

15 - 21 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026,
ΤΕΥΧΟΣ 983
210 Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
WWW.ATHENSVOICE.GR
FREE PRESS ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Οι πολυαναμενόμενες
σειρές του 2026

Πού και πότε θα τις δούμε
Του Γιάννη Δαββέτα

Μιλούν στην Α.Υ.

Αλέξης Πατέλης

Γιουτζίν Ρόγκαν

Riccardo Terzi

Κωνσταντίνος Κιντζιος

Μάριος Φούρναρης

Φωτεινή Πελούσο



ΕΔΩ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ

ΕΔΩ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΡΟΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΕΡΕΘ
ΕΡΕΘ ΣΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΕΣ

ΕΔΩ ΥΠΑΡΧΕΙ ΡΟΥΤΑ
ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ

ΣΤΡΕΚΥΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕ

ΕΔΩ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΟ

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ
ΕΥΛΙΝΗ ΓΕΝΙΑ ΜΕΤΑΛΛΗ ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΕΥΤΕ
ΠΡΙΟΝΙ Η ΚΑΠΛΑΜΑΔΕΣ ΨΑΛΙΔΙ ΓΙΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ ΤΑΝΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΕΛΑΡΑ
ΨΑΛΙΔΙ ΓΙΑ ΥΦΑΣΜΑ ΤΡΥΠΑΝΙ
ΣΚΑΡΠΕΛΟ ΔΙΑΜΑΝΤΙ ΓΙΑ ΤΖΑΜΙΑ
ΛΑΜΑ ΓΙΑ ΠΡΙΟΝΙ ΧΕΙΡΟΣ ΚΑΤΣΑΒΙ
ΑΙΜΕΣ ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΜΙΑ
ΡΑΤΣΠΑ ΣΕΦΑ ΣΙΔΕΡΕΝΙΑ ΓΕΝΙΑ
ΣΟΥΡΙΑ ΠΕΝΣΑ ΣΒΟΥΡΑΚΙΑ
ΚΟΦΤΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΠΑΝΟ ΜΕΤΡΟ ΠΡΙ
ΟΝΙ ΧΕΙΡΟΣ ΤΑΝΑΛΙΑ ΣΚΕΠΑΡΝΙ
ΓΑΛΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ ΔΟΚΙΜΑΣΤΙ
ΚΟ ΜΟΝΩΤΙΚΗ ΤΑΪΝΙΑ ΓΤΠΠ

ΕΔΩ ΥΠΑΡΧΕΙ ΡΑΦΙ
ΠΑΝΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΓΚΟ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ

ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΚΟΥΤΕΣ
ΜΕ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ

ΣΤΑΥΤΟ ΤΟ ΥΨΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΚΟΥΤΑ ΣΤΟ ΡΑΦΙ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΥ

ΕΔΩ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
Ο ΠΑΓΚΟΣ

ΕΔΩ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΙΑ
ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΕΚΛΑ

Πού θα τρώμε
το 2026;

18 ολοκαίνουργια εστιατόρια για τη νέα χρονιά
Της Κατερίνας Βνάτσιου

Μόνιμα αχτύπητες τιμές

γιατί αξίζει.



No.1

στη σχέση
ποιότητας-τιμής

Οι τιμές στα φρέσκα χοιρινά κρεατικά,
σου ανοίγουν την όρεξη... μόνιμα!
Μόνιμα αχτύπητες τιμές
στα αγαπημένα σου προϊόντα.

Δες όλα
τα προϊόντα εδώ



Info-diet

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ

Το καλύτερο μπισκότο στον κόσμο, σύμφωνα με τον Taste Atlas.

HELLAS IROC TEAM

Η εθνική μας ομάδα ρομποτικής επέστρεψε από την Ολυμπιάδα Ρομποτικής με 3 χρυσά, 3 χάλκινα και 11 τεχνικά βραβεία.

ΝΕΟΣ ΚΟΚ

27% μείωση παραβάσεων τις γιορτές, 23% μείωση οι παραβάσεις για οδήγηση υπό την επήρεια μέθης.

«ΣΚΛΗΡΗ ΚΑΡΙΟΚΑ»

Ευφάνταστο όνομα ζαχαροπλάστισσας στο ίνσταγκραμ.

ΜΠΡΑΪΑΝ ΝΤΕ ΠΑΛΜΑ

Στα 85 του επιστρέφει στα κινηματογραφικά πλατό ο βασιλιάς του ψυχολογικού θρίλερ και ένας από τους πιο ταλαντούχους σκηνοθέτες της γενιάς του.

Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΥΡΙΑΓΚΟΣ ΩΣ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ

Το κάστινγκ της χρονιάς, παραδεχθείτε το. (Συγχαρητήρια στον hair dresser της παραγωγής)

2 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ 2026

1. Μη ψάχνεις εχθρούς. Προϋποθέτει καθημερινό οκτάωρο.
2. Να πεισμώνεις όταν οι άλλοι πιέζουν, όταν οι άλλοι πάνε γυρεύοντας, όταν οι άλλοι γενικώς.

ΑΚΟΥΣΤΗΚΕ

«Έχω πάρει τα κιλά των εορτών όλων των θρησκειών».



MERCOSUR

Η πρώτη νέα λέξη του 2026.

«ΑΣΕ ΜΑΣ, ΚΑΛΕ ΚΟΥΚΛΙΤΣΑ ΜΟΥ»

Η πρώτη ατάκα της χρονιάς, που βγήκε από τη Βουλή των Ελλήνων και όχι από το drag καμπαρέ «Κούκλες» στο Κουκάκι.

ΑΘΗΝΑ, ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΠΟΛΗ

Τα μισά φώτα των δρόμων είναι καμένα και δεν μπαίνει κανείς στο κόπο να τα αλλάξει. Περπατάς στη Σκουφά και νομίζεις ότι μπήκες στο Μενίδι.

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΥΣΤΙΑΝΟΥ

Έλα ρε κοπελιά, που ήσουν τόσο καιρό;

ΤΣΑΝΤΑΛΗ

Τίτλοι τέλους για την ιστορική οينوποιία. Κρίμα.

ΕΠ' ΑΟΡΙΣΤΟΝ ΑΠΕΡΓΙΑ ΣΤΙΣ ΛΑΪΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

Έληξε σε μια μέρα.

«ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ»

Η κωμωδία της χρονιάς. Όχι η ίδια η ταινία. Ο Σμαραγδής όταν μιλάει για την ταινία.

ΑΝΔΡΕΣ ΜΕ ΤΡΑΓΙΑΣΚΑ

Αν δεν τη συνοδεύετε με τουίντ σακάκι, γιλέκο και γραβάτα, είναι απλώς σαν θερμοφόρα στο κεφάλι σας.

ΠΑΡΚΙΝΓΚ ΣΤΟ ΚΟΛΩΝΑΚΙ

500 ευρώ το μήνα; Θα το παρκάρω στην ταράτσα μου.



Σε βλέπω!

Της ΛΕΝΑΣ ΔΙΒΑΝΗ



Σε είδα να μου κόβεις τη θέα

Η Αθήνα, το έρμο το κέντρο της, έχει λίγα σημεία που ανοίγει το μάτι σου, που χαμογελάει κάπως η ψυχή σου όταν περνάς από κει. Ε λοιπόν, κάποιοι μεγαλοφυείς εγκέφαλοι είπαν να τα καταστρέψουν κι αυτά, να την ξεχάσουμε τελείως την ομορφιά, για να μην την αποζητάμε. Πήγαν λοιπόν και απίθωσαν κάτι τιτανοτεράστια κοντέινερ ανακύκλωσης στολισμένα με τον Γιαννάκη Αντετοκούνμπο στην πλατεία Βικτωρίας, στην είσοδο της Φωκίωνος Νέγρη, στην είσοδο της Τσοτίτσα κ.λπ. κ.λπ. Όχι στο πλάι, όχι στη μόστρα τα βάλανε, να τα τρως στη μάπα κυριολεκτικά και να μη βλέπεις την ανοιχτωσιά και το ελάχιστο πράσινο που απομένει. Πώς να το πω αυτό; Τυχαίο πάντως δεν είναι. Να το πω σαδισμό;

Το πιο τραγικό είναι ότι η αγορά αυτή, που έγινε επί Μπακογιάννη, αποδείχτηκε σκανδαλώδης και ο νυν δήμαρχος δήλωσε ότι θα τα μετακινήσει. Τα μετακίνησε; Όχι. Τι να κάνω δεν ξέρω... Οπότε θα ζητήσω τη βοήθεια του Γιαννάκη του Αντετοκούνμπο: Γιάννη, σε παρακαλώ, σήκω και φύγε απ' αυτά τα τερατόμορφα κοντέινερ και πάρ' τα κι αυτά μαζί σου. Στην Αμερική δεν μένεις; Ε, χάρισέ τα στον Τραμπ, δώρο των Ελλήνων που σε λατρεύουν, πες του. Μην ανησυχείς, είναι τσιπης, δεν αφήνει τίποτα να πάει χαμένο, θα τα πάρει και θα τα πουλήσει για παλιοσιδερά.

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο **Κυριάκος Μορταράκος**. Σπούδασε ζωγραφική, νωπογραφία και σκηνογραφία στην ΑΣΚΤ με τους Ι. Μόραλη, Β. Βασιλειάδη και Κ. Ξυνόπουλο. Έχει παρουσιάσει ατομικές εκθέσεις σε ιστορικούς χώρους τέχνης στην Ελλάδα και το εξωτερικό και έχει συμμετάσχει σε πολυάριθμες ομαδικές εκθέσεις. Έργα του αποτελούν μέρος στις συλλογές δημόσιων ιδρυμάτων και μουσείων όπως το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης (ΕΜΣΤ) και μεγάλων ιδιωτικών συλλογών. Από το 2015 είναι ομότιμος καθηγητής Σχολής Καλών Τεχνών του ΑΠΘ. Το έργο στο εξώφυλλο φιλοξενείται στην έκθεση «Αναδρομή» στην Πινακοθήκη Δήμου Αθηναίων, σε επιμέλεια Κατερίνας Κοσκινά.



Athens Voices

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ
panikoval500@gmail.com

Λόγια που ακούστηκαν δημοσίως στην Αθήνα



Εκκλησία στο Πέραμα, παραμονή Χριστουγέννων. Μικρό αγοράκι 7-8 χρονών, έχοντας μόλις κοινωνήσει, αποφαινεται:

«Το κρασί του πατέρα μου είναι καλύτερο».

«Ένα υπερηλίκων, παρακαλώ».

(Ενίλικας στο ταμείο του κινηματογράφου Λαΐς - Ταινιοθήκη της Ελλάδος ζητά μειωμένο εισιτήριο για να δει τη «Σπασμένη Φλέβα».
Τρίτη βράδυ)

Αγχωμένη μαμά με 7χρονο αγοράκι από το χέρι, μιλάει σε υπάλληλο μεγάλου καταστήματος παιχνιδιών.

Μαμά: **Ειλικρινά, δεν ξέρω τι να του πάρω. Πέρσι του πήρα βιντεοπαιχνίδι γιατί του αρέσουν.**

Αγοράκι (έντρομο): **Μα μου είπες ότι ο Άγιος Βασίλης μου το πήρε!**

(Μαρούσι, παραμονές Χριστουγέννων)

Τρίτη βράδυ. Δύο τύποι γύρω στα 20-22 χαζεύουν στο Χριστουγεννιάτικο Πάρκο στο Πεδίο του Άρεως:

«Θέλω να πάω να φωτογραφηθώ με τον Άγιο Βασίλη, αλλά θα νομίσουν ότι είμαι κάνας περίεργος».

Στο ίδιο πάρκο:

Μαμά: **Βάλε το μπουφάν σου!**

Αγοράκι: **ΟΧΙ!**

Μαμά: **Βάλε το μπουφάν σου, γιατί θα κρυώσεις, κι όταν έρθει ο Άγιος Βασίλης, θα τον κολλήσεις, θα κρυώσει κι αυτός και μετά δεν θα μπορεί να πάει να μοιράσει άλλα δώρα, και τα αγοράκια και τα κοριτσάκια όλου του κόσμου θα σε μισούν.**

(Ο μικρός φοράει το μπουφάν του)



Ιρανοί και αντι-ιμπεριαλιστές

Η αριστερά, η ισλαμική επανάσταση του 1979 και οι γενιές που έχουν αλλάξει

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Τη στιγμή που γράφω αυτές τις λέξεις, εκατοντάδες χιλιάδες Ιρανοί έχουν βγει στους δρόμους. Οι εικόνες θυμίζουν εκείνες του 1979 όταν στην Τεχεράνη, στη Μασχάντ, στο Ισφαχάν και στην Κομ εκτυλισσόταν η ισλαμική επανάσταση: τότε οι διαδηλωτές έκαιγαν πορτρέτα του Σάκχ· σήμερα καίνε πορτρέτα του Υπέρτατου Ηγέτη Χαμενεϊ, διαδόχου του ινδάλματος της περασμένης γενιάς, αγιατολάχ Χομεϊνί. Από το 1979 ο κόσμος άλλαξε· το 1979 ήταν η χρονιά που πυροδότησε τις μεγάλες αλλαγές και που φανέρωσε σε όσους από μας ήμασταν τότε πάρα πολύ νέοι, τι σημαίνει «αριστερά»· σε τι τερατώδεις στάσεις ζωής μπορεί να οδηγήσει ο τυφλός αντι-δυτισμός, η απέχθεια του εαυτού. Η ισλαμική επανάσταση σάρωσε το Ιράν και έγινε καθεστώς, ενώ οι «προοδευτικοί» και οι «επαναστάτες» στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη ζητωκραύγαζαν· η δε «αριστερή διανόηση», το Κατεστημένο της εποχής, ανέλυε το θαύμα μιας νέας πνευματικής ηγεσίας. Ο Ρουχολάχ Χομεϊνί, ο αρχιτέκτονας της επανάστασης, που ζούσε στο Ιράκ ώσπου τον έδιωξαν και βρήκε καταφύγιο στο Παρίσι (στο Παρίσι χωράνε όλοι οι κατατρεγμένοι· ιδιαίτερα αν μας επιβουλεύονται) είχε προσγειωθεί τον Φεβρουάριο του 1979 στην Τεχεράνη και είχε αναλάβει την εξουσία.

Σήμερα, αν και η αριστερά ενθουσιάζεται, από τη φύση της, με τις εκδηλώσεις δρόμου, κρατά απόσταση από τα γεγονότα, κάνοντας λόγο για Σκύλλα και Χάρυβδη εξαιτίας της ενδεχόμενης επιστροφής του «Σάκχ» στο Ιράν. Λες κι από το 1979 δεν άλλαξε τίποτα — λες και ο Παχλαβί, αν επιστρέψει, θα επαναλάβει απαραίτητως την ιστορία του πατέρα του· ή, λες και οι Ιρανοί επιζητούν έναν βασιλιά και μάλιστα τον «βασιλιά των βασιλιάδων». Μπορεί να είναι έτσι, μπορεί και να μην είναι. Σίγουρα, είναι διχασμένοι· εξίσου σίγουρα η αφορμή της εξέγερσης είναι η επιδεινούμενη φτώχεια, η οποία μπορεί να αποδοθεί, εν μέρει τουλάχιστον, στις διεθνείς κυρώσεις. Οι οποίες ορθώς έχουν επιβληθεί: τα κράτη που καταδυναστεύουν τους υπηκόους τους πρέπει να απομονώνονται και να στερούνται το οξυγόνο.

Υπάρχουν πολλές αιτίες για τη φτώχεια

—κακοδιαχείριση, διαφθορά, ανικανότητα—, η οποία δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο τη ζωή όσων Ιρανών αντιλαμβάνονται τη στέρψη της ελευθερίας. Αλλά δεν την αντιλαμβάνονται όλοι. Το μόνο που ξέρουμε με ακρίβεια είναι ότι επιθυμούν τη βελτίωση του βιοτικού τους επιπέδου· ταυτοχρόνως φαίνεται ότι η πλειοψηφία έχει απογοτευνεί από το καθεστώς, πρωτίστως διότι είναι πρόθυμο να ασκήσει την πιο ακραία βία. Ένα μέρος της νεολαίας, ιδιαίτερα των νεαρών γυναικών, το απορρίπτει με ριζοσπαστικό τρόπο· όμως, μέχρι πρότινος τουλάχιστον, δεν ήταν αυτός ο τρόπος της πλειοψηφίας. Αυτό σημαίνει ότι ο ιρανικός λαός μπορεί να ριζοσπαστικοποιηθεί, όπως μπορεί και να υποχωρήσει προσωρινά, διότι οι μουλάδες δεν θα διστάσουν να προκαλέσουν εκατοντάδες ή και χιλιάδες θανάτους. Μετά τους θανάτους, η εξουσία θα μπορούσε να περάσει από τα χέρια του αγιατολάχ Χαμενεϊ, του οποίου η υγεία είναι εύθραυστη, στα χέρια των Φρουρών της Επανάστασης: σύμφωνα με αυτό το σενάριο, θα χαλάρωναν κάπως ορισμένοι από τους περιορισμούς στις γυναίκες, αλλά θα παρέμεναν άθικτες οι ευρύτερες πολιτικές και οικονομικές βλέψεις της κοινωνίας, δίνοντας παράταση στη ζωή του καθεστώτος. Όσο για τη δημοκρατική μετάβαση, είναι αμφίβολη με τόσο μεγάλο ποσοστό ισλαμικής επιρροής: το 2011 οι εμπειρίες της Αιγύπτου και της Τυνησίας κατέ-

ληξαν σε αποτυχία, ενώ η Δύση δεν καταλάβαινε γιατί.

Όλο αυτόν τον καιρό επικρατούσε μια μορφή εφησυχασμού έναντι της ιρανικής θεοκρατίας. Τώρα επικρατεί αμηχανία. Η ισλαμοαριστερά, μέρος της woke ιδεολογίας και φορέας της, έχει διαχυθεί ακόμα και σε χώρους που κάποτε θεωρούνταν έντιμοι: το BBC παραδόθηκε στην πολιτική ορθότητα, η οποία περιλαμβάνει πολιτιστικό σχετικισμό, φοβία για τις περί ρατσισμού κατηγορίες και θώπευση των αντιδυτικών καθεστώτων ως «αντιαποικιοκρατικών»· ο Guardian έφτασε στο σημείο να δημοσιεύσει άρθρο γνώμης του Ιρανού υπουργού Εξωτερικών Αμπάς Αραγτσι — αλλά βεβαίως τέτοιος ήταν ανέκαθεν ο Guardian. Στις δε ιστοσελίδες των αμερικανικών αριστερών MME, The Nation, The New Republic, Jacobin, Slate, Dissent, διαπιστώνω σιωπή — το Ιράν περνάει στα ψιλά. Ίσως φταίει το ότι επικεντρώνονται σε όσα σκανδαλώδη συμβαίνουν στη Βενεζουέλα, στη Μινεσότα και γύρω από τον Λευκό Οίκο. Ίσως φταίει και η μεγάλη δυσκολία κάλυψης των ειδήσεων σε μια χώρα που έχει περιορίσει την πρόσβαση σε ξένους δημοσιογράφους και έχει επιβάλει πανεθνικό μπλακ άουτ στο διαδίκτυο.

Πάντως, η σιωπή δεν είναι τυχαία: προκύπτει από μια επιλογή που πιθανώς δεν είναι εντελώς συνειδητή. Η πρωταρχική δέσμευση των περισσότερων «προοδευτικών» και αριστερών δεν βασίζεται σε κάποια αρχή ή σε κάποιο όραμα για τον κόσμο· βασίζεται στην πεποίθηση ότι ο δικός τους πολιτικός και πολιτιστικός χώρος, οι δικές τους κοινωνίες είναι η πηγή ενός θεμελιώδους κακού. Από αυτό απορρέει μια απλοϊκή δαιμονολογία: οτιδήποτε είναι «δικό μας» ή «με το μέρος μας» είναι κακό, ενώ οτιδήποτε προέρχεται «από την άλλη πλευρά» είναι καλό. Όπως έγραφε για ορισμένους διανοούμενους της εποχής του ο Τζορτζ Όργουελ (τον οποίο η αριστερά επικαλείται υπερβολικά συχνά και από καθαρή άγνοια), «αυτοί οι άνθρωποι, ακόμη κι αν δεν το παραδέχονται, καθοδηγούνται από το μίσος για τη δυτική δημοκρατία και από τον θαυμασμό για τον ολοκληρωτισμό».

Μέχρι την περασμένη εβδομάδα ήταν εύκολο να εντοπιστούν πολλοί απερίσκεπτοι αριστεροί που ωθούν αυτή τη λογική σε σημείο καρικατούρας: επρόκειτο για όσους απορρίπτουν τους Ιρανούς διαδηλωτές ως υποτιθέμενους πράκτορες του ιμπεριαλισμού ή που αρνούνται να δουν τον Νικολά Μαδούρο ως βάνουσο δικτάτορα. Μπορούμε, κι αυτό είναι το λογικό, να απορρίπτουμε τις αυθαιρεσίες του Ντόναλντ Τραμπ και ταυτοχρόνως να παραδεχόμαστε ότι ο Μαδούρο ταλαιπώρησε τους Βενεζουελάνους. Το πώς και το γιατί οι Βενεζουελάνοι ταλαιπωρούνται επίσης από τις αμερικανικές κυρώσεις κι από την αφόρητη οικονομική πίεση είναι μία ακόμα πραγματικότητα που δεν μπορούμε να αρνηθούμε. Όμως, το καθένα από αυτά δεν αναιρεί το άλλο. Τώρα που τα γεγονότα έχουν τρέξει, οι περισσότεροι αριστεροί λειτουργούν με πιο διακριτικό τρόπο: δεν στηρίζουν τον Χαμενεϊ ή τον Μαδούρο, αλλά ούτε εύχονται την κατάρρευση των καθεστώτων στη νομιμοποίηση των οποίων έχουν συμβάλει. Η διεθνής αλληλεγγύη έχει πάει περίπατο· οι αγώνες των γυναικών έχουν στραγγαλιστεί μέσα στη θολούρα της πολυπολιτισμικότητας· η αριστερά ζει σε μια ανεστραμμένη πραγματικότητα. **A**

ATHENSvoice

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης
Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης
Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πελιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Σύμβουλος Διεύθυνσης Χριστίνα Γαλανοπούλου

Αρχισυνταξία Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide),
Μπάμπης Καλογιάννης
Αρχισυνταξία Newsroom Τόνια Ζαραβέλα
Τεχνικός Διευθυντής Βάιος Συντοσιμάς
Social Media Manager Τάσος Ανέστης

Υπεύθυνος ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια ύλης Δήμητρα Γκρουσ
Διόρθωση κειμένων Φανή Κουλούντζου,
Κατερίνα Ασήμου

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης,
Ε. Βαρδάκη, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεωρόδημος,
Ν. Γεωργελά, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Κ. Γιαννιάδης,
Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δήμος, Θ. Κ. Ευθυμίου,
Γ. Ζερβογιάννη, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καλαμαντή,
Κ. Καμπόσου, Β. Καμποροπούλου, Δ. Καραθάνος,
Λ. Καψάλη, Ν. Κοσκινά, Α. Κοσμοπούλου, Δ. Κουμαριώτης,
Α. Μανουσάκη, Μ. Μανωλοπούλου, Χ. Μαρκάκης,
Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά,
Α. Μπρουτζάκη, Γ. Νέζες, Ε. Ντάκουλα, Δ. Παπαδόπουλος,
Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός,
Γ. Πρέζα, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Μ. Ι. Σιγαλού,
Ε. Σιούσιουρα, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρη, Σ. Τριανταφύλλου,
Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Κ. Χριστοφόρου,
Γ. Ψύχας, Ε. Ψυχούλη

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

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Creative Manager Θάνας Ψυλλίδης
Creative Marketing Manager Λαμπρινή Τρούγκου
Branded Content Editor Χαρά Αλεξανδροπούλου

Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης,
Τάσος Βρεττός, Εκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας
Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν,
Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκέζη,
Πέτρος Νικόλτσος, Λάζαρος Γραικός

Account Directors
Τίνα Γαϊτανίδου, Βόννη Ζαφειροπούλου

Direct Market Advertising Director
Άννα Αντωνίου
Direct Market Advertising Managers
Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Ελένη Βαρύτη,
Νώντσα Νταμπάνης, Ελεωνόρα Τζεφρόνη

Marketing & Advertising Director AV | VOICE 102.5
Τζίνα Σαλαμπίση
Marketing & Event Coordinator | VOICE 102.5
Κωνσταντίνα Μιχάλη

Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη
marketing@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη
Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

Ψηφιακή Υποστήριξη Νικόλας Αργυρίου

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη
Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Μαίρη Λυκούση,
Μανώλης Κοττάκης

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούνη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369, fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
VOICE 102.5: 210 3648.213
Αγγελίες: 210 3617.369 Λογιστήριο: 210 3617.170

www.athensvoice.gr
Αν δεν βρίσκετε την Α.Β. στα σημεία διανομής,
επικοινωνήστε: 210 3617.360, 210 3617.369
Κωδικός εντύπου: 7021, ISSN 1790-6164

Νόμιμος Εκπρόσωπος: Γεωργελέ Ελισάβετ Τρισεύγεννη
Κύριος Μέτοχος: Γεωργελάς Φώτιος

Αρ. Πιστοποίησης MET: 23023

ATHENSvoice

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

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

4 A.V. 15 - 21 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026

swatch[®] 

×

GUGGENHEIM



PAUL KLEE, THE BAVARIAN DON GIOVANNI, 1919. © 2025 ARTISTS RIGHTS SOCIETY (ARS), NEW YORK

SWATCH STORES: ΑΘΗΝΑ: ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 210 3313833 | ΜΑΡΟΥΣΙ: THE MALL, 210 6197472, GOLDEN HALL, 210 6832033 | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: 2310 284988
www.swatch.com

Πόσο κοντά μας η Περσία;

Του ΠΑΝΤΕΛΗ ΚΑΨΗ

Μεγάλωσα στη διάρκεια της χούντας κι αυτός είναι ο λόγος που ως σήμερα τρέφω βαθύ σεβασμό σε όλους όσοι αντιστάθηκαν στη δικτατορία. Είχαν το θάρρος και το ηθικό ανάστημα που απαιτούσαν οι στιγμές. Είναι και ο λόγος, πιστεύω, που πολλοί αισθανόμαστε βαθιά αλληλεγγύη στους Ιρανούς διαδηλωτές. Ρισκάρουν την ελευθερία τους αλλά και την ίδια τη ζωή τους απέναντι σ' ένα καθεστώς που έχει αποδείξει ότι δεν έχει τον παραμικρό δισταγμό να τους στείλει στην αγχόνη ακόμα και για πολύ μικρότερες εκδηλώσεις απείθειας. Γιατί ένα πράγμα είναι χειρότερο από μια στρατιωτική δικτατορία: μια θεοκρατική στρατιωτική δικτατορία.

Αυτός είναι ένας ακόμα λόγος που κάνει τον αγώνα των Ιρανών τόσο πολύ δικό μας. Αγωνίζονται για κάτι που αποτελεί τον πυρήνα και δικών μας αξιών, εννοώ όσων έχουμε τη μεγάλη τύχη να ζούμε σε μια δυτική δημοκρατία. Αγωνίζονται όχι μόνο για τα πολιτικά τους δικαιώματα, αλλά και για το δικαίωμα να ορίζουν οι ίδιοι την προσωπική τους ζωή. Δεν

μπορώ να φανταστώ τίποτα πιο ασφυκτικό από μια αστυνομία ηθών. Τίποτα πιο σκοταδιστικό από το να σου λένε οι παπάδες πώς θα ντυθείς, πώς θα συμπεριφέρεσαι, τι επιτρέπεται και τι όχι στις προσωπικές σου σχέσεις.

Η υπεράσπιση αυτών των αξιών είναι, νομίζω, και ένας από τους λόγους που εξηγεί και τη μεγάλη απήχηση που έχει ο ιρανικός κινηματογράφος στη Δύση.

Εκπέμπει έναν βαθύ ανθρωπισμό, ο οποίος, με έναν πολύ ουσιαστικό τρόπο, αμφισβητεί την κυριαρχία των μουλάδων. Κι είναι ένας ακόμα λόγος που μας κάνει να νιώθουμε κοντά στους Ιρανούς. Μια ανάλογη πολιτισμική άνθηση γνωρίσαμε κι εμείς στην περίοδο της χούντας, όπως μας θύμιζε το συναρπαστικό βιβλίο του Στάθην Καλύβα και της Νατάσας Τριανταφύλλη, το οποίο εκδόθηκε πρόσφατα. Γιατί η τέχνη τρέφεται από τις αντίξοες συνθήκες, τις φυλακίσεις και τους διωγμούς. Κυρίως όμως ενώνει τους ανθρώπους. Κι ο ιρανικός κινηματογράφος μάς γνώρισε και μας έφερε κοντά σ' έναν λαό που σήμερα υποφέρει και εξεγείρεται.

Κι ύστερα είναι και η ιστορία, αυτή τουλάχιστον που διδασκόμαστε. Σ' εμάς τους Έλληνες το όνομα Περσία είναι οικείο από τα σχολικά μας χρόνια. Αποτελεί το «άλλο», σε αντίθεση με το οποίο διαμορφώθη-

κε ένα αναπόσπαστο μέρος αυτού που ονομάζουμε εθνική μας ταυτότητα. Εννοείται πως την ιστορία τη μαθαίνουμε σε μια αποσπασματική της εκδοχή. Στο πανεπιστήμιο μία από τις πιο διασκεδαστικές αντιπαραθέσεις ήταν με Ιρανούς φοιτητές για τη σημασία της μάχης του Μαραθώνα. Εκεί άκουσα για πρώτη φορά και για ένα ακόμα γεγονός που επηρέασε τη δική μας διαδρομή και το οποίο αγνοούσα. «Σ' εμάς», μου είπε ο συμφοιτητής μου, «χρωστάτε την ανεξαρτησία σας», και κόντεψα να πέσω από την καρέκλα μου. Είχε όμως ένα κάποιο δίκιο: ο πόλεμος Περσίας-Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, όπως και η εξέγερση του Αλή Πασά, συνέπεσαν με την έκρηξη της επανάστασης του '21. Ήταν ο λόγος που καθυστέρησε η στρατιωτική αντίδραση των Οθωμανών και δόθηκε πολύτιμος χρόνος στους επαναστάτες προγόνους μας. Μας συνδέει η τέχνη, μας συνδέει η ιστορία, μας συνδέουν και πολλές πλευρές της ανατολίτικης πλευράς μας. Ακόμα και το εθνικό μας φαγητό, όσων καταγόμαστε από τη Μικρά Ασία τουλάχιστον, ο μουςακάς, είναι

περσικής προέλευσης, σύμφωνα με την επικρατέστερη εκδοχή.

Προφανώς η εξέγερση έχει και οικονομικές αιτίες. Όλοι όσοι γνωρίζουν, ωστόσο, εξηγούν πως το Ιράν δεν είναι Βενεζουέλα, δεν είναι η ακραία φτώχεια που οδηγεί τον λαό. Είναι οι ακυρωμένες προσδοκίες μιας αστικοποιημένης κοινωνίας και ενός αρτηριοσκληρωτικού συστήματος που αδυνατεί να ανταποκριθεί.

Είναι οι ακυρωμένες προσδοκίες μιας αστικοποιημένης κοινωνίας και ενός αρτηριοσκληρωτικού συστήματος που αδυνατεί να ανταποκριθεί. Έτσι, στην πραγματικότητα, δεν έχασαν τα κοινωνικά ερείσματά τους και οι δικτατορίες στον ευρωπαϊκό Νότο;

Δεν γνωρίζουμε αν αυτή τη φορά η εξέγερση θα αποδειχθεί επιτυχημένη και θα οδηγήσει στην πτώση των μουλάδων. Θα ήταν λάθος να υποτιμήσει κανείς το καθεστώς, το οποίο εκτός από τη βία έχει κι άλλα ερείσματα. Εξίσου λάθος θα ήταν να κλείσει κανείς τα μάτια στις γεωπολιτικές επιδιώξεις των παραγόντων που δρουν στην περιοχή. Παρ' όλα αυτά, και σε αντίθεση με τις χώρες που έζησαν την Αραβική Άνοιξη, το Ιράν έχει σε μεγαλύτερο βαθμό τις ιστορικές, πολιτισμικές και κοινωνικές προϋποθέσεις για να στηρίξει μια πλουραλιστική κοινωνία. Σίγουρα απείρως μεγαλύτερες από τα αραβικά καθεστώτα που αποτελούν σήμερα τους συμμάχους της Δύσης στην περιοχή. **A**

Όσα λέμε στο chat στις 23:47

Μιλώντας ανοικτά για σώμα, ηλικία και επιθυμία, με αφορμή το βιβλίο «Στα τέσσερα» της Miranda July

Της ΑΝΝΑΣ ΜΑΡΙΑΣ ΔΡΟΥΜΠΟΥΚΗ

Δεν μιλάμε για την εμπνόνουση. Ή μάλλον: δεν μιλάμε γι' αυτήν δημόσια, με καθαρή φωνή. Τη συζητάμε στα chat. Στις 23:47. Με τη φίλη που εμπιστεύομαι. Με την Οζενί. Την εμπνόνουση, για την ακρίβεια, ακόμη δεν τη ζούμε, αλλά τη βλέπουμε με τα κιάλια, εκεί, λίγα χρόνια πιο πέρα, να πλησιάζει με σταθερό βήμα. Ηγνυαϊκόλογος, πάντως, είναι καθησυχαστική σχεδόν προκλητική: «Είσαι γερή», λέει, «έχεις τρομερά ωάρια, μπορείς ακόμα» – έτσι ακριβώς, με έναν ενθουσιασμό που σε κάνει να αναρωτιέσαι αν μιλάτε για βιολογία ή για χρηματιστήριο. Το καταγράφουμε στο chat με χιούμορ, σαν inside joke, αλλά και μ' εκείνη τη λεπτή επιγνώση ότι το σώμα αρχίζει να μπαίνει σε μια νέα φάση χωρίς να ζητά τη γνώμη μας. Κι αφορμή –όπως και για αμέτρητες άλλες γυναίκες παγκοσμίως– είναι το βιβλίο «Στα τέσσερα» της Miranda July: ένα βιβλίο που έχει γίνει σχεδόν συλλογικό μυστικό, ένα sensation που κυκλοφορεί από chat σε chat, γιατί τολμά να αγγίξει όσα δεν λέγονται ακόμη δυνατά.

Η Οζενί είναι η φίλη με την οποία δεν χρειάζεται να εξηγήσεις από πού ξεκινάς. Είναι εκείνη που ξέρει τι σημαίνει να έχεις ζήσει αλλού, να έχεις φύγει και να έχεις επιστρέψει διαφορετική. Είναι εκείνη που έχει παιδί – και το λέμε αυτό χωρίς να το ωραιοποιούμε. Δεν είναι υποσημείωση. Είναι υλικό ζωής. Όπως υλικό ζωής είναι και το ότι και οι δύο περάσαμε από σχέσεις που μας έμαθαν τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε πια να αντέξουμε. Σχέσεις που δεν μας ορίζουν πλέον, αλλά έχουν αφήσει το ίχνος τους: όχι ως πληγή που πονά καθημερινά, αλλά ως γνώση που έχει γραφτεί βαθιά, σχεδόν αθόρυβα, μέσα στον τρόπο που στεκόμαστε τώρα απέναντι στους άλλους και στον εαυτό μας. Διαβάζουμε το βιβλίο και δεν το διαβάζουμε «σωστά». Δεν κρατάμε σημειώσεις. Δεν συζητάμε για τη δομή ή για το ύφος. Διαβάζουμε και μετά γράφουμε: «Εδώ κάπως ένιωσα σαν να με κοιτάει». «Ναι, αυτό ακριβώς. Σαν να λέει κάτι που δεν λέγεται». «Γιατί δεν μιλάει κανείς γι' αυτό;» Το «αυτό» είναι πολλά πράγματα μαζί. Είναι το σώμα που αλλάζει χωρίς να ρωτάει. Είναι η επιθυμία που δεν εξαφανίζεται, αλλά δεν μοιάζει πια με αυτό που μας υποσχέθηκαν. Είναι το ότι είμαστε 45 και δεν είμαστε ούτε «νέες» ούτε «τελειωμένες». Είναι το ότι έχουμε δουλειές, βιογραφικά, ζωές που χτίστηκαν με κόπο – και, παρ' όλα αυτά, η συζήτηση συνεχίζει να περιστρέφεται γύρω από το αν «βρήκαμε κάποιον».

Στο chat αυτό γελάμε πολύ. Γελάμε με τα dating apps. Με τις φωτογραφίες χωρίς μπλούζα. Με τα «τι κάνεις, όμορφη» που έρχονται στη 01:12. Με τις συναντήσεις που μοιάζουν με συνεντεύξεις εργασίας αλλά χωρίς προοπτική εξέλιξης. Και κάπου εκεί η Οζενί γράφει: «Δεν αντέχω πια να εξηγώ ποια είμαι». Και απαντάω: «Ούτε εγώ. Θέλω κάποιος να έχει κάνει ήδη τη δουλειά μόνος του».

Αυτό είναι, νομίζω, το σημείο όπου συναντιούνται όλες οι γυναίκες γύρω στα 45 που έχουν ζήσει. Δεν ψάχνουμε σωτήρα. Δεν ψάχνουμε να γεμίσουμε κενό. Το κενό έχει δουλευτεί. Έχει αναγνωριστεί. Έχει κατοικηθεί. Ζούμε μόνες μας. Στα σπία μας. Ξέρουμε πώς να πληρώνουμε λογαριασμούς, να κουβαλάμε σακούλες, να περνάμε Κυριακές χωρίς πρόγραμμα. Και

μέσα σε όλα αυτά, θέλουμε σύνδεση – αλλά όχι οποιαδήποτε.

