάποια εκκλησία μήπως παρακολουθούσαμε την Ανάσταση. Όμως μάταια τριγυρίσαμε στην περιοχή. Οι ναοί που είχαμε δει φτάνοντας ήταν όλοι κλειστοί.

Το Ίντσεον διακρίνεται για την πouxία και τη μεγαλύτερη Τσάιναταουν στη Νότια Κορέα. Έχει κι ένα μουσείο για τη σύγχρονη κορεάτικη λογοτεχνία –δυστυχώς ήταν κλειστό. Το μεσημέρι του Πάσχα, κι ενώ κόβαμε βόλτες στην Τσάιναταουν, ακούσαμε ύμνους μέσα από μια πρεσβυτεριανή εκκλησία. Μπήκαμε κι είδαμε μια μεγάλη χορωδία μαζί με ορχήστρα να τραγουδάνε εκκλησιαστικά άσματα. Οι πιστοί, Ασιάτες όλοι εννοείται, μας κοιτούσαν παραξενεμένοι. Όταν τέλειωσαν τα τραγούδια, ένας ευειδής άνδρας πήρε ένα μικρόφωνο κι άρχισε να λέει κάτι στη γλώσσα τους. Στο τέλος, έδειξε προς τα εκεί που καθόμασταν κι εμείς σπκωθήκαμε και υποκλιθήκαμε. Ο άνδρας πλησίασε και μας έδωσε δώρα που κάποιοι υποτακτικοί έτρεξαν και του έφεραν. Πήρα το μικρόφωνο απ' τα χέρια του –μου το παρέδωσε με κάποιον δισταγμό– και απηύθυνα δυο λόγια στο εκκλησίασμα. Πρώτη –και τελευταία φορά– με χειροκρότησε κορεάτικο κοινό. Στη συνέχεια, στον προαύλιο χώρο, ο πάστορας του ναού πρόσταξε και μας έφεραν κι άλλα δώρα, πασχαλινά αυγά και κάτι φιαλίδια με ένα ποτό που έμοιαζε με σουμάδα. Οβελία δεν έψηναν κάπου εκεί γύρω.

Εμείς πάντως εκείνο το βράδυ τηρήσαμε το έθιμο και, αφού πρώτα περάσαμε από τον καθολικό καθεδρικό ναό του Ίντσεον, ψήσαμε το κρέας μας στα κάρβουνα σε κάποιο κορεάτικο εστιατόριο της γειτονιάς. Ήταν η τελευταία νύχτα μας στην Κορέα και μια αλλόκοτη ομίχλη είχε κατέβει στους δρόμους της πόλης κάνοντας τους διαβάτες να μοιάζουν με φαντάσματα και τα κτίρια ανάερα πλεούμενα μιας άλλης εποχής. Ήταν λες κι είχαμε αίφνης βρεθεί σε ταινία του Κάρπεντερ. Το απόγευμα της άλλης μέρας –με ταξί πάντα– φτάσαμε στο Τέρμιναλ 1 του αεροδρομίου.

Ποιος ξέρει ποιος θα πάρει το Νόμπελ Λογοτεχνίας του χρόνου... **Α**





Πού το πάει η Gen Z;

Πώς ζει, πώς σκέφτεται, πώς ντύνεται,
πώς διασκεδάζει και γιατί πάει στον Ψ

A.V. Team



Το cool σήμερα είναι τ

Το νέο trend είναι η οικολογία. Η Gen Z κάνει reset στο περιβάλλον.

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΑΛΟΥ

Η Gen Z έχει πλήρη επίγνωση του τι συμβαίνει στον πλανήτη. Μεγάλωσε με stories για παγόβουνα που λιώνουν, καταστροφικές πυρκαγιές και πλαστικά στις θάλασσες. Ξέρει πολύ καλά ότι ο κόσμος αλλάζει και ότι η ευθύνη δεν είναι μόνο των «μεγάλων». Γι' αυτό και κάνει κάτι που καμία άλλη γενιά πριν δεν έκανε με την ίδια ένταση: παίρνει την κατάσταση στα χέρια της – στην κατανάλωση, στη μόδα, στη διατροφή, στο πώς ζει.

Ανακύκλωση και «zero waste» mindset

Ξεκινάμε από τα βασικά. Πόσες φορές έχεις δει TikTok ή reels με tips για το «πώς να ζεις χωρίς σκουπίδια»; Επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες, καλαμάκια από μέταλλο και χαρτί, δοχεία από γυαλί, σαμπουάν σε μορφή μπάρας. Η Gen Z δεν ντρέπεται να κουβαλάει μαζί της το παγούρι της και να λέει «όχι» σε κάθε πλαστική συσκευασία. Κι όταν μπορεί, ψάχνει ν' αγοράσει από eco friendly brands ή marketplaces που προωθούν second hand προϊόντα.

Ενέργεια στο σπίτι: smart & sustainable

Δεν αρκεί μόνο να κλείνεις τα φώτα φεύγοντας απ' το δωμάτιο. Πολλοί νέοι χρησιμοποιούν smart εφαρμογές για να βλέπουν την κατανάλωση ενέργειας στο σπίτι, κάνουν «πράσινες» επιλογές στις συσκευές τους (ψυγεία, air condition με χαμηλή κατανάλωση) και μιλάνε στους γονείς τους για ηλιακούς θερμοσίφωνες ή φωτοβολταϊκά. Δεν είναι cool να σπαταλάς ενέργεια. Είναι cool να είσαι συνειδητοποιημένος και να καταλάβεις ότι υπάρχει plan b, αλλά όχι planet b.

Μόδα: Από το fast fashion στο fashion with purpose

Ξεκινάμε τα δεκάδες φτηνά μπλουζάκια από online αλυσίδες, που φθείρονται σε δύο πλυσίματα. Η Gen Z φέρνει δυνατά πίσω τη second hand μόδα, τα vintage καταστήματα και τα swaps μεταξύ φίλων. Πολλοί επιλέγουν μάρκες που σέβονται τους εργαζομένους και το περιβάλλον ή ακόμα και μικρά τοπικά brands που δουλεύουν βιώσιμα. Και ναι, το TikTok έχει γεμίσει με creators που μετατρέπουν παλιά jeans σε καινούρια outfits. Thrift is the new drip.

Διατροφή και πλανητική υγεία: Φαγητό που σέβεται τον πλανήτη

Η Gen Z αρχίζει να βλέπει το φαγητό αλλιώς. Δεν είναι μόνο το τι σου αρέσει, αλλά και το πώς επηρεάζει τον κόσμο γύρω σου. Η λεγόμενη **Πλανητική Υγιεινή Διατροφή (Planetary Health Diet)** προτείνει ένα πιο φυτικό μοντέλο διατροφής, με λιγότερο κρέας, λιγότερα επεξεργασμένα τρόφιμα και περισσότερο σεβασμό στη φύση. Τι σημαίνει αυτό; Λιγότερο κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα, περισσότερα φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Με άλλα λόγια, τρώς με τρόπο που σέβεται τη φύση, την ηθική και το μέλλον σου.

– **Flexitarian είναι το νέο normal.** Πολλοί νέοι δεν κόβουν εντελώς το κρέας, αλλά το περιορίζουν δραστικά. Θα φάνε veggie tacos, vegan καρμπονάρα ή φαλάφελ με σαλάτα, χωρίς να το νιώθουν ως «θυσία».

– **Όσπρια, λαχανικά & προϊόντα εποχής.** Ξεκινάμε το αβοκάντο του χειμώνα. Η Gen Z στρέφεται σε τοπικά, εποχιακά προϊόντα – φακές, ρεβίθια, παντζάρια, κολοκύθα. Ψάχνει συνταγές που αξιοποιούν τη γεύση της κάθε εποχής.

– **Plant-based επιλογές παντού.** Από το vegan γάλα στο πρωινό μέχρι το μπέργκερ από μαύρα φασόλια στο delivery. Ο πλανήτης «μπαίνει» στο μενού: tofu stir-fry, energy balls με κουράδες, μπισκότα χωρίς αυγό. Τα δοκιμάζουν, τα αξιολογούν και μοιράζονται την εμπειρία τους.

– **Αγορές με νόημα.** Δεν ψωνίζουν απλώς ό,τι πιο φθινό βρουν. Προτιμούν λαϊκές αγορές, βιολογικά παντοπωλεία, συνεταιρισμούς παραγωγών. Ξέρουν ότι το κάθε ευρώ που ξοδεύουν έχει αντίκτυπο, γιατί στηρίζουν τους «μικρούς» της αλυσίδας.

Το πιο εντυπωσιακό; Δεν κρατάει αυτές τις επιλογές για τον εαυτό της. Φτιάχνει περιεχόμενο: δείχνει τις συνταγές της, μοιράζεται tips, αναδεικνύει brands και προϊόντα με περιβαλλοντική ευαισθησία. Επηρεάζει φίλους και followers. Hashtags όπως #climatefriendlyfood, #eatfortheplanet και #sustainableeating δίνουν και παίρνουν.

Η Gen Z δεν περιμένει να λυθούν όλα από κυβερνήσεις και μεγάλες εταιρείες. Παίρνει θέση. Δεν είναι τέλεια, άλλωστε κανείς δεν είναι. Αλλά είναι η πρώτη γενιά που συνδυάζει τεχνολογία, γνώση και ακτιβισμό με τόσο φυσικό τρόπο. Όταν ψωνίζει, όταν τρώει, όταν ντύνεται, σκέφτεται και τον πλανήτη. Γιατί το «cool» σήμερα είναι το να νοιάζεσαι.



© FILIPPOBACCI, GETTYIMAGES

ο να νοιάζεσαι



Η Lidl Ελλάς ανοίγει τον διάλογο για το μέλλον της διατροφής

Οι προκλήσεις σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, για τον άνθρωπο και τον πλανήτη, στο Delphi Economic Forum X

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ

Γνωρίζετε ότι το παγκόσμιο σύστημα τροφίμων ευθύνεται για σχεδόν το 30% των συνολικών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου; Κι ακόμη ότι η υπερκατανάλωση βιομηχανικών τροφίμων, πλούσιων σε ζάχαρη, λίπος και αλάτι, συνδέεται με την εκτόξευση χρόνιων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης τύπου 2;

Οι προκλήσεις είναι πολλές και σε μια εποχή που η διατροφή δεν είναι απλώς ατομική επιλογή αλλά συλλογικό αιτούμενο, η Lidl Ελλάς, με αφορμή το Delphi Economic Forum X, παρουσίασε το στρατηγικό της όραμα για ένα διατροφικό μοντέλο που εξισορροπεί τις ανάγκες του ανθρώπου και του πλανήτη.

Μέσα από τον γόνιμο διάλογο αναδείχθηκαν κρίσιμα ζητήματα γύρω από τη διατροφή, όπως η σημασία της υγιεινής και βιώσιμης διατροφής, ο ρόλος της πολιτείας και η εκπαίδευση ενηλίκων και παιδιών, η παιδική παχυσαρκία, οι επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης, η σπατάλη στα τρόφιμα και το θέμα της ποιότητας της διατροφής.

Μιλώντας για το θέμα, η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς, παρουσίασε μια ολοκληρωμένη στρατηγική για τη μετάβαση σε ένα πιο υπεύθυνο και βιώσιμο διατροφικό σύστημα. Παράλληλα, εξέφρασε τη σταθερή δέσμευση της εταιρείας για προσφορά ποιοτικών επιλογών διατροφής σε ανταγωνιστικές τιμές αγοράς και υπογράμμισε τη στρατηγική και τις συγκεκριμένες αποφάσεις που έχει ήδη λάβει η εταιρεία, οι οποίες συμβάλλουν στην υγεία των καταναλωτών και απαντούν στην κλιματική κρίση και στα ζητήματα προστασίας του πλανήτη.

Οι αποφάσεις αυτές περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, αύξηση 20% των φυτικών τροφίμων έως το 2030, καθώς και απόλυτη διαφάνεια στις επιλογές βάσει μεθοδολογίας WWF, οι καταναλωτές δηλαδή θα πρέπει να ξέρουν τι τρώνε και πώς αυτό επηρεάζει την ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον. Επίσης, περιλαμβάνουν διατήρηση του υπεύθυνου μάρκετινγκ και ιδίως προς τα παιδιά – ήδη από το 2023 δεν διαφημι-

ζονται ανθυγιεινά προϊόντα. Μάλιστα, μέχρι το τέλος του 2025 θα αφαιρεθούν από τις παιδικές συσκευασίες προϊόντων όλα τα παιδικά σύμβολα και γραφήματα που καθιστούν ελκυστικό ένα παιδικό προϊόν, για λόγους διαφάνειας και εναρμονισμού με τις αρχές της συνειδητής μεσογειακής διατροφής.

Όπως υπογράμμισε η κ. Αδαμίδου, «η διατροφή αποτελεί σήμερα έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες βιωσιμότητας – όχι μόνο λόγω των επιπτώσεων στο περιβάλλον, αλλά και ως μοχλός κοινωνικής δικαιοσύνης και δημόσιας υγείας».

Στο πάνελ συμμετείχαν επίσης, η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, Ειρήνη Αγαπηδάκη, ο Dr Khalil Ghassan, Representative to Greece, UNICEF, η Δρ. Αντωνία Τριχοπούλου, Head Centre for Public Health Research and Education Academy of Athens, Greece και η Dr Elisa Pineda, Research Fellow Imperial College London, United Kingdom.

Η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει πως η βιωσιμότητα δεν είναι απλώς στρατηγική επιλογή, αλλά ηθική δέσμευση. Στηρίζεται στην επιστήμη, στη διαφάνεια και στο κοινωνικό αποτύπωμα. Και προσκαλεί όλους – πολίτες, καταναλωτές, θεσμούς – να συμβάλουν σε αυτόν τον μετασχηματισμό. Πατί, τελικά, αυτό που επιλέγουμε να βάλουμε στο πιάτο μας καθορίζει και το μέλλον που θα έχει το τραπέζι μας.

Δεσμεύσεις της Lidl Hellas

● Αύξηση φυτικών προϊόντων κατά 20% έως το 2030

● Διαφάνεια και καθοδήγηση του καταναλωτή μέσω εργαλείων αξιολόγησης του WWF

● Ασφάλεια τροφίμων και υψηλά πρότυπα ποιότητας σε κάθε στάδιο της παραγωγικής αλυσίδας

● Διακοπή διαφημίσεων ανθυγιεινών προϊόντων προς τα παιδιά ήδη από το 2023



1 Dr Khalil Ghassan, Representative to Greece, UNICEF, Greece, Ειρήνη Αγαπηδάκη, Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, Dr Elisa Pineda, Research Fellow Imperial College London, United Kingdom, Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς, Δρ. Αντωνία Τριχοπούλου, Head Centre for Public Health Research and Education Academy of Athens, Greece, Νεκτάριος Νώτης, Ιδρυτής και Διευθύνων Σύμβουλος, Notice Content and Services



2 Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς, Martin Brandenburger, CEO και Πρόεδρος Διοίκησης της Lidl Ελλάς, Ειρήνη Αγαπηδάκη, Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, Νικόλαος Λυσισάκης, Senior Consultant Stakeholders Engagement, Corporate Affairs & Sustainability, Lidl Ελλάς, Ιωάννης Καρανάσιος, Chief Merchandising Officer της Lidl Ελλάς



3 Γιάννης Θωμάτος, Ιδρυτικό Μέλος και Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος του Οικονομικού Φόρουμ Δελφών, Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς

Στηρίζουμε τη Συνειδητή Διατροφή

Διευκολύνουμε τον συνειδητό, υγιεινό και πιο φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο ζωής.



69,6%

πιστεύει ότι ένα διατροφικό μοντέλο με περισσότερες φυτικές ίνες θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα.



74,3%

πιστεύει ότι ένα διατροφικό μοντέλο με περισσότερες φυτικές πηγές μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην υγεία του.

Στη Lidl Ελλάς η υγιεινή, δίκαιη και βιώσιμη διατροφή είναι κύριος πυλώνας δράσης και αποφάσεων για το μέλλον και τις επόμενες γενιές. Όραμα της εταιρείας για την καθημερινότητα όλων μας, παραμένει η προσφορά μιας βιώσιμης γκάμας προϊόντων, με βάση την Πλανητική Υγιεινή Διατροφή (Planetary Health Diet), στις πιο ανταγωνιστικές τιμές της αγοράς. Έτσι, η Lidl συνεχίζει να γίνεται πρώτη επιλογή για όλους!



Μάθετε περισσότερα



Γιατί η Gen Z πάει στους Ψ;

Ψυχοθεραπεία: Από το ταμπού στο trend

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

G

Είναι βράδυ, κάνεις scroll στο TikTok, και, αντί να χαλαρώνεις, έχεις δει ήδη δυο βίντεο για το gaslighting, ένα για τα red flags στις σχέσεις κι ένα για το πώς να διαχειριστείς το άγχος σου με αναπνοές. Κάπου εκεί, ανάμεσα στα reels και τις υπαρξιακές σου σκέψεις, πιάνεις τον εαυτό σου να googλάρει: «Ψυχολόγοι Αθήνα online». Welcome to your twenties!

Έτσι, την επόμενη μέρα έχεις ανοιχτά τρία tabs με αιτήσεις για μεταπτυχιακό και δύο για ψυχοθεραπευτές. Υπερβολικό ή μήπως όχι; Δεν είμαστε drama queens, απλώς είμαστε η γενιά που μεγάλωσε με το ίντερνετ, την κρίση, την πανδημία, το burnout στα 24, κι έχουμε φίλους που μας λένε: «Μήπως αυτό να το δεις με ψυχολόγο;».

Τι άλλαξε στη γενιά μας – Από το ταμπού στο trend

Κάποτε η λέξη ψυχοθεραπεία ακουγόταν βαριά. Ήταν συνδεδεμένη με προβλήματα που «δεν λέγονται». Σήμερα, όμως, η Gen Z τη φέρνει στο προσκήνιο ως μια κανονική, ίσως και απαραίτητη, πρακτική του self-care. Επισκέπτονται τον Ψ τους, όχι απαραίτητα επειδή έχουν κάτι σοβαρό, αλλά γιατί το να φροντίζουν το μυαλό τους είναι το νέο cool κι αποτελεί statement. Μιλούν ανοιχτά για το άγχος, τις κρίσεις πανικού, την κατάθλιψη, ή απλώς για την ανάγκη τους να βάλουν τα πράγματα σε μια σειρά στο κεφάλι τους. Όταν συσσωρεύονται η υπερπληροφόρηση και η σύγκριση στα social media, η εργασιακή πίεση (Gen Z managers σε ηλικία που οι γονείς μας έπαιρναν ακόμη χαρτζιλίκι) και οι περίπλοκες σχέσεις με ghosting και situationships, κάπου χρειάζεται να τα πεις.

Ο ψυχολόγος δεν είναι μόνο για όσους «δεν μπορούν άλλο», αλλά και για όσους θέλουν να καταλάβουν λίγο καλύτερα τον εαυτό τους, να σπάσουν μοτίβα που επαναλαμβάνονται, να μάθουν να λένε «όχι». Μερικοί πάνε μία φορά τον μήνα, άλλοι κάθε εβδομάδα, άλλοι μόνο για ένα διάστημα



Άννα Κανδαράκη

– «συνταγή» δεν υπάρχει. Την global τάση επιβεβαιώνει και η ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια **Άννα Κανδαράκη**. «Το αίτημα να ξεκινήσει ψυχοθεραπεία ένας άνθρωπος στην έναρξη της ενήλικιάς του πλέον φτάνει στο γραφείο του θεραπευτή. Και το λέω αυτό γιατί και στο παρελθόν μπορεί να υπήρχε, αλλά να μην υλοποιούνταν τελικά, γιατί ο νέος ίσως δεν είχε την κατάλληλη στήριξη από τους γονείς ή από τον περίγυρο. Συνήθως υπήρχε ο φόβος ότι στον ψυχολόγο πάμε για να κατηγορήσουμε τους γονείς μας για τα λάθη τους, φόβος που υπάρχει ακόμα αλλά σιγά σιγά μαλακώνει. Τώρα ο ψυχολόγος έχει απενοχοποιηθεί από τους γονείς αρχικά και στην πορεία κι από τους νέους. Συνήθως οι νέοι παιδεύονται με θέματα σχέσεων, αγωνία αποδοχής, αναζήτηση ταυτότητας εργασια-

κής ή μη, θέματα που τις περισσότερες φορές θα έρθουν κουκουλωμένα με το πιο απενοχοποιημένο αίτημα: “διαχείριση άγχους”. Θέματα που αντιμετωπίζουν και μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, αλλά ίσως μ’ έναν πιο άγουρο και πιο αγχώδη τρόπο. Νιώθουν ότι έχουν αργήσει, ενώ είναι μόλις στην αρχή».

«Ξεκίνησα να θέλω να μιλήσω σε κάποιον ειδικό, όταν διαγνώστηκα με αυτοάνοσο νόσημα» λέει η 27χρονη podcaster της **ATHENS VOICE** και ραδιοφωνική παραγωγός του **MAD**, **Αθηνά Κλήμη**. «Στην έξαρσή του έβγαλα δερματικά σε όλο μου το σώμα, κάτι που με οδήγησε στο να καταρρεύσω ψυχολογικά, με αρκετές κρίσεις πανικού. Βρήκα έναν ψυχολόγο με τον οποίο έτυχε να δέσουμε από την πρώτη συνεδρία. Το είχα σκεφτεί πολλές φορές, με απασχολούσαν θέματα όπως το διαζύγιο των γονιών μου και η πίεση που βίωνα στα επαγγελματικά, όμως πάντα έβρισκα δικαιολογία ότι δεν προλάβαινα. Οι συγκυρίες με ανάγκασαν να πάω. Εδώ και 3 χρόνια δεν έχω σταματήσει να επισκέπτομαι ειδικό ψυχικής υγείας. Μου άνοιξε πολλά παράθυρα που απέφευγα ν’ ανοίξω εγώ. Για ν’ αντιμετωπίσω τις ►



Z

Όπως λέμε “έχω ραντεβού με τον
παθολόγο”, έτσι πρέπει να λέμε
“έχω ψυχολόγο σήμερα” και να μην
είμαστε αποδέκτες side eyes

Χαρά Κοντοχρήστου

G

Ξεκίνησα να θέλω να μιλήσω
σε ειδικό όταν διαγνώστηκα
με αυτοάνοσο νόσημα.
Το είχα σκεφτεί πολλές φορές,
όμως πάντα έβρισκα δικαιολογία
ότι δεν προλάβαινα.

Αθηνά Κλήμη



Αυτό που μου έχει μάθει
η ψυχοθεραπεία είναι ότι το να
μοιράζεσαι είναι θεραπευτικό
Φάνης Μπούρης

◀ κρίσεις πανικού, ψάξαμε τα βαθύτερα αίτια του άγχους μου, κι εδώ και 11 μήνες δεν έχω κανένα επεισόδιο, καθώς έχω μάθει να τις διαχειρίζομαι. Συζητάμε κυρίως για τα επαγγελματικά, την πηγή του άγχους μου, και δουλεύουμε και το κομμάτι της κλειστοφοβίας που με επηρεάζει. Έχουμε ραντεβού ανά δύο εβδομάδες, ενώ μέχρι πρότινος είχαμε κάθε εβδομάδα».

«Όπως λέμε “έχω ραντεβού με τον παθολόγο”, έτσι πρέπει να λέμε “έχω ψυχολόγο σήμερα” και να μην είμαστε αποδέκτες side eyes», λέει η 28χρονη **Χαρά Κοντοχρήστου**, content creator και δημιουργός POV Vlogs. Τη ρωτάω τι έχει χρειαστεί να κάνει για να προστατέψει την ψυχική της υγεία. «Πολλοί έχουν κατηγορήσει τη γενιά μας για snowflakism, δηλαδή ότι θεωρούμε τους εαυτούς μας μοναδικούς, πληγωνόμαστε εύκολα, λιώνουμε όπως οι χιονονιφάδες. Ακόμη, προσπαθούμε να βρούμε τις ισορροπίες μεταξύ των ορίων μας και της πραγματικότητας. Να βρούμε το πού και πώς πρέπει να κάνουμε την υπέρβαση και πού να σταματήσουμε. Έχω αποχωρήσει από δουλειά έπειτα από 2-3 εβδομάδες επειδή υπήρχε ένα κλίμα και μια συμπεριφορά που δεν μου ταίριαζε, με πίεζε ψυχικά. Δεν το μετανιώνω».

«Ένα από τα πράγματα που όχι απλώς με ενοχλούν, αλλά τα θεωρώ και επικίνδυνα, είναι η δαιμονοποίηση της ψυχοθεραπείας. Ένα ακόμη φαινόμενο της μικροαστικής κουλτούρας που στιγματίζει την πρόοδο ενός ανθρώπου, επειδή δεν βολεύει τους άλλους η νέα του εκδοχή. Το ακούς συχνά από ανθρώπους χειριστικούς, τοξικούς, βαθιά δυστυχημένους: “Πήγε ψυχοθεραπεία κι άλλαξε”. Αυτοί στιγματίζουν την αλλαγή και τον τρόπο, τον άνθρωπο που επιλέγει να σταματήσει να καταπίνει και ξαναβρίσκει τον εαυτό του. Χαίρω πολύ, αυτός είναι ο στόχος. Η κοινωνία, ειδικά μέσα από μια πατριαρχική ματιά, δεν φοβάται την αποτυχία της θεραπείας αλλά την επιτυχία της, γιατί η επιτυχία της σημαίνει ότι δεν είσαι πια “βολικός”, κι αυτό, για μια κοινωνία που έχει μάθει να σε θέλει σε συγκεκριμένους ρόλους, είναι τρομακτικό», θα πει ο **Φάνης Μπούρης**, ιδρυτής του social media agency, The Flow.

Και γιατί το βλέπουμε στα social; Από το TikTok στον ψυχολόγο

Αν δεν έχεις δει τουλάχιστον ένα βίντεο με κάποιον να λέει «Ο θεραπευτής μου είπε...» ή «Όταν έμαθα για το inner child μου...», μάλλον δεν έχεις TikTok. Η ψυχική υγεία έγινε viral. Ψυχολόγοι και δημιουργοί περιεχομένου μιλάνε με απλό τρόπο για βαθιά θέματα, από το τραύμα μέχρι τις τεχνικές γείωσης. Ουσιαστικά, ανοίγουν την κουβέντα για να ευνοήσουν το πέραςμα από το «έλα, μωρέ, θα περάσει» στο «θα το δουλέψω».

