

ATHENS VOICES



ΑΦΙΕΡΩΜΑ Η ζωή μας στην COVID-19 εποχή

A.V. team



Η βιοχημικός
Φρόσω Μερκούρη
εξηγεί στην Α.Β. για τα τεστ
Της Δήμητρας Γκρους

Το Gucci φόρεμα του
Harry Styles
Του Δημήτρη Παπαδόπουλου

Young Old
Το μέλλον ανήκει
στους 70άρηδες
Της Βάγιας Μαντζαρογλου

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Παιδικό Βιβλίο
Επιμέλεια: Αγγελική Μπιρμπίλη



Είμαστε δίπλα σας. Για το σήμερα και για το μέλλον.

Στις απαιτήσεις των καιρών, ανταποκρινόμαστε με ευέλικτες λύσεις.



Για την ασφαλή εξυπηρέτησή σας:

- Δωρεάν τηλεφωνική εξυπηρέτηση στο 800-900-1000.
- Δυνατότητα προγραμματισμένου ραντεβού σε 74 καταστήματα, χωρίς καμία αναμονή, τηρώντας όλα τα μέτρα ασφαλείας για τον Covid-19.
- 24/7 απαντήσεις στις ερωτήσεις σας μέσω του dei.gr

Για την οικονομική διευκόλυνσή σας*:

- Δωρεάν πάγιο για όλους τους πελάτες χαμηλής τάσης, νοικοκυριά και επαγγελματίες.
 - Έκπτωση 8% για νοικοκυριά και επιχειρήσεις χαμηλής τάσης με κατανάλωση πάνω από 2.000 kWh.
 - Επιπλέον έκπτωση 8% στους ευάλωτους πελάτες.
 - 10€ έκπτωση για κάθε διμηνιαίο ηλεκτρονικό λογαριασμό.
- * Τα μέτρα ισχύουν για την περίοδο από 1.10.2020 έως 31.12.2020.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

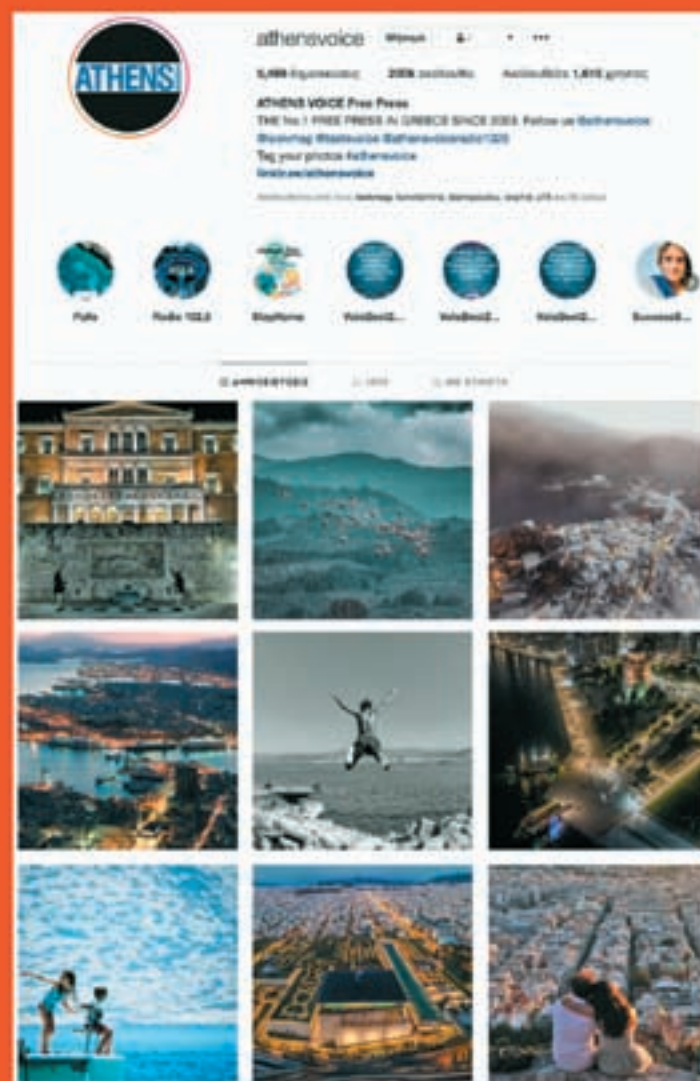
#menoumeasfaleis



200 χιλιάδες FOLLOWERS

Ευχαριστούμε που είστε μαζί μας
σ' αυτό το ταξίδι

Όλοι μαζί, ταξιδιώτες και εξερευνητές, ανακαλύπτουμε
τις πιο δυνατές εικόνες, μοιραζόμαστε αξέχαστες στιγμές της ζωής μας,
δημιουργούμε το φωτογραφικό άλμπουμ
της πιο όμορφης χώρας του κόσμου.



Η μεγαλύτερη κοινότητα Instagram στα media, που συνεχώς μεγαλώνει.

Συνάντησέ μας κι εσύ  @athensvoice • #athensvoice

FREE VOICE
YOUR VOICE

Από κάποιο διαμέρισμα πολυκατοικίας ακούγεται ένα ζευγάρι να καβγαδίζει πολύ άσχημα, με ουρλιαχτά, βρισιές κ.λπ. Σε μια στιγμή ακούγονται χτυπήματα.

Αυτή: **Είσαι τρελός, ρεεε! Μην βαράς το κεφάλι σου στην πόρταaaaa!**

Αυτός: **Θα κάνω ό,τι θέλω, μωρή καριόλα. Δικό μου είναι και θα το χτυπάω όπου θέλω!**

(Μελίσσια, Σάββατο μεσημέρι)

Δύο παππούδια έχουν βγάλει βόλτα τα σκυλιά τους. Περνάει ένα κατάμαυρο Audi εντελώς καγκούρικα φτιαγμένο, με τσίτα μουσική σκυλάδικα. Ο ένας παππούς σχολιάζει:

«Ποιος θα το κλαίει το αμαξάκι...»

(Λεωφόρος Κηφισίας, Σάββατο απόγευμα)

Νεαρός γύρω στα 30 μιλάει στο τηλέφωνο:

«Ποιος Γιώργος; Αυτός που φτιάχνει εκείνα τα αισχρά φαγητά; Ναι, τι έγινε μ' αυτόν;»

(Κυψέλη, Δευτέρα μεσημέρι)

Προ καραντίνας, μάθημα Βυζαντινής Ιστορίας στην Ε' δημοτικού. Η απάντηση στην ερώτηση είναι ότι ο Μέγας Κωνσταντίνος έκανε διπλωματικές επαφές με τους γειτονικούς λαούς... Η απάντηση μιας μικρής:

«Ο Μέγας Κωνσταντίνος διπλωματίστηκε με κάποιους άλλους.»

(Αθήνα, Δευτέρα πρωί)

Νεαρός περπατάει φορώντας μάσκα και μιλώντας στο κινητό του...

«Βλέπω Moto GP 2015 και καπάκι Φελίνι.»

(Κουκάκι, Κυριακή πρωί)

Στην έρημη Ερμού περπατάνε ένα αγόρι και ένα κορίτσι με τις μάσκες τους. Κάποια στιγμή ακούγεται ένας κοντινός συναγεμμένος να βαραίει ρυθμικά. Ο τυπάκος αρχίζει να χορεύει λέγοντας:

«Είναι ό,τι πιο κοντινό σε κλάμπινγκ άκουσα τελευταία.»

(Κυριακή απόγευμα)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



Φωτό: ΝΤΙΝΑ ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ

Της πατρίδας μου η σημαία έχει χρώμα γαλανό & με προστατεύει & από τον κορωνοϊό

ΤΟ ΕΞΗΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει ο Πάνος Μούντριζας (**Gargantu**). Γεννήθηκε στην Πάτρα το 1995. Το 2015 ολοκλήρωσε τις σπουδές του στη γραφιστική και δούλεψε σε διάφορα δημιουργικά γραφεία μέχρι και τα μέσα του 2020. Τον τελευταίο χρόνο δραστηριοποιείται εντατικά στον χώρο της εικονογράφησης, η οποία εν τέλει τον γοήτευσε. Τα σχέδιά του, τα οποία τυπώνει σε t-shirts, με τη μέθοδο της μεταζοτυπίας, τα αγαπά λίγο παραπάνω!

Δείτε περισσότερα στο Instagram: @gargantu.366

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΣΤΡΑΤΟΛΟΓΙΑ

Καλούνται για «κατάταξη» στις Ένοπλες Δυνάμεις 193 στρατιωτικοί σκύλοι (!) Στο δικό μας θα βγάλουμε τρελόχαρτο.

GNO TV

Το διαδικτυακό κανάλι της Εθνικής Λυρικής Σκηνής. Υπέροχες παραστάσεις σε υψηλή ευκρίνεια και ποιότητα ήχου, όχι μόνο για την περίοδο του Covid-19. Ξεκίνησε 25/11 με τη «Μαντάμα Μπατερφλάι».

ΤΟ PHOTOSHOP ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Προβολή επάνω στον Λευκό Πύργο της Θεσσαλονίκης το μεγάλο, στρόγγυλο κουτί Νεσκαφέ. Δεν υπάρχει πιο επιτυχημένο προμόσιον. Το κατάλληλο προϊόν, στην κατάλληλη πόλη. Τα συγχαρητήριά μας σε όποιον είχε αυτή τη λαμπρή ιδέα.

ΠΡΟΣ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΡΝΗΤΕΣ

Τα εμβόλια έρχονται. Δεν πειράζει, αν δεν τα θέλετε. Αφήστε τα. Θα τα πάρω όλα εγώ και όλοι μου οι φίλοι.

ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΕΡΤ

Με τον Νίκο Πορτοκάλου, τη Ρένα Μόρφη και τους καλεσμένους τους. Επιτέλους μία απάντηση στα τσιφτετέλια των άλλων.

ΤΟ 2020 ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

Μη χαίρεστε, δεν τελειώνει. Έχουμε ακόμα δύο εκλείψεις, λένε οι αστρολόγοι.

Ο ΚΛΗΡΟΣ ΣΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

Τι κλήρος, που ξεκλήριστηκε.

BLACK FRIDAY

Να της βρείτε άλλο όνομα. Έτσι κι αλλιώς όλες οι Παρασκευές μας πια είναι black.

ΠΑΡΤΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

Τα μπουζούκια δεν κλείνουν ποτέ σε αυτή τη χώρα.

ΤΟ ΚΑΤΑΡΑΜΕΝΟ ΜΙΚΡΟ ΚΛΕΙΔΑΚΙ ΤΗΣ ΕΞΑΕΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΛΟΡΙΦΕΡ

Είναι η εποχή που ψάχνουμε πού το έχουμε βάλει, δεν το βρίσκουμε και είναι όλα κλειστά, δεν μπορούμε να αγοράσουμε άλλο!

ΓΟΥΡΙΑ 2021

Παρακαλώ, όσοι μου έστειλαν πέρυσι, ας μη μου ξαναστείλουν φέτος.

ΑΝ ΒΛΕΠΕΤΕ ΤΡΙΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ

Δεν είναι trend. Είναι απλώς αγορασμένο online.

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συστηριμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης Αρχισυντάκτες Γιάννης Τσάκαλος, Έρρικα Ρούσου

Συντακτική ομάδα: Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελές, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαράβελος, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Β. Κορωναίος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένης, Δ. Παπαδόπουλος, Γ. Πουλιόπουλος, Μ. Νομικός, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαλιού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσσάκη, Α. Σκαράκη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr Υπεύθυνη οδοντού Δανάη Καμζόλα avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr Φωτό: Θανάσης Καρατζής, Γιώργος Ζαρκώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Πέτρος Νικόλτσος

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς,

Digital advertising Manager Βασίλης Ζαφειρούλης

Διεύθυνση Direct Market Δημήτρης Καλαμάρης

Direct Market Χρήστος Τριανταφυλλίδης Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα marketing@athensvoice.gr

Digital Advertiser Coordinator Έφη Ορφανάκου efiormanakou@athensvoice.gr Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη Λογιστήριο Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση «Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ» Διανομή: Free Sunday

Athens Voice S.A.

Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369 fax: 210 3632.317

Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310 Athens Voice Radio 102.5: 210 3648. 213 Αγγελίες: 210 3617. 369 Λογιστήριο: 210 3617. 170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα: 210 3617.360, 210 3617.369



Κωδικός εντύπου: 7021 ISSN 1790-6164

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





{Sofa Banking}

ετυμολογία: η δυνατότητα να καλύπτεις όλες τις τραπεζικές ανάγκες σου, από τον καναπέ σου.

Η τράπεζά σου, όπου είσαι κι εσύ.

Με την Ψηφιακή Τραπεζική της Eurobank, μπορείς εύκολα και με ασφάλεια να κάνεις τις καθημερινές τραπεζικές συναλλαγές σου στο e-Banking και στο Eurobank Mobile App.

**προτεραιότητα
σε εσένα**

eurobank.gr



Eurobank

ΑΝΟΡΘΟΛΟΓΙΣΜΟΣ, ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΜΗΣ

Όταν ο πολιτικός μπούσουλας χάνει το αυτονόητο

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Κάποια στιγμή θα έπρεπε ενδεχομένως να ειπωθούν τα πράγματα με το όνομά τους. Ενδεχομένως διότι οι καιροί ου μενετοί δεδομένου ότι караδοκεί ο κίνδυνος να παρεξηγηθούν κάποιες ενστάσεις, ακόμη και αν περιγράφουν πραγματικές καταστάσεις. Φταίει πιθανότατα ο συλλογικός εκνευρισμός λόγω εγκλεισμού. Ενδεχομένως να φταίει η κούραση μετά από δέκα χρόνια συνεχούς μάχης με τον ανορθολογισμό που κυριαρχεί στην ελληνική κοινωνία και άρα και στην πολιτική ζωή του τόπου.

Αιφνιδίως λοιπόν και παρά τη συλλογική λύπη που προκάλεσε η είδηση περί διακομιδής του Αρχιεπισκόπου Αλβανίας στον Ευαγγελισμό λόγω προσβολής του από τον Covid-19 αλλά και τη νοσηλεία του Αρχιεπισκόπου Αθηνών για τον ίδιο λόγο, η γνωστή επιστήμων και μέλος της Ειδικής Επιτροπής του Υπουργείου Υγείας κυρία Γιαμαρέλου επανήλθε υπενθυμίζοντάς μας πως μεταλαμβάνει ανελλιπώς, πως το Μυστήριο είναι μυστήριο και προφανώς αν πιστεύει κανείς δεν προσβάλλεται από τον ιό μέσω του κοινού κοχλιαρίου. Πώς ο κοινός πολίτης να αντέξει ένα τέτοιο ανορθολογισμό; Του επιβάλλουμε ωστόσο ως κοινωνία να τον δεχτεί και μάλιστα να συμβιώσει, θέλει δεν θέλει, μαζί του.

Απεβίωσε δυστυχώς ο Πατριάρχης Σερβίας Ειρηνναίος, σε βαθιά γεράματα ο άνθρωπος, αλλά δεν ήταν η ηλικία του που τον οδήγησε στον θάνατο. Ήταν ο Covid-19. Είχε συνλειτουργήσει στην κηδεία του Επισκόπου Αμφιλοχίου του Μαυροβουνίου, όπου σχεδόν όλο το κρατίδιο ήταν παρόν. Αρρώστησαν πολλοί ιερωμένοι καθώς και απλοί πιστοί, όπως ήταν το φυσικό επακόλουθο.

Ο ανορθολογισμός καλά κρατεί λοιπόν και τα αυτονόητα δεν είναι πλέον τόσο αυτονόητα όσο θα ήταν ενδεχομένως πριν από μερικά χρόνια. Σε εποχές ευμάρειας και συλλογικής αυτάρκειας.

Ένα άλλο παράδειγμα. Ο κ. Τασούλας, πρόεδρος της Βουλής των Ελλήνων, του θεσμού ο οποίος κατ' εφοχή οφείλει να συμβολίζει, αδιαλείπτως μάλιστα, την ενότητα του λαού (αχ αυτή η τόσο βασανισμένη ιστορικά φράση), αποφάσισε διά της πλειοψηφίας την οποία διαθέτει η παράταξη του να εορτάσει την ημέρα των Ενόπλων Δυνάμεων όπως αυτός και πιθανώς ορισμένοι κομματικοί φίλοι του εικάζουν πως πρέπει να εορτάζεται αυτή η ημέρα. Το αποτέλεσμα, η προβολή στην πρόσφατη της Βουλής μιας εικαστικής και ιστορικής εκδοχής της ελληνικής ιστορίας, η οποία απηχούσε αυτή τη διαχρονική άποψη περί αισθητικής αλλά και περί ιστορίας εκείνης της συντηρητικής και ενίοτε υπερδεξιιάς τάσης της κυβερνώσας παράταξης. Για κάποιους παρατηρητές η προβολή αυτή με την έντονη θρησκευτικότητα της και τη βάνουση ταύτιση των εθνικών αγώνων με την Εκκλησία ήταν από αισθητικά προβληματική έως και πολιτικά προκλητική, νοηματικά επικίνδυνη και ιστορικά ψευδεπίγραφη. Ήταν ένας νεοελληνικός, ανορθολογικός ύμνος στο βαλκανικό κίτς με έντονη μονομέρεια και προσβλητική ασκήμια. Το σκίτσο του Ανδρέα Πετρούλακη στην ιστοσελίδα *Protagon* εκφράζει με τον καλύτερο τρόπο αυτή την εικόνα.



Σκίτσο του ΑΝΔΡΕΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ

Είναι προφανώς ενδεικτικό πως την όλη πρωτοβουλία επικρότησε και χειροκρότησε θορυβωδώς, όπως το συνηθίζει ο κ. Άδωνις Γεωργιάδης. Είναι ο ίδιος ο οποίος και πάλι θορυβωδώς διαφώνησε με τον δήμαρχο Αθηναίων ο οποίος ζήτησε και έλαβε την παραίτηση της κυρίας Αλεξίας Έβερτ. Η αντιδήμαρχος είχε υποπέσει στο προφανές για όλους σφάλμα, αλλά όχι για κάποια στελέχη της κυβερνητικής παράταξης, να αποκαλέσει «κατσαρίδες και τρωκτικά» διαδηλωτές που εμφανίζονται σε φωτό που ανάρτησε. Πρόκειται για διαδηλωτές του ΚΚΕ.

Με περιπλάνηση στο διαδίκτυο προς αναζήτηση της πεισματικά κρυμμένης λογικής, ο ψηφιακός οδοιπόρος αναγκαστικά σκοντάφτει σε μία ευχάριστη διαφοροποιημένη προσέγγιση του βαλκανίου ανορθολογισμού. Η εξαίρεση αυτή εμφανίζεται με τη μορφή άρθρου του Δημοσθένη Κούρτοβικ ο οποίος μακριά από τις τετριμμένες συνταγές πολεμικής αντιπαράθεσης διερωτάται και αυτός ως προς την εξαφάνιση του αυτονόητου από την πολιτική κρίση των ανθρώπων. Το άρθρο τιτλοφορείται «*Άφρων σωφροσύνη*» και αφορά τον πολιτικό ανορθολογισμό διά του οποίου η κυβέρνηση διαχειρίστηκε την υπόθεση της απαγόρευσης συναθροίσεων, συγκεντρώσεων και εντέλει διαδηλώσεων κατά την επέτειο του Πολυτεχνείου. Ο συγγραφέας αναφέρει πως ανάλογο συνέβαινε στην Ουγγαρία του Όρμπαν ή την Πολωνία, οι πάντες θα μιλούσαν για εκμετάλλευση του κινδύνου και του φόβου για τον Covid προκειμένου να απαγορευθούν οι πολιτικές συγκεντρώσεις. Η Ελλάδα δεν είναι Ουγγαρία, σημειώνουμε. Αλλά ο ανορθολογισμός, που είναι και η μήτρα του λαϊκισμού, δυστυχώς ενδημεί τη χερσόνησο του Αίμου και ιδιαι-

τερα στο νότιο άκρο της.

Μήπως τελικά η ανορθολογιστική χρήση δακρυγόνων και κινουμένων αντλιών εκτόξευσης νερού στη διαδήλωση της 17ης Νοεμβρίου κατά διαδηλωτών του ΚΚΕ είναι άλλη μία ένδειξη πως τα αυτονόητα έχουν διαγραφεί από την πολιτική σκέψη των διαχειριστών της εξουσίας; Ότι δηλαδή ένα αυτονόητο λανθασμένο ανακλαστικό επανέφερε το καθεστωτικό και απόλυ-

τα συστημικό ΚΚΕ από τον πολυετή λήθαργό του; Πώς η αυτονόητα υπερβολική αντίδραση του κ. Χρυσόχοϊδη προφανώς επέτρεψε στο ΚΚΕ να κεφαλαιοποιήσει πολιτικά οφέλη τα οποία όπως επισημαίνουν οι ειδικοί ΔΕΝ πρόκειται να μεταφραστούν σε ψήφους υπέρ του Περιεσού (όταν έρθει η ώρα);

Στην αγωνιώδη προσπάθεια εντοπισμού του ορθού λόγου ο περιηγητής του Διαδικτύου «σκοντάφτει» και σε μία άλλη λεπτομέρεια. Απεβίωσε ένας ασθενής μέσης ηλικίας ο οποίος προσεβλήθη από τον Covid-19. Ο άτυχος συμπολίτης διατηρούσε διαδικτυακούς

φίλους με τους οποίους αντάλλαζε επιχειρήματα που αφορούσαν την αμφισβήτηση της ύπαρξης της Πανδημίας, των μέτρων που έχουν επιβληθεί καθώς και αυτού καθ' εαυτού του κορωνοϊού. Ένας από αυτούς τους διαδικτυακούς γνωστούς του συμβουλευεί τη χήρα του αποθανόντος να προβεί και σε μία νεκροψία «καλού κακού», όπως σημειώνει στο μήνυμά του. Πολύ

σκληρή στάση. Ανυπόφορη. Σχεδόν στάση βαριά ασθενούς από μανιοκατάθλιψη. Ή μήπως πρόκειται για μία απαράδεκτη επιπολαιότητα, για παραδειγματική αντικοινωνική συμπεριφορά, για μία έκδηλη ανυπόστατη έκφραση αντισυστημικού θεαθήναι; Σε όποιο συμπέρασμα και να καταλήξει ο άτυχος περιηγητής στο κόσμο του σύγχρονου βαλκανίου ανορθολογισμού μας, το αποτέλεσμα θα είναι μάλλον θλιβερό.

ΕΦΘΑΣΕ ΠΙΘΑΝΩΣ Η ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΘΕΩΡΗΘΕΙ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΑΥΤΟΝΟΗΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΟΥ

Οι αρνητικές επιπτώσεις μετά από μία πενταετία συγκλονιστικής ανεπάρκειας και επικίνδυνα ερασιτεχνικής κυβερνώσας αριστεράς οδήγησαν στην αποδοχή άνευ επιφυλάξεων της συντηρητικής πρότασης του νικητή των εκλογών. Εφθασε πιθανώς η στιγμή κατά την οποία θα πρέπει να αναθεωρηθεί η έννοια του πολιτικά αυτονόητου και του πολιτικά ορθολογικού. Να επανεξεταστεί η αταβιστική και συλλήβδην απόρριψη πολιτικών λογικών με άλλοθι την παταγώδη αποτυχία

ενός χειρίστου αριστερού πειραματισμού ενός ερασιτεχνικού θιάσου σκιών. Τώρα, πριν εισέλθουμε στην καταγιστική περίοδο των πολεμικών δαπανών άνευ λογικών ορίων και την υιοθέτηση ενός προϋπολογισμού υπό καθεστώς ανεπαρκούς ορατότητας λόγω του παρατεταμένου οικονομικού lockdown. Μετά θα είναι αργά και η απειλή νέας πτωχεύσεως υπαρκτή. ■



ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ INTERNET ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ, ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Συνδύασε το **νέο υπερεξελιγμένο router** και απίστευτες ταχύτητες έως **200Mbps**, για να μπορούν όλοι να χρησιμοποιούν το WiFi ταυτόχρονα και από κάθε, μα κάθε σημείο του σπιτιού!



COSMOTE

Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.



Η ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΤΖΟ ΜΠΑΪΝΤΕΝ

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

© ΡΩΜΑΝΟΣ ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ

[Η Τριλογία του Νέου Κόσμου, μέρος 3ο]

Μπορεί ο Τζο Μπάιντεν να σταματήσει τη δομική παρακμή της Δύσης, να σώσει την «ψυχή της Αμερικής» και να αποκαταστήσει τον στρατηγικό ρόλο των Ηνωμένων Πολιτειών στο παγκόσμιο σύστημα; Μας αφορά τελικά το Αμερικανικό Όνειρο; Και με ποια μορφή μπορεί να επιβιώσει στον 21ο αιώνα; Ποια μαθήματα πρέπει να πάρουμε εμείς, ως Ευρωπαίοι και ως Έλληνες, από την κρίση των ΗΠΑ;

Τόσο το κίνημα του Ντόναλντ Τραμπ, όσο και πολλοί ψηφοφόροι του Τζο Μπάιντεν, αλλά και πολλοί Ευρωπαίοι (ηγέτες και πολίτες) ονειρεύονται την επιστροφή σε μια διαφορετική εκδοχή του παρελθόντος, σε μια παλιά εκδοχή του Αμερικανικού Ονείρου. Οι οπαδοί του Τραμπ επιθυμούν την επιστροφή σε ένα ένδοξο παρελθόν στο οποίο οι ΗΠΑ ήταν η κυρίαρχη παγκόσμια δύναμη (*Make America Great Again*), η ενδοχώρα λειτουργούσε ως ατμομηχανή της παγκόσμιας βιομηχανίας και ανάπτυξης, και στην κοινωνία επικρατούσε ο νόμος, η τάξη, γνώριμοι πολιτισμικοί κώδικες, παραδοσιακές αξίες και κοινωνικοί ρόλοι. Πολλοί ψηφοφόροι του Μπάιντεν επιθυμούν την επιστροφή στο 2012 ή έστω στο 2000, με τις ΗΠΑ να είναι ο φάρος του φιλελευθερισμού, τόσο στο εσωτερικό (πολιτική των ταυτοτήτων, κοινωνική δικαιοσύνη), όσο και διεθνώς (ελεύθερο εμπόριο, υποστήριξη του διεθνούς δικαίου και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων). Οι Ευρωπαίοι ηγέτες είχαν βουλευτεί με τις ΗΠΑ σε ρόλο διευθύνοντα συμβούλου της εξωτερικής πολιτικής της ηπείρου και προστάτη της ευρωπαϊκής ασφάλειας μέσω του NATO, ούτως ώστε να μην έχουμε ούτε να πληρώνουμε χρήματα για εξοπλισμούς και κοινούς στρατούς, ούτε να αναλαμβάνουμε την ευθύνη και ηθική ενοχή παρεμβάσεων και πολέμων σε άλλες ηπείρους. Οι Ευρωπαίοι πολίτες είχαμε βουλευτεί με το να καταναλώνουμε ένα έτοιμο («απ' το ράφι») Όνειρο με τις αξίες της ελευθερίας, της ευημερίας, της συνύπαρξης και της φιλοδοξίας.