Η Οζενί, μετά τα 45, έκανε κάτι που δεν χωρά εύκολα σε inspirational posts. Αλλάξε καριέρα. Όχι «σιγά σιγά», όχι παράλληλα, αλλά κανονικά: διάβασε, έδωσε εξετάσεις, πήρε άδεια να ασκήσει το επάγγελμα που ήθελε χρόνια. Και την πήρε πανηγυρικά. Και δεν αρκέστηκε στο να την πάρει – μεγαλουργεί στο Βερολίνο, σε μια πόλη που δεν χαρίζεται σε κανέναν, πόσο μάλλον σε γυναίκες που ξεκινούν «δεύτερη ζωή». Στο μεταξύ, πέρασε κι ένα αδιανόητο αυτοάνοσο, από εκείνα που σε αναγκάζουν να επαναδιαπραγματευτείς το σώμα σου από την αρχή. Βγήκε νικήτρια, όχι επειδή το σώμα «υπάκουσε», αλλά επειδή έμαθε να το ακούει αλλιώς. Αυτή η ήσυχη, πεισματική δύναμη –όχι η επιδεικτική– είναι ακριβώς εκείνη που καθρεφτίζεται και στο βιβλίο: γυναίκες που δεν ξαναφτιάχνουν τη ζωή τους για να αποδείξουν κάτι, αλλά για να αντέξουν καλύτερα μέσα τους.

Και κάπου εκεί, στο ίδιο chat, μπαίνουν και τα βάρη: «Πήγες;», «έκανα», «σήμερα πιο πολλά». Πιάσαμε τα βάρη όλες. Όχι για να «φτιάξουμε κορμί», αλλά για να φτιάξουμε έδαφος, για να φτιάξουμε σώμα ικανό να μας κρατήσει όρθιες τα επόμενα χρόνια: μυϊκή μάζα για να προστατεύσουμε οστά και αρθρώσεις, δύναμη για να κρατάμε ισορροπία όταν όλα μετακινούνται, αντοχή για να μη μας φοβίζει το σώμα μας καθώς αλλάζει. Τα βάρη έγιναν μια μορφή φροντίδας – μια ήσυχη συμφωνία με το σώμα ότι δεν το εγκαταλείπουμε στην πρώτη δυσκολία. Το βιβλίο λειτουργεί σαν αφορμή. Όχι σαν οδηγός. Σαν ένα «επιτρέπεται να μιλήσουμε». Σαν να λέει: Δεν είστε περιέργες. Δεν είστε μόνες. Δεν φταίτε που νιώθετε έτσι. Και κυρίως: Δεν είστε υποχρεωμένες να το περνάτε σιωπηλά.

Η Οζενί, που έχει παιδί, γράφει για την κούραση αλλιώς. Για το σώμα αλλιώς. Για τον χρόνο αλλιώς. Εγώ, χωρίς παιδί, γράφω για την ελευθερία που δεν είναι πάντα ανάλαφρη. Κι εκεί βρίσκουμε κάτι κοινό: το ότι η ζωή μας δεν χωράει πια σε στερεότυπα. Ούτε «εργαζόμενη μητέρα-πρωίδα» ούτε «ανεξάρτητη single που δεν χρειάζεται κανέναν». Χωράει σε αντιφάσεις. Μιλάμε για ορμόνες χωρίς να γελάμε νευρικά. Μιλάμε για εξάψεις χωρίς να ψιθυρίζουμε. Μιλάμε για σεξ –λιγότερο, περισσότερο, διαφορετικό– χωρίς να ζητάμε άδεια. Και κάπου εκεί καταλαβαίνουμε γιατί αυτό το βιβλίο μάς αφορά. Όχι γιατί μας εξηγεί. Αλλά γιατί μας καθρεφτίζει. Η ηλικία αυτή δεν είναι μεταβατική. Είναι θέση. Στάση. Είναι το σημείο όπου λες: «Δεν πρόκειται να ξανακάνω ότι δεν κατάλαβα». Στα dating apps. Στις σχέσεις. Στη δουλειά. Στο σώμα μου.

Στο τέλος του chat –πάντα υπάρχει ένα τέλος, αλλά ποτέ οριστικό– γράφουμε κάτι απλό: «Τελικά, καλά είμαστε». «Ναι. Απλώς δεν μοιάζει με αυτό που περιμέναμε στα 25». Emoticon.

Και αυτό ίσως είναι το πιο ριζοσπαστικό πράγμα που μπορούμε να πούμε σήμερα ως γυναίκες γύρω στα 45: ότι η ζωή μας δεν απέτυχε. Απλώς ξέφυγε από το σενάριο. Και, επιτέλους, έχουμε το θάρρος να μιλήσουμε γι' αυτό. Στα chat. Με φίλες. Με αλήθεια. **A**

των. Πως η δημοσιογραφία, όταν συναντά τη λογοτεχνία και την επιστημονική σκέψη, μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Όχι με κραυγές, αλλά με επιμονή. Όπως το παράδειγμα της Ρέιτσελ Κάρσον, που δημοσίευσε σε τεύχη τη «Σιωπηλή άνοιξη», με θέμα τον θάνατο των πτηνών από την εκτεταμένη χρήση του DDT, βάζοντας τα θεμέλια σε αυτό που αργότερα ονομάσαμε Περιβαλλοντικό Κίνημα. Το υβριδικό είδος λογοτεχνίας και επιστημονικής έρευνας αντέγραψε και ο Τρούμαν Καπότε, ένα είδος Αγγελικής Νικολούλη της εποχής, παντρεύοντας το αστυνομικό ρεπορτάζ με το μυθιστόρημα. Όταν ξεκινούσε την καριέρα του, έφτιαχνε καφέδες για τους συντάκτες και είχε ελάχιστες συμπάθειες.

Κάποτε διαβάζαμε άρθρα 3.000 λέξεων και τα απολαμβάναμε. Σήμερα τα βιβλία μας στοιβάζονται περισσότερο ως πρόθεση παρά ως πράξη. Η γενιά μου στέκεται με το ένα πόδι σε μια εποχή όπου το διάβασμα ήταν απόλαυση και με το άλλο σε μια ψηφιακή καθημερινότητα όπου η προσοχή έχει κατακερματιστεί. Το New Yorker και όσα περιοδικά επιμένουν σε εκτενή ρεπορτάζ και long reads δεν επιμένουν από αδράνεια. Επιμένουν από θέση. Και αυτό, όπως σωστά επισημαίνουν αρκετές καλές κριτικές του ντοκιμαντέρ, είναι το πιο πολιτικό τους χαρακτηριστικό. Όπως η ATHENS VOICE είναι, με τον τρόπο της, ο Αθηναίος, έτσι και το New Yorker είναι ο Νεοϋορκέζος: όχι ιδανικός, όχι αθώος, αλλά περίπλοκος, απαιτητικός και με ισχυρή αίσθηση του εαυτού του. Τα περιοδικά δεν είναι χαρτί ή pixels. Είναι οι άνθρωποι που τα φτιάχνουν και οι αναγνώστες που αντέχουν να μείνουν μαζί τους.

Ίσως τελικά το χαμένο ακουστικό να μην είχε σημασία. Ίσως να χρειαζόταν πρώτα το ντοκιμαντέρ για να καταλάβω τι ακριβώς δεν κατάφερα να δω εκείνη τη μέρα στη βιβλιοθήκη. Γιατί, όπως και με τα περιοδικά, το πρόβλημα δεν είναι ότι χάθηκαν. Είναι ότι εμείς δυσκολευόμαστε πια να σκύψουμε αρκετά κοντά τους. ■

500 άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους μέχρι την Παρασκευή στο Ιράν, ως αποτέλεσμα της σκληρής καταστολής των διαδηλώσεων από το θεοκρατικό καθεστώς.

217 τουλάχιστον άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους μόνο στην Τεχεράνη μέχρι την Παρασκευή, σύμφωνα με δηλώσεις Ιρανού γιατρού στο περιοδικό TIME. Η ακρίβεια των στοιχείων ελέγχεται, καθώς η ενημέρωση έχει διακοπεί, αφού το καθεστώς έχει μπλοκάρει την πρόσβαση στο διαδίκτυο, επηρεάζοντας και τις τηλεπικοινωνίες.

490 διαδηλωτές και 48 μέλη των δυνάμεων ασφαλείας ήταν οι νεκροί μέχρι το πρωί της Δευτέρας, σύμφωνα με την ομάδα ακτιβιστών υπεράσπισης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων HRANA, όπως μετέδωσε το CNN.

36 χρόνια κυβερνά τη χώρα ο αγιατολάχ Χαμενέι, ενώ διadίδει παντού ότι είναι απευθείας απόγονος του Μωάμεθ. Στη Δύση, πάντως, σ' όσους παριστάνουν τους Ναπολέοντες τους φοράμε μια ειδική λευκή στολή.

400.000 συμπολίτες μας περίπου είναι δικαιούχοι του Κοινωνικού Τιμολογίου Ρεύματος (ΚΟΤ).

300.000 εξ αυτών είναι δικαιούχοι του ΚΟΤ Β, με τιμή κιλοβατώρας 9,3 ευρώ.

8,3 ευρώ είναι η τιμή κιλοβατώρας που πρότείνει η κυβέρνηση στους αγρότες να πληρώνουν, αλλά δεν είναι ικανοποιημένο.

7 ευρώ την κιλοβατώρα προτείνει το ΠΑΣΟΚ στους αγρότες. Οι παραγωγοί ρεύματος υποστηρίζουν ότι η τιμή αυτή είναι χαμηλότερη από το κόστος παραγωγής.

16.215 αγρότες έχουν



9% του εργατικού δυναμικού της Ελλάδας δηλώνουν αγρότες, σύμφωνα με τη Eurostat.

1,7 εκατ. αγρότες διαθέτει η Ρουμανία, με πληθυσμό 19,04 εκατ.

500.000 είναι περίπου οι αγρότες στη Γερμανία, με πληθυσμό 84,7 εκατ.

χρέν προς τη ΔΕΗ από το αγροτικό τιμολόγιο, επί συνόλου 171.318 που είχαν ήδη ενταχθεί στο πρόγραμμα ΓΑΙΑ. Οι ίδιοι λένε ότι χρωστούν σχεδόν όλοι κι έτσι δεν μπορούν να επωφεληθούν από το νέο, φθινό τιμολόγιο.

75% των αγροτών που είχαν μπει σε διακανονισμό για χρέν προς τη ΔΕΗ την προηγούμενη φορά (2024) «πιστόλιασαν» τον διακανονισμό.

2 έλκνητρα με σκύλους είναι η άμυνα της Γροιλανδίας σύμφωνα με τον Τραμπ, ο οποίος θέλει να την προσαρτήσει στις ΗΠΑ.

2 άλλες χώρες επιβουλεύονται το παγωμένο νησί, σύμφωνα πάντα με τον Τραμπ. Πρόκειται –προφανώς– για την Κίνα και τη Ρωσία.

56.000 άτομα είναι ο πληθυσμός της Γροιλανδίας, καθιστώντας την την πιο αραιοκατοικημένη περιοχή στον κόσμο. Η πλειονότητα είναι Ινουίτ (Εσκιμώοι).

2 εκατ. τετραγωνικά χιλιόμε-

τρα είναι η έκταση της Γροιλανδίας, όσο δηλαδή η Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό. Στους χάρτες φαίνεται μεγαλύτερη λόγω της επίπεδης απεικόνισης.

80% του εδάφους της καλύπτεται από πάγο, αφήνοντας μόνο μικρές παράκτιες περιοχές ελεύθερες.

4.600 δολάρια (τιμή ρεκόρ) κόστιζε τη Δευτέρα μια ουγγιά χρυσός, στον απόηχο των καταγγελιών του προέδρου της Fed, Τζερόμ Πάουελ, ο οποίος κατήγγειλε «πολιτικές πιέσεις και εκφοβισμούς» που ασκούνται από τον Τραμπ, μετά την ανακοίνωση του Υπουργείου Δικαιοσύνης σε βάρος της κεντρικής τράπεζας. Γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε απαγγελία κατηγοριών.

85 δολάρια η ουγγιά (επίσης τιμή ρεκόρ) κόστιζε το ασήμι.

9,6% αυξήθηκε η ζητούμενη τιμή πώλησης των ακινήτων στην Ελλάδα το 2025, σύμφωνα με στοιχεία του ιστότοπου spitogatos.gr.

4.125 ευρώ ανά τετραγωνικό είναι η μέση ζητούμενη τιμή πώλησης στα Νότια Προάστια της Αττικής, γεγονός που την καθιστά την ακριβότερη περιοχή στη χώρα.

3.960 ευρώ ανά τετραγωνικό είναι η ζητούμενη τιμή στις Κυκλάδες, οι οποίες βρίσκονται στη δεύτερη θέση.

532 ευρώ ανά τετραγωνικό είναι η ζητούμενη τιμή στην Καστοριά. Πρόκειται για τη χαμηλότερη τιμή στη χώρα.

545 δισ. ευρώ ήταν το σύνολο των ηλεκτρονικών συναλλαγών το 2025 στη χώρα μας, ποσό που αποτελεί ιστορικό ρεκόρ.

126 εκατ. συναλλαγές πραγματοποιήθηκαν μέσω IRIS, συνολικού ύψους σχεδόν 11 δισ. ευρώ.

86 ευρώ είναι το μέσο ύψος συναλλαγής με IRIS.

61,9% των ερωτηθέντων σε έρευνα της Interview δηλώνει ότι δεν θα άλλαζε την επιλογή της ψήφου του υπέρ ενός κόμματος Καρυστιανού.

74,6% δηλώνει ότι δεν θα άλλαζε την επιλογή του για ένα κόμμα Τσίπρα. Το κόμμα Σαμαρά ούτε στις δημοσκοπήσεις δεν μπαίνει πλέον.

23,9% είναι το ποσοστό που προτίθεται να ψηφίσει ΝΔ, με δεδομένη την καθόδο των δύο προαναφερθέντων κομμάτων.

14,5% λαμβάνει η Καρυστιανού, που έρχεται 2η.

10,5% λαμβάνει το ΠΑΣΟΚ, που βλέπει τη βελόνα να ξεκολλάει μεν, πτωτικά δε.

10% το κόμμα Τσίπρα.

5% λαμβάνει ο λαβωμένος Βελόπουλος και 4,5% η πληγωμένη Ζωή.

VERBA VOLANT

ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ

«Έχω πάρει ουσίες, αυτό έλειπε, να μην είχα. Ήταν μια καταπληκτική εμπειρία, μέχρι τη μεθεπόμενη μέρα». –Υπουργέ, βλέπετε κάποια όνειρα όταν σκέφτεστε το μέλλον της χρεοδουλοπαροικίας; –Ναι. Βλέπω κύκλους.

ΝΙΚΟΣ ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ

«Το ΠΑΣΟΚ προτείνει για το αγροτικό ρεύμα 7 λεπτά την κιλοβατώρα για 5 χρόνια, 5 ευρώ το πάγιο και 120 δόσεις για να ρυθμίσουν τα πολύ μεγάλα χρέν τους οι αγρότες». Δηλαδή, ο πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ προτείνει οι αγρότες να πληρώνουν το ρεύμα φθηνότερα ακόμη και από τους αναξιοπαθούντες συμπολίτες μας που δικαιούνται Κοινωνικό Τιμολόγιο. Γιατί όχι; Οι εξαγγελίες είναι τσάμπα άλλωστε.

ΝΙΚΟΣ ΦΑΡΑΝΤΟΥΡΗΣ

«Η διαγραφή μου ήταν αδικαιολόγητη, ήταν μια ψευτομάγκικη επίδειξη δύναμης, είναι ντροπή για τον Φάμελλο, παραπέμπει σε σταλινικές μεθόδους». Λογική και ανθρώπινη η αντίδραση Φαραντούρη. Κυρίως όμως ψύχραιμη και συνεπής. Ο ευρωβουλευτής εκπλήσσει με τη σταθερότητα των απόψεών του, ιδίως καθώς την προηγούμενη μέρα είχε δηλώσει: «Δεν πρόκειται ν' ακούσετε κακά πράγματα από μένα για τον Φάμελλο».

ΘΕΟΔΩΡΑ ΤΖΑΚΡΗ

«Εγώ δεν έχω αλλάξει κανένα κόμμα». Η Dora de Tzakris Contesse du Pella, από το 2004 είχε εκλεγεί 4 φορές βουλευτρια με το ΠΑΣΟΚ, πριν προσχωρήσει, το 2014, στον ΣΥΡΙΖΑ, για να εκλεγεί επίσης 4 φορές με τη φανέλα του. Το 2024 αποχώρησε και από τον ΣΥΡΙΖΑ, για να γίνει αντιπρόεδρος του Κινήματος Δημοκρατίας. Είναι φανερό: η Contesse μένει αμετακίνητη. Τα κόμματα περιστρέφονται γύρω της.

Εξυπνοι
δρόμοι +
Πράσινη
πόλη #4

Το κυκλοφοριακό δεν λύνεται οριστικά σε καμία μεγαλούπολη. Είναι ένα διαρκές και εξελισσόμενο πρόβλημα, που λαμβάνει στον χρόνο νέες μορφές, και έτσι χρειάζεται συνεχώς νέα μέτρα και εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης.

Πάντως για τη χώρα μας θα έπρεπε να αλλάξει ολοκληρωτικά το υπόδειγμα οργάνωσης και σχεδιασμού των πόλεων, με διακριτική αποθάρρυνση της χρήσης των ΙΧ αυτοκινήτων και ταυτόχρονη ενίσχυση των ΜΜΜ, που σήμερα δεν υπάρχει. Η πολιτική τάξη είτε δεν ξέρει είτε δεν δύναται να αναλάβει το πολιτικό κόστος. Δεν έχει αφήγημα λύσης για το πρόβλημα.

Αλλά και μέχρι τότε υπάρχουν δεκάδες πράγματα που πρέπει να κάνουμε, καθώς δεν έχουμε προχωρήσει σχεδόν σε τίποτα από τη δεκαετία του '80 έως σήμερα.

Η ATHENS VOICE ανοίγει τον διάλογο για μια καλύτερη ζωή των ανθρώπων και των πόλεων, με μια σειρά εύγλωττων και εκλαϊκευμένων άρθρων για το μεγαλύτερο αστικό περιβαλλοντικό πρόβλημα που θίγει βάνουσα τον πολιτισμό της καθημερινότητας. Το πρόβλημα της λειτουργίας της Αθήνας και των ελληνικών πόλεων. Ο γνωστός συγκοινωνιολόγος Σταύρος Κωνσταντινίδης, στο τέταρτο άρθρο του αναλύει το τι συμβαίνει στη χώρα μας και προτείνει τι θα μπορούσαμε να κάνουμε χωρίς να πρέπει να ανακαλύψουμε την «Αμερική».



Πρόταση 4n

Πληροφοριακή σήμανση στις πόλεις

Στις ελληνικές πόλεις η παντελής σχεδόν έλλειψη πληροφοριακής σήμανσης σε κόμβους, διασταυρώσεις και οδικούς άξονες είναι μια χαρακτηριστική παθολογία και η πρώτη αρνητική παρατήρηση κάθε επισκέπτη. Η αδυναμία προσανατολισμού και η δυσκολία ανεύρεσης προορισμών καθιστούν τις πόλεις αφιλόξενες. Στη σύγχρονη εποχή η χρήση των Google Maps βοηθά μεν, αλλά η πόλη οφείλει να αυτοσυστήνεται, να ενημερώνει για τον εαυτό της, για τις υποδομές και τον πολιτισμό της. Εξάλλου δεν έχουν όλοι τη δυνατότητα πρόσβασης στην τεχνολογία. Στην εικόνα 1 η οδός Πανεπιστημίου στην Αθήνα χωρίς καμία ουσιαστική πληροφοριακή σήμανση.



Τρισδιάστατος σχεδιασμός Χρήστος Σεραφέρας, αρχιτέκτων

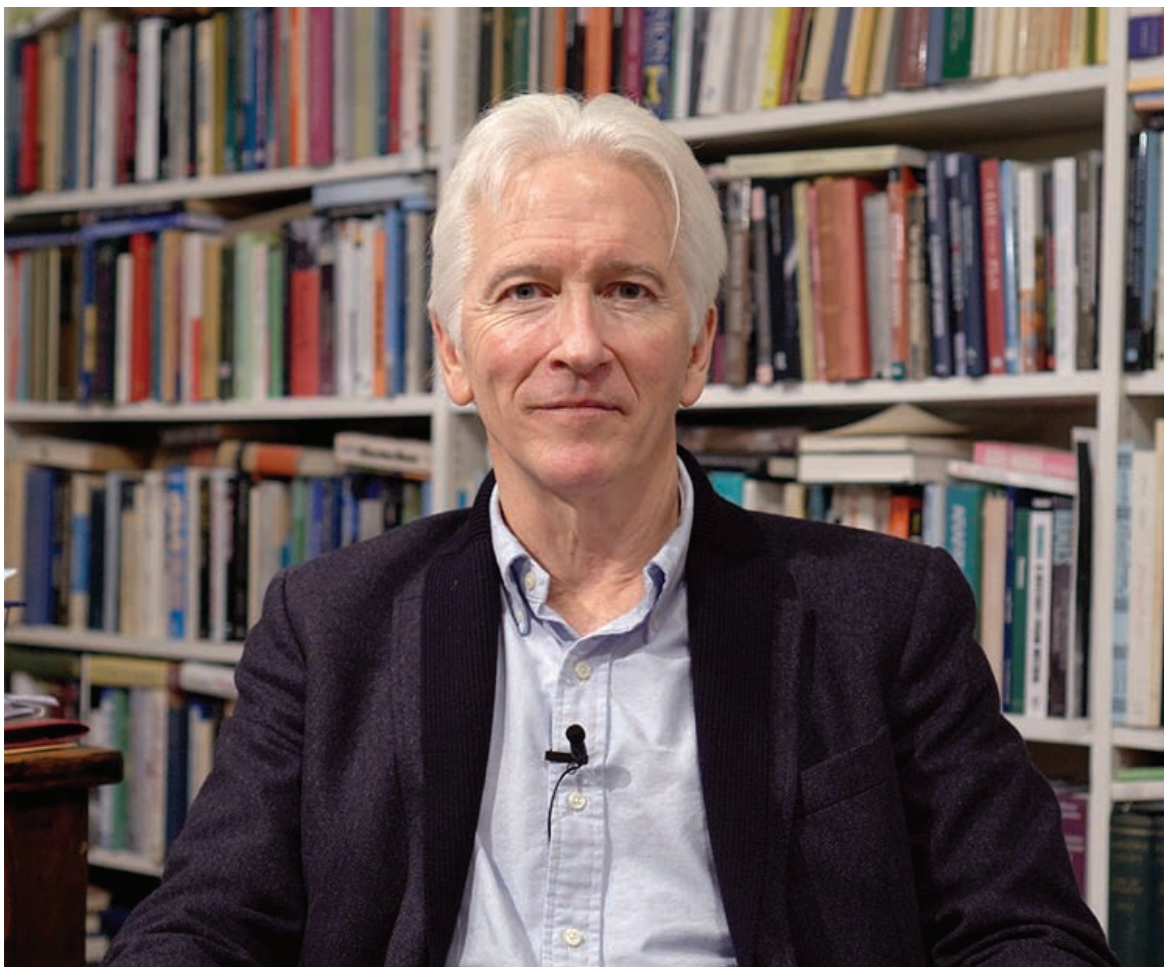
Εικόνα 1 Η οδός Πανεπιστημίου χωρίς καθόλου πληροφοριακή σήμανση



Τι πρέπει να γίνει

Η πληροφοριακή σήμανση καθίσταται αναγκαίο να είναι πυκνή και επαρκής σε όλους τους δρόμους μιας πόλης και να «απαντά» αυτόματα σε όποια απορία γεννάται για τη ζητούμενη διαδρομή. Μια πόλη, άλλωστε, καταφέρνει να γίνει φιλική και λειτουργική όταν προσφέρει πληροφόρηση για όλα τα σημεία ενδιαφέροντός της. Η τοποθέτηση πληροφοριακής σήμανσης είναι ένα από τα πρώτα και σημαντικότερα μέτρα που χρειάζεται το οδικό δίκτυο, καθώς τα αποτελέσματά της —εξοικονόμηση χρόνου και αποφυγή άσκοπων περιπλανήσεων μέσα στην πόλη— είναι άμεσα. Η πιο απλή αλλά αποτελεσματική εκδοχή της είναι αυτή που φαίνεται στις εικόνες 2 και 3, όπου οι χώροι πολιτισμού αναγράφονται στο καφέ πλαίσιο, οι προορισμοί εντός πόλης σε άσπρο και οι εκτός πόλης σε μπλε.

Εικόνες 2 και 3 Τοποθέτηση πληροφοριακής σήμανσης με χρωματική διαφοροποίηση ανάλογα τον προορισμό



ΓΙΟΥΤΖΙΝ ΡΟΓΚΑΝ

Η κατάσταση στο Ιράν δεν είναι πια βιώσιμη

Ο σημαντικότερος, ίσως, εν ζωή ιστορικός της σύγχρονης Μέσης Ανατολής μιλάει εκτενώς στην ATHENS VOICE και εξηγεί γιατί αυτή ακριβώς είναι η κομβική στιγμή που όλα μπορούν να αλλάξουν και η πολιτική να αντικαταστήσει τη σύγκρουση

Της ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ

Μέρος Α΄ - Η ανοικοδόμηση της Μέσης Ανατολής και η αποδυνάμωση του Άξονα της Αντίστασης: Ιράν, Ιράκ, Συρία, Λίβανος, Υεμένη

Καμιά φορά, το να αργείς να καταγράψεις μια συνέντευξη προσφέρει αναπάντεχα δώρα: πράγματα που ο συνομιλητής παρουσίαζε ως πιθανότητες ή προβλέψεις ξετυλίγονται στις οθόνες των ειδήσεων σε πραγματικό χρόνο. Έτσι συνέβη και με τούτη τη συνέντευξη του καθηγητή Σύγχρονης Ιστορίας της Μέσης Ανατολής στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης Γιουτζίν Ρόγκαν: μιλήσαμε στα τέλη Νοεμβρίου, με το που είχε επιστρέψει από το πρώτο του ταξίδι στο Ιρακινό Κουρδιστάν· και όσα είπαμε —ειδικά για το Ιράν— μοιάζουν να γίνονται πραγματικότητα σήμερα, ενάμιση μήνα αργότερα. Ο Ρόγκαν είναι σπουδαίος αναλυτής του Μεσανατολικού· όχι μόνο επειδή είναι ιστορικός και συνεπώς οι γνώσεις του μπορούν να ψηλαφίσουν τις ρίζες των πολύπλοκων συγκρούσεων και συμμαχιών

της περιοχής, αλλά και επειδή μιλάει αραβικά (και, λίγο λιγότερο, τουρκικά) κι έχει επομένως άμεση πρόσβαση σε πρωτογενείς πηγές που οι περισσότεροι «δυτικοί» αναλυτές δεν διαθέτουν.

Πρωτογνώρισα το έργο του διαβάζοντας το εμβληματικό «Η πτώση των Οθωμανών: ο Μεγάλος Πόλεμος στη Μέση Ανατολή, 1914-1920» (εκδ. Αλεξάνδρεια) όταν πρωτοκυκλοφόρησε στα αγγλικά, το 2015 —ένα βιβλίο απαραίτητο για οποιονδήποτε θέλει να καταλάβει τη διαμόρφωση της σύγχρονης Μέσης Ανατολής ως αποτέλεσμα της διάλυσης της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας (χαρακτηριστικά παραδείγματα η Συρία και ο Λίβανος: η πρώτη καθορισμένη αυθαιρέτως με τη γραμμή Σάικς-Πικό και ο δεύτερος ως το τελευταίο «οχυρό» του συστήματος των θρησκευτικών μιλετιών).

Το πιο πρόσφατο βιβλίο του, «Τα γεγονότα της Δαμασκού» (μτφρ. Κωστής Πανσέληνος, εκδ. Αλεξάνδρεια) αναψηλαφεί τη σφαγή των χριστιανών της Δαμασκού το 1860 από τον βίαιο, αλλόθρησκο όχλο: ο Ρόγκαν πιστεύει ότι η σφαγή σηματοδοτεί την απαρχή του τέλους της ανεκτικής, πολυπολιτισμικής οθωμανικής τάξης, αποτελώντας τον πρόαγγελο του σύγχρονου σεχταρισμού στη Μέση Ανατολή. Ίσως γι' αυτό να με εξέπληξε το πόσο αισιόδοξος ήταν κατά τη διάρκεια της συνέντευξής μας για το μέλλον της περιοχής: πώς είναι δυνατόν —μετά τη Γάζα, μετά την άνοδο ενός πρώην τζιχαντιστή στη Συρία, με τη συνεχιζόμενη στήριξη της Χαμάς από την Τουρκία και το Κατάρ, τη διάλυση του PKK, την αποτυχία αναγνώρισης κουρδικού κράτους— να τρέφει κανείς ελπίδες για μια δίκαιη και ειρηνική μελλοντική διαμόρφωση της Μέσης Ανατολής;

Η απάντηση έχει να κάνει με τη δική μου πλημμελή γνώση των πολύπλοκων μηχανισμών της περιοχής και τη δική του βαθιά κατανόηση των τοπικών, υπερεθνικών και διεθνικών δυναμικών εν δράσει. Εξάλλου, όπως μαθαίνουμε από «Τα γεγονότα της Δαμασκού», μετά την οκταήμερη εκείνη βαρβαρότητα, οι οθωμανικές Αρχές όχι μόνο βρήκαν τρόπο να τερματίσουν τη βία και να αποκαταστήσουν τη θέση των χριστιανών σε μια εκ νέου ειρηνική, πολυεθνική πόλη, αλλά —κόντρα σε κάθε πιθανό προγνωστικό— να φέρουν μια ειρήνη που κράτησε 150 ολόκληρα χρόνια, μέχρι να ξεσπάει ο συριακός εμφύλιος το 2011.

Τι εκπλήξεις μπορεί λοιπόν να κρύβει η δική του, εκ των έσω κατανόηση των μεσανατολικών μηχανισμών; Διαβάστε και θα δείτε.

*

— Πώς ήταν το ταξίδι σας στο Ιρακινό Κουρδιστάν; Αποκομίσατε κάποια βασικά συμπεράσματα;

Τα συμπεράσματά μου είχαν να κάνουν κυρίως με την εξαιρετικά σύνθετη πολιτική κατάσταση του Ιράκ μετά τις εκλογές του Νοεμβρίου του 2025. Εγώ επισκέφθηκα το Ερμπίλ και το Ντοχούκ, πόλεις-κλειδιά αυτής της ημιαυτόνομης κουρδικής περιοχής, αναγνωρισμένης πλήρως από την κεντρική διοίκηση του ομοσπονδιακού Ιράκ. Είχα την αίσθηση ότι το Ιράκ είναι πλέον μια χώρα που κινείται πολιτικά όπως κάθε άλλη, που βιώνει την αλλαγή μέσω εκλογών. Αυτό είναι κάτι πρωτόγνωρο: μια χώρα που, σε όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής μου ζωής, υπήρξε πηγή αστάθειας και σύγκρουσης στη Μ. Ανατολή αναδύεται τώρα ως ένα σταθερό κράτος, το οποίο —πιστεύω— μεγάλο μέρος της διεθνούς κοινότητας ελπίζει ότι θα διαδραματίσει σταθεροποιητικό ρόλο στην περιοχή: σταθεροποιώντας, για παράδειγμα, το Ιράν (λόγω της εγγύτητάς τους αλλά και των καλών σχέσεων Ιράκ-Ιράν), συμβάλλοντας στη σταθεροποίηση της Συρίας και ιδίως των κουρδικών βόρειων περιοχών της και λειτουργώντας ως γέφυρα ανάμεσα σ' αυτές τις ταραγμένες περιοχές και τον υπόλοιπο χώρο του Περσικού Κόλπου: τη Σαουδική Αραβία και το Κουβέιτ.

Πρόκειται λοιπόν για μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα θετική αλλαγή σε εξέλιξη, μια μετάβαση πέρα από τη σύγκρουση, προς μια «κανονική» κοινωνία με όλα τα συννηθισμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι κανονικές δημοκρατίες, και όχι εκείνα της τζιχαντιστικής εξέγερσης, των χημικών όπλων και των όπλων μαζικής καταστροφής, ή των ατέρμονων πολέμων με τους γείτονες. Και αυτό αποτελεί μια πολύ μεγάλη και πολύ θετική αλλαγή για την περιοχή.

— Μπορείτε να φανταστείτε παρόμοιες εξελίξεις σε άλλα μέρη της Μέσης Ανατολής μέσα στα επόμενα 20 ή 30 χρόνια;

Χαίρομαι που σας ακούω να μιλάτε με χρονικό ορίζοντα που ξεπερνάει την παρούσα γενιά. Γιατί για τόσο πολλές χώρες της Μέσης Ανατολής που έχουν υποφέρει από εσωτερικούς πολέμους, εμφύλιες συγκρούσεις ή κρίσεις διακυβέρνησης, η καταστροφή είναι τέτοιας κλίμακας ώστε το εγχείρημα της ανοικοδόμησης είναι υπόθεση ολόκληρων δεκαετιών. Δεν υπάρχει γρήγορη λύση. Και ο κατάλογος είναι μακρύς: στη Βόρεια Αφρική, η Λιβύη παραμένει ένα διχασμένο και κατεστραμμένο κράτος, με δύο κυβερνήσεις που εξακολουθούν να βρίσκονται σε πόλεμο μεταξύ τους,

διαιρεμένες ανάμεσα στη Βεγγάζη και την Τρίπολη· η Συρία παραμένει μια χώρα που δεν έχει καν ξεκινήσει την ανοικοδόμησή της και βρίσκεται σήμερα υπό τη διακυβέρνηση ενός μη εκλεγμένου ηγέτη, στον οποίο, όπως είπα, η διεθνής κοινότητα ποντάρει με ρίσκο, ελπίζοντας πως θα μπορέσει να στήσει μια σταθερή διακυβέρνηση. Όμως αυτό θα απαιτήσει πολύ χρόνο· η δε ανοικοδόμηση των κατεστραμμένων πόλεων της Συρίας θα χρειαστεί δεκαετίες. Σε αυτά προσθέστε τον Λίβανο, με τους διαλυμένους δημοκρατικούς του θεσμούς, τις κατεστραμμένες πόλεις του και τις συνέπειες του πολέμου με το Ισραήλ νωρίτερα φέτος. Προσθέστε την Υεμένη, προσθέστε το Σουδάν, όπου μια γενοκτονία βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη, με εκατοντάδες χιλιάδες νεκρούς και εκατομμύρια εκτοπισμένους.

Έχουμε να κάνουμε λοιπόν με μια περιοχή που αντιμετωπίζει ένα έργο ανοικοδόμησης σχεδόν κοσμοϊστορικής κλίμακας. Έχουμε να δούμε τέτοιο μέγεθος καταστροφής από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, και γνωρίζουμε ότι χρειάστηκαν δεκαετίες για να ανακάμψει η Ευρώπη από εκείνη τη σύγκρουση. Επομένως, το πλαίσιο των 20 ετών είναι ένα καλό χρονικό όριο: καλλιεργεί μια ρεαλιστική υπομονή και, ελπίζω, δείχνει ότι δεν είμαι αφελώς αισιόδοξος στις προβλέψεις μου. Παρ’ όλα αυτά, θεωρώ σημαντικό να μπορούμε να διακρίνουμε μια πορεία προς τα εμπρός, γιατί η εναλλακτική είναι να ξεγράψουμε τη Μέση Ανατολή, να πούμε ότι δεν θα καταφέρει ποτέ να σταθεί στα πόδια της, ότι οι άνθρωποι της θα είναι για πάντα δυστυχισμένοι, αναζητώντας τη σωτηρία ως πρόσφυγες που μεταναστεύουν στην Ελλάδα και στις γειτονικές χώρες, και ότι το μόνο που μας περιμένει είναι ατέρμονες συγκρούσεις. Και αυτό δεν το πιστεύω.

— **Από τις εξελίξεις αυτές, όμως, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τη συμμαχία του Άξονα της Αντίστασης: το Ιράν και τα πλοκάμια του στον Λίβανο (Χεζμπολάχ), στην Υεμένη (Χούθι), στην Παλαιστίνη (Χαμάς) και μέχρι πρότινος στη Συρία (στο πρόσωπο του εκδιωχθέντος πρώην προέδρου, δικτάτορα Μπασάρ αλ-Άσαντ). Τι σημαίνει για αυτούς και για τη δυνατότητα του Ιράν και των συμμάχων του στην περιοχή να συνεχίσουν να αποσταθεροποιούν την περιφερειακή πολιτική η επίθεση κατά του Ιράν φέτος;**
Θα έλεγα ότι πρόκειται για μία ακόμη μείζονα εξέλιξη του 2025. Δεν υποστηρίζω τους πολέμους του Ισραήλ στην περιοχή και δεν θα ήθελα να ακουστεί σαν να επαίνω όσα έχει κάνει, όμως οι συνέπειες των ενεργειών του εναντίον της Χεζμπολάχ στον Λίβανο, εναντίον του ίδιου του Ιράν, εναντίον της Υεμένης, έθεσαν σε κίνηση βαθιές αλλαγές.

Συνέβαλαν καθοριστικά στην κατάρρευση της στήριξης προς τον Μπασάρ αλ-Άσαντ στη Συρία — και με την πτώση του καθεστώτος Άσαντ το Ιράν έχασε έναν από τους παλαιότερους συμμάχους του στην περιοχή, μια συμμαχία που ανάγεται στη δεκαετία του 1980 και στον πόλεμο Ιράν-Ιράκ, όταν η Συρία είχε ταχθεί στο πλευρό του Ιράν. Αυτό αποτέλεσε τεράστια απώλεια για την ιρανική επιρροή στην περιοχή. Όπως και ο αποκεφαλισμός της Χεζμπολάχ στον Λίβανο: το σιιτικό ισλαμιστικό κίνημα λειτουργούσε ως ρυθμιστής της εξουσίας στον Λίβανο — διέθετε στρατό ισχυρότερο από τον Λιβανικό Εθνικό Στρατό και στο κοινοβούλιο αποτελούσε ένα πολύ μεγάλο μπλοκ βουλευτών, ικανό επί χρόνια να εμποδίζει τον σχηματισμό κυβέρνησης ή την εκλογή προέδρου. Όπως και οι επιθέσεις κατά των Χούθι στην Υεμένη: οι Χούθι εξεγέρθηκαν κατά της εκλεγμένης κυβέρνησης της χώρας, που κατέφυγε στο Άντεν, και προκαλούν επί χρόνια—με όπλα που τους παρείχε το Ιράν—τη διεθνή κοινότητα και το Ισραήλ, κλείνοντας θαλάσσιες οδούς ναυσιπλοΐας στην Ερυθρά Θάλασσα και εκτοξεύοντας κατά διαστήματα πυραύλους που έφταναν ως το Τελ Αβίβ, το αεροδρόμιο Μπεν Γκουριόν και το Εϊλάτ.