«Έχω παρατηρήσει ότι ακόμα και στο ημερολόγιό μου αποφεύγω τη λέξη “ψυχοθεραπεία”. Αντί γι’ αυτήν, γράφω απλώς το γράμμα “Ψ” – σαν να είναι κάτι μυστικό. Αυτό από μόνο του δείχνει κάτι: υπάρχει ακόμη συστολή γύρω από το θέμα, ακόμη κι ανάμεσα σε ανθρώπους που το υποστηρίζουν. Δεν μπορώ να πω ότι νιώθω 100% άνετα να μιλάω δημόσια για την ψυχική μου υγεία, αλλά δεν είναι ότι κρύβω και κάτι. Βρίσκομαι κάπου στη μέση. Αυτό όμως που μου έχει μάθει η ψυχοθεραπεία είναι ότι το να μοιράζεσαι –τα συναισθήματα, τους προβληματισμούς, τον πόνο σου– είναι θεραπευτικό. Όταν λες κάτι δυνατά, αρχίζει να μικραίνει. Αρχίζεις να καταλαβαίνεις ότι δεν είσαι μόνος κι ότι τελικά όλα αυτά είναι διαχειρίσιμα. Γι’ αυτό μιλάω για την ψυχική μου υγεία. Όχι γιατί είναι εύκολο, αλλά γιατί με βοηθά να συνεχίζω. Αυτό που με προβληματίζει είναι κάτι άλλο: ότι οι άνθρωποι σήμερα μοιράζονται πολύ πιο εύκολα κάτι στα social media, παρά μ’ έναν άνθρωπο απέναντί τους. Είναι πιο εύκολο να βγεις και να πεις κάτι δημόσια –ακόμα και να εκθέσεις έναν άλλον άνθρωπο ή μια κατάσταση– απ’ το να το συζητήσεις κατ’ ιδίαν, με σκοπό να βρεις λύση. Και κάπου εκεί, το μοίρασμα χάνει το θεραπευτικό του κομμάτι. Γίνεται έκθεση χωρίς σύνδεση», συμπληρώνει ο Φάνης.

Η Gen Z μεγάλωσε με κάμερες, είναι πιο εξοικειωμένη με την έκθεση, ακόμα και της ευαλωτότητάς της. Τα βίντεο με κλάματα, εκμυστηρεύσεις ή ακόμα και mental breakdowns δεν εί-



◀
 ναί πάντα δραματικά. Πολλές φορές είναι κραυγές σύνδεσης, μια προσπάθεια να πουν: «Δεν είσαι μόνος. Να, δεξ, έτσι νιώθω κι εγώ». Πίσω απ' αυτό κρύβεται και η ανάγκη να σπάσει το ταμπό ότι πρέπει να δείχνεις πάντα καλά. Το feed δεν χρειάζεται πια να είναι μόνο γυαλισμένο, μπορεί να έχει και δάκρυα. Κι αυτό για κάποιους είναι θεραπευτικό από μόνο του.

Από το «Μην κλαις» στο «Κλάψε αν το χρειάζεσαι»

Έτσι, η Gen Z δεν ντρέπεται να κλάψει. Στο Instagram, το TikTok, σ' ένα podcast ή ακόμα και μπροστά σε αγνώστους. Για πολλούς μεγαλύτερους αυτό μοιάζει «αχρείαση έκθεση». Για την Gen Z, όμως, είναι μια μορφή απελευθέρωσης. Από κει που μεγαλώσαμε ακούγοντας «μην κλαις», «κράτα γερά», «δείξε δύναμη», σήμερα η δύναμη βρίσκεται στο αντίθετο: στο να είσαι αληθινός με τα συναισθήματά σου, χωρίς φίλτρα. Οι ψυχολόγοι το λένε ξεκάθαρα: το να εκφράζεις τα συναισθήματά σου με κλάματα είναι απλώς μια μορφή αυτοφροντίδας.

«Μέσα από τα POV vlogs προσπαθώ να δείχνω τον πραγματικό μου εαυτό και κατά συνέπεια τα συναισθήματά μου. Υπήρξαν αρκετές φορές που έβαλα τα κλάματα ή κατέρρευσα κι αυτό αποτυπώθηκε στην οθόνη χωρίς λογοκρισία, διότι θεωρώ ότι, αν δεν δείξουμε και τις πιο ευάλωτες στιγμές που ολ@ ανεξαιρέτως ζούμε, τότε κινδυνεύουμε από την τοξική θετικότητα. Επέλεξα να δείξω την πιο άσχημη στιγμή μου για το 2024, την ημέρα που έφυγε από τη ζωή ο Φιντέλ, ο σκύλος μου, πάντα με διακριτικότητα, διότι θεωρώ ότι τα social είναι

Όσο
περισσότεροι
μιλάμε ανοιχτά
για τα οφέλη
της ψυχοθερα-
πείας, τόσο
το καλύτερο

Κωστής
Πέππας

κάτι παραπάνω από τη σκαλέτα ενός πρωινάδικου: μόδα, μαγειρική, gossip και ζώδια. Για μένα είναι ένα ταπ ταπ στην πλάτη αυτών που με βλέπουν, ότι ολ@ βάζουμε το παντελόνι μας κάθε μέρα με τον ίδιο τρόπο. Κάθε μέρα καλούμαστε να συγκριθούμε με τα πρόσωπα που βλέπουμε στις οθόνες μας. Ένας λόγος παραπάνω όταν είσαι content creator και βλέπεις τη δουλειά άλλων 24/7. Θέλει γερές βάσεις για ν' αναγνωρίσεις αυτά που μπορείς να προσφέρεις», λέει η Χαρά Κοντοχρήστου.

Ψυχοθεραπεία με... budget; Αντί για ντιβάνι, zoom link

Η κ. Κανδαράκη επισημαίνει πως ο ρόλος του γονέα είναι σημαντικός, «όχι μόνο ως έμπνευση και απενοχοποίηση για το συγκεκριμένο θέμα, αλλά και ως οικονομική στήριξη που, σ' αυτή την αναπτυξιακή φάση, ένας νέος μπορεί να τη χρειαστεί».

Ας είμαστε ειλικρινείς: όσο κι αν μιλάμε για ψυχική υγεία, η ψυχοθεραπεία κοστίζει. Και για έναν 20χρονο φοιτητή ή έναν 25χρονο που μόλις ξεκίνησε να δουλεύει με βασικό μισθό, τα 40, 50 ή και 60 ευρώ ανά συνεδρία μπορεί να είναι απλώς απαγορευτικά. Αυτός είναι ένας λόγος που πολλά νέα παιδιά διστάζουν να ξεκινήσουν, ακόμα κι αν το θέλουν. Από την άλλη, υπάρχουν λύσεις, έστω και περιορισμένες: Δωρεάν υπηρεσίες σε δομές ψυχικής υγείας (Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Κοινωνικές Υπηρεσίες Δήμων), φοιτητικά ψυχολογικά κέντρα σε πανεπιστήμια (όπου υπάρχουν), και κάπου εδω έρχονται κι οι πλατφόρμες για online συνεδρίες με πιο προσιτό κόστος – η νέα αγάπη των Gen Z.

Με εκπαιδευτικούς κωδικούς για online συνεδρίες ή συνεργασίες των influencers με πλατφόρμες ψυχολογικής υποστήριξης, η πρόσβαση σε προσιτές και ευέλικτες συνεδρίες από το σπίτι γίνεται ευκολότερη. Την ίδια στιγμή υπάρχει μια αντιπαράθεση σχετικά με το αν η ψυχική υγεία πρέπει να χρησιμοποιείται ως μέσο για να αυξήσουν οι influencers τη δημοτικότητα και τους followers τους. Δίνουν, λοιπόν, λύση στο υψηλό κόστος της ψυχοθεραπείας, δημιουργώντας όμως ένα άλλο πρόβλημα, την έλλειψη ουσιαστικής καθοδήγησης, με νέους να συμμετέχουν σε μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία απλώς επειδή κέρδισαν έκπτωση, χωρίς να συνειδητοποιούν την πραγματική της αξία.

«Επειδή η ψυχοθεραπεία είναι σχετικά ακριβή, θα έκοβα από κάπου αλλού, προκειμένου να τα δίνω εκεί», λέει ο **Κωστής Πέππας**, κτηματομεσίτης και φοιτητής Νομικής. «Ζούμε στο 2025, μια εντελώς tech και digital εποχή. Το κομμάτι των influencers και των social media υπάρχει για τα καλά στη ζωή μας – είναι κάπως χαζό να κάνουμε ότι δεν το βλέπουμε. Σε καμία περίπτωση δεν το θεωρώ κομμάτι εμπορικής εκμετάλλευσης, ίσα ίσα, όταν κάποιος κάθεται μόνος του στο δωμάτιό του βλέποντας βίντεο, μπορεί να απενοχοποιήσει τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Όσο περισσότεροι μιλάμε ανοιχτά για τα οφέλη της ψυχοθεραπείας, τόσο το καλύτερο. Είμαι φύσει αισιόδοξος. Θυμάμαι, την περίοδο της πανδημίας, ένας φίλος που εκτιμώ πολύ, και influencer μεταξύ άλλων, είχε δημιουργήσει μια online πλατφόρμα από εξειδικευμένους ψυχολόγους για να βοηθούν δωρεάν ανθρώπους που αντιμετώπιζαν προβλήματα με το lockdown – μια εξαιρετική πρωτοβουλία που είχα αξιοποιήσει κι εγώ. Το πρόβλημα θα ήταν οι influencers να θελήσουν ν' αντικαταστήσουν τους ψυχοθεραπευτές», συμπληρώνει ο Κωστής.



SWATCH: Βουτιά στο στίλ με τη νέα συλλογή SCUBAQUA

Η νέα συλλογή καταδυτικών ρολογιών Swatch SCUBAQUA είναι εδώ και ήρθε για να ταραξεί τα νερά! Ένας εκρηκτικός συνδυασμός design και καινοτομίας σε πέντε ρολόγια, με καλοκαιρινή ενέργεια και έμπνευση από τον υποθαλάσσιο κόσμο και συγκεκριμένα από τις εκθαμβωτικές μέδουσες. Διαφανείς κάσες, έντονα χρώματα και το παιχνιδιάρικο «jelly effect» δημιουργούν ένα playful αποτέλεσμα, που δεν περνά απαρατήρητο. Το Bioceramic υλικό δίνει χαρακτήρα και στιβαρότητα, ενώ τα υλικά βιολογικής προέλευσης από καστορέλαιο προσθέτουν μια διαφανή, σχεδόν ονειρική πινελιά. Είτε χαλαρώνεις στο νησί είτε παίζεις με το street style στην πόλη, το SCUBAQUA ταιριάζει σε κάθε ρυθμό ζωής. Με καντράν που λάμπει στο σκοτάδι και λουράκι τόσο απαλό όσο το κύμα, το στίλ περνάει σε άλλη διάσταση. Μαύρο, λευκό, μπλε, κόκκινο, κίτρινο – χρώματα δυναμικά και έντονα, διαλεγμένα για να σε εκφράζουν και όλα εμπνευσμένα από τις πιο συναρπαστικές μέδουσες των ωκεανών. Με αντοχή στο νερό έως 10 bar –για τις πιο απελευθερωτικές καταδύσεις– και απόλυτα αξιόπιστο design, αυτά τα ρολόγια είναι το must-have statement του καλοκαιριού. Ready to dive? Μη φοβάσαι να βουτήξεις βαθιά. Γιατί το στίλ είναι ωκεανός.



*Η συλλογή SCUBAQUA κυκλοφορεί στο [swatch.com](https://www.swatch.com) και στα καταστήματα Swatch παγκοσμίως

G



Μια βραδιά γευσίγνωσας
στο Wine et al

Περνάνε τελικά καλά οι 20άρηδες;

Πού βγαίνουν και πώς διασκεδάζουν

Της ΜΑΡΙΝΑΣ ΑΝΔΡΙΩΤΑΚΗ

Αν υπάρχει κάτι που χαρακτηρίζει την Gen Z, είναι το γεγονός ότι ως γενιά έχουμε φάει μακράν το περισσότερο κράξιμο. Λένε ότι δεν ξέρουμε να διασκεδάζουμε, ότι είμαστε βαρετοί, αγχώδεις, φυγόπονοι – εν συντομία, ότι δεν ξέρουμε «να ζούμε». Ίσως έχουν δίκιο. Ίσως απλώς μάθαμε να βρίσκουμε χαρά σε άλλα πράγματα. Ίσως φταίει το ότι μεγαλώσαμε μέσα σε οικονομικές κρίσεις, παγκόσμιες πανδημίες, μια μόνιμη πολιτική αναμπουμπούλα και, κυρίως, βουτηγμένοι στην τεχνολογία. Ίσως όμως τα πράγματα δεν είναι τόσο μονοδιάστατα – σίγουρα έχουμε και τα καλά μας. Πριν διαφωνήσεις, δοκίμασε να μπεις λίγο στη θέση μας.

Ψάχνουμε μόνιμως το νόημα. Προσπαθούμε να δούμε τη ζωή λίγο πιο ροζ, να αποφύγουμε την απομόνωση των social media και να αντισταθούμε σε μια εποχή που η ανθρώπινη επαφή έχει χαθεί εντελώς. Φυσικά και πέφτουμε στη λούπα τού να γινόμαστε ένα μ' αυτό – και καταλήγουμε να πιστεύουμε ότι ξέρουμε κάποιον αδελφικά επειδή τον έχουμε «στοκάρει» ώρες στο Instagram. Όλο αυτό έχει επηρεάσει τον τρόπο που περνάμε καλά, που φλερτάρουμε, που κάνουμε φίλους. Όταν οι επιλογές είναι αμέτρητες και με ένα σκρολ μπορείς να βρεις και να στείλεις μήνυμα σε δέκα ενδιαφερόμενους, τότε γιατί να ρισκάρεις να πλησιάσεις κάποιον από κοντά; Η αόρατη ασπίδα των social media έχει γίνει πλέον ένα μ' εμάς.

Ας πάρουμε τις εξόδους, για παράδειγμα. Υπάρχει η πεποίθηση πως ό,τι δεν ανέβηκε σε στόρι, δεν έγινε ποτέ. Φυσικά και θα ανεβάσω το δίλεπτο που χοροπηδάω σε μια συναυλία – και θα κρύψω το υπόλοιπο βράδυ που σκυλοβαριόμουν. Γιατί να το ξέρουν οι άλλοι αυτό; Στην ιντερνετική μου περσόνα, είμαι γαμ@τ@!

Κάπως έτσι δημιουργήθηκε και το «σύνδρομο» του FOMO – η μεγαλύτερη μάλιστα της γενιάς μας. Όταν αποφασίζεις να κάτσεις σπιτί και βλέπεις όλους τους άλλους να διασκεδάζουν και να πίνουν ποτά, η Τρίτη βράδυ μοιάζει αυτόματα πιο μίζερη. Δεν έχουμε υπερδυνάμεις: είναι λογικό να μας επηρεάζει. Και κάπως έτσι, η διασκέδαση γίνεται performance. Δεν έχει σημασία μόνο τι κάνεις, αλλά πώς φαίνεται στους άλλους. Πόσο «aesthetic» είναι το cocktail, πόσο καλοφωτισμένη είναι η φωτογραφία από το live, πόσο viral μπορεί να γίνει το story σου. Η πίεση να είμαστε συνέχεια μέσα στα πράγματα μας κάνει να κουραζόμαστε γρήγορα, να βαριόμαστε εύκολα και να κυνηγάμε συνέχεια το επόμενο «κάτι» που θα μας δώσει λίγη ντοπαμίνη. Δεν είναι ότι δεν περνάμε καλά: είναι ότι δεν μας αφήνουμε να ζήσουμε τη στιγμή χωρίς να τη σχολιάσουμε, να τη διορθώσουμε, να την αποθηκεύσουμε.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε TikTok trends και συνεχές scroll, βρίσκουμε μικρές νησίδες ηρεμίας: τις καφετέριες και τα co-working spaces. Δεν είναι απλώς στάσεις για έναν γρήγορο καφέ – είναι μέρη που συνδυάζουν αισθητική, vibe και social potential. Μαγαζιά όπως το Okupa, το KiCK, το Behold the Man ή το Roosters έχουν γίνει στέκια όχι μόνο για τον ωραίο καφέ τους, αλλά και για διάβασμα, δουλειά, συναντήσεις, projects κ.λπ. Ο καφές έχει γίνει ritual, αφορμή για connection και content μαζί.

Μην ξεχνάμε ότι είμαστε η γενιά των trends. Των υπερεφήμερων τάσεων της μίας εβδομάδας – τη μια ακούμε ραπ με μανία, την άλλη λίγο λαϊκό, και μην ξεχάσουμε να κάνουμε και μια στροφή σε κάποιο πανηγύρι. Κάποιος μπορεί να το δει αυτό σαν σημάδι μιας γενιάς χωρίς ταυτότητα: άλλος, σαν απόδειξη μιας γενιάς που δοκιμάζει πράγματα, πειραματίζεται, συνθέτει.

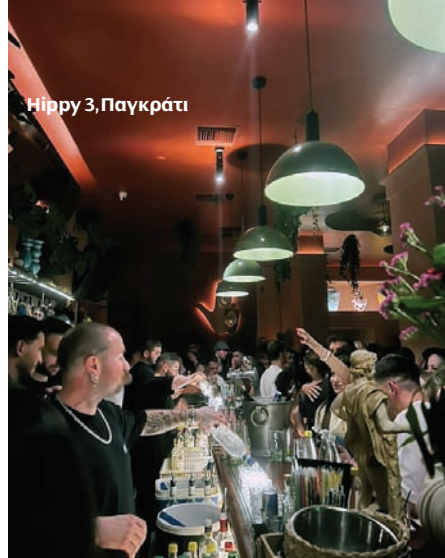
Σίγουρα είμαστε μια γενιά που δεν επαναπαύεται. Δεν μας αρκεί μια απλή μπύρα στο γειτονικό μπαράκι για να περάσουμε καλά: θέλουμε να δοκιμάσουμε νέες δραστηριότητες, να αποκτήσουμε δεξιότητες. Το «μάθε τέχνη κι άσ' τηνε» έχει γίνει κανονικότητα μέσω του TikTok, αλλά, αν με ρωτάς, είναι από τις πιο ωφέλιμες συνήθειες που βγήκαν. Καρτ, αναρρίχηση, γευσιγνωσίες, padel, μπιλιάρδο, bowling, κεραμικά, yoga σε πάρκα, pilates με σκυλάκια, εργαστήρια πλεξίματος – τα κάνουμε όλα και συμφέρουμε. Στην Αθήνα υπάρχουν πλέον λέσχες και μαθήματα για ό,τι μπορεί να σου κατέβει στο κεφάλι, και το πιο εντυπωσιακό είναι ότι είναι μόνιμα sold out.

Κάπου εκεί ξεχωρίζουν και μέρη όπως το **Wine et al.** και το **Community Club** – υβριδικός χώρος που συνδυάζει workshops για αυτοφροντίδα, ψυχική υγεία και δημιουργικότητα, χωρίς να χρειάζεται να «ανήκεις» σε κάποιο cool crowd για να νιώσεις άνετα. Εκεί μαθαίνεις, να ζωγραφίζεις, να φτιάχνεις κεριά και αμέτρητες άλλες δραστηριότητες, ενώ ταυτόχρονα κοινωνικοποιείσαι. Λίγο πιο δίπλα, στο **Apokosmo Creations** μπορείς να βρεις έναν ολόκληρο μικρόκοσμο από τέχνη, ζωγραφίζοντας αγάλματα και πίνοντας ποτό με τους φίλους σου. Κι αν δεν είσαι τόσο του καλλιτεχνικού, αλλά αυτό που ψάχνεις είναι ανθρώπινες ιστορίες πάνω από πιάτα που δεν μπορείς να προφέρεις αλλά σ' αρέσουν, τα supper clubs των **Pullman** και **tremeEats** είναι ό,τι πιο κοντά σε αυθεντική σύνδεση έχουμε ζήσει: ξένοι στο τραπέζι που γίνονται παρέα χωρίς φίλτρα, χωρίς hashtags, χωρίς το άγχος του φαίνεσθαι. Μετά τον Covid, τα πάρκα και οι πλατείες της Αθήνας –όπως το Πάρκο Ελευθερίας και ο Λόφος Στρέφη– έγιναν καταφύγια των νέων, ανακαλύπτοντας την αξία του αστικού πρασίνου. Έτσι ήρθαν και αυτοσχέδια γλέντια και χοροί, σαν ένα αντιδοτο στη μοναξιά και την αποξένωση της εποχής.

Η Gen Z, λοιπόν, έχει ανάγκη από παύση. Παύση από τον θόρυβο των social media, από την υπερέκθεση, από το scrolling. Και αυτή τη βρίσκει καλύτερα πλάθοντας πηλό σε ένα τρίωρο εργαστήριο ή τρώγοντας σε ένα δείπνο με αγνώστους. Η ανάγκη για νέες γνωριμίες, για ουσιαστική επαφή, για φίλους με κοινά ενδιαφέροντα είναι πιο έντονη από ποτέ – και αυτή η ανάγκη γεννά την αναζήτηση αντίστοιχων εμπειριών. Οι εμπειρίες αυτές δεν περιορίζονται σε δραστηριότητες: είναι και street events, φεστιβάλ, μικρές συναυλίες. Απλώς ίσως έχουν αντικαταστήσει, σε έναν βαθμό, το πατροπαράδοτο clubbing. Μην παρεξηγηθώ – φυσικά πάμε και σε μπαρ, clubs, μπουζούκια, σε πάρτι σε σπιτία και σε αυτοσχέδια gatherings στον δρόμο. Απ' όλα έχει ο μπαξές. Αν υπάρχει κάποια διαφορά, είναι ίσως στην κατανάλωση αλκοόλ. Όχι πως έχουμε ανέβει μαζικά στο τρένο της νηφαλιότητας, αλλά ►



Τράκα, Παγκράτι



Hippo 3, Παγκράτι



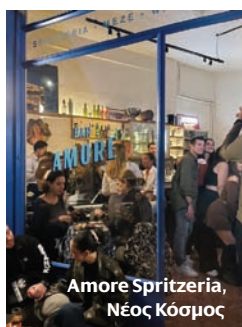
Agave Athens, Παγκράτι



Βράδυ στην Αθήνα



Προφήτης, Παγκράτι



Amore Spritzeria, Νέος Κόσμος



Kennedy, Σύνταγμα

Λόγος Τιμής,
Φεστιβάλ
Off the Hook 2025

Είμαστε
για γενιά πιο
κουρασμένη
απ' όσο
φαίνεται. Η κα-
θημερινότητα
μας πιέζει, το
μέλλον μοιάζει
ομιχλώδες.



θετική απάντηση σε σφηνάκια δεν παίρνεις τόσο εύκολα όσο από έναν Millennial. Αυτά συχνά έχουν αντικατασταθεί από κάνα δυο ποτά ή —κακά τα ψέματα— από άλλες ουσίες. Φταιει λίγο η στροφή μας προς την τέχνη και η κουλτούρα γύρω απ' αυτή, φταιει λίγο η ανάγκη μας να ξεφεύγουμε ή η περιέργεια. Μπορεί και όλα μαζί. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η κατανάλωση ναρκωτικών έχει αυξηθεί, και όχι μόνο αυτό, έχουν δοκιμάσει και σχεδόν όλοι από λίγο.

Είμαστε μια γενιά πιο κουρασμένη απ' όσο φαίνεται. Η καθημερινότητα μας πιέζει, η σύγκριση είναι παντού, το μέλλον μοιάζει ομιχλώδες. Γι' αυτό και η διασκέδασή μας πάει από την υπερβολή στη συστολή. Σάββατο ξημερώματα πίνοντας MDMA σε ένα τεκνόπαρτο και Κυριακή απόγευμα κάνοντας detox σε ένα πάρκο.

«Είναι μόνο οι Έλληνες έτσι;» θα ρωτήσει κάποιος εύλογα. Όχι. Είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο, ίσως με διαφορετικές αναλογίες, αλλά η πίεση αυτής της γενιάς να βρει πού ανήκει, τι lifestyle θέλει και να τα δοκιμάσει όλα, επειδή της δίνονται απλόχερα —σε συνδυασμό με έναν διαρκή αγώνα να αποδείξει ότι αξίζει— οδηγεί παντού στο ίδιο αποτέλεσμα.

Φυσικά όλα αυτά δεν είναι καθολικά. Ο καθένας κάνει ό,τι του αρέσει, και μπράβο του. Η ταυτότητα των zoάρηδων, λοιπόν, είναι αν μη τι άλλο αρκετά diverse. Μην ξεχνάμε ότι, όταν μιλάμε για ολόκληρη γενιά, άλλες ανάγκες, αντοχές, γούστα και στέκια έχει ο 18χρονος και άλλες ο 28χρονος. Επίσης όσοι γεννήθηκαν πριν από το 2003 θαρρώ πως νιώθουν αρκετά πιο Millennials, γιατί σε μικρή ηλικία δεν είχαν την ίδια εξοικείωση με την τεχνολογία και κατά κάποιον τρόπο την ξορκίζουν και λιγάκι παραπάνω.

Υπάρχουν όμως και κοινοί παρανομαστές στα μαγαζιά που διαλέγουμε. Δεν μας συγκινεί πια το «πάμε να δούμε τι παίζει». Θέλουμε να ξέρουμε γιατί, πού και με ποιον. Τι έχει γραφτεί γι' αυτό, τι κόσμο έχει, τι μουσική παίζει. Πολλές φορές απλώς κυνηγάμε το virality ή πάμε σε όποια περιοχή θεωρείται τώρα cool ή όποιο μπαρ έχει κάνει χαμό στο TikTok.