Η ηικρή αλήθεια είναι πως, ό,τι και να γίνει, ό,τι και να κάνει ο Τζο Μπάιντεν, ακόμη κι αν σκίσει το προεδρικό του κοστούμι και φορέσει τη στολή του Σούπερμαν, καμία από αυτές τις συνθήκες δεν θα αναστηθεί. Το μέλλον δεν θα μοιάζει με το παρελθόν. Η Κίνα είναι ήδη υπερδύναμη με ασύλληπτα επίπεδα εσωτερικού ελέγχου, παγκόσμιας επιρροής, ανάπτυξης έξυπνων και εξελιγμένων δομών και μηχανισμών διακυβέρνησης. Η φύση της οικονομικής ανάπτυξης και της βιομηχανίας έχει αλλάξει, όπως κι η αντίληψή μας για τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις της. Οι κολοσσοί της τεχνολογίας και τα δίκτυα διεθνούς οργανωμένου εγκλήματος και φοροδιαφυγής είναι πλέον ανεξέλεγκτα, καμία κυβέρνηση μόνη της δεν πρόκειται να τα ελέγξει, και άρα η «πίτα» των δημόσιων εσόδων θα είναι πάντα ανεπαρκής για τις ανάγκες των σύγχρονων κοινωνιών. Η Ευρωπαϊκή Ένωση θα πρέπει ούτως ή άλλως να απο-

φασίσει τι θέλει να κάνει με το μέλλον της. Ολόκληρες γενιές παιδιών μεγαλώνουν με διαφορετικά ερεθίσματα, προβληματισμούς, ανάγκες και συνθήκες – το Αμερικανικό Όνειρο δεν σημαίνει τίποτα γι' αυτούς. Τα εξιδανικευμένα αφηγήματα αμερικανικής υπεροχής των τηλεοπτικών σειρών της δεκαετίας του 1980 και 1990 μπορεί τότε να μας ενέπνεαν, τώρα προκαλούν αμηχανία και μια αίσθηση χαμένης παιδικότητας. Οι θεσμοί του κράτους και τα πρόσωπα της διακυβέρνησης (όχι μόνο στις ΗΠΑ αλλά και διεθνώς, ασχέτως της αξίας τους) μέσα από την καθημερινή φθορά των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, της σάτιρας, των viral memes, δεν προκαλούν πλέον κανένα απολύτως φόβο ή σεβασμό, αλλά πικρό γέλιο.

Για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε μπροστά, στο μέλλον, πρέπει πρώτα να αποδεχτούμε την πραγματικότητα του παρόντος, να απελευθερώσουμε τις προσδοκίες επιστροφής στο ένδοξο παρελθόν. Υπάρχει ακόμα ένα σενάριο για το μέλλον στο οποίο η προεδρία Μπάιντεν σώζει την ψυχή της Αμερικής και αναδιατυπώνει τον ρόλο των ΗΠΑ στον 21ο αιώνα: αλλά ο ρόλος αυτός είναι διαφορετικός: πιο μετριοπαθής, πιο έξυπνος, πιο συνεργατικός, πιο βιώσιμος, περισσότερο –όχι λιγότερο– παγκοσμιοποιημένος. Το Αμερικανικό Όνειρο στον 21ο αιώνα είναι η συνύπαρξη και η ενσωμάτωση σε μία πολυμερή διεθνή κοινότητα που σέβεται με τον χαρακτήρα των πολιτειών της, αλλά ενώνει τους πάντες υπό κάποιες πανανθρώπινες αξίες.

Εάν υποθέσουμε ότι ο Μπάιντεν και η Κάμαλα Χάρις καταφέρουν να ξεπεράσουν τα εμπόδια που θέτει στο δρόμο τους ο Ντόναλντ Τραμπ, ολοκληρώσουν τη χαοτική διαδικασία μεταβίβασης της εξουσίας και ορκιστούν στις 20 Ιανουαρίου 2021, τότε θα πρέπει να προβούν σε μια σειρά από ριζοσπαστικές ενέργειες τόσο στο εσωτερικό, όσο και στη διεθνή σκηνή:

- Να σταματήσουν την αυταρχική επέκταση της Κίνας στο Χονγκ Κονγκ, στο Νεπάλ και στη Νότια Κινεζική Θάλασσα, τη νεοαποικιακή επέκταση στην Αφρική και τον Ειρηνικό Ωκεανό, και την ανάπτυξη ενός δικτύου πρακτόρων σε δυτικούς Θεσμούς και πανεπιστήμια που περιορίζουν ήδη την ελευθερία του λόγου.
- Να ασκήσουν στρατηγική αποτροπής έναντι της Ρωσίας προκειμένου να περιορίσουν την εκστρατεία παραπληροφόρησης, σύγχυσης, επιρροής και δολοφονικών επιθέσεων.
- Να αποκαταστήσουν τις διπλωματικές σχέσεις με τους Ευρωπαίους συμμάχους και την αξιοπιστία του NATO, που μεταξύ άλλων προϋποθέτει τη μηδενική ανοχή στην πολιτική του Ερντογάν.
- Να γηθούν παγκόσμιων συμμαχιών και πρωτοβουλιών για την επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ, να εφαρμό-

σουν ριζοσπαστικές πολιτικές δράσης για την κλιματική αλλαγή, και ανθεκτικότητας για τα ακραία καιρικά φαινόμενα που θα αντιμετωπίσουμε συνεχώς τα επόμενα χρόνια.

● Και να τα κάνουν όλα αυτά εν μέσω μιας παγκόσμιας πανδημίας που μόνο στις ΗΠΑ έχει ήδη προκαλέσει 250.000 θανάτους, και έχει αναδείξει τις δομικές αδυναμίες και την εξάρτηση από εθνικά συμφέροντα διεθνών θεσμών, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΝ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΣΤΕ ΕΝΑΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΟΣΜΟ, ΑΛΛΑ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ (ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΙΟ ΜΑΣ). ΤΙ ΜΟΡΦΗ ΕΧΕΙ Η ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΟΝ 21Ο ΑΙΩΝΑ; ΤΙ ΜΟΡΦΗ ΘΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΟΝΕΙΡΟ;

Όλα αυτά φαντάζουν ως Επικίνδυνη Αποστολή, ως *Mission Impossible*, αλλά τα πράγματα είναι ακόμη πιο δύσκολα στο εσωτερικό. Ο νέος πρόεδρος θα πρέπει να βρει τρόπο να διαβρώσει πολιτικά το μέτωπο της παράνοιας και των θεωριών συνωμοσίας, δημιουργώντας κανάλια επικοινωνίας, ανοχής και εμπιστοσύνης, με ένα ικανό ποσοστό του «άλλου μισού» που δεν τον ψήφισε. Θα πρέπει να διαχειριστεί το εκρηκτικό, τοξικό κοκτέιλ ρατσισμού και ταυτοτικών απαιτήσεων διαφορετικών ομάδων πίεσης, να αναστηλώσει τις εθνικές υποδομές, να σώσει το σύστημα υγείας και ασφάλισης, να δημιουργήσει εκατομμύρια νέες θέσεις εργασίας εν μέσω πανδημίας, να αμβλύνει τις τεράστιες οικονομικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές ανισότητες, να αντιμετωπίσει την κρίση με το φοιτητικό χρέος, να ανανεώσει ένα εντελώς αρτηριοσκληρωτικό και διεφθαρμένο πολιτικό σύστημα. Και να τα κάνει όλα αυτά με ένα Ανώτατο Δικαστήριο με συντηρητική πλειοψηφία 6-3 και μια Γερουσία που είτε θα είναι στα χέρια των Ρεπουμπλικάνων, είτε θα είναι 50-50.

Για καλό και για κακό, μέχρι να δούμε τι από όλα αυτά θα κάνουν ο Μπάιντεν και η Κάμαλα Χάρις, καλό θα ήταν ίσως να έχουμε ένα Plan B. Να αναπτύξουμε ένα δικό μας Όνειρο. Προς το παρόν δεν φανταζόμαστε έναν καλύτερο κόσμο, αλλά φοβόμαστε (και με το δικίο μας) – φοβόμαστε την αλλαγή, την απώλεια ελέγχου, την τεχνολογία, την αυτοματοποίηση, τον ολοκληρωτισμό. Τι μορφή έχει η ελπίδα στον 21ο αιώνα; Τι μορφή θα έχει το επόμενο Όνειρο;

Για να μπορέσουμε να περιορίσουμε την ψυχή της Αμερικής ή της Δύσης ή της Ευρώπης ή της φιλελεύθερης δημοκρατίας ή της παγκόσμιας τάξης ή του πολιτισμού ή του τρόπου ζωής, θα πρέπει να αποφασίσουμε πρώτα τι θέλουμε εμείς οι ίδιοι. Δηλαδή σε ποια πράγματα –ιδανικά, προτεραιότητες, ανάγκες– δίνουμε αξία. Δηλαδή για ποια πράγματα είμαστε διατεθειμένοι να πληρώσουμε – να πληρώσουμε το κόστος. Δηλαδή για ποιες αξίες είμαστε προετοιμασμένοι, εμείς ως πολίτες, ατομικά και συλλογικά, να δουλέψουμε και να θυσιαστούμε. **A**



Chuck Taylor All Star

Τα νέα σχέδια έφτασαν
και αντέχουν τα πάντα

Τον χειμώνα το casual ντύσιμο απαιτεί παπούτσια που θα κρατούν ζεστά τα πόδια, δεν θα γλιστράνε, δεν θα βρέχονται και δεν θα θυσιάζουν σε καμία περίπτωση το στιλ. Μάθε λοιπόν ότι υπάρχουν και είναι τα νέα Chuck Taylor All Star της Converse, τα οποία αντέχουν... τα πάντα.

Το **Utility All Terrain Chuck Taylor All Star** είναι εμπνευσμένο από την πεζοπορία και εστιάζει στη λειτουργικότητα. Έχει premium αδιάβροχο δέρμα και fleece επένδυση για ζεστασιά και στεγανότητα, αλλά και αντανακλαστικές λεπτομέρειες και αντιολισθητική σόλα για ασφάλεια. Είναι ιδανικό για δύσκολα εδάφη και κραδασμούς σε ορεινές διαδρομές για να μην υπάρχει απρόσιτο μέρος στις διαδρομές σου.

Φυσικά, την προσοχή σου αξίζουν και τα **Chuck Taylor PC leather** με την χαρακτηριστική τραχιά εξωτερική σόλα. Μπορεί να φαίνονται σαν κλασικά **Chuck Taylor All Star** αλλά είναι φτιαγμένα από εξαιρετικά ανθεκτικό TecTuff υλικό και είναι απολύτως αδιάβροχα. Το μόνο σίγουρο είναι ότι θα γίνουν τα αγαπημένα σου για τις outdoor περιπέτειες.

Κεντρική διάθεση: Sport & Fashion Freedom S.A. 212 00 03 710

@converse.greece



ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

4 βουλευτές-γιατροί γνωστοποίησαν στον πρόεδρο της Βουλής κ. Τασούλα την πρόθεσή τους να τεθούν άμεσα στη διάθεση των νοσοκομείων στις εκλογικές τους περιφέρειες. Πρόκειται για τους Χρήστο Κέλλα και Κωνσταντίνο Μπλούχο από τη ΝΔ, τον Γιώργο Λαμπρούλη από το ΚΚΕ και τον Παύλο Πολάκη από τον ΣΥΡΙΖΑ-Προοδευτική Συμμαχία.

10 βουλευτές-γιατρούς περιελάμβανε η λίστα που κοινοποίησε η Γραμματέας της Κ.Ο. του ΣΥΡΙΖΑ μετά τη δημοσιότητα που έλαβε το θέμα με την οικειοθελή προσφορά των προηγούμενων βουλευτών. Μεταξύ αυτών φυσικά και ο Παύλος Πολάκης, ο οποίος είχε προσφερθεί αυτοβούλως. Σε κάθε περίπτωση μηράβιο.

17 εθελοντές νοσηλεύτριες και νοσηλεύτριες είχαν ήδη μετακινηθεί την προηγούμενη εβδομάδα από την Κρήτη, την Αργολίδα και την Κομοτηνή σε νοσοκομεία της Θεσσαλονίκης.

5 άτομα έριξαν **μολότοφ** σε περιπολικό που πραγματοποιούσε ελέγχους για την τήρηση των μέτρων το Σάββατο το βράδυ στα Πετράλωνα.

27,9% ωστόσο των συμπολιτών μας εμπιστεύεται καθόλου ή λίγο την **επιτροπή των επιστημόνων και λοιμωξιολόγων** σύμφωνα με έρευνα της εταιρείας Interview.

58,4% από την άλλη πλευρά εμπιστεύονται το διδύμο **Κικιλια-Κοντοζαμάνη** για την καλύτερη διαχείριση της υγειονομικής κρίσης, έναντι μόλις 10,9% που εμπιστεύονται περισσότερο το διδύμο Ξανθού-Πολάκη. Το 27,4% δεν εμπιστεύεται κανέναν, οπότε εξηγείται και το ποσοστό αυτών που δεν εμπιστεύονται ούτε την επιτροπή.

23,7% άλλωστε δηλώνουν ακόμη ότι δεν θα κάνουν το **εμβόλιο**. Οι ίδιοι δηλώνουν συνήθως ότι δεν είναι πρόβατα και γνωρίζουν προφανώς ότι «η ένεση έχει τσιπάκι μέσα της» για όσους αντιστάθηκαν και αρνήθηκαν να φορέσουν μάσκα (με τσιπάκι).

50 κλίνες νοσηλείας και ακτινολογικό εργαστήριο θα διαθέτει η κινητή υγειονομική μονάδα εκτάκτων αναγκών που δημιουργήθηκε στον προαύλιο χώρο του 424 Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου στη Θεσσαλονίκη. Η Μονάδα θα είναι έτοιμη αύριο Πέμπτη.

258 είναι ο **αριθμός του άρθρου του ποινικού κώδικα** που παραβίασε ο πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου Αθηνών, **Δημήτρης Βερβεσός**, καθώς γιόρτασε τα γενέθλιά του με «συγγενικά πρόσωπα και στενωπών συνενράτες», όπως ο ίδιος αναφέρει στην απάντησή του. Το άρθρο αφορά στην παραβίαση μέτρων κατά του κορωνοϊού. Η έτερη δικαιολογία ότι είχε συσκευές αποστείρωσης του α-



έρα (UV sterilizer) (sic) δεν πείθει ούτε στημένο δικαστήριο σε τεύχος του Λούκι Λουκ.

190.000 **πουλερικά** θανάτωσαν οι αρχές της Ολλανδίας σε τουλάχιστον 2 πτηνοτροφεία μετά την εμφάνιση ενός ιδιαίτερα μολυσματικού στελέχους της γρίπης των πτηνών. Ευτυχώς μείνανε μόνον 36+1 διότι το 2020 μπορεί να κάνει προληπτικό ακόμη και τον πλέον ορθολογιστή.

120 εκατ. ευρώ θα δώσει το ελληνικό Δημόσιο με μορφή δανείου για τη διάσωση της **Aegean Airlines** καθώς η τελευταία κινδυνεύει με χρεοκοπία ως συνέπεια της πανδημίας.

60 εκατ. ευρώ θα πρέπει να «βάλουν» στην εταιρεία και οι μέτοχοί της για να λάβουν την κρατική ενίσχυση.

32 δισ. ευρώ έχουν διαθέσει (ή σχεδιάζουν να διαθέσουν) αθροιστικά οι ευρωπαϊκές κυβερνήσεις για τη στήριξη των **αερομεταφορέων** τους.

9 δισ. ευρώ έχει διαθέσει το γερμανικό Δημόσιο για τη διάσωση της **Lufthansa**. Πήρε όμως το 20% των μετοχών της εταιρείας αλλά και δύο θέσεις στο Διοικητικό Συμβούλιο.

2 αδικήματα τα οποία πιθανώς να τελέστηκαν από 3 πολιτικούς αρχηγούς διερευνά η εισαγγελία της Αθήνας. Πρόκειται για τα αδικήματα της παραβίασης των μέτρων κατά του κορωνοϊού και της διάγερσης σε ανυπακοή και η έρευνα αφορά στους **Αλέξη Τσίπρα, Δημήτρη Κουτσούμπα** και **Γιάννη Βαρουφάκη**. Μεγάλη η δικαίωση για τον τελευταίο που τον «διώκει το σύστημα» μαζί με τους Τσίπρα-Κουτσούμπα...

10,5% ύφεση προβλέπει για φέτος ο **προϋπολογισμός** που κατέθεσε ο Χρήστος Σταϊκούρας την Παρασκευή στη Βουλή. Το προσχέδιο δεν είχε υπολογίσει το δεύτερο lockdown και προέβλεπε ύφεση 8,2%.

17,5% θα ήταν φέτος η **ύφεση** αν δεν υπήρχαν τα μέτρα στήριξης της οικονομίας ύψους 23,9 δισ. ευρώ.

4,8% **ανάπτυξη** προβλέπεται για το επόμενο έτος.

208,9% του ΑΕΠ θα είναι το **δημόσιο χρέος** της Ελλάδας στο τέλος της φετινής χρονιάς

277 τρις. δολάρια θα είναι το **παγκόσμιο χρέος** στο τέλος του έτους, ποσό που θα αντιστοιχεί σε 432% του παγκόσμιου ΑΕΠ. Πέρυσι στο τέλος του έτους το παγκόσμιο χρέος αντιστοιχούσε σε 380% του ΑΕΠ αλλά η πανδημία υποχρέωσε τις κυβερνήσεις να δανειστούν χωρίς καμία αναστολή.

50% απαλλαγή από τον φόρο εισοδήματος και την εισφορά αλληλεγγύης για 7 έτη προβλέπουν τα **φορολογικά κίνητρα** της κυβέρνησης για όσους αλλοδαπούς φορολογούμενους επιλέξουν να δραστηριοποιηθούν επαγγελματικά στην Ελλάδα. Μετά φυσικά δεν αποκλείεται μια επόμενη κυβέρνηση να τους ταράξει στο φόρο...

2-4% του ΑΕΠ τους θα ελάμβαναν Ουγγαρία και Πολωνία από το εφάπαξ Ταμείο Ανάκαμψης που σχεδιάζει η Ε.Ε. Προτίμησαν ωστόσο να ασκήσουν βέτο αρνούμενες να δεχθούν τη σύνδεση του σεβασμού στο κράτους δικαίου με την πρόσβαση στα κεφάλαια. Ο Orban πάντως έχει ήδη χρησιμοποιήσει μέρος από τα κεφάλαια που προορίζονται για ανάκαμψη από τον κορωνοϊό για να φτιάξει ένα γήπεδο ποδοσφαίρου. Προφανώς επενδύει στην μπάλα. Μην ξεχνάτε άλλωστε ότι ο Φέρεντς Πούσκάς ήταν Ούγγρος.

57η πιο **ειρηνική χώρα** στον κόσμο είναι η Ελλάδα σύμφωνα με το Ινστιτούτο για τα Οικονομικά και την Ειρήνη.

8 θέσεις ανέβηκε η χώρα μας σε σχέση με έναν χρόνο πριν.

12 συνεχόμενα χρόνια η **Ισλανδία** καταλαμβάνει την πρώτη θέση αλλά για να μην σας μπαίνουν ιδέες η μέση θερμοκρασία τον Ιούλιο στο Ρέικιαβικ είναι μόλις 11,2 βαθμοί Κελσίου.



81 χώρες έγιναν πιο ειρηνικές το 2020, ενώ 80 βρέθηκαν στον αντίποδα. Συνολικά ο πλανήτης έγινε λιγότερο ειρηνικός κατά 0,34%.

39,5% του διαθέσιμου εισοδήματος δαπανούν τα ελληνικά νοικοκυριά σε έξοδα που σχετίζονται με το ακίνητο που διαμένουν σύμφωνα με έρευνα της **Eurostat**. Το ποσοστό είναι το υψηλότερο στην Ε.Ε.

9,6% του διαθέσιμου εισοδήματος είναι ο μέσος όρος στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

99,9% των **βακτηρίων και ιών** από την επιφάνεια της εξουδετερώνει μια υφασμάτινη μάσκα που κατασκεύασαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Davis της Καλιφόρνια. Η μάσκα χρειάζεται μόλις μία ώρα έκθεσης στο ηλιακό φως για να εξουδετερώσει τα βακτήρια και το ύφασμα κατασκευάστηκε με τη χρωστική ουσία «Ερυθρό της Βεγγάλης».

Νούμερα με πολλά μηδενικά

ΕΛΕΝΗ ΓΙΑΜΑΡΕΛΛΟΥ

«Ασφαλώς. Ούτε συζήτηση. Μιλάμε μόνο για την Αγία Κοινωνία. Το μεγαλύτερο μυστήριο. Η πίστη είναι το μυστήριο και δεν μεταδίδεται ή δεν το πιστεύεις». Τάδε έφη Ελένη Γιαμαρέλλου, καθηγήτρια Παθολογίας και Λοιμωξιολογίας, απαντώντας στο ερώτημα αν συνεχίζει να κοινωνεί. Επειδή η πίστη υπάγεται στη σφαίρα του μεταφυσικού, ουδείς μπορεί να τη μεταπέσει. Ωστόσο η ιδιότητα της ως καθηγήτρια δημιουργεί υποχρεώσεις σοβαρότητας και αξιοπιστίας τοποθετήσεων, ιδίως όταν απειλείται με τόσο σοβαρό τρόπο η δημόσια υγεία. Το γεγονός ότι παραμένει μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνώμων του Υπουργείου Υγείας θα πρέπει επίσης να οφείλεται σε κάποιο μεταφυσικό φαινόμενο.

ΝΙΚΟΣ ΚΟΤΖΙΑΣ

«Το ΠΡΑΤΤΩ πιστεύει στη συμμαχία της αριστεράς και της προόδου, των δημοκρατικών δυνάμεων. Στη μεγάλη δημοκρατική παράταξη. Καταπολεμά ηγεμονισμούς και αλαζονεία». Ακόμη ένας επίγονος της «μεγάλης δημοκρατικής παράταξης», διεκδικεί την ψήφο όλων αριστερών απογοητευμένων ο φορέας του «**ηγεμονισμού και την αλαζονείας**». Πα όσους δεν κατάλαβαν, εννοεί τον ΣΥΡΙΖΑ. Τον οποίο υπηρέτησε με συνέπεια βεβαίως όταν ήταν στην εξουσία. Το πρόβλημα για το νέο κόμμα δεν είναι μόνο ιδεολογικό αλλά αφορά και στο branding. Διότι διάφοροι κακεντρεχείς βάζουν και την πρόθεση «εις» μπροστά από το όνομα.

ΝΙΚΟΣ ΦΙΛΗΣ

«Πρόκειται για ατόπημα πρώτης γραμμής, πολιτικά και αισθητικά αποκρουστικό. Για στιγνή προσβολή της Δημοκρατίας». Ο ίδιος φημολογείται ότι «έφυγε νύχτα» από το Υπουργείο Παιδείας μετά από τηλεφώνημα του Πάνου Καμμένου, γεγονός που προφανώς τιμά τη δημοκρατία και αποτελεί αισθητικό και πολιτικό αριστούργημα. Το βίντεο όμως των ενόπλων δυνάμεων με την Παναγία στον τοίχο της Βουλής δεν το αντέχει ένας τόσο φίνος και ντελικάτος αμφιβλοπτορειδής. **Α**



W O

W O



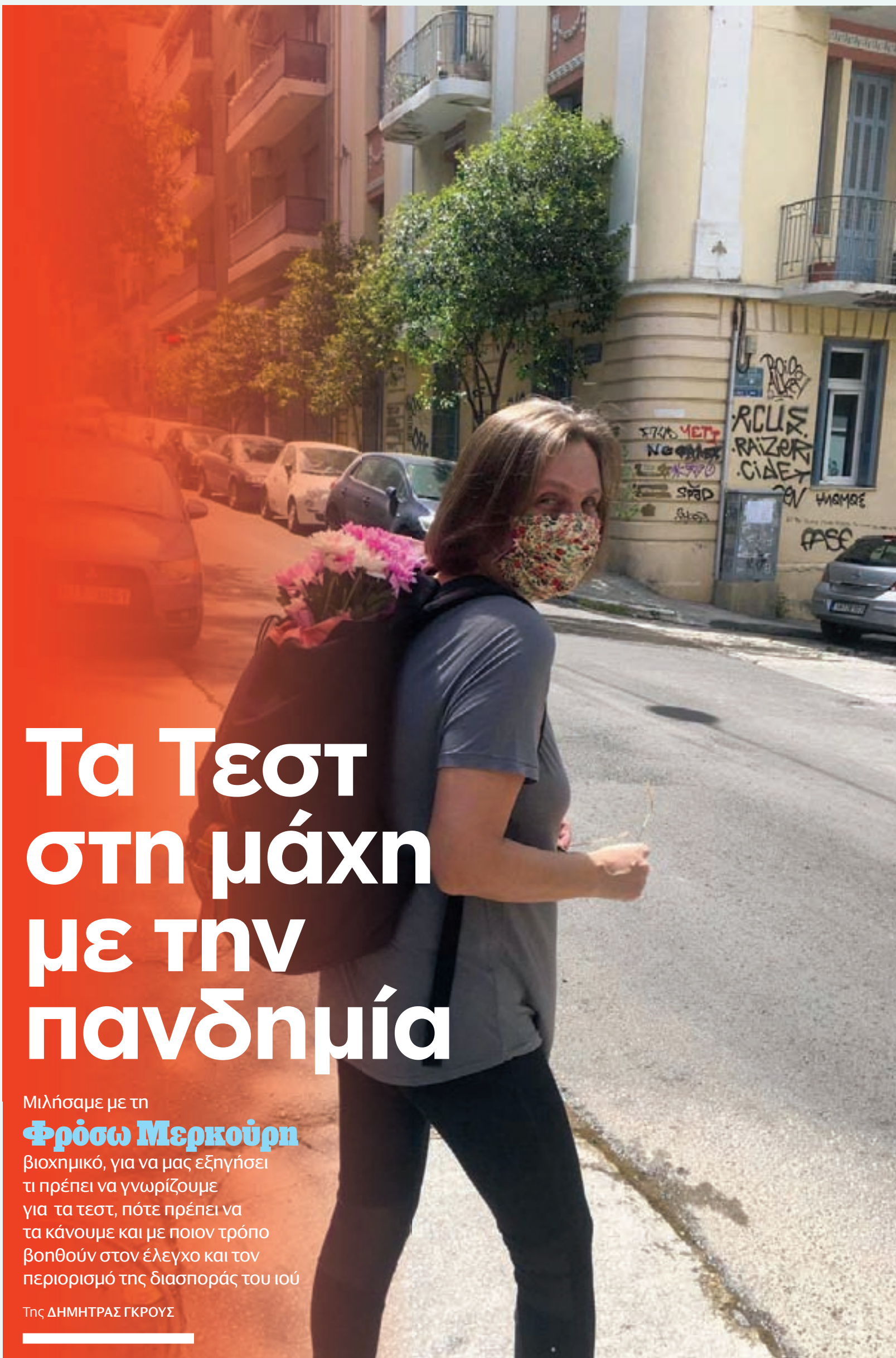
Η G-Star Raw προτείνει τα χειμερινά trends στα jeans

Όσα χρόνια κι αν περάσουν, το τζην δεν θα φύγει ποτέ από τη ντουλάπα και την καρδιά μας. Άνετο, casual αλλά και σικ, φοριέται παντού, συνδυάζεται με το πάντα και εκφράζει κάθε στιλ. Μιλώντας για τζην, το μαλά πηγαίνει αμέσως στη **G-Star Raw**, το brand που αντιπροσωπεύει την πρωτοπορία στη denim βιομηχανία από το 1980.