Παρότι λοιπόν η Υεμένη απέχει πολύ από μια ουσιαστική αλλαγή, πιστεύω ότι η θέση των Χούθι έχει υπονομευθεί πολύ σοβαρά και εικάζω ότι αυτό θα τους ωθήσει προς διαπραγματεύσεις με την κυβέρνηση στο Άντεν και, ελπίζω, θα ανοίξει τον δρόμο ώστε η Σαουδική Αραβία και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα να εμπλακούν σε ουσιαστικές συνομιλίες για την έναρξη επίλυσης της εμφύλιας σύγκρουσης στη χώρα.

Συνεπώς, κατά μία έννοια, όλες αυτές οι χώρες που ήταν σύμμαχοι του Ιράν έχουν υπονομευθεί ως προς την ικανότητά τους να πολεμούν, και αυτό έχει περιορίσει δραστικά τη δυνατότητα του Ιράν να επηρεάζει τις περιφερειακές εξελίξεις στον υπόλοιπο αραβικό κόσμο. Και προσέξτε: το Ιράν είναι ένας ορθολογικός δράστης· δεν θέλω να το παρουσιάσω ως τρομοκρατικό κράτος ή κράτος-παρία. Έχει αποδυναμωθεί από τις διεθνείς κυρώσεις κι από την πίεση των ΗΠΑ στην προσπάθειά του να ασκήσει μεγαλύτερη επιρροή στην περιοχή μέσω των πληρεξουσίων του στον Άξονα της Αντίστασης. Όμως αυτοί του οι σύμμαχοι πλέον έχουν χαθεί. Και η επένδυση επί τόσα χρόνια τεράστιων ποσών σε όπλα για τις συμμαχικές πολιτοφυλακές αποδείχθηκε εξαιρετικά ζημιογόνα. Η ίδια του η οικονομία έχει υποστεί σοβαρό πλήγμα και δεν διαθέτει τα μέσα για να ανασυγκροτήσει αυτά τα οπλοστάσια. Με το ζόρι διαθέτει πλέον τα μέσα για να αμυνθεί.

Έτσι, βλέπουμε το Ιράν να αποσύρεται από την πολιτική της Μέσης Ανατολής με τρόπο που δεν είχαμε δει τα τελευταία 15-20 χρόνια. Πρόκειται για μία ακόμη σημαντικότερη αλλαγή, η οποία θα επιτρέψει στις χώρες της περιοχής να πάψουν να άγονται και να φέρονται από τις φράξιες-δορυφόρους του Ιράν και να αντιμετωπίσουν τα δικά τους εσωτερικά προβλήματα: ο Λίβανος στον Λίβανο, η Συρία στη Συρία, η Υεμένη στην Υεμένη, χωρίς να χρειάζεται να έχουν πια τη συναίνεση του Ιράν για όσα πράττουν.

Με αυτόν τον τρόπο, πιστεύω ότι τον τελευταίο χρόνο συντελέστηκε μια μαζική αλλαγή στις κυρίαρχες δυνάμεις της περιοχής. Ακόμη και το Ισραήλ είναι εξαντλημένο: αναγκάζεται πλέον να επιστρέψει, κατά μία έννοια, εντός των δικών του συνόρων, να αντιμετωπίσει τα εσωτερικά του προβλήματα και να σταματήσει τη συνέχιση ατέρμονων πολέμων. Αυτό, για μένα, είναι το χρονικό άνοιγμα που χρειάζεται ώστε να μπορεί κανείς να ελπίζει ότι η πολιτική θα αντικαταστήσει τη σύγκρουση ως ο κυρίαρχος τρόπος πολιτικής λειτουργίας στη Μέση Ανατολή.

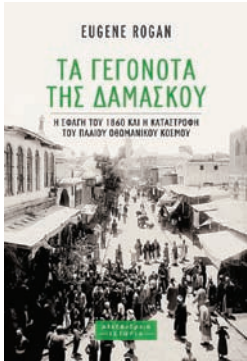
— **Πιστεύετε ότι και η κυβέρνηση στην Τχεράνη (λόγω όλων αυτών των τρόπων με τους οποίους έχει αποδυναμωθεί) θα στραφεί τώρα στα εσωτερικά ζητήματα; Ή είναι υπαρκτικό ζήτημα να προσπαθήσει να ανασυγκροτήσει την επιρροή του Ιράν στη Μέση Ανατολή; Βλέπετε να ανθίζει τώρα η εσωτερική αντίσταση;**

Δεν θα ήθελα να εκφράσω ευσεβείς πόθους. Πιστεύω όμως ότι εμείς, στη Δύση, δεν παρακολουθούμε το Ιράν αρκετά στενά ώστε να αντιληφθούμε πόσο έχει αποδυναμωθεί τον τελευταίο χρόνο. Και αυτές οι πιέσεις δεν προέρχονται μόνο από τον βομβαρδισμό ιρανικών πόλεων από το Ισραήλ και των πυρηνικών εγκαταστάσεων στη Νατάνζ από τις ΗΠΑ — κάτι το έτσι κι αλλιώς πρωτοφανές. Αναφέρομαι στις εσωτερικές πιέσεις, όπως τη μαζική λαϊκή κινητοποίηση εναντίον της κυβέρνησης από το κίνημα «Γυναίκα, Ζωή, Ελευθερία», το οποίο μας υπενθυμίζει ότι η κυβέρνηση δεν απολαμβάνει απεριόριστη λαϊκή στήριξη.

Για να σας απαντήσω πιο σαφώς, η υπαρξιακή κρίση του Ιράν υπαγορεύει την ανάγκη στροφής προς την εσωτερική του ανασυγκρότηση. Το Ιράν βρίσκεται εδώ και χρόνια υπό κυρώσεις και απομόνωση. Το εθνικό του νόμισμα είναι εξαιρετικά αδύναμο, το εμπορικό του έλλειμμα τεράστιο, και η χώρα αντιμετωπίζει πραγματικούς οικονομικούς περιορισμούς, που πλήττουν την ικανότητα της κυβέρνησης να προσφέρει στους πολίτες όσα κάθε κυβέρνηση οφείλει να προσφέρει: εκπαίδευση, υγεία, δημιουργία θέσεων εργασίας.

Δεύτερον, και πέρα από κάθε έλεγχο της κυβέρνησης, το Ιράν αντιμετωπίζει μια κλιματική κρίση τεραστίου μεγέθους. Διάβαζα σήμερα ότι η κυβέρνηση αναγνωρίζει πως δεν έχει άλλη επιλογή από το να μεταφέρει την εθνική πρωτεύουσα μακριά από την Τχεράνη, ως απάντηση στην ξηρασία: δεν υπάρχει αρκετό νερό για να παραμείνει η ολόενα και διογκούμενη Τχεράνη βιώσιμη πρωτεύουσα του Ιράν. Το διανοείτετε αυτό; Μπορείτε να φανταστείτε μια κρίση στην Ελλάδα, όπου η ελληνική κυβέρνηση θα συζητούσε τη μεταφορά της πρωτεύουσας στη Θεσ-

ΑΥΤΟ ΠΟΥ
ΣΚΟΤΩΝΕΙ
ΤΟ ΙΡΑΝ ΔΕΝ
ΕΙΝΑΙ Η
ΕΛΛΕΙΨΗ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ
ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ
'Η ΦΥΣΙΚΩΝ
ΠΟΡΩΝ,
ΕΙΝΑΙ Η
ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ
ΚΑΙ ΟΙ
ΚΥΡΩΣΕΙΣ



Γιουτζίν Ρόγκαν
«Τα γεγονότα της Δαμασκού»
(εκδ. Αλεξάνδρεια)

σαλονίκη επειδή δεν υπάρχει αρκετό νερό για να συνεχίσει να λειτουργεί η Αθήνα; Αυτό συμβαίνει στο Ιράν. Είναι εξαιρετικά σοβαρή εξέλιξη. Αυτές είναι οι πραγματικότητες που διαμορφώνουν την πολιτική στο Ιράν, διότι, όσο κι αν μας αρέσει να το βλέπουμε ως μια θεοκρατία ριζοσπαστών ισλαμιστών, παραμένει μια χώρα με κυβέρνηση που αντιμετωπίζει τις ίδιες προσδοκίες που αντιμετωπίζουν όλες οι κυβερνήσεις όλων των χωρών. Και που αποτυγχάνει να τις καλύψει. Επομένως, η ιδέα ότι, με τους περιορισμένους της πόρους, θα πάρει χρήματα για να ανασυγκροτήσει οπλοστάσια της Χεζμπολάχ στον Λίβανο ή των Χούθι στην Υεμένη δεν ανήκει στη σφαίρα του εφικτού. Εδώ κάνει ό,τι μπορεί για να επιβιώσει στο εσωτερικό, υπό τεράστια εξωτερική πίεση.

— **Υπάρχει πιθανότητα εξωτερικοί σύμμαχοι του να σπεύσουν να το χρηματοδοτήσουν; Η Ρωσία ή η Κίνα; Δεν θα ήταν αυτό μια στρατηγική επενδυτική κίνηση για την Κίνα;**

Δεν πιστεύω ότι υπάρχει κανείς που θα παρέμβει. Η Ρωσία είναι προφανώς απορροφημένη από τον δικό της φονικό πόλεμο στην Ουκρανία και ψάχνει η ίδια εξωτερική βοήθεια σ’ αυτόν. Και η Κίνα, που δεν έχει έτσι κι αλλιώς επέμβει ποτέ στρατιωτικά σε άλλες χώρες, αντιμετωπίζει οικονομικούς περιορισμούς αυτή τη στιγμή: ναι, η οικονομία της αναπτύσσεται με υγιή ρυθμό, αλλά η ανεργία και η ύφεση στον κατασκευαστικό τομέα είναι πονοκέφαλοι για τον πρόεδρο Σι. Η Κίνα βεβαίως θα αποδεικνύεται πάντοτε ένας οξυδερκής επενδυτής: εδώ έφτασε μέχρι και στην Ελλάδα στο πλαίσιο του σχεδίου «Μία Ζώνη, Ένας Δρόμος». Όμως δεν πιστεύω ότι η «διάσωση» του Ιράν είναι πραγματική επενδυτική ευκαιρία για την Κίνα.

Συνεπώς το Ιράν αναγνωρίζει ότι θα πρέπει να βασιστεί στους δικούς του πόρους (που είναι σημαντικοί: πρόκειται για μια πετρελαιοπαραγωγό χώρα που διαθέτει εκτεταμένη γεωργία). Αυτό που σκοτώνει το Ιράν δεν είναι η έλλειψη ανθρώπινου κεφαλαίου ή φυσικών πόρων, είναι η απομόνωση και οι κυρώσεις. Και αυτό που έχει ανάγκη ως χώρα είναι άρση της πίεσης από τη διεθνή κοινότητα ώστε να μπορέσει να επανενταχθεί στο παγκόσμιο εμπόριο. Για να το πετύχει αυτό, νομίζω ότι θα προσπαθήσει να ικανοποιήσει την αμερικανική πίεση για το πυρηνικό του πρόγραμμα ή να εξασφαλίσει ευρωπαϊκή στήριξη μέσω παραχωρήσεων αλλού. Αλλά ο δρόμος που ανοίγεται για το Ιράν μού φαίνεται εξαιρετικά δύσκολος. Νομίζω ότι οι επιλογές είναι δύο: είτε θα γίνουμε μάρτυρες μιας καταστροφικής κατάρρευσης της κυβέρνησης, είτε θα δούμε μια μεγάλη παρασκηνιακή αλλαγή στο πυρηνικό του πρόγραμμα, που θα επιτρέψει την άρση των κυρώσεων. Κάτι, όμως, θα αλλάξει σύντομα στο Ιράν. Η σημερινή του θέση δεν είναι βιώσιμη.

*

42 ημέρες μετά από αυτή τη συζήτησή μας, οι τίτλοι του BBC γράφουν: «*Διαδηλώσεις και αμερικανικές προειδοποιήσεις φέρνουν το Ιράν στο πιο αδύναμο σημείο του εδώ και χρόνια (...)* Οι διαδηλώσεις, που ξεκίνησαν ειρηνικά την Κυριακή 28 Δεκεμβρίου, πυροδοτήθηκαν αρχικά από τη λαϊκή οργή για τον καλπάζοντα πληθωρισμό και την απότομη υποτίμηση του τοπικού νομίσματος έναντι του δολαρίου ΗΠΑ (...) Η ιρανική οικονομία βρίσκεται σε βαθιά κρίση, με ελάχιστες προοπτικές ανάπτυξης φέτος ή την επόμενη χρονιά. Ο επίσημος ετήσιος πληθωρισμός ανέρχεται περίπου στο 42%, ο πληθωρισμός των τροφίμων υπερβαίνει το 70%, ενώ αναφέρεται ότι οι τιμές ορισμένων βασικών αγαθών έχουν αυξηθεί κατά περισσότερο από 110%».

Το τι μέλλει γενέσθαι στο Ιράν θα το δούμε στις οθόνες μας τις επόμενες κιόλας ημέρες. Εν τω μεταξύ, το τι ρόλο μπορεί να παίξουν στο γεωπολιτικό σκάκι της Μέσης Ανατολής η Τουρκία και το Ισραήλ αποτελεί το βασικό κομμάτι του Β΄ μέρους αυτής της συνέντευξης, που έρχεται την επόμενη εβδομάδα: Τι φιλοδοξίες και τι περιθώρια έχει η Τουρκία στη Μέση Ανατολή; Πώς θα μπει ρεαλιστικά ένα τέλος στην ισραηλινό-παλαιστινιακή αιματοχυσία; Ποιος ο ρόλος της Ιορδανίας; Και, εντέλει, γιατί πιστεύει ο Ρόγκαν πως οι Κούρδοι δείχνουν σε όλους αυτούς το μέλλον;

Stay tuned, που λένε. **■**

Αλέξης Πατέλης

Χωρίς σχέδιο δεν μπορείς να πετύχεις

Του ΠΑΡΙ ΔΟΜΑΛΗ - Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ



Η ερώτηση που δυσκόλεψε περισσότερο τον Αλέξη Πατέλη ήταν: «Ποιο είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα της Ελλάδας;». Κι αν πρόκειται για ένα ερώτημα στο οποίο κάποιος απαντούν με περισσή ευκολία, το γεγονός ότι ένας από τους στενότερους συνεργάτες του Κυριάκου Μητσοτάκη το σκέφτηκε αρκετά λέει πολλά για τη σύνθετη πραγματικότητα του δωματίου της εξουσίας.

Έναν χρόνο μετά την αποχώρησή του από τη θέση του προϊσταμένου του Οικονομικού Γραφείου του Πρωθυπουργού (2019-2024), επιστρέφει ως συγγραφέας. Το βιβλίο του «*Η μεγάλη επιστροφή*» (εκδ. Παπαδόπουλος), δεν επιχειρεί απλώς να ανασυστήσει μια περίοδο, αλλά να αφηγηθεί πώς μια χώρα έφτασε από τα capital controls στην επενδυτική βαθμίδα. Πώς, από εκεί που κανείς δεν υπολόγιζε την Ελλάδα, φτάσαμε στο σημείο να ρωτά ο Μάρτιν Γουλφ την ελληνική πλευρά στο Λονδίνο «*πώς τα καταφέρατε;*».

Ο Αλέξης Πατέλης γεννήθηκε στην Αθήνα το 1970. Σπούδασε οικονομικά και μαθηματικά στο Πανεπιστήμιο του Σάσεξ και ολοκλήρωσε το διδακτορικό του στα οικονομικά στο Πρίνστον το 1997 (υπό τον καθηγητή και πρώην επικεφαλής της Ομοσπονδιακής Τράπεζας των ΗΠΑ, Μπεν Μπερνάνκι). Εργάστηκε επί σχεδόν τρεις δεκαετίες ως οικονομολόγος και αναλυτής στον χρηματοπιστωτικό τομέα, με σταθμούς το Λονδίνο, τη Νέα Υόρκη και την Αθήνα.

Όταν ανέλαβε, το '19, έπρεπε άμεσα να ξεμπλοκάρουν επενδύσεις, να αλλάξει το φορολογικό μείγμα, να σωθεί η ΔΕΗ, να εξυγιανθούν οι τράπεζες, να μειωθούν τα κόκκινα δάνεια, να τρέξουν μεταρρυθμίσεις που εκκρεμούσαν για δεκαετίες. Και όλα αυτά υπό το βάρος μιας χώρας που κουβαλούσε τη φήμη του αναξιόπιστου συνομιλητή. Η συζήτησή μας είναι αφιερωμένη στο θέμα του βιβλίου του: την ελληνική οικονομία, τις προκλήσεις της, τα λάθη που προηγήθηκαν αλλά και το τι μέλλει γενέσθαι.

— **Τι σημαίνει επιτυχία για εσάς;** Για κάθε άνθρωπο είναι κάτι διαφορετικό. Θα έλεγα το να πετυχαίνεις τους στόχους σου και να είσαι χαρούμενος με τη ζωή σου.

— **Αντίστοιχα, ποια οικονομία θεωρείτε επιτυχημένη;** Υπάρχουν διάφοροι ορισμοί της οικονομικής επιτυχίας. Κοιτάζοντας το ΑΕΠ, καταλήγεις σε ορισμένες χώρες. Αν, όμως, εξετάσουμε δείκτες ευτυχίας ή ποιότητας ζωής, προκύπτουν κι άλλες.

— **Ποια χαρακτηριστικά θα αποδίδате εσείς σε μια επιτυχημένη οικονομία;** Θα έλεγα, καταρχάς, ότι μια επιτυχημένη οικονομία εξασφαλίζει υψηλό επίπεδο διαβίωσης και αξιοπρεπές εισόδημα για τους πολίτες της και μάλιστα με τρόπο βιώσιμο στον χρόνο και με όσο το δυνατόν χαμηλότερες ανισότητες. Ταυτόχρονα, όμως, πρέπει να δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους. Το τονίζω αυτό γιατί υπάρχουν οικονομίες που –για παράδειγμα, λόγω φυσικών πόρων, όπως το πετρέλαιο– εμφανίζονται πολύ πλούσιες, αλλά λειτουργούν μέσα σε αυταρχικά καθεστώτα και πα-

ράγουν κοινωνίες βαθιά δυστυχισμένες. Άρα χρειάζεται κι ένας βαθμός ελευθερίας –με την οικονομική έννοια του όρου–, ώστε οι πολίτες να μπορούν να αναπτύξουν επαγγελματικά τον εαυτό τους και τις δυνατότητές τους.

— **Πώς ήταν το κλίμα όταν αναλάβατε;** Η πρώτη αντίληψη που κυριαρχούσε το '19, και ίσως η πιο βαριά κληρονομιά της προηγούμενης περιόδου, ήταν το ότι οι Έλληνες προτιμούν το ψέμα και οι πολιτικοί, για να πετύχουν, οφείλουν να λένε ψέματα στον κόσμο. Η λογική του «*θα σκίσω το μνημόνιο με έναν νόμο και ένα άρθρο*» και μετά το εφαρμόζω κανονικά. Αυτή η αντίληψη ήταν βαθιά ριζωμένη. Ακόμη και πρόσφατα, όταν επισκέφθηκε η Άνγκελα Μέρκελ την Ελλάδα, μπορούσες να διακρίνεις –και στο βιβλίο της και στον λόγο της– έναν ιδιότυπο θαυμασμό για τον Αλέξη Τσίπρα. Οτι έλεγε ένα πράγμα στον κόσμο κι έκανε άλλο. Το ίδιο αντιμετωπίζαμε κι εμείς με τους ξένους συνομιλητές, οι οποίοι δεν μας εμπιστεύονταν.

— **Αυτή ήταν μόνο η μία πλευρά της δυσπιστίας που υπήρχε τότε.** Σωστά. Η δεύτερη αντίληψη ήταν ότι μόνο αριστερές κυβερνήσεις μπορούν να κυβερνήσουν την Ελλάδα. Δηλαδή ότι ο Μητσοτάκης μπορεί να είναι ικανός, αλλά μόλις αναλάβει, ο κόσμος θα βγει στους δρόμους. Υπήρχε, επίσης, η άποψη ότι το ίδιο πολιτικό σύστημα που οδήγησε τη χώρα στην κρίση δεν μπορεί να τη βγάλει από αυτήν. Πόσο μάλλον όταν επικεφαλής είναι ένας άνθρωπος του οποίου ο πατέρας υπήρξε πρωθυπουργός. Ενάντια σ' αυτό το κλίμα έπαιξε ρόλο η επιλογή του να εντάξει τεχνοκράτες στην κυβέρνηση. Τέλος, η άποψη ότι τα προβλήματα της ελληνικής οικονομίας είχαν απλώς κρυφτεί κάτω από το χαλί και ότι, όσο υπάρχει επιτήρηση, όλα καλά. Μόλις όμως αυτή θα τελείωνε, οι Έλληνες θα επέστρεφαν στις παλιές πρακτικές και η χώρα θα κατέρρεε ξανά. Υπήρχε μεγάλη δυσπιστία απέναντι στην ιδέα ότι ο Έλληνας μπορεί να σχεδιάσει υπεύθυνα το μέλλον του.

— **Ποιος ήταν ο πρώτος στόχος σας;** Κρίσιμη ερώτηση, γιατί δεν αφορά μόνο τη διακυβέρνηση, αλλά οτιδήποτε αναλαμβάνεις. Χωρίς σχέδιο δεν μπορείς να πετύχεις. Μπορεί κάποιος να διαφωνεί με το σχέδιο ή με προτιμά ένα διαφορετικό, αλλά η απουσία σχεδίου οδηγεί με βεβαιότητα στην αποτυχία. Το σχέδιο πρέπει να είναι σαφές και απλό, να συνοψίζεται σε λίγους βασικούς στόχους και να είναι επικοινωνήσιμο. Να μπορείς να πεις «*αναλαμβάνω αυτή τη θέση και ο σκοπός μου είναι να κάνω τα εξής*».

— **Πώς ήταν δομημένο το σχέδιο που περιγράφετε;** Ο πρωθυπουργός μου το είχε παρουσιάσει με τη μορφή ενός τριγώνου. Η πρώτη του πλευρά ήταν η εξυγίανση του τραπεζικού συστήματος. Το '19 σχεδόν τα μισά δάνεια των τραπεζών ήταν ακόμη κόκκινα. Όταν ένα στα δύο δάνεια δεν εξυπηρετείται, το τραπεζικό σύστημα δεν μπορεί να χρηματοδοτήσει την οικονομία. Άρα, η αποκατάσταση της λειτουργίας των τραπεζών ήταν βασική προϋπόθεση για οποιαδήποτε αναπτυξιακή προοπτική, κάτι που, κατά τη γνώμη μου, δεν είχε αντιμετωπιστεί ουσιαστικά κατά την προηγούμενη τετραετία. Η δεύτερη πλευρά του τριγώνου ήταν η αλλαγή του δημοσιονομικού μείγματος. Η μεσαία τάξη υπερφορολογήθηκε και στόχος μας ήταν η μείωση φόρων χωρίς να διαταραχθεί η δημοσιονομική ισορροπία, σε μια χώρα που έπρεπε ταυτόχρονα να μειώσει το χρέος της. Η έμφραση δόθηκε στη φορολόγηση της εργασίας και του κεφαλαίου, όχι της κατανάλωσης, γιατί εκεί τα πολλαπλασιαστικά οφέλη είναι μεγαλύτερα: ενισχύονται οι επενδύσεις και η απασχόληση, άρα και τα δημόσια έσοδα σε βάθος χρόνου. Η τρίτη πλευρά ήταν οι μεταρρυθμίσεις. Χωρίς αύξηση της παραγωγικότητας και της ανάπτυξης δεν μπορεί να υπάρξει μακροπρόθεσμη ευημερία.

— **Ποια είναι η προσδοκία σας όταν κάποιος διαβάζει το βιβλίο;** Θα απαντήσω πρώτα απ' όλα ως αναγνώστης. Ένα βιβλίο οφείλει να αφηγείται μια ιστορία. Προσπάθησα λοιπόν να το γράψω σαν μυθιστόρημα, με την έννοια ότι θέλω να παρασύρει τον αναγνώστη και να τον βάλει μέσα στις ιστορίες και τις κρίσιμες στιγμές. Αυτό σημαίνει επιλογή συγκεκριμένων επεισοδίων που κρατούν ζωντανό το ενδιαφέρον. Ταυτόχρονα, όμως, επειδή το βιβλίο αφορά την ελληνική οικονομία και θέλω να απευθύνεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, έχει και επεξηγηματικό χαρακτήρα. Θα ήθελα το βιβλίο να συναρπάξει και να κάνει τον αναγνώστη να νιώθει ότι βρίσκεται «μέσα στο δωμάτιο», αλλά και να εξηγήει τη λογική πίσω από τις αποφάσεις. Πατί συχνά δεν εξηγούμε γιατί έγινε κάτι και ποια ήταν τα όρια του εφικτού. Και τα εφαρμοσμένα οικονομικά είναι ακριβώς αυτό: η επιστήμη του εφικτού.

— **Ποια διαδρομή σάς έφερε σε επαφή με τον Κυριάκο Μητσοτάκη;** Ήμουν ένας από τους λεγόμενους «Μένουμε Ευρώπη». Συμμετείχα στις διαδηλώσεις τον Ιούνιο και τον Ιούλιο του 2015, μια περίοδο που για μένα ήταν βαθιά τραυματική. Ένιωσα τότε ότι αυτοί που κυβερνούσαν τη χώρα μου δεν με εκπροσωπούσαν. Υπήρχε ένας ερασιτεχνισμός, αλλά και ένα έντονα διχαστικό στοιχείο, που προσωπικά δεν έχω συγχωρήσει ούτε ξεχάσει. Η ανησυχία μου είχε ξεκινήσει ήδη από το φθινόπωρο του 2014, όταν συνειδητοποίησα ότι ο ΣΥΡΙΖΑ θα ερχόταν στην εξουσία, και κορυφώθηκε στο δημοψήφισμα. Στις εσωκομματικές εκλογές στη Νέα Δημοκρατία το 2016 στήριξα τον Κυριάκο Μητσοτάκη και τον ψήφισα, γιατί πίστεψα στον μεταρρυθμιστικό του λόγο. Και όταν εξελέγη αρχηγός, όσο παράξενα κι αν ακούγεται, ηρέμησα. Ένιωσα ότι αργά ή γρήγορα θα ερχόταν στα πράγματα και ο εφιάλτης θα τελείωνε. Δεν τον είχα γνωρίσει προσωπικά ούτε είχα οποιαδήποτε κομματική διαδρομή. Την άνοιξη του 2017 έλαβα ξαφνικά ένα email από τον ίδιο: «*Διάβασα μια ανάλυσή σου, θα ήθελες να βρεθούμε να τα πούμε*».

— **Πώς εξελίχθηκε αυτή η πρώτη συνάντηση;** Πήγα στα γραφεία της ΝΔ κι εκεί ήρθε το δεύτερο σοκ. Οι ερωτήσεις του ήταν εξ ολοκλήρου για την οικονομία. Ως οικονομολόγος, συνήθως προσπαθείς στην αρχή να καταλάβεις το επίπεδο του συνομιλητή σου, να δεις πώς θα εξηγήσει όσα θέλεις να πεις. Πολύ γρήγορα κατάλαβα ότι είχε βαθιές γνώσεις, καλοδουλεμένες ερωτήσεις και σχηματισμένη άποψη για πολλά ζητήματα. Στο τέλος της συνάντησής μου πρότεινε, αν το επιθυμούσα, να του στέλνω κατά καιρούς σημειώματα για θέματα οικονομίας. Το δέχτηκα με χαρά κι τιμή, με τη διευκρίνιση ότι δεν ήθελα να εμπλακώ δημόσια και πρωτομούσα να παραμείνω, όσο γινόταν, ανώνυμος.

— **Οι σκέψεις σας για τον ίδιο;** Συνειδητοποίησα ότι πρόκειται για έναν intellectually curious άνθρωπο, που διαβάζει πολύ, θέλει να μαθαίνει και ενδιαφέρεται ουσιαστικά για την άποψη των ειδικών. Κάτι όχι αυτονόητο στην πολιτική. Μου έκανε εντύπωση πόσο καλά γνώριζε τα οικονομικά θέματα και πόσο σοβαρά αντιμετώπιζε τη γνώση.

— **Γιατί μπήκατε στην πολιτική;** Δεν θα έλεγα ότι «μπήκα» στην πολιτική. Ήμουν ήδη βέβαια, όπως είπα, θαυμαστής του και κυρίως του τρό-

που σκέφτης του. Ξεκινήσαμε συνεργασία και, ενόψει των εκλογών του '19, μου πρότεινε να αναλάβω επικεφαλής του Οικονομικού του Γραφείου. Εκείνη τη στιγμή σκέφτηκα «*αν όχι τώρα, τότε και αν όχι με αυτόν, με ποιον*»; Ένιωσα ότι ήταν υποχρέωση ανθρώπων σαν εμένα, που είχαν την τύχη να αποκτήσουν σημαντική επαγγελματική εμπειρία στο εξωτερικό, να προσφέρουν. Είχα δουλέψει σχεδόν 18 χρόνια εκτός Ελλάδας, κυρίως στον τραπεζικό τομέα, και το 2019 η χώρα βρισκόταν διεθνώς σε ένα σημείο χαμηλής αξιοπιστίας. Έπειτα από μια δύσκολη περίοδο διακυβέρνησης, υπήρχε ανάγκη για σοβαρότητα, προετοιμασία και μια διαφορετική εικόνα προς τα έξω. Ένιωσα ότι με τις γνώσεις και τις εμπειρίες που είχα αποκτήσει μπορούσα να υπηρετήσω την πατρίδα μου από αυτή τη θέση.

— **Η αίσθηση της προσφοράς ήταν εκείνη που σας έκανε να αγαπήσετε αυτή την εμπειρία;** Υπήρξαν πολλές στιγμές που με έκαναν να αισθανθώ ότι άξιζε αυτή η διαδρομή. Τον Μάρτιο του '24, για παράδειγμα, κατά την επίσημη επίσκεψη του πρωθυπουργού στο Μόντρεαλ, βρεθήκαμε σε μια ομογενειακή εκδήλωση. Κάποια στιγμή με πλησίασε μια ηλικιωμένη Ελληνοκαναδή, μου έπιασε το χέρι, με κοίταξε στα μάτια και μου είπε: «*Σας ευχαριστώ που μας κάνετε να νιώθουμε ξανά περήφανοι για την πατρίδα μας. Για πολλά χρόνια ντρεπόμασταν που ήμασταν Έλληνες*». Είναι από τις στιγμές που μένουν χαραγμένες μέσα σου.

— **Ποιο είναι, κατά τη γνώμη σας, το σημαντικότερο πρόβλημα της χώρας;** Είναι πολύ δύσκολη ερώτηση και δεν είμαι βέβαιος ότι υπάρχει μία μόνο απάντηση. Συχνά, ως κοινωνία, έχουμε την τάση να κάνουμε τα πράγματα πιο σύνθετα απ' όσο είναι στην πραγματικότητα. Ταυτόχρονα, όμως, είμαστε μια δημοκρατία κι αυτό σημαίνει ότι δεν αποφασίζει ένας για όλους. Η συλλογική λήψη αποφάσεων είναι εκ φύσεως πιο απαιτητική. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ελληνική πολυκατοικία. Ο τρόπος που λειτουργεί είναι μια μικρογραφία της χώρας. Κι όμως, πολλές πολυκατοικίες αδυνατούν να λύσουν βασικά ζητήματα. Αυτό δείχνει πόσο δύσκολη είναι στην πράξη η οργάνωση και η συνεργασία, ακόμη και σε μικρή κλίμακα. Παρ' όλα αυτά, αν συγκριθούμε με τη μεγάλη πλειονότητα των χωρών στον κόσμο, είμαστε από τις πιο επιτυχημένες. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουμε προβλήματα ή ότι δεν μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι.

— **Τι είναι αυτό που μας κρατά πίσω;** Αν έπρεπε να ξεχωρίσω ένα ζήτημα, θα έλεγα ότι είναι η οργάνωση. Ίσως ξεκινά ήδη από το σχολείο, από το γεγονός ότι δεν μαθαίνουμε να λειτουργούμε ομαδικά, να συντονιζόμαστε, να συμφωνούμε σε βασικούς κανόνες. Γι' αυτό επέστρεψα στο παράδειγμα της πολυκατοικίας. Αν δυσκολευόμαστε να οργανωθούμε δέκα άνθρωποι για το κοινό μας συμφέρον, φανταστείτε πόσο πιο δύσκολο είναι σε επίπεδο χώρας.

— **Ποια είναι η εικόνα που έχετε για το πώς μοιράζεται στην πράξη αυτή η επιτυχία;** Μια οικονομία λειτουργεί αναπόφευκτα σε διαφορετικές ταχύτητες και αποτελείται από κοινωνικές ομάδες που συχνά δεν έχουν επαφή μεταξύ τους, με πολίτες που δεν βιώνουν την ίδια πορεία με τον ίδιο ρυθμό. Ρόλος

της πολιτείας είναι να το διορθώσει, στον βαθμό του εφικτού. Όμως όλοι θέλουμε το καλύτερο. Και αυτό είναι η έννοια της προόδου. Το ζητούμενο δεν είναι απλώς ότι βγήκαμε από την κρίση, αλλά πώς θα πάμε πιο ψηλά χωρίς να διακινδυνεύσουμε όσα πετύχαμε. Όμως το «θέλω περισσότερα χρήματα» από μόνο του δεν είναι κριτήριο πολιτικής. Πατί το έχουμε ξαναζήσει: τη δεκαετία του 2000 γίναμε, φαινομενικά, πλουσιότεροι, αλλά αποδείχθηκε ότι αυτό δεν ήταν βιώσιμο. Θέλουμε να γίνουμε όλοι πλουσιότεροι, αυξάνοντας την παραγωγικότητά μας όμως.

— **Ποιο είναι το όριο ανάμεσα στην πρόοδο και την αυταπάτη;** Αν κάτι μάθαμε από την εμπειρία των τελευταίων 25 ετών είναι ότι η πραγματικότητα πάντα έχει τρόπο να σε «δαγκώσει», που λένε οι Αγγλοσάξονες. Μπορείς να την αποφύγεις για ένα, δύο, τρία, πέντε χρόνια, αλλά κάποια στιγμή, αν δεν είσαι παραγωγικός ή δεν πληρώνεσαι με βάση αυτό που παράγεις, η πραγματικότητα θα σε καταπιεί.

— **Υπήρξε κάποια καθοριστική εμπειρία που σας ώθησε προς τα οικονομικά;** Δεν πιστεύω ότι υπήρξε, αν και είναι ενδιαφέρουσα ερώτηση. Πάντοτε μου άρεσαν τα οικονομικά, και θυμάμαι ότι είχα ξεκινήσει να διαβάζω το Economist στην ηλικία των 13 ετών. Το περιεργό είναι ότι τότε δεν υπήρχε καν η επιλογή των οικονομικών στο ελληνικό σχολείο.

— **Ποιο ήταν το μεγαλύτερο μάθημα που πήρατε από τον Μπεν Μπερνάνκι;** Αν έπρεπε να ξεχωρίσω κάποιο, θα έλεγα την ικανότητά του να απλοποιεί τα πιο σύνθετα ζητήματα. Μπορούσε να εξηγήσει απλά ένα εξαιρετικά πολύπλοκο θέμα. Εξίσου σημαντική ήταν η έμφραση στο να έχεις καταλήξει σε βασικές αρχές ή άξονες που σε καθοδηγούν. Αυτό φάνηκε όταν ήταν επικεφαλής της κεντρικής τράπεζας των ΗΠΑ στη χρηματοπιστωτική κρίση του 2007-2009. Τότε επέστρεψε στη δική του ακαδημαϊκή έρευνα για τη Μεγάλη Ύφεση, όπου είχε δείξει ότι η κατάσταση των τραπεζών παραιτείται τις κρίσεις. Πίστευε βαθιά ότι το τραπεζικό σύστημα δεν πρέπει να καταρρεύσει. Αυτή η πεποίθηση λειτούργησε ως πυξίδα για αποφάσεις που έκαναν την κρίση σχετικά βραχύβια. Αυτό προερχόταν από το ότι είχε μελετήσει το θέμα σε βάθος και το πίστευε πραγματικά. Ήταν επίσης σεμνός και εξαιρετικά έξυπνος, κάτι που είτε το έχεις είτε δεν το έχεις.

— **Τώρα που η χώρα είναι σε σταθερή φάση, ποιος μπορεί να εκφράσει την ανάγκη μιας διαφορετικής πολιτικής;** Αυτό που έχει σημασία είναι να υπάρχει ένα σχέδιο και να εφαρμόζεται. Σήμερα υπάρχουν πολλά πολιτικά κόμματα που, αν αναλάμβαναν αύριο τη διακυβέρνηση της χώρας, δεν ξέρουμε τι θα έκαναν, γιατί δεν έχουν κανένα σχέδιο.

Στο τέλος της συζήτησης, επιστρέφει σε ένα θέμα που τον απασχολεί βαθιά: τις γυναίκες, την ισότητα και το κενό που δημιουργείται όταν «απουσιάζει» η μισή κοινωνία. Θυμάται χαρακτηριστικά την πρώτη συνάντησή με τον ΣΕΒ. Είκοσι άντρες (!) στην αίθουσα και καμία γυναίκα. «*Το να υπάρχουν γυναίκες στο τραπέζι των αποφάσεων οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα*», αναφέρει. «*Δεν είναι τυχαίο ότι οι πιο πλούσιες οικονομίες στον κόσμο είναι εκείνες στις οποίες οι γυναίκες συμμετέχουν ενεργά στην οικονομική ζωή*». Για τα επόμενα βήματά του δεν κάνει λόγο. Ίσως γιατί ξέρει όσο λίγοι πόσο εύθραυστα είναι όλα. Η πραγματικότητα δεν συγκινείται από προθέσεις. Του λείπει λίγο το εξωτερικό, παραδέχεται, όμως δεν σκέφτεται καθόλου να επιστρέψει. Η Ελλάδα είναι η πατρίδα του. Ένας άνθρωπος που μιλά διαρκώς για σχέδιο δεν μπορεί παρά να έχει και το δικό του. Κάποιοι επιμένουν ότι η δική του μεγάλη επιστροφή δεν αργεί. **■**



Αλέξης Πατέλης
«Η μεγάλη επιστροφή»
(εκδ. Παπαδόπουλος)

“

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΙΝΤΖΙΟΣ

Όταν παραμένεις σε μια εργασία που σε υποτιμά, υποτιμάς την αξιοπρέπειά σου

Ο σύμβουλος επιχειρήσεων
σε μία εφ' όλης της ύλης συνέντευξη
στην **ATHENS VOICE**

Της ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ - Φωτό: ΤΑΣΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ

Πρακτικά είναι αδύνατον να έχεις έστω και έναν λογαριασμό στα social media και να μην έχεις κοντοσταθεί σε κάποιο βίντεό του. Αν μάλιστα βρίσκεσαι σε περίοδο εργασιακού διλήμματος ή προβλήματος, έχεις ήδη κάνει follow τον **Κωνσταντίνο Κίντζιο** περιμένοντας το νέο επεισόδιο του κορυφαίου business podcast στο ελληνικό έδαφος, το «**Θα σας Ειδοποιήσουμε**», που παρουσιάζει μαζί με τον Σπύρο Ανδριανό. Στην περίπτωση του τα στατιστικά βγαίνουν εύκολα, καθώς, όσο περίμενε τη σειρά του για να μιλήσει στο πλαίσιο του **2ου Forum** της **ATHENS VOICE** για την Ανθεκτικότητα στην Εργασιακή Ζωή, κάποιος/α τον σταματούσε για να τον ευχαριστήσει για μια συμβουλή που άλλαξε ή έστω βελτίωσε τη ζωή του στο γραφείο ή γενικότερα στην αγορά εργασίας.