Η Gen Z, με όλη της την ποικιλομορφία, έχει βρει τα δικά της στέκια — και ναι, είναι παντού. Από τα πιο ψαγμένα clubs στο κέντρο και το Γκάζι, μέχρι wine bars και παλιά καφεενεία στα Εξάρχεια, το Κουκάκι και την Κυψέλη. Χαλαρή φάση, όμορφοι άνθρωποι και νορμάλ τιμές. Δεν είναι απλά θέμα νοσταλγίας ή οικονομίας — είναι μια επιστροφή στην απλότητα, στην ανθρώπινη επαφή, στο vibe που θυμίζει περισσότερο παρέα. Και φυσικά, υπάρχουν και τα μπαρ — εκεί όπου η Gen Z δίνει ραντεβού χωρίς να το πει φωναχτά. Μπαρ που γεμίζουν από dm σε dm, που οργανώνουν μικροπάρτι σε real time, που γίνονται viral πριν καν προλάβεις να περάσεις απ' έξω — όπως ο Προφήτης και η Αγαύη (γενικά, αν ξαναβρείτε πάρκινγκ στο Παγκράτι, σφουρίξτε μου). Δραχμή, Bank Job, Knave, Kobra, Τράκα κ.ά., όλα έχουν γίνει κόμβοι κοινωνικής κυκλοφορίας, μικρές εστίες κουλτούρας, χορού και τυχαίων συναντήσεων. Κάποιοι είναι εκεί για το ποτό, άλλοι για τη μουσική, οι περισσότεροι για τη φάση.

Μέσα σε όλα αυτά, έχουμε, όπως βλέπετε, και τις στιγμές που είναι αληθινές. Τις σιωπές με φίλους που δεν χρειάζονται λέξεις, τα βράδια που γελάμε ώρες ολόκληρες, τα random στέκια όπου βρίσκουμε καταφύγιο χωρίς συγκεκριμένο dress code, χωρίς φίλτρα. Όπως όλοι οι νέοι έτσι κι εμείς, θέλουμε να ερωτευτούμε στα θερινά, να τραγουδάμε δυνατά και να χορεύουμε σε πανηγύρια, να ανακαλύπτουμε νέα μέρη και να γνωρίζουμε νέο κόσμο. Εκεί είναι που η διασκέδαση αποκτά ουσία — όταν σταματάει να είναι content και γίνεται εμπειρία. Και ίσως τελικά να μην είμαστε μια γενιά που δεν ξέρει να διασκεδάζει. Ίσως απλώς να είμαστε λίγο χαμένοι, να μαθαίνουμε σιγά σιγά πώς να ξεφεύγουμε από τον θόρυβο και να χαιρόμαστε ό,τι είναι αληθινό, χωρίς να το αποδεικνύουμε σε κανέναν.

CONVERSE ➤

DEAR
BLOODY,

LOVE,
Chuck

Η Converse Greece συνεργάζεται με τον καλλιτέχνη **BLOODY HAWK** και τον βρίσκει να σπάει τα ταμεία με την ταινία για τη ζωή του «Εμείς» και να λανσάρει το άλμπουμ «Φθηνά Tricks 3» όσο προετοιμάζεται για μια από τις μεγαλύτερες συναυλίες του στις 21 Ιουνίου.

Η Gen Z κάνει skip την

Η καθηγήτρια του Τμήματος Επικοινωνίας, Μέσων & Πολιτισμού του Παντείου **Ιωάννα Βώβου**

Της ΕΛΕΝΗΣ ΒΑΡΔΑΚΗ

Like, εγγραφή, καμπανάκι και σχόλιο κάτω από το βίντεο: τα «μυστικά» για να βλέπεις πρώτος καθετί που δημοσιεύουν οι Youtubers, ο νέος τρόπος με τον οποίο ήδη από την εποχή της καραντίνας ξεκίνησε να ψυχαγωγείται η Gen Z. Η γενιά που λένε ότι έχει μονίμως ένα κινητό στο χέρι –δυστυχώς είναι αλήθεια– μεγάλωσε βλέποντας παιδικά στην ΕΡΤ και σήμερα χειρίζεται σχεδόν με μαεστρία την ΑΙ τεχνολογία. Με την τηλεόραση, όμως, υπάρχει μια απόσταση, έχοντας στα μάτια πολλών μια εικόνα λιγότερο ποιοτική και περισσότερο σοβαροφανή.

Τυχαίο; Τα κανάλια στο YouTube υπάρχουν εδώ και χρόνια, με περιεχόμενο κυρίως κωμικό και με συγκεκριμένο κοινό. Από τότε, όμως, που λόγω Covid κλειστήκαμε στα σπίτια μας, κάπως (ξανά) γνωριστήκαμε μ' αυτή την πλατφόρμα, εμφανίστηκαν νέοι δημιουργοί, νέο υλικό, βρήκαμε μια παρέα που ήταν διαθέσιμη 24/7. Κάποιοι Youtubers αποφάσισαν να λύσουν τα ερωτικά προβλήματα της Gen Z, άλλοι να ξεκινήσουν vidcast φέρνοντας στο τραπέζι θέματα ταμπού –όπως η ψυχική υγεία– και αρκετοί το έριξαν στη μαγειρική.

Ενημέρωση, κουτσομπολιό και ψυχαγωγία έφυγαν από την τηλεόραση και μπήκαν σε μια μικρή, κάθετη οθόνη. Ωστόσο, YouTube και τηλεόραση είναι δύο μέσα που δανείζονται στοιχεία το ένα από το άλλο, τόσο στις θεματικές που επιλέγουν, όσο και στο περιεχόμενο – συνεντεύξεις με καλεσμένους, θέματα επικαιρότητας, πιο χαλαρό ύφος. Όπως εξηγεί και η αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τμήμα Επικοινωνίας, Μέσων και Πολιτισμού του Παντείου Πανεπιστημίου, Ιωάννα Βώβου, οι νέες πλατφόρμες και τεχνολογίες διαδέχονται η μία την άλλη, αλλά ταυτόχρονα διατηρούν μια συνύπαρξη. Έτσι, είναι όλο και πιο θολά τα όρια του πού αρχίζει και πού τελειώνει το κάθε μέσο.

Εκεί που εντοπίζεται πραγματικά μεγάλη διαφορά είναι στα πρόσωπα. Στα τηλεοπτικά κανάλια τον πρώτο λόγο έχουν όσοι τον είχαν εδώ και μία σχεδόν δεκαετία. Στα κανάλια του YouTube, όλο και περισσότερα πρόσωπα, κατά βάση Gen Z, έρχονται να φέρουν μια διαφορετική ματιά, δημιουργώντας ένα πιο συμπεριληπτικό πλαίσιο. Μπορείς να είσαι ψηλός, κοντός, παχύς, λεπτός, με ξανθά, καστανά ή πολύχρωμα μαλλιά, να προσδιορίζεσαι ως ο, η, το ή οτιδήποτε άλλο θες, και να έχεις βρει το δικό σου κοινό. Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά των νέων μέσων κι ένας από τους λόγους που γίνονται τόσο δημοφιλή στις μικρότερες γενιές, κάτι που επιβεβαιώνεται και από πρόσφατη έρευνα του Eteron, με τίτλο «TikTok και Zoomers στην Ελλάδα»: 44,8% των νέων ηλικίας 16-25 ετών χρησιμοποιεί το TikTok για περισσότερες από 3 ώρες ημερησίως, ενώ το 91,8% αυτών χρησιμοποιεί και το YouTube.

Περισσότερες φωνές, περισσότερη εκπροσώπηση, περισσότερη ελευθερία: οι νέες πλατφόρμες δίνουν επιτέλους

χώρο, ενισχύοντας την κοινωνική ορατότητα ομάδων που έλειπαν από τη «mainstream» αφήγηση. Βέβαια, αυτό δεν είναι κάτι νέο. Το «όνειρο» της ελευθερίας του λόγου ανέκαθεν μετατοπιζόταν στα μεταγενέστερα μέσα, όπως εξηγεί η Ιωάννα Βώβου. «Όταν πρωτοήρθε το ραδιόφωνο και μετά η ιδιωτική τηλεόραση, μετατοπίστηκαν σε αυτά ακριβώς τα μέσα οι προσδοκίες της ελευθερίας και της πολυφωνίας. Σήμερα η ιστορία επαναλαμβάνεται, βλέποντας τις προσπάθειες αυτές να έχουν μεταφερθεί στα social media».

Κι αν το YouTube είναι η καινούρια, ακομπλεξάριστη παρέα, το TikTok είναι το γρήγορο και συνεχώς ανανεωμένο δελτίο ειδήσεων. Όχι, ό,τι ακούγεται στο TikTok δεν το πιστεύεις άκριτα, όμως πλέον η πλατφόρμα αυτή έχει τη δύναμη του πιο επιδραστικού μέσου. Ακόμα και οι Boomers, που με δυσκολία θυμούνται κωδικούς, βρήκαν τρόπο και χρόνο να μάθουν πώς δουλεύει το TikTok. Για την Gen Z, είναι το app που σκρολάρει λίγο πριν κοιμηθεί, ο χώρος για να δείξει την πιο φαν πλευρά της γυρίζοντας βίντεο και το μέρος απ' όπου ενημερώνεται για τα πάντα.

Σύμφωνα με έρευνα του Pew Research Center, το 39% των ενηλίκων κάτω των 30 ετών δηλώνουν ότι ενημερώνονται κυρίως μέσω του TikTok, ποσοστό που έχει αυξηθεί σημαντικά από προηγούμενα έτη, δείχνοντας μια σημαντική μετατόπιση στην ενημέρωση των νεότερων ηλικιακών ομάδων. Γρήγορα βίντεο, πολλά σχόλια, ειδήσεις απ' όλο τον κόσμο κι ένας αλγόριθμος που σε «μαθαίνει» και σε ταΐζει με όλο και περισσότερα απ' αυτά που ψάχνεις. Άλλωστε, πλέον σχεδόν όλα τα μέσα ενημέρωσης, ελληνικά και μη, έχουν το δικό τους προφίλ στο TikTok, όπου προσπαθούν με πιο χαλαρό, άμεσο και διαδραστικό τρόπο να φέρουν την επικαιρότητα στην οθόνη του κινητού μας.

Είναι τελικά η Gen Z η γενιά των γρήγορων ρυθμών; «Η Gen Z έχει πιο έντονη διάσπαση προσοχής και αδυναμία συγκέντρωσης, δηλαδή δεν εστιάζει εύκολα για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ένα ενιαίο περιεχόμενο. Δεν είναι η γενιά των γρήγορων ρυθμών, αλλά εκείνη που αφιερώνει χρόνο αποσπασματικά. Μην ξεχνάμε ότι αλλάζουν οι εποχές και οι συνήθειες. Παλιότερα, τα περισσότερα ερεθίσματα τα είχαμε από την τηλεόραση, πλέον όμως είναι από το κινητό• αυτή είναι τώρα η συσκευή που έχουμε συνεχώς μαζί. Αυτός είναι και ο λόγος που έχουμε εκπαιδευτεί στα short video και στο περιεχόμενο των social media. Μας είναι πλέον κάτι τόσο οικείο, γι' αυτό και αρκετά πιο εύπεπτο», επισημαίνει η Ιωάννα Βώβου.

Η Gen Z δεν είναι μόνο η «γενιά του κινητού». Είναι μια γενιά που δέχεται πληροφορίες από παντού και προσπαθεί να δει τι κρατάει και τι όχι. Είναι μια γενιά που προσπαθεί να εξηγήσει πως είναι εντάξει να είμαστε διαφορετικοί, γι' αυτό και αναζητά δημιουργούς που φέρνουν κάτι νέο στο τραπέζι. Γιατί, τελικά, το μέσο μπορεί να αλλάζει, αλλά η ανάγκη να μας βλέπουν και να μας ακούν μένει ίδια.



© MORDOLFF GETTY IMAGES

τηλεόραση;

εξηγεί πώς τα νέα μέσα έχουν αλλάξει τον τρόπο ενημέρωσης της νέας γενιάς



Z

Η Gen Z έχει
πιο έντονη
διάσπαση
προσοχής
και αδυναμία
συγκέντρωσης.
Είναι η γενιά
που αφιερώνει
χρόνο αποσπα-
σματικά.

Τι φοράνε οι νέοι

Η μόδα μιας γενιάς που δεν φοβάται να πειραματιστεί

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΑΛΟΥ

Μια βόλτα στο κέντρο της πόλης ή στο feed του Instagram αρκεί για να καταλάβει κανείς πως η Generation Z —οι νέοι που γεννήθηκαν περίπου μεταξύ 1997 και 2012— δεν ακολουθούν τη μόδα. Τη δημιουργούν. Και τη μεταμορφώνουν καθημερινά σε έναν ζωντανό καμβά προσωπικής έκφρασης, κοινωνικού σχολίου και πολιτισμικής μίμησης. Πώς ντύνεται, λοιπόν, η Gen Z το 2025; Το στιλ της είναι ένα μωσαϊκό τάσεων, νοσταλγίας, βιωσιμότητας και ριζοσπαστικής άνεσης.

Κυρίαρχες αισθητικές τάσεις: Y2K, Maximalism και η νέα κουλτούρα της νοσταλγίας

Y2K (Year 2000s revival) Μια από τις πιο ισχυρές αισθητικές επιστροφές είναι αυτή του Y2K στιλ, εμπνευσμένου από τις αρχές της δεκαετίας του 2000. Χαμηλοκάβαλα τζιν, baby tees, ροζ αποχρώσεις, τσάντες ώμου —τύπου Fendi Baguette—, μεταλλικά στοιχεία και pop icon vibes. Η Gen Z ντύνεται σαν να βγήκε από video clip της Μπρίτνεϊ Σπίαρς ή των Destiny's Child. Δεν το κάνει ειρωνικά. Το κάνει επειδή αυτό το camp, girly, λαμπερό στιλ της δίνει παιχιδιάρικη διάθεση και αυτοπεποίθηση.

Maximalism ή Boom Boom Αντίθετα με τον μινιμαλισμό των Millennials, η Gen Z πειραματίζεται με την υπερβολή. Περίεργα prints, αντιθέσεις σε χρώματα και υφές, φουτουριστικά γυαλιά —αυτά που λέμε του «κάγκουρα»—, πολύχρωμα αξεσουάρ και layering χωρίς περιορισμούς. Ένταση, άποψη και φαντασία.

Athleisure Η αισθητική του αθλητικού ντυσίματος, δηλαδή το athleisure, συνεχίζει να κυριαρχεί. Joggers, ποδηλατικά κολάν, oversized φούτερ, techwear jackets και statement sneakers —απ' όλα κυριολεκτικά τα brands— συνδυάζονται σε urban καθημερινά looks που ισορροπούν τέλεια ανάμεσα στο «άνετο» και στο «ψαγμένο».

Nostalgia-core Πρόκειται για μια τάση που συνδυάζει ρομαντισμό, παλιές παιδικές σειρές, 90s αισθητική και early internet εικόνες: denim φούστες, graphic μπλουζάκια με prints καρτούν, scrunchies και χαριτωμένα τσαντάκια.

Boho Moto Μια φρέσκια υβριδική τάση που ενώνει το χαλαρό bohemian στοιχείο με το πιο biker και bulky look. Δερμάτινα jackets, φαρδιά παντελόνια, φουλ του φλοράρ, gothic vibes και αρβυλάκια — μια μόδα που «πατάει» σε δύο αντίθετες διαθέσεις.

Βιωσιμότητα και second hand κουλτούρα

Πέρα από τις αισθητικές επιλογές, η Gen Z φαίνεται να ενδιαφέρεται αρκετά —και σίγουρα περισσότερο από τις προηγούμενες— για την ηθική της μόδας. Το fast fashion αμφισβητείται έντονα και η βιώσιμη κατανάλωση

ανεβαίνει. Η αγορά second hand μέσω εφαρμογών όπως το Vinted, Depop και Vestiaire Collective έχει εκτοξευθεί, ενώ το thrift shopping γίνεται όχι μόνο συνείδηση αλλά και μέρος του coolness. Επίσης, το DIY επιστρέφει. Νέοι ανακυκλώνουν ρούχα, τα μεταποιούν, τα βάφουν, τα ράβουν εκ νέου, προκειμένου να φτιάξουν ένα custom μοναδικό κομμάτι, κι έτσι το προσωπικό ύφος αποκτά νέο, πιο κυριολεκτικό νόημα.

Η μόδα της Gen Z είναι φτιαγμένη για το scrolling

Δεν μπορεί να μιλήσει κανείς για το στιλ της Gen Z χωρίς να αναφερθεί στην τεράστια επιρροή των social media. Πλατφόρμες όπως το TikTok, το Instagram και το Pinterest δεν λειτουργούν απλώς ως πηγές έμπνευσης. Είναι οι βασικές «πασαρέλες» της εποχής. Οι τάσεις δεν γεννιούνται πια στα catwalks του Παρισιού, αλλά σε βίντεο 15 δευτερολέπτων, σε haul clips, GRWM (Get Ready With Me) stories και micro-influencers με μερικές χιλιάδες ακολούθους — όχι απαραίτητα εκατομμύρια. Αυτός ο δημοκρατικός και real time χαρακτήρας έχει φέρει έναν απίστευτο πλουραλισμό στο ντύσιμο. Μια τάση μπορεί να ξεκινήσει από μια κοπέλα στο Σάο Πάολο, να διαδοθεί μέσω hashtags και να γίνει παγκόσμιο look μέσα σε λίγες μόνο μέρες. Η Gen Z δεν ντύνεται μόνο για τον καθρέφτη, ντύνεται και για την κάμερα. Αλλά αυτό δεν σημαίνει επιτήδευση. Αντιθέτως, πρόκειται για μια νέα αυθεντικότητα, όπου το «Instagrammable» συνδυάζεται με το inclusive και το καθημερινό. Το Instagram μπορεί να ανέδειξε το aesthetic, αλλά το TikTok το έκανε καθημερινό και προσβάσιμο. Το outfit δεν είναι απλώς ρούχο, είναι περιεχόμενο, ταυτότητα, συμμετοχή στον διάλογο της εποχής, και η μόδα δεν είναι πια μόνο για να τη βλέπεις — είναι για να συμμετέχεις.

Η μόδα ως καθρέφτης της ψυχολογίας και της κοινωνίας

Η Gen Z είναι η πρώτη γενιά που μεγάλωσε πλήρως μέσα στον ψηφιακό κόσμο, με πρόσβαση σε απεριόριστες πληροφορίες, εικόνες και πρότυπα, αλλά ταυτόχρονα και σε υπαρξιακά και κοινωνικά βάρη. Κλιματική κρίση, οικονομική αβεβαιότητα, κοινωνικές ανισότητες, body shaming, δικαιώματα φύλου και σεξουαλικότητας: όλα αυτά δεν είναι απλώς «θέματα», είναι η καθημερινότητά της.

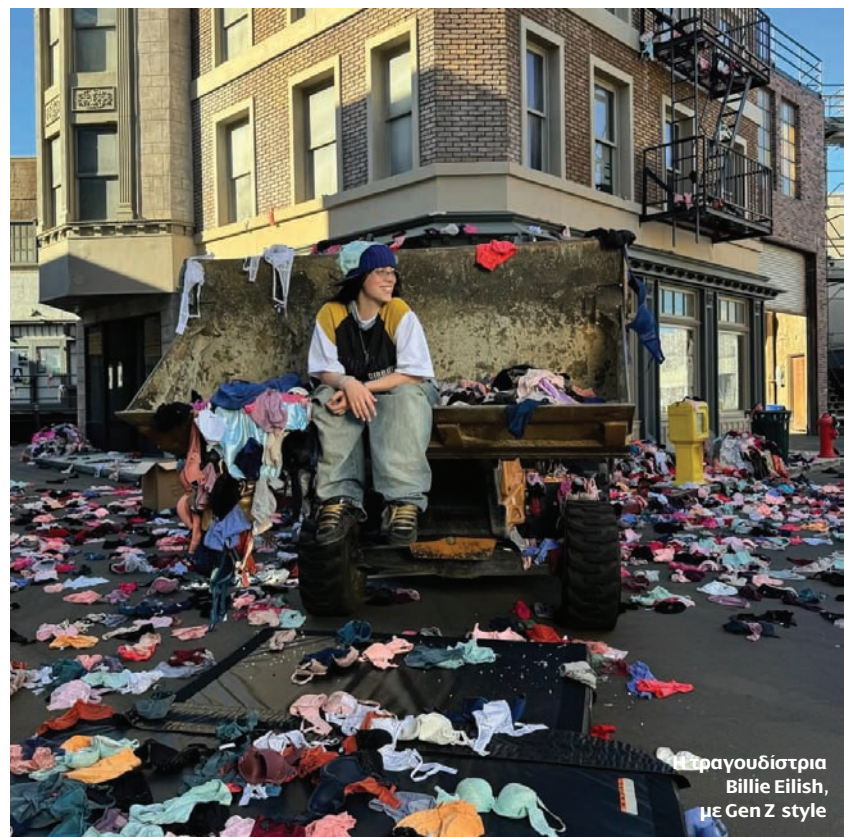
Αυτή η κοινωνική συνθήκη αποτυπώνεται καθαρά στον τρόπο που ντύνεται. Μπορεί να φορέσει ένα αντρικό σακάκι με glitter παπούτσια όχι για να «τραβήξει βλέμματα», αλλά για να δηλώσει ότι δεν την καθορίζουν οι παραδοσιακές κατηγορίες φύλου. Μπορεί να επιλέξει ένα second hand t-shirt για να εκφράσει οικολογική συνείδηση ή να γράψει κάτι με σπρέι στην πλάτη ενός μπουφάν για να επικοινωνήσει πολιτική αγανάκτηση.

Και όσον αφορά τον τρόπο που η ψυχολογία της επηρεάζει τη μόδα, το ντύσιμο της Gen Z είναι συχνά μεταβλητό, ακόμα και αντιφατικό — ακριβώς όπως και τα συναισθήματα που βιώνει. Ένα outfit μπορεί να εκφράζει ταυτόχρονα αυτοπεποίθηση και ανασφάλεια, προκλητικότητα και ανάγκη για αποδοχή, χιούμορ και θυμό. Είναι η γενιά που φοράει hoodie σαν «πανοπλία» και crop top σαν κραυγή απελευθέρωσης. Ένα outfit μπορεί να είναι ένα λεοπάρ πουκάμισο, neopan παντελόνι, μια funky τσάντα και παπούτσια με flames. Κι όμως, αυτό δεν είναι υπερβολή, είναι ελευθερία έκφρασης. Είναι μια γενιά που έχει μεγαλώσει σε έναν θορυβώδη, πολυσύνθετο, διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο και το ντύσιμό της αντανακλά ακριβώς αυτό. «I am messed up and I like it».

Στιλ χωρίς λογοκρισία: η μόδα της Gen Z περιλαμβάνει τους πάντες

Η πιο ριζοσπαστική πτυχή του στιλ της Gen Z δεν είναι τα baggy jeans ή τα oversized φούτερ, είναι η απουσία λογοκρισίας. Για τη σημερινή νεολαία, η μόδα δεν υπακούει σε παρωχημένα πρότυπα σώματος ή φύλου. Δεν σημαίνει πως ένα κολλητό μίνι φόρεμα «πρέπει» να φορεθεί μόνο από κάποιον με αναλογίες μοντέλου 90-60-90, ούτε ότι, αν κάποιος έχει αυτές τις αναλογίες οφείλει να το επιλέξει. Το σώμα δεν υπαγορεύει το ρούχο, ούτε το ρούχο το σώμα. Η Gen Z ενσαρκώνει μια νέα εποχή συμπερίληψης, όπου κάθε άτομο, ανεξαρτήτως μεγέθους, έκφρασης φύλου ή ταυτότητας, μπορεί να φοράει ό,τι του δίνει χαρά και δύναμη. Και αυτό είναι η πιο τολμηρή, αλλά και πιο ελπιδοφόρα μόδα που έχουμε δει εδώ και δεκαετίες. Και το καλύτερο; Αυτή η γενιά ντύνεται και δεν φοβάται ότι θα κριθεί ή τουλάχιστον δείχνει να μην τη νοιάζει.

Φαίνεται πως το μέλλον της μόδας δεν είναι προκαθορισμένο, αλλά συλλογικό, βιωματικό και γεμάτο έκφραση. Είναι ένα στιλιστικό «μανιφέστο» που ναι μεν ακολουθεί το παλιό, αλλά σχεδιάζει και το νέο. Και αυτό μας αρέσει.



Η τραγουδίστρια Billie Eilish, με Gen Z style

THE TRUCKER



NEW
ERA



A BRAND OF FAIS GROUP



Επαγγελματικός προσανατολισμός στην ATHENS VOICE

Τρεις εκπρόσωποι της Gen Z μιλούν για το μέλλον, τις σπουδές, τη δουλειά
και την ανάγκη να είναι πολύ περισσότερα

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Βρεθήκαμε ένα μεσημέρι στο στούντιο της ATHENS VOICE τρεις εκπρόσωποι της Gen Z. Ο μουσικός και γιατρός Βασίλης Παπαζώτος ή Παπαζο, η δημοσιογράφος Ελένη Βαρδάκη και ο ασκούμενος δικηγόρος κι επίσης δημοσιογράφος Γιάννης Παπαδόπουλος. Σκοπός μας να συζητήσουμε το πώς η γενιά μας έχει αλλάξει τα εργασιακά ήθη, πώς δεν δέχεται τόσο εύκολα να κατα-

πιστεί σε συνθήκες ή καταστάσεις εργασιακές που δεν την ικανοποιούν. Ακολουθεί μια σταχυολόγηση των όσων είπαμε.

Περισσότερα στο vidcast που θα βρείτε εδώ: [\(insert qr code\)](#)

Ελένη Βασίλη, ήθελες να σπουδάσεις Ιατρική ή ήταν κάτι για το οποίο σε παρακίνησε το οικογενειακό σου

περιβάλλον;

Βασίλης Λοιπόν, και οι δύο μου γονείς είναι οδοντίατροι. Από 10 χρονών με θυμάμαι να φτιάχνω κολάζ στο σχολείο όπου είμαι γιατρός και χειρουργώ. Δηλαδή, είμαι στο χειρουργικό τραπέζι με ασθενή κανονικά. Παράνοια! (γέλια) Όχι, δεν έβλεπα «Grey's Anatomy». Έβλεπα τους γονείς μου που δούλευαν και ήταν ευχα- ►

HUAWEI WATCH FIT 4

Η τεχνολογία
που ακολουθεί τον ρυθμό
της Gen Z



Η Gen Z δεν περιμένει τίποτα και κανέναν. Ζει γρήγορα, αναζητά την ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική της ευεξία, την κοινωνική της παρουσία και την ανάγκη για έκφραση μέσα από τη μόδα και την τεχνολογία. Σε αυτή την κουλτούρα όπου το fitness, το στιλ και τα social media είναι αλληλένδετα, το **HUAWEI WATCH FIT 4** έρχεται να γίνει κάτι παραπάνω από ένα smartwatch: γίνεται προέκταση του εαυτού σου.