Το νέο **G-Star Scutar 3D** είναι ένα νέο blueprint για άντρες. Εμπνευσμένο από τα motor cycle pants με ξεθωριασμένο look και ενίσχυση στα γόνατα, απευθύνεται στον άντρα που ξέρει να ξεχωρίζει με ένα τζην και ένα t-shirt. Έχει απαράμλλη σιλ και κυκλοφορεί σε τρεις αποχρώσεις -indigo μπλε, ανοιχτό μπλε και γκρι.

Το **C-Star 3d Boyfriend Crop** είναι ο ορισμός του γυναικείου sexiness που εκφράζεται μέσα από ένα boyfriend τζην. Χαλαρό στιλ, απλό κόψιμο, απαλά ξεβράσματα, αναδεικνύει το ύψος μιας γυναίκας που δεν αφήνει τις στενές γραμμές να ορίζουν τη θηλυκότητά της. Η urban chic πλευρά της καθημερινότητας.

Κεντρική διανομή: Sport & Fashion Freedom S.A. 212.00.03.710. Βρείτε την συλλογή στο hionidis.gr, hotelshops.gr και r-shop.gr. @gstarraw_greece



Τα Τεστ στη μάχη με την πανδημία

Μιλήσαμε με τη

Φρόσω Μερκούρη

βιοχημικό, για να μας εξηγήσει τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα τεστ, πότε πρέπει να τα κάνουμε και με ποιον τρόπο βοηθούν στον έλεγχο και τον περιορισμό της διασποράς του ιού

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ



ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ που ακούμε καθημερινά δεν είναι απόλυτο νούμερο, τον διαβάζουμε πάντα σε συνάρτηση με τον αριθμό των διενεργούμενων τεστ. Ακριβέστερα είναι ο αριθμός των ημερήσιων θετικών ελέγχων. Τα τεστ δεν είναι μόνο ένας τρόπος να διαπιστώσουμε αν είμαστε φορείς του ιού ο καθένας από εμάς, εφόσον έχουμε συμπτώματα ή έχουμε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα, αλλά κι ένα εργαλείο για να περιοριστούν εστιακές διασπορές όταν γίνονται στοχευμένα, καθώς αφενός εντοπίζουν όσους έχουν εκτεθεί στον ιό, αφετέρου δίνουν την επιδημιολογική εικόνα για τις διάφορες περιοχές της χώρας.

Τις τελευταίες μέρες ο ΕΟΔΥ διενεργεί δωρεάν ελέγχους ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου (rapid test) σε επιλεγμένα μέρη αλλά και μέσα από το αυτοκίνητο (drive through) σε μια προσπάθεια να ελεγχθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, ιδιαίτερα στη Βόρεια Ελλάδα που έχει μεγάλο ιικό φορτίο, αλλά όχι μόνο. Οι έλεγχοι αυτοί είναι από τα πιο σημαντικά όπλα μας στη μάχη με την πανδημία, μέχρι να έρθει το εμβόλιο, και ειδικά στο δεύτερο αυτό σφοδρότατο κύμα αξιοποιούνται από όλες τις χώρες στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

Η Φρόσω Μερκούρη είναι βιοχημικός και μας εξηγεί ακριβώς τι είναι τα τεστ, πώς λειτουργούν, πότε τα κάνουμε, τι να προσέχουμε. Με μια αναγκαία –ζωής και θανάτου– υπενθύμιση: Η αυστηρή τήρηση των πρωτοκόλλων και των μέτρων προσωπικής ασφάλειας πρέπει να τηρείται ευλαβικά από όλους.

Της Σαλονίκης μοναχά της πρέπει το καράβι

Από την πόλη των καφέ και της θάλασσας ως τους δρόμους και τα λόγια των ποιητών και των συγγραφέων της, πάντα ο Βορράς ήταν μια άλλη χώρα

Των ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΟΚΚΙΝΙΔΗ

*Της Σαλονίκης μοναχά της πρέπει το καράβι
Να μην το ληστές να τη δεις ποτέ από τη στεριά*

A

ΥΤΟ ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΔΗΛΑΔΗ ΚΑΙ ΤΑ CARGO – μεταγωγικά πλοία που ξεκουράζονται τα βράδια, ανοικτά στον Θερμαϊκό, ίδια καλοκαιρινές λαμπυρήθρες. Κοιτάζουν τη Θεσσαλονίκη και αποκρυπτογραφούν προσεκτικά τις συνθήειές της.

Αυτό όμως που δεν θα μπορούσαν ποτέ να ξέρουν είναι ότι «οι πόλεις είναι το άθροισμα των επιθυμιών των ανθρώπων που τις κατοικούν», κατά πώς λέει ο **Roland Barthes**. Κι αυτό ενδεχομένως να εξηγεί επαρκώς τη γεμάτη αντιθέσεις, αταξινόμητη, ρευστή και πολυσχιδή εικόνα – ταυτότητα αυτής της πόλης, με την μικρόψυχη καθημερινότητα αλλά και τον πολυούχο μεγαλόψυχο έρωτα που τη σκέπει αιώνες τώρα.

Είναι ερωτική πόλη η Θεσσαλονίκη; Η πρόκειται για έναν τεράστιο αστικό μύθο, μια γιγάντια ροζ νέον ρεκλάμα τουριστικής στοχοθεσίας; Και δεν αναφέρομαι στην ιοβόλο Θεσσαλονίκη των ημερών, που covid-ιάστηκε και ακτινοβολεί ερυθρό του κινδύνου και «δριμύ μαύρο του θανάτου», αλλά στη Θεσσαλονίκη με την οποία είμαστε ερωτευμένοι σχεδόν όλοι. Τη Θεσσαλονίκη των ποιητών, τουλάχιστον όπως πρόλαβε να τους δει ο Διονύσης Σαββόπουλος, των διανοούμενων, των ημεδαπών εξόριστων καλλιτεχνών, των εραστών, των όμορφων κοριτσιών και των σαββατιάτικων φυλών από τις άκρες της πόλης.

Ποια είναι τελικά η Θεσσαλονίκη; Τι είναι; Η μήπως, αποφαιτικά, να συμφωνήσουμε στο τι δεν είναι. Εμμονικά πάντως τριγυρίζει στον νου μου η οικονομική λεξική χρήση του ποιητή, **Ντίνου Χριστιανόπουλου**:

*Μπατημένο κουρείο
Σάββατο βράδυ
χωρίς δουλειά
μπατημένο κορμί
Σάββατο βράδυ
χωρίς έρωτα*

Γράφει ο μεγάλος Γιώργος Σκαμπαρδώνης: «Παρά τις περί αντιθέτου φήμες, η Θεσσαλονίκη δεν υπάρχει. Δηλαδή υπάρχει και δεν υπάρχει. Υφίσταται ως συσσωμάτωση κτισμάτων, κατοικιών και δρόμων, σύνθεση γης, βουνών και λιμένων, αλλά δεν ζει ως ενιαία συνείδηση. Δεν υπάρχει ως ενιαία αυτο-συναίσθηση και ολική αυτο-αντίληψη ή συλλογικότητα, παρά ως θρυμματισμένος πληθυσμός χωρίς κοινό τόπο ιδεών, χωριστός σε περιοχές και ομάδες που δεν επικοινωνούν μεταξύ τους. Είμαστε κάτι διάχυτες αισθήσεις χωρίς ελπίδα να συγκεντρωθούμε. Ναι, είναι η στρεβλή, γραφική της προφάνεια. Όπως τα λαδάδικα, τα λουλουδάδικα και η ζωή μας, που πάει άδικα. Τι είναι, λοιπόν, η Θεσσαλονίκη; Μήπως είναι κάτι βαθύτερο, πιο περίπλοκο, σχεδόν ερεβώδες;»

Δεν είναι «συμπρωτεύουσα». Κομμένο το αστέιο. Όσο κι αν παρηγοριέται με το πολυφορεμένο αυτό κλισεδάκι - γοβάκι. Είναι μια παραθαλάσσια μεγαλούπολη πιο κοντά στα Βαλκάνια και στο ιστορικό ανατολικό παρελθόν της παρά στην πρωτεύουσα Αθήνα. Δεν είναι, αλλά προσπαθεί να περνιέται για κοσμοπολίτισσα. Ειδικά τα βράδια. Θα ξαναγίνει. Παρά τις έντονες τάσεις εσωστρέφειας ανοίγεται πλέον συστηματικά στον κόσμο. Άλλωστε ο ανοικτός γαλάζιος ορίζοντας αποτελεί, αν μη τι άλλο, την προβολή της ψυχής των ανθρώπων της πάνω στην ύλη.

Δεν είναι μια πόλη με τις οργανωμένες ευκολίες των καλομαθημένων ευρωπαϊκών μεγαλουπόλεων, π.χ. δημόσιες συγκοινωνίες, αεροδρόμια με υπερατλαντικές πτήσεις και αληθινό μετρό. Τουλάχιστον, όμως, μπορείς να την περπατήσεις, αν και το δόγμα μετακίνησης που φαίνεται να παίζει είναι το «καθένας με το προσωπικό του αυτοκίνητο στο κέντρο και τριπλοπαρκάρισμα όπου βρει κι όχι όπου δει. Δεν είναι βιαστική, χαοτική, άσχημη, ξενέρωτη. Δεν είναι φοβική και σνομπ - κομπλεξική, εξόν και έχεις αθηναϊκές πινακίδες. Εντάξει, κλισεδάκι κι αυτό.

Με 2.300 χρόνια ζωής, δεν είναι καθόλου αβασάνιστα ανιστόρητη η αδόξαστη. Βεβαιώνει σχετικώς η **Σοφία Νικολαΐδου**: «Η Θεσσαλονίκη είναι πόλη πυκνής ιστορικής ύλης. Τα μέρη που λιαζόμαστε ανέμελοι και περπατάμε αδιάφοροι, τα πεζοδρόμια, οι δρόμοι, οι πλατείες είναι βαμμένα με αίμα. Η ιστορία δεν είναι τα μεγάλα ιστορικά γεγονότα που συνέβησαν κάπου, σε κάποιους άλλους, αλλά όσα έζησαν οι γονείς και οι παππούδες μας. Οι μικροϊστορίες του καθησούς τους είναι που πήραν παραμάζωμα και σαλαγκωσαν τις ζωές τους. Δεν είναι η πόλη του **Τεό Αγγελόπουλου** παρά τη σχεδόν μόνιμη ύπαρξη μιας υγρής ομιχλώδους σκοτεινιάς και του απέραντου καχεκτικού κίτρινου φωτός που απλώνεται παντού, από το Επταπύργιο ως τα λαδάδικα και το λιμάνι, φωτίζοντας όμως υποβλητικά τους γερανούς και τη μαρκίζα του Φεστιβάλ Κινηματογράφου της πόλης. Όπως και να 'χει, «εκείνον τον χειμώνα του '54 πέρασε απ' τη Θεσσαλονίκη ένα γαλάζιο καράβι».

Δεν μπορεί να υποστηρίξει τη σαφώς υπαρκτή εδώδιμη καλλιτεχνική δημιουργία καταλήγοντας σε επώδυνα αν και ρομαντικά διαζύγια νοσταλγικής επιστροφής – αφού προηγηθεί η εξ Αθηνών επικύρωση – με εννιά στα δέκα δημιουργικά άτομα, ή τουλάχιστον αδυνατεί να σεβαστεί την ακατανόητη επιμονή του ενός να παραμένει εντός των τειχών από πείσμα και τρέλα. Και ίσως αυτή η φωνή, ο αντίλογος του ενός, να είναι η πίστη, η δύναμη, η ελπίδα αυτής της πόλης. Είναι αυτοί οι αντιφατικά ανήσυχτοι συγγραφείς και ποιητές που έρχονται «απ' τα πέλαγα με τη φουρονεριά» με αποσκευές εκείνες τις αγωνίες, τις επαναστάσεις και τα πάθη της ψυχής τους.

Λιγότεψαν απελπιστικά στην πόλη οι «μυσταγωγοί, πλάιντες ποιητές», ή τουλάχιστον δεν μπορούμε εμείς να τους δούμε τυλιγμένους σε μια γκριζα καμπαρντίνα, να κατφορίζουν νωκελικά το υγρό πλακόστρωτο της Αριστοτέλους τραβώντας για ένα κάποιο καφενείο στην παραλία. Μπορεί να υπάρξει Θεσσαλονίκη χωρίς τον **Νίκο Γαβριήλ Πεντζίκη**; Η απουσία του σκοτεινιάζει την πόλη. «Οι ποιητές παντού είναι ανεπιθύμητοι γιατί είναι ριζοσπάστες, αρνητές, υπενθυμίζουν την πλήξη που φέρουν όλοι όσοι έχουν αφηθεί στην καθημερινότητα...» έγραφε ο **Νίκος Αλέξης Ασλάνογλου**, ένας από τους πιο αδικημένους ποιητές της ελληνικής γλώσσας, υπό την έννοια ότι σχεδόν ποτέ δεν θεωρήθηκε κορυφαίος σε αυτό το ιδιόρρυθμο index αναγνώρισης που έχει ο καθένας μας στο νου του. Κατά έναν παράδοξο τρόπο όμως, αυτό αποτέλεσε επιλογή του.

*«Θά φύγουμε κάποτε άθόρυβα και θά πλανηθούμε
Μές στις πολύβοες πολιτείες και στις έρημες θάλασσες
Μέ μάν επιθυμία φλογισμένη στά χείλια μας
Εΐναι ή άγάπη που γυρέψαμε και μās την άρνήθηκα»
«Κι ήθελε άκόμη πολύ φώς να ξημερώσει».*

Είναι ο **Μανώλης Αναγνωστάκης** που δεν θα παραδεχθεί την ήττα.

Έτερος σημαίων δραπετής του κοσμοπολίτικου τρόπου ζωής της Θεσσαλονίκης αλλά καϊδεμένο της παιδί ήταν και ο **Κωστής Μοσκόφ**, για τον οποίο, ο έρωτας ήταν η αιτία, το πρόσωπο η αφορμή, η επανάσταση το νόημα. Αντίθετα με το ενδιαφέρον του Καβάφη για την ηδονιστική ποίηση, «Εγώ, είμαι οπαδός και εκφραστής της ερωτικής αγωνίας», τονίζει ο αιρετικός κύριος **Ντίνος Χριστιανόπουλος**. Ακόμη και μετά θάνατον, δυσκολεύομαι να μην τον χαρακτηρίσω έτσι, κι ως ξέρω το λάθος της προσφώνησης. Ποιήματα άκρω τολμηρά, με σκοποθεσία το ξεγύμνωμα του ανθρώπου – ποιητή. «Αζιώθηκα ανθρωπιά μέσα στην παραβαρδάρια πουτανιά»

Τέλη του '80 - αρχές του '90 η Θεσσαλονίκη, σαγηνευτικά επικίνδυνη, ζει μέρες εμπιστιμένες με αδρεναλίνη. **Μωρά στη Φωτιά** και «αυτό το αγόρι - μούργος, που χοροπηδούσε πάνω κάτω με κλειστά μάτια, ήταν ο ποιητής που έφαχνε η πόλη να καλύψει το κενό της γενιάς του '30. Ήτανε – μη γελάς-, «Ασλάνογλου», γράφει ο **Στέφανος Τσιτσόπουλος**, σχεδόν επαγγελματίας flaneur της πόλης, εκείνη την εποχή.

*Αφού λοιπόν ξεχάστηκα στην όμορφή σας πόλη
που πλέει μέσ' στη νύχτα με τα φώτα αναμμένα,
θα βγω να περπατήσω, θα βρω που πήγαν όλοι
όσοι ξεχάστηκαν απόψε σαν εμένα...*

«Εκτοτε, μυσταγωγοί και μυημένοι σκόρπισαν σαν τρελαμένα πουλιά μες στην ανεμοδούρα». Η Θεσσαλονίκη υποφέρεται μόνο αν ξενιτεύεσαι τακτικά μακριά της. Αν διαλέξεις να ζεις σε μια κατάσταση on/off μαζί της. Αν δεν βάζεις χαμηλά τον πήχη των προσδοκιών σου από αυτήν. Αν δεν αφομοιωθείς από τη νοοτροπία του επαρκή «συμπρωτεύουσιάνου», μίζερου, αδικημένου και κλάψα οπαδού. Η απόσταση είναι που διατηρεί φλεγόμενη και μη καιγόμενη την ιερή βάτο ενός έρωτα. Όλοι το ξέρουν αυτό, ακόμα κι αυτοί που δεν αντέχουν μακριά της και επιμένουν να της τραγουδούν «μυρίζεις θάνατο, μα εγώ σε γυροφέρνω», τις μέρες αυτές. Κορύφωμα αυτής της λατρείας θα μπορούσε να αποτελέσει το ποίημα του **Γ.Θ. Βαφόπουλου**, «Επι των ποταμών Βαθυλώνος», που κλείνει με τους στίχους μιας παραλλαγής από τους *Ψαλμούς του Δαβίδ*.

*Έάν επιλάθωμαι σου, ω Θεσσαλονίκη,
ή άρά επιπέσοι των προγόνων μου επ' έμέ.
Άλαλος εΐη ή γλώσσα μου εάν μή σου μνησθώ.*

Καταλυτικός επίλογος των πάντων, το συγκλονιστικό finale του «*Εννήθηκα στη Σαλονίκη*», του **Διονύση Σαββόπουλου**:

*Αν τον ρωτήσετε που βρήκε δεκαδικά
πώς λογαριάζει να βρει την άκρη δηλαδή, θα αποκριθεί,
Γεννήθηκα στη Σαλονίκη και ξέρω απ' έξω την διαδρομή.*

* Η Δέσποινα Ριζοπούλου είναι παθολόγος στη Γενική Κλινική - Euromedica. / Ο Δημήτρης Κοκκινίδης είναι αιματολόγος στο Νοσοκομείο Σερρών.

ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΕΧΕΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ;

Με το **Fish Guide** ξέρεις τι να επιλέξεις

Ο εύχρηστος Οδηγός Υπεύθυνης Κατανάλωσης Ψαρικών του WWF

© JÜRGEN FREUND / WWF



Βα αλλάζεις καταναλωτικές συνήθειες αν γνωρίζεις ότι κάποια από τα ψάρια και τα θαλασσινά που σου σερβίρουν απειλούν τη διατήρηση των θαλασσών μας και τη ζωή που αυτές φιλοξενούν; Θα έβγαζες κάποια ψάρια από το μενού σου αν γνωρίζεις ότι ο πληθυσμός τους απειλείται ή ότι απαγορεύεται η αλιεία τους; Θα έκανες μια γευστική δοκιμή αν μάθαινες ότι επιλέγοντας κάποια είδη έναντι άλλων κάνεις καλό στις θάλασσές μας;

Μέρα με τη μέρα οι θάλασσές μας αδειάζουν από ζωή. Το 90% των πληθυσμών ψαριών παγκοσμίως απειλείται από την υπεραλίευση, ενώ στη Μεσόγειο το 80% των πληθυσμών ψαριών υπεραλιεύεται. Η όρεξή μας για ψάρια και θαλασσινά συνεχώς μεγαλώνει. Ενδεικτικό είναι ότι την εποχή μας κάθε άνθρωπος παγκοσμίως καταναλώνει ετησίως περίπου 20 κιλά ψαρικών, ποσότητα διπλάσια απ' ό,τι 50 χρόνια πριν, ενώ ο ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 22,7 κιλά. Μάλιστα η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ο μεγαλύτερος εισαγωγέας ψαρικών παγκοσμίως και πάνω από το 50% των εισαγωγών της προέρχεται από αναπτυσσόμενες χώρες.

Προκειμένου να ικανοποιήσουν την πολύ υψηλή ζήτηση για ψαρικά διπλάσιοι ή και τριπλάσιοι αλιευτικοί στόλοι απ' όσους η θάλασσα μπορεί ν' αντέξει ξεχύνονται στα νερά της υπεραλιεύοντας ή πολλές φορές αλιεύοντας παράνομα. Έτσι, οι θάλασσές μας στερεοούνται αφού οι πληθυσμοί των ψαριών μειώνονται, ενώ απειλείται η επιβίωση 800 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως που εξασφαλίζουν τροφή και εισόδημα από τη θάλασσα.

Τι μπορούμε να κάνουμε όμως εμείς ως καταναλωτές προκειμένου μέσα από τις επιλογές μας να προστατεύουμε τις θάλασσές μας από την υπεραλίευση και την παράνομη αλιεία;

- **Καταρρίπτουμε τον μύθο του γόνου** Ο γόνος δεν είναι εκλεκτό έδεσμα, αλλά σοβαρό περιβαλλοντικό έγκλημα που απειλεί τις θάλασσές μας. Η αλιεία νεαρών ψαριών που δεν έχουν ηrolάβει να αναπαραχθούν και να αφήσουν απογόνους αδειάζει και ερημώνει τις θάλασσές μας.

- **Λέμε «όχι» σε απαγορευμένα και απειλούμενα είδη** Δεν επιλέγουμε ποτέ πετροσωλήνες, των οποίων η αλιεία και εμπορία απαγορεύεται, και βγάζουμε από το μενού μας είδη των οποίων οι πληθυσμοί απειλούνται, όπως για παράδειγμα ο ερυθρός τόνος και ο ξιφίας.

- **Ελέγχουμε πάντα τις ετικέτες** Στην Ευρωπαϊκή Ένωση ο νόμος μάς δίνει το δικαίωμα να γνωρίζουμε το πλήρες όνομα του προϊόντος που αγοράζουμε, τη μέθοδο και την περιοχή αλιείας, αν αλιεύθηκε ελεύθερα ή αν προήλθε από υδατοκαλλιέργεια, τη μέθοδο εκτροφής του, αν είναι φρέσκο ή κατεψυγμένο. Αν αυτές οι πληροφορίες δεν φαίνονται, ρωτάμε. Αν δεν πάρουμε απάντηση, δεν αγοράζουμε!

- **Βάζουμε ποικιλία στις γεύσεις** Επιλέγοντας λιγότερο δημοφιλή είδη, όπως ο κέφαλος ή η αγριόσαλα, βοηθάμε να μειωθούν οι πιέσεις προς τα υπεραλιεμένα είδη όπως το λαβράκι.



FISH GUIDE ο Οδηγός του WWF για «υπεύθυνη ψαροφαγία»

Προκειμένου να μας βοηθήσει να κάνουμε τη σωστή επιλογή, δηλαδή να επιλέξουμε ψαρικά που αλιεύθηκαν στο σωστό μέγεθος, τη σωστή εποχή και με τα κατάλληλα αλιευτικά εργαλεία, το WWF ανέπτυξε το Fish Guide (fishguide.wwf.gr/). Το Fish Guide είναι ένας εύχρηστος Οδηγός Υπεύθυνης Κατανάλωσης Ψαρικών, ο οποίος μας δίνει τις πληροφορίες που χρειάζεται να γνωρίζουμε πριν αγοράσουμε ψαρικά, είτε πρόκειται για εγχώρια είτε για εισαγόμενα είδη.

Για τα εγχώρια είδη οι συστάσεις του Fish Guide αφορούν στο μέγεθος και την εποχικότητα, δηλαδή ποιο είναι το ελάχιστο μέγεθος που πρέπει να έχει ένα ψάρι για να μην είναι γόνος ή ποια περίοδο μπορούμε να το καταναλώσουμε; Για τα εισαγόμενα είδη το Fish Guide χρησιμοποιεί έναν χρω-

ματικό κώδικα, όπου θα δούμε με πράσινο χρώμα τα ψαρικά που μπορούμε να καταναλώσουμε άφοβα, με κίτρινο χρώμα αυτά που μπορούμε να καταναλώσουμε με προσοχή και με κόκκινο χρώμα αυτά που δεν πρέπει να καταναλώσουμε.

Επίσης το Fish Guide περιλαμβάνει έξυπνα tips και συμβουλές, όπως για παράδειγμα πώς ξεχωρίζουμε το φρέσκο ψάρι, αλλά και συνταγές από διάσημους σεφ και φυσικά από τον πρεσβευτή της εκστρατείας, Ηλία Μαμαλάκη, που στηρίζει την προσπάθεια του WWF για την προστασία των θαλασσών μας.

Πρακτικό και εύχρηστο, το Fish Guide διατίθεται δωρεάν και ως εφαρμογή για κινητά iOS και Android, με το πλεονέκτημα ότι διαθέτει ένα ημερολόγιο που μας δείχνει ποια είναι τα ψάρια που μπορούμε να καταναλώσουμε ανά μήνα σύμφωνα με την εποχικότητά τους, ενώ δουλεύει και offline, χωρίς να απαιτείται σύνδεση στο Διαδίκτυο.