Σύμβουλος επιχειρήσεων, δημόσιος ομιλητής, εμψυχωτής ανθρώπινου δυναμικού, ο Κίντζιος τα τελευταία χρόνια ανατέμνει με πυγμή και ευγένεια τα κακώς κείμενα της σύγχρονης εργασιακής ζωής στην Ελλάδα, εξηγώντας και εν τέλει επιλύοντας όσα μας κρατούν πίσω ως εργαζόμενους, αλλά κυρίως ως ανθρώπους με όνειρα που πολύ συχνά αφανίζονται από αντιεπαγγελματικές συμπεριφορές.

Μας μίλησε για όλα αυτά, αλλά και για την πρόσφατη σκόνη που σήκωσε η απόφασή τους από κοινού με τον Ανδριανό να φιλοξενήσουν στο podcast τους και πολιτικούς αρχηγούς, μια απόφαση με μικροκόστος και μακρο-όφελος, όπως λέει και ο ίδιος.



— **Γιατί μπαίνουμε στην αγορά εργασίας με μηδενική εργασιακή παιδεία;**

Από τα 22 και μετά, πρακτικά μας λείπει το στάδιο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που έχει να κάνει με τη διασύνδεση μεταξύ πανεπιστημίου και αγοράς εργασίας, αυτά τα περίφημα γραφεία διασύνδεσης είναι αυτά τα οποία θα έπρεπε –όπως γίνεται σε πάρα πολλές χώρες του εξωτερικού και γι' αυτό χρηματοδοτούνται κιόλας με ευρωπαϊκά χρήματα– να δημιουργούν υγιείς γέφυρες μεταξύ της αποφοίτησης ενός πτυχιούχου και της ένταξής του στην ενεργή εργασιακή ζωή – είτε αυτή αφορά τη μισθωτή εργασία είτε την αυτοαπασχόληση και το επιχειρείν.

Δυστυχώς έχουμε μείνει πάρα πολύ πίσω στο κομμάτι του πώς δημιουργούνται οι εγκύκλιοι σπουδών στα πανεπιστήμια, με αποτέλεσμα τα παιδιά να κατέχουν την επιστημοσύνη, αλλά όχι τις δεξιότητες και τη γνώση που θα τους κάνουν ενεργούς πολίτες την ημέρα που θα βγουν από το πανεπιστήμιο. Από το πιο απλό, που είναι το πώς θα φτιάξω το βιογραφικό μου και πώς θα παρουσιάσω τον εαυτό μου σε μια συνέντευξη ώστε να είναι ελκυστικό το αφήγημά μου για να μπορέσω να συνδεθώ και να δημιουργήσω εμπιστοσύνη με τον απέναντί μου, και όχι απλώς να πω ότι φοίτησα εκεί. Με δεδομένο ότι οι εγκύκλιοι ανανεώνονται όλο και πιο αραιά πλέον και δεν ακολουθούν τις τεχνολογικές εξελίξεις, καθιστούν τους ανθρώπους οριακά άβουλα όντα, που στέλνουν άκριτα βιογραφικά και τελικά μπαίνει η εταιρεία στη διαδικασία να τους επιλέξει και όχι το αντίστροφο. Το αποτέλεσμα είναι αυτοί οι άνθρωποι να ξεκινούν μια καριέρα με βάση όχι τα θέλω τους, αλλά την τυχαioτητα και τη συγκυρία.

— **Τελικά, για εσένα –και για την αγορά εργασίας– τι μετράει; Το πτυχίο ή τα softskills;**

Το ότι έχω φτάσει στο σημείο να θέλω πολύς κόσμος να ακολουθήσει το αφήγημά μου είναι γιατί διαφέρω από τον μέσο εργοδότη ή το μέσο στέλεχος το οποίο θα επιλέξει έναν άνθρωπο ώστε να επιτελέσει μια εργασία μόνο με βάση την ακαδημαϊκή του κατάρτιση. Δεν θυμάμαι ποτέ να δίνω έμφαση στην ακαδημαϊκή κατάρτιση, αν αυτή δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί και να επιρρωθεί μέσω των λόγων και των πράξεων ενός ανθρώπου. Το πτυχίο παραμένει ένα άψυχο στοιχείο στη ζωή μας, αν αυτό δεν μπορεί να μετουσιωθεί σε έργο, παραγωγικότητα, κερδοφορία μέσω του ανθρώπου που το κατέκτησε. Μάθαμε να οριζόμαστε από το πτυχίο που έχουμε και ξεχάσαμε να εξελιζόμαστε το ανθρώπινο είδος, τον χαρακτήρα, τη νοοτροπία μας. Ξεχάσαμε να ικανοποιήσουμε τα θέλω μας, γιατί σκεφτόμασταν τι θα πει ο κόσμος αν φοιτήσω σε ένα ΤΕΙ και όχι στο Μετσόβειο ή στο Καποδιστριακό. Πώς θα φανεί αυτό στην κυρία Μαρίκα; Μήπως μας πει αποτυχημένους επειδή πήγαμε σε ΙΕΚ; Ξεχάσαμε να ορίσουμε την πραγματική επιτυχία, που πολλές φορές ορίζει και το κομμάτι της ευτυχίας και αφορά το τι πραγματικά θέλει η καρδιά μου να κάνω, ποιες είναι οι κλίσεις μου, ποιος είμαι μέσα από αυτό που κάνω και όχι πώς αυτό που κάνω ορίζει το ποιος είμαι. Εγώ θέτω ένα δίλημμα, με το οποίο καλώ τον κόσμο να σκεφτεί αν είναι αυτό που κάνει ή κάνει αυτό που είναι. Αυτό είναι υπαρκτικό, δεν αφορά το πτυχίο, αλλά την ωρίμανση του ανθρώπου, το ποσοστό και τον βαθμό αυτοεκπλήρωσης που έχεις προσπαθήσει να φτάσεις.

— **Κάτι άλλο τώρα, σε έχω ακούσει να λες ότι εξαιτίας αυτών που λες εναντίον των μάντζερ, χάνεις πελά-**



τες. Πώς γίνεται αυτό; Τον σύμβουλο τον προσλαμβάνουμε για να διορθώσει τα κακώς κείμενα...

Ναι, χάνω πελάτες, γιατί, ενώ είμαι δίκαιος, καταλήγω να γίνομαι δυσάρεστος. Τον σύμβουλο επιχειρήσεων τον έχουμε συνηθίσει ως τον τύπο που κατά βάση συμφωνεί με την ανώτατη διοίκηση, που λειαίνει τις γωνίες και που μας κάνει τη δουλειά κατόπιν δικής μας καθοδήγησης. Και κάπου εκεί βγαίνω εγώ και λέω ότι οι Έλληνες μάντζερ είναι οι τελευταίοι στην Ευρώπη, σύμφωνα με την έρευνα του Social Science Research Network, αποτυπώνοντας τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται το ανθρώπινο δυναμικό τους. Ε πώς να μη χάνω δουλειές έτσι;

Όμως κάπου εδώ να πούμε ότι δεν φταίνει μόνο οι ίδιοι οι μάντζερ. Φταίει το σχολείο, το πανεπιστήμιο και ο μέσος Έλληνας επιχειρηματίας που έχει μπερδέψει δύο έννοιες: τον επιχειρηματία και τον εργοδότη. Ένας καλός επιχειρηματίας διασφαλίζει την οικονομική βιωσιμότητα, έχει μακρόπνοο πλάνο και καλές υλοποιήσιμες ιδέες. Ο καλός εργοδότης δεν δίνει απλώς εργασία στους ανθρώπους – τους κάνει να νιώθουν ασφαλείς, διασφαλίζει την παραγωγικότητά τους, τους καθοδηγεί, τους μεντοράρει, τους αναπτύσσει και δημιουργεί πλαίσιο τέτοιο στο οποίο ο εργαζόμενος επιθυμεί να παραμείνει, όχι γιατί απλά πληρώνεται, αλλά επειδή νιώθει παραγωγικός και η δουλειά του νοηματοδοτεί τη ζωή του.

— Και μοιραία φτάνουμε και στη μάστιγα του 90% των ελληνικών επιχειρήσεων που λέγεται micromanagement: γιατί συμβαίνει αυτό;

Για 4 λόγους: Αναποτελεσματική επικοινωνία, ασαφείς αρμοδιότητες, αχαρτογράφητες διαδικασίες, συγκεντρωτισμός της διοίκησης. Τέλος!

— Για ποιον λόγο να θες να κάνεις κακό στην επιχείρησή σου, ενώ βλέπεις τον κόσμο να παραιτείται, λόγω μικρομάντζμεντ, τοξικότητας, συγκεντρωτικών συμπεριφορών;

Ας το πούμε αλλιώς: φαντάσου 1000 Χριστίνες να παίρνουν την απόφαση αποχώρησής τους από 1000 επιχειρήσεις ταυτόχρονα, πιο γρήγορα! Μήπως τότε θα αναγκαζόταν ο μάντζερ να σκεφτεί τι πρέπει να κάνει για να μην του φεύγει ικανός κόσμος; Όμως αυτό δεν συμβαίνει, και κάπως έτσι επιβιώνουν τέτοιες επιχειρήσεις. Όσο παραμένουμε σε οργανισμούς που μας πληγώνουν, είναι σαν να συναινούμε σιωπηρά στον «βιασμό» μας. Ακόμα πιο απλά θέλω να πω ότι αν ο μάντζέρ μου «ασελγει» στην εργασιακή μου ζωή, με micromanagement, με εκβιασμούς, με μηχανισμούς που με κάνουν να νιώθω ανασφαλής, με mobbing, έχω επιλογή! Επιλέγω για εμένα να διεκδικήσω τη ζωή μου κάπου αλλού, ακριβώς όπως το κάνω με τις φιλίες μου, με τις σχέσεις μου, με το τι θα φάω το βράδυ. Πατί, λοιπόν, να μας είναι τόσο δύσκολο να φύγουμε από ένα περιβάλλον που μας υποτιμά, μας υπονομεύει ή μας αρρωσταίνει, ενώ η επιλογή βρίσκεται πάντα στα χέρια μας;

— Πώς το podcast πέρασε από τους μάντζερ των επιχειρήσεων στους μάντζερ του τόπου;

Πρώτον δεν επιδιώξαμε τίποτα – συνέβη. Η πρώτη έλευση πολιτικού προσώπου στην εκπομπή ήταν αυτή του κυβερνητικού εκπροσώπου Παύλου Μαρινάκη, ο οποίος εκδήλωσε το ενδιαφέρον του και αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναφερθεί, με ό,τι αυτό μπορεί να σημαίνει. Το γεγονός ότι συζητούσαμε και πολιτικά κατά τη διάρκεια των εκπομπών προ της έλευσης πολιτικών προσώπων, είναι γιατί αυτοί οι άνθρωποι

ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ ΙΣΩΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟΥ ΣΕ ΕΝΑ PODCAST ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΔΕΝ, ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΧΟΡΗΓΩΝ

εν πολλοίς κρίνουν την καθημερινότητά μας, είτε μας αρέσει είτε όχι. Η απάντηση σε αυτούς που ακούς να λένε «Εξώ οι μπίζνες από την πολιτική» είναι «Τι λέτε, ρε παιδιά; Είναι δυνατόν;». Εμείς ως «Notify Show – Θα σας ειδοποιήσουμε» θέλουμε να γεφυρώσουμε τα οικοσυστήματα, όχι να τα διχάσουμε. Προφανώς και θα έρθουν και πολιτικοί σε ένα business podcast, μετά από τρεις επιτυχημένες σεζόν, για να μιλήσουμε για προβλήματα όχι μόνο των επιχειρήσεων, αλλά και του μέσου πολίτη. Ας μην ξεχνάμε ότι είμαστε ένα από τα 10 κορυφαία podcasts της χώρας, με εκατοντάδες χιλιάδες ακολούθους, δεχόμενοι περισσότερα από 200 μηνύματα μηνιαίως με καθημερινές ανησυχίες πολιτών.

Με βάση αυτό, αλλά και το γεγονός ότι η επιδίωξή μας είναι η πολυφωνία στην πράξη, η επιθυμία κάθε πολιτικού όντος για να συνομιλήσει μαζί μας στην εκπομπή με βάση τις αρχές του ανοιχτού διαλόγου ήταν, είναι και θα είναι πέραν του δέοντος τιμητική. Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί πως ούτε ο Παύλος Μαρινάκης, ούτε ο Παύλος Χρηστίδης, ούτε ο Κώστας Ζαχαριάδης, αλλά ούτε και ο ίδιος ο πρωθυπουργός, Κυριάκος Μητσοτάκης, ήταν ενήμεροι για τις ερωτήσεις που θα δεχθούν. Για εμάς ήταν επιβεβαίωση των κόπων μας – και του Σπύρου και εμού – το ότι προέκυψε η συνθήκη ενός ελεύθερου διαλόγου, με τέτοιους καλεσμένους. Ανεξαρτήτως από τη δολοφονία χαρακτήρων που επιχειρήθηκε στα πρόσωπά μας, νιώθω πολύ υπερήφανος που σταθήκαμε στο ύψος των περιστάσεων με όλους, εκφράζοντας τις ανησυχίες του μέσου πολίτη, με την αστική ευγένεια που μας διακρίνει προς όλους τους καλεσμένους, καθώς, είτε πρόκειται για CEO, είτε για marketing director, είτε για τον ίδιο τον πρωθυπουργό, έχουμε την υποχρέωση να σεβαστούμε τα λεγόμενά τους, να τους ρωτήσουμε διευκρινιστικά και από εκεί και πέρα να αφήσουμε το κοινό να κρίνει τι πραγματικά ειπώθηκε και τι όχι.

— Είχε κόστος αυτή η τελευταία συνέντευξη;

Είχε βραχυπρόθεσμα κόστος και θα έχει μακροπρόθεσμα πολλαπλάσιο όφελος. Δεν το συζητώ ότι μου γράψανε για καρκίνους, για την οικογένειά μου... Καλά να είναι οι άνθρωποι, ξέρω ότι με τον εαυτό τους τα έχουν, όχι με εμένα, κι αυτό είναι ένα γενικευμένο πρόβλημα της κοινωνίας και το αντιλαμβάνομαι. Αλλά η αλήθεια είναι ότι καθάρισαν λίγο οι λογαριασμοί μας από ανθρώπους που μας χαρακτήρισαν πλυντήρια της Νέας Δημοκρατίας, ενώ φιλοξενήσαμε σημαίνοντα πολιτικά πρόσωπα, τόσο από το ΠΑΣΟΚ όσο και από τον ΣΥΡΙΖΑ. Άραγε πώς είναι δυνατόν να δέχονται αυτοί να φιλοξενοούνται σε ένα podcast-πλυντήριο; Αντιλαμβάνομαι ότι ίσως ενόχλησε η παρουσία του πρωθυπουργού σε ένα podcast που ξεκίνησε από το μηδέν, χωρίς τη στήριξη χορηγών, ομίλων ή εκδοτών, χωρίς ούτε ένα τηλεόφωνο με αιτήματα ή παρακάλια, χωρίς καμία ενεργή πολιτική εμπλοκή και χωρίς να έχει λάβει 1 ευρώ από το δημόσιο χρήμα.

— Σαφές. Ας κλείσουμε κυκλικά. Είσαι ένας άνθρωπος που έκανες τον εαυτό σου project – το να χάσεις περίπου 90 κιλά –, έγινε και προσωπικό αφήγημα management και κάπως είσαι η απτή απόδειξη ότι πρώτα μαντζάρεις τον εαυτό και τα θέλω σου και μετά τους άλλους. Εσένα δεν σε επηρέασε καθόλου το bodylove κίνημα και η στοχοποίηση των bodyshaming συμπεριφορών;

Κοίτα, ζούμε στην εποχή που παίζουμε αρκετά με τις λέξεις, δεν μπορούμε να χαρακτηρίζουμε τους ανθρώπους κ.λπ, αλλά να λέμε ψέματα τώρα; Παιδιά, ήμουν ένας χοντρός άνθρωπος. Και μόνο ως τέτοιοι μπορώ να με χαρακτηρίσω, όταν το πάθος και η αγάπη μου για το φαγητό κατέληξε να είναι μια άτυπη αυτοκτονική τάση. Όταν στα 170 κιλά βγήκε η μέτρηση 60% ποσοστό λίπους, κατάλαβα ότι αργοπεθαίνω. Γι' αυτό τα είχα βάλει με τον εαυτό μου – κι αυτό είναι κάτι πολύ εσωτερικό που το δουλεύω ακόμη και θα το δουλεύω για πάντα. Συνεχίζω να είμαι παθιασμένος με το φαγητό, στον ίδιο βαθμό που ήμουν, και μπορώ ναθερίσω πέντε τραπέζια στη σειρά – ίσως αυτός να είναι ο λόγος που δεν με καλούν συχνά για φαγητό έξω. Και κάποιος ευλόγως θα απορήσει, πώς είναι δυνατόν να μην έχω ξαναπάρει αυτά τα κιλά; Η απάντηση είναι απλή, έχω τιθασεύσει το πάθος μου και έχει πρυτανεύσει η λογική. Με πειθαρχία, συνέπεια και καθημερινή δέσμευση στον καθρέφτη σου, μπορείς να καταφέρεις όλα όσα δεν τόλμησες ποτέ να ονειρευτείς. Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από το να δεσμεύεσαι απέναντι στον ίδιο σου τον εαυτό. Και τίποτα πιο προδοτικό από το να αθετείς αυτή τη συμφωνία. **Α**

athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη





Ο Επικεφαλής Συνεργασιών Ειδησεογραφικού Περιεχομένου της Google για τη Νότια Ευρώπη μιλά στην *ATHENS VOICE* για τις νέες συνήθειες ενημέρωσης, την Gen Z, το Google Discover και τον ρόλο της Τεχνητής Νοημοσύνης στη δημοσιογραφία του μέλλοντος.

ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ



Η παγκόσμια ειδησεογραφία βρίσκεται σε μια καμπή χωρίς ιστορικό προηγούμενο. Η ραγδαία άνοδος της Παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης, η μετατόπιση της ενημέρωσης προς τις πλατφόρμες

και το βίντεο, αλλά και η διαρκής κρίση εμπιστοσύνης των πολιτών απέναντι στα Μέσα, επαναπροσδιορίζουν όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο καταναλώνουμε ειδήσεις, αλλά και τη θεμελιώδη σχέση ανάμεσα στους εκδότες και το κοινό τους.

Σε αυτό το σύνθετο και ταχύτατα μεταβαλλόμενο περιβάλλον, ο **Riccardo Terzi** καταθέτει στην *ATHENS VOICE* μια σφαιρική και τεκμηριωμένη αποτίμηση των προκλήσεων και των ευκαιριών που ανοίγονται μπροστά στα media. Πτυχιούχος του Πανεπιστημίου Bocconi και κάτοχος Executive MBA από το SDA Bocconi, ως μακροχρόνιος λάτρης της οικονομίας του διαδικτύου, έχει χτίσει μια καριέρα που περιλαμβάνει θέσεις ευθύνης στους τομείς των μέσων ενημέρωσης, της τεχνολογίας και της καινοτομίας. Σήμερα, ως στέλεχος της Google, ηγείται πρωτοβουλιών ψηφιακού μετασχηματισμού και καθοδηγεί στρατηγικές συνεργασίες στον τομέα των μέσων μαζικής ενημέρωσης και εκδόσεων στη Νότια Ευρώπη.

Από το χαμηλό επίπεδο εμπιστοσύνης προς τις ειδήσεις στην Ελλάδα και την κυριαρχία των κοινωνικών πλατφορμών ως πύλες εισόδου στην ενημέρωση, μέχρι τη μετάβαση από τα clicks στη σχέση και από την αναζήτηση στην πρόβλεψη, η συζήτηση φωτίζει τις στρατηγικές επιλογές που θα κρίνουν τη βιωσιμότητα της δημοσιογραφίας τα επόμενα χρόνια.

Η σχέση με την πληροφορία έχει αλλάξει



Command



— Ποια είναι η μεγαλύτερη διαφορά που παρατηρείτε στον τρόπο με τον οποίο οι χρήστες στις χώρες της Νότιας Ευρώπης καταναλώνουν ειδήσεις σε σύγκριση με άλλες περιοχές;

Στη Νότια Ευρώπη, και ειδικά στην Ελλάδα, διακρίνουμε δύο ξεκάθαρες τάσεις που διαφοροποιούν την περιοχή: την έντονη εξάρτηση από πλατφόρμες ανακάλυψης περιεχομένου και ένα απαιτητικό περιβάλλον εμπιστοσύνης. Συνεργαζόμαστε στενά με εταίρους του κλάδου –όπως το Reuters Institute, το Northwestern Medill και το FT Strategies– για να κατανοούμε σε βάθος αυτές τις τοπικές ιδιαιτερότητες. Πρώτον, το οικοσύστημα είναι ιδιαίτερα «πλατφορμοκεντρικό». Στην Ελλάδα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον το βασικό σημείο εισόδου στην ενημέρωση για άτομα κάτω των 35 ετών, ξεπερνώντας τόσο την άμεση πρόσβαση όσο και την τηλεόραση. Για τους εκδότες, αυτό σημαίνει ότι οι κοινωνικές πλατφόρμες πρέπει να λειτουργούν ως το «πάνω μέρος του χωνιού» – ένα εργαλείο αρχικής εμπλοκής των αναγνωστών που, τελικά, τους οδηγεί πίσω στα δικά τους ψηφιακά μέσα. Δεύτερον, αντιμετωπίζουμε ένα περιβάλλον χαμηλής εμπιστοσύνης, καθώς μόνο το 22% των χρηστών δηλώνει ότι τις πιο πολλές φορές εμπιστεύεται τις περισσότερες ειδήσεις. Αυτό το παράδοξο –υψηλή χρήση πλατφορμών αλλά χαμηλή εμπιστοσύνη– δημιουργεί μια σαφή επιταγή για τους εκδότες: πρέπει να εστιάσουν στην αυθεντικότητα και τη διαφάνεια, ώστε να μετατρέψουν το περιστασιακό κοινό των κοινωνικών δικτύων σε πιστούς, εγγεγραμμένους αναγνώστες. Αυτή η άμεση σχέση είναι το κλειδί για τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα.

— Πώς βλέπετε να εξελίσσεται η οικονομική βιωσιμότητα των ειδησεογραφικών οργανισμών τα επόμενα πέντε χρόνια;

Η μεγαλύτερη λειτουργική αλλαγή είναι ότι οι εκδότες δεν μπορούν να παραμείνουν στάσιμοι. Παρατηρούμε μια σαφή μετατόπιση, ιδίως στους νεότερους χρήστες, προς φόρουμ, αναρτήσεις στα κοινωνικά δίκτυα και podcasts. Παρότι η Google παραμένει προσηλωμένη σε μια «web-forward» προσέγγιση –με σαφή αναφορά πηγών και συνδέσμων που οδηγούν στην επισκεψιμότητα–, οι εκδότες οφείλουν να εξελιχθούν και να συναντήσουν το κοινό εκεί όπου βρίσκεται, ώστε να διασφαλίσουν τη μελλοντική οικονομική τους υγεία. Σε θεμελιώδες επίπεδο, η βασική αρχή που στηρίζει τη βιωσιμότητά μας –η ανταλλαγή αξίας– παραμένει αναλλοίωτη. Οι χρήστες έρχονται σε εμάς με ερωτήσεις, αλλά τελικά θέλουν να επισκεφθούν το δίκτυο για να βρουν τις λεπτομέρειες. Αυτό σημαίνει ότι η επισκεψιμότητα παραμένει κρίσιμο «νόμισμα». Παρότι ο όγκος της κίνησης διαφέρει από ιστότοπο σε ιστότοπο –όπως συνέβη και στη μετάβαση στην κινητή χρήση–, η ζήτηση για ποιοτικό περιεχόμενο δεν πρόκειται να εξαφανιστεί. Αντιμετωπίζουμε την Παραγωγική Τεχνητή Νοησύνη όχι ως απειλή, αλλά ως καύσιμο ανάπτυξης. Επιδρέπει στους χρήστες να διατυπώνουν πιο σύνθετα και εξειδικευμένα ερωτήματα, οδηγώντας σε ετήσια αύξηση των αναζητήσεων. Αυτά τα εξειδικευμένα ερωτήματα έχουν υψηλή αξία: αξιοποιούνται μέσω των υφιστάμενων διαφημιστικών μας μοντέλων και κατευθύνουν ποιοτικότερη, με μεγαλύτερη πιθανότητα μετατροπής, επισκεψιμότητα προς τους εκδότες.

— Πέρα από την επισκεψιμότητα, ποιος είναι σήμερα ο σημαντικότερος δείκτης επιτυχίας για τους εκδότες, δεδομένης της αλλαγής στη συμπεριφορά των χρηστών;

Σήμερα ο πιο κρίσιμος δείκτης είναι η εμπλοκή – και πιο συγκεκριμένα, η μέτρηση της πιστότητας και της συνήθειας του κοινού, όχι απλώς του όγκου. Μέσα από το έργο μας με το Google News Initiative, έχουμε διαπιστώσει ότι η εστίαση πρέπει να μετατοπιστεί από την ποσότητα των κλικ στην ποιότητα της σχέσης με τους αναγνώστες. Υπάρχουν δύο συγκεκριμένα δεδομένα που ενθαρρύνουμε τους εκδότες να παρακολουθούν. Το πρώτο είναι το ποσοστό των εγγεγραμμένων (logged-in) χρηστών. Διαπιστώσαμε ότι οι εκδότες με πάνω από 7,5% του κοινού τους συνδεδεμένο έχουν σημαντικά μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι κερδοφόροι. Αυτός ο δείκτης είναι θεμελιώδης, καθώς υποδηλώνει

μια άμεση σχέση που ελέγχει ο ίδιος ο εκδότης. Το δεύτερο είναι η συνήθεια, και ειδικότερα οι «μοναδικές ημέρες επίσκεψης». Η πιθανότητα συνδρομής κορυφώνεται όταν ένας χρήστης επισκέπτεται έναν ιστότοπο περίπου οκτώ ημέρες τον μήνα. Επομένως, η επιτυχία δεν αφορά μόνο μία μεμονωμένη επίσκεψη, αλλά τη χρήση εργαλείων –όπως τα newsletters– που επαναφέρουν το κοινό συστηματικά. Η οικοδόμηση αυτής της σταθερής, άμεσης συνήθειας είναι πολύ πιο βιώσιμη από την εξάρτηση από ασταθή, τρίτων πηγών επισκεψιμότητα.

— Πώς μπορεί η Παραγωγική ΤΝ να ενισχύσει τη δημοσιογραφική παραγωγή πέρα από την απλή δημιουργία κειμένων;

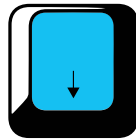
Αντιμετωπίζουμε την Παραγωγική ΤΝ ως εργαλείο υπεύθυνης ενίσχυσης της δημοσιογραφίας, όχι αντικατάστασής της. Μάλιστα, όσο η παραγωγή περιεχομένου γίνεται ευκολότερη, τόσο πιο κρίσιμη γίνεται η ισχυρή δημοσιογραφική επιμέλεια. Βλέπουμε αυτά τα εργαλεία να λειτουργούν ως ισχυροί βοηθοί στις λειτουργίες των newsrooms, αυξάνοντας την αποδοτικότητα μέσω της αυτοματοποίησης εργασιών όπως η εξατομίκευση newsletters, η βελτιστοποίηση αναρτήσεων στα κοινωνικά δίκτυα ή η δημιουργία δυναμικών καμπανιών για την αύξηση των συνδρομών. Έτσι, οι δημοσιογράφοι απελευθερώνονται για να κάνουν αυτό που γνωρίζουν καλύτερα. Στο ρεπορτάζ, η ΤΝ μπορεί να απογειώσει την ανακάλυψη θεμάτων. Μπορεί να «κοσκινίσει» τεράστια σύνολα δεδομένων –όπως δημόσια έγγραφα ή τοπικά αθλητικά αποτελέσματα– για να εντοπίσει ανωμαλίες ή τάσεις που διαφορετικά θα περνούσαν απαρατήρητες, βοηθώντας τους δημοσιογράφους να επικεντρωθούν σε ρεπορτάζ υψηλού αντίκτυπου και λογοδοσίας. Βάση όλων αυτών αποτελεί το έργο μας για την προστασία του οικοσυστήματος, χρησιμοποιώντας παρόμοιες τεχνολογίες για τον εντοπισμό πιθανής παραπληροφόρησης προς έλεγχο. Όπως πάντα, δεσμευόμαστε να αναπτύσσουμε αυτές τις λύσεις σε συνεργασία με τους εκδότες, ώστε να εξυπηρετούν πραγματικές ανάγκες των newsrooms.

— Πώς επηρεάζει η εξέλιξη του Google Discover τον ρόλο του εκδότη ως «ενδιάμεσου πληροφόρησης» και τι σημαίνει αυτό για τη στρατηγική SEO των ειδησεογραφικών ιστοσελίδων;

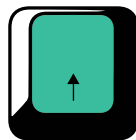
Βλέπουμε την εξέλιξη του Google Discover ως μια θεμελιώδη μετάβαση από την «αναζήτηση» στην «πρόβλεψη». Παραδοσιακά, ο ρόλος του εκδότη ως ενδιάμεσου ήταν να απαντά σε μια συγκεκριμένη ερώτηση που ο χρήστης πληκτρολόγούσε στη γραμμή αναζήτησης. Με το Discover, αυτή η δυναμική αλλάζει: προβάλλουμε περιεχόμενο βάσει ενδιαφερόντων, βοηθώντας ουσιαστικά τους χρήστες να βρουν αυτό που τους ενδιαφέρει πριν καν το ζητήσουν. Για τους εκδότες, αυτό σημαίνει ότι ο ορισμός του SEO πρέπει να επεκταθεί πέρα από τις λέξεις-κλειδιά και να εστιάσει στην αυθεντία και την οπτική αφήγηση. Επειδή το Discover λειτουργεί χωρίς ερωτήματα, ο αλγόριθμος δίνει προτεραιότητα σε περιεχόμενο που αποδεικνύει υψηλό επίπεδο Εμπειρίας, Εξειδίκευσης, Αυθεντίας και Αξιοπιστίας (E-E-A-T). Σε πρακτικό επίπεδο, αυτό απαιτεί τεχνική στροφή προς εικόνες υψηλής ποιότητας –συγκεκριμένα πλάτους τουλάχιστον 1.200 pixels– και βελτιστοποίηση με γνώμονα το κινητό. Σε στρατηγικό επίπεδο, όμως, ανταμείβει τους εκδότες που χτίζουν ισχυρά, αναγνωρίσιμα brands. Σε αυτό το περιβάλλον, η καλύτερη βελτιστοποίηση δεν είναι το «παιχνίδι» με μια λέξη-κλειδί, αλλά η συνεπής παραγωγή ποιοτικής, χρήσιμης δημοσιογραφίας, που σηματοδοτεί στα συστήματά μας ότι είστε αξιόπιστη πηγή για τα συγκεκριμένα ενδιαφέροντα ενός χρήστη.

— Ποιες νέες συνήθειες φέρνουν η Gen Z και η Gen Alpha στην κατανάλωση ειδήσεων; Πώς διαφέρει η σχέση τους με την πληροφορία από προηγούμενες γενιές και τι πρέπει να αλλάξουν οι εκδότες για να παραμείνουν επίκαιροι;

Παρακολουθούμε μια θεμελιώδη «επανεκκίνηση» στον τρόπο κατανάλωσης των ειδήσεων. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη έρευνα του Reuters Institute, η μεγαλύτερη αλλαγή είναι ότι οι νεότερες γενιές –η Gen Z και ολόένα περισσότερο η Gen Alpha– δεν ξεκινούν πλέον



ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ,
ΤΑ ΜΕΣΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ
ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ
ΠΛΕΟΝ
ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΟ
ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΗΝ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ
ΚΑΤΩ ΤΩΝ
35 ΕΤΩΝ



από την αρχική σελίδα ενός ειδησεογραφικού μέσου. Αντίθετα, βασίζονται σε «πλευρικές εισόδους» μέσω κοινωνικών πλατφορμών βίντεο και αναζήτησης. Η σχέση με την πληροφορία έχει επίσης αλλάξει: πλέον είναι προσωποκεντρική. Αυτά τα κοινά συχνά εκφράζουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε συγκεκριμένους influencers ή δημιουργούς, παρά σε θεσμικά brands, επειδή εκτιμούν την αυθεντικότητα και την «ανθρώπινη» φωνή. Προτιμούν ειδήσεις που μοιάζουν με συζήτηση, όχι με μονόλογο. Για να παραμείνουν επίκαιροι, οι εκδότες πρέπει να σταματήσουν να αντιμετωπίζουν αυτές τις πλατφόρμες ως απλά δευτερεύοντα κανάλια διανομής. Οφείλουν να δημιουργούν εγγενείς, video-first περιεχόμενο που μιλά τη γλώσσα αυτών των περιβαλλόντων. Αυτό σημαίνει ενδυνάμωση των ιδίων των δημοσιογράφων ώστε να χτίζουν δημόσια προφίλ και πειραματισμό με μορφές άμεσες, επεξηγηματικές και ξεκάθαρα «ανθρώπινες», προκειμένου να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη.

— Ποια είναι η βασική διαφορά στην προσέγγιση της Google απέναντι στις ειδήσεις σε σύγκριση με άλλες μεγάλες τεχνολογικές πλατφόρμες;

Η βασική διαφορά είναι ότι η προσέγγισή μας είναι ολιστική: δεν περιοριζόμαστε απλώς στη διανομή περιεχομένου, αλλά επενδύουμε ενεργά στην ανεξαρτησία του οικοσυστήματος. Θεωρώ ότι αυτή η προσέγγιση στηρίζεται σε τρεις πυλώνες: την επισκεψιμότητα, την άμεση επένδυση και την ενίσχυση δυνατοτήτων. Πρώτον, σε ό,τι αφορά την επισκεψιμότητα: σε αντίθεση με τις πλατφόρμες τύπου «walled garden», που προσπαθούν να κρατούν τους χρήστες εντός των εφαρμογών τους, το δικό μας μοντέλο βασίζεται στο να τους κατευθύνουμε εκτός – απευθείας στους ιστότοπους των εκδοτών. Οδηγούμε πάνω από 24 δισεκατομμύρια κλικ τον μήνα προς εκδότες παγκοσμίως. Αξίζει να σημειωθεί ότι, παρότι τα ερωτήματα που αφορούν ειδήσεις αντιστοιχούν σε λιγότερο από το 2% του συνόλου των αναζητήσεων, διασφαλίζουμε ότι η αξία που παράγεται επιστρέφει δυσανάλογα περισσότερο στο ειδησεογραφικό οικοσύστημα, βοηθώντας τους εκδότες να αξιοποιούν οικονομικά αυτή την προσοχή χωρίς καθυστέρηση. Δεύτερον, προχωρούμε σε άμεσες οικονομικές επενδύσεις. Πέρα από τα δισεκατομμύρια που μοιραζόμαστε μέσω διαφημιστικών εσόδων, εγκαινιάσαμε το Google News Showcase με μια παγκόσμια δέσμευση ύψους 1 δισ. δολαρίων. Ειδικά στην Ευρώπη, έχουμε επιτύχει ένα σημαντικό ορόσημο σε σχέση με την Οδηγία της ΕΕ για τα Πνευματικά Δικαιώματα: διαθέτουμε πλέον συμφωνίες Extended News Preview (ENP) με περισσότερες από 5.000 εκδόσεις σε 24 χώρες, καλύπτοντας πάνω από το 70% των αποσπασμάτων ειδήσεων που βλέπουν οι χρήστες στην ΕΕ. Καθοριστικής σημασίας είναι επίσης το γεγονός ότι εξελισσόμαστε διαρκώς ενόψει της εποχής της Τεχνητής Νοημοσύνης. Πρόσφατα λανσάραμε ένα πρόγραμμα εμπορικών συνεργασιών με εκδότες παγκοσμίως –μεταξύ των οποίων οι Der Spiegel, El País και The Guardian–, με στόχο να διερευνήσουμε πώς η ΤΝ μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία πιο ενεργών και αφοσιωμένων κοινών. Δοκιμάζουμε λειτουργίες όπως ηχητικές ενημερώσεις (audio briefings) και περιλήψεις άρθρων με τη βοήθεια ΤΝ. Παράλληλα, δίνουμε στους χρήστες μεγαλύτερο έλεγχο μέσω της λειτουργίας «Προτιμώμενες Πηγές», η οποία τους επιτρέπει να δίνουν προτεραιότητα στα αγαπημένα τους μέσα και ιστοτόπους στις Κορυφαίες Ειδήσεις. Τα δεδομένα δείχνουν ότι οι χρήστες που επιλέγουν μια προτιμώμενη πηγή την επισκέπτονται διπλάσιες φορές, ενισχύοντας την άμεση σύνδεση που επιδιώκουμε να οικοδομήσουμε. Τέλος, εστιάζουμε στη βιωσιμότητα. Μέσω του Google News Initiative, έχουμε εκπαιδεύσει σχεδόν 600.000 δημοσιογράφους και υποστηρίξει πάνω από 7.000 ειδησεογραφικούς συνεργάτες. Παράλληλα, αναπτύσσουμε τεχνολογία που βοηθά τους εκδότες να μετατρέπουν την επισκεψιμότητα σε έσοδα, όπως το Reader Revenue Manager, το οποίο έχει ήδη συμβάλει στη δημιουργία περισσότερων από 655.000 νέων συνδρομών επί πληρωμή. Στόχος μας είναι να παρέχουμε τα εργαλεία που χρειάζονται οι εκδότες για να χτίσουν τις δικές τους ακμάζουσες και ανεξάρτητες επιχειρήσεις. **A**



athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη



ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΕΛΟΥΣΟ



Την είδα πρώτη φορά στα γυρίσματα της «Μεγάλης Χίμαιρας» στη Δήλο, μέσα στο άγριο τοπίο και το αρχαίο φως. Συγκεντρωμένη, απόλυτα προσηλωμένη, με μια ένταση που μιλούσε από μόνη της, βυθιζόταν στον κόσμο της Μαρίνας, μιας Ιταλίδας (σ.σ. Γαλλίδα στο βιβλίο) που παλεύει με οικογενειακά τραύματα, ερωτεύεται έναν Έλληνα καπετάνιο και αφήνεται στις ανατροπές της ζωής. Από τότε ήταν σαφές ότι κάτι ιδιαίτερο γεννιόταν, κι όταν θα έφτανε η σειρά στο κοινό θα αποκάλυπτε μόνη της τη δύναμή της. Κι πράγματι έτσι έγινε.