Με λεπτό σχεδιασμό μόλις 9,5 χιλιοστά και βάρος μόνο 27 γραμμάρια, το HUAWEI WATCH FIT 4 είναι σχεδόν αόρατο στον καρπό, αλλά εξαιρετικά ορατό στο στιλ σου. Το φινιρίσμα αλουμινίου και η ρετρό-μοντέρνα κορώνα συνθέτουν μια αισθητική που ισορροπεί ανάμεσα στην τεχνολογία και τη μόδα – ιδανική για κάθε εμφάνιση, από το πρωινό yoga session μέχρι το βραδινό rooftop πάρτι.

Η οθόνη του, AMOLED 1,82 ιντσών, φέρνει τη Gen Z αισθητική στην καρδιά της wearable τεχνολογίας. Με φωτεινότητα που φτάνει τα 2.000 nits, η εμπειρία θέασης παραμένει εντυπωσιακή, είτε κάνεις scroll στο playlist σου υπό το φως του ήλιου είτε ελέγχεις τους καρδιακούς σου παλμούς μετά από ένα έντονο session. Το τετράγωνο καντράν δίνει urban χαρακτήρα και αγκαλιάζει τη μοντέρνα αισθητική που αγαπούν οι νέοι.

Αλλά δεν είναι μόνο θέμα εμφάνισης. Το HUAWEI

WATCH FIT 4 προσφέρει καταγραφή ζωτικών λειτουργιών, όπως καρδιακούς παλμούς, επίπεδα οξυγόνου στο αίμα και παρακολούθηση ύπνου. Με υποστήριξη για πάνω από 100 αθλήματα, συμπεριλαμβανομένων νέων modes, προσαρμόζεται σε κάθε στιλ ζωής.

Για τις tech-savvy προσωπικότητες της Gen Z που θέλουν να φτιάξουν το δικό τους ψηφιακό αποτύπωμα, το νέο Sticker Themed Watch Face σου επιτρέπει να δημιουργήσεις μοναδικά watch faces με αυτοκόλλητα, φωτογραφίες, emojis και widgets – φέρνοντας τα αγαπημένα σου πρόσωπα, pets ή memes στον καρπό σου.

Και επειδή η καθημερινότητα της Gen Z είναι γεμάτη multitasking, το HUAWEI WATCH FIT 4 υποστηρίζει γρήγορη φόρτιση (πλήρης φόρτιση σε 75 λεπτά) και διάρκεια μπαταρίας έως και 10 ημέρες, ενώ είναι πλήρως συμβατό με **Android** και **iOS συσκευές** – γιατί η τεχνολογία πρέπει να σου λύνει τα χέρια, όχι να σε περιορίζει.

Με τέσσερις φρέσκες χρωματικές επιλογές – μαύρο, λευκό, μωβ και γκρι – και υλικά φιλικά προς το δέρμα, το νέο **HUAWEI WATCH FIT 4** είναι φτιαγμένο για να κινείται μαζί σου, να καταγράφει τα πάντα, και να το κάνεις απόλυτα δικό σου. Γιατί τελικά, δεν είναι απλά ένα **smartwatch**. Είναι ένα statement ζωής.



Με κάθε αγορά smartwatch **HUAWEI WATCH FIT 4** από 15 έως και 30 Μαΐου, παίρνετε δώρο ένα ζευγάρι ακουστικά **HUAWEI FreeBuds SE 2**

ριστημένοι απ’ αυτό, οπότε κάπως κι εγώ από μικρός ήθελα να γίνω γιατρός.

Ελένη Οι γονείς σου είχαν τη νοοτροπία «ναι, παιδί μου, γίνε ό,τι θες, αρκεί να είναι γιατρός ή δικηγόρος»;

Βασίλης Ο πατέρας μου έλεγε πάντα κάτι που έλεγε κι ο δικός του πατέρας: «Γίνε ό,τι θέλεις, παιδί μου, αλλά να είσαι ο καλύτερος σ’ αυτό». Να το θέλεις τόσο πολύ και να παθιάζεσαι, γιατί θα αποτελεί πολύ μεγάλο μέρος της ζωής σου — και πρέπει να το κάνεις χαρούμενος. Κάπου στο δημοτικό ξεκίνησα να παίζω κιθάρα. Δεν ήθελα να πάω να παίξω μουσική καθόλου, έκλαιγα. Η μητέρα μου με πήγε στο ωδείο. Ο πατέρας μου ήταν αυτός που έπαιζε κιθάρα στο σπίτι και τραγουδούσε, αλλά η μητέρα μου με πίεσε, που δεν έχει σχέση με κάποιο μουσικό όργανο. Εκεί είχα έναν δάσκαλο πολύ καταπιεστικό, «παλιάς κοπής» θεωρητικά, που, βλέποντας τις δυνατότητές μου, ήθελε να γίνω βιρτουόζος της κιθάρας. Εμένα δεν μου άρεσε καθόλου η κλασική μουσική. Εκ των υστέρων καταλαβαίνω τι μου έδωσε για να χτίσω αυτό που έχω γίνει σήμερα, αλλά τότε δεν μπορούσα να το αντιληφθώ, γιατί υπήρχε όλη αυτή η πίεση.

Αργότερα, πέρασα στην Ιατρική της Πάτρας και κάπως έτυχε κι αγόρασα πλάνη που είχαν μέσα ένα πρόγραμμα μουσικής. Εκεί «κάπκα», γιατί από μικρός ήθελα να βυθιστώ στον κόσμο της σύνθεσης και να φτιάξω δικά μου κομμάτια. Σκέψου, πήγαινα στη σχολή και μετά γύριζα σπίτι κι έβλεπα για έξι εφτά ώρες YouTube tutorials.

Γιάννης Ασχολείσαι ακόμα και με τα δύο, δηλαδή ασκείς και το επάγγελμα του γιατρού, είσαι και μουσικός. Κάποια στιγμή θα ήθελες να βρεις τη χρυσή τομή και να δεις τι σε κάνει πιο χαρούμενο;

Βασίλης Αυτό είναι το ερώτημα που με βασανίζει γενικότερα κι εμένα και την οικογένειά μου. Μέχρι στιγμής έχω τελειώσει την Ιατρική, αλλά περιμένω από το 2020 για να μποω να κάνω ειδικότητα. Το είχα κάπως σχεδιασμένο στο μυαλό μου όλο αυτό: ότι θα υπήρχε αυτό το κενό και θα το αξιοποιούσα κάνοντας κάθε εβδομάδα καινούργιο βίντεο.

Γιάννης Νομίζω πως σε βοήθησαν όμως και οι συνθήκες. Φοβάσαι την ώρα που θα πρέπει να πας για την ειδικότητα; Πώς θα τα ρυθμίσεις όλα;

Βασίλης Πιστεύω ότι γενικά υπάρχει μια ματαιοδοξία: όσο πετυχαίνεις και όσο αυξάνονται τα νούμερα, θέλεις κι άλλο, κι άλλο... Θέλω να πιστεύω ότι μέσα μου θα βρω μια ισορροπία. Ότι δεν θα βγάζω συνέχεια βίντεο. Θα γράφω 5-6 κομμάτια δικά μου και θα κάνω μερικές συναυλίες.

Τελικά, τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις;

Ελένη Εσύ κι ο Γιάννης έχετε ένα κοινό: έχετε τελειώσει τις πιο «παραδοσιακές» και καλές σχολές, Νομική ο Γιάννης, Ιατρική εσύ, και στην πορεία ακολουθήσατε κάτι άλλο.

Βασίλης Νομίζω ότι δεν είναι κάτι καινοφανές αυτό, ότι πολλοί απόφοιτοι της Νομικής ασχολούνται με τον Τύπο και τη δημοσιογραφία.

Γιάννης Παλιότερα περισσότεροι, γιατί δεν υπήρχαν σχολές media και επικοινωνίας. Τώρα, ας πούμε, στις εφημερίδες οι περισσότεροι, όπως η Ελένη, έχουν αποφοιτήσει από μια σχολή σχετική, οπότε έχουν διδαχτεί αυτό το αντικείμενο.

Ελένη Εγώ, τελειώνοντας δημοσιογραφία στο ΑΠΘ, σκεφτόμουν πως καλό θα ήταν να ακολουθήσω και το αντίστοιχο επάγγελμα. Ήθελα δηλαδή αυτό που θα σπουδάσω να το δω στην πορεία και επαγγελματικά. Ωστόσο, θαυμάζω τους ανθρώπους που δοκιμάζουν κάτι άλλο. Στο δικό μου μυαλό ήταν κάπως πιο περιορισμένες οι επιλογές.

Γιάννης Εμένα το μικρόβιο της δημοσιογραφίας μου μπήκε όσο προετοιμαζόμουν να δώσω πανελλήνιες. Ξεκινήσαμε τότε με κάτι παιδιά που είχα γνωρίσει στο Facebook και φτιάξαμε ένα περιοδικό, όσο ήμασταν ακόμα Γ’ λυκείου. Αργότερα προέκυψε να γράψω σε ένα άλλο περιοδικό, αμσθί. Στη συνέχεια με βρήκε η ATHENS VOICE κι έγινε όλο αυτό πιο επαγγελματικό. Μ’ αρέσει πολύ η δημοσιογραφία. Μού βγαίνει εύκολα, γιατί είναι κάτι που αγαπώ. Νομίζω ότι βασική παράμετρος για να σου βγαίνει εύκολα μια δουλειά είναι το να σ’ αρέσει. Κι εμένα με προβληματίζει πάρα πολύ το τι θα κάνω, γιατί ξεκίνησα παράλληλα όταν πήρα το πτυχίο από τη Νομική, τον Οκτώβριο, να κάνω και άσκηση, την οποία και συνεχίζω. Επίσης στην Αθήνα δεν έχεις ιδέα πόσοι δικηγόροι υπάρχουν. Ο αριθμός μπιρώ μου ως ασκούμενου είναι 60.200-κάτι. Δηλαδή, έχουν γραφτεί άλλοι 60.000 δικηγόροι. Βάλε με τον νου σου...

Ελένη Τελικά, πιστεύετε ότι η νέα γενιά δουλεύει για να ζει ή ζει για να δουλεύει;

Βασίλης Είναι πολύ δύσκολο στην Ελλάδα —και στην Αθήνα συγκε-

κριμένα, όπου είναι και ακριβή η ζωή— να βιοποριστείς ως καλλιτέχνης μόνο. Είναι τεράστιο το άγχος. Δεν ξέρεις πώς θα πάει κάθε σου τραγούδι — κι αν μπει στο mindset να γράψεις τραγούδια για να γίνουν επιτυχίες, δεν γίνονται ποτέ. Οπότε δεν θέλω να το κάνω αυτό στον εαυτό μου. Αν προκύψουν κάποια χρήματα από τη μουσική, θα νιώσω κυρίως ότι αυτό που κάνω έχει κάποιο αντίκρισμα και οικονομικό. Απ’ την άλλη, πιστεύω ότι οι άνθρωποι δεν είναι ένα πράγμα, δεν είναι μια ιδιότητα, ούτε ένα επάγγελμα.

Παρακαλώ, όχι (κι άλλη) τοξική συμπεριφορά στην εργασία

Ελένη Αυτό που παρατηρώ και θέλω να πιστεύω πως ισχύει είναι ότι η Gen Z είναι μια γενιά η οποία πλέον δεν δέχεται, τουλάχιστον όχι τόσο εύκολα, συμπεριφορές και πρακτικές που παλιότερα ήταν δεδομένες. Τα *θα σου φωνάξω, θα σου μιλάω άσχημα γιατί έτσι δουλεύουμε, έτσι πρέπει να κινηθεί η εταιρεία* είναι καταστάσεις στο οποίες πλέον υπάρχει ένα φρένο.

Γιάννης Όντως, πολλοί δεν ανέχονται τέτοιες συμπεριφορές ή προσαθούν να βρουν έναν τρόπο να δομήσουν μια πιο ευχάριστη εργασιακή καθημερινότητα. Δεν ξέρω αν αυτό έχει να κάνει με την εποχή, ή αν απλώς το βοηθάει και η ηλικία — γιατί πιο εύκολα θα αρνηθείς κάτι στα 20, πιο δύσκολα στα 40 που έχεις μπει σε μια πορεία ζωής. Νομίζω ότι ένας εικοσάρης σήμερα δεν θα δεχτεί τα πάντα, ενώ ο αντίστοιχος των 90ς ή των αρχών των 2000ς πιθανώς να δεχόταν και να υπέμενε πολύ περισσότερα, αφού όλοι στο περιβάλλον του θα του έλεγαν πως έτσι είναι τα πράγματα: το υπομείναμε όλοι, θα το υπομείνεις κι εσύ.

Βασίλης Εξαρτάται απ’ το επάγγελμα, γιατί πιστεύω ότι σε μεγάλες εταιρείες οι εξουσιαστικές σχέσεις υπάρχουν ακόμα. Θεωρώ ότι έχουν μειωθεί πολύ οι περιπτώσεις λεκτικής βίας, αλλά οι εκβιασμοί δεν έχουν σταματήσει. Κι αν κρίνω κι από τους φίλους μου που δουλεύουν σε τέτοια περιβάλλοντα και μπορεί να τους έρχονται email ενώ έχουν σχολάσει πριν από τρεις ώρες, νομίζω πως πρέπει να μπορούμε στη διαδικασία να θέσουμε τα όριά μας πολύ πιο ξεκάθαρα — κάτι που δεν είναι πάντα εύκολο όταν έχεις ένα κινητό συνέχεια πάνω σου. Είμαστε μονίμως καλωδιωμένοι για το οτιδήποτε. Πολύ συχνά μου έρχονται μηνύματα στις 4:00 το βράδυ, επειδή το Instagram ή το TikTok δεν θεωρείται δουλειά.

Ελένη Νομίζω ότι πλέον ανοίγει η βεντάλια στις επιλογές που έχει η νέα γενιά, δηλαδή μπορώ να είμαι και γιατρός και μουσικός και tiktoker.

Γιάννης Πράγματι, πλέον ο κόσμος μπορεί να βιοπορίζεται από κάτι που θεωρητικά ήταν μόνο για ψυχαγωγία, και ίσως έτσι επανεξετάζεται και το τι σημαίνει

«δουλεύω».

Βασίλης Θέλω να ρωτήσω κάτι και να απαντήσετε ειλικρινά. Σε έξι χρόνια είμαι γιατρός κι έρχεστε στο ιατρείο μου, ενώ ξέρετε ότι για ένα μεγάλο διάστημα της ζωής μου έχω ασχοληθεί με τη μουσική. Ποια είναι η πρώτη σας αντίδραση;

Γιάννης Νομίζω ότι εδώ θα μπει ένα φίλτρο ηλικιακό.

Ελένη Εμένα το ότι, ενώ είσαι γιατρός, είσαι και ενεργός στα social, αν σε έχω γνωρίσει, δεν θα με επηρεάσει. Όμως, δεν θα μου φαινόταν περίεργο για κάποιον που δεν σε ξέρει να έχει έναν δισταγμό. Σίγουρα μετράει η ηλικία.

Σε πέντε χρόνια θα ήθελα...

Βασίλης Εσείς πού φαντάζεστε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια από τώρα;

Ελένη Πιστεύω ότι η ηλικία από τα 20 μέχρι τα 35 είναι σαν μια δεύτερη εφηβεία. Προσπαθείς να ξαναβρείς τον εαυτό σου. Είσαι μεγάλος αλλά και μικρός ακόμα. Ωστόσο, αυτό που θα ήθελα εγώ σε 5 χρόνια είναι, με ό,τι κι αν κάνω —γιατί, όπως είπαμε, αλλάζουμε—, να είμαι χαρούμενη και να έχω ένα καλό εισόδημα που θα μου παρέχει μια άνετη ζωή, είτε ζω στην Αθήνα είτε οπουδήποτε αλλού.

Βασίλης Εγώ με φαντάζομαι να τελειώνω την ειδικότητά μου και να έχω βγάλει αρκετά τραγούδια που θα έχουν αγαπηθεί από τον κόσμο. Να διοργανώνω και 5-6 συναυλίες τον χρόνο, όπου θα βρισκόμαστε όλοι μαζί και θα περνάμε όμορφα.

Γιάννης Εγώ σε πέντε χρόνια θέλω, ό,τι κι αν κάνω —δεν ξέρω ακόμα τι μπορεί να είναι αυτό, ίσως τίποτα απ’ ό,τι κάνω τώρα, ίσως και τα ίδια—, να ξυπνάω το πρωί και να πηγαίνω χαρούμενος στη δουλειά μου. Και νομίζω ότι, αν συμβαίνει αυτό, θα είναι όλα καλύτερα.

πλαίσιο

ΤΟ WORKPLACE ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΕΣΥ

Εδώ όπου μπορείς να εκφραστείς, να ακουστείς και να νιώσεις ότι συνδέεσαι. Γιατί δεν υπάρχει κάτι πιο όμορφο από το να γίνεσαι ομάδα με ανθρώπους που μοιράζεστε κοινό όραμα και στόχους. Εδώ όπου νιώθεις χαρά, γιατί απολαμβάνεις ίσες ευκαιρίες και τη δυνατότητα να αναπτύξεις το ταλέντο σου. Σε έναν χώρο που, μέσα από συνεχείς εκπαιδεύσεις, αποκτάς εμπειρία και εξελίσσεσαι. Σε έναν χώρο που είσαι εσύ.



Το **88%**
αισθανόμαστε ότι
μπορούμε να είμαστε
ο εαυτός μας

Το **97%**
νιώθουμε ότι
αντιμετωπίζομαστε δίκαια,
χωρίς διακρίσεις

Το **89%**
πιστεύουμε
στην ακεραιότητα
και στις αξίες μας
ως εταιρεία

170
από εμάς
αναλάβαμε
νέα καθήκοντα

#plaisiopeople



44.755
ώρες εκπαίδευσης
για την εξέλιξή μας



Σεξ: Πώς το κάνουμε σήμερα;

Τι σημαίνει για την Gen Z απόλαυση, σύνδεση, επιθυμία;
'Εξι νέοι άνθρωποι καταθέτουν τις προσωπικές τους μαρτυρίες.

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



Ο τρόπος που η Gen Z σχετίζεται ερωτικά και φλερτάρει έχει αλλάξει σε πολλά επίπεδα. Τα κοινωνικά δίκτυα και οι εφαρμογές γνωριμιών προσφέρουν συχνά μια προστασία απέναντι στην απόρριψη, αλλά την ίδια στιγμή αφαιρούν τη μαγεία της ανακάλυψης. Η πολιτισμική κληρονομιά του πορνό – που είναι κυριολεκτικά πανταχού παρόν– δημιουργεί έναν παραμορφωτικό φακό για το πώς θα «έπρεπε» να γίνονται κάποια πράγματα, προκαλώντας συχνά ανεπιθύμητους μιμητισμούς την ώρα της σεξουαλικής πράξης. Όλα αυτά αλλά και ο διαχρονικός κοινωνικός φόβος γύρω από την απόρριψη έχουν επηρεάσει όχι μόνο το πώς ξεκινά μια σεξουαλική επαφή, αλλά και το τι σημαίνει απόλαυση, σύνδεση και επιθυμία σήμερα. Μιλήσαμε με έξι νέους ανθρώπους και τους ζητήσαμε να μας καταθέσουν τις προσωπικές τους μαρτυρίες. Το ερώτημα παραμένει: «Πώς το κάνουμε σήμερα;»

Γιώργος δικηγόρος, 26

Το φλερτ πια γίνεται μέσω των social media. Με αυτόν τον τρόπο, ναι μεν είναι ευκολότερο να πέσουν οι άμυνες και να

μην υπάρχουν ντροπές, αλλά αυτό δεν οδηγεί τις πιο πολλές φορές στο σεξ. Είναι πιο εύκολο να προσεγγίσω μέσω social, γιατί εκτίθεμαι ελάχιστα στην ενδεχόμενη απόρριψη. Εντέλει όμως οδηγούμαι στο να κάνω λιγότερο σεξ. Πιστεύω ότι μέσα απ' όλο αυτό ο κόσμος καταλήγει να μη μιλάει για το σεξ. Στους δικούς μου κύκλους τα κορίτσια δεν το συζητούν, είναι ταμπού. Δυστυχώς, ανάλογα με τον κόσμο που συναναστρέφεσαι, υπάρχει ακόμα το γνωστό δίπτυχο «άντρας /πλέιερ» - «γυναίκα/τσούλα». Πολλές γυναίκες δεν συζητούν για το σεξ για να μη χαρακτηριστούν «εύκολες» ή ό,τι άλλο. Είναι ταμπού ακόμα για πολύ κόσμο. Κι όταν υπάρχει αυτό το άγχος κι αυτή η «καταπίεση» δημιουργούνται προβλήματα σε μια ερωτική φάση.

Κώστας οικονομολόγος, 27

Το φλερτ από τους άντρες στις γυναίκες έχει περιοριστεί πολύ, για λόγους που έχουν να κάνουν με την ενδεχόμενη απόρριψη. Γίνεται κυρίως από τα social, γιατί αυτό δημιουργεί μια απόσταση ασφαλείας. Αν πάω να μιλήσω από κοντά σε ►



THE MATTISON SLIDE

A BRAND OF FAIS GROUP

◀ μια κοπέλα και με απορρίψει, θα μου κοπούν τα πόδια. Αν της στείλω μήνυμα και δεν απαντήσει, δεν θα νιώσω το ίδιο. Κάτι άλλο που έχω παρατηρήσει είναι το εξής: μπορεί μια κοπέλα να με «καλέσει» με το βλέμμα της σε ένα μπαρ, να πάω να της μιλήσω και τότε να με απορρίψει. Σαν να θέλει απλώς την επιβεβαίωση. Το διαδικτυακό φλερτ έχει ένα κόστος στον ρομαντισμό. Πλέον, αν γνωρίσω μια κοπέλα μέσω social, ξέρω επιτόπου πού ήταν διακοπές το καλοκαίρι, τι έκανε χθες και τι την προηγούμενη εβδομάδα, με ποιες κάνει παρέα, τι μουσική ακούει και σε ποιες συναυλίες πάει. Αυτομάτως, δηλαδή, δεν έχεις πια πράγματα να ανακαλύψεις. Όταν μαθαίνεις πράγματα για τον άλλο πρώτη φορά από κοντά, θα εκπλαγείς, θα εντυπωσιαστείς – υπάρχει η μαγεία του ραντεβού και της ανακάλυψης. Από την άλλη, κάποιος που είναι πιο μεγάλος

●
Το φλερτ
γίνεται κυρίως
από τα social,
γιατί αυτό
δημιουργεί
μια απόσταση
ασφαλείας
●

και θέλει να προχωρήσει με πιο γρήγορα βήματα στη ζωή του (να κάνει οικογένεια π.χ.) σου λέει δεν θέλω να ψάχνομαι, θέλω να ξέρω ότι ταιριάζω με τον άλλο.

Άρης μεταπτυχιακός φοιτητής, 24

Το περισσότερο σεξ εκτός σχέσης σήμερα γίνεται μέσω social ή dating apps. Έχει χαθεί το ευκαιριακό σεξ που ξεκινά από μια διά ζώσης γνωριμία. Νομίζω ότι, όταν δεν ξέρεις τον άλλο αρκετά και δεν υπάρχει μια κάποια οικειότητα, δεν μπορείς να μιλήσεις ανοιχτά για αυτά που θες να κάνεις στο σεξ. Εν αντιθέσει, γκέι φίλοι μου μου περιγράφουν μια απίστευτη απελευθέρωση στην κοινότητά τους. Σε σημείο που συχνά παραπονιούνται ότι χάνεται ο ρομαντισμός.

Αριάδνη πωλήτρια, 25

Ενώ μιλάμε διαρκώς για τα δικαιώματα της γυναίκας και τη γυναικεία ικανοποίηση, ακόμη υπάρχει το ταμπού «ποια γυναίκα απολαμβάνει το σεξ και ποια είναι καλή στη σεξουαλική πράξη». Κι αυτό μας απασχολεί πολύ. Το τι σημαίνει γυναικεία ικανοποίηση είναι κάτι πολύ θολό ακόμα και σήμερα. Δεν ασχολούνται πολλοί άντρες μ' αυτό, με το πώς θα ικανοποιηθεί μια γυναίκα.

Δημήτρης μηχανολόγος, 23

Μιλάμε πολλές φορές, μερικές φορές ακόμα πιο ωμά απ' όσο θα περίμενε κανείς. Τα κορίτσια πλέον μιλούν απελευθερωμένα για το σεξ. Θεωρώ πως δεν υπάρχει κανένας ρομαντισμός πια, ούτε στο one-night-stand. Το να γνωρίσεις μια κοπέλα σ' ένα μπαρ και να πάτε να γαμηθείτε, είναι ρομαντικό. Το να γνωρίσεις κάποια στο Tinder, να μιλήσετε λίγο και μετά να πας σπίτι της και να γαμηθείτε είναι πολύ κυνικό. Δεν υπάρχει ένα στόρι, ένα ενδιαφέρον, ένας ρομαντισμός... Έχει τύχει να γυρίσω σπίτι μου από σεξ, να έχω περάσει και καλά, και να λέω μέσα μου «γάμησα το πρόγραμμα του διαβάσματός μου και αύριο θα ξυπνήσω αργά», επειδή είχα εξεταστική. Μια κενή, επιτελεστική διαδικασία που σε κάνει να σκέφτεσαι έτσι γιατί δεν έχεις συνδεθεί ουσιαστικά με τον άλλο.