© G. DRAKOPOULOS - FOOD STYLING; T. WEBB / WWF Ελλάς

Το Gucci φόρεμα ΤΟΥ Harry Styles

Η πολιτική επιλογή ενός σούπερ σταρ άνδρα στο εξώφυλλο της πιο συντηρητικής

Vogue σκιαγραφεί την κοινωνία που αλλάζει

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



Η ΜΟΔΑ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΗ, ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ έχει αναφορές, ορατές ή διακριτικές. Χωρίς παρελθόν, έστω κι αν το ακυρώνεις ή εμμέσως το αμφισβητείς, κάθε έργο μετατρέπεται απλώς σε μια selfie από το τηλέφωνό σου: εύκολο και προσιτό. Κάθε έργο διάνοιας φέρει μέσα του ρεύματα τέχνης, προηγούμενους δημιουργούς, ιστορικές συγκυρίες, δίπλα ακριβώς στην έμπνευση, το αίτημα και την έκφραση του καλλιτέχνη. Ο τραγουδιστής Harry Styles, ετών 26 και mega star από τα 16 του ως μέλος του γκρουπ One Direction, η fashion editor της αμερικανικής Vogue, Camilla Nickerson, και ο 25χρονος φωτογράφος, Tyler Mitchell, με τη σύμφωνη γνώμη της Anna Wintour, πήραν μια απόφαση, ένα Gucci φόρεμα και δρόμο για το Sussex: για πρώτη φορά στο εξώφυλλο της συντηρητικότερης Vogue, της αμερικανικής, θα φωτογραφηθεί μόνος του ένας άνδρας (ο Styles εν προκειμένω) φορώντας το Gucci φόρεμα. Μια απόφαση που θα τάραζε το social σύμπαν και τα νεύρα της Candance Owens, συντηρητικής συγγραφέως εξ ΗΠΑ. «Bring back manly men», έγραψε στο Twitter της.

Άνδρες με φούστες, γυναίκες με smoking

Τον Μάρτιο του 1965, ο George Lois βάζει στο εξώφυλλο του Esquire τη Virna Lisi να ξυρίζεται και το κεντρικό θέμα να εξετάζει την ανδροποίηση (sic) της Αμερικής. Έναν χρόνο μετά, ο Yves Saint Laurent θα σχεδιάσει το πρώτο γυναικείο smoking (κι ας το φορούσαν χρόνια η Dietrich και η Josephine Baker), το οποίο θα μείνει για πάντα στην ιστορία όταν μια δεκαετία μετά θα το φωτογράφιζε ο Helmut Newton. Ενώ είναι αποδεκτό για μια γυναίκα να αξιοποιεί την ανδρική γκαρνταρόμπα, δημιουργείται το λιγότερο αμχανία όταν ένας άνδρας επιλέγει ένα γυναικείο αξεσουάρ. Σκεφτείτε τι άκουσαν όσοι πρώτοι φόρεσαν σκουλαρίκια, ροζ χρώμα σε οποιοδήποτε ρούχο, κολάν (πριν το athleisure κατακλύσει τη ζωή και τα μπούτια μας), προϊόντα ομορφιάς, δαχτυλίδια, make up ή βερνίκι νυχιών. Εξάλλου, αν δεν το φορέσει ποδοσφαιριστής – από τον Beckham στον Bellerin – trend δεν γίνεται.

Ο Harry Styles δεν είναι ο πρώτος. Προηγείται ο David Bowie το 1973, ο Curt Cobain στο εξώφυλλο του The face το 1993 και σε συναυλίες του, ο Brad Pitt στο εξώφυλλο του Rolling Stone το 1999, ο Σάκης Ρουβάς με φούστα Valentino, ο Iggy Pop στο T Magazine το 2011 (με τη θρυλική ατάκα: «Δεν ντρέπομαι να ντυθώ σαν γυναίκα διότι δεν πιστεύω ότι είναι ντροπή να είσαι γυναίκα»), ο David Beckham και ο Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης (σε εξώφυλλο του περιοδικού Κλικ) φόρεσαν ένα κομμάτι από τη γυναικεία γκαρνταρόμπα. Στο σήμερα, ο μικρός γιος του Will Smith, Jaden, έχει υιοθετήσει φορέματα στο στιλ του, μάλιστα είναι και master του layering: «Σε πέντε χρόνια δεν θα δέρνουν ένα παιδί στο σχολείο επειδή φόρεσε κάτι που του άρεσε, δεν θα έχει σημασία», θα εξηγήσει στο Nylon.

Το ανδρόγυνο έχει φύλο

Ας το παραδεχτούμε. Μεγαλώσαμε σε μια κοινωνία που το ανδρόγυνο έχει φύλο και είναι αποκλειστικά γυναικείο. Μεγαλώσαμε σε μια κοινωνία που θέλει τη γυναίκα δυνατή αλλά όχι τόσο δυνατή όσο ο άνδρας, τόσο διεκδικητική ώστε να μην απειληθεί ο άνδρας. Φόρεσε βάτες και μεγάλα σακάκια για να δείχνει πιο δυνατή, αλλά αν απαιτούσε το δικό της ή ανέβαινε ιεραρχικά «είναι σκύλα», «έχει τα ρούχα της», «είναι ανέραστη» ή «πνιδιέται με όλους». Η γενιά Z, οι σημερινοί εικοσάρηδες, το 32% του πλανήτη, έχει άλλη φιλοσοφία. Τεχνολογικά εγγράμματοι (literate, πώς το λέτε εσείς εδώ;), πραγματιστές, ρεαλιστές, μεγαλωμένοι σ' ένα παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον κι έχοντας εισπράξει την απογοήτευση των γονιών τους στην περίοδο της οικονομικής κρίσης αλλά και της τωρινής πανδημίας, συγγράφουν έναν νέο κώδικα ηθικής, επιθυμούν μια κοινωνία που σέβεται το περι-

βάλλον και τον άνθρωπο, δίνουν προτεραιότητα στο inclusivity και το diversity (αυτά δεν ξέρω πώς τα λέτε εσείς εδώ). Μια γενιά ανθεκτική και επίμονη, έχει απαιτήσεις από την κοινωνία, τους εργοδότες, τους γονείς τους, τα brands, τους celebrities. Ξέρει τι θέλει, δεν εντυπωσιάζεται από σταρς. Αναζητά την αλήθεια και αναρωτιέται για τη δυαδικότητα των φύλων. Ονειρεύεται μια κοινωνία που εκπροσωπούνται ισότιμα όλοι ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, σεξουαλικότητας, θρησκείας, σωματότυπου.

Άλλο φύλο και άλλο σεξ

Προσοχή! Η συζήτηση δεν έχει καμία σχέση με τη σεξουαλικότητα κάποιου. Ή μπορεί να είναι απολύτως συνυφασμένη με αυτή. Αυτό ακριβώς είναι το θέμα: κάποιος μπορεί να φοράει φόρεμα αν θέλει, να φιλάει αγόρια αν θέλει, να φιλάει κορίτσια αν θέλει. Κι όσο το toxic masculinity ισοπεδώνει μέλη της παγκόσμιας κοινότητας που δεν έχουν φωνή ή που φοβούνται να την υψώσουν, οι Harry Styles οφείλουν να κάνουν αυτό που κάνουν: να διασκεδάσουν μ' ένα κρινολίνο και οι Candance Owens του κόσμου τούτου να μην αφηνιάζουν. Απειλεί κάποιον αυτό το εξώφυλλο; Κανένα.

Τι σημαίνει όμως manly man στο 2020; Ζούμε στην εποχή που στην Ελλάδα μπορεί να ξεκινήσει εμφύλιος για μια διαφήμιση που δείχνει έναν μπαμπά να τον βάζει η κόρη του. Όποιος έχει παιδί, γνωρίζει. Μα κι αν δεν έχεις παιδί, πόσο μπορεί να σε τρομάξει μια τέτοια εικόνα; Η τοξική αρρενωπότητα, όπως πια αρθρώνεται, περιλαμβάνει όλα όσα ακριβώς σήμαινε να είσαι αγόρι που γίνεται άνδρας: να μην κλαις, να δέρνεις, να μην εκφράζεις τα συναισθήματά σου, να είσαι macho, να μην κάθεται σταυροπόδι αλλά να ανοίγεις τα σκέλια σου πολύ, να σου συγχωρούνται όλα γιατί «ο άντρας είναι πάντα παιδί». Όχι πια. Το #metoo και το Black lives matter μας δίδαξαν επιτέλους ότι η βία και η επιθετικότητα δεν είναι τρόπος έκφρασης, είναι αδικήματα και δεν θα έπρεπε να είναι πλέον ανεκτά. Κι όσο επικροτούμε τέτοιες συμπεριφορές, τόσο πιο δυνατές είναι οι φωνές που αισθάνονται να πνίγονται. Που δεν ζητούν να μην υπάρχουν άνδρες (ακούγεται συχνά αυτή η παρανόηση από πολλούς άνδρες) αλλά να υπάρχουν άνθρωποι περιήφανοι, ισότιμοι, ελεύθεροι, γυναίκες και άνδρες. Δεν υπερασπιζόμαστε το δικαίωμα να φορέσει ο άνδρας φούστα αλλά το δικαίωμα να φορέσει ο καθένας ό,τι θέλει χωρίς να απειληθεί.

Το εξώφυλλο και το μήνυμα

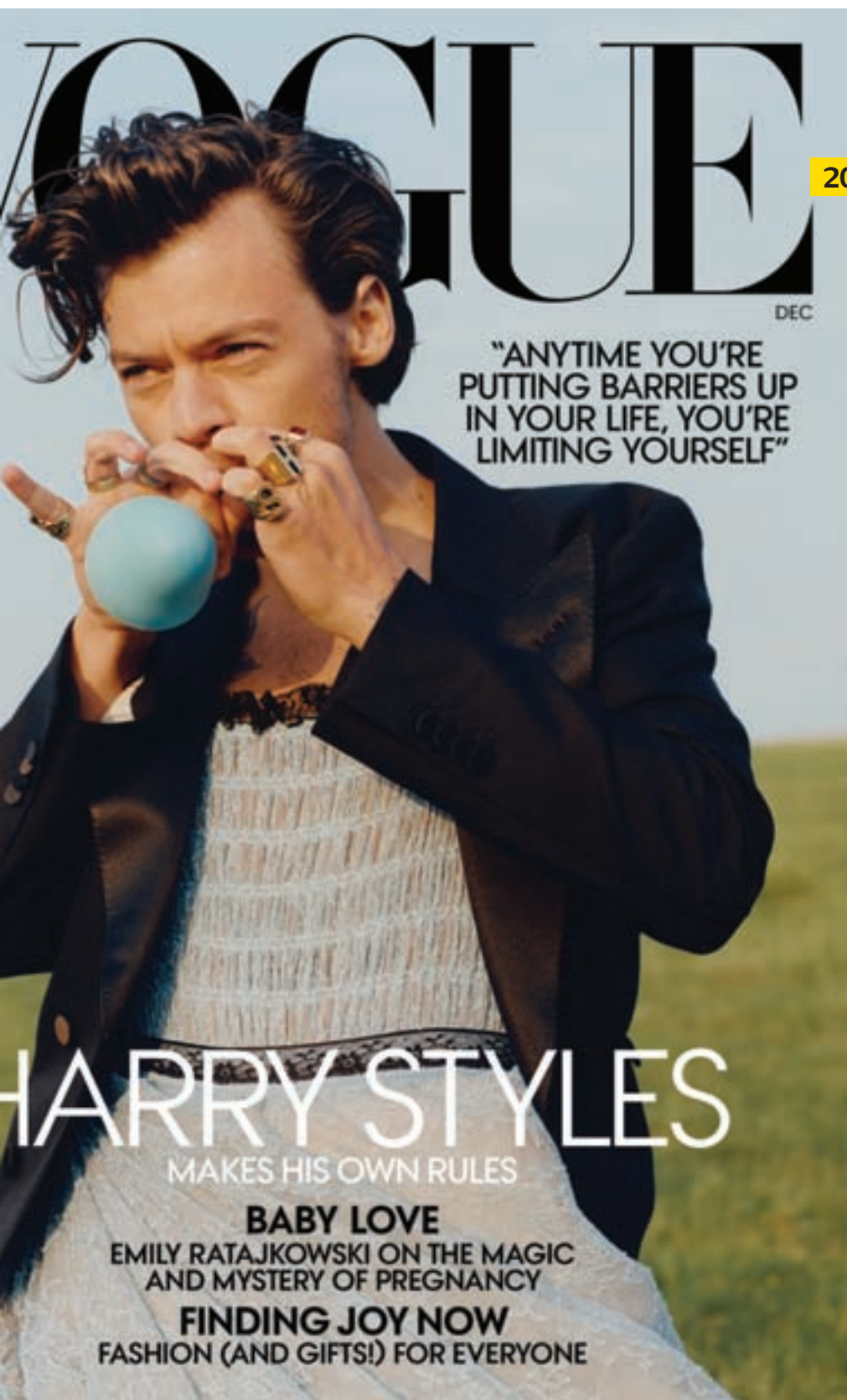
«Αφήνω, λέτε, ψήγματα σεξουαλικής ασάφειας για να γίνω λίγο πιο ενδιαφέρων; Όχι», θα πει ο Harry Styles στον Guardian πέρυσι, όπου και φωτογραφήθηκε με φόρεμα Comme des Garçons. Στη φρετινή συνέντευξη στη Vogue, λέει στον σπουδαίο δημοσιογράφο μόδας, Hamish Bowles: «Αν κάτι που φοράς σε κάνει κι αισθάνεσαι φανταστικά, είναι σαν στολή σούπερ ήρωα. Τα ρούχα υπάρχουν για να περνάμε καλά και να πειραματιζόμαστε και να παίζουμε. Οι διαχωριστικές γραμμές χάνονται. Αν απομακρύνεις τον διαχωρισμό ανάμεσα σε ανδρικά και γυναικεία ρούχα, ανοίγεται μια αρένα στην οποία μπορείς να παίζεις». Η αγορά του gender fluid ή neutral ανοίγει, όχι για να δημιουργήσει ίδιους ανθρώπους αλλά μοναδικούς: τα αρώματα του Francis Kurkdjian απευθύνονται σε άνδρες και γυναίκες χωρίς ταμπέλες. Μάλιστα, η τελευταία κυκλοφορία l'Homme a la Rose είναι το πρώτο άρωμα με τριαντάφυλλο που δημιουργήθηκε για άνδρες. Ο Thom Browne, ήδη από το 2018, παρουσιάζει non binary Συλλογές.

Η μόδα οφείλει να ανοίγει συζητήσεις, να προκαλεί, να δημιουργεί ερωτηματικά. Το εξώφυλλο της αμερικανικής Vogue είναι υπέροχο, δεν με σοκάρει, το έχουμε δει όμως πολλές φορές. Θα μπορούσε να μοιάζει με τον θείο που κάθεται στο τραπέζι με τη νεολαία: να κάνουμε επίκληση στον ηθικό κώδικα των Genz που δεν πιάνουν περιοδικό στο χέρι τους; βάζοντας στο εξώφυλλο έναν άνδρα με φόρεμα. Σίγουρα είναι μια χρειώδης κίνηση σε μια κοινωνία που θεωρεί απειλητική μια τέτοια εικόνα, που τη θεωρεί παραφωνία. «Be whatever the fuck you want to be», όπως απάντησε ο ηθοποιός Zach Braff στην Candace. **A**



Η μόδα οφείλει να ανοίγει συζητήσεις, να προκαλεί, να δημιουργεί ερωτηματικά. Το εξώφυλλο της αμερικανικής Vogue είναι υπέροχο, δεν με σοκάρει, το έχουμε δει όμως πολλές φορές.





2020



1993



2000



1965



2000



Μουγκ YOLD

**Το μέλλον ανήκει
στους 70άρηδες**

Εξοικειώσου με τον όρο Yold, γιατί θα τον ακούς
ολόένα και περισσότερο τα επόμενα χρόνια

Της ΒΑΓΙΑΣ ΜΑΝΤΖΑΡΟΓΛΟΥ



ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΣ ΚΑΙ ΕΥΜΕ-
τάβλητος, ειδικά τα τελευταία 50
περίπου χρόνια, με την καταλυτική
επίδραση της τεχνολογίας στις ζω-
ές των ανθρώπων και τον χρόνο να
τρέχει γρηγορότερα. Όμως υπήρχε
μια ακλόνητη συμβατική νομοτέ-
λεια. Κάθε γενιά θα διαδέχεται την
προηγούμενη για να πάρει τα νιά, με
την αποχωρούσα να αποσύρεται διακριτικά
και να δίνει τις ευλογίες της. Νομίζαμε...

Ξαφνικά ήρθε το 2020 και οι Ιάπωνες με τον υβρι-
δικό όρο **Yold** (*Young Old*), για να μας προειδο-
ποιήσουν πως το παιχνίδι ξεκινά από την αρχή.
Η δεκαετία που ακολουθεί δεν θα ανήκει στην
Generation X, τους Millennials ή τους Gen Z, αλλά
στους Baby Boomers! Η Αμερική με τον 77χρονο
Τζο Μπρίντεν στο τιμόνι της είναι το πιο τρανό
παράδειγμα. Ένας Yold Σερίφης θα καθορίσει
την τύχη των ΗΠΑ και του πλανήτη για τα επόμε-
να τέσσερα χρόνια τουλάχιστον.

Αν θέλουμε να μιλήσουμε την μπαμπινιωτική, τι
μας λένε οι Ιάπωνες: πως η «γενιά του Πολυτε-
χνείου» είναι πολύ σκληρή για να αποσυρθεί. Ε-
πιστρέφει λοιπόν θριαμβευτικά για να (ξανα)αλ-
λάξει τον κόσμο και το άμεσο μέλλον της ανήκει
(όπως άλλωστε τόσα και τόσα άλλα πράγματα).

Yoldies but goldies

Αν και το «*Young Old*» παραπέμπει ψυχολογικά
σε έναν ανεπιτυχώς νεανίζοντα «Λαμπρούκο»
(μπαρμπα-γαμικός, «*εγώ θα κάτσω με τους νέ-
ους*»), ο όρος **Yold** αναφέρεται σε κάτι τελείως
διαφορετικό και ευρύ. Ας δούμε ποια είναι τα
ποιοτικά χαρακτηριστικά του baby boomer που
θα κυριαρχήσει και, εκτός απροόπτου, θα ορίσει
τη ζωή μας τα επόμενα δέκα χρόνια.

Baby Boomers είναι τυπικά όσοι γεννήθηκαν από
το 1945 μέχρι και το 1964. Όμως το διάστημα ε-
κείνων των συγκεκριμένων 20 χρόνων είναι –και
λόγω ιστορίας– υπερβολικά μεγάλο για τσουβά-
λιασμα. Οι γεννημένοι το '45 είχαν μνήμες Β΄ Πα-
γκοσμίου Πολέμου, έστω και από διηγήσεις των
γονιών τους, μεγάλωσαν σε συνθήκες φτώχειας
και στέρησης και ζορίστηκαν να μορφωθούν,
κάτι που δεν συνέβη με τους γεννημένους το
'64. Ας συμβιβαστούμε όμως με τις κατηγοριο-
ποιήσεις των δημογράφων.

Οι σημερινοί 65-75άρηδες είναι υγιείς και πολύ
πιο κοτσονάτοι σε σχέση με τους παλιούς 75ά-
ρηδες. Προσέχουν την υγεία τους, γυμνάζονται,
τρέφονται καλά, είναι σε πολύ καλή φυσική κα-
τάσταση. Η ηλικία τους δεν τους «φαίνεται» με
τίποτα.

Δεν έχουν καμιά διάθεση να πάρουν σύνταξη, να
φορέσουν παντόφλα, να ετοιμάσουν το καλάμι
για το ψάρεμά ή να κάνουν baby sitting σε εγγόνια.
Θα μπορούσαν να συνταξιοδοτηθούν πρόωρα
–προλάβαιναν να κατοχυρώσουν συνταξιοδοτικό
δικαίωμα– και να εισπράξουν βαρβάρτα εφάπαξ,
όμως προτίμησαν να συνεχίσουν να εργάζονται.
Είναι ενεργοί επαγγελματίες και καταναλωτές,
κοινωνικά και πολιτικά επιδραστικοί, ενώ παίζουν
τα χρηματοοικονομικά στα δάκτυλα.

Ήταν και είναι έντονα πολιτικοποιημένοι. Σέβον-
ται τη δημοκρατία και δεν θα ακούσεις εύκολα
από το στόμα τους τη φράση «*όλοι είναι ίδιοι*».
Πίστεψαν στην ουτοπία και στρατεύθηκαν για
να φέρουν τη «φαντασία στην εξουσία». Έζησαν
τον Ψυχρό Πόλεμο, τον φόβο του πυρηνικού ο-
λέθρου, τον Μάη του '68, την κρίση του πετρε-
λαίου, το 114, τη χούντα, την πτώση του Τείχους
και του κομμουνισμού.

Σπούδασαν στην πλεοψηφία τους. Οι Έλληνες
σε μεγάλο βαθμό φοίτησαν σε πανεπιστήμια της
Ευρώπης, καθώς η εισαγωγή στο ελληνικό πανε-
πιστήμιο ήταν στα χρόνια τους προβληματική.
Κοινωνικά, πρωτοστάτησαν στο φαινόμενο της
αστυφιλίας και της αντιπαροχής, ξεφευγόντας
από ασφυκτικά επαρχιακά περιβάλλοντα και ε-
πιλέγοντας τις πόλεις για να ζήσουν ελεύθεροι
από το «τι θα πει ο κόσμος». Οι πρώτοι που άρχι-
σαν να καταθέτουν δειλά αιτήσεις διαζυγίου.
Από τα μέσα των 70s (μετά τη Μεταπολίτευση)
απέκτησαν υπέρμετρη αισιοδοξία και χρήμα.
Μπόρεσαν να αγοράσουν αυτοκίνητο, κάτι που
για τους γονείς τους ήταν άπιαστο όνειρο ζωής,
σπίτι και εξοχικό.
Οι γυναίκες βγήκαν από τις κουζίνες και μπήκαν

με ορμή στον εργασιακό στίβο, ενώ έσπασαν και
το καλούπι της καλής νύφης. Ξετίναξαν τη μαρ-
ξιστική, λενινιστική και μαοϊκή βιβλιοθήκη, ενώ
ως σινεφίλ έφαγαν τα νιάτα τους με Γκοντάρ,
Ταρκόφσκι και Αγγελόπουλο (άρα προπονήθη-
καν στην υπομονή).

Αποταμίευσαν στα καλά τα χρόνια, όταν τις
δραχμές τις αλώνιζαν. Όμως έχουν τύψεις που
υποθήκευσαν το μέλλον των παιδιών τους
(Millennials) με τις σπατάλες τους, και πλέον έ-
χουν αναλάβει τον ρόλο του μεγάλου χορηγού.
Επειδή οι περισσότεροι έγιναν με το ζόρι αυτοί
που επιθυμούσαν οι γονείς τους, με τα παιδιά
τους υπήρξαν πολύ προοδευτικοί. Καταρχάς δεν
τους έδωσαν τα ονόματα των παππούδων. Κατά
δεύτερον τους επέτρεψαν να κάνουν επαγγέλ-
μα την κλίση τους και σήμερα τα καμαρώνουν
ως performance artists ή ζωγράφους, κι ας μην
υπάρχουν επαρκείς απολαβές.

Συμμετείχαν στη σεξουαλική απελευθέρωση
και χτυπήθηκαν από το AIDS όχι ακριβώς πάνω
στο άνθος της ηλικίας τους – ήταν ήδη παντρε-
μένοι με παιδιά. Καθόλου πουριτανοί, υπέρμα-
χοι των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, των LGBTQ+
κινήσεων, του πολυπολιτισμού.

Υπολείπονται μόνο σε ύψος σε σχέση με τα
ντερέκια των κατοπινών γενεών. Μην ξεχνάμε
πως ο ψηλότερος εκπρόσωπος της γενιάς τους
στην Ελλάδα, ο ένας και μοναδικός Δημήτρης
Κοκολάκης, με ύψος 2.15 θεωρούνταν θαύμα
της φύσης. Συντηρητικοί; Σε πολύ συγκεκριμένα
θέματα: Φορούν το ίδιο άρωμα για δεκαετίες,
καπνίζουν την ίδια μάρκα τσιγάρων αν δεν το
έκοψαν, πίνουν το ίδιο ποτό και εμπιστεύονται
τον ίδιο πάροχο κινητής από την ώρα που απέ-
κτησαν κινητό για πρώτη φορά.

Αν και θα περίμενε κανείς να είναι ψηφιακά
στραβάδια, αφού η τεχνολογία μπήκε πολύ αρ-
γά στη ζωή τους, συμβαίνει το αντίθετο. Εντάξει,
θα τους δεις στις τράπεζες, όχι γιατί δεν έχουν
web banking, αλλά για να παρακολουθήσουν
την πορεία των διαφόρων τραπεζικών προϊό-
ντων που έχουν αγοράσει – ο διευθυντής της
τράπεζας είναι φίλος τους.

Πάντως, δεν τους πολυαρέσει το ψηφιακό
shopping – αγοράζουν κυρίως αεροπορικά εισι-
τήρια. Πραγματικοί κοσμοπολίτες, ταξίδεψαν σε
όλον τον κόσμο και συνεχίζουν να ταξιδεύουν
ξοδεύοντας χρήμα. Αυτοί στηρίζουν τον υψηλό
τουρισμό. Είναι φιλομαθείς και δεν σταματούν
να αυτομορφώνονται.

Είναι η λιγότερο δύσπιστη γενιά όσον αφορά
τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης. Διαβάζουν
εφημερίδες, βλέπουν δελτία ειδήσεων στην τη-
λεόραση, ακούνε ραδιόφωνο, αλλά ενημερώ-
νονται και από το ίντερνετ και τις αγαπημένες
τους σελίδες.

Στα social media προτιμούν να συνομιλούν με
τον κύκλο τους και είναι οι πιο πολιτισμένοι και
σοφοί χρήστες. Δεν μπαίνουν σε καβγάδες, δεν
σβήνουν σχόλια, δεν μπλοκάρουν κόσμο αλλά
δεν μπαίνουν και σε αδιέξοδους διαλόγους.