Κι αν η πορεία της μοιάζει τώρα να ανοίγεται στην Ελλάδα, η Φωτεινή έχει ήδη συστηθεί εκτός συνόρων με τρόπο ουσιαστικό. Στην Ιταλία, τιμήθηκε με το David di Donatello «Italian Rising Star» το 2023, απέσπασε το Ciak d'oro και το Βραβείο Guglielmo Biraghi στα Nastro d'argento για τη σειρά «Όλα ζητούν σωτηρία», ενώ στο 77ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Βενετίας της απονεμήθηκε το Starlight International Cinema Award ως ηθοποιού-αποκάλυψη – διακρίσεις που ακολουθούν την ίδια φυσική πορεία μ' εκείνη: σαφείς, αβίαστες, αποτυπώματα μιας δουλειάς που ξεχωρίζει από μόνη της.

Και ενώ όλα αυτά γράφουν ήδη τη δική τους ιστορία, η πρώτη μας προσωπική συνάντηση λίγους μήνες μετά το τέλος των γυρισμάτων, στο καφέ του Μεγάλου Βρεταννία, αποκάλυπτε ποια είναι πραγματικά η Φωτεινή Πελούσο. Έρχεται σαν μια μικρή δόνηση που σε σταματά πριν φτάσουν οι λέξεις της: σταθερή, καθαρή, μ' ένα βλέμμα που μοιάζει να ξέρει περισσότερα απ' όσα αφήνει να φανούν. Η παρουσία της φωτεινή, σαν να φέρει μέσα της όλο το νόημα του ονόματός της, που συμβολίζει φως και αισιοδοξία. Με ήρεμο χαμόγελο, παρήγγειλε τον καφέ της και κάθισε δίπλα μου, φέρνοντας μαζί της μια αίσθηση οικειότητας – σαν να αφήνει το περιβάλλον γύρω της να μαλακώνει. Τα διαπεραστικά πράσινα μάτια της σε αιχμαλωτίζουν αμέσως· κοιτώντας τα, νιώθεις ότι βλέπεις πίσω από την επιφάνεια. Τα μακριά, σπαστά μαλλιά της και ο αέρας της Ελληνοϊταλίδας συμπληρώνουν την παρουσία της, μια γοητεία που σε καθηλώνει σε κάθε της κίνηση.

Μιλούσαμε από πέρυσι για αυτή τη συνέντευξη – όλο κάτι μας καθυστερούσε: τα γυρίσματα, οι υποχρεώσεις, κι ένα ταξίδι που συνδέεται με μια ευχάριστη οικογενειακή περίπτωση. Κι όμως, όταν καθίσαμε τελικά η μία απέναντι στην άλλη, κατάλαβα αμέσως ότι άξιζε η αναμονή. Έχει χαρακτήρα. Γερό. Απόλυτο. «Είμαι ξεροκέφαλη στη δουλειά μου, θέλω να γίνονται όλα όπως πρέπει», λέει με μια ειλικρίνεια που σε κερδίζει. Παραδέχεται ότι μπορεί να γίνει γκρινιάρα όταν κάτι απειλεί την απόδοσή της – όχι από ιδιοτροπία, αλλά από σεβασμό στη δουλειά. Για χρόνια μάλιστα ήταν απόλυτα αφοσιωμένη στον στόχο της, έτοιμη να εξαντληθεί χωρίς να κρατήσει χώρο για οτιδήποτε άλλο. «Μόνο αυτό ήθελα», μου λέει. Τώρα όμως αρχίζει να καταλαβαίνει πως η διαδρομή δεν είναι μοναχική· ότι μέσα στην επιθυμία χρειάζεται να χωράει και η ζωή, και οι άνθρωποι.

Κι αυτή η συνειδητοποίηση δεν τη βαραίνει· της δίνει μια νέα ευγένεια, μια ωριμότητα που δεν ακυρώνει την έντασή της αλλά την ισορροπεί. Ένα κορίτσι που στις λέξεις του υπάρχει ευαισθησία, στην ενέργειά του αποφασιστικότητα και στη ματιά του μια καθαρότητα που δεν συναντάς συχνά. Μια γυναίκα που δεν παίζει απλώς ρόλους – τους ζει, τους κουβαλά, τους αφήνει να τη μεταμορφώσουν.

«Η υποκριτική, στ’ αλήθεια, με έσωσε»

Της MARIANNAS ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ

Φωτό: LOLA TEFFAILLEUR

— **Γεννημένη και μεγαλωμένη στη Ρώμη, από Ελληνίδα μητέρα και Ιταλό πατέρα, πέρασες τα παιδικά σου χρόνια μοιρασμένα ανάμεσα στις δύο χώρες. Πώς ήταν; Τι θυμάσαι;**

Τα καλοκαίρια μας κρατούσαν 3-4 μήνες – φεύγαμε λίγο νωρίτερα από το δημοτικό σχολείο στην Ιταλία και ταξιδεύαμε κατευθείαν στην Ελλάδα. Έως τα 15 μου, αυτά τα καλοκαίρια ήταν μοιρασμένα ανάμεσα στη Σκύρο και τη Χίο. Τα πρώτα μου βήματα τα έκανα στη Σκύρο· τότε ήταν ένα τελείως διαφορετικό νησί. Δεν υπήρχε ζεστό νερό, ασφαλοστρωμένοι δρόμοι, ούτε καν ρεύμα. Κάναμε ό,τι μπορούσαμε με όσα είχαμε και, παρ’ όλα αυτά, ήμασταν απίστευτα ευτυχισμένοι. Θυμάμαι την ηρεμία, την αμεριμνησία, τα παιχνίδια με την αδερφή μου – έχουμε έξι χρόνια διαφορά. Όλα τότε έμοιαζαν απλά. Η «βαρεμάρα» ήταν δημιουργική, μια συνθήκη που μας άνοιγε χώρο για φαντασία. Τώρα που το σκέφτομαι, πραγματικά δεν ξέρω πώς οι γονείς μου τα κατάφερναν να μας πηγαίνουν σε τόσο απομονωμένα, σχεδόν άγρια μέρη. Είναι χρόνια που δεν έχω επιστρέψει, αλλά, αν πήγα να σήμερα... νομίζω θα πάθαινα «έμφραγμα» από το πόσο έχουν αλλάξει.

Πέρα από τα καλοκαίρια, η Ελλάδα ήταν πάντα το σημείο αναφοράς μας. Όλοι οι συγγενείς μου ήταν εδώ, κι έτσι τα Χριστούγεννα και το Πάσχα ερχόμασταν πάντα. Η γιαγιά μου και ο ξάδερφός μου ήταν οι άνθρωποι που μας περίμεναν. Με τον Σπύρο, τον ξάδερφό μου, μεγαλώσαμε μαζί· είμαστε σαν αδέρφια και τον αγαπώ πολύ. Στη Νότια Ευρώπη, άλλωστε, οι οικογένειες μένουν κοντά ακόμη κι όταν βρίσκονται μακριά. Είμαστε δεμένοι, αυτό δεν αλλάζει.

— **Ποια είναι η πιο δυνατή ανάμνηση της παιδικής σου ηλικίας;**

Σίγουρα η γιαγιά μου. Η καταγωγή της μητέρας μου είναι από τη Θήβα, και η γιαγιά μου ήταν από εκεί· αργότερα μετακόμισαν στην πρωτεύουσα. Ήταν η μόνη που γνώρισα. Για μένα δεν υπήρχαν «παππούδες και γιαγιάδες» – υπήρχε η γιαγιά Μαρία, και άξιζε για δεκαπέντε. Ήταν οι ρίζες μου, το σπίτι μου, η Ελλάδα μου. Δεν είχαμε συγγενείς στην Ιταλία, οπότε εκείνη ήταν η φωλιά μας. Αν σκέφτομαι από πού έρχεται η οικογένειά μου, σκέφτομαι πάντα... από εδώ. Θυμάμαι τις φρυγανιές της βουτηγμένες στον καφέ. Ο μπαμπάς μου απαγόρευε να πιω επειδή ήμουν μικρή, αλλά η γιαγιά βουτούσε τις φρυγανιές στον ελληνικό καφέ και μου τις έδινε κρυφά. Από τότε μάλλον απέκτησα την εξάρτησή μου από την καφεΐνη – είμαι addicted στον ελληνικό καφέ από τα τέσσερα (γέλια). Τα μάτια της ήταν σαν δυο ελιές, και μου έλεγε πάντα: «Τι τσαχνίνα είσαι εσύ», κι εγώ πάντα της απαντούσα «ευχαριστώ, γιαγιά». Νιώθω μέχρι σήμερα ότι την ακούω. Όταν με κοιτούσε η γιαγιά μου, ένιωθα πως μπορούσα να κάνω τα πάντα στη ζωή μου. Δεν υπήρχε κάτι για εκείνη που δεν μπορούσα να καταφέρω ή να δημιουργήσω. Αυτή η αισιοδοξία της μου έχει μείνει και σήμερα. «Όταν πεθάνω, θα με θυμάσαι», έλεγε. Πώς θα μπορούσα ποτέ να την ξεχάσω άραγε;

— **Η υποκριτική πώς προέκυψε; Πότε είπες «εδώ είμαι»;**

Δεν αποφάσισα ποτέ συνειδητά ότι η υποκριτική ήταν ο δρόμος που θα ακολουθούσα. Ήρθε εντελώς αυθόρμητα, σχεδόν απότομα. Έκανα ένα street casting τυχαία, σε ένα σινεμά που βρισκόταν τότε υπό κατάληψη· περνούσα συχνά από εκεί γιατί για ένα διάστημα το είχαν αναλάβει φίλοι μου και μέσα γίνονταν διάφορα πολιτιστικά events. Ένας σκηνοθέτης είχε αποφασίσει πως ήθελε νεολαία για την ταινία του και θα έκανε οντισιόν στον χώρο. Εγώ ήμουν εκεί, έμεινα, έκανα την οντισιόν – και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα. Συμπληρωματικά ο σκηνοθέτης ήταν ο σύζυγος του Αντρέα Μερκάντε, που αργότερα έγινε ο press agent μου και ο καλύτερός μου φίλος. Έκανα συνολικά οκτώ οντισιόν, γιατί συνέχισε να με παίρνει τηλέφωνο και

να συμπληρώνουμε υλικό. Ώσπου μια μέρα με κάλεσε και μου είπε: «Δεν μπορώ να σε πάρω στην ταινία, είσαι πολύ μικρή – μόλις 15, ανήλικη. Αλλά πρέπει να συνεχίσεις. Έχεις κάτι, και θα δουλέψουμε σίγουρα μαζί». Κι εγώ τότε σκέφτηκα: «Ναι, καλά... θα επιστρέψω στο σχολείο μου, όλα καλά».

Όμως τα castings άρχισαν να δίνουν το τηλέφωνό μου το ένα στο άλλο. Και συνέχισαν να με καλούν. Έτσι, μέσα σε δύο χρόνια, χωρίς να έχω πρακτορείο, έκανα περίπου είκοσι οντισιόν – μόνο και μόνο επειδή με έπαιρναν τηλέφωνο. Και πράγματι, αργότερα δούλεψα ξανά με εκείνον τον σκηνοθέτη. Αλλά η πρώτη μου κανονική δουλειά ήρθε στα 17 μου, με τη σκηνοθέτρια Francesca Archibugi – πολύ γνωστή στην Ιταλία. Εκεί περίπου κατάλαβα ότι ο δρόμος αυτός με τραβούσε στ’ αλήθεια.

Ήρθε λοιπόν τυχαία. Μια ευλογία, μια τύχη. Κι όταν σου έρχεται κάτι τέτοιο, πιστεύω ότι πρέπει να το αρπάξεις και να το αξιοποιήσεις. Παρ’ όλα αυτά, η πορεία μου ήταν ήπια, σταθερή, όχι απότομη. Παράλληλα σπούδαζα Οικονομικά στη Ρώμη και δούλευα συνέχεια. Για έξι χρόνια έκανα και τα δύο μαζί. Έκανα και ένα Erasmus στο Παρίσι. Όταν τελείωσα το πανεπιστήμιο, ξέσπασε η πανδημία – και τότε ήρθε η ώρα να πάρω απόφαση. «Μπορώ να ζήσω χωρίς την υποκριτική;» Όχι. «Μπορώ χωρίς τα οικονομικά;» Ίσως ναι. Κι έτσι έγινε η επιλογή. Όχι απότομα, αλλά φυσικά, όπως είχε ξεκινήσει από την αρχή.

— **Πώς ένιωσες την πρώτη φορά που είδες τον εαυτό σου σε σειρά;**

Από την πρώτη στιγμή που πατάω σε ένα σετ, δεν θέλω καθόλου να βλέπω τον εαυτό μου. Δεν κοιτάω ποτέ σκηνές μου – είναι θέμα νοοτροπίας, άλλοι ηθοποιοί το προτιμούν, αλλά προσωπικά δεν με ωφελεί. Νιώθω ότι με μπλοκάρει κάπως. Αν υπάρχει κάποιος τεχνικός λόγος και μου ζητήσουν να δω κάτι, φυσικά και θα το δω.

Πρώτη φορά είδα τον εαυτό μου στην πρεμιέρα της πρώτης σειράς που έκανα, της Francesca: «Romanzo Familiare». Είχε τεράστια επιτυχία και ήταν υπέροχο το καστ. Θέλω οι δουλειές που κάνω να είναι καλές και να πηγαίνουν όσο καλύτερα γίνεται, αλλά την ίδια στιγμή θυμάμαι ότι αυτό δεν είναι η ουσία της δουλειάς μου. Η δουλειά μου είναι αυτό που κάνω με τους ανθρώπους στο σετ – που γίνονται πραγματικά μια οικογένεια. Το «μετά» δεν με απασχολεί τόσο, γιατί δεν το ελέγχω. Αυτό που με νοιάζει είναι το πόσο διαβάζω, πόσο δουλεύω, πόσο συνεργάζομαι με τους άλλους εκείνη τη στιγμή. Δεν θα αλλάξω αυτό που είμαι επειδή μια δουλειά θα πάει καλά ή λιγότερο καλά.

— **Η «Μεγάλη Χίμαιρα» πώς προέκυψε;**

Εδώ και πολλά χρόνια υπήρχε η επιθυμία από διάφορους ανθρώπους να δημιουργηθεί ένα τηλεοπτικό-κινηματογραφικό πρότζεκτ βασισμένο στη «Μεγάλη Χίμαιρα», αλλά μάλλον δεν υπήρχαν ποτέ οι ιδανικές συνθήκες για να γίνει. Τελικά, όταν προχώρησε, άλλαξαν αρκετά πράγματα στη μεταφορά και στην οπτική, σύμφωνα με την προσέγγιση του σκηνοθέτη και της παραγωγής. Για παράδειγμα, η επιλογή να είναι η Μαρίνα Ιταλίδα έγινε κυρίως για λόγους της παραγωγής – άλλωστε πρόκειται για συμπαραγωγή Ελλάδας Ιταλίας. Κι αυτό ήταν κάτι που λειτουργήσε εξαιρετικά και για τον Βαρδή Μαρινάκη.

Με πήραν τηλέφωνο γιατί υπήρχε μια φυσική προτεραιότητα λόγω του ότι δεν υπάρχουν πολλές Ελληνοϊταλίδες στον χώρο, αλλά ήξερα πως δοκίμαζαν πολλά κορίτσια.

Νομίζω ότι ο σκηνοθέτης είδε σ’ εμένα κάτι που τον ενδιέφερε πραγματικά: δεν ήμουν η «κλασική Μαρίνα» που είχε φανταστεί. Είχε χτίσει από την αρχή έναν εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα, αλλά, όταν συναντηθήκαμε, είπε πως αυτή η άλλη εκδοχή της Μαρίνας –όπως φάνηκε μέσα από εμένα– θα μπορούσε να είναι ένας νέος δρόμος, ίσως πιο ενδιαφέρων.

Η υποκριτική με κάνει να είμαι ό,τι θέλω κάθε φορά και ν’ ανοίγω τα φτερά μου

— **Ποια είναι τα κοινά της Μαρίνας με τη Φωτεινή; Και σε τι δεν μοιάζετε καθόλου;**

Με έχει κουράσει αυτός ο ρόλος (γέλια). Με είχε εξαντλήσει. Κάποιες φορές πραγματικά δεν μπορούσα να το διανοηθώ. Έλεγα: «Γιατί, βρε κορίτσι μου καλό, το έκανες τώρα αυτό; Δείξε λίγη κατανόηση στους άλλους! Δεν σε νοιάζει τίποτα;». Έπειτα από έξι μήνες συνεχόμενης δουλειάς, ήταν πολύ κουραστικό. Ψυχικά είχα μπει πολύ μέσα στον ρόλο – πολύ δράμα, πολλή τραγωδία, κλάμα, συγκρούσεις. Με έσπρωξε να ψάξω μέσα μου σκοτεινές πλευρές της ψυχής μου, όπως όλοι μας έχουμε.

Η Μαρίνα, σε σύγκριση μ’ εμένα, είναι πολύ πιο σκοτεινό και αυτοκαταστροφικό πλάσμα. Οι άνθρωποι είναι πολύ σύνθετοι, και αυτό είναι που τους κάνει ενδιαφέροντες. Από αυτή την άποψη, κι εγώ μπορεί να μπω σε κάτι «μαζοχιστικό», αλλά κάποια στιγμή θα πω «δεν με ενδιαφέρει – βαριέμαι, δεν το θέλω αυτό για μένα». Η Μαρίνα δεν έχει καμία αίσθηση κινδύνου. Κι όταν νιώσει τον κίνδυνο, πηγαίνει ευθεία πάνω του. Πάει προς τον γκρεμό χωρίς δεύτερη σκέψη.

Το κοινό μας είναι ότι και οι δύο θέλουμε να εξερευνούμε τα πάντα: άλλους ανθρώπους, άλλες ψυχολογίες, νέους δρόμους. Θέλει να ξεφύγει από τα τείχη που της βάζουν οι άλλοι. Ξέρει πως κάτι άλλο την περιμένει πέρα απ’ αυτό που ζει στην καθημερινότητά της – κι αυτό το μοιράζομαι πολύ μαζί της. Αυτό χαρακτηρίζει και τη σύγχρονη γυναίκα: η ανάγκη να σπάει όρια. Είναι αυτό για το οποίο παλεύουμε εμείς κάθε μέρα, και το εκτιμώ βαθιά.

— **Τι σκέψεις σου δημιούργησε αυτός ο ρόλος;**

Είμαι αρκετά καλή στο να ξεχωρίζω τον ρόλο από τον εαυτό μου. Προσπαθώ πολύ – είναι σημαντικό. Αλλά δεν γίνεται πάντα, ειδικά σε ρόλους που κρατούν ένα μεγάλο διάστημα της ζωής σου. Με τη Μαρίνα προσπάθησα να κρατήσω μια απόσταση. Όμως, από κάποιο σημείο και μετά, αρχίζεις και σκέφτεσαι όλο και περισσότερο σαν εκείνη. Μπαίνεις σε μια λογική που ταιριάζει περισσότερο στη δική της οπτική, κι έτσι βλέπεις τα πράγματα με έναν λίγο διαφορετικό τρόπο.

Η Μαρίνα έχει μέσα της μεγάλα κενά, συγκρούσεις, κόμπλεξ, αναπάντητα ερωτήματα. Εγώ θεωρώ ότι είμαι πιο ικανοποιημένος και ολοκληρωμένος άνθρωπος, έχω ξεκαθαρίσει κάποια πράγματα μέσα μου. Εκείνη δεν το έχει κάνει ποτέ – ουσιαστικά παραμένει μυστήρια, χαμένη, ανικανοποίητη. Εγώ είμαι πιο ξεκάθαρη. Αυτός ο ρόλος με κούρασε ψυχικά, γιατί τα γεγονότα που της συμβαίνουν είναι αδιάκοπα, δεν σου αφήνουν ανάσα. Είναι ένας από τους πιο εξουθενωτικούς ρόλους που έχω παίξει.

— **Ο Καραγάτσος έχει χαρακτηριστεί όχι και τόσο «φεμινιστής». Εσύ όμως έχεις πει ότι θεωρείς το έργο φεμινιστικό...**

Θεωρώ ότι, αν μένουμε μόνο στην επιφάνεια και δεν αναζητούμε καμία ερμηνεία στα κείμενα που διαβάζουμε, τότε μπορούμε εύκολα να σταθούμε σε μια φράση χωρίς να ψάξουμε τι πραγματικά εννοεί ο συγγραφέας. Έτσι όμως χάνουμε τον πυρήνα της λογοτεχνίας, την ουσία της τέχνης, της ποίησης, των αρετών της γραφής.

Ο Καραγάτσος ήταν εξαιρετικά προκλητικός με αυτό που έγραψε – και το έκανε συνειδητά. Ήθελε να προκαλέσει αντίδραση, και τα κατάφερε. Το βιβλίο είναι αριστουργήμα, γραμμένο με απίστευτη δεξιότητα. Είναι από τα ελάχιστα έργα που εξερευνούν τόσο βαθιά τη μνήμη και την ψυχή μιας κοπέλας εκείνης της εποχής.

Καταλαβαίνω ότι μας «τσούζει» το γεγονός πως η κοινωνία τότε την περιόριζε, πως δεν ήταν ελεύθερη, πως οι άντρες λειτουργούσαν με συγκεκριμένο, σκληρό τρόπο. Στα ιταλικά υπάρχει ένα τραγούδι που λέει «Η αλήθεια πονάει, το ξέρω». Και κάπως πρέπει να το αποδεχτούμε. Αυτό ήταν το παρελθόν μας. Αν έτσι ζούσαν οι γυναίκες, αν έτσι ήταν οι πόλεμοι, οι συνθήκες, δεν μπορούμε να το αρνηθούμε. Το μόνο που μπορούμε να αλλάξουμε είναι το μέλλον.

Θα ήθελα αυτά τα θέματα να μην είναι σύγχρονα. Τον περιορισμό, τη βιοπάλη, την πάλη μιας γυναίκας για χώρο και ελευθερία – αλλά δυστυχώς είναι. Και πρέπει να μιλήσουμε γι’ αυτά.

Αν θεωρούμε ότι το βιβλίο δεν είναι φεμινιστικό, τότε μάλλον πρέπει να παραδεχτούμε ότι ούτε η κοινωνία στην οποία ζούμε είναι φεμινιστική.

Αυτό που θέλω να περάσει είναι ότι το έργο δεν ήταν μισογυνικό. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να μεταδοθεί σωστά το μήνυμα και να μην αφήσει ερωτηματικά. Μέσα από την ιστορία της Μαρίνας προσπαθούμε να ►



δείξουμε έναν άνθρωπο που δεν είναι ολοκληρωτικά φωτεινός –όπως συμβαίνει και στην καθημερινότητα– και ταυτόχρονα να αναδείξουμε τις δυσκολίες και τους περιορισμούς που αντιμετωπίζει η γυναίκα σε αυτές τις κοινωνίες.

— **Η Μαρίνα εξερευνά τη σεξουαλικότητά της. Εσύ πώς βίωσες αυτό το κομμάτι στη σειρά;**

Ήταν σίγουρα πολύ κουραστικό, γιατί σε σπρώχνει να μπεις στη νοοτροπία της και να καταλάβεις πώς αντιλαμβάνεται εκείνη το σεξ και το σώμα της. Η Μαρίνα –και το λέω αυτό γνωρίζοντας ότι κάποιοι ίσως το παρεξηγήσουν, επειδή θέλουν να το παρεξηγήσουν– έχει μια παράξενη, σχεδόν κομπλεξική σχέση με το σώμα της. Υπάρχει ένας εσωτερικός πόλεμος, ειδικά γύρω από το σεξ.

Το μόνο ανδρικό παράδειγμα που είχε ως παιδί ήταν οι άντρες που έμπαιναν στο σπίτι της και πλήρωναν τη μητέρα της. Καταλαβαίνω ότι, αφού μεγάλωσε, βαδίζει σε ένα μεταίχμιο: δεν ξεχωρίζει εύκολα τι είναι ο καθαρός έρωτας και τι είναι το πιο σκληρό, βίαιο ερωτικό στοιχείο. Αλλά αυτό είναι η ιστορία της Μαρίνας. Δεν καταλαβαίνω γιατί πρέπει να το κρίνουμε – δεν έχουμε όλοι θετικές εμπειρίες γύρω από το σεξ.

Η Μαρίνα έζησε περίεργες, δύσκολες, τραυματικές συνθήκες. Αλλά αυτό είναι και το ενδιαφέρον: η εξέλιξή της. Η πορεία της για να επιβιώσει, να μάθει να ερωτεύεται, να βάζει όρια. Και, πράγματι, βρίσκει τον μεγάλο έρωτα και μετά καταλαβαίνει πως δεν υπάρχει μόνο αυτό.

— **Σαν Φωτεινή, ασχολείσαι ενεργά με το φεμινιστικό κίνημα;**

Συμμετέχω σε οργανώσεις, ακολουθώ συγκεντρώσεις και διαβάζω πολλά φεμινιστικά κείμενα και βιβλία, αλλά δεν έχω «ενεργό δράση». Νομίζω ότι η φεμινιστική προσέγγιση περνάει περισσότερο μέσα από την καθημερινότητα μου – με τις αποφάσεις που παίρνω από το πρωί μέχρι το βράδυ.

Για παράδειγμα, στον τρόπο που θέλω να με αντιμετωπίζουν οι άλλοι, στη θέση που θέλω να έχω και στον τρόπο που θέλω να με κοιτάζουν, ειδικά σ' αυτή τη δουλειά, που είναι τόσο ανδροκρατούμενη. Η στάση μου απέναντι στους άντρες είναι διαφορετική, όχι για να προστατεύω συνεχώς τον εαυτό μου, αλλά γιατί ποτέ δεν βρισκόμαστε στο ίδιο επίπεδο. Ο τρόπος που μας αντιμετωπίζουν είναι πάντα διαφορετικός.

Στην εργασία μου κρατάω μια στάση πιο συγκρατημένη, βάζω όρια και έχω τον νου μου στην «προσοχή» που δίνω και παίρνω, παρόλο που δεν είχα ποτέ αρνητικές εμπειρίες. Με ανησυχεί όμως το πόσο η εξουσία μπορεί να αλλάξει τους άντρες. Μια γυναίκα με εξουσία αντιμετωπίζεται διαφορετικά σε σχέση με έναν άντρα, κι αυτό δεν αλλάζει ούτε έξω από την εργασία.

— **Σε έχει φέρει ποτέ κανείς σε δύσκολη θέση λόγω της γυναικειάς σου ταυτότητας;**

Με ενοχλεί όταν οι άντρες σχολιάζουν πολύ προσωπικά θέματα, όπως το σώμα μιας γυναίκας ή τις επιλογές της. Κάποια πράγματα ανήκουν βαθιά μόνο σε εμάς και μερικές φορές είναι καλύτερα να σωπαίνουμε και να αφήνουμε την απάντηση σε όσους αφορούν πραγματικά. Δεν μαλώνω γι' αυτό, απλώς χαμογελώ, γιατί το βρίσκω λίγο γελοίο.

Ωστόσο, κάθε φορά που γυρίζω στο σπίτι το βράδυ, σε όποια χώρα κι αν βρίσκομαι, υπάρχει πάντα η ανάγκη να είμαι προσεκτική – να κοιτάζω γύρω μου, μπροστά, δεξιά κι αριστερά. Είναι κάτι που σε φέρνει σε δύσκολη θέση, αλλά είναι μια πραγματικότητα που ζουν πολλές γυναίκες.

— **Η μαμά σου είχε δει καθόλου τα γυρίσματα στην Ελλάδα;**

Ήρθε στη Σύρο· στην Αθήνα δεν μπορούσε, αλλά και οι δύο γονείς μου ήρθαν στην Τεργέστη. Έρχονται πάντα. Είναι πολύ δύσκολο να κάνω μια δουλειά και να μην έρθουν (γέλια). Η μαμά μου το αισθάνεται πολύ έντονα. Μερικές φορές νιώθει πως είναι εκείνη εγώ, μαζί με όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή μου. Όταν κάνω μια εξέταση, νιώθει πως είναι εκείνη που την περνάει. Όταν κάνω σχέση ή χωρίζω, είναι εκείνη που το ζει. Δεν έχω τίποτα αποκλειστικά δικό μου· είναι δικό μου και της μαμάς. Χαμογελώ όταν το σκέφτομαι, το ζει πολύ έντονα (γέλια). Για τη «Χίμαιρα» αγχωνόταν. Ήξερε ότι ήταν δύσκολη δουλειά και με αντίξοες καιρικές συνθήκες. Χοριστήκαμε υπερβολικά. Ήταν σειρά εποχής, με πολλούς ηθοποιούς κάθε φορά· το άκουγε από μένα και αγχωνόταν. Γι' αυτό έπρεπε να έρθει και να ελέγξει (γέλια). Ο μπαμπάς μου αγαπά τα μεγάλα σετ. Ήταν πολύ περήφανος.

— **Σου είπαν ποτέ οι γονείς σου «Φωτεινή, μην ασχολη-**



© ERT

θείς με την ηθοποιία;

Ποτέ. Τους το οφείλω· πάντα με έσπρωχναν προς τα εκεί. Νόμιζα ότι θα μου έλεγαν να σπουδάσω κάτι άλλο ή να βγάλω πανεπιστήμιο, αλλά εγώ είχα ήδη αποφασίσει να σπουδάσω οικονομικά. Παρ' όλα αυτά, ποτέ δεν ένιωσα πίεση. Ταυτόχρονα μου έλεγαν: «Κυνήγησε το όνειρό σου», «Γιατί να μην πας και να το δοκιμάσεις αυτό;». Κι όταν γύριζα από τα σετ με ένα χαμόγελο μέχρι τα αυτιά, έβλεπαν πώς ένιωθα και με στήριζαν σε όλα.

— **Και ο έρωτας... Ποιο είναι το πιο τρελό πράγμα που έχει κάνει η Φωτεινή για έναν έρωτα; Πώς είναι σαν σύντροφος;**

Κάποιες στιγμές υπήρξαν δυστυχώς αρνητικές. Είχα παραμελήσει τον εαυτό μου και είχα διαλυθεί για τον άλλο, για μια σχέση που δεν ήταν ανταποδοτική. Φυσικά, αυτό το καταλαβαίνεις με τον καιρό. Όλοι το έχουμε κάνει κάποια στιγμή, σε διαφορετικά επίπεδα, και είναι κάπως τοξικό. Από την άλλη, το πιο τρελό που έκανα ήταν να αφήνω τον άλλον να μπει στη ζωή μου και να τον εμπιστευόμαι. Και αυτό, αν το σκεφτείς, είναι πραγματικά τεράστιο και τρελό. Εκτός από τις μεγάλες πράξεις που κάνουμε όλοι, νομίζω ότι αυτή η εμπιστοσύνη είναι ίσως το πιο σημαντικό.

— **Υπήρξε κάποια πολύ σκοτεινή περίοδος της ζωής σου που σε άλλαξε;**

Κάποια στιγμή στο λύκειο συνέβησαν διάφορα πράγματα, ανάμεσα τους και μια απώλεια. Αυτά ξύπνησαν μια πιο επαναστατική πλευρά μου. Πέρασα κάποια χρόνια που είχα γίνει μονότονη, αδιάφορη για τα πάντα. Και η κοινωνία με είχε στριμώσει να μπω σε καλούπια που δεν μου ταίριαζαν. Λίγο πριν τελειώσω το λύκειο, ξέσπασα. Τότε άρχισα να δουλεύω στον κινηματογράφο, κάτι που με συνέδεσε ξανά με την παιδική μου πλευρά – με τον φωτεινό χαρακτήρα που είχα παλιότερα, σε αντίθεση με το πώς ήμουν τότε. Πιστεύω πως, αν

είχα κάνει άλλη δουλειά, θα είχα σκοτεινιάσει πολύ. Η υποκριτική, στα αλήθεια, με έσωσε.

— **Έχεις πάρει και 4 βραβεία. Τι σημαίνει αυτό για σένα;**

Θα ακουστεί κάπως, αλλά για μένα δεν σημαίνει πολλά. Νιώθω μια στιγμιαία χαρά, αλλά μετά ντρέπομαι – ειδικά όταν με βραβεύουν οργανισμοί που εκτιμώ ή άνθρωποι του κινηματογράφου που θαύμαζα από μικρή. Με κάνει να νιώθω πως δεν το αξίζω, με αγχώνει και με προβληματίζει. Ίσως γι' αυτό να απομακρύνομαι λίγο.

Υπάρχει τεράστια ευτυχία, γιατί είναι αποτέλεσμα δουλειάς – είναι αποτέλεσμα και ταυτόχρονα μια αρχή. Δεν είναι το τέλος. Αυτό που ξέρω όμως είναι ότι δεν βραβεύουμε τόσο συχνά τους ανθρώπους που πραγματικά θα έπρεπε. Υπάρχουν άνθρωποι, μικρότεροι και μεγαλύτεροι από εμένα, που δεν έχουν βραβευτεί ακόμη και έχουν κάνει σπουδαία δουλειά. Για μένα τα βραβεία είναι σημαντικά και ολοκληρώνουν κάτι από τη δουλειά μου, αλλά ταυτόχρονα δεν είναι αυτά που με

καθορίζουν ως ηθοποιό και ως άνθρωπο. Είναι σημαντικό να το θυμόμαστε αυτό, γιατί πολλές φορές νομίζουμε ότι η δουλειά ή η καριέρα μας δεν πάει πουθενά, μόνο και μόνο επειδή δεν έχουμε τα βραβεία που θα θέλαμε. Στην πραγματικότητα, αυτό δεν ισχύει.

— **Αν έπρεπε να ξαναζήσεις μια στιγμή της καριέρας σου, ποια θα ήταν;**

Την πρώτη φορά που βρέθηκα σε σετ. Που άκουγα το «action» και το «cut». Η πρώτη σκηνοθέτρια με την οποία δούλεψα, η οποία στο τέλος της σκηνής είπε: «Ένα μεγάλο χειροκρότημα για τη Φωτεινή, γιατί αυτό ήταν το πρώτο της cut». Εκείνη τη στιγμή ένιωσα κάτι να περνάει μέσα μου σαν ρεύμα. Ένα πολύ δυνατό συναίσθημα που δεν θα ξεχάσω ποτέ.

— **Θα μπορούσες να σε δεις σε άλλη δουλειά;**

Θα μπορούσα, αλλά η υποκριτική είναι ο μόνος τρόπος που μπορώ να εκφραστώ ολοκληρωτικά και να είμαι ελεύθερη. Θα μπορούσα, για παράδειγμα, να ασχοληθώ με τα οικονομικά – ήθελα κάποτε να κάνω μεταπτυχιακό στη στατιστική. Θα με ενδιέφερε και η δημοσιογραφία. Μου άρεσαν πάντα πολλά πράγματα. Αλλά η υποκριτική με κάνει να είμαι ό,τι θέλω κάθε φορά και να ανοίγω τα φτερά μου.

— **Ξέρω ότι αγαπάς πολύ τα ταξίδια. Ποιο είναι το πιο ευτράπελο που σου έχει συμβεί σε ταξίδι;**

Λατρεύω τα ταξίδια, είτε για δουλειά είτε για προσωπική εμπειρία. Μόνη μου έχω κάνει 3-4 μεγάλα ταξίδια, διάρκειας περίπου ενός μήνα, στην Ινδία, το Βιετνάμ, τη Νότια Κορέα και την Ιαπωνία. Και πραγματικά, με βοηθάνε απίστευτα να καταλαβαίνω και να ενσαρκώνω ρόλους, βλέμματα, σχέσεις, νοοτροπίες.

Όσο πιο ανοιχτόμυαλος είσαι, τόσο καλύτερα κάνεις αυτή τη δουλειά – όπως και σε όλες τις τέχνες, άλλωστε. Στην Ινδία πήγα σε έναν γάμο και εκεί ήταν και ο Αντρέας, ο καλύτερός μου φίλος. Ήταν ίσως το πιο όμορφο πράγμα που έχω δει στη ζωή μου. Και το πιο τρελό; Ο γάμος προέκυψε εντελώς τυχαία, δεν πήγα γι' αυτό! Την ίδια περίοδο υπήρχε και η προβολή μιας ταινίας που δεν είχε βγει ακόμα στην Ευρώπη, «La Tresse» – «Η πλεξούδα», και ένα κομμάτι γυρίστηκε στην Ινδία. Και ενώ ήμουν εκεί, συνέβη όλο αυτό – σαν να ήταν γραφτό. Στο Βιετνάμ χάθηκαν πάρα πολλές φορές στη μέση του πουθενά. Κινούνται με τρένα, οτοστόπ, μηχανάκια, μ' ένα σακίδιο στην πλάτη – και από το κρύο στη ζέστη. Ήταν ταξίδι περιπέτειας, αλλά και μια εμπειρία που μ' έκανε να νιώθω ζωντανή και ελεύθερη.

Στην Ιαπωνία, αυτό που με αιφνιδίασε περισσότερο ήταν ότι δεν μπορούσες να συνεννοηθείς με τίποτα, ειδικά στα παραδοσιακά μέρη. Ένωθα σαν να ήμουν στο φεγγάρι! Κι εκεί έχασα και την ψηφιακή μου φωτογραφική μηχανή – ναι, όλα μαζί.