Γιώτα μπέιμπι σίτερ, 24

Σήμερα το σεξ έχει γίνει ένα performative πράγμα, πολύ βαρετό και όλο αυτό ξεκινά από τους στρέιτ άντρες και από το πορνό που υπερκαταναλώνουν. Πρόσφατα χώρισα και άνοιξα dating apps πρώτη φορά στη ζωή μου. Αν συγκεντρώσω σε ένα chat τα μηνύματα που αντάλλαξα με όλους τους τύπους, δεν θα καταλάβεις πως είναι από διαφορετικούς ανθρώπους. Όλα λένε τα ίδια: «θα σου κάνω-θα σου δείξω-θα σου μπήξω». Γίνεται όλο αυτό τόσο σαν περφόρμανς, που χάνεται η ουσία, και η ουσία στο σεξ είναι να περάσουμε καλά. Όλα είναι σαν ένα κακέκτυπο τσόντας. Έχει συνήθως ο άλλος ήδη μια εικόνα για το πώς θα ήθελες να είσαι μέσα σ' αυτό που λέγεται σεξ, σου φοράει τον ρόλο μιας τσόντας, χωρίς να σε ρωτήσει, χωρίς να δοκιμάσει, να παίξει, να ανακαλύψει. Του παρέχει μια ασφάλεια το να αναπαραγάγει κάτι που είδε κάπου, αντί να ανακαλύψει το σώμα του και μετά και το δικό σου. Υπάρχει ένας πουριτανισμός κάτω απ' όλο αυτό. Ή μια αποβλάκωση από τα social και το πορνό.





Tezenis Summer 2025

Μόδα για κάθε στιγμή κάτω από τον ήλιο

Η νέα beachwear συλλογή φέρνει το καλοκαίρι πιο κοντά

Με την άμμο να καίει γλυκά τα πόδια, τη θάλασσα να απλώνεται μπροστά σαν καμβάς, τον ήλιο να λούζει κάθε σου κίνηση με χρυσό φως, και το αντλιακό να δίνει στο σώμα την τέλεια μυρωδιά, το καλοκαίρι είναι πολλά περισσότερα από μια εποχή – είναι συναίσθημα. Και η νέα beachwear συλλογή της **Tezenis** για το 2025 έρχεται για να το ντύσει με τον πιο σύγχρονο, ανέμελο και εκφραστικό τρόπο.

Σχεδιασμένη για γυναίκες που αγαπούν την ελευθερία, την άνεση και τη μόδα που συμβαδίζει με το πνεύμα της εποχής, η συλλογή της **Tezenis** αποτυπώνει κάθε πτυχή του καλοκαιρινού lifestyle: από τα πρωινά μπάνια κάτω από τον δυνατό ήλιο, μέχρι τις απογευματινές βόλτες δίπλα στο κύμα και τις νύχτες με αλμύρα και μουσική στο φόντο. Η συλλογή περιλαμβάνει μπικίνι για κάθε γούστο, κάθε σωματότυπο, κάθε γυναίκα – αθλητικά για δραστήριες εμφανίσεις, αλλά και πιο θηλυκά, με ρετρό επιρροές και κοψίματα που αποπνέουν μοντέρνο αισθησιασμό. Η χρωματική παλέτα συνδυάζει τη φρεσκάδα και την ένταση: λαμπερό κίτρινο, tropical πορτοκαλί, βαθύ πράσινο της

φύσης και αέρινο μπλε της θάλασσας συνυπάρχουν με ζωγρά prints – από exotic animal μέχρι juicy μοτίβα με φρούτα και πρωτότυπα σχέδια shibori, που προσδίδουν playful χαρακτήρα. Πρωταγωνιστές, εκτός από το χρώμα, είναι και τα καινοτόμα υλικά: όπως το 3D ύφασμα που αγκαλιάζει με φυσικότητα το σώμα, χαρίζοντας αίσθηση σταθερότητας και ανάαφρης στήριξης.

Για τις λάτρες του μινιμαλισμού υπάρχουν οι ανανεωμένες μονόχρωμες σειρές ribbed, crinkle και shiny satin, που επιστρέφουν με μοντέρνα αισθητική και refined επιλογές, γιατί κάποιες φορές simplicity is the key. Και για ένα ολοκληρωμένο beach look, τα ασορτί καφτάνια, sarongs και τσάντες έρχονται να δέσουν το beach style με απόλυτη συνέπεια.

Αυτό το καλοκαίρι, η **Tezenis** δεν σου λέει απλώς τι να φορέσεις. Σου υπενθυμίζει να τολμήσεις, να νιώσεις όμορφα στο σώμα σου και να γιορτάσεις κάθε στιγμή κάτω από τον ήλιο. Με σtil, αυτοπεποίθηση και χρώμα. Καλά μπάνια!



TEZENIS
swimwear

www.tezenis.com/gr/

Luminescence

Το TEDxPanteionUniversity «ανάβει» το φως της νέας γενιάς

Μιλήσαμε με τους Gen Z διοργανωτές

Της ΜΑΡΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΑΣ ΣΙΓΓΑΛΟΥ

Η φωταύγεια υπάρχει γύρω μας. Από τις τσούχτρες στους σκοτεινούς βυθούς, μέχρι τις πυγολαμπίδες που φωτίζουν μόνες τους τη νύχτα. Αλλά δεν είναι μόνο η φύση που εκπέμπει φως. Είναι και οι άνθρωποι. Αυτοί που, με την έμπνευση, τη δύναμη και την αισιοδοξία τους, φωτίζουν τον δρόμο για τους άλλους.

Luminescence: Η θεματική του TEDxPanteionUniversity 2025

Σε αυτό το πνεύμα χτίζεται το TEDxPanteionUniversity 2025. Με θεματική το «Luminescence», η φετινή διοργάνωση καλεί τους νέους να δουν τον κόσμο αλλιώς: όχι μέσα από τους προβολείς των social media ή το φως μιας οθόνης, αλλά μέσα από τα μικρά φώτα που γεννιούνται από ιδέες. Ιδέες που προκαλούν, συγκινούν, κινητοποιούν. Ιδέες που αλλάζουν. Όπως λέει ο Ευγένιος Φραγκόπουλος, Event Curator, 22 ετών: «Αν έπρεπε να αποδώσω με λέξεις τη φετινή θεματική, θα διάλεγα την αισιοδοξία, τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την ανθεκτικότητα».

Το Πάντειο Πανεπιστήμιο πίσω από την πλατφόρμα

Το TEDxPanteionUniversity γεννήθηκε το 2016 μέσα στους διαδρόμους του Παντείου Πανεπιστημίου, ενός πανεπιστημίου με έντονο κοινωνικό και ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα, από φοιτητές με όραμα και ανησυχίες, που δεν περιορίζονται στα έδρανα, αλλά ψάχνουν τρόπους να ανοίξουν έναν διάλογο με την κοινωνία. Μέσα από το TEDx γίνονται δημιουργοί περιεχομένου, συνομιλητές της εποχής τους, συμμετοχοί σε έναν κόσμο που αλλάζει, σε μια εποχή που η Gen Z απαιτεί ουσία, αυθεντικότητα και συμμετοχή. Η Ελισάβετ Κουστένη, Event Curator, 22 ετών, το εξηγεί όμορφα: «Για μένα η φωταύγεια συμβολίζει τη σπάνια εκείνη ικανότητα ορισμένων ανθρώπων να εκπέμπουν φως, με τρόπο μοναδικό και ωφέλιμο, δημιουργώντας μια πιο φωτεινή καθημερινότητα για το κοινωνικό σύνολο».

Ο κοινωνικός χαρακτήρας του TEDxPanteionUniversity

Το βασικό χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί το TEDxPanteionUniversity από τα περισσότερα αντίστοιχα TEDxevents, είναι ο κοινωνικός χαρακτήρας από τον οποίο διαπνέεται. Επιλέγει να είναι ανοιχτό σε όλους: μηδενικό αντίτιμο, προσβασιμότητα,

δράσεις με κοινωνική προέκταση πραγματοποιώντας συνεργασίες με μη κερδοσκοπικούς φορείς για τη στήριξη ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων. Πιο συγκεκριμένα, ο χώρος διεξαγωγής του event έχει επιλεγεί και διαμορφωθεί ειδικά για άτομα με αναπηρία, υπάρχει live διερμηνεία των ομιλιών και σωστά εκπαιδευμένοι εθελοντές για τη διευκόλυνση των επισκεπτών. «Η εμπειρία μου στο TEDxPanteionUniversity με έχει πείσει βαθιά πως η δύναμη της επικοινωνίας, όταν ασκείται σ' ένα συμπεριληπτικό και προσδευτικό πλαίσιο, μπορεί να πυροδοτήσει την ουσιαστική αλλαγή που όλοι επιδιώκουμε για την κοινωνία. Αυτό το πλαίσιο δεν είναι απλώς ιδανικό· αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μου και της συνεργασίας μου με την ομάδα», μοιράζεται ο Φάνης Ευσταθίου, Marketing Director, 21 ετών.

Ένα πολυαισθητηριακό event για την Gen Z

Το φετινό TEDxPanteionUniversity 2025 υπόσχεται μια 360 εμπειρία. Performances από καλλιτέχνες, μουσικούς, κωμικούς και χορευτές που θα γεμίσουν τη σκηνή με ενέργεια. Διαδραστικά workshops που προκαλούν σκέψη και φέρνουν σ' επαφή το κοινό με νέες δεξιότητες, οπτικές και ιδέες. Και φυσικά, ένας χώρος που ζωντανεύει με artinstallations, παιχνίδια, stands επιχειρήσεων, φαγητό και εκπλήξεις. Το πιο σημαντικό part της ημέρας; Οι ομιλίες από ανθρώπους με επιστημονικό υπόβαθρο ή ξεχωριστές προσωπικές ιστορίες που εμπνέουν και αξίζει ν' ακουστούν. Όλα αυτά σχεδιασμένα για να αγκαλιάσουν τη δημιουργικότητα, τη συμμετοχή και το πνεύμα της Gen Z. «Είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ με φωτεινούς ανθρώπους που μεταφέρουν ιδέες ικανές να εμπνεύσουν, ν' αφυπνίσουν και να κινητοποιήσουν. Συνειδητοποίησα ότι μια αυθεντική ιστορία δεν συγκινεί μόνο – ανοίγει δρόμους για ουσιαστική αλλαγή», μου λέει η Ελένη Χουρδάκου, Speakers Director, 24 ετών.

Η στήριξη του επιχειρείν

Η Gen Z επαναπροσδιορίζει τι σημαίνει επιχειρείν και στο TEDxPanteionUniversity το βλέπουν στην πράξη. Κάθε χρόνο, δεκάδες εταιρείες –από μικρές startups μέχρι διεθνείς ομίλους– στήριζαν έμπρακτα τη διοργάνωση. Όχι απλώς για προβολή, αλλά γιατί πιστεύουν στο δυναμικό των νέων και τη δύναμη της κοινότητας, κι αυτό από μόνο του αξίζει μια αναφορά. Η Αλεξάνδρα Στορισμένου, Sponsorships Director, 20 ετών, το αποτυπώνει τέλεια: «Είδα από κοντά πως το επιχειρείν δεν είναι μόνο κέρδος – είναι και πρόθεση να επενδύεις σε αξίες».

Από τα «Frameworks» και το «Break The Pattern», μέχρι το «FEED» και το «UrbanMaze», κάθε χρόνο το TEDxPanteionUniversity ανοίγει νέους διαλόγους. Φέτος, με το «Luminescence», μας καλεί να δούμε το φως που ήδη υπάρχει μέσα μας, αρκεί να του δώσουμε χώρο.

Το TEDxPanteionUniversity 2025 θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 24 Μαΐου 2025 στο Συνεδριακό Κέντρο της Εθνικής Ασφαλιστικής. Η ATHENS VOICE και ο VOICE 102.5 είναι χορηγοί επικοινωνίας.





Πριν από έντεκα χρόνια το Füel έκανε τα πρώτα του βήματα ως online sneaker store. Ήταν όμως προφανές από την αρχή πως δεν επρόκειτο για ένα ακόμα κατάστημα παπουτσιών. Ήταν ένα sneaker culture statement. Σήμερα, το Füel έχει εξελιχθεί σε σημείο αναφοράς για τη streetwear σκηνή της Ελλάδας, φέρνοντας την urban αισθητική στο προσκήνιο - πιο αυθεντικά από ποτέ. Το Füel ξεκίνησε με πάθος για την «Κουλτούρα του δρόμου» κι αυτό το πάθος δεν χάθηκε ποτέ. Αντίθετα, εξελίχθηκε. Με συνεργασίες, αποκλειστικά για την Ελλάδα, με μερικά από τα πιο εμβληματικά ονόματα του παγκόσμιου street-culture όπως Carhartt, WIP, Nike, Patta, The North Face, Salomon, Arte, Awake NY, Vans και πολλά άλλα, το Füel προσφέρει συλλογές που δεν θα βρεις πουθενά αλλού. Είτε πρόκειται για limited drops, είτε για συλλογές που διατίθενται αποκλειστικά στο κατάστημα, κάθε κομμάτι είναι carefully curated και φέρνει μαζί του την αύρα της παγκόσμιας streetwear κουλτούρας. Το Füel δεν «κυνηγάει» τα trends, βρίσκεται εκεί όταν δημιουργούνται. Με αισθητική που ξεφεύγει από τα τετριμμένα και με επιλογές που εκπλησσουν, το κατάστημα αρνείται να συμβιβαστεί με το «προσωρινό». Κάθε νέα παραλαβή είναι φρέσκια, τολμηρή και πάντα ahead of the curve. Γιατί η street μόδα δεν είναι απλώς ένα ρεύμα αλλά στάση ζωής. Ήδη Brands όπως η Champion RW και η Akila από το Los Angeles, έχουν εμπιστευτεί το Füel, δημιουργώντας αποκλειστική συλλογή σε συνεργασία με αυτό.

Το φυσικό κατάστημα του Füel στην Ιπποκράτους 3, στο κέντρο της Αθήνας, δεν είναι απλά ένας χώρος αγορών, αλλά ένας προορισμός 480 τ.μ. που ο καθένας νιώθει ξεχωριστός. Μπαίνοντας, περνάς σ' έναν κόσμο όπου το στιλ είναι ελεύθερο, ανεπιτήδευτο και αυθεντικό. Ανακάλυψε sneakers μοντέλα, πριν γίνουν μόδα, ρούχα που λένε τη δική σου ιστορία και κομμάτια που δεν βρίσκεις πουθενά αλλού. Και για όσους προτιμούν το ψηφιακό experience, το Füel είναι εκεί και online (www.fuel.com.gr) φέρνοντας την πιο exclusive streetwear συλλογή απευθείας στην πόρτα σου.

FÜEL

Ο προορισμός της σύγχρονης urban και streetwear μόδας

INFO

Ιπποκράτους 3
Αθήνα, 2103629127
eshop: 2107108869
www.fuel.com.gr
info@fuel.com.gr
@fuel_official



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ



Κλέαρχος Σταματουλάκης
Τα Χειρόγραφα
της Πεντάμορφης
εκδ. Αδράχτι

Λ. Νίκης 1, Θεσσαλονίκη
2313087725
Createyourmyth.gr
f createyourmyth
@ createyourmyth
@ createyourmyth

Διαδίκτυο και εθισμός Πότε πρέπει να δεις ειδικό;

Ο ψυχολόγος Κλέαρχος Σταματουλάκης εξηγεί
πώς η υπερβολική ενασχόληση με τα social media
μπορεί να μας «ρουφήξει»

Φανταστείτε τον ψυχολόγο ως ένα αδράχτι. Σας βοηθάει να ξετυλίξετε το νήμα
της ζωής σας, χωρίς να πέφτετε σε «κόμπους» που δυσκολεύουν την προσωπική σας
εξέλιξη. Στόχος είναι να μάθετε να κάνετε συνειδητές επιλογές, τραβώντας το νήμα
προς όποια κατεύθυνση θέλετε. Και έτσι να φτιάξετε τον δικό σας μύθο.

Ακούς εθισμό και το μυαλό σου πάει στα ναρκωτικά, στο ποτό, άντε και στο φα-
γητό, σωστά; Πάμε να δούμε τον εθισμό λίγο αλλιώς. Τρεις περιπτώσεις που δεν
σκεφτόμαστε συχνά, αλλά μπορούν να κάνουν ζημιά.

Πόση ώρα περνάς κάνοντας doom scrolling; Λες «5 λεπτά ακόμα» κι ένα μισά-
ωρο μετά βλέπεις ακόμα βιντεάκια; Μήπως υπάρχει μια υπερβολή στην παρακο-
λούθηση των likes και τον σχολίων; Αν οι απαντήσεις είναι θετικές, έχω κάτι να
σου πω και δεν νομίζω να σου αρέσει. Ναι, ο εθισμός στα social media είναι γεγο-
νός και μπορεί να μας «ρουφήξει» πολύ γρήγορα κι εύκολα. Επειδή είναι πλέον η
καθημερινότητά μας, ίσως να μην το καταλάβεις σύντομα και να θεωρείς ότι έτσι
κάνουν όλοι. Είναι, όμως, έτσι;

Ο εθισμός στο πορνό, μπορεί να ακούγεται περιεργο, όμως δεν έχεις ιδέα πό-
σο μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική σου ζωή και φυσικά την καθημερινότητά
σου. Σε κάνει να χάνεις το μέτρο του τι είναι εφικτό στην αληθινή ζωή, τι είναι
φυσιολογικό και λειτουργικό στο σεξ και εννοείται ότι παραμορφώνει την εικόνα
του σώματός σου εξαιτίας των εξωπραγματικών... μεγεθών και καταστάσεων.

Μια καθημερινή απόλαυση που γίνεται εθισμός, αν βγει εκτός ελέγχου,
είναι το σεξ. Όταν η καθημερινότητά σου περιστρέφεται γύρω από το σεξ ει-
σβάρος των άλλων τομέων της ζωής σου, μιλάμε για εθισμό. Χάνουμε το μέτρο και
την μπάλα, ενώ δεν μπορούμε να αντισταθούμε στον «πειρασμό» ούτε για λίγο.
Αν κάποια κατάσταση από τις παραπάνω σου είναι γνώριμη, μη διστάσεις να επι-
κοινωνήσεις για να τα βάλουμε κάτω και να βρούμε τη λύση.

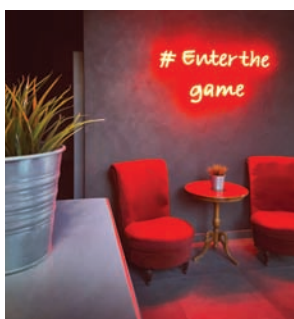
MASTERMIND



Ζήσε την απόλυτη
εμπειρία διασκέδασης
και απόδρασης!



ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ
Καρόφη 6, 2130344996
ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ
Ελευθερίου
Βενιζέλου 103
2105445380
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
Εθνάρχου Μακαρίου 28
2130482219
www.themastermind.gr
FB themastermind.gr
INSTA themastermind.gr



Στο **Mastermind** κάθε πόρτα κρύβει μια ιστορία, κάθε λεπτό
μετράει και κάθε γρίφος σε φέρνει πιο κοντά στην απόδραση! Υπάρχουν 12 ενεργά δωμάτια, καθένα σχεδιασμένο με μοναδικό
σενάριο, επίπεδο δυσκολίας και διάρκεια, δίνοντας στους παί-
κτες τη δυνατότητα να επιλέξουν αυτό που ταιριάζει καλύτερα
στην ομάδα και την εμπειρία τους. Για να ολοκληρώσει κανείς
την αποστολή του, πρέπει να λύσει γρίφους που συνδέονται
άμεσα με την πλοκή κάθε δωματίου, ενισχύοντας την αίσθηση
της συμμετοχής.

Τα παιχνίδια του **Mastermind** έχουν σχεδιαστεί για όλες τις ηλικί-
ες, με τη δυνατότητα προσαρμογής και για μικρότερους φίλους,
προσφέροντας μια ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία για παιδιά. Η

ομάδα του **Mastermind** παραμένει σταθερή στην πραγματική
ουσία του **escape room**, διατηρώντας την κλασική έννοια της
απόδρασης μέσα από αυθεντικούς γρίφους, έντονη ατμόσφαιρα
και καλά δομημένες ιστορίες, χωρίς περιττά τεχνάσματα.
Οι λάτρεις της περιπέτειας μπορούν να επισκεφθούν τους χώ-
ρους του **Mastermind** σε Μοναστηράκι, Περιστέρι και Κορυδαλ-
λό, ενώ σύντομα θα προστεθεί και άλλο ένα εντός Αττικής. Το
Mastermind, ωστόσο, δεν σταματά στην Ελλάδα αλλά επεκτεί-
νεται σε Βαρκελώνη και Λονδίνο.
Οι κρατήσεις μπορούν να γίνουν εύκολα ηλεκτρονικά ή τηλεφω-
νικά, δίνοντάς σου τη δυνατότητα να οργανώσεις την επόμενη
σου αποστολή.

ATLAS

HEALTH CLUB

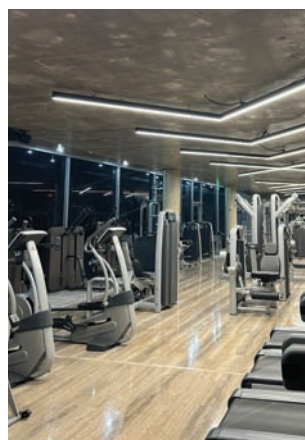
Η premium εμπειρία ευεξίας στην Ελευσίνα

Σε μια εποχή που η ποιότητα ζωής και η ευεξία έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο, το ATLAS HEALTH CLUB έρχεται ν' αναβαθμίσει την έννοια της άσκησης, προσφέροντας μια πραγματικά premium εμπειρία. Με έναρξη λειτουργίας τον Δεκέμβριο του 2022, το γυμναστήριο αποτελεί την πιο σύγχρονη πρόταση άσκησης στην περιοχή της Ελευσίνας, στεγασμένο σε έναν καλαίσθητο και πλήρως εξοπλισμένο χώρο 550 τ.μ. Διαθέτοντας τρεις ξεχωριστές αίθουσες – Main Area, Fitness Zone και Pilates Area – το ATLAS προσφέρει ένα ευρύ φάσμα ομαδικών προγραμμάτων, όπως TRX, Functional, Yoga, Pilates reformer, EMS training και πολλά ακόμη. Τα όργανα τελευταίας τεχνολογίας, ο προσεγμένος σχεδιασμός και η αψεγάδιαστη καθαριότητα των χώρων ε-

ξασφαλίζουν ένα περιβάλλον που εμπνέει ασφάλεια, συνέπεια και αποτελεσματικότητα. Αυτό που κάνει το ATLAS να ξεχωρίζει είναι η φιλοσοφία του: να τοποθετεί τον ασκούμενο στο επίκεντρο, προσφέροντας μία ολιστική εμπειρία υγείας και φυσικής κατάστασης. Εδώ, η προπόνηση δεν είναι υποχρέωση. Είναι προνόμιο. «Αποστολή μας είναι να εμπνεύσουμε τους ανθρώπους ν' αγαπήσουν την άσκηση, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες σε ένα περιβάλλον που συνδυάζει την τεχνολογία, την αισθητική και τον σεβασμό προς τον άνθρωπο».

Αν βρίσκεστε στην Ελευσίνα ή τις γύρω περιοχές, το ATLAS HEALTH CLUB σας περιμένει για να ανακαλύψετε τι σημαίνει πραγματικά «wellness with purpose».

Αφών Κυπραίου 1 & ΝΕΟΑΚ, Ελευσίνα • 2105547495 • www.atlashc.gr



CAMPING KAPSALI

Kythira

Ταξίδι και κάμπινγκ στα Κύθηρα!



Οι λίγο παλιότεροι θα θυμούνται το μοναδικό κάμπινγκ που υπήρχε στα Κύθηρα, στο Καψάλι, μέσα στο πευκοδάσος, δυο βήματα από την πεντακάθαρη παραλία και το γραφικό χωριό. Ε λοιπόν, λάτρες του κάμπινγκ, τα νέα είναι τέλεια, γιατί το κάμπινγκ ανοίγει ξανά, από την 1η Ιουλίου!

Προσέξτε: απίστευτη φυσική σκιά και δροσιά τις μεσημεριανές ώρες, ένα απίστευτο ηλιοβασίλεμα στην είσοδο της σκηνής σας

με το που πέσει ο ήλιος. Και στο ενδιάμεσο παραλία, χωριό, κάμπινγκ και πάλι τα ίδια, έτσι όπως πρέπει να είναι οι διακοπές.

Για να πάρετε μια ιδέα, το Κάμπινγκ Καψάλι θα σας θυμίσει ελεύθερο κάμπινγκ, αλλά με τις βασικές υποδομές και τη φροντίδα που χρειάζεται. Εστιατόριο, φέτος τουλάχιστον, δεν θα λειτουργήσει, θα υπάρχει, όμως, υποδομή με ρεύμα κ.λπ. για να μαγειρεύετε μόνοι σας, τις μέρες που δεν θα κατεβαίνετε στο χωριό. Βεβαίως, πεντακάθαρες τουαλέτες και ζεστό νερό για τα ντους. Τι άλλο να θέλεις; Α, και την ψυχία σου, γιατί εδώ δεν είναι ο ένας πάνω στον άλλον, που λένε. Όλα αυτά σε έναν προορισμό 16 στρεμμάτων που συνδυάζει τη φυσική ομορφιά και την προσιτή πρόσβαση, καθώς τα ακτοπλοϊκά για τα Κύθηρα παραμένουν από τα πιο οικονομικά! Κάντε έγκαιρα την κράτησή σας και καλές διακοπές!