Να (μην) περάσει ο επόμενος

Η «Γενιά του Πολυτεχνείου» συνεχίζει να κινεί
τον κόσμο μέσα στη λασιωμένη δόξα της, για-
τί έχει πείρα, εφόδια, χρήμα. Αν το 1996, όταν
ο Ντάγκλας Κόπλαντ εξέδιδε το μυθιστόρημα
«*Generation X*», ένα υποδειγματικό πορτρέτο
όσων ήρθαν στον μάταιο τούτο κόσμο από το
1965 και μέχρι το 1979, κάποιοι τον ενημέρωνε
για την ιαπωνική πρόβλεψη του 2020, εκείνος
λογικά θα χασκογελούσε μην μπορώντας να
πραγματοποιήσει ένα τόσο χονδροειδές άλμα
φαντασίας.

Όμως ο κόσμος έχει γίνει υπερβολικά περίπλο-
κος. Το παραδοσιακό χάσμα των γενεών «*νέοι vs*
ηλικιωμένοι γονείς» είναι ένα τουρλουμπούκι με
όλους εναντίον όλων. *Baby Boomers, Generation*
X, Millennials, Generations Z και *A* διαγκωνίζονται
για μια θέση στον ήλιο. Όμως το θέμα των γενε-
ών και της επικράτησής τους δεν είναι γράμματα
και αριθμοί. Σε έναν κόσμο που φλέγεται, η Λό-
λα απ' τη φωτιά ποιος θα τη βγάλει; Ο baby
boomer που 'χει δύναμη μεγάλη; Η μήπως οι Gen
X Τριντό και Μακρόν; Και αυτός είναι ένας ωραί-
ος, σχεδόν λιντοειδής, γρίφος για να μας απα-
σχολήσει τα επόμενα χρόνια. **A**



Μένω στο σπίτι με

**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**

Το σπίτι είναι κόζι, όταν έχεις μεγάλη οικογένεια. Άσχετα που η οικογένεια θέλει να τσου-

ΟΠΩΣ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΠΙΤΙΑ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ διαμορφώθηκε ειδικά από την πρώτη καραντίνα: τα δύο μικρότερα παιδιά απέκτησαν χωριστά δωμάτια καταλαμβάνοντας το πρώην γραφείο του μπαμπά τους. Η τραπεζαρία έγινε νυν γραφείο μπαμπά-και-ανιψιού. Η κουζίνα έγινε γραφείο μαμάς. Το δωμάτιο μεγάλου γιου παρέμεινε δωμάτιό του στο οποίο δουλεύει και ζει με την κοπέλα και τη γάτα του. Ένα γενικότερο γραφείο μετατράπηκε (1) σε γραφείο της κοπέλας και της γάτας του γιου τα πρωινά ή (2) τα απογεύματα σε χώρο για σκάιπ, ζουμ και τιμες-μίτινγκς λόγω ηχομόνωσης – όποιος έχει κάτι από αυτά τα τρία κλείνεται εκεί... όπως και τα δύο παιδιά, στα κοινά (διαδικτυακά) εξωσχολικά τους μαθήματα, τα σχολικά μαθήματα γίνονται χωριστά, στα δωμάτιά τους. Για να μειώνονται οι πιθανότητες τσουρομαδήματος.

Στη διάρκεια της ημέρας κάποιος πάντα μιλάει ΔΥΝΑΤΑ στο σταθερό ή σε κινητό τηλέφωνο, κάποιος/οι παρακολουθούν μαθήματα σχολείου που κάνουν έναν ήχο ντινκι-ντινκι-ντινκι για ανεξιχνίαστο λόγο, κάποιος φωνάζει «*ψυχιά!*» ή «*κλείσε την πόρτα!*», ή, σε ακραίες περιπτώσεις, «*σκασμός!*» ανάλογα με τα νεύρα του κάποιου και τη φασαρία του κάποιου άλλου. Κάποιο, συνήθως παιδί, τσουλάει το σκέιτμπορντ μπρος-πίσω στο σαλόνι ή, όταν στριμωχτεί, στο δωμάτιό του με απελπιστικά αποτελέσματα – *γρρρρρρρρρρρρ* και *ντακα-ντούκου*, και *ΜΠΑΓΚΑ-ΜΠΑΜ!* όταν σαβουρώνεται, το ίδιο παιδί.

Η κουζίνα ως χώρος εργασίας έχει τις περισσότερες διακοπές, γιατί πάντα κάποιος πεινάει σε ώρα που δεν είναι έτοιμο το φαΐ, το οποίο ετοιμάζω πριν αρχίσω να γράφω οτιδήποτε, για να ξεμπερδεύω: η θεωρία λέει ότι αφού φάμε όλοι στο τραπέζι της κουζίνας, φεύγουμε όλοι και πάμε στα κινητά ή κομπιούτερ μας ή στο μπάνιο, αφήνοντας τη μαμά να γράψει το αριστούργημά της, να διαβάσει ειδήσεις/φρέισμπουκ/ΜπραντΠιτΓυμνό, και γενικά να κάνει δουλίτσα της με ψυχιά.

Η θεωρία όμως από την πράξη απέχει πολλά σνακίς: η επιθυμία για κάτι μικρούλι όπως μανταρίνι, σάντουιτς κατά προτίμηση με κεφτέδες, κοτόπουλο κατά προτίμηση γεμιστό κ.λπ. προκύπτει κάθε τόσο όταν είναι μεγάλη η οικογένεια, λιγούρικη, ΚΑΙ κλεισμένη στο σπίτι. Κάποιος από τους άλλους πέντε-έξι θα μπει στην κουζίνα να φτιάξει χυμό, σάντουιτς, σμούθι, καφέ, τσάι, μουσταλευριά ή σιδήποτε, στο μισό μέτρο από το λάπτοπ μαμάς, εκτός αν ζητηθεί από τη μαμά να φτιάξει αυγά ποσέ/τηγαντά/με φιόγκους, οπότε ο βαθμός δυσκολίας αυτοσυγκέντρωσης είναι 9 (με άριστα το 10, δηλαδή το κομπρεσέρ δωματίου*). Τις στιγμές που δεν μπαινοβγαίνει κανένας στην κουζίνα, γράφω ωραίες σωστά συναρμολογημένες φράσεις... ή φτιάχνω τσάι, χυμό, τοστ, αυγά κ.λπ. κι εγώ με τη σειρά μου. Μια και χρειάζομαι διαλείμματα, όπως όλοι οι άνθρωποι που δουλεύουν/δε δουλεύουν μέσα στο σπίτι.

Ευτυχώς, το συγκεκριμένο σπίτι είναι άνετο, φωτεινό και μπαλκονάτο. Δυστυχώς, οι κοινόχρηστοι χώροι (σαλόνι, τραπεζαρία) είναι πάντα μπιζι, και με αντήχηση στους άλλους χώρους. Τα παιδιά είναι στην 1η Γυμνασίου, οι διαδικτυακές δραστηριότητες πάνε κι έρχονται – κάνουν από μοντέρνο χορό (η κόρη), μέχρι μουσική σύνθεση (ο γιος) και μαθηματικά προβλήματα (αμφότεροι), με καταπληκτικό ινδό καθηγητή στο Μουμπάι, οπότε υπολογίζουμε και τη διαφορά ώρας, άσχετο αλλά οφείλω να το καταθέσω. Επίσης, σήμερα που κόλλησε στην κίνηση ο καθηγητής στο Μουμπάι, γιατί, άκου τώρα, κάτι γινότανε κι είχανε κλείσει οι δρόμοι, πράγμα όχι-τρελά-σπάνιο στο Μουμπάι, άργησε κατά μισή ώρα το μάθημα εδώ, άρα και η φασαρία με/λόγω σκέιτμπορντ του ενός παιδιού κράτησε μισή ώρα παραπάνω. Η πεταλούδα όταν κουνάει τα φτερά της στο Μουμπάι δεν έχει τόσες επιπτώσεις στην Αθήνα όσο το τράφικο, και πάλι στο Μουμπάι.

Τι άλλο κάνουμε μέσα στο σπίτι; Διεκδικούμε την τηλεόραση από τις 10.00 μ.μ. και μετά, κι αν τυχόν κάποιος έχει ψιλή κατάθλιψη και πάει για ύπνο νωρίς, κανένας δεν ιδρώνει ιδιαίτερα – δε βαριέσαι, συμβαίνουν αυτά, θα συνέλθει, εκτός

Διεκδικούμε την τηλεόραση από τις 10.00 μ.μ. και μετά, κι αν τυχόν κάποιος έχει ψιλή κατάθλιψη και πάει για ύπνο νωρίς, κανένας δεν ιδρώνει ιδιαίτερα – δε βαριέσαι, συμβαίνουν αυτά, θα συνέλθει, εκτός που μένει η τηλεόραση ελεύθερη για τους υπόλοιπους.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ρομαδηθεί μερικές φορές από το πολύ κοζι-λίκι.

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

που μένει η τηλεόραση ελεύθερη για τους υπόλοιπους. Οι οποίοι υπόλοιποι ποτέ μα ποτέ δεν πρόκειται να συμφωνήσουν σε αυτό που θέλουν να δουν...

Άλλο ωραίο πράγμα που κάνουμε, είναι να παραγγέλνουμε κάθε πέντε-έξι μέρες κι από μια μπουρδα: μηχανήμα για ποπ-κορν π.χ. επειδή μας χάλασε το παλιό, που ήτανε ροζ Χέλουσι Κίτι, οπότε της ντροπής. Το νέο μηχανήμα ήρθε, ήτανε μαύρο-κόκκινο-Στάργουορς και καθόλου μπεμπεδέξ, αλλά δεν έφτιαχνε ποπ-κορν επίσης καθόλου. Όχι ότι έκανε άλλα πράγματα, π.χ. κεφτέδες που έχουνε πάντα σουξέ, παρκέ, ομιλίες TED κ.λπ. – το ζητούμενο ήταν να του βάζουμε μέσα σπόρια καλαμποκιού και να τα φτιάχνει ποπ-κορν με πάρα πολλή φασαρία, σαν **κομπρεσέρ δωματίου***, για να ξηπνάνε τυχόν γείτονες που είχαν ψιλή κατάθλιψη και την έπεσαν νωρίς. Το καινούργιο μηχανήμα δεν έκανε δουλειά του λοιπόν, και περιμένουμε τώρα τον κούριερ να έρθει να το αντικαταστήσει, οπότε είναι ο δρόμος του. Διάφοροι κούριερ μας βρίσκουν στον δρόμο τους, γιατί κάναμε π.χ. παραγγελία ηλεκτρικών λαμπτήρων που έφτασε πριν δέκα μέρες, οι λαμπτήρες είναι εκεί που τους άφησε ο κούριερ μέχρι να ξε-μολυνθούνε αλλά παίζει να μείνουν για ξε-μόλυνση τρία ή τριάντα τέρμινα, και στο μεταξύ έχει χτυπήσει η πόρτα εκατό φορές ακόμα, πρωινές ώρες: κούριερ για άλλα σπίτια που μπερδέψανε τον αριθμό/δρόμο/ταχυδρομικό κώδικα, ταχυδρόμοι, ε αυτοί φτάνουν, μια και δεν παραγγέλνουμε διαδικτυακά από σουπερμάρκετ, για να βγαίνουμε καμιά βόλτα μερικοί-μερικοί. Παραγγέλνουμε μόνο ηλεκτρικά πράγματα που τελειώνουν γω λοκντάουν λοκντάουν,

Ζηλεύω ώρες ώρες τις φίλες που μένουν μόνες, γιατί όταν κάνουν σκάιπ/ζουμ δεν έχουν

ταυτόχρονα φωνές από άλλα αντίστοιχα επικοινωνιακά στο μπακ-γκράουντ, ούτε περνάει πίσω τους χοροπηδώντας ένα άτομο που γυρίζει τικ-τοκ, γιατί βλέπουν ό,τι γουστάρουν οπότε θέλουν στην τηλεόραση, δεν τις διακόπτουν πάνω που γράφουν με δάκρυα στα μάτια τη μεγάλη, λυπητερή σκηνή («*πωωωω, μαμά άκου ένα τραγούδι/ δεξ ένα τοκ, σούσουπερ!*»), δεν σκοντάφτουν πάνω σε παντοφλάκια, αθλητικά, μποτάκια και ζακέτες που τους βγαίνουν από το ρουθούνη, δεν μαγειρεύουν κάθε μέρα για μισό λοχό, δεν δουλεύουν σε μια κουζίνα με πολλά κουλουράκια οπότε δεν αναγκάζονται να τα τρώνε, δεν γεμίζουν και αδειάζουν (μίνιμουμ) δύο πλυντήρια πιάτων και ένα ρούχων την ημέρα, ξέρουν πότε τελειώνει το γάλα και δεν τους έρχεται σαρπράιζ το άδειο κουτί στο ράφι του ψυγείου και μπορούν επιτέλους να γράψουν το «**Εγκλημα και τιμωρία**»* μέσα σε ένα μήνα απόλυτης αυτοσυγκέντρωσης – δεν έχει σημασία που, αντί να στρωθούν, βάζουν ηλεκτρική και ξεκαθαρίζουν ντουλάπια, αν ήθελαν, θα το έγραφαν. Χωρίς διακοπές για μαγείρεμα, ανακάλυψη εξαφανισμένων πορτοφολιών, εμφάνιση τάχαμου χαμένων φρούτερ που είναι φάτσα φόρα αλλά δεν τα βλέπει κανείς, ψιλο-κουβέντα, παρασκευή φρέσκων σνακ από το μπρόν, και πάει λέγοντας.

Πριν μερικές μέρες ο μεγάλος γιος με την κοπέλα και τη γάτα του μετακόμισαν για δύο μήνες στην Κυψέλη, όπου κάνουν house-sitting σε φιλικό σπίτι. Μετακόμισα κι εγώ μάνι-μάνι στο δωμάτιό του και το έκανα γραφείο – με ηρεμία επιτέλους, μακριά από σνακ και ψυγείο, και με πολύ λιγότερες διακοπές... Έγραψα αρκετές σελίδες εκεί, δύο ολόκληρα κεφάλαια επόμενου βιβλίου, είναι τέλεια στο δωμάτιό του, γαλήνια, αυτο-συγκεντρωτικά, θα το εκμεταλλευτώ οπωσδήποτε.

Απλώς σήμερα μάζεψα λάπτοπ, τετράδια, χαρτάκια, σημειωματάρια και μολυβάκια μου και γύρισα να δουλέψω στην κουζίνα. Ίσως επειδή είναι πιο κόζι... **A**

*«**Εγκλημα και τιμωρία**», σπουδαίο μυθιστόρημα του Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι (11/11/1821-9/2/1881). Γράφτηκε σε δόσεις – τα πρώτα δύο μέρη δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό «Ο Ρώσος αγγελιαφόρος» το 1866, είχαν πολλή επιτυχία, κι ο Ντοστογιέφσκι κατάφερε να ολοκληρώσει το βιβλίο χαρτοπαίζοντας παράλληλα, για να ανταπεξέλθει στα χρέη του. Αυτά, αφού γύρισε στο Σεμπαλάτινσκ μετά από σκληρή τετραετή εξορία σε στρατόπεδο εργασίας στο Ομσκ(Σιβηρία), όπου υπεβλήθη σε εικονικές εκτελέσεις, αφού έχασε τη γυναίκα του και τον αγαπημένο του αδερφό, και ζώντας σε ένα δωμάτιο με τον θετό γιο του. Σίγουρα με εξωτερικό μπάνιο και χωρίς θέρμανση.

***Κομπρεσέρ δωματίου**: Όταν κάποιος ξηλώνει με κομπρεσέρ το πάτωμα δωματίου σου ενώ δουλεύεις. Μπορεί να συμβεί κι αυτό, οπότε ας δούμε θετικά την όλη φάση, εφόσον δεν ξηλώνει κανένας το πάτωμα μας/σας. Ακόμα.





Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ

Στο σπίτι με το απολυμαντικό μου

Συμβουλές για ένα καθαρό και προστατευμένο από ιούς σπίτι, κάθε μέρα

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ



Είτε είσαι μια Δέσποινα Στυλιανοπούλου, χαρωπή και ανέμελη με τον φιόγκο στο μαλλί και το ξεσκονόπανο στο χέρι, ή ένας ψυχαναγκαστικός και μικροβιοφοβικός Τζακ Νίκολσον, η περίοδος του lockdown γίνεται η δική σου σκηνή να «λάμπεις» έχοντας μετατρέψει σε υψηλή τέχνη το καθάρισμα του σπιτιού. Με πλάνο και ακολουθώντας, μηχανικά πλέον και με ακρίβεια, συγκεκριμένα βήματα, χαλαρώνεις στον καναπέ σου με θριαμβευτικό χαμόγελο και αίσθημα απόλυτης ικανοποίησης. Το μυστικό: έχεις χρόνο... και αφορμή.

Ξεκινάμε με κουζίνα

Η κουζίνα γίνεται το αγαπημένο σου «δωμάτιο». Για να απολαμβάνεις ήσυχο-η ώρες πάνω από βιβλία συνταγών και καυτά τηγάνια, καθαρίζεις καθημερινά πάγκους και λοιπές επιφάνειες με απολυμαντικό σπρέι ή υγρό πιάτων και ζεστό νερό, όπως επίσης τον νεροχύτη και τη βρύση. Αν χρησιμοποιείς χαρτί κουζίνας το πετάς μετά από κάθε χρήση. Ιδανικά, αλλάζεις την υφασμάτινη πετσέτα κάθε μέρα (πρακτικά, μάλλον αυτό δεν γίνεται, οπότε το κάνεις μια-δυο φορές τη βδομάδα). Φροντίζεις όμως να τη στεγνώνεις καλά μετά από κάθε χρήση ή χρησιμοποιείς περισσότερες από μια – μία αποκλειστικά για τα πιάτα και μία γενικής χρήσης (προσέχεις μην τις μπερδεύεις). Καθαρίζεις τις επιφάνειες κοπής μετά από κάθε χρήση με απαλές κυκλικές κινήσεις με ένα βουρτσάκι που έχεις βρέξει σε διάλυμα 2 λίτρων νερού και 1 κουταλιού κλωρίνη. Στραγγίζοντας το περιττό νερό, βάζεις το σφουγγαράκι των πιάτων στο φούρνο μικροκυμάτων για ένα ολόκληρο λεπτό ή στο πλυντήριο των πιάτων, για να του δώσεις περισσότερο χρόνο «ζωής», ειδάρως φρόντισε να έχεις απόθεμα, γιατί πρέπει να αντικαθίσταται... πολύ συχνά. Κάθε βδομάδα. Να θυμάσαι επίσης, όταν το χρησιμοποιείς, μην το παρατάς μέσα στον νεροχύτη. Πρέπει να το στραγγίζεις καλά και να το αφήνεις σε καθαρή επιφάνεια να παίρνει αέρα και να στεγνώνει. Η σωστή οργάνωση του ψυγείου αποτρέπει τη μεταφορά οσμών αλλά και επικίνδυνων για την υγεία βακτηρίων από τρόφιμο σε τρόφιμο. Διατηρείς τα ψάρια και το κρέας σε ξεχωριστές θέσεις, μακριά από τα λαχανικά και τα τυριά.

Προχωράμε στο μπάνιο

Το μπάνιο είναι άλλη υπόθεση. Η απολύμανση και η καθαριότητά του ήταν και παραμένει καθημερινή ρουτίνα. Ένα άδειο από περιττά μπάνιο, είναι πιο εύκολο να καθαριστεί γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα. Μην αφήνεις άπλυτα στο πάτωμα, εφημερίδες και περιοδικά δεξιά κι αριστερά, άδεια μπουκαλάκια αρωμάτων και καλλυντικών στα ράφια. Πρώτα ξεσκονίζεις με ένα στεγνό πανί και μετά καθαρίζεις, ώστε να μη μεταφέρεις τη σκόνη με το καθαριστικό σου από πλευρά σε γωνία κι από νιπτήρα στο πάτωμα. Μην παραλείπεις το τηλέφωνο του ντους. Καθάρισε τον καθρέφτη με ένα πανί που δεν αφήνει χνούδια και φρόντιζε να απολυμαίνεις τακτικά το πιγκάλ. Ιδανικά, αλλάζεις και πλένεις τις πετσέτες μετά από τρεις χρήσεις ή έστω μια φορά την εβδομάδα. Το χαλάκι του μπάνιου θα πρέπει να το πλένεις στο πλυντήριο σε υψηλή θερμοκρασία δύο φορές τη βδομάδα (!) τουλάχιστον, για να απομακρύνονται βακτήρια που μεταφέρουν τα βρεγμένα πόδια. Διαφορετικά, πρέπει να αερίζεται και να στεγνώνει καλά πριν το επόμενο μπάνιο σου.

Ανοίγουμε τα παράθυρα

Ο αέρας του σπιτιού παίζει σημαντικό ρόλο στην «καθαριότητά» του. Καπνός από τσιγάρα, μυρωδιές από καλλυντικά περιποίησης σώματος, το άρωμά σου, καθαριστικά προϊόντα, μυρωδιές της κουζίνας όταν μαγειρεύεις, αρωματικά χώρου, ηλεκτρικές συσκευές καθαρισμού αέρα (όταν δεν συντηρούνται σωστά), το καυσαέριο που άφησε το φορτηγό που μόλις πέρασε στον δρόμο... τον επιβαρύνουν. Ανοίγε τακτικά τα παράθυρα ώστε να ανανεώνεται. Μόλις 10 λεπτά αρκούν.

Laptop και κομπιούτερ

Αν και δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο φαίνεται να κολλήσεις κάποιο μικρόβιο από το λάπτοπ ή το κομπιούτερ, δεδομένου ότι το χρησιμοποιείς μόνο εσύ και δεν το βγάζεις εκτός σπιτιού, και όταν... καταλήγεις μπροστά του έχεις ήδη πλύνει τα χέρια σου από προηγούμενες δραστηριότητές σου (ή μήπως ξεχάστηκες;), καθαρίζε καθημερινά τις επιφάνειές τους με ένα απαλό βαμβακερό πανάκι και ιονόπνευμα ή με ένα αντισηπτικό μαντηλάκι (όχι την οθόνη).

Στο πλυντήριο

* Ποτέ μην «τινάζεις» τα άπλυτα (μέσα στο δωμάτιο) πριν τα βάλεις στο πλυντήριο

* Σεντόνια και πετσέτες πλένονται σε υψηλές θερμοκρασίες (ιδανικά με απορρυπαντικό που έχει και απολυμαντική δράση – εκτός και αν οι αναγραφόμενες οδηγίες υποδεικνύουν διαφορετικά)

* Εάν έχεις υφασμάτινο σάκο για τα άπλυτα, πρέπει να πλένεται κι αυτός τακτικά





Στο σπίτι μας δε χωράνε ιοί και μικρόβια!

Aerosol 1 for All: Το νέο απολυμαντικό σπρέι της **Klinex** που με ένα απλό ψέκασμα εξουδετερώνει το 99,9% των ιών και των βακτηρίων

Πανεύκολο στη χρήση, μυρωδάτο, υπέροχο

K

αθάναστε σπίτι γιατί προσέχουμε και, ας το παραδεχτούμε, πολλές ώρες περνάμε στον καναπέ, βλέποντας την αγαπημένη μας σειρά, ακούγοντας μουσική ή διαβάζοντας ένα βιβλίο. Τώρα που χειριζόμαστε, μάλιστα, ρίχνουμε πάνω μας κι εκείνο το πάπλωμα το μαλακό και ζεστό, που αγαπάμε. Καθημερινά όσο και ειδησεογραφικά εικόνες, όμως τι θα λέγατε αν μαθαίνατε ότι αυτά η ζεστή γωνιά του σπιτιού μας έχει περισσότερα μικρόβια ακόμα και από την τουαλέτα; Και μιλάμε για πολλά μικρόβια, έως και 12 φορές περισσότερα!

Το νέο Klinex Aerosol 1 for All είναι μικρό (μόλις 400ml) και compact για να το έχουμε παντού μαζί μας, στο γραφείο, στα φώνια, στην άσκηση και θα το βρείτε σε δύο φανταστικά αρώματα: Cotton ή Λουλούδια. Μάλιστα, είναι κατάλληλο για σκληρές και μαλακές επιφάνειες, όπως:

- κλειδιά,
- διακόπτες,
- πόμολα από πόρτες,
- όργανα γυμναστηρίου,
- κάδους απορριμμάτων,
- βρύσες,
- καναπέδες,
- μαξιλάρια,
- στρώματα,
- καλόκια,
- παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου,
- πατάκια,

- λούτρινα παιχνίδια,
- σχολικές τσάντες,
- βαλίτσες,
- παπούτσια,
- παπλώματα,
- τα κρεβατάκια των κατοικίδιων μας και πολλά άλλα.

Έτσι, χωρίς κόπο, χωρίς πανί ή σφουγγάρι, απλώς ένα ψέκασμα και ξενοιάζουμε, λέγοντας αντίστοιχο στο 99,9% των ιών και των βακτηρίων και, πλέον, στα πράγματά μας και στο σπίτι μας θα χωράνε μόνο αυτοί που εμείς θέλουμε, οι καλοί!

Όσο για τον καναπέ μας, που δεν μπορούμε άλλωστε να τον πλύνουμε κάθε μέρα, με το νέο απολυμαντικό σπρέι της Klinex, θα τον έχουμε πάντα έτοιμο για να κάθονται μόνο οι... καλοί!



Το νέο απολυμαντικό σπρέι που θα κρατήσετε μακριά σας με τον πιο απλό τρόπο το 99,9% ιών και βακτηρίων

Τηλεχειριστήρια

Ανοίγεις το aircondition, δοκιμάζεις την ιδανική θερμοκρασία και ροή αέρα, αλλάζεις κανάλια μέχρι να αποφασίσεις ποια εκπομπή θα παρακολουθήσεις ή ποια ταινία θα δεις, βλέπεις αφηρημένα στην αρχή γιατί έχεις το Instagram ανοικτό στο άλλο χέρι, πατάς rewind... κλείνεις τηλεόραση, ανοίγεις ραδιόφωνο (άλλο κοντρόλ), ίσως τελικά συνεχίσεις εκείνο το videogame, πιάνεις το χειριστήριο (κι άλλο)... το μπολ με τα πατατάκια σε ακολουθεί σε κάθε κίνηση... λάδι, αλάτι και μερικά αόρατα μικρόβια μεταφέρονται από κοντρόλ σε κοντρόλ και από χέρι σε χέρι. Netflix και απολύμανση, λοιπόν...