— **Στο τώρα πού βρίσκεται η Φωτεινή;**

Άλλαξα σπίτι στο Παρίσι. Θα κάνω μια ταινία του Παπαδουλάκη, το «Ο Χριστός Ξανασταυρώνεται», στην Κρήτη – μικρός αλλά εμβληματικός ρόλος, κάτι ελληνικό ξανά. Έπειτα έρχεται ένα ακόμα μεγάλο γαλλικό πρότζεκτ, που με κάνει πολύ χαρούμενη. Έχει τεράστιο καστ και είναι μεγάλη τιμή για μένα. Στο θέατρο, το καλοκαίρι ήμουν στις Συρακούσες, όπου έπαιξα την Αντιγόνη στον «Οιδίποδα επί Κολωνών». Ήταν τεράστια εμπειρία – η πιο τρομακτική και η πιο όμορφη που είχα στην επαγγελματική μου ζωή.

— **Πώς νιώθεις για τα ελληνικά πρότζεκτ; Σκέφτεσαι στο μέλλον να εγκατασταθείς εδώ;**

Ναι, γιατί όχι. Αγαπώ πολύ την Αθήνα και το έχω σκεφτεί πολλές φορές. Να δουλεύω μόνο στην Ελλάδα, όχι – γιατί θέλω να δουλεύω και στη Γαλλία και στην Ιταλία. Με αρέσει να αλλάζω γλώσσες και εμπειρίες, και μόνο έτσι το κάνω.

— **Σε αγχώνει το τι θα σκεφτούν οι Έλληνες;**

Ναι, με αγχώνει τι θα πουν οι Έλληνες – γιατί εδώ είναι η χώρα μου. Αλλά ταυτόχρονα, δεν μπορώ να αλλάξω τον εαυτό μου και ό,τι έχω κάνει μέχρι τώρα. Οπότε... that's the way. Πρέπει να με μάθουν με το μαλακό, να μου πουν οι Έλληνες τι σκέφτονται, να δουν τη σειρά.

Η Φωτεινή Πελούζο είναι μια γυναίκα που ζει με θάρρος και αυθεντικότητα. Κάθε της κίνηση και επιλογή μοιάζει με δήλωση ανεξαρτησίας και πίστης στον εαυτό της. Με σεβασμό στη δουλειά, στο σώμα της, στα όνειρά της, καταφέρνει να συνδυάζει ευαισθησία και δύναμη, φως και ένταση. Είναι ηθοποιός που εμπνέει, γιατί δεν περιμένει τη σκηνή για να λάμψει· ζει με πάθος και αποφασιστικότητα, και μέσα απ' αυτό δείχνει ότι η ζωή, όπως και η τέχνη, είναι για όσους τολμούν να είναι αληθινοί. **A**

Ο Voice 102.5 έγινε η φωνή των Χριστουγέννων

Μουσική και Χριστούγεννα στην καρδιά της Αθήνας

Πολλή μουσική και γιορτινή ατμόσφαιρα έφερε ο Voice 102,5 στην καρδιά της Αθήνας, μετατρέποντας τον σταθμό του Μετρό «Πανεπιστήμιο» σε έναν απρόσμενο χριστουγεννιάτικο προορισμό. Για λίγες μέρες ο σταθμός μετρό δεν ήταν απλώς ένα σημείο διέλευσης, αλλά μια μικρή γιορτινή παύση μέσα στον έντονο ρυθμό της πόλης.

Από νωρίς το πρωί, ανάμεσα σε βιαστικά βήματα και καθημερινές υποχρεώσεις, η μουσική του Voice 102,5 πλημμύριζε τον χώρο, αλλάζοντας τη διάθεση των περαστικών. Οι παραγωγοί της πρωινής εκπομπής, **Επιστήμη Μπινάζη** και **Διονύσης Νοταράκης**, κατέβηκαν σε ένα από τα πιο ζωντανά σημεία της Αθήνας, δημιουργώντας μια ξεχωριστή εμπειρία γεμάτη χαμόγελα, χριστουγεννιάτικο mood και μουσικές που ανέβαζαν τη διάθεση και με την ενέργεια της **Protergia** έσπαν την ρουτίνα της καθημερινότητας.

Κατά τη διάρκεια της δράσης, κέρασαν χριστουγεννιάτικα μπισκότα, ανταλλάξαν ευχές και έδωσαν στους περαστικούς την ευκαιρία να γράψουν τη δική τους ευχή για τις γιορτές, μια σκέψη, μια προσμονή, ένα μήνυμα αισιοδοξίας για τη νέα χρονιά. Οι ευχές αυτές πήραν «φωνή» και μεταδόθηκαν από τη ζωντανή εκπομπή του Voice 102,5.

Η εβδομάδα κύλησε με ενέργεια και ζεστασιά, με ανθρώπους να κοντοστέκονται, να χαμογελούν αυθόρμητα και να συνεχίζουν τη μέρα τους λίγο πιο φωτεινοί. Η πιο δυνατή στιγμή ήρθε την Παρασκευή, όταν ο σταθμός του Μετρό «Πανεπιστήμιο» μετατράπηκε σε γιορτή. Ο **Akylas**, με τη ζεστή του φωνή, έστησε ένα εντυπωσιακό music session, τραγούδησε και χόρεψε με τον κόσμο, γεμίζοντας το πρωινό με ρυθμό, αυθορμητισμό και γιορτινή διάθεση.

Ήταν μια στιγμή που θύμιζε πως τα Χριστούγεννα δεν χρειάζονται πολλά για να είναι όμορφα: μόνο μουσική, ανθρώπους και καλή διάθεση. Μια στιγμή που έμοιαζε να λέει ότι οι γιορτές δεν είναι μόνο τα φώτα και τα στολίδια, αλλά και οι στιγμές που μοιράζεσαι. Και αυτή την εβδομάδα, ο Voice 102,5 κατάφερε να χαρίσει στην πόλη ακριβώς αυτό: περισσότερη μουσική, ζεστασιά, χαμόγελα και πολλή ενέργεια.

Voice 102.5
To Soundtrack της πόλης

powered by

protergia





Χρύσανθος Καραμολέγκος



ZappaAthens





18

ΟΛΟΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Στην εκπνοή του παλιού του χρόνου και στην πρώτη αναπνοή του καινούργιου η Αθήνα βρέθηκε με δεκάδες νέα στέκια. Για φαγητό, για ποτό, για τις μέρες και τις νύχτες μας. Το μόνο σίγουρο: το 2026 θα είναι πολύ δύσκολο να μείνουμε σπίτι. Έχουμε πολλά στέκια να ανακαλύψουμε και νέες γειτονιές να εξερευνήσουμε. Ας φάμε κι ας πιούμε σ' αυτό!

THIRIO

Αν έχετε social media κι ασχολείστε έστω και λίγο με τη γαστρονομική σκηνή αυτή της πόλης, τότε αυτό το εστιατόριο εμφανίστηκε στις οθόνες των κινητών σας περισσότερο από οτιδήποτε άλλο μέσα στην περίοδο των γιορτών. Ο σεφ Θωμάς Μάτσας (Striggla, Pappu, Βουλκανιζατέρ) και η ομάδα της Striggla, ανοίγουν στις 28 Δεκεμβρίου το Θηρίο, ένα εστιατόριο λιλιπούτειο αλλά πραγματικό θηρίο, όπου ο σεφ ξεδιπλώνει όλη τη δημιουργικότητά του. Στην ανοιχτή κουζίνα και μπροστά στα μάτια σου μετατρέπει την παστιτσάδα σε cinnamon roll, μαγειρεύει μερακλίδικα τον κόκορα συνδυάζοντάς τον με τηγανητά νιόκι, και σερβίρει την πίτα μέσα σε... τάπερ για να σου θυμίσει τη μανούλα σου. **Ναυάρχου Νικοδήμου 2, Σύνταγμα 2110088648**

ZAPPA ATHENS

Ακόμη ένα εστιατόριο που θα συζητηθεί πολύ, όχι μόνο γιατί βρίσκεται μέσα στον ιστορικό χώρο της Αίγλης Ζαππείου, αλλά (κυρίως) γιατί ήρθε με έναν άσσο στην κουζίνα του. Τα ντρία του εστιατορίου, που άνοιξε στις 18 Δεκεμβρίου, αναλαμβάνει ο Χρύσανθος Καραμολέγκος, ο σεφ που έχει αφήσει ισχυρό αποτύπωμα στην ελληνική γαστρονομία και που τώρα επιστρέφει έπειτα από 15 χρόνια απουσίας (στα αθηναϊκά πράγματα). Το μενού που δημιούργησε για το Zappa είναι γεμάτο με άρωμα Ελλάδας, γιατί, αν κάτι χαρακτηρίζει αυτόν τον σεφ είναι η διαφορετική ματιά του πάνω στην ελληνική κουζίνα. **Κήπος Ζαππείου, 2144099800**

MORE ΦΙΛINGS

Το πρωί microbakery, το βράδυ bistro, αυτή είναι η ιδέα που είχαν ο σεφ Γιώργος Ζαχείλας, ο pastry chef Αλέξανδρος Κόνιαρης και ο επιχειρηματίας Βάιος Κορομηλάς. Έτσι, τα πρωινά ψωνίζεις (υπέροχο) ψωμί, κρουασάν, μπισκότα, γλυκά και άλλα προϊόντα bakery, το βράδυ έρχεσαι ξανά, αυτή τη φορά για ένα υπερνόστιμο μενού με πιάτα που στην πλειονότητά τους ψήνονται στο josper. Πίνεις κρασί και απαραίτητως παίρνεις μαζί προζυμένιο ψωμάκι (δικό τους φυσικά) – θα σου χρειαστεί. **Αναστασίου Ζίννη 34, Κουκάκι, 2109233637**

ΖΙΓΚΟΑΛΑ

Η πιο hot άφιξη του Δεκεμβρίου μάς έδωσε την αφορμή να βγούμε στην Ομόνοια. Το νέο εστιατόριο του Κωνσταντίνου Δαγριτζίκου έχει χιούμορ, έχει τα χάρτινα τραπεζομάντιλα που συναντάμε σε όλα τα νησιά της επικράτειας (μόνο που αυτά εδώ αντί για το χάρτη του νησιού έχουν τον χάρτη της Αθήνας), έχει και νόστιμη κουζίνα. Ο σεφ Βασίλης Χαμάμ φτιάχνει μπακαλιάρo πρασοσέλινο, άπαικτη φασολάδα που σερβίρει πάνω σε ταραμοσαλάτα μαζί με πέστροφα, ψήνει και μοσχάρισα γλώσσα που τη σετάρει με ωραία ρώσικη σαλάτα. Από τα ηχεία το παλιό ελληνικό λαϊκό, το ορθόδοξο. **Λυκούργου 9, Ομόνοια, 2103246223**

ΑΝΑ Ψ ΚΤΙΡΙΟ

Ένας σεφ που φτάνει στην κορυφή δύσκολα θα γυρίσει πίσω να κοιτάξει οτιδήποτε λιγότερο από την υψηλή γαστρονομία. Ο Θάνος Φέσκος, όμως, δεν είναι σεφ που εγκλωβίζεται στα δύο αστέρια Michelin, και το βαρύ





Ζιγκοάλα



Ράντικαλ



Φλάρος



Onuki

βιογραφικό του δεν είναι ικανό να τον περι-
ορίσει μόνο σε απαστράπτουσες fine dining
κουζίνες. Απόδειξη το Ava ψ ktirio (αλλά και
το μπεργκεράδικο Four Hands), που άνοιξε
τον περασμένο μήνα στη Γλυφάδα. Λιτό, έξυ-
πνο και «πλακατζίδικο» ντεκόρ, και στο πιάτο
το φαγητό που μας αρέσει περισσότερο να
τρώμε: μακαρόνια με κιμά, κόκορας με σκιου-
φικτά, χόρτα, αυγά με πατάτες, και μια θεϊκή
πάστα φλώρα για το τέλος. **Κύπρου 74, Γλυ-
φάδα, 2121054489**

PANTΙΚΑΛ

Στην Κυψέλη, που δεν σταματά να μας προμη-
θεύει με καινούργια, εμφανίστηκε στις αρχές
του Δεκέμβρη τούτο το νόστιμο διαμάντι στη
μέση του δρόμου-τωρινού σουξέ. Στον πεζό-
δρομο της Αγίας Ζώνης, λοιπόν, το φιλόξενο
Ράντικαλ παίζει δυνατά μουσική και νομίζω
ότι, αν δεν ήταν εστιατόριο, πολύ θα ήθελε να
είναι μπαρ. Έλα, όμως, που μαγειρεύει πεντα-
νόστιμα! Θα φάτε την ωραιότερη καπνιστή
μελιτζάνα που έχετε φάει ποτέ, υπέροχο ξι-
νό τραχανά με χωριάτικο λουκάνικο και ξινο-
μυζήθρα, κοτόπουλο με ρεβίθια και chorizo,
μια κρέμα σελινόριζας (με baby μπρόκολο,
μανιτάρια epoki και βινεγκρέτ σκόρδου) που
ξεφεύγει από τα συνηθισμένα. Για γλυκάκι
έχει... κουρκουμπίνια! **Αγίας Ζώνης 31, Κυψέ-
λη, 2108672125**

ΟΝΥΚΙ

Το πρώτο εστιατόριο που ανοίγει μέσα στο
The Ilisian μας ανοίγει την όρεξη για τη συ-
νέχεια. Το Onuki, που φέρνει την ιαπωνική
κουζίνα στην καρδιά της πόλης, εμπνέεται
από διάφορες περιοχές της Ιαπωνίας, παρου-
σιάζει πιάτα που αναδεικνύουν τις ιαπωνικές
παραδοσιακές τεχνικές και τα συνδυάζει με
ιαπωνικά αποστάγματα – σπάνια whiskies,
shochu (απόσταγμα) μικρών παραγωγών,
sake. Αξίζει να πούμε ότι ο χώρος σχεδιάστη-
κε από το διεθνώς καταξιωμένο στούντιο
Yabu Pushelberg και είναι ένας φόρος τιμής
στον ιαπωνικό μινιμαλισμό. **Μιχαλακοπού-
λου 5**

ABI ROUGE

Λευκά τραπεζομάντιλα, χαμηλός (και κατα-
κόκκινος) φωτισμός, μενού εμπνευσμένο
από τη γαλλική και μεσογειακή κουζίνα (foie
gras, όστρακα γκρατινέ, αστακοί). Αυτά το
βράδυ. Πατί το πιο βράδυ, το εστιατόριο με-
τατρέπεται σε... club! Το Abi Rouge ήρθε στις
ζωές μας (στα τέλη Δεκεμβρίου) για να τις ξε-
σκώσει. **Συγγρού 58, 210 9217456**

ARGENTINA SOCIAL CLUB

Στα τέλη του 2025 εμφανίστηκε σε μία μάλ-
λον απρόσμενη γειτονιά ένα μπαρ που την έ-
κανε να λάμψει. Το Argentina Social Club στου
Γκύζη ανοίγει από το πρωί, έχει τέλειο καφέ
και εξίσου τέλειο πρωινό και όσο προχωρά-
ει η μέρα και φτάνουμε στο βράδυ γίνεται...
χαμός! Το νέο στέκι έχει τιμιότατα cocktails,
διαφορετικό bar food (μα πατατάκια με τρού-
φα και προσούτο;) και κόσμο που θέλουμε
να φλερτάρουμε. Η συνταγή της επιτυχίας.
**Πλατεία Αργεντινής Δημοκρατίας 16, Α. Αλε-
ξάνδρας, 2110086557**

ΦΛΑΡΟΣ

Αυτός ο Φλάρος είναι μικρός, αλλά θαυμα-
τουργός! Ο σεφ Στράτος Βλασσόπουλος στή-

νει στη γειτονιά του Παγκρατίου ένα σύγχρονο καφενείο (έλεγε καφενέ το λέει το ίδιος!) με 13 τραπέζια. Συνεργάζεται με μικρούς παραγωγούς και οινοποιούς, στην ανοιχτή του κουζίνα μαγειρεύει ένα μικρό μενού βασισμένο στην παράδοση της ελληνικής κουζίνας. Στον φούρνο βάζει μοσχαράκι γιουβέτσι (best seller), ανοίγει πίτες, ψήνει ένα κουνουπίδι με dressing από φιστικοβούτυρο, φτιάχνει και τόνο σαβόρο. Το μουσικό; Τα πάντα εδώ μαγειρεύονται, ψήνονται και φουρνίζονται στη φωτιά του ξύλου, γεγονός που κάνει τα πράγματα ακόμη πιο ενδιαφέροντα (και ασύγκριτα νόστιμα!). **Δαμάρεως 25, Παγκράτι, 2104403818**

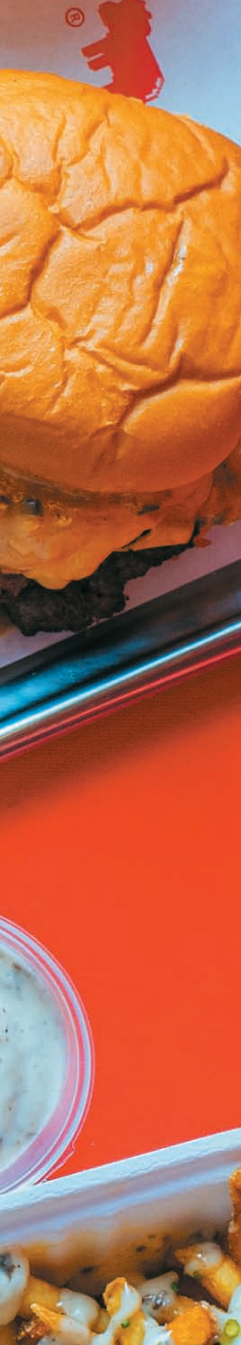
SURF AND EARTH

Ψάχνετε ένα στέκι χαλαρό, φιλικό, ιδανικό για ένα ποτάκι μετά τη δουλειά; Αυτό είναι το Surf and Earth, που ήρθε μαζί με τον νέο χρόνο στο Κουκάκι. Όμορφος χώρος με μεγάλες τζαμαρίες για να μπαίνει το πρωινό φως και η ζωή της γειτονιάς. Το πρωί μπορείτε να έρθετε μαζί με το laptop σου (έχει και brunch), το βράδυ μαζί με φίλους. Μοιράζεστε πίτσες (νόστιμες και εύπεπτες), βάζετε στη μέση μια υπέροχη σαλάτα με ρεβίθια, τηγανητό καρότο, πορτοκάλι, φρέσκο κρεμμυδάκι και καλαμπόκι, οπωσδήποτε παραγγέλνετε την παστιτσάδα με... Udon (δηλαδή noodles) – σοβαρά, είναι το κάτι άλλο. Έχει και ωραία cocktails! **Φαλήρου 48, Κουκάκι**

AG@IOS THE DIRTY BUTCHER

Φωτιές και μυρωδιά ψητού. Πάντα εκτιμάμε μια καλή χασαποταβέρνα, κι εδώ που τα λέμε, όσο πιο «άγρια», τόσο το καλύτερο (κι αν έχει το r μέσα σε κύκλο θέλοντας να παίξει με το άγιος-άγριος). Ο Ag@ios άναψε τις





Δημήτρης Κατριβέσης



Smoku

φωτιές του λίγο πριν από τα Χριστούγεννα, έστρωσε λευκά τραπεζομάντιλα στα τραπέζια του και μας περιμένει για ζουμερά μπιφτέκια προβατίνας, παϊδάκια, μπριζόλες και κοψίδια, για τους τολμηρούς έχει και αμελέτητα. Στα decks (στη σχάρα εννοώ) ο Γιάννης Κουστένης, ένας πραγματικός μύστης της ψησταριάς. **Βεντήρη 5, Όπισθεν Χίλτον, 6975964098**

ΔΙ' ΕΥΧΩΝ

Βρίσκεται στην Αναπαύσεως, έχει εκκλησιαστικά κεριά, ονομάζεται Δι' Ευχών κι εμένα μου αρέσουν τα στέκια με χιούμορ. Άνοιξε πριν τα Χριστούγεννα, και κάτι μου λέει ότι θα εξελιχθεί σε αγαπημένο στέκι. Για τα cocktail, τα νόστιμα μικρά πιατάκια του και αυτή την ανεπιτήδευτη χαλαρότητα που εύκολα σε φέρνει εδώ. Αμην. **Αναπαύσεως 32, Μετς**

ΑΛΗΤΕΙΑ

Burgers, street cocktails και old school hip hop. Τι να πάει λάθος; Το νέο μπεργκεράδικο ψήνει burgers από αυτά που δαγκώνεις και στάζουν (ηδονή) και μας δίνει την αφορμή να εξερευνήσουμε το εξωτικό Αιγάλεω. Για την αλητεία, ρε γαμώτο! **Μάρκου Μπότσαρη 9, Αιγάλεω**

HOLY COW

Άνοιξε λίγο πριν τις γιορτές και έκανε χαμό με το «καλησπέρα σας». Τι πουλάει; Μα smashed burger, φυσικά. Και η αλήθεια είναι ότι τα πετυχαίνει. Εν τω μεταξύ, εκτός από τα κλασικά smashed, έχει και ένα διαφορετικό burger, με... μοσχαρίσιο ταρτάρ (!), που εγώ τουλάχιστον δεν έχω ξανασυναντήσει. **Πατριάρχου Ιωακείμ 46, Κολωνάκι**

AGLIO OLIO E PEPERONCINO

Με μια ιστορία 25 χρόνων πίσω του, καινούργιο δεν το λες, αλλά το γράφω γιατί, αν ψάχνετε το αγαπημένο σας ιταλικό στη συνηθισμένη του θέση (Ακρόπολη) δεν θα το βρείτε. Εδώ και λίγες μέρες μετακόμισε στο Μετς. **Μάρκου Μουσούρου 63, Μετς, 2109211801**

ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΜΕ ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

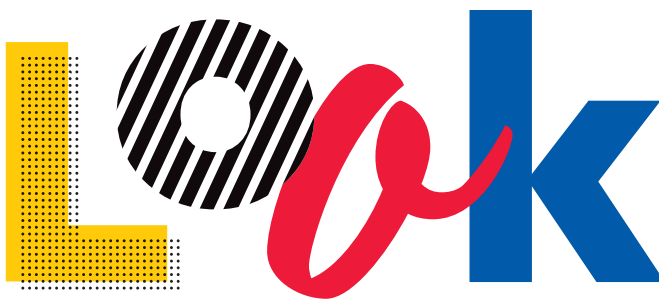
SOLENE

Από μέρα σε μέρα περιμένουμε το Solene, το νέο στέκι της Δραγατσανίου. Εδώ, οι επιχειρηματίες Χαράλαμπος Τσαούσογλου, Άγγελος Βάκρινος, Δημήτρης Τσάλας και Δημήτρης Μπίτσος ενώνουν τις δυνάμεις τους με τον pastry chef Αλέξανδρο Κούφα και φτιάχνουν κάτι ολότελα καινούργιο. Το Solene το πρωί θα λειτουργεί ως βιενουαζερί και ζαχαροπλαστείο, ενώ το βράδυ θα γίνεται γαλλικό εστιατόριο με μενού που θα επιμελείται ο σεφ Αλέξανδρος Τσιοτίνης. Ανυπομονούμε! **Δραγατσανίου 6, Πλατεία Κλαυθμώνος**

TASTING ROOM BY SMOKU

Το Smoku, η γιαπωνέζικη pub του σεφ Δημήτρη Κατριβέση, έχει ήδη ανοίξει στον πεζόδρομο της Θησέως (σ.σ. στο ίδιο σημείο που βρισκόταν το θυρυλικό Drunk Sinatra), σερβίροντας ποτά, cocktails, και διάφορες λικουδιές της ιαπωνικής κουζίνας (yakitori, dumplings, ramen). Είναι ωραίο και διαφορετικό, αλλά εγώ περιμένω το «κρυφό»... Στο βάθος της στοάς θα λειτουργήσει το Tasting Room by Smoku, ένα fine dining «εστιατόριο» 20 θέσεων που θα ανοίξει τον Φεβρουάριο. **Θησέως 14, Σύνταγμα, 2103313733** **A**

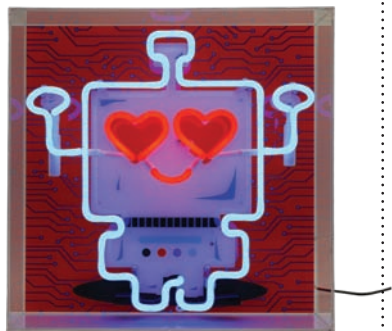
Επιμέλεια
ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙΓΑΛΟΥ



**KATERINA
MAKRIYIANNI**
Σκουλαρίκια Yoko €110



OLEND
Μαλακή τσάντα Ona €72



LOVE IT
Φωτιστικό Neon «Robot» Box Sign €219



TOILETPAPER
Πολυθρόνα €495

WAT OBJECT
Βάζο Rosalia - Río Retro



ZARA
Limited edition σουέντ φούστα, με κρόσσια

CATRICE
Βερνίκι νυχιών Gel
Affair αποxp. 041
Spill the Tea €2,99



LYNNE
Σατέν φόρεμα με δαντέλα €97,30



H&M
Φούτερ με στάμπα €14,99



PUMA
Παπούτσια Speedcat €86

Trends 2026



APOELLA
Τζάκετ Lowell Carafe €260



CATRICE
Κλιπ μαλλιών Espresso Yourself €3,99



ZARA
Βελούδινο παντελόνι με πούλιες €19,99



GREATNESS
Ριγέ ράγκμπι μπλούζα €145

Η μόδα είναι
μια τάση.
Το στιλ ζει
μέσα στον
άνθρωπο.
- Όσκαρ ντε λα
Ρέντα



Λούκας Στέρνατ



© ΧΑΡΙΣ ΑΚΡΙΒΙΑΔΗΣ



Φραντσέσκο Πιεμοντέζι

Piano Days 2026

Η καθιερωμένη γιορτή του πιάνου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Από τον Φραντσέσκο Πιεμοντέζι στον Λούκας Στέρνατ και το πιανιστικό σύνολο Piandemonium

Ένα Σαββατοκύριακο αφιερωμένο στο πιάνο στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών: συναυλίες με σπουδαίους σολίστ, θεατρικό κείμενο και κινούμενα σχέδια συνοδεία πιάνου, παιχνίδια μυστηρίου για παιδιά, μουσικά κουίζ για μεγάλους, μίνι ρεσιτάλ νεαρών μουσικών. Το Σάββατο το απόγευμα ανοίγει με το «*Magic Piano*», μια βραβευμένη ταινία animation για την περιπέτεια της δεκάχρονης Άννας, με ζωντανή μουσική συνοδεία από τον δεξιότεχνη πιανίστα Κάρολο Ζουγανέλη στις σπουδές του Σοπέν. Ακολουθεί το «*Ενόχ Άρντεν*», αφηγηματικό αριστούργημα της αγγλικής λογοτεχνίας, που ενέπνευσε τον Ρίχαρντ Στράους να συνθέσει ένα μοναδικό έργο για αφηγητή και πιάνο. Αφηγητής ο Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης, ενώ στο πιάνο θα απολαύσουμε τον Γιώργο Κωνσταντίνου. Η βραδιά ολο-

κληρώνεται με τον Ιταλοελβετό πιανίστα Φραντσέσκο Πιεμοντέζι, σε έργα Σούμπερτ και Λιστ (24 Ιανουαρίου). Την Κυριακή το μεσημέρι, στο Φουαγιέ της Αίθουσας Χρήστος Λαμπράκης, νέοι και νέες ταλαντούχοι πιανίστες, μαθητές ωδείων, θα παρουσιάσουν έργα τους στο κοινό. Το απόγευμα, ο Αυστριακός Λούκας Στέρνατ, βραβευμένος σε διεθνείς διαγωνισμούς και Rising Star, ερμηνεύει τη «*Σονάτα αρ. 21*» του Σούμπερτ και τη «*Σονάτα αρ. 8*» του Προκόφιεφ. Η ημέρα κλείνει με το Piandemonium, το μοναδικό παγκοσμίως πιανιστικό σύνολο με έξι πιάνο και δώδεκα πιανίστες, που εμφανίζεται για πρώτη φορά στο Μέγαρο (25 Ιανουαρίου).

– Νίκη-Μαρία Κοσκινά

INFO Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 24 & 25 Ιανουαρίου
Χορηγός ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Piandemonium

Θέατρο,
μουσική,
εκθέσεις,
προβολές.
Πολιτιστικές
προτάσεις
που μας
ιντριγκάρουν
αυτό το
επτάημερο.



© ΕΛΙΝΑ ΓΟΥΝΑΝΗ

1 Σκίτσο 3 της Πειραμα- τικής Σκηνής

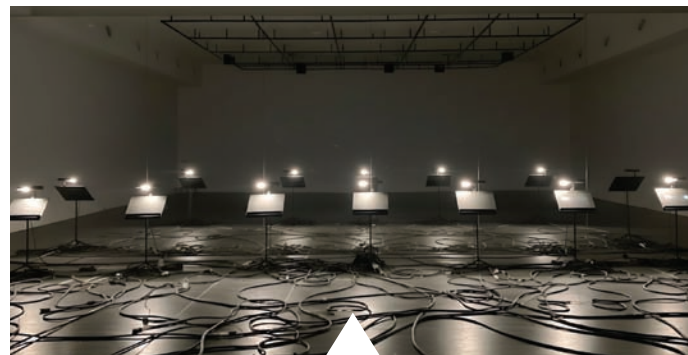
Η τρίτη παράσταση από τη σειρά «Σκίτσο» της Πειραματικής Σκηνής του Εθνικού, με τίτλο «Χρονικό μιας εξημέρωσης (Οδηγός καλών τρόπων)», σε σύλληψη και δημιουργία της **Σταυρούλας Σιάμου**, διερευνά τα όρια μεταξύ πολιτισμένης συμπεριφοράς και υποκρισίας. Μέσω κειμένων, σωματικών δράσεων και αναφορών σε διαφορετικές εποχές, η παράσταση θέτει ερωτήματα για την ευγένεια, τους κοινωνικούς κανόνες και τη μετατόπιση της βίας από το ορατό στο αόρατο. **Θέατρο Δίπυλον, έως 2 Φεβρουαρίου**



© MIKE RAFAEL

2 Μουσική και ποίηση σε ένα μοναδικό ρεσιτάλ

Οι συνθέσεις του Μπέντζαμιν Μπρίτεν, σε ποίηση του Τόμας Χάρντι, ενώνονται μ' εκείνες του Χούγκο Βολφ, σε στίχους του Έντουαρντ Μέρικε, σε ένα ρεσιτάλ μουσικής και ποίησης που ερμηνεύει η μέτζο-σοπράνο **Λένια Ζαφειροπούλου**, υπό τη συνοδεία του πιανίστα **Θοδωρή Τζοβανάκη**. Μια βραδιά που αναδεικνύει τη δεξιτεχνία αυτών των συνθετών, αλλά και τη σωματικότητα της μουσικής εμπειρίας. **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 15 Ιανουαρίου**



3 Τέχνη και μουσική σε... συμφωνία

Η περιπατητική δράση του **Γιώργου Δρίβα** «Συμφωνία 37: Προσωπογραφία ενός αλγόριθμου», σε επιμέλεια της **Άννας Καφέτση**, εξερευνά τη σχέση ανθρώπου και Τεχνητής Νοημοσύνης μέσα από έναν διάλογο ήχων, σιωπών, κειμένων, βίντεο και ζωντανής μουσικής. Η δράση, διάρκειας 90 λεπτών, ξεκινά από ένα κλειστό υπόγειο και περνά στη συνέχεια σε έναν κρυφό διάδρομο και σε μια αποθήκη σκηνικών, για να καταλήξει στην αίθουσα δοκιμών μπαλέτου. **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, έως 28 Φεβρουαρίου**



4 Ζωγραφική πέρα από το προφανές

Η Ήρις Κρητικού επιμελείται τη νέα έκθεση της **Δικαίας Δεσποτάκη** «Πέραν του ορατού». Η καλλιτέχνη εστιάζει σε έναν αφαιρετικό τόπο, όπου φύση και φως λειτουργούν ως φορείς μνήμης. Μέσα από χρωματικές υφές και ανοιχτές φόρμες, τα έργα συγκροτούν τοπία ενδοσκοπικής και μεταβάσης. Η ζωγραφική της μετατρέπεται σε μια ήσυχη οπτική αφήγηση που καλεί τον θεατή να δει πέρα από το προφανές. **Genesis Gallery, 15 Ιανουαρίου έως 7 Φεβρουαρίου**



5 Η Χώρα του Ποτέ-Ποτέ μέσα στην τέχνη

Η ατομική έκθεση «The Never Ever Land» της **Φωτεινής Πούλια** παρουσιάζει έργα από την τελευταία ζωγραφική της σειρά, όπου διερευνώνται τα όρια ανάμεσα στην ψηφιακή εικόνα και την πραγματική εμπειρία. Ο τίτλος παραπέμπει τόσο στην περίοδο του εγκλεισμού της καραντίνας όσο στη Χώρα του Ποτέ-Ποτέ στον Πίτερ Παν. Τα έργα της –εμπνευσμένα από στιγμιότυπα ταινιών, σειρών και ντοκιμαντέρ– αποτυπώνουν σκέψεις και εικόνες που ξεφεύγουν από τα φίλτρα της οθόνης που κυριαρχεί στις ζωές μας. **Crux Gallery, 15 Ιανουαρίου έως 14 Φεβρουαρίου**

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



6 Τζαζ στο μουσείο

Στην παράσταση «MelodHer», ο κοντραμπασίστας **Ντίνος Μάνος** και η αρπίστρια **Αθανασία Μάνου** παρουσιάζουν ένα ντουέτο σύγχρονης μουσικής, ερμηνεύοντας έργα του 20ού αιώνα, πρωτότυπες συνθέσεις και λυρικούς αυτοσχεδιασμούς. Οι μουσικές τους συνθέσεις συναντούν την εικόνα μέσα από τη ζωντανή εικαστική παρουσία της **Νιόβης Κρητικού**, η οποία εμπνέεται από τους ήχους και τις παύσεις του ντουέτου. Μια εμπειρία ακρόασης που συνδέει μουσική, εικόνα και εσωτερική αφήγηση. *Μουσείο Ιδρύματος Β & Ε Γουλανδρή, 16 Ιανουαρίου*



7 Η μουσική ως πεδίο έκφρασης της μοναδικότητας ενός παιδιού

Η «Κουταλένια» του Λι Χολ παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σε σκηνοθεσία του **Κώστα Σπυρόπουλου**. Η παράσταση αφηγείται τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός αυτιστικού κοριτσιού (Καρολίνα-Ιουλία Σακελλαρίου), που βρίσκει παρηγοριά στη μουσική και στη φωνή της Κάλλας. Η παρουσία της μητέρας (Νίκη Παλληκαράκη) στη σκηνή φέρνει σε διάλογο το τότε και το τώρα, την παιδική αθωότητα με τη μνήμη της ενηλικίωσης. *Θέατρο Μουσούρη, έως 24 Φεβρουαρίου*



8 Ένα δείπνο με απρόβλεπτη κατάληξη

Η «Γυναίκα που μαγειρεύει τον άντρα της» της Ντέμπίλσιτ κάνει πρεμιέρα αυτό το διάστημα, σε μετάφραση και σκηνοθεσία **Γιάννη Μπέζου**. Τρεις ηθοποιοί επί σκηνής – Άννα Μαρία Παπααραλάμπους, Λαέρτης Μαλκότσης και Έλενα Χαραλαμπούδη – σε ένα ερωτικό τρίγωνο. Ένα δείπνο με απρόβλεπτη κατάληξη σε μια παράσταση με καυστικό χιούμορ, που φωτίζει με σαρκασμό τις αντιφάσεις των ανθρώπινων σχέσεων, ισορροπώντας ανάμεσα στο γέλιο και την αμηχανία. *Θέατρο Βεάκη, από 16 Ιανουαρίου*



9 Η φωνή και η σιωπή της πτώσης

Μία από τις πιο σκοτεινές και δυνατές νουβέλες του Ντοστογιέφσκι η «Ημερη», σε διασκευή και σκηνοθεσία του **Γιάννη Νταλιάνη**. Ένας άντρας μονολογεί μπροστά στο άψυχο σώμα της γυναίκας του. Ενώ ο Ντοστογιέφσκι επέλεξε να βυθίσει την κεντρική του ηρωίδα στη σιωπή, ο Νταλιάνης επιλέγει να δώσει φωνή στην Ήμερη, μια φωνή ωστόσο που φιμώνεται από την πατριαρχία της εποχής. *Θέατρο Θησείων, έως 27 Ιανουαρίου*

10 Μια άλλη Ηλέκτρα

Με μια σκοτεινή ατμόσφαιρα που προοικονομεί το έγκλημα, σε τόνους καμπαρέ και υπό τους ρυθμούς της τζαζ, η τραγωδία του Σοφοκλή μεταφέρεται εντός κλειστού θεατρικού χώρου, υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του **Δημήτρη Τάρλου**. Η Λουκία Μιχαλοπούλου στον κεντρικό ρόλο πλαισιώνεται από την Αγγαία Παππά, που υποδύεται την Κλυταιμνήστρα, τον Κωνσταντίνο Ζωγράφο ως Ορέστη, τον Κωνσταντίνο Αβαρικιώτη ως παιδαγωγό αλλά και τον ίδιο τον σκηνοθέτη στον ρόλο του Αίγισθου. *Θέατρο Πορεία, έως 5 Απριλίου*

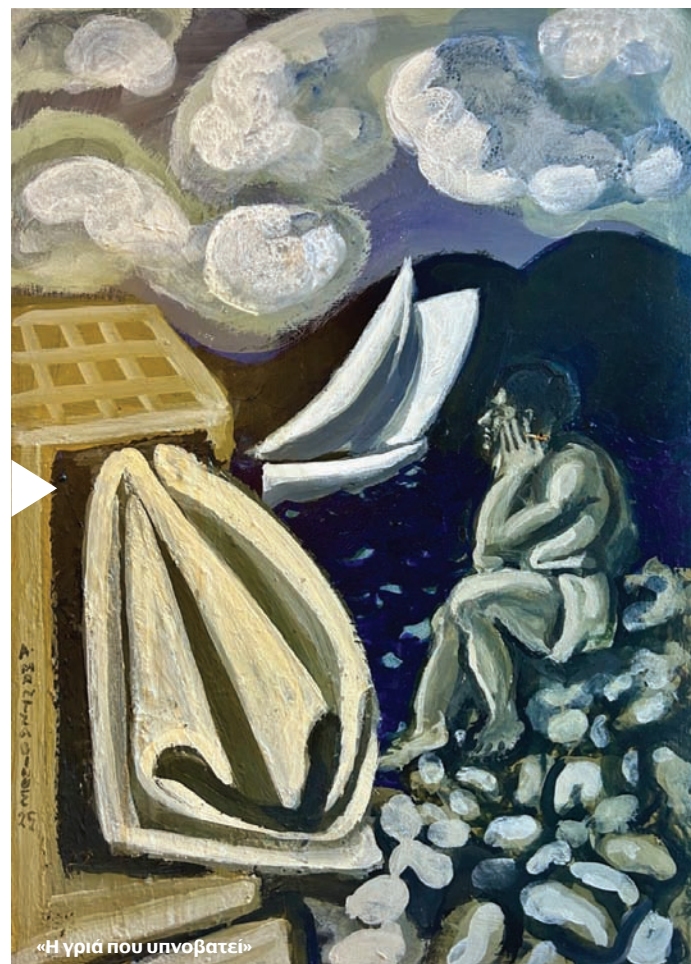
11 Με έμπνευση από τη θάλασσα

Ο **Τάσος Μαντζαβίνος** παρουσιάζει τη νέα του ατομική έκθεση με τον τίτλο «Παρά θιν' αλός», σε επιμέλεια **Γιώργου Μυλωνά**. Η θάλασσα αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο στο έργο του ζωγράφου. Γιος ναυτικού, που χάθηκε νωρίς, ανατρέχει συχνά στο έργο του σε μνήμες που καλύπτουν το κενό της πατρικής απώλειας. Ναυτικοί, βαρκάρηδες, σώματα σε καϊκία συνθέτουν το υδάτινο σύμπαν του καλλιτέχνη, αντλώντας έμπνευση από τον Όμηρο και τη λαϊκή παράδοση. *Γκαλερί Σκουφρά, 15 Ιανουαρίου έως 7 Φεβρουαρίου*



12 Ο Πέτρος Κλαμπάνης επιστρέφει στο Half Note

Ο Πέτρος Κλαμπάνης επιστρέφει στη σκηνή για να γιορτάσει τα 10 χρόνια από την κυκλοφορία του άλμπουμ «Minor Dispute», ενός έργου που συνέβαλε καθοριστικά στη διεθνή του πορεία. Συνδυάζοντας τζαζ, μουσική δωματίου, στοιχεία ελληνικής παράδοσης και σύγχρονες επιρροές, το άλμπουμ μιλά για τις αντιφάσεις και την εσωτερική ισορροπία του ανθρώπου. Η επετειακή παρουσίαση γίνεται σε ειδική live εκδοχή με το original σχήμα και κουαρτέτο εγχόρδων. *Half Note Jazz Club, 16 & 18 Ιανουαρίου*



«Η γριά που υπνοβατεί»

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΜΕ ΑΙΤΙΑ

Στα τέσσερα: Μια πολυσυλλεκτική ηρωίδα που θέλει να ζήσει νέες περιπέτειες

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Να ένα βιβλίο ο τίτλος του οποίου θα σε δυσκόλευε για δώρο στη γιαγιά σου. Ή στη μαμά σου, για να είμαστε ειλικρινείς. Τίτλος δηλωτικός μιας στάσης ιεραποστολικής, που ωστόσο δεν συνδέεται ακριβώς με τη θρησκεία, μάλλον στο Κάμα Σούτρα παραπέμπει.