INFO

Κύθηρα, Καψάλι, 2736031580, 6944682762, 6978256486

www.kythiracamping.gr

[f campingkapsali](https://www.facebook.com/campingkapsali) [@ campingkapsali.kythira](https://www.instagram.com/campingkapsali.kythira) [d campingkapsali.kythira](https://www.tiktok.com/campingkapsali.kythira)



Επιμέλεια:
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ

L O L K



ABOUT YOU

Adidas Originals Loosefit τζιν σε καφέ €119



FUEL

Market Smiley Sunshine T-Shirt €45



HUAWEI

Ρολόι Watch Fit 4



CONVERSE

Retro trainers €80

SWATCH

Ρολόι Egg Yolk €155



HAVAIANAS X TWO JEYS

Σαγιονάρες €45



NEW ERA

Καπέλο Jockey Patch



DR. MARTENS

Παντόφλες Zebzag



TEZENIS

Σουτιέν μπικίνι τρίγωνο και σλιπ μπικίνι μπραζίλιαν ρυθμιζόμενο Ocean Essence €14,99 και €10,99

ESSENCE

Superman Juicy Bomb λαμπερό λιπ γκλος που αλλάζει το χρώμα €1,79



GAP

Αμάνικο top Shirting Blue €34,95



FUEL

New Balance Women's 740 €119,90

*Ghosting:
Όταν κάποιος
ξαφνικά
σταματάει να
επικοινωνεί
χωρίς
προειδοποίηση.
Βγαίνει και σε
ρήμα: γκοστάρω*



BERSHKA

Φούτερ με κουκούλα και λογότυπο out of core €45,99



TEZENIS

Denim shorts με ξέφτια €20,99



Μίχαελ Ράκοβιτς Η σύγχρονη τέχνη συνομιλεί με την αρχαιότητα

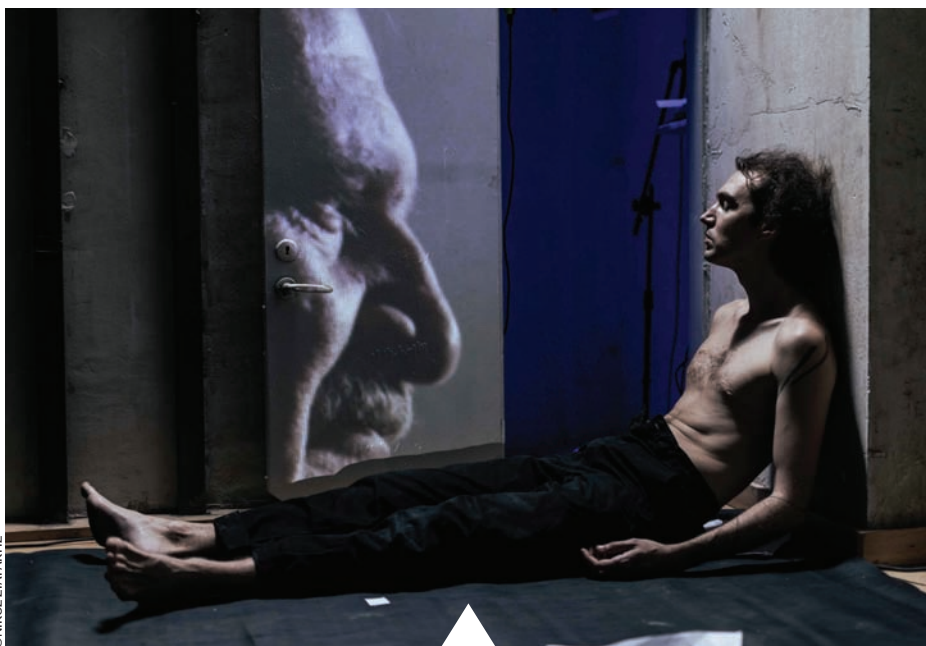
NEON και Μουσείο της Ακρόπολης ενώνουν
τις δυνάμεις τους στην έκθεση Allspice

Ο διεθνώς αναγνωρισμένος καλλιτέχνης Μίχαελ Ράκοβιτς έρχεται στο Μουσείο της Ακρόπολης με την έκθεση «Allspice», μια τολμηρή συνάντηση της σύγχρονης τέχνης με αρχαιότητες από το Πανεπιστήμιο του Σικάγο και το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης. Πρόκειται για το πρώτο μέρος μιας τριλογίας δράσεων συνεργασίας ανάμεσα στο Μουσείο της Ακρόπολης και το NEON. Γι' αυτό και για την επιμέλειά της συνεργάστηκαν ο καθηγητής Νικόλαος Χρ. Σταμπολίδης, γενικός διευθυντής του Μουσείου της Ακρόπολης, και η Ελίνα Κουντούρη, διευθύντρια του NEON. Τα έργα του Ράκοβιτς –φτιαγμένα από χαρτί, εφημερίδες και συσκευασίες τροφίμων του Ιράκ– λειτουργούν ως «επανεμφανίσεις» λεηλατημένων ή κατεστραμμένων αντικειμένων πολιτιστικής κληρονομιάς. Μέσα σε μια αίθουσα όπου το κενό των γλυπτών του Παρθενώνα είναι ορατό, αναδύεται μια αφήγηση για την αποικιοκρατία, την απώλεια, την εξορία και το δικαίωμα της επιστροφής. Η έκθεση συνοδεύεται από νέες αναθέσεις έργων, ιστορικά τεκμήρια και πηλρές συμβολικές πράξεις. –Νίκη-Μαρία Κοσκινά

INFO Μουσείο της Ακρόπολης, έως 31 Οκτωβρίου 2025

The Invisible Enemy Should Not Exist (Room G, Northwest Palace of Nimrud, Panel 24)

Θέατρο, μουσική, εκθέσεις, προβολές. Πολιτιστικές προτάσεις που μας εντριγκάρουν αυτό το επταήμερο



2 Τελευταίες παραστάσεις για το «Γράμμα στον πατέρα»

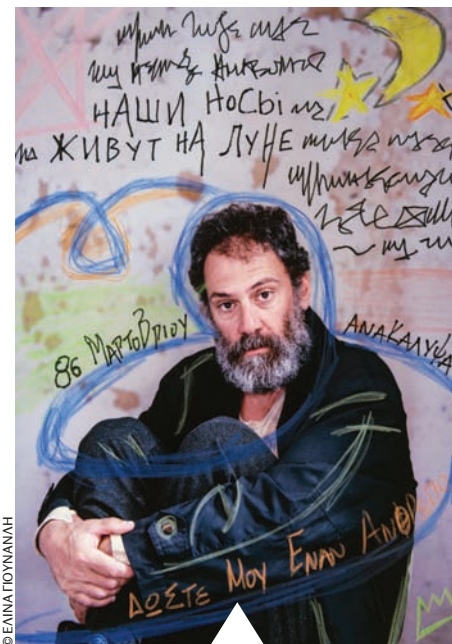
Μια αληθινή επιστολή 103 σελίδων που ο Φραντς Κάφκα συνέταξε μέσα σε 9 μέρες, απομονωμένος σε μια πανσιόν στην Πράγα. Ο παραλήπτης, ο πατέρας του, δεν την έλαβε ποτέ. «Το γράμμα στον πατέρα» παρουσιάζεται σε σκηνοθεσία Πηνελόπης Φλουρή, με τον **Οδυσσέα Ζήκα** στον ρόλο του Κάφκα και τον Δημήτρη Καταλειφό να υποδύεται τον πατέρα του (σε βιντεοπροβολή). Για τη σκηνοθετρία το έργο αυτό είναι «μια προσευχή και ταυτόχρονα μια κραυγή συμφιλίωσης με το ακατανόητο του κόσμου». **Θέατρο Η.υγ, έως 18 Μαΐου**

1 Η Νία Βαρντάλος παίζει για πρώτη φορά στα ελληνικά

Πώς μια θεατρική παράσταση μπορεί να θυμίσει στον καθένα από εμάς μικρά όμορφα πράγματα της ζωής και της καθημερινότητάς του; Αυτό είναι το θέμα του έργου που διασκευάζει, πρωταγωνιστεί αλλά και συσκηνοθετεί με τον **Σπύρο Κατσαγάνη** η Νία Βαρντάλος, η οποία μάλιστα θα παίζει για πρώτη φορά μιλώντας ελληνικά. Το «Μικρά όμορφα πράγματα» είναι βασισμένο στο ομώνυμο best seller βιβλίο της Σέριλ Στρέιντ, μια συλλογή αληθινών επιστολών που γράφτηκαν σε μια λογοτεχνική στήλη μεγάλου αμερικανικού περιοδικού, επιστολές που θα μπορούσε να είχε γράψει ο καθένας μας. **Θέατρο Παλλάς, 16 έως 25 Μαΐου**

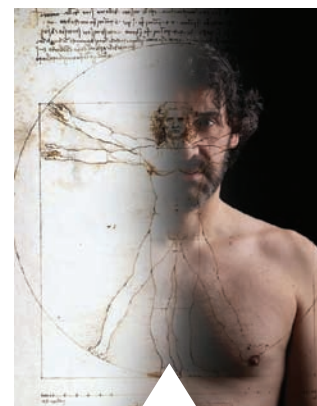
3 4 χαρακτήρες περιμένουν «Το τέλος του παιχνιδιού»

Ένα εμβληματικό έργο του Μπέκετ ανεβαίνει για λίγες παραστάσεις, σε σκηνοθεσία του **Θωμά Θάνου**. Οι πρωταγωνιστές παγιδευμένοι σ' έναν κόσμο απομόνωσης και εξάρτησης, κινούνται ανάμεσα στην επιθυμία για θάνατο και τον φόβο του τέλους. Οι θεατές έρχονται σε επαφή και με τα δικά τους υπαρκτά όρια και το παιχνίδι της ζωής. **Θέατρο 104, έως 14 Ιουνίου**



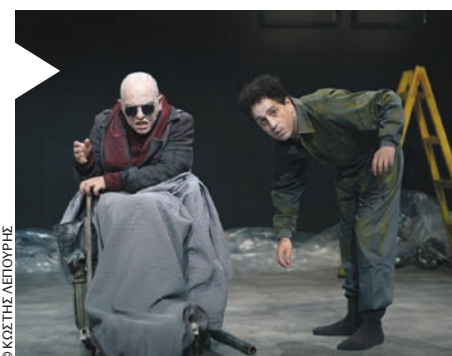
4 Μια νέα θεατρική προσέγγιση του Γκόγκολ

«Το ημερολόγιο ενός τρελού» ανεβαίνει για λίγες παραστάσεις, υπό τη σκηνοθετική ματιά του **Στάθη Λιβαθινού**, σε μετάφραση και διασκευή της **Ελσας Αδριανού**. Πώς μια φευγαλέα ματιά προς τα πάνω ανατρέπει τη ζωή ενός φτωχού και ασήμαντου υπαλληλάκου; Πώς τον οπλίζει με αυτοπεποίθηση ο έρωτας για την κόρη του διευθυντή του; Μήπως κοίταξε πολύ ψηλά; Και πού τον οδηγεί αυτή η ανύψωση που κινείται ανάμεσα στη λεπτή γραμμή της τρέλας και της δημιουργικότητας; **Θέατρο Οδού Κυκλάδων - Λευτέρης Βογιατζής, έως 1 Ιουνίου**



5 Ένα θεατρικό εμπνευσμένο από τον Ντα Βίντσι

Μια παράσταση που αντλεί έμπνευση από το διάσημο σχέδιο του Λεονάρντο Ντα Βίντσι, ο «**Ανθρωπος του Βιτρούβιου**». Ο **Στέφανος Κακαβούλης** υπογράφει το κείμενο και ερμηνεύει τον ρόλο του Βιτρούβιου. Το έργο αναδεικνύει την ψυχοσύνθεση και τις αγωνίες του ανθρώπου που πόζαρε στον καλλιτέχνη, συνδυάζοντας ιστορικά στοιχεία και μυθοπλασία. Σκηνοθετημένο από τον **Χρήστο Δήμα**, το έργο φωτίζει τις συνάντησες του άντρα με τον Ντα Βίντσι στο ατελιέ του μεγάλου δημιουργού, με τη μορφή μονολόγου. **Θέατρο ΑΣΚΤ, έως 19 Μαΐου**



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



«Hello, are we in the show?», Simona Denicolai & Ivo Provoost

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΙΣ

10 60 καλλι- τέχνες εκθέ- τουν για τα ζώα και την οικολογία

Η έκθεση «*Why Look at Animals? Δικαιосύνη στη μη ανθρώπινη ζωή*» στο ΕΜΣΤ, σε επιμέλεια της **Κατερίνας Γρέγου**, φιλοξενεί **καλλιτέχνες απ' όλο τον κόσμο που διερευνούν τη σχέση ανθρώπου και ζώων μέσα από το πρίσμα της τέχνης. Τα έργα αναδεικνύουν τη σημασία της μη ανθρώπινης ζωής και την ανάγκη για οικολογική και ηθική επανεξέταση του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε τα ζώα. Το ΕΜΣΤ πρωτοπορεί, ενθαρρύνοντας τον διάλογο για τη βιωσιμότητα και την κλιματική δικαιοσύνη χωρίς αποκλεισμούς.**

ΕΜΣΤ,
έως 31 Οκτωβρίου



11 Αναζητώντας το φως στο Πάντειο

Το **TEDxPanteionUniversity** επιστρέφει για 9η χρονιά, με θέμα «*Luminescence*», αναζητώντας το φως που γεννιέται μέσα μας και μας καθοδηγεί. Άνθρωποι και ιδέες που εμπνέουν παρουσιάζονται εδώ, αποδεικνύοντας ότι η καινοτομία γεννιέται όταν το πάθος συναντά την ανάγκη. Μια startup μπορεί να φωτίσει νέες λύσεις εκεί που άλλοι βλέπουν αδιέξοδα. Ο αυτισμός αποκαλύπτει τρόπους σύνδεσης πέρα από τα συμβατικά, προσφέροντας ένα νέο φως στην ανθρώπινη επικοινωνία. Το θέατρο λειτουργεί ως καθρέφτης της ψυχής, ενώ η εγκληματολογία ξετυλίγει αλήθειες που παραμένουν κρυφές – μέχρι να φωτιστούν. Ο Voice 102.5 είναι χορηγός επικοινωνίας.

Συνεδριακό Κέντρο Εθνικής Ασφαλιστικής, 24 Μαΐου



12 Ένα θρυλικό ντοκιμαντέρ προβάλλεται 50 χρόνια μετά

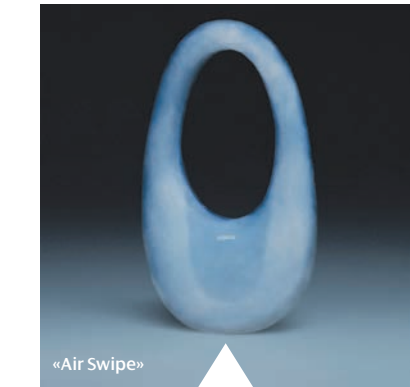
Το «*Χαίρω πολύ, Σαββόπουλος*» του **Λάκη Παπαστάθη** επιστρέφει στην οθόνη σε ψηφιοποιημένη κόπια, προσφέροντας στο κοινό μια ιστορική κινηματογραφική εμπειρία. Το φιλμ, που θεωρούνταν χαμένο για δεκαετίες, αποκαταστάθηκε από το Αρχείο της ΕΡΤ και προβάλλεται στο αίθριο του Μουσείου Μπενάκη / Πειραιώς 138, στο πλαίσιο της έκθεσης «*Λάκης Παπαστάθης – Αναζητώντας τη χαμένη εικόνα*». Παρουσιάζει τον νεαρό τότε Διονύση Σαββόπουλο, με τη συμμετοχή της Σωτηρίας Μπέλλου και της Δόμνας Σαμίου. Για την ταινία θα μιλήσουν οι σκηνοθέτες **Ηλίας Γιαννακάκης** και **Μάνος Ευστρατιάδης**, ενώ στην εκδήλωση θα είναι παρών και ο **Διονύσης Σαββόπουλος**.

Μουσείο Μπενάκη / Πειραιώς 138, 14 Μαΐου



13 Μια συναυλία για καλό σκοπό

Η **ORTSA Band** και αγαπημένοι καλλιτέχνες ενώνουν τις φωνές τους στη μουσική βραδιά «*Για τη Λαμπρινή μας Live στο Κύτταρο*», με σκοπό την οικονομική στήριξη μιας φίλης και μητέρας που έχασε το σπίτι της από πυρκαγιά. Με ροκ, ποπ και ελληνικά τραγούδια, η συναυλία αναδεικνύει τη δύναμη της αλληλεγγύης και της συλλογικότητας. Όλα τα έσοδα θα διατεθούν για την αποκατάσταση της κατοικίας της Λαμπρινής και την κάλυψη των άμεσων αναγκών της οικογένειάς της.



6 Τέχνη και нанοτεχνολογία σε μια έκθεση

Η γκαλερί **a.antonomopoulos.art** παρουσιάζει μια καινοτόμα ατομική έκθεση του **Δρα. Ιωάννη Μιχαλούδη**, εικαστικού και πρωτοπόρου στη σύνδεση της нанοτεχνολογίας με την τέχνη. Ο καλλιτέχνης χρησιμοποιεί το silica aerogel, ένα αιθέριο νανοϋλικό της NASA, για να δημιουργήσει έργα με «κομμάτια ουρανού». Στην έκθεση περιλαμβάνονται αντικείμενα, εγκαταστάσεις και γλυπτά που αποτυπώνουν λεπτομέρειες προσώπων και σωμάτων σε ένα σχεδόν άυλο υλικό. Η δουλειά του έχει αναγνωριστεί διεθνώς, με συνεργασίες όπως με τους οίκους Coperni και Boucheron, αλλά και τη συμμετοχή του στο Venice Glass Week.

Γκαλερί Αντωνοπούλου, 20 Μαΐου έως 7 Ιουνίου

8 Ο Μπενχαμίν Λαμπατούτ στη Στέγη

Ο Χιλιανός συγγραφέας που έχει χαρακτηριστεί ως παγκόσμιο λογοτεχνικό φαινόμενο, έρχεται στην Ελλάδα για μια συζήτηση με την καλλιτεχνική διευθύντρια της Στέγης, **Αφροδίτη Παναγιωτάκου**. Ο συγγραφέας συνδυάζει στα έργα του επιστήμη, φιλοσοφία και λογοτεχνία, δημιουργώντας ένα μοναδικό υβριδικό είδος που γοητεύει το κοινό παγκοσμίως. Με γραφή που ισορροπεί ανάμεσα στο αληθινό και το φανταστικό, αντλεί έμπνευση από την ιδιοφυΐα, την τεχνολογική πρόοδο και τα ηθικά της διλήμματα. Το έργο του ξεχωρίζει για τη βαθιά στοχαστική του δύναμη, όπως και για τη σκοτεινή του ομορφιά.

Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, 21 Μαΐου



©VICTORIA IGLESIAS

9 Η μεγάλη γιορτή των κόμιξ επιστρέφει

Το **Comicdom CON Athens 2025**, το μεγαλύτερο φεστιβάλ comics, εικονογράφησης και animation στην Αθήνα επιστρέφει για ένα τριήμερο στην Τεχνόπολη. Το πλούσιο πρόγραμμά του περιλαμβάνει πάνω από 180 καλλιτέχνες, 40+ εκδοτικούς οίκους, προβολές, εργαστήρια, συζητήσεις, εκθέσεις αλλά και δραστηριότητες για παιδιά. Ο τιμώμενος καλλιτέχνης για το 2025 είναι ο **Θανάσης Πέτρου**, ο οποίος φιλοτέχνησε και την αφίσα του φετινού φεστιβάλ, ενώ έργα του θα δούμε σε μια έκθεση που έχει στηθεί προς τιμήν του.

Τεχνόπολη, 16 έως 18 Μαΐου



«Αυστηρά σύσκότιση»
Θανάσης Πέτρου



7 Μια έκθεση για τα καιρικά φαινόμενα

Η πρώτη ατομική έκθεση του **Γουίν Νόουλτον** στην Ελλάδα, σε επιμέλεια της **Ελένης Βαροπούλου**, έχει τον τίτλο «*Weather or not*». Ο γνωστός ζωγράφος και γλύπτης, με βάση τη Νέα Υόρκη και το Βερολίνο, εξερευνά την έννοια του καιρού και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μέσα από νέα ακρυλικά έργα. Η εγκατάσταση, σχεδιασμένη ειδικά για τον χώρο της γκαλερί, συνδυάζει τοπιογραφία με αφαιρετική τέχνη και περιβαλλοντική ευαισθησία.

Kourid Gallery, έως 27 Σεπτεμβρίου



© ALEXKAT

HOLYBITCH! A Myth Cabaret

Η Έλλη Παπακωνσταντίνου σε μια (ακόμα) πρωτοποριακή παράσταση

Έλλη Παπακωνσταντίνου
HOLYBITCH!
A Myth Cabaret
Θέατρο Πορεία

Μετά το «*Traces of Antigone*» (2020), ένα έργο που γνώρισε διθυραμβικές κριτικές εδώ και στο εξωτερικό, με επαινετικά σχόλια ακόμη κι από την επιδραστικότερη σύγχρονη φιλόσοφο πάνω σε θέματα ταυτοτήτων, Τζούντιθ Μπάτλερ, η Έλλη Παπακωνσταντίνου επανέρχεται στο προσκήνιο της θέμα της θηλυκότητας σε συνδυασμό με μια αιρετική επανανάγνωση των αρχαιοελληνικών μύθων.

Το «*HOLYBITCH!*» είναι μια περφόρμανς με στοιχεία καμπαρέ, όπου τρεις γυναίκες, μετενσάρκωση ή επιβίωση των αρχαιοελληνικών Γοργόνων, η Σθενώ, η Ευρυάλη (που ήταν αγέραστες και αθάνατες) και η ακρωτηριασμένη (στο δάχτυλο) Μέδουσα βρίσκονται σε ένα σύγχρονο αρτοποιείο, πλάθοντας και φουρνίζοντας αρσενικά ανθρωπάκια. Ανακαλούν την τύχη της Μέδουσας, της πανέμορφης αδελφής, που την τιμώρησε η Αθηνά όταν στον ναό της προσπάθησε να τη βιάσει ο Ποσειδώνας, μεταμορφώνοντας τη στη γνωστή φρικτή Γοργόνα, με φίδια αντί για μαλλιά. Ένας άλλος άντρας, ο Περσέας, θα τη σκοτώσει κόβοντάς της το κεφάλι και χρησιμοποιώντας το ως δολοφονικό όπλο στην ασπίδα του, σκυλεύοντάς την.

Ο μύθος αναδιαμορφώνεται, επικαιροποιείται, γίνεται άρια, πανκ μελωδία και μπαλάντα, σε συνδυασμό με στίχους της Σαπούς, εξαίροντας τη θηλυκότητα σε κάθε εκδοχή της, σε μια αχαλίνωτη ελευθερία, στην οποία αναμειγνύονται ποικίλα παραστασιακά υλικά: Το υψηλής τέχνης live video animation της **Κατερίνας Σαββόγλου**, που προβάλλεται στη μεγάλη οθόνη, δίνει στα επί σκηνής πρόσωπα ή σκηνικά αντικείμενα μια μορφή κόμικ, συχνά με πολλαπλά καρέ ή εικόνα με έντονο κόκκο που αλλοιώνει τα πρόσωπα. Παράλληλα, οι ζωντανά παγμένες ωραίες μουσικές συνθέσεις του **Πέτρου Μπούρα** δίνουν την αφορμή για διαφορετικών ειδών τραγούδια, που ερμηνεύουν οι ηθοποιοί με εξαιρετικές φωνές, ενώ ανά διστάσματα παρεμβαίνει με τις δικές της μπαλάντες η αισθαντική **Μαρία Παπαγεωργίου**, διαρκώς παρούσα επί σκηνής σ' έναν δικό της σκηνικό χώρο.

Τα εντυπωσιακά κοστούμια της **Ιωάννας Τσάμη** αγγίζουν

στην υπερβολή τους το κιτς, δίνοντας και αυτά το στίγμα ενός παράταιρου καμπαρέ.

Το κείμενο των **Έλλης Παπακωνσταντίνου, Μπέρναρτ Γκλόκσιν και Νεφέλης Παπαναστασοπούλου** υπερβαίνει κάθε συμβατική έννοια δομής. Αντίθετα, υπηρετεί πλήρως την αποδόμηση, την ελευθερία, αν όχι τυχαία, συνεύρεση στοιχείων, τη διάχυση, αποκτώντας μια σουρεαλιστική (την, ούτως ή άλλως, καταγωγική του) αναφορά, κάτι που νομίζω είναι και το ζητούμενο της περφόρμανς αυτής. Παρόλο που το κεντρικό νόημα – αυτό της γυναικείας ελευθερίας πέρα από κάθε σύμβαση, έλεγχο, καταπίεση – διατρέχει τις διαδοχικές εικόνες και υποστηρίζεται έντονα και από τους στίχους των τραγουδιών, ίσως ο θεατής θα ήθελε μια έστω και χαλαρή δραματουργικά συνεκτικότητα μεταξύ στοιχείων που παρουσιάζονται και στη συνέχεια μένουν μετέωρα θεματικά.

Ωστόσο, θα πρέπει κανείς να ανατρέξει στα χαρακτηριστικά της αυθεντικής θεατρικής περφόρμανς για να κατανοήσει καλύτερα το είδος που υπηρετεί η Έλλη Παπακωνσταντίνου ήδη από τις πρώτες δουλειές της, είδος που αναμφισβήτητα βρίσκεται σε στενό διάλογο με το αποκαλούμενο μεταμοντέρνο θέατρο. Οι καλλιτέχνες της θεατρικής περφόρμανς στηρίζονται πρώτιστα στα σώματά τους, όπως είχε επισημάνει έγκαιρα ο Μάρβιν Κάρλσον («*Performance. A Critical Introduction*», London, 1996), συμπληρώνοντας ότι από τη στιγμή που η έμφραση δίνεται στην παραστατικότητα, το ατομικό σώμα βρίσκεται στο επίκεντρο. Αυτό κάνουν και οι τρεις ηθοποιοί της συγκεκριμένης παράστασης. Το σώμα τους, παράδοξα ντυμένο ή γυμνό, σε συμβατικές ή μη αναμενόμενες στάσεις ή κινήσεις, πρωτοστατεί επί σκηνής, εκτεθειμένο στον θεατή στην πλήρη, ανυπόκριτη ελευθερία του.

Επιπλέον, όπως είχε αναλύσει σαράντα χρόνια πριν η Ζοζέτ Φεράλ («*Performance and Theatricality*», «*Modern Drama*», τ. 25, 1982), η περφόρμανς, μακριά από την έννοια του «συμβολικού» του παραδοσιακού θεάτρου, αποδομεί κώδικες και δομές του θεατρικού, διαρρηγνύει την αναπαραστατικότητα, αρνείται την αφηγηματικότητα, επιλέγει την ειρωνεία.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία χαρακτηρίζουν την παράσταση της Παπακωνσταντίνου, καθώς ακόμη και το κείμενο που ακούγεται δεν είναι παρά σπαράγματα κειμένου, ένα σουρεαλιστικό κολάζ ή παστίς, ένα μυθιστορηματικό μπρικόλαζ, το οποίο αφήνει περιθώρια ντανταϊστικού αυθορμητισμού και ανάπτυξης ποικίλων διακειμενικοτήτων (Δ. Τσατσούλης, «*Σημεία γραφής – Κώδικες σκηνής*», Αθήνα, 2007). Υπό αυτή την οπτική, η παράσταση «*HOLYBITCH!*» αναδεικνύει τις θηλυκότητες, αποδομώντας παιγνιωδώς τις αρρενωπότητες – μυθικές ή σύγχρονων, εύθραυστων μύθων.