Πόμολα, διακόπτες, πρίζες... καζανάκι

Μπαίνεις βιαστικά σπίτι, πιάνεις χερούλι, κλείνεις πόρτα, ανάβεις φως, τρέχεις στο μπάνιο, πιάνεις διακόπτη, ανάβεις φως, τελειώνεις, πιάνεις καζανάκι... πλένεις τα χέρια σου. Σκέψου πόσα άγγιξες μέχρι τη στιγμή που έπλυνες τα χέρια σου. Πόμολα, χερούλια παντός είδους, διακόπτες, πρίζες, καζανάκια, καθαρίζονται με οινόπνευμα ή υγρά αντισηπτικά μαντηλάκια ή το αγαπημένο σου καθαριστικό σπρέι με απολυμαντική δράση, διάλεξε... έστω μια φορά τη μέρα πρέπει να τα «περνάς» με κάτι.

Το κινητό σου

Το έχεις μαζί σου όπου βρεθείς κι όπου σταθείς. Θα το ακουμπήσεις στον καναπέ, στο τραπέζι που τρως, θα το πάρεις στο κρεβάτι το βράδυ. Κάθε φορά που επιστρέφεις σπίτι από οποιαδήποτε έξοδο, καθαρίζεις το κινητό σου με ένα απολυμαντικό μαντηλάκι ή οινόπνευμα.

Τσάντα, πορτοφόλι

Εκτός του ότι θα ανακατέψεις άπειρες φορές το περιεχόμενό τους, θα τα ακουμπήσεις και σε χίλιες δυο επιφάνειες. Ευτυχώς, υλικά όπως το δέρμα είναι εύκολο να καθαριστούν με ένα μαντηλάκι όταν επιστρέφεις σπίτι, οπότε μην ξεχνάς να το κάνεις. Καθάρισε την επιφάνεια της τσάντας, τα χερούλια της και το πορτοφόλι σου. Εάν η τσάντα σου είναι πάνινη, τουλάχιστον ανά τρεις ημέρες, πρέπει να την πλένεις.

Τα παπούτσια σου

Μη νομίσεις ούτε λεπτό πως σκουπίζοντας τα πόδια σου στο χαλάκι της εξώπορτας, έχεις «απομακρύνει» τη βρωμιά και είσαι ασφαλής. Νέος κανόνας στο σπίτι: βγάζεις τα παπούτσια σου πριν μπεις και πλένεις τα χέρια σου μόλις τα βγάλεις (κάποια δεν βγαίνουν «μόνα τους»). Το δε χαλάκι της εξώπορτας (χωρίς να θέλω να σου φορτώσω έξτρα αγγαρεία), πρέπει κι αυτό να πλένεται τακτικά.

Μικροί αλλά «απαράβατοι» κανόνες...γενικής φύσεως

► Μην ξεχνάς τα γάντια! Τόσο το νερό, όσο και τα καθαριστικά επηρεάζουν τις φυσικές ισορροπίες του ντελικάτου δέρματος των χεριών σου. Μετά τις δουλειές και αφού πετάξεις τα γάντια, πλύνε τα χέρια σου και περιποιήσου τα με μια καλή, ενυδατική κρέμα χεριών.

► Μην παραλείπεις τις προτεινόμενες αναλογίες νερού-καθαριστικού που αναγράφονται στα μπουκάλια. «Μπόλικο καθαριστικό» δεν σημαίνει πιο καθαρό αποτέλεσμα, μάλλον το αντίθετο.

► Κάθε επιφάνεια θέλει το δικό της καθαριστικό. Δεν καθαρίζεις ξύλινες επιφάνειες με χλωρίνη, ούτε τον νιπτήρα του μπάνιου σου με καθαριστικό για τα τζάμια.

► Μην αναμειγνύεις καθαριστικά μεταξύ τους και κυρίως μην αναμειγνύεις ένα καθαριστικό με χλωρίνη. Όχι, δεν θα «ενισχύσεις» τη δράση τους. Αν μη τι άλλο, είναι ένα άκρωσ επικίνδυνο «πείραμα».

► Μην ξεχνάς τον κάδο των σκουπιδιών της κουζίνας και το καλάθι στο μπάνιο. Παρόλο που οι σακούλες τα «προστατεύουν», θέλουν κι αυτά τακτικά τη δική τους «απολύμανση» που αποτρέπει και τις άσχημες μυρωδιές.

► Είτε το σπίτι σου είναι 50 ή 150 τετραγωνικά, μη σφουγγαρίζεις όλους τους χώρους με το ίδιο νερό και σίγουρα όχι από μπαλκόνι ή σκαλιά εισόδου σε δωμάτιο. Αλλάζε τακτικά, και ανάλογα ποιος και πόσο μεγάλους χώρους καθαρίζεις, γιατί στο τελευταίο δωμάτιο απλά θα «εναποθέσεις» τη βρωμιά όσων προηγήθηκαν. Το ίδιο ισχύει και για τις... σφουγγαρίστρες. Αλλάζεις τακτικά τη σφουγγαρίστρα σου, μην περιμένεις να αποκτήσει... περισσότερα «κρόσσια», ενώ ποτέ δεν την αποθηκεύεις βρεγμένη.

► Προσοχή στις «αναθυμιάσεις». Μην αδιαφορείς για τις συστάσεις του κατασκευαστή που αναγράφονται στα μπουκάλια των καθαριστικών. Είτε καθαρίζεις το μπάνιο ή σφουγγαρίζεις το σαλόνι, άνοιγε παράθυρο. Οι χώροι στους οποίους βρίσκεσαι και καθαρίζεις πρέπει να αερίζονται επαρκώς.

► Εάν η ηλεκτρική σου σκούπα έχει σακούλα, μην περιμένεις να «εκραγεί» για να την αλλάξεις. Η σακούλα πρέπει να αλλάζει τουλάχιστον μία φορά το μήνα ή ανάλογα τη χρήση, καθώς μια γεμάτη ή πολυχρησιμοποιημένη σακούλα είναι από τις πιο σοβαρές εστίες μόλυνσης του αέρα μέσα στο σπίτι σου. **A**



**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**

Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα

* Αλλάζεις σεντόνια στο κρεβάτι

* Αερίζεις και τινάζεις κουβερτάκια, ριχτάρια, μαξιλάρες που «ομορφαινούν» τους καναπέδες

* Περνάς τα χαλιά με ηλεκτρική σκούπα, ώστε να απομακρύνεται η σκόνη

Ήξερες ότι...;

Το κρύο νερό είναι το ίδιο αποτελεσματικό με το ζεστό για να απομακρύνει μικρόβια και ιούς από τα χέρια, αρκεί να χρησιμοποιείς σαπούνι και να τα πλένεις σχολαστικά και... «συνειδητά»





**Οι μικρές καθημερινές συνήθειες
 μας βοηθούν να προστατεύσουμε όσα αγαπάμε**



DETTOL

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ



αθώς η σύνθεσή τους εξουδετερώνει αποτελεσματικά τα βακτήρια, τα προϊόντα **Dettol**, με παρουσία πάνω από 80 χρόνια, αποτελούν τον ισχυρότερο σύμμαχό μας στην καθημερινή υγιεινή των χεριών, των ρούχων και των επιφανειών. Εύκολα στη χρήση τους, τα προϊόντα Dettol διατίθενται σε σπρέι, σε τζελ, σε κρεμοσάπωνα, σε μαντιλάκια, σε απολυμαντικά και αντιβακτηριδιακά επιφανειών και ρούχων, δίνοντας σε εμάς και στους αγαπημένους μας μια ισχυρή ασπίδα προστασίας.



Το Dettol Αντιβακτηριδιακό Spray εξουδετερώνει το 99,9% των βακτηρίων συμπεριλαμβανομένων των E. Coli, της σαλμονέλλας αλλά και των όπως του ιού της γρίπης και του κορονοϊού. Είναι απαλό και αποτελεσματικό, κυρίως κίτρινο και κυρίως κρυστάλλο και γι' αυτό είναι ασφαλείς για χρήση στους κύριους προορισμούς φαγητού και γύρω από τον εξοπλισμό του μαγαζιού. Επίσης αποδεδειγμένα απομακρύνει το 90% των αλλεργιογόνων.



Το Απολυμαντικό Spray Dettol προστατεύει την οικογένειά σας από τις ασθένειες, εμποδίζοντας την εξάπλωση των βλαβερών βακτηρίων και των συμπεριλαμβανομένων των E. Coli, της σαλμονέλλας αλλά και των όπως του ιού της γρίπης και του κορονοϊού. Εξουδετερώνει το 99,9% των βακτηρίων και των ιών από σκληρές και μαλακές επιφάνειες και ταυτόχρονα αρματώνει το κίονο.



Αντισηπτικό Τζελ Χεριών Εξουδετερώνει το 99,9% των βακτηρίων και των ιών κυρίως να χρειάζεται ξεβγάλμα. Παίρνει το μάζο σας και χρησιμοποιήστε το οποτεδήποτε, οπούδήποτε.



Υγρό Κρεμοσάπωνα Χεριών Απαλό στο δέρμα, σκληρό με τα μικρόβια. Η καθημερινή του χρήση φροντίζει και προστατεύει τα χέρια σας από τα βακτήρια και σας βοηθά να τα διατηρήσετε υγιεινά καθαρά. Η αντιβακτηριδιακή σύνθεσή εξουδετερώνει αποτελεσματικά τα βακτήρια και είναι απαλή με το δέρμα.



Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ

Οικιακό FITNESS studio

Πώς να μετατρέψεις το σπίτι σου
εύκολα και οικονομικά
στο προσωπικό σου fitness studio
Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Η γυμναστική σε ένα απομονωμένο δωμάτιο του σπιτιού, στον κήπο ή τη βεράντα, είναι μονόδρομος τη στιγμή που το lockdown περιορίζει τις μετακινήσεις για άθληση έξω και τα γυμναστήρια είναι κλειστά. Από εκεί που το μεγαλύτερο ποσοστό ασκούμενων στο σπίτι ήταν μέχρι πρότινος εργαζόμενες μαμάδες που ζητούσαν κάτι οικονομικό και προσαρμοσμένο στα μέτρα τους, πλέον εξαιτίας του κορωνοϊού όλο και περισσότεροι είναι εκείνοι που σκέφτονται να φτιάξουν τη δική τους «fitness» γωνιά. Τι χρειάζεται για να το κάνεις κι εσύ και πόσο κοστίζει;

Στρώμα γυμναστικής

Το στρώμα είναι βασικό κομμάτι του εξοπλισμού για γυμναστική στο σπίτι προκειμένου να μην έρχεται σε επαφή το σώμα με το δάπεδο ή το χαλί. Ιδανικά πρέπει να εξυπηρετεί στο μήκος για να μην προεξέχουν τα πόδια και να επιτρέπει άνετα σετ κοιλιακών χωρίς να «κυλάει». Ανάλογα με το πρόγραμμα για το οποίο το χρειάζεσαι υπάρχουν και διαφορετικά στρώματα όπως για γιόγκα ή πιλάτες, που τυλίγονται και μεταφέρονται εύκολα. Ξεκινούν από 4 ευρώ.

Σχοινάκι

Μόλις 10 λεπτά σχοινάκι είναι το κατάλληλο ζέσταμα για να προχωρήσεις με τις υπόλοιπες ασκήσεις. Μπορεί να είναι ρυθμιζόμενο, φτιαγμένο από πλαστικό, σύρμα και δέρμα. Αν σου αρέσουν τα πιο δυναμικά sports τότε δοκίμασε το σχοινάκι crossfit. Ένα απλό σχοινάκι ξεκινά από 2 ευρώ.

Μονόζυγο

Η προπόνηση με μονόζυγο πόρτας ή το μονόζυγο τοίχου είναι ιδανική για τη γράμμιση του άνω μέρους του σώματος και μάλιστα με άμεσα αποτελέσματα. Η τιμή του στα ηλεκτρονικά καταστήματα ξεκινά από 10 ευρώ.

Βαράκια

Τα βαράκια ή οι αλτήρες με προσθαφαιρούμενα κιλά είναι ίσως το άλφα και το ωμέγα για την ενδυνάμωση χεριών και ώμων. Αν δεν έχεις προπονηθεί με βάρη στο παρελθόν μπορείς να ξεκινήσεις με βαράκια 2-5 κιλών. Ανάλογα με το μέρος σώματος που θέλεις να γυμνάσεις μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε σετ με βαράκια ποδιών ή βάρη με λαβή, τα λεγόμενα kettlebell. Τα βαράκια κοστίζουν από 4 ευρώ το σετ.

Λάστιχα γυμναστικής

Τα λάστιχα γυμναστικής έχουν να κάνουν με την αντίσταση και τη μυϊκή ενδυνάμωση ενώ οι ασκήσεις που γίνονται με αυτά βοηθούν όλο το σώμα, τόσο τα πάνω άκρα όσο και τα κάτω. Με βάση τις ανάγκες σου διατίθενται λάστιχα είτε πιο σκληρά είτε πιο μαλακά. Ένα κυκλικό λάστιχο ενδυνάμωσης ξεκινά από 2 ευρώ. ●



Beauty

Το δέρμα είναι ο καθρέφτης της διάθεσής σου

Μην αφήνεις το στρες της καραντίνας
να επηρεάσει την υγεία της επιδερμίδας σου

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΠΙΑΝΟΓΛΟΥ



ο στρες, η κακή διατροφή (όλοι έχουμε ανάγκη από ζάχαρη για παρηγοριά), η μείωση ή η έλλειψη άσκησης και οι αλλαγές στη ρουτίνα είναι παράγοντες που επιβαρύνουν την υγεία

της επιδερμίδας. Κάθε μέρα και περισσότερο βλέπεις να χάνεται η λάμψη και η φρεσκάδα που είχες λίγους μήνες πριν. Αυτό όμως είναι δυνατόν να ανατραπεί με ένα πρόγραμμα φροντίδας που μπορείς να εφαρμόσεις όσο βρίσκεσαι σπίτι.

Δημιούργησε μια καθημερινή π.μ./μ.μ. περιποίηση

Σίγουρα είναι πιο εύκολο να κάθεσαι στο σπίτι δουλεύοντας, βλέποντας τηλεόραση, διαβάζοντας βιβλία και τρώγοντας όλη μέρα – αλλά μην το κάνεις. Ένα πρωινό και απογευματινό τελετουργικό ομορφιάς μπορεί να δώσει στην ημέρα σου δομή και να επηρεάσει θετικά και τη διάθεσή σου. Τα τρία βασικά και πιο σημαντικά προϊόντα για όλους – άνδρες και γυναίκες – είναι το καθαριστικό προσώπου, η ενυδατική κρέμα και το αντηλιακό. Φυσικά, ανάλογα με τις γνώσεις και τον χρόνο που έχεις να διαθέσεις, μπορείς σε αυτά να προσθέσεις toner, serum, μάσκες, απολεπιστικό, κρέμα ματιών. Όλα είναι ευπρόσδεκτα από την επιδερμίδα αρκεί να τα κάνεις με τη σωστή σειρά.

Δοκίμασε έναν συνδυασμό πραγμάτων

Ακόμα κι αν τηρείς τη ρουτίνα ομορφιάς, μπορεί το δέρμα να εξακολουθεί να «συμπεριφέρεται» παράξενα. Να μοιάζει ιδιαίτερα ξηρό, σκληρό, ερεθισμένο, με περίεργη υφή και σπυράκια. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλά: εύκολη πρόσβαση στο ψυγείο και σε ανθυγιεινά σκαν, αύξηση της ορμόνης του στρες κορτιζόλης, έλλειψη καθημερινής άσκησης (απαραίτητη για την κυκλοφορία του αίματος και τη φροντίδα των κυττάρων), πολύωρη χρήση μάσκας. Ίσως να πρέπει λοιπόν να δοκιμάσεις να τρως πιο σωστά, να βρεις ασχολίες που σε χαλαρώνουν – ακόμα κι αν είναι να γυρίζεις βιντεάκια για το Tik Tok – και να δοκιμάσεις κάποια διαφορετικά προϊόντα περιποίησης, πιο στοχευμένα στις αυξημένες ανάγκες της επιδερμίδας αυτή την περίοδο.

Μην ξεχνάς την απολέπιση

Αν το δέρμα μοιάζει πιο ξηρό από το συνηθισμένο ή έχει χάσει τη λάμψη του ή οι πόροι στη μύτη και το πηγούνι ξαφνικά έχουν γίνει πολύ έντονοι, φρόντισε να κάνεις απολέπιση δύο φορές την εβδομάδα. Η αργή ανανέωση των κυττάρων (κάτι φυσιολογικό σε ένα ώριμο δέρμα) είναι συνήθως ο ένοχος πίσω από ένα ξηρό, θαμπό δέρμα. Επιπλέον, εμποδίζει την ενυδατική σου κρέμα να εισχωρήσει και να κάνει τη δουλειά της. Υπάρχουν ήπια απολεπιστικά προϊόντα με φυτικά οξέα ή βιταμίνη C και μάσκες με ένζυμα παπάγιας ή ανανά που είναι ό,τι πιο απλό και εύκολο για να απομακρύνεις τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα. Αν δεν θέλεις να χρησιμοποιήσεις επιπλέον προϊόντα, μπορείς πάντα να κάνεις μια ελαφριά απολέπιση με το καθημερινό καθαριστικό και μια βρεγμένη μικρή πετσέτα. Αυτό ισχύει τόσο για το πρόσωπο όσο και για το σώμα. Μην ξεχνάς ότι το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα μας είναι το δέρμα, άρα χρειάζεται και την περισσότερη φροντίδα.

Αντιμετώπισε το προβληματικό δέρμα με καταπραϋντικά προϊόντα

Αν και η ξηρότητα είναι το βασικό πρόβλημα του δέρματος μετά τα 50, μπορεί να εμφανιστούν επίσης ευαισθησία και ερυθρότητα σε περιόδους αυξημένου στρες. Η αντίδραση του σώματος στο άγχος είναι να εκκρίνει κορτιζόλη, η οποία με τη σειρά της προκαλεί φλεγμονή και κάποιες φορές παραγωγή λιπαρότητας. Οπότε μια συνήθως ήρεμη επιδερμίδα μπορεί ξαφνικά να παρουσιάσει κηλίδες και θαμπάδα. Άλλοι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την κατάσταση είναι η κατανάλωση πολλής ζάχαρης ή καυτερών φαγητών και υδατανθράκων ή υποκείμενες καταστάσεις όπως έκζεμα και ροδόχρου ακμή. Σε

αυτή την περίπτωση παράλειψε τις ρετινόλες, κράτα τα απολεπιστικά προϊόντα και δώσε έμφαση σε δραστηριότητες που σε ηρεμούν και σε προϊόντα με καταπραϋντικά συστατικά όπως βιταμίνη B3 (νιασιναμίδη), σόγια ή αλόη.

Άλλαξε τις συνήθειές σου

Η παραμονή στο σπίτι είναι λογικό να χαλαρώνεις τους περιορισμούς που έχεις θέσει στον εαυτό σου σχετικά με τη διατροφή και τον έλεγχο. Αν το δέρμα είναι ξηρό, δοκίμασε να πίνεις περισσότερο νερό και άφησε το έξτρα ποτήρι κρασί για να «χαλαρώσεις» ή τους πολλούς καφέδες. Τόσο το αλκοόλ όσο και η καφεΐνη έχουν αφυδατική επίδραση στην επιδερμίδα. Φρόντισε να εφαρμόζεις τις ενυδατικές κρέμες σε νωπό δέρμα αμέσως μετά τον καθαρισμό κάνοντας μασάζ για να ενισχύσεις την απορρόφηση. Μην καπνίζεις ή ξαναρχίζεις το κάπνισμα λόγω άγχους – όχι μόνο είναι η πιο σύντομη διαδρομή για καρκίνο των πνευμόνων και του στόματος αλλά προκαλεί και αφυδάτωση του δέρματος και ρυτίδες.

Αντιμετώπισε ώριμα τα σπυράκια

Δεν είσαι πια στην εφηβεία για να αδημονείς τόσο να ξεφορτωθείς τα σπυράκια ώστε να τα σπας ή να πιέξεις τα μαύρα στίγματα να βγουν. Αυτό μόνο να επιδεινώσει το πρόβλημα στην περιοχή μπορεί (αφού οι ιστοί σπάνε και προς τα μέσα μεταφέροντας το σταφυλόκοκκο και πιο πέρα), ενώ σε ηλικίες άνω των 45-50 το δέρμα είναι πιο λεπτό οπότε τραυματίζεται πιο εύκολα και δημιουργεί σημάδια. Είναι ώρα να αντιμετωπίσεις ώριμα το θέμα λοιπόν με μια αντιβιοτική αλοιφή ή ειδική κρέμα τοπικά και μια πιο σωστή διατροφή με λαχανικά και ωμέγα-3 λιπαρά (τα βρίσκεις στο σολωμό, τις σαρδέλες, κτλ).

Καθάρισε γυαλιά, κινητό, μάσκα

Τα χέρια δεν είναι τα μόνα που ακουμπάνε το πρόσωπό οπότε δεν αρκεί να είναι μόνο αυτά καθαρά και απολυμασμένα. Τα γυαλιά που φοράς –οράσεως ή ηλιού– και το κινητό είναι αντικείμενα που έρχονται καθημερινά δεκάδες φορές σε επαφή με το δέρμα και σπανίως σκέφτεσαι να τα καθαρίσεις και να τα απολυμάνεις. Μεταφέρουν και αυτά όμως μικρόβια και βακτήρια οπότε σιγουρέψου ότι απολυμαίνεις το κινητό και τη θήκη του τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Καθάρισε τα γυαλιά με ένα απαλό, υγρό αντισηπτικό πανάκι δίνοντας έμφαση στους βραχίονες και τα μαξιλάρια μύτης. Τώρα σε αυτά τα αντικείμενα προστέθηκε και η μάσκα την οποία φοράς πολλές ώρες μέσα στην ημέρα γεμίζοντάς τη βακτήρια. Πρέπει λοιπόν να την πλένεις σε υψηλή θερμοκρασία αρκετά συχνά, κατά προτίμηση καθημερινά στο τέλος της ημέρας.

Μην ξεχνάς το αντηλιακό

Είτε στέλνεις το 6 και βγαίνεις για άσκηση, είτε το 2 και πας σουπερμάρκετ, είτε κάθεσαι στο γραφείο σου δίπλα στο παράθυρο δουλεύοντας στον υπολογιστή, δεν θα πρέπει να ξεχνάς να φορέσεις αντηλιακό. Η έκθεση στον ήλιο χωρίς προστασία (ακόμα και τους χειμερινούς μήνες) βάζει σε κίνδυνο την επιδερμίδα σου αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης καφέ κηλίδων ή καρκίνου του δέρματος. Μην ανησυχείς όμως, σύμφωνα με το Ίδρυμα Καρκίνου του Δέρματος, ακόμα και με το αντηλιακό θα πάρεις αρκετή βιταμίνη D για να φροντίσεις τα κόκαλά σου. Αν κάθεσαι δίπλα στο παράθυρο μην ξεχνάς να βάζεις αντηλιακό και στον λαιμό και τα χέρια.

Καθάρισε τα πινέλα σου

Τα βρώμικα πινέλα και σφουγγάρια μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς και να μεταφέρουν βακτήρια. Μπορεί να μη φοράς πολύ μακιγιάζ αυτές τις ημέρες, σίγουρα όμως βάφεσαι λίγο όταν πρόκειται να εμφανιστεί σε ένα διαδικτυακό meeting ή τηλεκπαίδευση. Για να καθαρίσεις τα πινέλα χρησιμοποίησε ένα ήπιο σαπούνι ή σαμπουάν για να φτιάξεις αφρό σε ένα μικρό καθαρό πιάτο. Βρέξε την κεφαλή του πινέλου κάτω από τη βρύση και ταμπονάρise την στον αφρό, χωρίς να βρέξεις τη λαβή. Ξέβγαλε με χλιαρό νερό και συνέχισε μέχρι όλα τα «εργαλεία» να είναι καθαρά από μακιγιάζ. Άπλωσε τα πινέλα και τα βουρτσάκια σε μια καθαρή πετσέτα με τις τρίχινες άκρες τους πάνω από τον νιπτήρα για να στραγγίσουν καλά. Έτοιμα! **A**

NIVEA

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Εδώ και αρκετούς μήνες η ζωή και η καθημερινότητά μας έχει αλλάξει. Κάθε ένας από εμάς προσπαθεί να προσαρμοστεί με τον δικό του τρόπο, στις ιδιαίτερες συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί λόγω της Covid-19 και της διαμονής στο σπίτι. Όλη αυτή η νέα πραγματικότητα επηρεάζει όχι μόνο την ψυχολογία και τη διάθεση, αλλά και το σώμα και την επιδερμίδα μας. Η NIVEA, η No.1 μάρκα περιποίησης της επιδερμίδας παγκοσμίως, προσφέρει μια πλούσια γκάμα προϊόντων που καλύπτουν κάθε ανάγκη, συνθέτοντας μία ολοκληρωμένη ρουτίνα φροντίδας. Προτάσεις προϊόντων που βοηθούν την ταλαιπωρημένη επιδερμίδα απέναντι στην παρατεταμένη χρήση μάσκας, γαντιών και αντισηπτικών, αλλά και στις χαμηλές θερμοκρασίες της εποχής.





ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα δεν επηρεάζουν μόνο την επιδερμίδα του προσώπου αλλά και του σώματος, η οποία τείνει να είναι πιο ξηρή και αφυδατωμένη. Φυσικά, η δύσκολη περίοδος που διανύουμε και οι ιδιαίτερες συνθήκες της, επηρεάζουν κι αυτές με τη σειρά τους την υγεία και την όψη της επιδερμίδας. Η NIVEA γίνεται ο σύμμαχός μας αυτό το χειμώνα με τα προϊόντα ενυδάτωσης σώματος. Τώρα που έχουμε περισσότερο χρόνο για περιποίηση στο σπίτι είναι ιδανική ευκαιρία να φροντίσουμε την επιδερμίδα μας με μια μοναδική εμπειρία ενυδάτωσης.

«Πρωταγωνιστής» της σειράς περιποίησης σώματος NIVEA είναι ο ορός βαθιάς ενυδάτωσης NIVEA Deep moisture serum, ο οποίος προσφέρει στην επιδερμίδα 48ωρη ενυδάτωση και βελούδινη αίσθηση από την πρώτη κιόλας εφαρμογή. Το γαλάκτωμα σώματος NIVEA Body Nourishing Milk θρέφει εντατικά ακόμα και την πιο αφυδατωμένη επιδερμίδα, ενώ η λοσιόν σώματος NIVEA Aloe & Hydration είναι εμπλουτισμένη με βιολογική αλόη που χαρίζει υπέροχη αίσθηση και φροντίδα στην επιδερμίδα.