Η ηρωίδα του μυθιστορήματος είναι μια σαρανταπεντάρα επιτυχημένη συγγραφέας που βιώνει ένα μάλλον πληκτικό γάμο, έχει έναν εφτάχρονο γιο ο οποίος δεν έχει αποφασίσει ακόμα για το φύλο του –το Σαμ– και μια έντονη επιθυμία να γνωρίσει νέες περιπέτειες. Τι λογής περιπέτειες, δεν ξέρει ούτε η ίδια. Αποφασίζει να κάνει ένα ταξίδι στη Νέα Υόρκη όπου έχει φίλους να δει και δουλειές να διεκπεραιώσει. Θα πάει μόνη. Σύζυγος και τέκνο την αποχαιρετούν κι εκείνη μπαίνει στο αυτοκίνητο και...

Και ύστερα από μισή μόλις ώρα ταξιδιού σταματάει σε μια μικρή πολίχνη, πάει να βάλει βενζίνη σ' ένα πρατήριο καυσίμων κι εκεί συναντάει έναν θελκτικό νεαρό που μοιάζει να της κλείνει το μάτι.

Η συγγραφέας μας αλλάζει στη στιγμή πλάνο, εγκαθίσταται σε ένα μοτέλ –σαν εκείνα τα δεκάδες μοτέλ που έχουμε δει κατά κόρον στις ταινίες του Χόλιγουντ– κι αποφασίζει να αλλάξει εντελώς τη διακόσμηση στο δωμάτιο που της έχει παραχωρηθεί. Είναι παράφρων; Κρούει τη θύρα της η εμμηνοπαυση; Έχει κιαλάρει τον νεαρό που συνάντησε τυχαία και τώρα ετοιμάζεται να τον αδράξει, φερμάροντάς τον σαν θηρευτής στη σαβάνα;



Στα τέσσερα
Miranda July
εκδ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

Αδύνατον να επιβιώσεις από τη σαγήνη μιας σαρανταπεντάρας, ιδίως αν είσαι νεαρός σε πολίχνη που όνειρό σου είναι να γίνεις χορευτής σε μιούζικαλ. Ο νεανίας ενδίδει αλλά μόνο εν μέρει. Δεν της κάνει

σεξ. Βγαίνει μαζί της, χορεύει μαζί της, ξαπλώνει στο χαλί μαζί της, αλλά σεξ γιοκ. Τι 'ναι πάλι τούτο; Η ηρωίδα μας τον ερωτεύεται σφόδρα, πλην ματαιώς. Καψούρα κανονική. Θα μπορούσε να πέσει στα αντικαταθλιπτικά, αλλά δεν το κάνει. Αντιθέτως, την πέφτει στην παλιά ερωμένη του νεαρού – πάντα στην ίδια πολίχνη. Ξέχασα να αναφέρω ότι η ηρωίδα μας δεν έχει ενδοιασμούς επιλογής ερωτικού συντρόφου. Είναι πολυσυλλεκτική.

Κάποια στιγμή, επιστρέφει στην οικογενειακή εστία και περιγράφει ανερυθρίαστα πώς πέρασε –τάχα μου– στη Νέα Υόρκη όπου υποτίθεται ότι είναι όλες αυτές τις μέρες. Ο σύζυγος καταπίνει τα ψέματα που τον βολεύουν, αφού έχει κι αυτός τη δική του σχέση εκτός γάμου. Την ίδια στιγμή, το παιδάκι τους –το Σαμ, για να μην ξεχνιόμαστε– προσπαθεί να φτιάξει τα λέγκο του. Ο ορισμός της Αγίας Οικογένειας.

Όμως το πράγμα δεν σταματάει εδώ. Γίνεται ακόμη πιο πικάντικο. Στα τέσσερα αληθινά, αφού η ηρωίδα μας ξετρελαίνεται αυτή τη φορά με κάποια νεαρή κοπέλα, μια εικαστικό, και πείθει τον άντρα της ότι θα ήταν καλύτερα να μείνει κι αυτός με την ερωμένη του ώστε ο καθείς να είναι καλά κι ωραία. Ο καθείς με τα όπλα του, που θα έλεγε κι ο ποιητής. Βέβαια, τίποτα δεν διαρκεί παντοτινά...

Όπως έχετε αντιληφθεί μέχρι τώρα, πρόκειται για ένα μυθιστόρημα –εξαίρετα μεταφρασμένο από τη **Νατάσα Σιδέρη**– που προτείνω ανεπιφύλακτα. Δύσκολο να το αφήσεις από τα χέρια, και μάλιστα τέτοιες μέρες που πολλά ξεγλιστρούν από τα χέρια μας.

Όχι άλλη δίαιτα!

15 συμβουλές που μπορούν να αλλάξουν την υγεία μας το 2026

Ο **Γιώργος Κοντιζάς**, γαστρεντερολόγος με ειδίκευση στη διατροφή και τον τρόπο ζωής, εξηγεί πώς η σωστή ενημέρωση και μικρές καθημερινές αλλαγές μπορούν να αλλάξουν τη βιολογία μας, και να μας χαρίσουν ευεξία



ρχή του χρόνου. Εκείνη η σπάνια στιγμή που το ημερολόγιο μηδενίζει όχι για να μας αγχώσει, αλλά για να μας δώσει μια καθαρή ευκαιρία. Ο στόχος δεν είναι μία ακόμη δίαιτα, μια υπόσχεση της στιγμής που αργά ή γρήγορα θα ξεχάσουμε, αλλά ένας νέος εαυτός και μια καινούργια ζωή. Αυτή τη φορά, όχι με ευκολόγιο. Αλλά με βιολογία, μηχανισμούς και μετρήσιμα αποτελέσματα.

Αυτό που θα πω αφορά πάρα πολλούς. Στη χώρα μας, σε ενήλικες 30 έως 70 ετών, περίπου το 35-40% έχει παχυσαρκία, άλλο ένα 30-35% έχει προδιαβήτη ή διαβήτη τύπου 2 και πάνω από το 40% λιπώδη διήθηση ήπατος, συχνά χωρίς να το γνωρίζει. Αυτά τα ποσοστά δεν είναι ανεξάρτητα. Επικαλύπτονται. Στην πράξη, αν τα ενώσεις, πάνω από το 60-70% των ανθρώπων που διαβάζουν αυτές τις γραμμές έχει τουλάχιστον ένα από αυτά. Και πολλοί έχουν δύο ή και τρία μαζί. Αυτό δεν είναι προσωπική αποτυχία. Είναι το αποτέλεσμα ενός σύγχρονου περιβάλλοντος που πιέζει τη βιολογία μας στα όριά της: συνεχής πρόσληψη τροφής, υπερεπεξεργασμένοι υδατάνθρακες, φρουκτόζη, καθιστική ζωή, κακός ύπνος, χρόνιο στρες. Το σώμα δεν «χαλαί». Προσαρμόζεται. Και προσαρμόζεται με τρόπους που οδηγούν σε αποθήκευση λίπους, αντίσταση στην ινσουλίνη και μεταβολική φλεγμονή. Το καλό νέο είναι ότι τα νοσήματα αυτά δεν

είναι στατικά, ούτε είναι μοίρα. Είναι δυναμικές καταστάσεις. Που σημαίνει πως, όταν αλλάζουμε τα ερεθίσματα, αλλάζουμε και την πορεία τους. Θέλω λοιπόν να δώσω 15 συγκεκριμένες συμβουλές, με τον μηχανισμό τους, ώστε όποιος αποφασίσει να ξεκινήσει τώρα, στις αρχές του χρόνου, να ξέρει τι κάνει και γιατί.

- 1) Περιορισμός των γευμάτων σ' ένα χρονικό παράθυρο**, κατά προτίμηση μεταξύ δέκα ή ακόμα καλύτερα οκτώ ωρών. Δεν είναι δίαιτα, ούτε μόδα. Είναι επαναφορά ενός φυσιολογικού ρυθμού, που επιτρέπει στο έντερο να ενεργοποιήσει το μεταναστευτικό κινητικό σύμπλεγμα και μειώνει τη συνεχή έκκριση ινσουλίνης. Όταν η ινσουλίνη πέφτει, το ήπαρ σταματά να αποθηκεύει λίπος και αρχίζει να το καίει.
- 2) Πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα**. Δεν αφορά το fitness, αλλά τη βιολογία. Η πρωτεΐνη αυξάνει το GLP 1 (μία ορμόνη του εντέρου που εκκρίνεται μετά το φαγητό και παίζει βασικό ρόλο στη μεταβολική ρύθμιση), μειώνει την όρεξη, προστατεύει τη μυϊκή μάζα και βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Χωρίς μυς, δεν υπάρχει μεταβολισμός.
- 3) Καθημερινό περπάτημα**, τουλάχιστον μισής ή, ακόμη καλύτερα, μιας ώρας. Όχι επειδή καίει πολλές θερμίδες, αλλά επειδή ενεργοποιεί την AMPK στα μυϊκά κύτταρα, ανοίγοντας την πόρτα της γλυκόζης χωρίς την ανάγκη ινσουλίνης. Δεν είναι θέμα θερμίδων, αλλά κυτταρικής λειτουργίας.

Η AthensVoice
στο TikTok

ATHENS
VOICE

Flow Era

Η @theodora_spireli δίνει motivational & mindfulness tips και λέει αλήθειες για όσα μας απασχολούν καθημερινά, στη στήλη της #FlowEra



Θεοδώρα Σπυριδάκη





© CLARK DOUGLAS/UNSPLASH

- 4) **Ύπνος.** Ο κακός ύπνος αυξάνει την κορτιζόλη, μπλοκάρει την καύση λίπους και σπρώχνει το συκώτι προς τη λιπογένεση. Ο καλός ύπνος είναι φάρμακο χωρίς συνταγή.
- 5) **Μείωση μέχρι εξαφάνισης των υπερεξεργασμένων υδατανθράκων,** ειδικά της φρουκτόζης (με τη μορφή πρόσθετων σακχάρων σε υπερεξεργασμένα τρόφιμα και ροφήματα), και γενικά ελάττωση της ποσότητας των υδατανθράκων που τρώτε. Όχι γιατί όλοι οι υδατάνθρακες είναι κακοί, αλλά

γιατί οι υδατάνθρακες που απορροφώνται πολύ γρήγορα προκαλούν αιχμές γλυκόζης και καταλήγουν σε λίπος στο ήπαρ.

- 6) **Φυτικές ίνες καθημερινά.** Οι φυτικές ίνες, που βρίσκονται σχεδόν αποκλειστικά στα πλήρη τρόφιμα, τρέφουν το μικροβίωμα. Τα βραχείας αλύσου λιπαρά οξέα που παράγονται μειώνουν τη φλεγμονή και βελτιώνουν την ηπατική και μεταβολική ευαισθησία στην ινσουλίνη.
- 7) **Μυϊκή ενδυνάμωση** με ασκήσεις με α-

ντιστάσεις. Όχι για αισθητικούς λόγους, αλλά γιατί ο μυς είναι ο μεγαλύτερος καταναλωτής γλυκόζης στο σώμα. Περισσότερος μυς σημαίνει λιγότερο σάκχαρο στο αίμα.

- 8) **Αλκοόλ με μέτρο ή καθόλου.** Το ήπαρ δεν μπορεί να καίει λίπος και αλκοόλ ταυτόχρονα. Όσο υπάρχει αλκοόλ, ακόμη και σε «λογικές» ποσότητες, το λίπος περιμένει και συσσωρεύεται.
- 9) **Σταθερό ωράριο φαγητού.** Το ήπαρ έχει κिरκαδικό ρολόι. Όταν τρώμε άναρχα, το απορρυθμίζουμε και αυξάνουμε τη λιπογένεση.
- 10) **Μείωση του στρες.** Το χρόνιο στρες αυξάνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, ανεξάρτητα από το βάρος. Δεν είναι ψυχολογία, είναι ενδοκρινολογία.
- 11) **Επαρκές νερό.** Η ήπια αφυδάτωση αυξάνει την κορτιζόλη και επηρεάζει αρνητικά τον μεταβολισμό της γλυκόζης.
- 12) **Μικρά διαλείμματα κίνησης** μέσα στη μέρα. Ακόμη και πέντε λεπτά κίνησης κάθε ώρα μειώνουν τη μεταγευματική γλυκόζη. Επιπλέον, προσπαθήστε να περπατάτε δέκα με είκοσι λεπτά μετά τα γεύματα.
- 13) **Έλεγχος του σωματικού λίπους,** και όχι μόνο του βάρους. Το λίπος στο ήπαρ και στο πάγκρεας είναι το πρόβλημα, όχι ο αριθμός στη ζυγαριά.
- 14) **Υπομονή.** Το ήπαρ αλλάζει γρήγορα, αλλά όχι σε μία εβδομάδα. Σε τρεις με

έξι μήνες, όμως, μπορεί να μεταμορφωθεί.

- 15) **Συνειδητή προσπάθεια απώλειας βάρους,** τουλάχιστον 7 με 10% του αρχικού σας βάρους. Αν σε όλα αυτά που είπα πριν προσθέσετε και τον συνειδητό έλεγχο της ποσότητας της τροφής που καταναλώνετε, τότε το αποτέλεσμα είναι σίγουρο.

Και εδώ θέλω να είμαι ξεκάθαρος. Όποιος αποφασίσει να ακολουθήσει αυτά τα βήματα, να κάνει βιοχημικό έλεγχο τώρα. Σάκχαρο, ινσουλίνη, HbA1c, τρανσαμινάσες, λιπίδια. Και να τον επαναλάβει σε έξι μήνες. Για να δει με τα μάτια του τι μπορεί να κάνει το σώμα, όταν σταματήσουμε να το σαμποτάρουμε. Οι περισσότεροι θα δουν εντυπωσιακή διαφορά. Όχι μικρή βελτίωση, εντυπωσιακή!

Το να ακολουθήσουμε αυτές τις συμβουλές είναι μια πρόκληση. Τώρα, στην αρχή του χρόνου, δεν αλλάζουμε απλώς συνήθειες, αλλάζουμε κατεύθυνση. Το σώμα έχει τεράστια ικανότητα αυτοϊσσης, όταν σταματήσουμε να το σαμποτάρουμε. Και αυτή η χρονιά μπορεί να είναι η χρονιά που, κοιτώντας πίσω, θα πούμε ότι τότε ξεκίνησαν όλα. Όχι γιατί ήμασταν τέλειοι, αλλά γιατί ξεκινήσαμε. Και αυτό, βιολογικά και ανθρώπινα, είναι πάντα το πιο δύσκολο και το πιο σημαντικό βήμα. **A**

VEGANUARY



Η μεγαλύτερη διεθνής vegan καμπάνια επιστρέφει για τρίτη χρονιά στην Ελλάδα



Το **Veganuary**, η μεγαλύτερη διεθνής καμπάνια για τον βιγανισμό, επιστρέφει για **τρίτη συνεχόμενη χρονιά στην Ελλάδα** τον Ιανουάριο του 2026, με επίσημο συνεργάτη τη **Vegan Life**.

Για περισσότερα από 10 χρόνια, το Veganuary καλεί ανθρώπους από όλο τον κόσμο να δοκιμάσουν έναν vegan τρόπο ζωής για έναν μήνα. Χωρίς πίεση, χωρίς πρέπει – απλώς για να δουν πώς είναι. Και πολλοί τελικά συνεχίζουν και μετά!

Σήμερα, το Veganuary είναι η πιο γνωστή vegan καμπάνια παγκοσμίως, με τεράστιο αντίκτυπο τόσο στο περιβάλλον και την κοινωνία, όσο και στην αγορά.

Το Veganuary στον κόσμο με μια ματιά

- 25,8 εκατομμύρια άνθρωποι από 228 χώρες συμμετείχαν μόνο το 2025
- Χιλιάδες επιχειρήσεις σε όλο τον κόσμο μπαίνουν κάθε χρόνο στην πρόκληση
- 1.480+ νέα vegan προϊόντα και επιλογές μενού κυκλοφόρησαν το 2025 με αφορμή το Veganuary

Το Veganuary στην Ελλάδα

Από το 2023, η Vegan Life έφερε επίσημα το Veganuary στην Ελλάδα και το «μεταφράζει» κάθε χρόνο στα ελληνικά δεδομένα.

Μερικά αποτελέσματα από τα προηγούμενα χρόνια: Περισσότερες από 100 επιχειρήσεις συμμετείχαν με vegan προϊόντα, μενού ή προσφορές, για 31 ημέρες υπήρξε καθημερινή επικοινωνία με το κοινό, περισσότερες από 4 εκατομμύρια ήταν οι προβολές της καμπάνιας, ενώ οι αναρτήσεις στα social media ξεπέρασαν τις 300. Για 31 ολόκληρες ημέρες, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν έμπνευση, πρακτικές συμβουλές και υποστήριξη, μέσα από υλικό φτιαγμένο ειδικά για το ελληνικό κοινό.

Τι παίρνεις αν συμμετέχεις

- 1 email την ημέρα για έναν μήνα
 - Συνταγές για εύκολα, νόστιμα και προσιτά vegan πιάτα
 - Δωρεάν e-books και οδηγούς
 - Προσφορές σε vegan προϊόντα
 - Επικοινωνία με άλλους συμμετέχοντες & εκδηλώσεις
 - Υποστήριξη από μέντορα, αν το θέλεις
- Και το καλύτερο;
Η συμμετοχή είναι εντελώς δωρεάν!



TV & Series

Όλα δείχνουν ότι το 2026 θα είναι μία από τις πιο φορτωμένες τηλεοπτικές χρονιές των τελευταίων ετών. Με μεγάλες σειρές να φτάνουν στο τέλος τους, επιτυχημένα franchises να επεκτείνονται και τις πλατφόρμες να επενδύουν όλο και περισσότερο στη σιγουριά των αναγνωρίσιμων brands, το τηλεοπτικό τοπίο διαμορφώνεται με δυνατές επιστροφές και φιλόδοξες νέες προσθήκες. Οι σειρές που ακολουθούν παρουσιάζονται με τη σειρά προβολής μέσα στη χρονιά, όπου υπάρχει επιβεβαιωμένη ημερομηνία.

Το **The Pitt** ανοίγει τη χρονιά με δεύτερη σεζόν, εμβαθύνοντας στη σκληρή και ρεαλιστική απεικόνιση της σύγχρονης ιατρικής. Κάνει πρεμιέρα στις **8 Ιανουαρίου**, ενώ στην Ελλάδα θα προβάλλεται μέσω **Vodafone TV**.

Το **The Night Manager** επιστρέφει με δεύτερη σεζόν, έπειτα από σχεδόν μία δεκαετία. Κάνει πρεμιέρα στις **11 Ιανουαρίου** στο **BBC**, ενώ η ελληνική streaming διάθεσή του δεν έχει ανακοινωθεί.

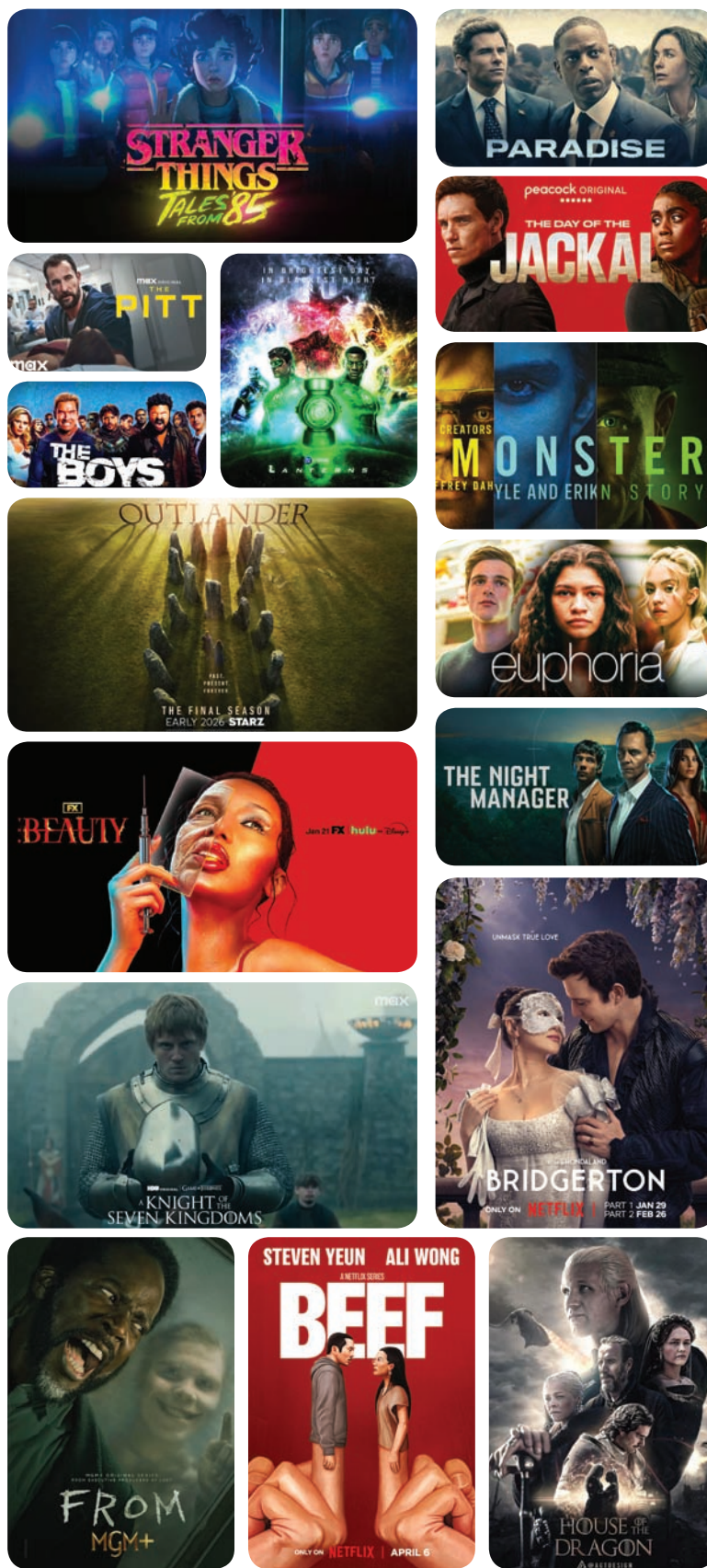
Το σύμπαν του Westeros επεκτείνεται με το **A Knight of the Seven Kingdoms**, ένα χαμηλόφωνο και ανθρώπινο spin-off. Αποτελείται από **7 επεισόδια** και κάνει πρεμιέρα στις **18 Ιανουαρίου**, με προβολή στην Ελλάδα μέσω **Vodafone TV**.

Το **The Beauty**, project του Ryan Murphy, κινείται στο body horror και την κοινωνική σάτιρα γύρω από την εμμονή με την εικόνα. Κάνει πρεμιέρα στις **21 Ιανουαρίου** στο **Disney+**.

Το **Bridgerton** επιστρέφει με τέταρτη σεζόν και νέο κεντρικό ζευγάρι. Κάνει πρεμιέρα στις **29 Ιανουαρίου** στο **Netflix**.

Το **Paradise** επιστρέφει με δεύτερη σεζόν στις **23 Φεβρουαρίου** στο **Disney+**. Είναι από τις σειρές της προηγούμενης χρονιάς που ξεχωρίζω, με το 7ο επεισόδιο να συγκαταλέγεται στα καλύτερα που έχω δει ποτέ στην τηλεόραση.

Το **Outlander** κλείνει οριστικά τον κύκλο του



με την όγδοη και τελευταία σεζόν. Κάνει πρεμιέρα στις **6 Μαρτίου** στο **Starz**, χωρίς να έχει γίνει ακόμη κάποια ανακοίνωση για ελληνική διάθεση.

Η τελική σεζόν του **The Boys** οδηγεί την αποδόμηση του superhero genre στο απόλυτο σημείο. Κάνει πρεμιέρα στις **8 Απριλίου** στο **Prime Video**.

Το **Euphoria** επιστρέφει με τρίτη σεζόν μέσα στον **Απρίλιο**, μεταφέροντας τους χαρακτήρες σε πιο ώριμο στάδιο ζωής. Στην Ελλάδα προβάλλεται μέσω **Vodafone TV**.

Το **Monster: The Lizzie Borden Story** συνεχίζει την ανθολογική πορεία του Ryan Murphy στο true crime, με την επιστροφή του Charlie Hunnam σε διαφορετικό ρόλο. Θα προβληθεί στο **Netflix**, χωρίς ακόμη να έχει ανακοινωθεί η ημερομηνία προβολής.

Το **The Day of the Jackal** αναμένεται προς το τέλος του 2026, με μικρή πιθανότητα μετάθεσης στις αρχές του 2027. Θεωρώ τη συγκεκριμένη σειρά την καλύτερη του 2024. Στην Ελλάδα δεν γνωρίζουμε ακόμη πού θα προβληθεί, αν και η πρώτη σεζόν είχε παιχτεί στον **Alpha**.

Το **Beef** επιστρέφει με δεύτερη σεζόν και νέα ιστορία, διατηρώντας το καυστικό του σχόλιο. Θα προβληθεί στο **Netflix**, χωρίς να έχει ανακοινωθεί συγκεκριμένη ημερομηνία.

Το **FROM** παραμένει ένα από τα πιο ατμοσφαιρικά cult horror των τελευταίων ετών. Προβάλλεται από το **MGM+** στις ΗΠΑ, χωρίς ακόμη ανακοίνωση για ελληνική διάθεση.

Το **House of the Dragon** επιστρέφει με τρίτη σεζόν, κλιμακώνοντας τον εμφύλιο των Targaryen. Στην Ελλάδα προβάλλεται μέσω **Vodafone TV**, χωρίς να υπάρχει ακόμη επιβεβαιωμένη ημερομηνία για τη σεζόν που έρχεται.

Στο νέο τηλεοπτικό σύμπαν της DC, το **Lanterns** αποτελεί κομβική σειρά για το μέλλον του franchise. Η αφήγηση εστιάζει στους Green Lanterns, με σκοτεινό, σχεδόν αστυνομικό και γειωμένο τόνο, δίνοντας έμφαση στη μυθολογία και στις ηθικές συγκρούσεις της εξουσίας. Στην Ελλάδα θα προβληθεί μέσω **Vodafone TV**.

Τέλος, το **Stranger Things: Tales from '85** επεκτείνει τον κόσμο του Hawkins σε animated μορφή. Αναμένεται να δώσει απαντήσεις σε αναπάντητα ερωτήματα που άφησε η original σειρά, η οποία ολοκληρώθηκε πρόσφατα μετά από 5 σεζόν. Θα προβληθεί στο **Netflix**.

Το '26 επιβεβαιώνει τη στροφή της τηλεόρασης προς σειρές-εγγύηση και δημιουργούς-brand. Για τον θεατή αυτό μεταφράζεται σε μια χρονιά γεμάτη μεγάλες επιστροφές, φιλόδοξες παραγωγές και συζητήσεις που θα κρατήσουν. **A**

Οι πολυαναμενόμενες σειρές του 2026 Πού και πότε θα τις δούμε

Του ΓΙΑΝΝΗ ΔΑΒΒΕΤΑ



critic's CHOICE

28 χρόνια μετά: Ο ναός των οστών

(28 YEARS LATER: THE BONE TEMPLE) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Νία ντα Κόστα ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ρέιφ Φάινς, Τζακ Ο'Κόνελ, Άλφι Γουίλιαμς, Έριν Κέλιμαν, Τσι Λιούις-Πάρι

Ο δρ. Κέλσον, που ζει απομονωμένος στο κτήμα-φρούριό του και προστατευμένος χάρη στο απλωμένο σε όλο του το σώμα ιώδιο που απωθεί τις ορδές των ζόμπι, έρχεται αντιμέτωπος με έναν θηριώδη «Σαμφών», που διαφέρει από τους υπόλοιπους νεκροζώντανους.

Πριν από έναν χρόνο, οι Ντάνι Μπόιλ και Άλεξ Γκάρλαντ μάς πρόσφεραν την επιστροφή του αιματοβαμμένου ζόμπι franchise που ξεκίνησε το 2002 με το «28 μέρες μετά». Το νέο φιλμ, με υπότιτλο «Ο ναός των οστών», αποτελεί τη συνέχεια του περσινού «28 χρόνια μετά», που μας σύστησε έναν δυστοπικό κόσμο όπου οι εναπομείναντες ζωντανοί προσπαθούν να επιβιώσουν από τις επιθέσεις των ζόμπι στην απομονωμένη από την υπόλοιπη Ευρώπη Αγγλία. Παρότι έχουμε μια σημαντική διαφοροποίηση στη θέση του τιμονιέρη της ταινίας, η σκηνοθεσία της Νία ντα Κόστα είναι απόλυτα εναρμονισμένη στα βασικά χαρακτηριστικά της στιλιζαρισμένης γραφής του σκηνοθέτη του «Trainspotting» Ντάνι Μπόιλ. Η παρουσία του σεναριογράφου Άλεξ Γκάρλαντ αποτελεί εγγύηση για την πειστική μετάβαση σε ένα ακόμη πιο δυνατό από άποψη πρωτότυπων ιδεών (και θεάματος) φιλμ. Ο κεντρικός σεναριακός ιστός αφορά την έρευνα του παρατηρητή της συμπεριφοράς των ζόμπι δρ Κέλσον, ο οποίος καταλήγει σε ένα γόνιμο συμπέρασμα γύρω από το τι «βλέπουν» οι νεκροζώντανοι όταν ορμούν με μανία για να καταστρέψουν τα πάντα. Το συγκεκριμένο εύρημα δεν σχετίζεται μόνο με την ιδιότυπη σχέση που αναπτύσσει ο ήρωας με τον Σαμφών (θυμίζοντας μια άλλη εκδοχή του δρος Φρανκενστάιν και του Πλάσματος) αλλά και με τη συμμορία των Τζίμς, μιας χούφτας σατανιστών που εξολοθρεύουν τα θύματά τους με απίστευτη κτηνωδία. Όλα τα παραπάνω λειτουργούν εξάισια σε μια ταινία που εκπλήσσει με τη σκηνοθετική της ελευθερία και την αυθεντική απεικόνιση του προσώπου της τρέλας που κυριαρχεί σε έναν κόσμο χωρίς λογική, ηθική και μέλλον. Και πάλι θαυμάσιος, στον ρόλο του Κέλσον, ο Ρέιφ Φάινς: ο Βρετανός σταρ κάνει όχι μόνο τα αναγκαία, αλλά παραδίδει μια σπάνιας συναισθηματικής έντασης ερμηνεία, όπου το μεγαλείο της επιστημονικής ευφυΐας συνυπάρχει με την πικρή διαπίστωση της απόλυτης και θλιβερής μοναξιάς.

ΑΚΟΜΗ ▶▶▶ Με το «Τι σου λέει αυτή η φύση» (-) ο σημαντικός μινιμαλιστής Χονγκ Σανγκ-Σου («Η ταξιδιώτισσα») από τη Νότια Κορέα επιστρέφει σε έναν μικρόκοσμο ψιθύρων και λεπτεπίλεπτων σχέσεων, με θέμα τον έρωτα, τη μοναξιά και την ανάγκη για ουσιαστική επικοινωνία. ▶▶▶ Το νορβηγικό «Ρούφους, ο θαλάσσιος δράκος που δεν ήξερε κολύμπι» (-) είναι ένα animation για κάποια συμπαθητικά θαλάσσια τέρατα, το οποίο θα προβάλλεται μόνο μεταγλωττισμένο στα ελληνικά.

Marty Supreme ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζος Σάφντι ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τιμοτέ Σαλαμέ, Γκουίνεθ Πάλτρουου, Οντέσα Αζιόν, Ειμπελ Φεράρα, Φραν Ντρέσερ



Το όνειρο του νεαρού Αμερικανού Μάρτι Μάουζερ είναι να γίνει ο παγκόσμιος πρωταθλητής στο πινγκ πονγκ, αλλά κανένας δεν φαίνεται να παίρνει σοβαρά τις υψηλές προσδοκίες του.

Η βραβευμένη με Χρυσή Σφαίρα ερμηνεία του Τιμοτέ Σαλαμέ, που τον χρίζει αυτομάτως φαβορί για το Όσκαρ, είναι το μεγάλο ατού μιας αντισυμβατικής βιογραφίας. Προσανατολισμένη στα φιλόδοξα μεγέθη ενός ενοχλητικού φαφλατά τυπάκου με κοφτερό μυαλό, η εντυπωσιακή παράσταση του 30χρονου ηθοποιού δίνει το έναυσμα στον σκηνοθέτη για να παρουσιάσει ένα σκληρό δράμα γύρω από την προσωπική μοναξιά και τη σημασία τού να κυνηγάς το όνειρό σου, όσο εξωφρενικό κι αν είναι. Παρά τις αρκετές καλλιτεχνικές αρετές του (τολμηρές σκηνές, σκηνοθετική δεξιοτεχνία, βιτριολικός σαρκασμός), το φιλμ κουράζει με τη μεγάλη διάρκειά του και την αναμόχλευση από ένα σημείο των ιδίων δραματουργικών μοτίβων.

Kontinental 25 ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ράντου Ζούντε ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Έστερ Τόμπα, Αναμαρία Μπιλούσκα, Μάριους Νταμιάν, Ιλίνκα Μανολάκε



Ένας ηλικιωμένος άστεγος αρνείται πεισματικά να αφήσει την κρυψώνα του για να μπει σε ίδρυμα, φέρνοντας σε απόγνωση τη δικαστική λειτουργό που έχει αναλάβει την υπόθεσή του.

Το σύγχρονο ρουμάνικο σινεμά διαθέτει κινηματογραφιστές που δεν μασάνε τα λόγια τους και τα «χώνουν» άγρια στους εθνικιστές πολιτικούς, όσο και στους συντηρητικούς ψηφοφόρους τους. Ένας απ' αυτούς είναι κι ο Ράντου Ζούντε, που με το νέο του φιλμ, χτισμένο γύρω από μια σοκαριστική τραγωδία, ανοίγει την ομπρέλα της προβληματικής του σε ένα δριμύ «κατηγόρω». Το ζήτημα των αστέγων, η κοινωνική αδιαφορία και η αναλγησία της εξουσίας, μετατρέπονται σε εργαλεία μιας διεξοδικής κριτικής πάνω στο οικοδόμημα της Ε.Ε. Ο Ζούντε υπογράφει ένα στιβαρό δράμα, με δυναμισμό και απρόσμενη τρυφερότητα. Βραβείο σεναρίου στην Μπερλινάλε.

Η ύβρις της ανθρωπότητας (MANKIND'S FOLLY) **1/2

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ-ΣΕΝΑΡΙΟ: Πιόργος Αυγερόπουλος ΜONTAZ: Ραχήλ Καλαντζοπούλου, Αλεξάνδρα Βερυκόκκου, Βασίλης Τσουκαλάς



Πολύ κοντά στον Βερίγγειο Πορθμό, κάτοικοι περιοχών της Σιβηρίας και της Βόρειας Αλάσκας βλέπουν με οδύνη τον κόσμο τους να καταρρέει, καθώς το επί χιλιετηρίδες παγωμένο έδαφος ξεπαγώνει με ανατριχιαστικά γρήγορους ρυθμούς.