Το σκηνικό, με κυρίαρχες τις κουζίνες (γυναικείο αρχέτυπο) του αρτοποιείου και το πολλαπλών χρήσεων τραπέζι εργασίας, είναι της **Μαρίας Πανουργιά**, με εύγλωττα τα θραύσματα (θρυμματισμένη ελληνικότητα) από αρχαίες κολόνες. Η **Στέβη Κουτσοθανάση** δημιούργησε περίτεχνους φωτισμούς διαφορετικών αποχρώσεων.

Οι τρεις περφόρμερ αποδείχτηκαν εξαιρετικές στην κίνηση, στον λόγο, το τραγούδι. Εντυπωσιακή η **Αναστασία Κατσιναβάκη** με τις απρόσμενες άριες, εμφανισιακή παραδοξότητα με ωραία φωνή στα τραγούδια της η **Francesca Diprima**, καταπληκτική η **Ελεάνα Γεωργούλη**, η οποία κατέσπασε ακόμη και τις πατερίτσες της (λόγω ατυχήματος) μέρος του σόου, φτάνοντας να κάνει ως και εντυπωσιακό σπαγγάτο. Αποδεικνύοντας, ακόμη μια φορά, ότι η θεατρική περφόρμανς είναι σωματικότητα που πηγάζει από καλοδουλεμένους ηθοποιούς και όχι άτεχνος καθημερινός λόγος απολιθωμένων σωμάτων.

Η παράσταση είναι δίγλωσση, ελληνικά και αγγλικά, με υπέρτιτλους. Όντας διεθνής συμπαράγωγή, τον Ιούνιο θα παρουσιαστεί στο Βερολίνο και στη συνέχεια στη Γαλλία. Η Έλλη Παπακωνσταντίνου έχει καταφέρει, μετά την εντατική και πρωτοποριακή δουλειά της στο Βυρσοδεψείο, πάλαι ποτέ έδρα της ομάδας της, να διανύσει μια αξιόλογη πλέον πορεία στο εξωτερικό, με παραστάσεις που εκκινούν από την αρχαιοελληνική κουλτούρα, καταλήγοντας στην αναδιαπραγμάτευσή της με σύγχρονους όρους και εργαλεία με επίκεντρο το ίδιο το γυναικείο σώμα σε έκκεντρες εκφάνσεις του. ●

LIVE ONE YEAR ANNIVERSARY

Το Μπαλκόνι του Ραραζό

Πέμπτη
22.05
19:30

στην Πλατεία Δεξαμενής,
Κολωνάκι

voice
voice
102.5

Guests:

Πέννυ Μπαλτατζή, Μιρέλα Πάχου, Billie Kark, Νίνα Μαζάνη, Κατερίνα Λαζαρίδου,
Ody Icon, Γιάννης Μαργάρης, Akylas, Άρτεμις Κυριακοπούλου

powered by

protergia

SKINOS®
Mastiha Spirit



www.apolafste.ypefthina.eneap.gr

Απολαύστε υπεύθυνα



critic's CHOICE

Λαμπυρίσματα (LOS DESTELLOS / GLIMMERS) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πιλάρ Παλομέρο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Πατρίθια Λόπεθ Αρνάιθ, Μαρίνα Γκερόλα, Αντόνιο ντε λα Τόρε, Χουλιάν Λόπεθ, Ραμόν Φοντσερέ

Η Ιζαμπέλ και ο Ραμόν έχουν χωρίσει εδώ και 15 χρόνια, αλλά οι ζωές τους έχουν ακόμη κοινή βάση λόγω της κόρης τους, Μανταλέν. Όταν η εύθραυστη υγεία του μοναχικού Ραμόν χειροτερεύει, η Μανταλέν θα ζητήσει από τη μητέρα της (η οποία έχει ξαναφτιάξει τη ζωή της πλάι στον Νάτσο) να τον προσέχει όσο εκείνη θα βρίσκεται στη σχολή της στη Βαλένθια. Η Ιζαμπέλ με βαριά καρδιά αναλαμβάνει την αποστολή και μελαγχολεί βλέποντας τον πρώην σύζυγό της να αδυνατεί να φροντίσει τον εαυτό του.

Η πραότητα με την οποία η σκηνοθέτρια επιλέγει να διηγηθεί τη συγκινητική ιστορία της είναι ο βασικός λόγος που τα «Λαμπυρίσματα» σε κερδίζουν από τα πρώτα κιόλας λεπτά. Από τούτη την αφτιασίδωτη αφήγηση, αν προστεθεί κι η ειλικρίνεια των προθέσεων και η αγνότητα των συναισθημάτων, προκύπτει ένα στιβαρό ρεαλιστικό δράμα που εκτυλίσσεται ανάμεσα σε δύο κόσμους και ταξιδεύει νοερά στον χρόνο. Το φιλμ ξεκινά με ένα φωτεινό στιγμιότυπο από την επαρχιακή ζωή, το οποίο χάνει τη λάμψη του όταν η κάμερα εισέρχεται στο διαμέρισμα του παραιτημένου εργένη Ραμόν. Περισσότερο κι από τη θλίψη ενός μεσήλικα που δεν μπορεί ούτε τις κάλτσες του να φορέσει η Ιζαμπέλ σοκάρεται από τη διαπίστωση ότι ένα τόσο λαμπρό μυαλό (ο Ραμόν ήταν συγγραφέας πριν αρρωστήσει) αφέθηκε σε μια πορεία αυτοκαταστροφής από την οποία δεν υπάρχει γυρισμός. Κι όμως στις σκηνές που ακολουθούν στο νοσοκομείο ή κατά τις επισκέψεις των παλιών φίλων αναδύονται εύκολα τα ίχνη της γοντείας του «παλιού» Ραμόν. Ένας ευφυής σαρकाσμός, μια διακριτική παρατήρηση ή μια τρυφερή φιλοφρόνηση είναι ψήγματα της προσωπικότητας του πάλαι ποτέ αξιοπρεπή άντρα. Ωστόσο δεν λείπουν και οι αντίρροπες δυνάμεις, μια αψυχολόγητη εμμονή ή ένα πικρόχολο σχόλιο προς την Ιζαμπέλ, που μαρτυρούν το άσχημο και άδοξο φινάλε της σχέσης τους. Τα «Λαμπυρίσματα», ένα άρτιο οικογενειακό δράμα με μεστές ερμηνείες (βραβείο ερμηνείας στο Φεστιβάλ Σαν Σεμπαστιάν για την Πατρίθια Λόπεθ Αρνάιθ), εντυπωσιάζουν για την οξυδερκή ματιά πάνω στα ανεξίτηλα σημάδια που αφήνει ο χρόνος. Η φυσική φθορά και το σβήσιμο των όμορφων αναμνήσεων είναι μια δοκιμασία για την ηρωίδα αλλά και ένα σημαντικό θέλητρο προκειμένου να συνεχίσει τη ζωή της, χωρίς να χάσει την ανθρωπιά της ή να υπομονεύσει την ακεραιότητά της.

ΑΚΟΜΗ

►►► Στο ντοκιμαντέρ «Πειθαρχική μεραρχία 999» (***½) του Κώστα Σταματόπουλου παρουσιάζεται μια άγνωστη ιστορία από την εποχή του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, με πρωταγωνιστές αντιφρονούντες Γερμανούς που αντιστάθηκαν στον Χίτλερ και πήραν μέρος στην ελληνική Εθνική Αντίσταση. ►►► Το «Guns Up» (-) του Εντουαρντ Ντρέικ είναι μια κωμική περιπέτεια, με την Κριστίνα Ρίτσι και τον Κέβιν Τζέιμς στον ρόλο ενός πρώην αστυνομικού που βρίσκει δουλειά στα λημέρια του υποκόσμου. ►►► Η νέα ταινία του Τρέι Εντουαρντ Σουλτς («Ερχεται τη νύχτα») τιτλοφορείται «Hurry Up Tomorrow» (-) κι αφορά την περιπέτεια ενός μουσικού που πάσχει από αϋπνίες. Πρωταγωνιστής αλλά και συνσενarioγράφος ο The Weeknd.

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

🕒 Πλησιάζει (22/5) η τελευταία «Επικίνδυνη αποστολή» του Τομ Κρουζ

Η απόφαση (LE CHOIX / CROSS AWAY) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ζιλ Μπουρντός ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Βενσάν Λεντόν, Εμανουέλ Ντεβός, Μισέλ Λεσκό, Πασκάλ Αρμπιγιό



Ο Ζοζέφ είναι ο υπεύθυνος μηχανικός ενός μεγάλου κατασκευαστικού έργου που βρίσκεται στην τελική ευθεία. Όμως ένα ξαφνικό τηλεφώνημα τον αναγκάζει να φύγει ξαφνικά, χωρίς να πει τίποτα στους συνεργάτες του.

Ένα κλειστοφοβικό θρίλερ που παραθέτει αργά (έως και σαδιστικά) τα κομμάτια του παζλ σε μια πλοκή που εκτυλίσσεται σε ενεστώτα χρόνο. Καθώς η κάμερα γίνεται ένα με τον Ζοζέφ, που βρίσκεται καθηλωμένος στο πολυτελές αυτοκίνητό του και προσπαθεί να βρει τη λύση στο πρόβλημά του μέσω του κινητού του τηλεφώνου, το σενάριο αναπτύσσεται με σπάνια ευρηματικότητα. Ριμέικ μιας σπουδαίας ταινίας του σεναριογράφου και σκηνοθέτη Στίβεν Νάιτ («Peaky blinders»), που είχε βγει στις αίθουσες το 2014 με τίτλο «Σε λάθος χρόνο» και τον Τομ Χάρντι στον κεντρικό ρόλο, το οποίο πάντως δεν προσφέρει κάποιο νέο στοιχείο στο αρχικό στόρι.

Κιούκα - Πριν το τέλος του καλοκαιριού ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κωστής Χαραμουντάνης ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Κωνσταντίνος Γεωργόπουλος, Έλσα Λεκάκου, Συμεών Τσακίρης, Έλενα Τοπαλίδου, Αφροδίτη Καποκάκη



Ένας πατέρας και τα δίδυμα ενήλικα παιδιά του, πηγαίνουν στον Πόρο με το ιστιοπλοϊκό τους. Εκεί θα προκύψει μια αναπάντεχη συνάντηση για τα δύο αδέρφια με την άγνωστη μητέρα τους, που τα είχε εγκαταλείψει όταν ήταν ακόμη μωρά.

Το φιλμ αποτελεί την άτυπη συνέχεια της μικρού μήκους ταινίας του Χαραμουντάνη «Κιόκου: Πριν έρθει το καλοκαίρι» (2018) και αφορά την ενηλικίωση και τα παρελκόμενά της. Γεμάτο με νοσταλγικές εικόνες αλλά και μια δυνατή αίσθηση μελαγχολίας, το «Κιούκα» είναι δοσμένο με μια αλά νουβέλ βαγκ ελαφρότητα, στην οποία η συμπεριληψη και το ιδιότυπο χιούμορ σχολιάζουν υποδειγματικά την queer πλευρά της ιστορίας. Επιλέχτηκε για το ACID των Καννών, το παράλληλο πρόγραμμα που προωθεί το ανεξάρτητο σινεμά, ενώ είναι υποψήφιο και για έξι βραβεία Ίρις.

Βλέπω τον θάνατό σου 6: Δεσμοί αίματος (FINAL DESTINATION: BLOODLINES) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ζακ Λιπόβσκι, Ανταμ Μπ. Στάιν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Κάιτλιν Σάντα Χουάνα, Τέο Μπριόνις, Ρίτσαρντ Χάρμον, Γκαμπριέλ Ρούτζ



Όσο ταλαιπωρείται από τον βίαιο εφιάλτη που επανέρχεται διαρκώς στον ύπνο της, η φοιτήτρια Στέφανι προσπαθεί να βρει τη λύση στο πρόβλημά της. Όμως η κατάσταση είναι πολύ πιο σοβαρή και η άτυχη φοιτήτρια το διαπιστώνει όταν κάποια μέλη της οικογένειάς της αρχίζουν να πεθαίνουν με εξωφρενικούς τρόπους!

Έκτο μέρος ενός διάσημου franchise, που έρχεται 14 χρόνια μετά την τελευταία ταινία και φέρνει τον Χάρο σε ρόλο ενορχοστρωτή ενός μεταφυσικού οργίου, όπου τα άτυχα θύματα ξεπαστρεύονται με απύθμενη φαντασία και ωμή βία. Έχει κέφι και ρυθμό, όμως από ένα σημείο κι έπειτα οι φρέσκες ιδέες εξαντλούνται και μένει μια επιτηδευμένη σουρεαλιστική διάθεση (η σκηνή με τον τύπο που κάνει τατουάζ) που σκοπό πλέον έχει να προκαλέσει κυρίως το γέλιο κι όχι τον τρόμο.

«ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΗΝ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ, ΑΛΛΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΑΣ» (ΒΛΕΠΟ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΣΟΥ 6: ΔΕΣΜΟΙ ΑΙΜΑΤΟΣ)



Φεστιβάλ Καννών

22 ΜΟΝΟΜΑΧΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ
ΧΡΥΣΟ ΦΟΙΝΙΚΑ

Με την προσθήκη της τελευταίας στιγμής του πιο hot ονόματος της νέας κινεζικής γενιάς (ο Μπι Γκαν με το «*Resurrection*») στους διεκδικητές των βραβείων του 78ου Φεστιβάλ των Καννών ξεκίνησε η μεγάλη κινηματογραφική γιορτή, που θα διαρκέσει μέχρι τις 24 Μαΐου.

Εκτός από τα γνωστά μεγάλα ονόματα (Γουές Άντερσον, Ζιλιάν Ντικουρνό, Ζαν και Λικ Νταρντέν) που θα διεκδικήσουν τον φετινό Χρυσό Φοίνικα, συναντάμε και μερικά αουτσάιντερ που

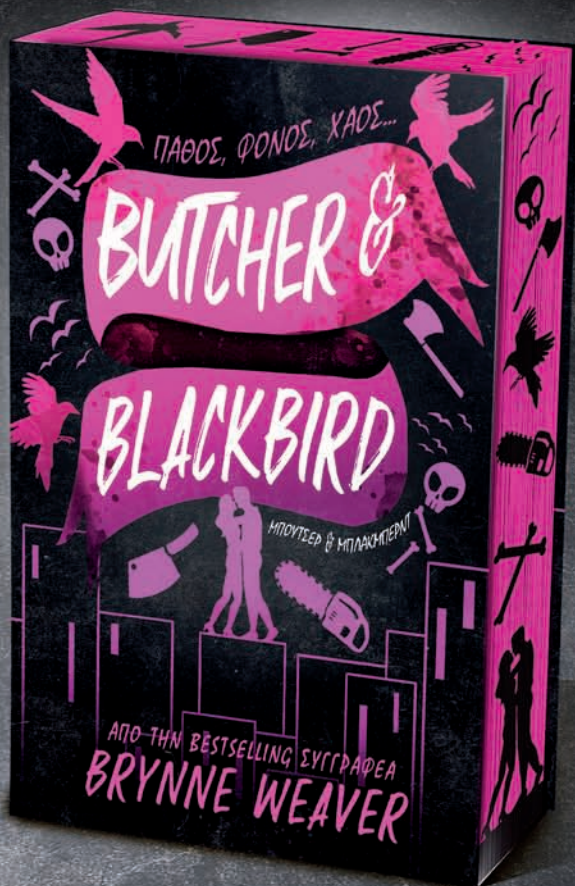
ευελπιστούν να κάνουν το μπαμ – όπως συνέβη πέρυσι με το «*Anora*» του Σον Μπέικερ.

Τα φαβορί φυσικά και εντοπίζονται στη λίστα με τους... παλιούς: ο Αμερικανός Γουές Άντερσον με το «*The Phoenician Scheme*» και πρωταγωνιστές τους Σκάρλετ Πόχανσον και Μπενίσιο ντελ Τόρο, η Βρετανίδα Λιν Ράμσεϊ με το «*Die, my Love*» και τους Τζένιφερ Λόρενς-Ρόμπερτ Πάτινσον, ο Ρίτσαρντ Λίνκλεϊτερ (το «*Nouvelle Vague*» είναι ένας φόρος τιμής στο «*Με κομμένη την ανάσα*» του Γκοντάρ), η κάτοχος του Χρυσού Φοίνικα πριν από λίγα χρόνια με το «*Titane*», Ζουλιά Ντικουρνό (το «*Alpha*» αφορά μια ιδιαίτερη ιστορία ενηλικίωσης με ηρωίδα μια 13χρονη κοπέλα), και φυσικά οι Βέλγοι αδελφοί Νταρντέν – οι μόνοι από τους φετινούς διεκδικητές που έχουν γευτεί στο παρελθόν τη χαρά της κατάκτησης δύο Χρυσών Φοινίκων. Μάλιστα οι Νταρντέν φλερτάρουν και μ' ένα μοναδικό ρεκόρ, καθώς, αν σπκώσουν με το νέο τους φιλμ, «*Young Mothers*», για τρίτη φορά το βαρύτιμο έπαθλο, θα είναι οι μόνοι στην ιστορία του θεσμού που θα το έχουν καταφέρει.

Αν, πάντως, πάμε με τη λογική των τελευταίων ετών, όπου τα αουτσάιντερ κάνουν την ανατροπή, τότε σημειώστε μερικά ονόματα: Εκτός του Κινέζου Μπι Γκαν που προαναφέραμε, με μεγάλο ενδιαφέρον αναμένονται οι ταινίες της Κέλι Ράιχαρντ («*The mastermind*»), του Πιακίμ Τρίερ («*Sentimental Value*») και του Άρι Άστερ. Ειδικά για το εναλλακτικό γουέστερν του τελευταίου, με τίτλο «*Eddington*» (φωτό) και πρωταγωνιστές τους Χοακίν Φίλιξ, Πέδρο Πασκάλ, Έμα Στόουν και Όστιν Μπάτλερ, ακούγονται δυνατές περιγραφές!

Την τελική επιλογή θα έχει η πρόεδρος της κριτικής επιτροπής, Ζιλιέτ Μπινός, που επιστρέφει στις Κάννες σαράντα χρόνια μετά το «*Ραντεβού*» του Αντρέ Τεσινέ.

ΕΝΑΣ ΦΟΝΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ. ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙ.



BUTCHER & BLACKBIRD

ΜΠΟΥΤΣΕΡ & ΜΠΛΑΚΜΠΕΡΝΤ

Best of #Booktok

ΤΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ SPICY DARK ROMANCE
ΠΟΥ ΞΕΤΡΕΛΑΝΕ ΤΟ ΤΙΚΤΟΚ!

amazon ★★★★★
4,3/5
(53.601 ratings)

goodreads ★★★★★
4,03/5
(464.141 ratings)

Αναζητήστε το στα βιβλιοπωλεία και στο www.anubis.gr



www.anubis.gr

Βρείτε μας στα social media



Σημειώσεις Ενός Μονομανούς

CCCXXVI Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Neil Young - Everybody Knows
This Is Nowhere: 56 χρόνια από την
κυκλοφορία του δίσκου

Στις 14 Μαΐου του 1969 κυκλοφόρησε το «*Everybody Knows This Is Nowhere*», το δεύτερο προσωπικό άλμπουμ του Neil Young, το πρώτο του με τους Crazy Horse

Η φωνή ενός τραγουδιστή παίζει πολύ μεγάλο ρόλο ως προς την επιτυχία ενός δίσκου. Η φωνή του Neil Young δεν θα χαρακτηριζόταν ιδιαίτερα καλή από τον δάσκαλο μουσικής που θα είχε στο Γυμνάσιο. Την ίδια γνώμη είχαν και τα υπόλοιπα μέλη των Buffalo Springfield, του συγκροτήματος που έπαιζε πριν αποφασίσει να κάνει σόλο καριέρα.

Όμως στ' αλήθεια θα μπορούσε να χαρακτηρίσουμε καλή τη φωνή του Mick Jagger, του Van Morrison, του Tom Waits; Το rock'n'roll άλλαξε πολλά στοιχεία της μουσικής που θεωρούνταν δεδομένα, ένα από αυτά αφορά και τη φωνή. Πριν από το 1954, μια φωνή που παίζει στο background χωρίς να αποσπά τον ακροατή από όποια δουλειά κάνει, θεωρείται πολύ καλή. Μετά όμως;

Από τα πρώτα του τραγούδια για τους Buffalo Springfield, όλοι πίστευαν ότι ο Young ήταν ένας πολύ καλός songwriter κι ένας εξαιρετικός κιθαρίστας. Η φωνή του όμως, μέσα στο σχετικά upbeat ρεπερτόριο των Buffalo, ακουγόταν κάπως θλιμμένη, κάπως θρηνητική σε κάποια σημεία. Όμως αυτός ακριβώς ήταν ο λόγος που κανείς δεν θα μπορούσε να την ξεχάσει ή να την μπερδέψει με κάποια άλλη. Κι έτσι, όταν ήρθε η ώρα των προσωπικών δίσκων, αυτή η φωνή ήταν που ξεχώρισε, αφήνοντας πολύ πίσω τη –θεωρητικά– καλύτερη φωνή του Stephen Stills, που δεν τον βοήθησε να αφήσει προσωπικό στίγμα, παρά τα καλά τραγούδια που έγραφε.

Οι Neil Young & Crazy Horse στη σκηνή του Ahoj Hallen του Ρότερνταμ (24 Μαρτίου 1976) κατά τη διάρκεια της περιοδείας τους στην Ευρώπη

Το ντεμπούτο του Neil Young κυκλοφορεί τον Νοέμβριο του 1968 και λιγότερο από έναν χρόνο αργότερα, στις 14 Μαΐου του 1969, έρχεται το «*Everybody Knows This Is Nowhere*». Το νέο αυτό album βγαίνει ως Neil Young with Crazy Horse, ένα συγκρότημα που προέρχεται από τους Rockets και που θα κυκλοφορήσει το ντεμπούτο του –χωρίς τον Young– δύο χρόνια αργότερα. Ένα ηλεκτρικό σχήμα που θα συνοδεύσει τον Young για πολύ καιρό, τόσο στη σκηνή όσο και σε μερικούς από τους καλύτερους δίσκους του. Η μεγάλη διαφορά από το προηγούμενο άλμπουμ –αλλά και από τους δίσκους των Buffalo Springfield– είναι ότι ο Young με τους Horse ηχογραφεί όλο το άλμπουμ live στο studio και κάνει ελάχιστα overdubs.

Στο «*Everybody Knows This Is Nowhere*» συναντάμε αρκετά διαφορετικά μεταξύ τους τραγούδια: Το ομώνυμο κομμάτι προέρχεται από τα session του προηγούμενου δίσκου. Στο «*Running Dry - Requiem For The Rockets*» παίζει βιολί ο Bobby Notkoff, μέλος των Rockets, που μετεξελίχθηκαν σε Crazy Horse, και στο απόλυτα θρηνητικό «*Round And Round*» τραγουδάει η Robin Lane, που άρχισε να βγάζει τους δικούς της δίσκους πολύ αργότερα και που εκείνη την εποχή ήταν σύζυγος του Andy Summers –μετέπειτα– των Police. Όσο όμορφο, όσο απόλυτα Neil Young κι αν ήταν το heartbreaker «*The Losing End*», το καινούργιο πράγμα που συμβαίνει στο άλμπουμ αυτό είναι τα τρία ηλεκτρικά τραγούδια: το εννιάλεπτο «*Down By The River*», το δεκάλεπτο «*Cowgirl In The Sand*» και το ούτε τριλεπτό «*Cinnamon Girl*». Και τα τρία γράφτηκαν την ίδια μέρα: «*Ημουν άρρωστος με γρίπη, ξαπλωμένος στο κρεβάτι. Όσο χειρότερα ήμουν τόσο πιο δημιουργικός ένοιωθα. Ήταν περίεργο. Είχα μια κιθάρα σε μια θήκη κοντά στο κρεβάτι. Έπαιξα για λίγο και έγραψα το «Cinnamon Girl».* Οι στίχοι ήταν διαφορετικοί σε σχέση με το πώς κατέληξε τελικά το τραγούδι, αλλά όλες οι αλλαγές έγιναν εκεί, επιτόπου. Θυμάμαι ότι άκουγα στο ραδιόφωνο ένα τραγούδι που μου άρεσε, το «*Sunny*» νομίζω. Το τραγούδι έπαιζε συνέχεια στο μυαλό μου, ατελείωτα, όπως γίνεται με κάποια πράγματα όταν είμαι άρρωστος και ίσως λίγο παραληρηματικός. Έτσι, άρχισα να το παίζω στην κιθάρα, ύστερα άλλαξα λίγο τις συγχορδίες και βγήκε το «*Down by the River*». Αισθανόμουν ακόμα άρρωστος, αλλά χαρούμενος. Ήταν ένα μοναδικό συναίσθημα. Είχα δύο ολοκαίνουργια τραγούδια! Μετά άρχισα να παίζω σε λα μινόρε, μία από τις αγαπημένες μου κλίμακες. Δεν είχα τίποτα να χάσω. Είχα πάρει φόρα. Η μουσική κυλούσε αβίαστα εκείνο το απόγευμα και σε ελάχιστη ώρα ολοκληρώθηκε και το «*Cowgirl in the Sand*».

Όσοι από εμάς δεν έχουν ιδιαίτερο ταλέντο, θεωρούν ίσως αδύνατο το να γραφτούν τρία τόσο σπουδαία τραγούδια σε μία μόνο ημέρα. Όμως ο Neil Young είναι ο Neil Young. Και το «*Everybody Knows This Is Nowhere*» είναι ένας από τους καλύτερους δίσκους του...