Εφαρμόστε τα προϊόντα περιποίησης σώματος καθημερινά σε όλο το σώμα, χωρίς να περιμένετε να ντυθείτε αφού η σύνθεσή τους απορροφάται αμέσως και δεν αφήνει αίσθηση λιπαρότητας. Το άρωμά τους χαρίζει τη χαλάρωση που χρειάζεστε και ο χρόνος στο σπίτι αποκτάει ξεχωριστή σημασία.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ NIVEA REPAIR & CARE

Ο χειμώνας πλησιάζει και αυτή τη φορά θα είναι διαφορετικός, καθώς μας βρίσκει με ένα αντισηπτικό στο χέρι όλη μέρα. Τώρα περισσότερο από ποτέ, η αποτελεσματική φροντίδα της επιδερμίδας των χεριών είναι απολύτως αναγκαία. Η κρέμα χεριών NIVEA Repair & Care με δεξπανθενόλη μετριάξει την αίσθηση τραβήγματος της επιδερμίδας, ανακουφίζει από την ξηρότητα χαρίζοντας απαλότητα και υγιή όψη στα χέρια και προσφέρει 24ωρη προστασία και εντατική φροντίδα. Δοκιμάστε το εξής: απλώστε μια παχιά στρώση κρέμας και φορέστε αμέσως ελαφριά βαμβακερά γάντια καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Το αποτέλεσμα το πρωί θα σας ενθουσιάσει καθώς θα νιώσετε τα χέρια σας πιο απαλά και ενυδατωμένα.

NIVEA Crème, το δώρο στον εαυτό σου

Εάν αναζητάτε μονάχα ένα προϊόν που να προσφέρει τη φροντίδα που χρειάζεστε για τις επιπτώσεις από τη μάσκα, τα γάντια και τα αντισηπτικά σε πρόσωπο, άκρα και χείλη, τότε κάντε ένα μοναδικό δώρο στον εαυτό σας, τη NIVEA Crème. Διαθέτει αμέτρητες ιδιότητες, προσφέροντας την αυθεντική ενυδάτωση που χρειάζεστε αυτόν τον χειμώνα. Πρόκειται για ένα εμβληματικό προϊόν εμπλουτισμένο με Eucerit, που παρέχει στην επιδερμίδα όλη την αναγκαία φροντίδα διατηρώντας την απαλή και ελαστική. Η χαρακτηριστική της μυρωδιά θα σας θυμίσει τις πιο ωραίες στιγμές χαλάρωσης και φροντίδας, ενώ η πλούσια, κρεμώδης υφή της θρέφει την επιδερμίδα χαρίζοντας παράλληλα μοναδικές στιγμές ευεξίας.



ΕΚΡΗΞΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΕ NIVEA Q10 ENERGY

Η συχνή χρήση μάσκας το τελευταίο διάστημα και η παραμονή στο σπίτι επιβαρύνουν την επιδερμίδα του προσώπου, η οποία σταδιακά χάνει τη λάμψη της. Επίσης, τους χειμερινούς μήνες λόγω αλλαγής της θερμοκρασίας γίνεται πιο ξηρή και άτονη. Η ανανεωμένη σειρά NIVEA Q10 ENERGY αναπληρώνει την ενέργεια της επιδερμίδας και την ενυδατώνει τόσο βαθιά που ακτινοβολεί! Η σύνθεσή της «κρύβει» τρία ισχυρά αντιοξειδωτικά: «αγνή» βιταμίνη C, βιταμίνη E και συνένζυμο Q10. Με αυτό τον συνδυασμό συστατικών η επιδερμίδα αναζωογονείται και λάμπει, ενώ παράλληλα μειώνονται τα σημάδια κούρασης και οι ρυτίδες έκφρασης.

Η σειρά περιλαμβάνει τέσσερα προϊόντα τα οποία συνθέτουν την απόλυ-

τη ρουτίνα περιποίησης προσώπου που χρειαζόμαστε αυτό τον καιρό. Ας αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την παραμονή στο σπίτι προσφέροντας στον εαυτό μας κάτι που σίγουρα του αξίζει.

NIVEA Q10 ENERGY Κρέμα Ύπνου για Αντιρυτιδική Δράση και Αναπλήρωση Ενέργειας

NIVEA Q10 ENERGY Κρέμα Ημέρας για Αντιρυτιδική Δράση και Αναπλήρωση Ενέργειας

NIVEA Q10 ENERGY Θεραπεία Ματιών για Αντιρυτιδική Δράση και Αναπλήρωση Ενέργειας

NIVEA Q10 ENERGY Υφασμάτινη Μάσκα 10 λεπτών για Αναπλήρωση Ενέργειας





**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**

Κωδικός 6

[σωματική άσκηση σε εξωτερικό χώρο]

14 από τις καλύτερες διαδρομές σε **αθηναϊκά πάρκα** και ανοιχτούς χώρους στην εποχή της πανδημίας

Του ΤΑΚΗ ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ

Φωτό:
ΘΑΝΑΣΗΣ
ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Λόφος Λυκαβηττού

Αγαπημένος περίπατος των Αθηναίων που ζουν στις περιοχές Κολωνάκι, Εξάρχεια, Αμπελόκηπους αλλά και πιο μακριά. Τα περιμετρικά του μονοπάτια από τη βάση προς την κορυφή του λόφου είναι ιδανικά για τρέξιμο ή περπάτημα με διάφορους βαθμούς δυσκολίας και άπειρες εναλλαγές ανάμεσα στα πυκνά δέντρα και στην φανταστική θέα όσο ανεβαίνεις. Μειονέκτημα του η εγκατάλειψη από το Δήμο, δεν έκαναν ποτέ όσα εξήγγειλαν κι έτσι βλέπεις παντού σπασμένα παγκάκια και κάδους. Παρόλα αυτά ο περιμετρικός περίπατος των 2,8 km περίπου σε αποζημιώνει με την φυσική του ομορφιά.

Άλσος Νέας Σμύρνης

Το εμβληματικό άλσος της Νέας Σμύρνης, το οποίο θέλει μια φροντίδα, καθώς το έδαφος έχει διαβρωθεί από τη βροχή και είναι πολύ σκληρό, έχει μια μεγάλη περιμετρική διαδρομή 800 μέτρων, και άλλες τρεις μικρότερες, από 400 έως 500 μέτρα (η τελευταία στο κέντρο του άλσους). Ανοιχτό από την ανατολή του ηλίου έως τις 17.00 (2109336933).

Πεδίον του Άρεως

Ένα από τα μεγαλύτερα πάρκα της πόλης, με πραγματικά αμέτρητους συνδυασμούς διαδρομών για τρέξιμο και περπάτημα, κάτω από το πράσινο. Στα μειονεκτήματά του ότι ο φωτισμός δεν είναι επαρκής σε όλα τα σημεία, οπότε καλύτερα να προτιμήσετε να το επισκεφθείτε όσο είναι ακόμα ημέρα. Extra tip: Από τη σελίδα στο Facebook Επιμένουμε πεδίο του Άρεως μπορείτε να ενημερώνεστε για τις δράσεις των κατοίκων της περιοχής και των επισκεπτών του. Ανοιχτό από τις 6 το πρωί έως τις 20.30.

Φλοίσβος

Αγαπημένη διαδρομή για τους κατοίκους των νοτιών προαστίων, για τρέξιμο, περπάτημα και ποδήλατο, με μεγάλο πλεονέκτημα το ότι βρίσκεται δίπλα στη θάλασσα. Ενδεικτικά, από την είσοδο έως τη στάση Έδεμ η απόσταση είναι δύομιση χιλιόμετρα. Έως τις 20.30 (2109871000).

Πάρκο Σταύρος Νιάρχος

Πόλο έλξης για περιπατητές και δρομείς αποτελεί και στην περίοδο της πανδημίας το Πάρκο

Σύμφωνα με ενημέρωση από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (2131510932), η χρήση μάσκας δεν είναι απαραίτητη στο τρέξιμο και στην ποδηλασία, όταν αυτή γίνεται με σκοπό την άθληση. Το περπάτημα είναι ένα εν πολλοίς αδιευκρίνιστο σημείο. Σε επικινδυνία μας με τη ΓΓΠΠ, αναφέρθηκε ότι όταν πρόκειται για αθλητικό περπάτημα, με την ανάλογη περιβολή και προσπάθεια, δεν χρειάζεται μάσκα, καθώς δυσκολεύει την αναπνοή. Η μετάβαση από δήμο σε δήμο με σκοπό την άσκηση δεν απαγορεύεται εάν γίνεται με τα πόδια (π.χ. τρέξιμο) αν και υπάρχει σύσταση η άσκηση να γίνεται εντός των ορίων του δήμου διαμονής. Για τους χειμερινούς κολυμβητές, η μετακίνηση με ΙΧ επιτρέπεται, αρκεί να γίνεται στην πιο κοντινή παραλία κατάλληλη για κολύμβηση.

Σταύρος Νιάρχος, όπου, ειδικά, με το φως της ημέρας, θα χαρείτε τα κυπαρίσσια, τις δάφνες, τις χαρουπιές, τα αρωματικά φυτά, στα 210 στρέμματα στα οποία εκτείνεται. Επίσης, λειτουργεί και ο στίβος, ο οποίος βρίσκεται Ηρακλέους και Ευριπίδου. Ανοιχτό από την ανατολή του ηλίου έως τις 20.30 (2168091000).

Εθνικός Κήπος

Με 160 καταπράσινα στρέμματα (μαζί με το Ζάππειο), ο Εθνικός Κήπος έχει πάρα πολλά μονοπάτια με χώμα, για περπάτημα και τρέξιμο. Μεγάλη και η ποικιλία των διαδρομών, ενώ δεν λείπουν και κάποιες καλές ανηφόρες για μεγαλύτερη ένταση. Ανοιχτό από την ανατολή του ηλίου έως τις 17.00 (στη συνέχεια όμως μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τα μεγάλα πεζοδρόμια περιμετρικά) (2107215019).

Εθνικό Κέντρο Νεότητας Αγίου Κοσμά

Ο Άγιος Κοσμάς λειτουργεί, τόσο για τρέξιμο όσο και για ποδήλατο, στη διάρκεια της πανδημίας, όχι όμως ο στίβος. Θα χρειαστεί να αφήσετε τα στοιχεία σας στην είσοδο, δηλαδή ονοματεπώνυμο, διεύθυνση κλπ. Από τις 7 το πρωί έως τις 20.30. Ελληνικό, έναντι του παλαιού αεροδρομίου, 2168002601.

Καβούρι

Ιδανικός χώρος για τρέξιμο δίπλα στη θάλασσα και πολλές φορές στα πεύκα, αν δεν σας ενοχλεί η ασφάλτος και το πλακόστρωτο. Η διαδρομή από το ξενοδοχείο Διναπί μέχρι και το Μεγάλο Καβούρι είναι όλη παραθαλάσσια, ενώ οι επιλογές στο παραλιακό μέτωπο συνεχίζονται προς τη Βουλιαγμένη και τον Αστέρα.

Δημοτικό Άλσος Αιγάλεω (Μπαρουτάδικο)

Η λύση για όσους κατοικούν στα δυτικά προάστια είναι το γνωστό Μπαρουτάδικο, τόσο για τρέξιμο όσο και για πεζοπορία. Η απόσταση από την είσοδο από την Ιερά Οδό μέχρι την πόρτα των ΤΕΙ είναι ένα χιλιόμετρο, ενώ περιμετρικά ολόκληρου του πάρκου 3,3 χλμ. Είναι ανοιχτό από το πρωί έως τις 20.30, απαγορεύεται η είσοδος στα αυτοκίνητα (2105312731).

Αττικό Άλσος

Το Αττικό Άλσος, στα Τουρκοβούνια, με 550 στρέμματα στρέμματα, είναι επίσης μια πολύ καλή επιλογή για όσους μένουν κοντά. Η μεγάλη κυκλική διαδρομή σε κάποια σημεία της έχει ωραία θέα στην πόλη, ενώ για τους σκληροπυρηνικούς υπάρχει και μια μεγάλη ανηφόρα για διαλειμματική άσκηση. Ανοιχτό από την ανατολή έως τις 20.30 (2106980476)

Άλσος Βεΐκου

Στο Γαλάτσι, πολύ κοντά στο Αττικό Άλσος, το Άλσος Βεΐκου προτιμάται γενικώς τόσο από δρομείς όσο και από περιπατητές, μιας και είναι περισσότερο οργανωμένο. Οι υποδομές (υπαίθριο γυμναστήριο κ.λπ.), βέβαια, τώρα δεν λειτουργούν, όπως και παντού, λόγω της πανδημίας, ωστόσο οι καταπράσινες διαδρομές ανάμεσα στα 217 στρέμματα του άλσους σας περιμένουν εκεί. Ανοιχτό από την ανατολή έως τις 20.30.

Κτήμα Συγγρού

Ή Άλσος ή Δάσος Συγγρού. Επί της Λεωφόρου Κηφισίας, στα σύνορα των δήμων Κηφισίας, Αμαρουσίου και Μελισσίων, το απέραντο αυτό πάρκο των περίπου 950 στρεμμάτων είναι γεμάτο πεύκα και πράσινο. Πολλές διαδρομές, με ανηφόρες και κατηφόρες, να θυμάστε ότι το νότιο τμήμα του είναι περισσότερο flat. Από την ανατολή του ηλίου έως τις 20.30 (2108066319).

Υμητός

Ιδανικό σημείο για δρομείς, πεζοπόρους και mountain bike, με ασφάλτινες διαδρομές αλλά και μονοπάτια πολλά από τα οποία έχουν ταμπέλες που αναγράφουν την απόστασή τους. Αναζητήστε στο Ίντερνερτ το σημείο Δικάλα, στην περιοχή του Παπάγου, απ' όπου ξεκινούν κλασικές δρομικές διαδρομές ή, αν είστε πιο μαθημένοι σε αυτά, την «ανάβαση του Τρελού», μια απαιτητική ανηφορική διαδρομή μήκους 12 χλμ.

Πάρνηθα

Ορεινό τρέξιμο, αναρρίχηση, πεζοπορία, mountain bike, τα πάντα μπορεί να κάνει κανείς στην Πάρνηθα, το εκπληκτικό αυτό βουνό της Αττικής με τις 16 κορυφές (η ψηλότερη είναι η Καραβόλα 1.413μ.), χαράδρες, ρεματιές και οροπέδια. Εύκολη διαδρομή στην Πάρνηθα δεν υπάρχει λόγω των κλίσεων, ωστόσο αξίζει κανείς να την επισκεφθεί, μαζί με τους εκατοντάδες Αθηναίους που το κάνουν ιδίως κάθε Σαββατοκύριακο. Πολλές διαδρομές μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της εθελοντικής ομάδας parnitha.org **A**



Δημοτικό Άλσος Αιγάλεω (Μπαρουτάδικο)



ΤΟΝ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΟ ΑΓΩΝΑ ΤΟΝ ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ.
ΣΑΝ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ.

#miaomada



21+ | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ | ΚΕΘΕΑ: 210-9237777 | ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΜΓΑ
ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: ΕΕΕΠ | ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ



**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**

Online γυμναστήρια

Η τάση του fitness στην εποχή της καραντίνας

Αναζητήσαμε ελληνικές online πλατφόρμες, εντοπίσαμε τα υπέρ και τα κατά και μιλήσαμε με trainers που προσαρμόζονται στις νέες συνθήκες γυμναστικής που επιβάλλει η πανδημία

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ



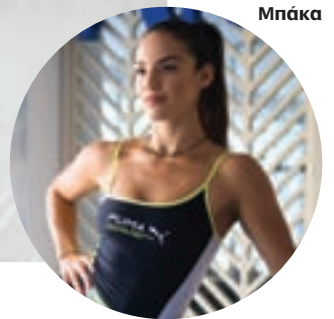
πκλώνεσαι αργά. Μέχρι να γίνει ο καφές στην κουζίνα βάζεις τη φόρμα σου, ακουμπάς τα βαράκια δίπλα από το στρώμα γυμναστικής και συνδέεσαι στην εφαρμογή με το πρόγραμμα της σημερινής προπόνησης. Για τα επόμενα 40 λεπτά η γκαρσονιέρα σου γίνεται το προσωπικό σου fitness studio στο οποίο ο coach, μέσα από την οθόνη αναλαμβάνει να σου υποδείξει τον σωστό τρόπο άσκησης ταυτόχρονα με δεκάδες συναθλούμενούς σου που λόγω της πανδημίας αποφάσισαν να γυμναστούν online. Αυτή είναι η νέα πραγματικότητα στον τρόπο που γυμναζόμαστε στην covid εποχή, που σιγά-σιγά αλλάζει ολόκληρο το πεδίο fitness της χώρας.

H online γυμναστική δεν εμφανίστηκε φυσικά τώρα στον υπόλοιπο κόσμο. Είναι διαδεδομένη στην Αμερική εδώ και τουλάχιστον μια δεκαετία, με διαδικτυακές επιχειρήσεις που βασίζονται σε βιντεοσκοπήσεις υψηλών προδιαγραφών. Τα θετικά reviews και τα εναλλακτικά τους προγράμματα π.χ. για ζευγάρια, μπτέρες με παιδιά, έκαναν το έδαφος πρόσφορο για να γίνουν κι εδώ οι πρώτες προσπάθειες. Στην περίοδο της πανδημίας όμως έφτασαν να γίνουν η σανίδα σωτηρίας των συνοικιακών και των μεγάλων γυμναστηρίων χάρη στα social media.

Γυμναστική από το Instagram

«Οι αθλούμενοι και εμείς οι γυμναστές πρέπει να προσαρμοστούμε σε νέα περιβάλλοντα άσκησης. Ο κόσμος έχει ανάγκη από καθημερινή συναναστροφή, μια συντροφιά, να καλημερίσουμε τους διπλανούς μας, να πούμε ένα αστείο. Η απομόνωση φέρνει αρκετούς σε περίεργη ψυχολογική θέση. Το γυμναστήριο λοιπόν είναι ένας τρόπος να του παρέχει αυτή την επαφή. Αυτός είναι ουσιαστικά και ο λόγος που τα online γυμναστήρια βγαίνουν στο φως. Αν και τίποτα δεν αντικαθιστά μια τάξη με υψηλό επίπεδο ή το άγγιγμα της δασκάλας που σε προσέχει προσωπικά, η online αυτή συνήθεια θα καθιερωθεί τουλάχιστον ως συμπληρωματική γυμναστική στη χώρα μας ακόμα και μετά το τέλος της πανδημίας» μας λέει η **Ιφιγένεια Μπάκα**, ιδιοκτήτρια του Breath Pilates στα Άνω Πετράλωνα. Η ίδια το διάστημα που παρέμειναν κλειστά τα γυμναστήρια καθιέρωσε προπονήσεις σε αθλητές μέσα από live streaming στο Instagram. «Αν έχεις την οικογένειά σου ή τον συγκάτοικό σου στο σπίτι δεν είναι εύκολο να συγκεντρωθείς για να κάνεις γυμναστική, ειδικά αν διαθέτεις περιορισμένο χώρο που δεν σου επιτρέπει να απομονωθείς. Ευτυχώς τα social media ενθαρρύνουν τον κόσμο να στραφεί στην άσκηση μέσα στην καραντίνα και είναι παράλληλα σωτήρια για τα γυμναστήρια. Οι αλυσίδες που λειτουργούσαν με εκατοντάδες μέλη, χωρίς τα social θα είχαν πρόβλημα αλλά κι εμείς αν και δουλεύουμε με περιορισμένο αριθμό ατόμων από την αρχή και τα μέτρα της καραντίνας δεν μας επηρέασαν τόσο, ανεβήκαμε χάρη στα social media. Εγώ για παράδειγμα ξεκίνησα αρχικά τις live προπονήσεις με influencers ώστε να πάρει η δουλειά μου περισσότερη προβολή και κατά συνέπεια να δώσει ο κόσμος την ευκαιρία στα online μου μαθήματα».

Ιφιγένεια
Μπάκα



Είναι πιο οικονομικό

Οι περισσότεροι γυμναστές, όπως η Ιφιγένεια, πιστεύουν πως «ό,τι προκύπτει μέσα σε κρίση, πρέπει να είναι προσιτό». Γι' αυτό και οι online προπονήσεις έχουν χαμηλό κόστος. Κάτι που έτσι κι αλλιώς ίσχυε από πριν την πανδημία για να ενθαρρύνει τους ενδιαφερόμενους που ήταν επιφυλακτικοί σχετικά με την online πληρωμή. Μαζί με τα χρήματα, όμως, στην περίπτωση του online fitness εξοικονομείται χρόνος και μηδενίζονται οι αποστάσεις. Τι χρειάζεται όμως κάποιος για να κάνει γυμναστική στο σπίτι; «Πέρα από μια καλή σύνδεση στο ίντερνετ χρειάζονται 2 τετραγωνικά μέτρα κατά προτίμηση σε μια τακτοποιημένη γωνιά του σπιτιού για να γίνονται άνετα οι ασκήσεις και ένα στρώμα. Στα γκρουπ μου προσπαθώ να τους χωρίζω όλους ανάλογα με κοινό επίπεδο και να τους βοηθάω να βρουν εξοπλισμό. Αν δεν έχουν βαράκια, για παράδειγμα, τους προτείνω να χρησιμοποιήσουν μπουκάλια με νερό, ή αντί για λάστιχο ένα παλιό κολάν, ώστε κάποια έλλειψη να μην είναι εμπόδιο για τη γυμναστική τους».

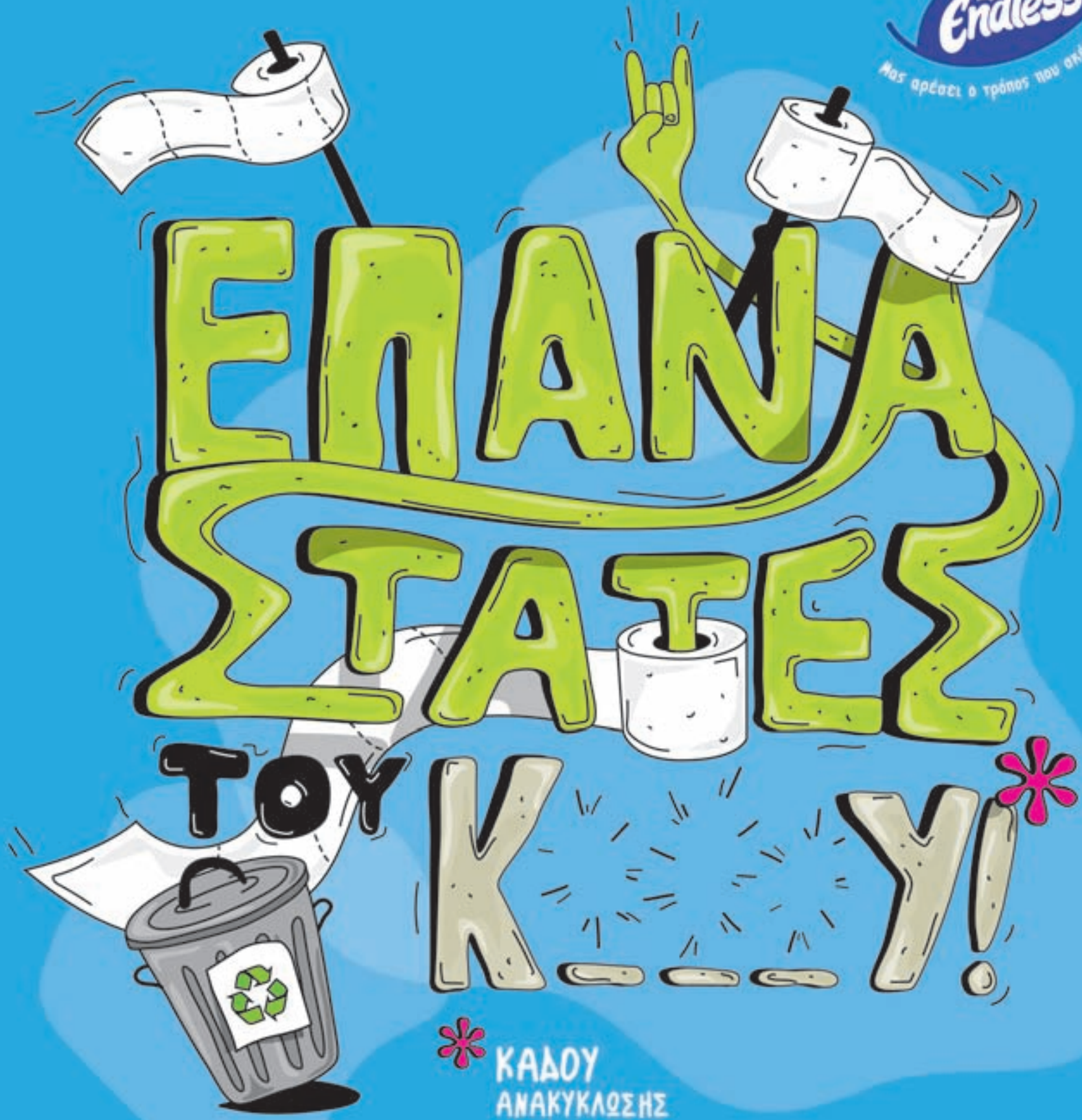
Δυσκολία λεκτικής απόδοσης και τραυματισμός

Κι αν βαρεθείς ή αν κάνεις λάθος την άσκηση; Αν κλέβεις στις επαναλήψεις των κοιλιικών και πατάς forward στο βίντεο ώστε να περάσεις γρήγορα σε σετ που ευχαριστιέσαι περισσότερο; Η λύση είναι μονάχα η ευλαβική τήρηση των οδηγιών του γυμναστή στο βαθμό που είναι εφικτό και η έγκαιρη ενημέρωσή του σε περίπτωση που υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας.

«Προσπαθώ να κάνω τους ασκούμενους να αισθάνονται σαν να είμαι δίπλα τους» εξηγεί η Ιφιγένεια. «Σίγουρα αυτό δεν συγκρίνεται με τη διαπροσωπική επαφή με τον γυμναστή που μπορεί να σε διορθώσει με το χέρι του και να σου δείξει πώς πρέπει να έχεις τη στάση του σώματός σου. Παρόλα αυτά οι μαθητές με ρωτούν, με σταματούν όπου χρειάζονται βοήθεια, παρατηρώ συνέχεια τον αυχένα τους και τους δίνω οδηγίες. Δυστυχώς, υπάρχει η πιθανότητα τραυματισμού επειδή νιώθουν οικεία στον χώρο τους και είναι πιο ελεύθεροι στις κινήσεις τους».