Δέος και ανησυχία γεννιούνται στον θεατή του αποκαλυπτικού ντοκιμαντέρ του Γ. Αυγερόπουλου, ενός δημιουργού προσανατολισμένου σταθερά σε θέματα επικαιρότητας, οικολογίας και πολιτικής καταγραφής. Γνώστης του αντικειμένου του και με αδιαμφισβήτητες ικανότητες στο είδος της κινηματογραφικής τεκμηρίωσης, ο καταξιωμένος δημιουργός («Το χαμένο σίμα της δημοκρατίας», «Agora» κ.ά.) ποντάρει στην αίσθηση που προκαλεί η δύναμη της εικόνας, που «αφηγείται» την καταστροφική κλιματική αλλαγή σε συνδυασμό με τον εξωφρενικό τρόπο που το παρελθόν συναντιέται με το μέλλον.

«ΚΑΝΕ ΜΕΓΑΛΑ ΟΝΕΙΡΑ» (MARTY SUPREME)



Η καλλιτεχνική αλήθεια του Μάριου Φούρναρη

Μιλήσαμε με τον γνωστό εικαστικό για την αλήθεια της τέχνης, το ήθος του δημιουργού και τη βιωμένη εμπειρία που αφήνει ίχνος στο έργο

Γεννήθηκε στον Πειραιά, μεγάλωσε στο Πέραμα. Κατά τη διάρκεια των σπουδών του στο Μετσόβιο Πολυτεχνείο αρχίζει να σχεδιάζει πολιτικά σκίτσα για εφημερίδες και ανακαλύπτει ότι δεν μπορεί να φανταστεί τον εαυτό του να εργάζεται ως τοπογράφος μηχανικός. Παρακολουθεί μαθήματα σε σχολή αγιογραφίας και ο δάσκαλός του, Τάσος Μισούρας, τον προτρέπει να δώσει εξετάσεις στην Καλών Τεχνών. Ακολουθούν σπουδές στις Εικαστικές και Εφαρμοσμένες Τέχνες στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, με βασικό δάσκαλο τον Κυριάκο Κατζουράκη, μεταπτυχιακό στην Τέχνη του Δημόσιου Χώρου, τη Φωτογραφία και τα Ψηφιακά Μέσα στο Dundee University, διδακτορικό με καθηγητές τη Λουΐζα Αυγίτα και τον αείμνηστο Χάρη Σαββόπουλο, διαλέξεις, επικοινωνιακό διδακτικό έργο στην Ιστορία της Τέχνης, συνεργασίες με πανεπιστήμια και οργανισμούς, επιμέλειες, εκθέσεις. Η πορεία του Μάριου Φούρναρη στα μονοπάτια της τέχνης δεν ήταν χωρίς εμπόδια, όμως αυτά τα εμπόδια διαμόρφωσαν το ήθος του, τη θέση και τη στάση του απέναντι στη ζωή και την τέχνη.

Μέντοράς σου ήταν ο Χάρης Σαββόπουλος. Με ποιον τρόπο σε επηρέασε; Ο τρόπος που σκέφτομαι και κρίνω τα πράγματα οφείλεται σ' αυτόν. Ήταν πραγματικά διανοούμενος, αυστηρός, κριτικός, ευφυής. Λειτουργούσε out of the box. Με καθόρισε τόσο εικαστικά όσο και ως προσωπικότητα.

Η πρώτη σου έκθεση, το 2014, είχε θέμα την αδοξασία και τον συμβολισμό της στα έργα τέχνης. Ποιος είναι όμως αυτός ο συμβολισμός; Το ταξίδι των πρώων στον Άδη, για να μεταφέρουν επανερχόμενοι ένα μήνυμα στους ζωντανούς, είναι ένα ταξίδι αυτογνωσίας. Το μήνυμα είναι ότι το τέλος είναι μια καινούργια αρχή, αρκεί να αλλάξεις. Οι νεκροί είναι ουσιαστικά το παρελθόν σου.

Από τις μέχρι τώρα συνεργασίες σου, υπάρχει κάποια που ξεχωρίζεις; Ναι, αυτή με την Ελβετίδα Barbara Polla – μια μεγάλη προσωπικότητα που με επηρέασε πολύ. Είναι γιατρός, γκαλερίστα, επιμελήτρια και συγγραφέας. Μέσω του Οργανισμού Sharing Perama επιδιώκει να συστήσει ένα νέο ενδιαφέρον για την τέχνη στον δημόσιο χώρο. Η γνωριμία μας έγινε μέσω του γλύπτη Robert Montgomery, έγινα μέλος του οργανισμού και ξεκίνησε μια συνεργασία που συνεχίζεται έως σήμερα.

Μαζί κάνατε και την έκθεση «Πράσινο Πέρα(σ)μα». Στο Μουσείο Αλιείας και Ναυπηγικής Τέχνης Αλιευτικών Σκαφών. Σκοπός μας ήταν να προσφέρουμε στην κοινότητα, επαναλειτουργώντας τον συγκεκριμένο χώρο – ήταν κλειστός πάνω από μια δεκαετία.

Σχετιζόταν και με το διδακτορικό σου. Στο διδακτορικό η μελέτη μου ήταν για την arte povera, όχι ως εργοανάλυση αλλά ως κατάσταση ουμανισμού. Ο τρόπος που ένα αντισυστημικό κίνημα κατάφερε να επιβιώσει, μεταφέροντας τις βασικές του θέσεις σε μια σύγχρονη πραγματικότητα, και πλέον με θεσμικό τρόπο να δημιουργηθεί ενδιαφέρον για αυτές, δηλαδή για την τέχνη στον δημόσιο χώρο, που έχει οφέλη και για την κοινότητα και το περιβάλλον.

Έχεις μια μεγάλη αγάπη για τα παλιά αντικείμενα... Τα ερείπια, ο φθαρμένος κόσμος έχει γοητεία για μένα, γιατί τον έζησα. Στο Πέραμα έμενα ανάμεσα σε εγκαταλειμμένα σπίτια και ναυπηγεία. Τα παλιά αντικείμενα φέρουν το ίχνος της ύπαρξης των ανθρώπων στους οποίους ανήκαν, μέσω αυτών συνυπάρχουν με τους πρώην ιδιοκτήτες τους οντολογικά, φιλοσοφικά. Αγαπώ τα χρηστικά, βιομηχανικά αντικείμενα που δείχνουν τον κόπο, την προσπάθεια των ανθρώπων που τα είχαν.

Το ίδιο ίχνος φέρουν και τα έργα τέχνης; Πιστεύω στη φαινομενολογική θεωρία. Όταν φτιάχνεις ένα

έργο, πάντα επεμβαίνει η βιωμένη εμπειρία που έχεις ως προσωπικότητα. Δεν μπορείς να ξεφύγεις από αυτό, από την αλήθεια σου.

Το κοινό σήμερα εισπράττει αλήθειες; Έχεις μεγάλη ευθύνη ως καλλιτέχνης για το τι δίνεις στον κόσμο. Πρέπει να σέβεσαι τον εαυτό σου και τους άλλους.

Ο Κουνέλης έλεγε πως διακρίνει τον μεγάλο καλλιτέχνη «από τον τρόπο που κινείται». Ισχύει; Ο τρόπος που κινείσαι, αυτά που λες και κάνεις και, το βασικότερο, το πώς συμπεριφέρεσαι στους άλλους είναι η βιωμένη εμπειρία σου. Το ήθος σου. Για μένα, λοιπόν, ισχύει αυτό που λέει ο Κουνέλης. Το ήθος διακρίνει τους μεγάλους καλλιτέχνες. Το οποίο μπορεί να είναι μια πολιτική θέση, μια θέση απέναντι στη ζωή, μπορεί να είναι τα πάντα.

Είσαι και ιστορικός τέχνης. Πώς θα όριζες αυτή την ιδιότητα; Είναι μία επιστήμη με τη δική της μεθοδολογία. Μελετά σε βάθος όχι μόνο το έργο καλλιτεχνών, αλλά και την εποχή τους, πώς λειτουργεί η τέχνη ως μέρος της ιστορίας και πώς συνδέεται με την κοινωνία. Ο ιστορικός τέχνης πρέπει να είναι συνδεδεμένος με την κοινότητα και την κοινωνία. Και οφείλει να κάνει κριτική στην τέχνη. Ο κόσμος προχωράει όταν μπορούμε να μιλήσουμε για τα πράγματα με ειλικρίνεια, άσχετα αν είμαστε αρεστοί ή όχι.

Γίνεται κριτική; Πλέον υπάρχει ένα σύστημα από θεσμούς το οποίο, ως έναν βαθμό, ελέγχει τον τρόπο που εκφράζεται ένας κριτικός, αμβλύνοντας/θολώνοντας σημαντικά την κριτική θέση. Έτσι εμφανίζεται συχνά μια «κακή» κριτική, που είτε αποθεώνει είτε καταδικάζει τον καλλιτέχνη ως προσωπικότητα. Είμαι υπέρ της δημιουργικής κριτικής, δηλαδή της στάσης που επιδιώκει, μέσω μιας συνθετικής μεθόδου, να αποκαλύπτει με ειλικρίνεια τις σχέσεις, τα κίνητρα, τις προθέσεις, τις αντιθέσεις των ζητημάτων που μας απασχολούν.

Μια πτυχή σου που κρατάς καλά κρυμμένη είναι η ενασχόλησή σου με την ποίηση. Θα εκδώσεις τα ποιήματά σου; Με την ποίηση δημιουργείς εικόνες και αφηρημένα νοήματα, όπως συμβαίνει και με τις εικαστικές τέχνες. Μου αρέσει η ποίηση με υψηλά νοήματα. Αν δεν σε απασχολεί η ζωή, ο έρωτας και ο θάνατος, γιατί να κάνεις ποίηση; Θέλω να διαβάσω και να μου δημιουργεί ανατριχίλα. Να με βγάξει από την καθημερινότητα. Δεν αποφασίζω να εκδώσω γιατί φοβάμαι την έκθεση. Για μένα είναι κάτι πολύ μυστικό, μύχιο, σχεδόν ιερό.

Γιατί φοβάσαι την έκθεση; Πρέπει να είμαι σίγουρος ότι αυτό που θα πω θα είναι αληθινό. Το ίδιο ένωθα και με την κεραμική και τη φωτογραφία. Όσον αφορά την κεραμική, μου πήρε εφτά χρόνια για να αποφασίσω ότι θέλω να δείξω τη δουλειά μου. Όσον αφορά τα ποιήματά μου, έχω φτιάξει μια συλλογή για την οποία θέλω να κριθώ αυστηρά. Είμαι σε μια φάση που έχω κάνει το βήμα πίσω και αυτο-κριτικάρωμαι, μέχρι να νιώσω ότι είμαι έτοιμος να την εκδώσω.

Ποιος είναι ο επόμενος «τόπος» που θέλεις να εξερευνήσεις εικαστικά; Ένα κομμάτι που θέλω να πιάσω σε επόμενη έκθεσή μου είναι η μελέτη της επίδρασης του μύθου στην κατασκευή του συλλογικού ασυνείδητου. Ο μύθος είναι μια αφήγηση που μας εξηγεί το ανεξήγητο, το μεταφυσικό. Μας βοηθάει να φτιάξουμε νέες εξηγήσεις για τη σκληρότητα της ζωής. Με ενδιαφέρει, λοιπόν, να χτίσω ένα περιβάλλον που να φέρει στοιχεία του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος, που να δημιουργεί ένα αφήγημα για το ποιο είμαστε και πού πάμε.

Δείτε τα έργα του Μ. Φούρναρη στο <https://mariosfournaris.blogspot.com/>

Κιθ Τζάρετ: 50 + 1 χρόνια από το Κοντσέρτο της Κολωνίας



© GETTY IMAGES

Ο Κιθ Τζάρετ εμφανίστηκε στην Κολωνία στις 24 Ιανουαρίου του 1975, δίνοντας ένα από τα σημαντικότερα κοντσέρτα της νεότερης εποχής.

Το πλαίσιο μέσα στο οποίο γεννήθηκε το «Κοντσέρτο της Κολωνίας» είναι μέρος της γοητείας του. Ο Τζάρετ, εξαντλημένος από μια δύσκολη περιοδεία, φτάνει στην Κολωνία με έντονους πόνους στη μέση, έχοντας κοιμηθεί ελάχιστα, και βρίσκει ένα πιάνο πολύ διαφορετικό από εκείνο που είχε ζητήσει. Αντί για ένα εντυπωσιακό Bösendorfer Imperial, στον χώρο υπάρχει ένα πολύ μικρότερο πιάνο, όχι πολύ καλά κουρδισμένο και με αρκετά επιπλέον προβλήματα.

Κι όμως, αντί όλα αυτά να αποτελέσουν εμπόδια, λειτουργούν για τον Τζάρετ ως αφορμές να επαναπροσδιορίσει τη σχέση του με το πιάνο, να αναζητήσει νέους τρόπους έκφρασης μέσα από ρυθμικά μοτίβα, επαναλήψεις και αρμονικές αλυσίδες που αξιοποιούσαν τα «ελαττώματα» του οργάνου, να βρει έναν καινούργιο τρόπο να αντιμετωπίσει τη δημιουργικότητά του και τη μουσική εν γένει.

Η επανέκδοση του δίσκου, που πρωτοκυκλοφόρησε στις 30 Νοεμβρίου του 1975, ήρθε από την ECM λίγο πριν τελειώσει το 2025. Πρόκειται για μια νέα ευκαιρία να ξανασυναντήσουμε ένα από τα πιο καθοριστικά γεγονότα στην ιστορία της σύγχρονης μουσικής. Ο δίσκος έρχεται σε διπλό βινύλιο με gatefold εξώφυλλο –όπως και στην αρχική έκδοση–, μόνο που έχει προστεθεί ένα οκτασέλιδο με καινούργιες σημειώσεις στα αγγλικά και στα γερμανικά και με δημοσιευμένες αλλά και ακυκλοφόρητες φωτογραφίες από εκείνη τη σπουδαία βραδιά.

Επιπλέον υπάρχει κι ένα print με φωτογραφία του πιανίστα και με τυπωμένη την υπογραφή του. Κυκλοφορεί επίσης ένα συλλεκτικό λευκό t-shirt μ' εκείνο το εξώφυλλο, που είχε εντυπωσιάσει τους πάντες στην εποχή του με τη λιτότητά του. Η πρώτη έκδοση του βινυλίου από την ECM ήταν laminated, το εξώφυλλο δηλαδή ήταν τυπωμένο σε γυαλιστερό χαρτί, γεγονός που τονίζε ιδιαίτερα την ασπρόμαυρη φωτογραφία. Στη συνέχεια

ήρθαν εκδόσεις σε γκοφρέ χαρτί αλλά και σε ματ, αυτές που οι περισσότεροι από εμάς πρόλαβαν στα ελληνικά δισκοπωλεία της εποχής.

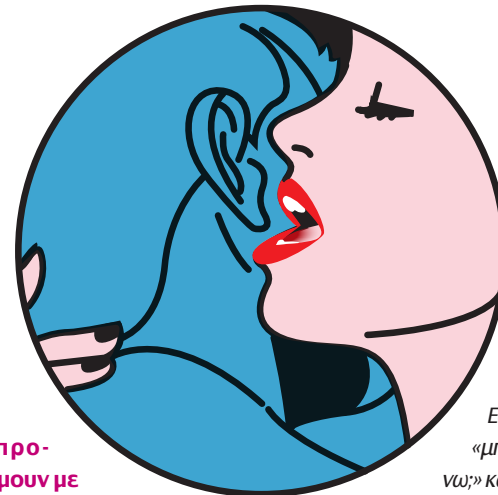
Το «Κοντσέρτο της Κολωνίας», ως βινύλιο, ξεχώριζε. Η έκδοση που ήταν διαθέσιμη στην εποχή μου είχε ένα sticker πάνω δεξιά, τότε που τα sticker στους δίσκους δεν συννηθίζονταν καθόλου. Το ασημί, το κίτρινο και το μαύρο έδιναν ιδιαίτερη χάρη στο ασπρόμαυρο εξώφυλλο, τόση που θα ήταν αδύνατο για κάποιον που είχε αρχίσει να ψάχνει τον ήχο της ECM να μην προσέξει τον συγκεκριμένο δίσκο και να μην τον αγοράσει τελικά.

Αλλά δεν ήταν μόνο η εικόνα. Εδώ είχαμε να κάνουμε με ένα σόλο πιάνο κοντσέρτο, πλήρως αυτοσχεδιαστικό, το οποίο κατέληξε να γίνει ο πιο εμπορικά επιτυχημένος τζαζ δίσκος για σόλο όργανο όλων των εποχών. Αν και το άλμπουμ ήταν –και εξακολουθεί να είναι– στα ράφια της τζαζ, το «Κοντσέρτο της Κολωνίας» συνομιλεί εξίσου με την κλασική παράδοση, τον μινιμαλισμό και τη σύγχρονη σύνθεση, που τότε ήταν ουσιαστικά αταξινόμητη, δημιουργώντας ένα crossover το οποίο ενδιέφερε από το ξεκίνημα της ECM τον Manfred Eicher και που ενδεχομένως οδήγησε κάποια από τα βήματά του στη συνέχεια.

Ο Τζάρετ είναι συγκλονιστικός: οι φωνητικές του εκφράσεις, οι αναστεναγμοί, τα επιφωνήματα που συμμετέχουν στην ηχογράφηση δεν σε αποσπούν από την ακρόαση, αντίθετα σου υπενθυμίζουν ότι αυτό που ακούς δεν είναι μια «τέλεια» κατασκευή στο στούντιο, αλλά ένα ζωντανό γεγονός, μια συνάντηση ανθρώπου, οργάνου και χώρου, που γίνεται μία μόνο φορά αλλά μπορεί να σε συνοδεύει για πάντα.

Το «Κοντσέρτο της Κολωνίας» έχει τέσσερα μέρη, καθαρά για λόγους εγγραφής της συναυλίας σε δίσκο. Στην πραγματικότητα είναι ένα ενιαίο έργο που ακούγεται από την αρχή μέχρι το τέλος. Σε μια εποχή ψηφιακής υπερπληροφόρησης και ακρόασης των τεσσάρων πρώτων δευτερολέπτων κάθε τραγουδιού, αυτό το άλμπουμ μάς καλεί να επιβραδύνουμε και ν' ακούσουμε σε βάθος. Να αφιερώσουμε χρόνο σε μια μουσική που δεν επιδιώκει να μας εντυπωσιάσει αλλά να μας πάρει μαζί της.

Όπως ακριβώς ο –γεννημένος στο γειτονικό με την Κολωνία Ντίσελντορφ– Βιμ Βέντερς δημιουργούσε την ίδια ακριβώς εποχή μια ταινία-σταθμό, το «Πέρασμα του χρόνου» (1976), έτσι ακριβώς και ο Τζάρετ, στις 24 Ιανουαρίου του 1975, καταθέτει τη δική του σπουδή πάνω στο ίδιο ζήτημα. Κι αν κανείς δεν μπόρεσε να νικήσει τον χρόνο με όρους πραγματικής ζωής, ο Τζάρετ –και ο Βέντερς– τα καταφέρνουν απόλυτα με όρους τέχνης.



1 Τζένν μου, προ-χθές ήμουν με το νέο μου boyfriend και συζητούσαμε. Κάποια στιγμή, κάτι μου έλεγε για την πρόωγ του, πήρα κι εγώ το θάρρος να τον ρωτήσω ποια είναι πιο όμορφη, εγώ ή η πρόωγ σου; Και μου απάντησε με τρόπο ότι ήταν η πρόωγ του, αλλά εγώ, μου είπε, έχω πολλά περισσότερα προτερήματα! Να το βράσω, ρε συ Τζένν!

Υπάρχει άραγε σωστή απάντηση σε μια τέτοια ερώτηση; Γιατί να μπει σε μια ανούσια σύγκριση για την εξωτερική σας εμφάνιση; Κι εκείνος απάντησε σαν να μιλούσε σε διαγωνισμό ομορφιάς. Ίσως, το πραγματικό έρωτημα δεν είναι ποια είναι πιο όμορφη, αλλά γιατί χρειαζόμαστε κάποιον άλλον να μας επιβεβαιώσει γενικότερα. Μήπως το μόνο πράγμα που δεν πρέπει να συγκρίνουμε είμαστε εμείς οι ίδιοι με τους άλλους;

2 Δεν με χωράει ο τόπος. Λοιπόν, εγώ θέλω πολύ ένα παιδί – είμαστε από το ίδιο χωριό και τυχαίνει να έχουμε φιλική σχέση. Ήρθε στην πόλη που ζω για κάποιες μέρες για κάτι δουλειές και με ρώτησε αν μπορώ να τον φιλοξενήσω. Εννοείται πως δέχτηκα με χαρά! Λέω από μέσα μου, θα προχωρήσει το πράγμα... μέχρι που, εκεί που μιλούσαμε και λέγαμε διάφορα αστεία, μου πετάει αν θα μπορούσε να φέρει κανένα γκομενάκι σπίτι. Απλά σοκαρίστηκα κι έμεινα με το ψεύτικο χαμόγελο...

Εσύ άκουσες «μπορώ να μείνω;» και σκέφτηκες «μήπως γλιπιάζουμε;».

Εκείνος είπε «μπορώ να φέρω κανένα γκομενάκι;» και ξεκαθάρισε, χωρίς καν να το καταλάβει, ότι για εκείνον ήσουν ασφαλές λιμάνι, αλλά όχι ο προορισμός. Και αυτό, όσο κι αν πονάει, λέει πολλά για το πού βρίσκεται. Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς, όταν κάποιος ενδιαφέρεται, δεν ρωτά αν χωράει άλλη γυναίκα στον καναπέ σου. Αναρωτιέται αν χωράει ο ίδιος στη ζωή σου.

3 Εντάξει, το «έξαλλη» είναι λίγο! Είμαι σε στάδιο χωρισμού και το μόνο που έχω όρεξη είναι να τρώω και να τσακωνομαι με το αγόρι μου. Μια ωραία μέρα, ο κύριος, δεν ξέρω πώς, βρήκε τον κωδικό για να ξεκλειδώσει το κινητό μου, μπήκε στα μηνύματά μου και όχι μόνο τα έβλεπε, απαντούσε κιόλας σε κάποια. Μπαίνω μετά από λίγα λεπτά και χαζεύοντας το κατάλαβα. Έγινα ταύρος σε υαλοπωλείο, εννοείται! Τον θέλω, από την άλλη αυτό που έκανε ήταν χοντρό!

Μιλάμε για κανονικό red flag, όχι αστεία! Πότε η οικειότητα μετατρέπεται σε εισβολή; Το κινητό σου δεν είναι απλώς άλλο ένα αντικείμενο. Εκεί μέσα είναι οι σκέψεις σου. Οι φίλοι σου. Οι διέξοδοί σου. Και κανένας –ούτε καν αυτός που κάποτε αγαπήσαμε– δεν έχει το δικαίωμα να περπατά εκεί χωρίς πρόσκληση. Οι σχέσεις μπορεί να ραγίζουν, αλλά ο σεβασμός δεν είναι προαιρετικός, είναι προϋπόθεση.



**Κριός**

20 Μαρτίου - 19 Απριλίου

Καλή εβδομάδα, Κριέ! Ακρως δυναμικό επταήμερο, και θέλω να το αξιοποιήσεις στο έπακρο. Αν έχεις κάποιο προσωπικό στόχο ή και φιλοδοξία, προχώρα τη φάση, τι περιμένεις; Στα επαγγελματικά, πάντως, μπορείς σίγουρα να πάρεις πρωτοβουλίες, αρκεί να μη φοβηθείς, έτσι; Παρά την κατάρφεια στην αρχή της εβδομάδας, από τα μέσα και μετά επανέρχεται η αισιοδοξία σου και θα βελτιώσεις και τη διάθεσή σου. Λίγη υπομονή! Στα προσωπικά, αν είσαι χωρίς σχέση, μέσω φίλων κι εξόδων, μπορείς να γνωρίσεις νέο γκομενάκι. Αρα μη μείνεις κλεισμένος στο σπίτι. Αν είσαι σε σχέση, κάνε πράγματα με το αμόρε, για να βγείτε από τη ρουτίνα σας και για να ανανεώσετε λίγο το μεταξύ σας.

**Ταύρος**

20 Απριλίου - 19 Μαΐου

Καλή εβδομάδα, Ταύρε! Αυτό το επταήμερο βλέπεις μακριά. Θες να ψαχτείς για σπουδές; Θες να οργανώσεις κάποιο ταξίδι; Ή μήπως θες να πάρεις μια καινούργια κατεύθυνση; Τώρα είναι η στιγμή σου, καθώς το πλανητικό σκηνικό σου δίνει αυτό το push που χρειάζεσαι. Από την άλλη, μπορείς και ν' αφήσεις πίσω σου οτιδήποτε σε βαραίνει. Άρα δεν έχεις να φοβηθείς τίποτα, σωστά; Σωστά! Στα αισθηματικά, αν είσαι μπακουρομπάκουρο, έχεις γοητεία, είσαι κι ανανεωμένος, άρα δεν βλέπω τον λόγο να μείνεις μόνος και τώρα. Ίσως η γνωριμία γίνει μέσω της δουλειάς. Αν δεν είσαι μπακουρομπάκουρο, ζήτησε και δώσε παραπάνω ελευθερία. Κοινώς, πάρτε χρόνο με το αμόρε.

**Δίδυμοι**

20 Μαΐου - 20 Ιουνίου

Καλή εβδομάδα, Διδυμάκι! Που θα την έχεις μόνο αν αφήσεις στην άκρη τις χαζές φοβίες σου και μπεις στη διαδικασία των ξεκαθαρισμάτων με τόλη και θάρρος. Ειδικά όσον αφορά τα οικονομικά και τα συναισθηματικά σου και το να βελτιώσεις τις επαφές και τις συζητήσεις που κάνεις. Θέλω να προσέξεις λίγο παραπάνω τις σπατάλες. Μη δέχεσαι ούτε οικονομικές διευκολύνσεις, γιατί θα ζητηθούν πίσω και με... τόκους. Στα ερωτικά, αν είσαι μόνος, ήρθε η ώρα να ρίξεις κάποιο γκομενάκι χάρη στην εξυπνάδα σου. Άρα σταμάτα να πλασάρεις την εμφάνισή σου και μόνο. Ίσως η νέα γνωριμία να είναι με άτομο με άλλο mindset. Αν δεν είσαι μόνος, βγείτε και λίγο από το σπίτι με το αμόρε.

**Καρκίνος**

21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου

Καλή εβδομάδα, Καρκίνε! Γι' αυτό το επταήμερο δεν ενδείκνυται η γνωστή σου υπερβολή, ούτε και το να γίνεις απόλυτος. Ορισμένοι θα θελήσουν να σου χυσιάσουν το χάπι ή να σου τάξουν πολλά και διάφορα. Μην κάνεις το λάθος να τους πιστέψεις και να πέσεις στην παγίδα τους, γιατί κάνκες! Στα επαγγελματικά, μπορείς να βάλεις τις βάσεις για μια νέα συνεργασία. Κοινώς, μείνε στο talking stage για τώρα. Στα ερωτικά, αν είσαι μόνος, μην πεις όχι σε κάποια νέα γνωριμία, επειδή μπορεί να ξεκινήσει ξαφνικά ή με ανατρεπτικό τρόπο. Αν δεν είσαι μόνος, μάλλον θα νιώσεις πως πνίγεσαι και θα ζητήσεις χώρο, χρόνο και λίγη ελευθερία παραπάνω. Καλά θα κάνεις.

**Λέων**

22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου

Καλή εβδομάδα, Λέοντα! Δεν πρόκειται για ένα επταήμερο με τρελή κινητικότητα, αλλά κι αυτό στο πρόγραμμά σου είναι. Να θυμάσαι πως τα αργά αλλά σταθερά βήματα μπορούν να σε πάνε πολύ μακριά. Μόλις ανακτήσεις ενέργεια και δυνάμεις, πάντως, θα μπορέσεις και να κινηθείς πιο δημιουργικά αλλά και να ανεβάσεις τα επίπεδα του ερωτισμού σου. Τι; Πάει κι άλλο; Κι όμως. Στα γκομενικά σου, τώρα, αν είσαι ελεύθερος, αφήσου σε κάτι καινούργιο, εκμεταλλευόμενος την τρομερή γοητεία σου. Αν είναι και κάτι έξω από τα συνηθισμένα σου νερά, ακόμα καλύτερα. Αν δεν είσαι ελεύθερος, οργάνωσε κάποια έκπληξη στο αμόρε σου για να ανάψεις τα αίματα.

**Παρθένος**

23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Παρθένη! Επταήμερο με ενδιαφέρον, κινητικότητα, αλλά και δημιουργικότητα. Έχεις καλύτερη διάθεση, τουλάχιστον από τα μέσα της εβδομάδας και μετά. Αν θέλεις να βάλεις μπροστά κάποιο νέο προσωπικό εγχείρημα, μπορείς να το κάνεις και μάλλον θα πάει και πολύ καλά. Αν κάτι στραβώσει, τώρα, σε παρακαλώ, μη με βρίσεις. Στα θέματα καρδιάς, αν ανήκεις στους αδέσμευτους, να ξέρεις πως πρόκειται για μια άκρως ευνοϊκή περίοδο για να ερωτευτείς. Αν μείνεις και τώρα μπακούρι, ε, τι να σου πω. Αν ανήκεις στους δεσμευμένους, μπορείς να χαλαρώσεις και να περάσεις ήρεμες κι ανανεωτικές στιγμές με το έτερον ήμισυ. Μην τις χάσεις!

**Ζυγός**

22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου

Καλή εβδομάδα, Ζυγάκι! Το επταήμερο σε καλεί να είσαι πολύ προσεκτικός και να επαναφέρεις τη σταθερότητα στη ζωή σου. Άντε να δούμε. Το ότι έχεις χάσει τον μπουσούλα πιστεύω πως είναι προφανές, έτσι; Αν θέλεις να κάνεις συζητήσεις, μετακινήσεις ή να εξετάσεις συμφωνίες, τότε σου προτείνω να το δεις από τα μέσα της εβδομάδας και μετά. Το ίδιο ισχύει και για τις εκκρεμότητες που έχεις. Στα γκομενικά, αν είσαι μπακούρι, σε περιμένει μια απρόσμενη γνωριμία με άκρως ανατρεπτικό χαρακτήρα. Άντε, τυχερέ! Αν δεν είσαι μπακούρι, κάνε διασκεδαστικά πράγματα με το άλλο σου μισό, γιατί νομίζω ότι η ρουτίνα είναι έτοιμη να σας καταπιεί. Βγείτε από το comfort zone σας.

**Σκορπιός**

23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Σκορπιέ! Ψυχραιμία απαιτεί το επταήμερο, καθώς η ένταση είναι αρκετή. Πάντως δεν πρόκειται για κάτι που δεν μπορείς να ξεπεράσεις, και μάλιστα άμεσα, αρκεί όμως να μη φοβηθείς. Οι συναντήσεις και οι μετακινήσεις ευνοούνται αυτό το διάστημα καθώς και η σωστή επικοινωνία, η οποία δεν αποκλείεται να καταλήξει σε συμφωνίες - έστω και μικρές στην αρχή. Μπες ξανά σε μια ροή και σε μια ρουτίνα. Στα του έρωτα, τώρα, αν είσαι single, μάλλον όχι μόνο θα κάνεις νέα γνωριμία, αλλά θα καταλήξει και σε σχέση ή γενικώς σε μια αλλαγή στη ζωή σου. Αν, πάλι, δεν είσαι single, πέρνα ήρεμες μεν, ποιοτικές δε, στιγμές με το έτερον ήμισυ. Αυτό κυρίως στην ερωτική σας φωλίτσα (aka σπίτι).

**Τοξότης**

22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου

Καλή εβδομάδα, Τοξότη! Φήμες λένε ότι έχεις αφήσει ανοιχτές πολλές εκκρεμότητες. Όχι μόνο αυτό, αλλά και ότι δεν βλέπεις σοβαρά τα οικονομικά σου. Εσύ; Πέφτω από τα σύννεφα (not). Για να πάνε όλα καλά, πρέπει να βάλεις τα πάντα σε σειρά προτεραιότητας. Παράλληλα, αν θέλεις να πείθεις και να έχεις πυγμή ο λόγος σου, πρέπει να το νιώθεις. Να κινείσαι με θάρρος και αυτοπεποίθηση, βρε παιδί μου. Στα αισθηματικά, αν είσαι αδέσμευτος, δεν αποκλείεται να κάνεις μια νέα και τυχαία γνωριμία. Ίσως, ας πούμε, να σε «τρακάρει» το γκομενάκι με το καρτότσι στο σουπερ μάρκετ. Ποιος ξέρει; Αν είσαι δεσμευμένος, μπορείς να συζητήσεις ή και να ταξιδέψεις με το αμόρε για να έρθετε πιο κοντά.

**Αιγόκερως**

21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου

Καλή εβδομάδα, Αιγόκερε! Αυτό το επταήμερο βρίσκεσαι στο επίκεντρο της προσοχής. Όλος σου ο περίγυρος στρέφει το βλέμμα του επάνω σου και δεν νομίζω πως αυτό σε χαλάει και πολύ, έτσι; Αυτά μέχρι τα μέσα της εβδομάδας. Από κει και πέρα, η ενέργειά σου γίνεται πιο εσωστρεφής και κλειστή, καθώς θέλεις να πάρεις τις αποστάσεις σου, να αποσυμπιεστείς και να μαζέψεις δυνάμεις. Δεν βάζεις και προτεραιότητες στα θέλω σου; Στα της καρδιάς, αν είσαι ελεύθερος κι ωραίος, δεν είναι μόνο το ότι θα κάνεις κάποια αξιόλογη γνωριμία, είναι και το ότι αυτή μάλλον θα αλλάξει τα standards σου. Αν είσαι δεσμευμένος κι ωραίος, βρες τρόπους να νιώσεις πιο ασφαλής και σίγουρος για τη σχέση σου, αλλιώς τι τη θέλεις;

**Υδροχόος**

20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου

Καλή εβδομάδα, Υδροχόε! Καλό θα ήταν, χρυσέ μου, ν' αφήσεις τα πολλά σου 'πα-μου' πες και να κάνεις στροφή προς τον εσωτερικό σου κόσμο. Μπας και συντονιστείς με την εσωτερική σου φωνούλα. Το ότι πρέπει να κάνεις κάποια ξεκαθαρίσματα, πάντως, είναι δεδομένο, έτσι; Αν το θελήσεις πάντως, υπάρχει στήριξη κι ενθάρρυνση από φίλους όσο κι από ομάδες στις οποίες είσαι μέλος. Αρκεί να το ζητήσεις. Όσον αφορά τον έρωτα, αν είσαι ελεύθερο πουλί, μπορείς επιτέλους να διεκδικήσεις αυτό που σου αξίζει εκεί πέρα. Όχι μόνο αυτό, αλλά θα το κατακτήσεις κιόλας. Αν δεν είσαι ελεύθερο πουλί, μαγεύεις το έτερον ήμισυ (πόσο παραπάνω πια, μη x@σω) κι αυτό ανανεώνει τη μεταξύ σας σχέση.

**Ιχθύες**

18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου

Καλή εβδομάδα, Ιχθύ! Θα έλεγα πως ξεκινάει ένα επταήμερο που «σπρώχνει» κάπως την ομαδικότητα, τη φιλία ή και τη συλλογική προσπάθεια. Αυτό σου φτιάχνει τη διάθεση, καθώς νιώθεις πως κάπου ανήκεις. Επίσης, έχεις έμπνευση. Επομένως, μπορείς να κάνεις ένα καινούργιο βήμα και να κυνηγήσεις τους στόχους σου, αλλά και να θέσεις νέους ή ακόμα να κάνεις ένα plot twist με το να αλλάξεις εντελώς κατεύθυνση. Γιατί όχι άλλωστε; Πάμε στα ερωτικά. Αν είσαι χωρίς ταίρι, ίσως μέσω φίλων γνωρίσεις ένα νέο γκομενάκι. Ή ίσως κάποια φιλία να εξελιχθεί σε κάτι τον ερωτικό. Ό,τι είναι. Αν είσαι με ταίρι, συνδύασε τα στοιχεία της λογικής και της έκκλησης για να ανανεώσεις κάπως τη σχέση σου.



Την καθημερινή αστρολογική σου προβλέψη στο athensvoice.gr/zodia

* Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάξεις και τον ωρακόπο σου

the books' journal

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ • ΓΡΑΜΜΑΤΑ • ΤΕΧΝΕΣ • ΙΔΕΕΣ • ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Ο εκδότης του *Books' Journal*, δημοσιογράφος **Ηλίας Κανέλλης**, συνομιλεί εφ' όλης της ύλης με προσωπικότητες από το χώρο της πολιτικής, των τεχνών, της επιστήμης και της κοινωνίας.

ΚΙ ΑΥΤΟΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΑΔΑ

Συζητήσεις στο Ωδείο Αθηνών

16/10

Απόστολος Δοξιάδης,
συγγραφέας

13/11

Βασίλης Παναγιωτόπουλος,
ιστορικός, ομότιμος διευθυντής
ερευνών του Εθνικού
Ιδρύματος Ερευνών

19/01

Κυριάκος Μητσοτάκης,
Πρωθυπουργός

15/01

Στάθης Καλύβας,
καθηγητής πολιτικής
επιστήμης του Πανεπιστημίου
της Οξφόρδης

12/02

Δημήτρης Δημητράκος,
ομότιμος καθηγητής φιλοσοφίας
του Πανεπιστημίου Αθηνών

23/04

Θεοδόσης Τάσιος,
ομότιμος καθηγητής του Τμήματος
Πολιτικών Μηχανικών του Εθνικού
Μετσόβιου Πολυτεχνείου,
ακαδημαϊκός και συγγραφέας

12/03

Κατερίνα Σακελαροπούλου,
τέως Πρόεδρος της Δημοκρατίας

14/05

Λεωνίδας Καβάκος,
βιολονίστας και μαέστρος

Ώρα έναρξης 19:30 / Είσοδος ελεύθερη
Ωδείο Αθηνών - Ρηγίλλης & Βασ. Γεωργίου Β' 17-19, Αθήνα

ΧΟΡΗΓΟΙ



the books' journal

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ • ΓΡΑΜΜΑΤΑ • ΤΕΧΝΕΣ • ΙΔΕΕΣ • ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Σε συμπαραγωγή με το



ΩΔΕΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

ENTER > KYDOS