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΜΕ ΑΙΤΙΑ

Η «Δίκη», το αριστούργημα δυστοπίας του Κάφκα, κυκλοφορεί ξανά από τις εκδόσεις Κέδρος

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

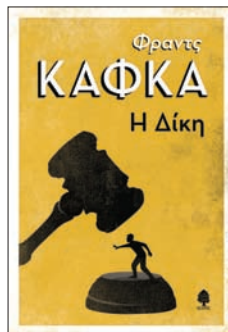
Πώς θα σας φαινόταν να ξυπνούσατε στο ενοικιαζόμενο δωμάτιό σας, σε μια πανσιόν ή ένα Airbnb, και να βρίσκατε απέναντί σας δυο αγνώστους να σας προστάζουν να ντυθείτε, για να σας ενημερώσουν αργότερα, με πλήρη τυπικότητα, ότι κατηγορείστε για κάτι απροσδιόριστο, κάτι για το οποίο είστε υποχρεωμένος να απολογηθείτε σε κάποιον ανακριτή, ώστε κάποια στιγμή στο απώτερο –κι εξίσου απροσδιόριστο– μέλλον να ξεκινήσει η δίκη σας;

Θα μου πείτε, ακούγεται καλύτερο από το να ξυπνήσεις και να συνειδητοποιήσεις ότι δεν μπορείς να σηκωθείς από το κρεβάτι όχι επειδή έχεις χανγκ όβερ, αλλά γιατί –πώς στην οργή– έχεις μεταμορφωθεί σε κατσαρίδα.

Τι τα θες, αγαπητέ αναγνώστη, αυτά και άλλα πολλά συμβαίνουν στα παράλληλα σύμπαντα του Κάφκα. Θα μπορούσε εξίσου καλά να βρεθείς σε κάποιο απομονωμένο χωριό και να προσπαθείς –επί ματαιώ– να επικοινωνήσεις με τον ιδιοκτήτη ενός πύργου, ο οποίος σ' έχει καλέσει να χωρομετρήσεις τα εκτάριά του, αλλά έκτοτε έχει εξαφανιστεί, κι εσύ οφείλεις να μείνεις εκεί, και μάλιστα εσάει, αφού ο Δημιουργός σου –ο συγγραφέας κοντολογίς– έχει πλέον αποδημήσει εις άλλον πυργοδεσπότη και δεν δύναται πια να θέσει τέρμα στις ταλαιπωρίες σου εκεί στα δύσβατα βουνά.

Η «Δίκη» του Κάφκα, αυτό το αριστούργημα δυστοπίας του αγαπημένου Τσέχου συγγραφέα, κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Κέδρος σε φρέσκια μετάφραση της Αγγελικής Θεοδωρακοπούλου. Το διάβασα ξανά και άντλησα για άλλη μια φορά την απόλαυση που προσφέρει αυτός ο δημιουργός με τις αλλόκοτες ιστορίες του.

Η «Δίκη», που την έκανε ταινία μαεστρικά ο Όρσον Γουέλς, είναι ένα μυθιστόρημα το οποίο δεν χορταίνω να διαβάζω. Ίσως επειδή σπούδασα Νομικά στην Αθήνα. Ίσως επειδή έμπλεξα κι εγώ κάποτε με τα δικαστήρια, εξαιτίας ενός αεροπορικού δυστυχήματος.



Φραντς Κάφκα

Η Δίκη

εκδ. Κέδρος

Ο Κάφκα πέθανε 41 ετών από φυματίωση σε κάποιο σανατόριο κοντά στη Βιέννη. Τάφηκε στη γενέτειρά του, την Πράγα.

Σε σημείωμα που είχε αφήσει στον κολλητό του φίλο Μαξ Μπροντ έδινε σαφείς οδηγίες για το έργο του: «*Πολυαγαπημένε Μαξ, η τελευταία μου παράκληση: όλα όσα αφήνω πίσω μου (είτε στη βιβλιοθήκη, στην ντουλάπα, στο γραφείο μου στο σπίτι και στη δουλειά, ή οπουδήποτε αλλού μπορεί να έχει μεταφερθεί κάτι και το εντοπίσεις) σε μορφή ημερολογίων, χειρογράφων επιστολών ξένων ή δικών μου, σχεδίων κ.λπ. να καούν όλα χωρίς να διαβαστούν*».

Ο Μαξ Μπροντ δεν υπάκουσε τον φίλο του. Θέλω να πω, για καλή μας τύχη, ο Μαξ Μπροντ έκανε του κεφαλιού του και δεν παρέδωσε τα γραπτά του Κάφκα στην πυρά.

Στο νεκροταφείο της Πράγας όπου βρίσκεται θαμμένος ο Κάφκα, στο τοιχίο απέναντι από τον τάφο του, έχει τοποθετηθεί μια πλάκα με το όνομα του Μαξ Μπροντ, έτσι ώστε οι δυο φίλοι να είναι πάντα μαζί. Ευχαριστώ αμφοτέρους.

THIS IS **ATHENS**
CITY FESTIVAL

6^ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ

5-30 ΜΑΪΟΥ 2025

CELEBRATING
MYSTERY & SUSPENSE

Agatha
CULTURAL EVENTS

Ξ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ
 ΓΡΑΦΗΣ Ξ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ
 Ξ ΜΟΥΣΙΚΑ EVENT'S
 Ξ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΙΑ Ξ ΟΜΙΛΙΕΣ
 Ξ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟΥ
 Ξ ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΟΛΕΜΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
16|17|18 ΜΑΪΟΥ

www.agathafestival.gr

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Mónogram
BOOKSTORES

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού

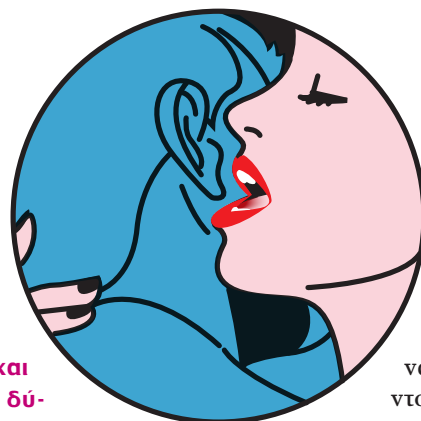
ΧΟΡΗΓΟΙ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
Agatha
CULTURAL EVENTS

Μίλα μου

Βρόμικα - RELOADED

Της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ



Είμαι 20 χρονών και έχω περάσει μια δύσκολη ζωή, όμως τώρα τα πράγματα έχουν αρχίσει να γίνονται πολύ καλύτερα. Για να καταλάβεις τι θέλω να πω, ήμουν πολύ ντροπαλό παιδί μικρός, χωρίς πολλούς φίλους, κι έχω καταφέρει έκτοτε να το σπάσω αυτό. Σπουδάζω υποκριτική και, τώρα που νιώθω ξανά ότι ζω, περιμένα τα πράγματα καλύτερα. Και τι εννοώ μ' αυτό. Οι άνθρωποι γύρω μου νιώθω ότι δεν με εμπιστεύονται. Το καλό είναι πως αγαπώ πολύ αυτό που σπουδάζω κι αυτό με κάνει αρκετά χαρούμενο, όμως στα ερωτικά μου, όλες οι κοπέλες με τις οποίες έχω κατά καιρούς έρθει σε επαφή σύντομα απομακρύνθηκαν και μέχρι στιγμής έχω κάνει μόνο έναν φίλο. Ο κόσμος όπου ζούμε είναι πολύ καχύποπτος και έχω απογοητευτεί.

Γεια σου, φίλε μου! Λογικό να απογοητεύεσαι, αλλά είναι πιθανό –στο ερωτικό κομμάτι τουλάχιστον– να μην είναι τόσο χάλια όλα. Μην εστιάζεις σε αρνητικές γενικεύσεις, γιατί κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. Καταλαβαίνω πως έχεις περάσει δύσκολα, αυτό όμως πρέπει να το μετατρέψεις σε όπλο για τη ζωή σου από εδώ και πέρα. Συμβαίνει σε πολλούς ανθρώπους. Κάποια στιγμή θα βρεθεί ο κατάλληλος άνθρωπος, που θα είναι εκεί για σένα, όπως το φιλαράκι που μου γράφεις πως έχεις ήδη βρει.

Μανεκέν μου, έχω μπλέξει! Έχω μπλέξει με το σύνδρομο του μαμάκια-καληνυχτάκια. Τι σημαίνει αυτό σε ελεύθερη μετάφραση; Ότι βγαίνω με ένα παιδί λίγο καιρό τώρα –τι παιδί κοντεύει τα 40– και ο τύπος κάθε βράδυ, αφού συνήθως βράδια βγαίνουμε μαζί, παίρνει τηλέφωνο τη μάνα του για να της πει καληνύχτα. Κάθε βράδυ! Ένα βράδυ δηλαδή, σου φέρνω τώρα ένα παράδειγμα, λίγο πριν κάνουμε σεξ, μου λέει, μισό λεπτό να πάρω τηλέφωνο τη μά-

να μου. Όλη η λήπι-ντο κατέβηκε απότομα! Τώρα σκέφτομαι εγώ, είναι λογικό που έχει τόσο αδυναμία στη μάνα του; Ή αυτό είναι σημάδι πως, αν προχωρήσει η σχέση μας, θα «τα έχω» και με τη μαμά του;

Είναι απολύτως φυσιολογικό να σε βάζει σε σκέψεις μια τέτοια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά. Με σιγουριά δεν μπορώ να σου απαντήσω, αλλά οι ενδείξεις είναι οι εξής: αγαπάει πάρα πολύ τη μητέρα του (καλό αυτό) και δεν ξέρει τι πάει να πει σωστό timing (κακό αυτό). Δώσε λίγο χρόνο ακόμα και εδώ είμαι εγώ για τις περαιτέρω εξελίξεις. Στην τελική, πες το του και με κομψό τρόπο, βρε παιδί μου!

Σου στέλνω, γιατί θέλω γνώμη για πεθερά! Είμαι παντρεμένη 7 χρόνια τώρα και με την πεθερά μου οι σχέσεις μας είναι ουδέτερες έως αδιάφορες. Εγώ δεν τα πάω καθόλου καλά με τις δουλειές του σπιτιού, η πεθερά μου, από την άλλη, είναι η πιο νοικοκυρεμένη γυναίκα που ξέρω! Όταν πάμε σπιτί της, πάντα θα βγάλουμε τα παπούτσια απ' έξω, μυρίζει παντού χλωρίνη, με το που πέφτει κάτω ένα ψίχουλο στραβομουτσουνιάζει... Δεν είχα τόσο θέμα με όλα αυτά, αν και νομίζω πως αρχίζουν να μ' ενοχλούν οι «συμβουλές» της, μέχρι που έμαθα από το παιδί μου ότι, όποτε είναι στη γιαγιά του, όλο δουλειές κάνουν, αντί να παίζουν, και καταλαβαίνω ότι το παιδί δεν περνάει καλά μαζί της και πιέζεται. Είμαι ένα βήμα πριν τη βρίσω για τα καλά!

Για αρχή ψυχραιμία και υπομονή! Όπως καταλαβαίνεις, η πεθερά σου είναι μιας άλλης αντιληψης, με διαφορετικούς κανόνες, οπότε είναι κάπως λογικό να έχει άλλες μεθόδους και νοοτροπία. Σίγουρα, πρέπει να κάνεις μια συζήτηση με τον σύζυγό σου αν το παιδί σας δεν περνάει τόσο καλά με τη γιαγιά του, όλα πρέπει όμως να λυθούν με πολιτισμένο τρόπο και με την πεθερά σου και μεταξύ σας.

Μίλα μου βρόμικα.
 Μίλα μου αληθινά.
 email: info@athensvoice.gr
 instagram: @melitajenny

© JOHN HOLMES

★ GOLD SPOT ★

Στα καταστήματα GOLD SPOT λαμβάνετε άμεσα μετρητά για χρυσά κοσμήματα, ασημικά, ασημένια σκεύη, λίρες και αντικείμενα αξίας, χωρίς χρονοβόρες διαδικασίες και στις καλύτερες τιμές της αγοράς. Η αγορά και η ενεχυρίαση χρυσού πραγματοποιείται με απόλυτη εξεμύθεια και διαφάνεια προς τον πελάτη.

ΝΕΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
 Άνοιγμα θυρίδων-εκαμήσεις

ΜΑΡΟΥΣΙ Θησέως 28, 2121040444
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ Λεωφ. Μεσογείων 76, 2111828800
ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ Λιοσίων 172, 2117506600
ΠΑΓΚΡΑΤΙ Φιλολάου 39Α, 2114180000

www.goldspot.gr
 GoldSpot
 goldspot.gr



Κριός

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Καλή εβδομάδα, Κριάρι μου! Το επτάημερο αυτό θα κινηθεί σε αργούς και ήρεμους ρυθμούς μόνο αν λάβεις υπόψη σου δύο παραμέτρους. Αρχικά, μην αφήσεις ελεύθερες τις ανασφάλειές σου. Προσπάθησε να προσεγγίσεις άτομα που σε μπουστάρουν ή να ασχοληθείς με ενδιαφέροντα που έχεις παραμερίσει. Πρέπει επίσης να είσαι προσεκτικός στις μετακινήσεις και στις επικοινωνίες σου. Στα γκομενικά σου, αν είσαι ελεύθερο πουλί, ή που θα κεραυνοβοληθείς από το πουθενά ή που θα γυρίσεις στα παλιά και στα σίγουρα. Γενικώς, πάντως, πρέπει να προσέξεις την τάση σου για κυριαρχία. Αν δεν είσαι, ελαχιστοποίησε τις ανασφάλειές σου για να περάσεις όμορφα!



Ταύρος

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Καλή σου εβδομάδα, Ταύρε μου! Η Πανσέληνος θα τονίσει επιθυμίες, αλλά και απωθημένα σου. Παράλληλα, θέλω να προσέξεις πολύ τι λες, πώς το λες και κυρίως σε ποιον το λες, για να μην τρέχεις μετά να μαζέψεις τα ασυμμάζευστα! Θα βρεθείς ανάμεσα στον εγωισμό και στην ομαδικότητα, καθώς εσύ θα λες «εγώ», αλλά οι άλλοι θα επιλέγουν το «εμείς» ή το «μαζί». Στα ερωτικά, αν είσαι single, δεν αποκλείεται να σου τραβήξει την προσοχή κάποιο νέο αμόρε που όμως θα είναι εντελώς έξω από τα συνθιγμένα σου. Ε, και τι έγινε; Αν δεν είσαι single, θα γίνουν ξεκαθαρίσματα που θα σε απελευθερώσουν. Ή θα σ' αφήσουν χωρίς ταίρι!



Δίδυμοι

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα, Δίδυμέ μου! Καλό θα ήταν πού και πού να ρίχνεις και καμιά ματιά σ' αυτούς που θέλουν να σε υποστηρίξουν, γιατί όλο και κάτι απρόοπτο θα σκάσει μύτη, οπότε μη χαωθείς και άδικα. Εξέτασε άλλα θεματάκια που έχεις με το μέσα σου, όπως άγχη ή φοβίες, καθώς, αν συνεχίζεις να τα κρύβεις κάτω από το χαλάκι, θα κάνουν «μπαμ» και μαζί μ' αυτά θα κάνεις κι εσύ. Στα προσωπικά, αν είσαι ελεύθερος, κάτι το μυστικό και κρυφό προβλέπεται. Πρόσεξε όμως μην πέσεις με τα μούτρα, ειδικά αν δεν είσαι σίγουρος για τις προθέσεις της άλλης πλευράς. Αν είσαι δεσμευμένος, βγάλε από μέσα σου όσα καιρό σε πιέζουν για ν' αναπνεύσεις!



Καρκίνος

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Καλή σου εβδομάδα, Καρκίνε! Απαιτητικό επτάημερο, καθώς θα κληθείς να κάνεις αρκετά ξεκαθαρίσματα. Θες σε γκομενικά; Θες σε οικογένεια και φίλους; Θες σε δουλειά και ομάδες που είσαι μέλος; Αν δεν θέλεις να πάνε πίσω τα μελλοντικά σου σχέδια, πρέπει ν' αφήσεις κάποια άτομα πίσω. Στα αισθηματικά, αν είσαι χωρίς ταίρι, μπορείς να πέσεις στην αγκαλιά του φλερτ, καθώς έτσι θα βρεις κάποιον άνθρωπο να αγκαλιάσεις και κυριολεκτικά! Η γνωριμία ίσως γίνει μέσα από τα social πάντως. Αν είσαι με ταίρι, παραζητάς την ελευθερία σου και δεν ξέρω αν αυτό θα αρέσει στην άλλη πλευρά.



Λέων

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Καλή εβδομάδα, Λεοντά μου! Η Πανσέληνος σου φωτίζει θέματα σπιτιού οικογένειας και δουλειάς. Οι αποκαλύψεις που θα προκύψουν θα σε βοηθήσουν να απελευθερωθείς από ταμπού και να κυνηγήσεις κάτι το αληθινό και λυτρωτικό. Επιπλέον, θ' αρχίσεις να λειτουργείς για σένα, χωρίς να σε νοιάζει τι λένε οι άλλοι. Και καλά θα κάνεις! Σε θέματα καρδιάς, αν είσαι χωρίς δεσμό, ίσως προκύψει φλερτ στη δουλειά. Πρόσεξε τον τρόπο επικοινωνίας σου, καθώς ίσως άθελά σου γίνεις λίγο απότομος. Αν έχεις δεσμό, μην αφήσεις το περιθώριο στην άλλη πλευρά μόνο να ζητάει αλλά να προσφέρει λίγα!



Παρθένος

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Παρθένε μου! Μέσω αποκαλύψεων που σου φέρνει η Πανσέληνος θα μπορέσεις ν' αφήσεις πίσω σου άτομα ή καταστάσεις που έχουν πάψει προ πολλού να σε εκφράζουν. Παράλληλα, ίσως ξεκολλήσουν και θέματα που σχετίζονται με οικογένεια, σπίτι ή και γραφειοκρατία. Στα προσωπικά, αν είσαι αδέσμευτος, ίσως μέσα από τις δραστηριότητές σου γνωρίσεις κάποιο νέο γκομενάκι και αισθανθείς να σε διαπερνάει «ρεύμα»! Αν είσαι ήδη δεσμευμένος, θα νιώσεις πιο σίγουρος να εκφράσεις όλα τα συναισθήματα που καιρό έκρυβες μέσα σου. Αν, βέβαια, διαχειριστείς το άγχος σου!



Ζυγός

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Καλή εβδομάδα, Ζυγέ μου! Κάπως διπολικό το κλίμα, καθώς θα σου φέρει κάποια ζόρια μεν, αλλά και πολλά εφόδια για να τα παλέψεις. Στα καλά πρώτα, θα ανακαλύψεις την αστείρευτη δύναμη που κρύβεις να αντεπεξέρχεσαι στα ζόρια! Στα πιο σκούρα, ίσως προκύψουν απρόοπτα οικονομικής φύσεως. Ειδικά αν σχετίζονται και τρίτα άτομα, πρέπει να κινηθείς άμεσα! Στα αισθηματικά, αν είσαι χωρίς σχέση, ίσως κάνεις κάποια γνωριμία που από την αρχή θα σε γεμίσει με έντονα συναισθήματα! Αν είσαι με σχέση, πρέπει να μιλήσεις σταράτα και ξεκάθαρα. Κι αυτό ή που θα σε φέρει πιο κοντά στο ταίρι σου ή που θα σας απομακρύνει εντελώς!



Σκορπιός

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Σκορπιέ μου! Η Πανσέληνος θα λειτουργήσει λίγο έντονα, ειδικά σε θέματα που έχουν να κάνουν με ομάδες ή με τις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Στα καλά νέα, είναι η στιγμή να δεις τι αξίζει να μείνει και τι όχι. Στα επαγγελματικά σου, αν νιώθεις ότι δεν σε παίρνουν και τόσο στα σοβαρά, φρόντισε να μιλήσεις με facts κι όχι με νεύρα! Στα ερωτικά τώρα, αν είσαι ελεύθερος, θα εντυπωσιαστείς από μια νέα γνωριμία. Απλώς μη χαθείς αν πρόκειται για άτομο με έντονη προσωπικότητα. Αν είσαι δεσμευμένος, ήρθε η ώρα για σοβαρά ξεκαθαρίσματα, καθώς πρέπει να καταλάβεις πως ό,τι δεν λύνεται καλό είναι να κόβεται!



Τοξότης

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Τοξοτάκι μου! Καλείσαι να σκεφτείς τι κάνεις μέσα στην καθημερινότητά σου και γιατί. Έτσι θα βρεις και όσα χρήζουν βελτίωσης! Μπορεί αυτά να έχουν να κάνουν με υγεία, ευεξία και διατροφή ή και με το σπίτι σου. Από την άλλη, έχει τα μάτια σου ανοικτά στο εργασιακό σου περιβάλλον, καθώς δεν αποκλείεται να προκύψουν αλλαγές και εκπλήξεις από συναδέλφους. Στα γκομενικά, αν είσαι μπακουρομπάκουρο, μην πεις «όχι» σε νέο πρόσωπο επειδή δεν σ' τα λέει όπως εσύ θα 'θελες. Αν, πάλι, δεν είσαι μπακουρομπάκουρο, δες αν υπάρχει συνεννόηση και εμπιστοσύνη. Αν όχι, τότε νομίζω πως ξέρεις τι πρέπει να γίνει!



Αιγόκερως

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Καλή εβδομάδα, Αιγόκερέ μου! Σ' εσένα η Πανσέληνος φέρνει χαρά, δημιουργία και (γιατί όχι;) έρωτα! Βέβαια μπερδεύεσαι ανάμεσα στα θέλω σου και τις απαιτήσεις των άλλων! Και ίσως ανακαλύψεις πως αυτά που έκανες μέχρι τώρα έχουν πάψει να σε γεμίζουν και να κάνουν αναστροφή! Πρόσεξε τα νεύρα σε οτιδήποτε σχετίζεται με τα οικονομικά! Στα αισθηματικά, αν ανήκεις στους αδέσμευτους, ή που θα γνωρίσεις νέο γκομενάκι που θα σε ξεσηκώσει ή που θα επανέλθει κάποιο παλιό με νέα διάθεση. Αν ανήκεις στους δεσμευμένους, άλλαξε το σκηνικό με το να βάλεις στη σχέση νέα πράγματα που μπορούν να σας φέρουν πιο κοντά με το αμόρε.



Υδροχόος

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Καλή εβδομάδα, Υδροχόε μου! Η Πανσέληνος επαφέρει θέματα σπιτιού, οικογένειας ή επαγγελματικά. Προσοχή, γιατί οι αποφάσεις που θα πάρεις τώρα θα σε ακολουθούν για αρκετό καιρό. Από την άλλη, θα συμβούν ίσως κάποια έντονα σκηνικά που θα σε ωθήσουν να απελευθερωθείς από άτομα που έχουν πάψει να σε εκφράζουν ή που είναι βάρος. Στα ερωτικά, αν δεν έχεις μόνιμο ταίρι, δεν προβλέπεται να παίξεις κάτι νέο, καθώς σκέφτεσαι διαρκώς κάποιο άτομο από τα παλιά με το οποίο σας συνέδεε μεγάλη οικειότητα. Αν έχεις μόνιμο ταίρι, δείξε τι θες πραγματικά, κι αν θέλει το αμόρε ακολουθεί, αλλιώς, υπάρχουν κι αλλού πορτοκαλιές, έτσι!



Ιχθύες

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Καλή σου εβδομάδα, Ψαράκι μου! Η Πανσέληνος στρέφει το ενδιαφέρον σου στις επικοινωνίες και στον πνευματικό σου ορίζοντα. Γενικώς θα θελήσεις να τα πεις έξω απ' τα δόντια, να αποδεχτείς ότι κάποια πράγματα δεν θα αλλάξουν, αλλά και να πάρεις τη μεγάλη απόφαση ν' αφήσεις πίσω σου ό,τι δεν σου κάνει πια. Αν είσαι ελεύθερο πουλί, όλο και κάποια αξιόλογη γνωριμία θα πετύχεις. Πρέπει, όμως, να φροντίσεις να κουμαντάρεις τα νεύρα σου και να μην παρεξηγήσεις με το παραμικρό. Αν, πάλι, δεν είσαι ελεύθερο πουλί, μπορείς να εκφραστείς πιο ελεύθερα στο αμόρε, καθώς το μεταξύ σας κλίμα ευνοεί τις πιο βαθιές συζητήσεις.



Η AthensVoice στο TikTok

ATHENS VOICE

Αγγελική Μανουσάκη

Αστρολογικές Προβλέψεις



Η Αγγελική Μανουσάκη είναι η πιο κορυφαία αστρολόγος της Gen Z! Αγαπημένη του TikTok γιατί τα λέει έξω από τα δόντια, γελάς αλλά σε βοηθάει και στα σκαμπανεβάσματα των σχέσεων.



Ερωτήσεις στο δρόμο

Ο Αλέξης Μαρκάζος, ο πιο δημοφιλής content creator του TikTok, αναζητά απαντήσεις για viral κοινωνικά θέματα στον δρόμο. Αν τον πετύχεις με το μικρόφωνο στο χέρι πρόσεχε τι θα πεις!



Αλέξης Μαρκάζος (Sarkazos)

Κακές Αποφάσεις / @kakesapofaseis

Παίρνεις συνεχώς κακές αποφάσεις; Μοιράσου τις με δημοφιλείς creators που θα σου πουν την άποψή τους μαζί με άλλες δικές τους ξεκαρδιστικές ιστορίες.



ΚΑΚΕΣ!
ΑΠΟΦΑ
ΣΕΙΣ

@kakesapofaseis / #kakesapofaseis

Street Fashion

Σε ενδιαφέρει η μόδα; Η Athens Voice βγαίνει στον δρόμο, ανακαλύπτει cool και stylish άτομα στην πόλη και τα καλεί να πρωταγωνιστήσουν σε ένα αυθόρμητο κι αυθεντικό catwalk. Θα είσαι ο/η επόμενος/η;



STREET
Fashion

Rate Everything

Η στήλη Rate Everything αναλαμβάνει τα πιο viral ζητήματα του διαδικτύου και όχι μόνο.



Paperback



Δεν ξέρεις ποιο βιβλίο να διαβάσεις; Ο συγγραφέας Κυριάκος Αθανασιάδης θα σε βοηθήσει να επιλέξεις. Στη σειρά Paperback παρουσιάζει και σχολιάζει τα ωραιότερα βιβλία που κυκλοφορούν στα βιβλιοπωλεία.

PAPER
BACK



TikTok News

Θέλεις μια διαφορετική ματιά στην επικαιρότητα; Παρουσιάζουμε όλα όσα συμβαίνουν στην Ελλάδα και τον κόσμο. Viral, trending και σοβαρά θέματα που σε αφορούν.

TikTok
News

Κυριάκος Αθανασιάδης

LAURA ASHLEY

SINCE 1953