Υπάρχουν αρκετά κανάλια στο Youtube ή εφαρμογές και σελίδες για γυμναστική που παρέχουν σε καλές τιμές ολοκληρωμένα προγράμματα ασκήσεων. Στα περισσότερα συμπληρώνεις μια φόρμα με την κατάσταση της φυσικής σου κατάστασης, τον εξοπλισμό που διαθέτεις στο σπίτι και το επίπεδο που θέλεις να φτάσεις μέσα στο χρονικό διάστημα που επιθυμείς και προκύπτει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων. Ενδεικτικά αναφέρουμε το **bodyinmotion.gr**, που διαθέτει και εφαρμογή στο κινητό και στο οποίο μπορεί να κάνει κάποιος online personal training και να παρακολουθήσει tips άσκησης και συμβουλές αποκατάστασης ακόμα και στο κανάλι του στο youtube από έμπειρο γυμναστή-φυσικοθεραπευτή. Το **fitpal.gr** εκτός από online training περιλαμβάνει εξατομικευμένο προπονητικό αλλά και διατροφικό πλάνο για κάθε ασκούμενο. Στο **@trainwitholympian** στο Instagram και στην αντίστοιχη ιστοσελίδα υπάρχουν πακέτα γυμναστικής για κάθε είδος και ολοκληρωμένα προγράμματα εκγύμνασης. Στο **homefitness.gr** έχεις τη δυνατότητα να επιλέξεις Pilates, Yoga, TaeBo, Caribbean BEAT ή ArtFitness και να συμμετάσχεις σε αυτά όσο συχνά επιθυμείς. Στο youtube του **mylivegym.gr** (είναι και το πρώτο site διαδικτυακής γυμναστικής που δημιουργήθηκε στην Ελλάδα) μπορεί να βρει κανείς βίντεο με ασυνήθιστα είδη εκγύμνασης που όμως γίνονται τάσεις, όπως Tabatatraining, Bollywoodfitness και Boxilates. **A**

Endless
Μας αρέσει ο τρόπος που σκέφτεσαι.



**ΚΑΔΟΥ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ**



Τώρα τα ρολά υγείας και κουζίνας Endless κάνουν την επανάσταση. Πετούν το πλαστικό και κυκλοφορούν σε νέες, χάρτινες, ανακυκλωσίδες συσκευασίες. Αιμάλεξέ τα και προστάτεψε το περιβάλλον!

www.endlessearch.gr



Δυνατό ανοσοποιητικό

Οι βιταμίνες που θα μας βοηθήσουν να το χτίσουμε

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Ο

ΛΟΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα για τη συνολική υγεία του οργανισμού. Την εποχή της γρίπης και του κρουολογήματος, πόσο μάλλον τώρα στη συνθήκη μιας πανδημίας, είναι λογικό να αναρωτιόμαστε πώς μπορούμε να το ενισχύσουμε. Η απάντηση είναι κάπως περίπλοκη. Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ένα δίκτυο οργάνων, λευκών κυττάρων, πρωτεϊνών και χημικών, το οποίο εργάζεται ασταμάτητα για να προστατεύει τον οργανισμό μας από βακτήρια, ιούς, παράσιτα και μύκητες που προκαλούν μολύνσεις και ασθένειες.

Παρά το γεγονός ότι κάθε οργανισμός έχει διαφορετικές ανάγκες και ιδιαιτερότητες, υπάρχουν κάποιες γενικές συνήθειες που μπορούμε να υιοθετήσουμε για να τον βοηθήσουμε. Μια ολιστική προσέγγιση είναι πολύ σημαντική αφού το ανοσοποιητικό σύστημα αποτελείται από τόσα διαφορετικά μέρη. Μπορούμε να ξεκινήσουμε μειώνοντας την έκθεσή μας σε τοξίνες –κόψιμο καπνίσματος, ελάχιστη κατανάλωση αλκοόλ–, βρίσκοντας πάντα χρόνο για φυσική δραστηριότητα, διατηρώντας σταθερό πρόγραμμα ύπνου και δίνοντας στο σώμα μας άφθονες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Και να έχουμε πάντα στο μυαλό μας τις συμβουλές αυτές και όχι μόνο σε περίοδο κρίσης της παγκόσμιας υγείας.

Ο φόβος μιας ασθένειας ωστόσο δεν πρέπει να μας αδρανοποιεί, αλλά αντίθετα να μας αφυπνίζει για την «οχύρωση» του οργανισμού μας απέναντι σε βακτήρια και μικροοργανισμούς. Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό έχει αυξημένες πιθανότητες να εξουδετερώσει τους παθογόνους παράγοντες που εισβάλλουν καθημερινά. Η ιδέα είναι να αντιμετωπίζουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα σαν ένα μυ που πρέπει να γυμνάσουμε για να βελτιώνεται η απόδοσή του. Κάποιες φορές μάλιστα χρειαζόμαστε επιπλέον βοήθεια. Τα συμπληρώματα διατροφής είναι το επόμενο βήμα μετά από μια υγιεινή διατροφή και πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό ή τον διατροφολόγο μας – εκείνος θα ελέγξει τις ανάγκες και θα καθορίσει μια σωστή «θεραπεία» λαμβάνοντας υπόψη και τυχόν φάρμακα που μπορεί να παίρνουμε. Ποιες είναι οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία μπορούν να ενδυναμώσουν το ανοσοποιητικό μας;



**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**



ΦΩΤΟ: ΝΟΑΗ ΒΟΥΣΧΕΡ, UNSPLASH

Βιταμίνη D

Έχει ρόλο στην παραγωγή και τον πολλαπλασιασμό των βασικών ανοσοκυττάρων και η ενεργή μορφή της βοηθά στη ρύθμιση αρκετών αντιμικροβιακών πρωτεϊνών. Ενισχύει τη δράση των λευκών αιμοσφαιρίων, μειώνει τη φλεγμονή βοηθώντας το ανοσοποιητικό να αντιδράσει καλύτερα, ρυθμίζει την απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου από τον οργανισμό και τον μεταβολισμό του ασβεστίου των οστών. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού. Υπάρχουν κάποιες πηγές βιταμίνης D σε τρόφιμα όπως ψάρια και κρόκους αυγών, όμως το σώμα την παράγει κατά κύριο λόγο από την έκθεσή μας στον ήλιο. Είναι αναμενόμενο τους χειμερινούς μήνες που μειώνεται η επαφή με τον ήλιο να παρατηρούνται αυξημένες ελλείψεις – ευτυχώς υπάρχουν και συμπληρώματα.

Βιταμίνη C

Βοηθάει στην αντιμετώπιση του κρυώματος, ενισχύει την αντιοξειδωτική δράση και διευκολύνει την απορρόφηση άλλων θρεπτικών ουσιών, όπως ο σίδηρος. Έρευνες έχουν δείξει ότι η υψηλή πρόσληψη βιταμίνης C σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο κοινών χρόνιων παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών, του καρκίνου και ορισμένων νευρολογικών καταστάσεων. Όσον αφορά την καταπολέμηση των λοιμώξεων, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συνδέεται πιθανώς με τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες της βιταμίνης C, δηλαδή, βοηθά στην αναγέννηση άλλων αντιοξειδωτικών (όπως η βιταμίνη E) στο σώμα, μειώνοντας έτσι τον αριθμό των επιβλαβών ελεύθερων ριζών που ευνοούν τις λοιμώξεις. Υψηλή συγκέντρωση σε βιταμίνη C έχουν οι πιπεριές, τα πορτοκάλια (και γενικά τα εσπεριδοειδή), οι φράουλες, το μπρόκολο και το σπανάκι.

Βιταμίνη A

Όπως και η βιταμίνη C, αυτό το θρεπτικό συστατικό μπορεί να βοηθήσει τη λειτουργία και ακεραιότητα των κυττάρων στα πιο σημαντικά «φράγματα» του οργανισμού: το δέρμα, το αναπνευστικό σύστημα και τη γαστρεντερική οδό. Η βιταμίνη A είναι επίσης κρίσιμη για τα λεμφοκύτταρα T και B, τα οποία εμπλέκονται στην απόκριση αντισωμάτων κατά την είσοδο ενός αντιγόνου στο σώμα. Επίσης, η κατανάλωση σωστής ποσότητας βιταμίνης A βελτιώνει την παραγωγή σμήγματος – συστατικό που κρατάει το δέρμα και τα μαλλιά ενυδατωμένα. Τη βρίσκουμε στα καρότα και τις κολοκύθες με τη μορφή καροτενοειδών – αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις φλεγμονές.

Σύμπλεγμα βιταμινών B

Οι βιταμίνες B, ειδικά η βιταμίνη B6, η βιταμίνη B9 (ή φολικό οξύ) και η βιταμίνη B12, υποστηρίζουν ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα. Το σώμα χρειάζεται βιταμίνη B6 για να δημιουργήσει ζωτικά κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος που βοηθούν στην καταπολέμηση των μικροβίων. Συγκεκριμένα, βοηθά την παραγωγή T-κυττάρων που σκοτώνουν τα μολυσμένα κύτταρα στον οργανισμό και ενεργοποιεί την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης B6 σχετίζεται, εκτός των άλλων, και με τη μείωση παραγωγής αντισωμάτων γι' αυτό φροντίζουμε να καταναλώνουμε αρκετό καλαμπόκι, κοτόπουλο, μπανάνα, kale. Η βιταμίνη B2 βοηθά το σώμα να επεξεργάζεται και να μεταβολίζει τις τροφές, τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες – σημαντική λειτουργία για να μετατραπεί το φαγητό σε ενέργεια για τον οργανισμό. Η βιταμίνη B1 είναι εξαιρετικά σημαντική για την υγεία του νευρικού και

καρδιαγγειακού συστήματος και του εγκεφάλου. Επίσης, βοηθάει στον μεταβολισμό των υδατανθράκων και στη διαδικασία της πέψης αυξάνοντας την ενέργεια που παράγουν τα κύτταρα. Στη συνέχεια έχουμε το φολικό οξύ (B9) που διευκολύνει τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων και την βιταμίνη B12 που ενισχύει την ανάπτυξή τους – τα ερυθρά αιμοσφαίρια είναι εξαιρετικά σημαντικά αφού προμηθεύουν με οξυγόνο όλο τον οργανισμό. Μια ανεπάρκεια στις βιταμίνες B9 και B12 μπορεί να αλλάξει δραστικά την ανοσοαπόκριση μέσω ποικίλων διαδικασιών. Η βιταμίνη B12 απαντάται αποκλειστικά σε ζωικά προϊόντα, επομένως ένα συμπλήρωμα βιταμίνης B12 είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν είστε χορτοφάγος ή vegan. Από την άλλη, η βιταμίνη B9 συναντάται κυρίως σε πράσινα λαχανικά και παντζάρια.

Ψευδάργυρος

Εδώ έχουμε ένα απαραίτητο μεταλλικό στοιχείο που πρέπει να προσλαμβάνεται καθημερινά μέσω της διατροφής καθώς ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να το αποθηκεύει. Ο ψευδάργυρος υποστηρίζει τη λειτουργία των ανοσοκυττάρων όπως τα ουδετερόφιλα και τα μακροφάγα, οπότε η ανεπάρκεια ψευδαργύρου μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερο κίνδυνο λοιμώξεων. Αν και τα αποτελέσματα των ερευνών είναι αντιφατικά, πιστεύεται ότι μειώνει τη διάρκεια και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το κοινό κρυολόγημα, αποτρέποντας την είσοδο του ιού στα κύτταρα και σταματώντας τον πολλαπλασιασμό του στο σώμα. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να υπερβεί κανείς τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα καθώς μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση του χαλκού και να αυξήσει τον κίνδυνο μόλυνσης. Βρίσκεται σε υψηλές ποσότητες σε δημητριακά, ψωμί, γαλακτοκομικά και οστρακοειδή.

Βιταμίνη E

Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τα τοξικά μόρια των ελεύθερων ριζών, τα οποία επιβαρύνουν το ανοσοποιητικό, προκαλούν γήρανση του δέρματος και μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρκίνου και άλλων ασθενειών. Θα τη βρούμε σε αμύγδαλα και αβοκάντο, πλιόσπορους και reanups, μαγειρεμένο σπανάκι και αποξηραμένα βότανα.

Προβιοτικά

Το πεπτικό και το ανοσοποιητικό σύστημα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα οπότε η ισορροπία του πεπτικού είναι ζωτικής σημασίας για την ανοσοποιητική λειτουργία. Μαζί με μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα, η προσθήκη προβιοτικών μπορεί να υποστηρίξει το πεπτικό σύστημα προσθέτοντας καλά βακτήρια που υποστηρίζουν ένα ισορροπημένο μικρόβιο. Τα προβιοτικά είναι ίνες που δρουν ως καύσιμα για τα προβιοτικά. Τα γιαούρτια είναι πάντα μια καλή επιλογή.

Βιταμίνη K

Πρόκειται και εδώ για μια ομάδα λιποδιαλυτών βιταμινών που παίζουν ρόλο στην πήξη του αίματος, στον μεταβολισμό των οστών και στη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα. Ο οργανισμός την χρειάζεται για την παραγωγή προθρομβίνης – η πρωτεΐνη παράγοντας πήξης του αίματος. Η ανεπάρκεια σε βιταμίνη K είναι σπάνια καθώς τη συναντάμε σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στα αυγά και γαλακτοκομικά, στο σουκίτι, το ελαιόλαδο και τη σόγια. **A**



5 ισχυρά προϊόντα για γερό ανοσοποιητικό!



Ο χειμώνας έφτασε και το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι πιο ευάλωτο από οποιαδήποτε άλλη εποχή του χρόνου. Η Sky Premium Life με βασικές βιταμίνες, όπως τη C σε δισκία παρατεταμένης αποδέσμευσης και την ενισχυμένη D3 4000IU, μέταλλα όπως το συμπλήρωμα Ψευδάργυρου σε υψηλή περιεκτικότητα 25 mg και με φόρμουλες βοτάνων όπως Elderberry και Εχινάκεια, εμπλουτισμένα με βιταμίνες και μέταλλα, προσφέρει την πλέον ολοκληρωμένη πρόταση για την τόνωση και τη στήριξη του ανοσοποιητικού μας συστήματος.
Αναζητήστε τα στα φαρμακεία.



www.skypremiumlife.com



**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**

Και η διάθεση περνάει από το στομάχι

**Χρήσιμα tips που θα σε βοηθήσουν
να ξανασκεφτείς το τι να φας και τι να αφήσεις**

Της ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΚΑΜΑΓΚΑ



πό τη μία δυσόλινα σενά-
ρια, τρομακτικοί αριθ-
μοί, η αόρατη απειλή.
Από την άλλη ελάχιστα
έχουν απομείνει «ανεξε-
ρεύνητα» μέσα στο σπίτι
και αρχίζεις να βαριέσαι.

Απελπιστικά. Φόβος, αγωνία,
βαρεμάρα, κι εσύ κάπου ανάμεσα να πασχίζεις
με τις ισορροπίες μιας νέας ρουτίνας. Εργασία
στο σπίτι, διασκέδαση στο σπίτι, γυμναστική
στο σπίτι, αγορές από το σπίτι, τα beauté σου
στο σπίτι και... φαγητό στο σπίτι, που αυτό
μάλλον το απολαμβάνεις, σε χαλαρώνει.
Επειδή όμως «γίνεσαι ότι τρως», παραφράζο-
ντας τη ρήση του Ιπποκράτη, κάνε τις επιλο-
γές σου να ανταποκρίνονται και στη φαντα-
σία και στον ελεύθερο χρόνο σου.

Διατροφή στην «καραντίνα», σημαίνει:

- Μαγειρέψτε με ελαιόλαδο. Πλούσιο σε βιταμίνη E, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, προστατεύει το στομάχι, το έντερο και την καρδιά. Χρησιμοποίησέ το ακόμη και στα γλυκά.
- Η «θάλασσα» στο πιάτο. Τρώγοντας σχεδόν καθημερινά ψάρια, κερδίζεις «χρόνια». Προτίμησε τα μικρά, όπως οι σαρδέλες και ο γαύρος που έχουν περιορισμένη έκθεση σε επικίνδυνα βαρέα μέταλλα, π.χ. υδράργυρο.
- «Ναι» στο γάλα. Προτίμησε όμως κατσικίσιο ή πρόβειο, εξίσου θρεπτικά και πλούσια σε ασβέστιο, καθώς το πεπτικό μας σύστημα δεν είναι «σχεδιασμένο» να επεξεργάζεται το αγελαδινό γάλα (γι' αυτό και κωνεύεται μάλλον δύσκολα). Εναλλακτικά, δοκίμασε γάλα σόγιας, αμυγδαλού ή ρυζιού (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη).

Κάθε εποχή έχει τις «γεύσεις» της

Το έντονα πορτοκαλί της κολοκύθας σημαίνει υψηλή περιεκτικότητα σε β-καροτίνη που μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη A, απαραίτητη για καλή όραση και υγιές δέρμα. Μαζί με τη βιταμίνη C που επίσης περιέχει, προστατεύουν από ιώσεις και κρυολογήματα. Το κουνουπίδι έχει ελάχιστες θερμίδες, αλλά είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες C, K, B6 και φυλλικό οξύ και ένας ισχυρός σύμμαχος κατά του καρκίνου των πνευμόνων και του γαστρεντερικού σωλήνα. Οι γλυκοπατάτες περιέχουν β-καροτίνη, ισχυρό αντιοξειδωτικό, ενώ είναι πλούσιες σε βιταμίνες C, B6 αλλά και μεταλλικά στοιχεία. Μια γλυκοπατάτα παρέχει πάνω από το 200% της απαιτούμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης A. Το ρόδι προσφέρει σημαντικά θρεπτικά συστατικά ενώ τα αντιοξειδωτικά του θεωρούνται ισχυρότερα από αυτά του κόκκινου κρασιού και του πράσινου τσαγιού. Τα κράνμπερις είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που θωρακίζουν το ανοσοποιητικό, ενώ παρουσιάζουν και ισχυρή αντικαρκινική δράση. Ο λωτός –έχεις δοκιμάσει ποτέ;– είναι πλούσιος σε βιταμίνες C και A, αλλά και σε τανίνες, αντιοξειδωτικά που δείχνουν να μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, καρδιαγγειακών νόσων, διαβήτη και υψηλής πίεσης.

Η φύση το έκανε πρώτη

Βιταμίνη C Θα την πάρεις από τα «όξινα» φρούτα, κίτρο, πορτοκάλι, λεμόνια, γκρέιπ φρουτ και λαχανικά όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα σπαράγγια. Προστατεύει το ανοσοποιητικό, την καρδιά, φροντίζει το δέρμα, αναδομεί και διατηρεί υγιή τα κύτταρα.

Βιταμίνη K Θα την πάρεις από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το σπανάκι, το λάχανο τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι, το ελαιόλαδο. Μεταξύ άλλων, φροντίζει για την καλή υγεία οστών και δοντιών.

Βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη) Θα την πάρεις από τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά. Βοηθά το σώμα να επεξεργάζεται και να μεταβολίζει τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες, ενώ διατηρεί υγιή δέρμα και μαλλιά.

Βιταμίνη B1 (θειαμίνη) Θα την πάρεις από τα φασόλια, τα καρύδια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το χοιρινό κρέας, το συκώτι, τους ξηρούς καρπούς, το μαύρο ρύζι, τα αυγά. Προστατεύει το νευρικό και καρδιαγγειακό σύστημα και τον εγκέφαλο, βοηθά την πέψη.

Βιταμίνη E Θα την πάρεις από τους «λιπαρούς» ξηρούς καρπούς (καρύδια), τον σολομό, τις σαρδέλες, το αβοκάντο. Είναι εχθρός των ελεύθερων ριζών που προκαλούν επικίνδυνες φθορές στα κύτταρα επιβαρύνοντας το ανοσοποιητικό.

Και η διάθεση... περνάει απ' το στομάχι

Το σπανάκι είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, B, C, φυτικές ίνες, σίδηρο, μαγγάνιο και ασβέστιο, αλλά και φυλλικό οξύ (βιταμίνη B9) που βοηθάει στην παραγωγή σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Ο γνωστός «ταπεινός» πασατέμπος, μια υπερτροφική πλούσια σε βιταμίνες E, C, K, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, φώσφορο, σίδηρο, βιταμίνη A και βιταμίνες B, είναι ένα απολαυστικό σνακ με ηρεμιστικές ιδιότητες. Τα αυγά είναι πηγή βιταμίνης B12 που αποτρέπει τις «ψυχολογικές» μεταπτώσεις και τα μανιτάρια είναι σημαντική πηγή βιταμίνης D που να μην βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου, αλλά έχει και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.

Τρώγοντας έρχεται η... όρεξη (για σεξ)!

Η βρώμη περιέχει L-αργινίνη, ένα αμινοξύ που βοηθάει στην αντιμετώπιση της ανδρικής υπογονιμότητας, βελτιώνοντας την παραγωγή και την κινητικότητα του σπέρματος.

Για το μπρόκολο, δεν θα το 'λεγες, αλλά η βιταμίνης C που περιέχει συμβάλλει και στην αύξηση της γυναικείας λίμπιντο.

Το φυσικοβούτυρο με τα μονοακόρεστα λιπαρά του βοηθά στην αύξηση των επιπέδων του νευροδιαβιβαστή της «ευτυχίας», της ντοπαμίνης, καθιστώντας το ένα άριστο γυναικείο (κυρίως) αφροδιαιτικό.

Οι κόκκινες πιπεριές (τσίλι) αυξάνουν τον μεταβολικό ρυθμό και συμβάλλουν στην παραγωγή ενδορφινών.

Το πράσινο τσάι περιέχει κατεχίνες που, μεταξύ άλλων, αυξάνουν τη σεξουαλική επιθυμία, διεγείροντας την κυκλοφορία του αίματος εκεί που «χρειάζεται» περισσότερο.

Ο σολομός είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά που βοηθούν και στην αύξηση των επιπέδων ντοπαμίνης, της ορμόνης της ευτυχίας, «προ-άγγελου» ερωτικής διάθεσης. ●



ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ

Το νερό Η αφυδάτωση επηρεάζει άμεσα την ικανότητα του οργανισμού να απομακρύνει τις τοξίνες.
Τον ύπνο Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει σημαντικά την παραγωγή απαραίτητων για το σώμα ορμονών, ενώ «σαμποτάρει» και τον μεταβολισμό σου.



Θωρακίζοντας τον οργανισμό μας ενάντια στον COVID-19



ΑΝΩ ΑΠΟ 2.500 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΙΝ, ο Ιπποκράτης είπε: «Φάρμακό σας γίνετε η τροφή σας και η τροφή σας γίνετε φάρμακό σας». Σήμερα, καθώς η πανδημία COVID-19 είναι η κύρια πρόκληση σε ολόκληρο τον κόσμο, η διατροφική μας κατάσταση είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος έναντι του ιού.

Ο τρόπος ζωής, η ηλικία, η κατάσταση της υγείας, το φύλο και τα φάρμακα που μπορεί να λαμβάνει κανείς επηρεάζουν τη διατροφική του κατάσταση. Η βέλτιστη διατροφή και η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα μέσω της ενεργοποίησης των κυττάρων, ενώ διάφορα θρεπτικά συστατικά αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της μικροβιακής σύνθεσης του εντέρου, που στη συνέχεια διαμορφώνουν τις ανοσοολογικές αποκρίσεις στο σώμα. Επομένως, τα υπάρχοντα στοιχεία δείχνουν ότι ο μόνος τρόπος επιβίωσης στην τρέχουσα κατάσταση είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Της **Κωνσταντίνης Αντωνίου**
Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου,
Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας
Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center



Μένουμε σπίτι - Τρώμε σωστά;

Στις μέρες μας, η πανδημία έχει επιβάλει ένα νέο σύνολο προκλήσεων για το άτομο ώστε να διατηρήσει μια υγιεινή διατροφή. Ο περιορισμός στο σπίτι έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες, τις συνήθειες ύπνου και τη σωματική δραστηριότητα. Παρατηρείται, μάλιστα, ότι προωθεί καθιστικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία και οδηγούν σε αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας – έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες νόσησης από COVID-19. Ο φόβος και το άγχος μπορούν επίσης να προκαλέσουν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, που οδηγούν σε ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα και λιγότερη επιθυμία για φαγητό ή με μειωμένη απόλαυση κατά τη διάρκεια του φαγητού.

Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε ψευδάργυρο, σίδηρο και βιταμίνες Α, Β 12, Β6, C, D και Ε, είναι ικανή να εγγυηθεί ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα που μπορεί να αντέξει σε οποιαδήποτε επίθεση από τον ιό. Προς το παρόν δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι οποιοδήποτε συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να «ενισχύσει» το ανοσοποιητικό μας σύστημα και να θεραπεύσει ή να αποτρέψει τυχόν ιογενείς λοιμώξεις. Το ιδανικό είναι να προσλαμβάνει κανείς όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μέσω της τροφής. Μόνο όταν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό (συνήθως λόγω ασθένειας), συστήνεται η συμπλήρωση της ημερήσιας διατροφής με τα κατάλληλα διατροφικά σκευάσματα, κυρίως πλούσια σε πρωτεΐνες.

Τροφές-όπλα απέναντι στον COVID-19

- Καταναλώστε **φρούτα** καθημερινά, όπως μήλα, μπανάνες, φράουλες, γκρέιπφρουτ, ακτινίδια, ανανά, παπάγια, πορτοκάλια, μούρα. Καταναλώστε τέσσερις μερίδες (δύο φλιτζάνια).
- Καταναλώστε **φρέσκα λαχανικά**, όπως πράσινες πιπεριές, σκόρδο, τζίντζερ, λάχανο, λάιμ, κόλιανδρο (αποξηραμένο), μπρόκολο, πράσινη πιπεριά τσίλι) 2,5 φλιτζάνια λαχανικά (5 μερίδες) και όσπρια, όπως φασόλια και φακές.
- Καταναλώστε **δημητριακά** ολικής αλέσεως, περίπου 180 γραμμάρια τη μέρα, όπως μη επεξεργασμένο αραβόσιτο, βρώμη, σιτάρι, κεχρί, καστανό ρύζι ή ρίζες όπως γιαιμ, και γλυκοπατάτα.
- Χρησιμοποιήστε **ξηρούς καρπούς** όπως αμύγδαλα, καρύδια και φυστίκι.
- Το **κόκκινο κρέας** μπορεί να καταναλωθεί 1-2 φορές την εβδομάδα και τα πουλερικά 2-3 φορές την εβδομάδα. Καταναλώστε τρόφιμα από ζωικές πηγές (π.χ. ψάρι, αυγά και γάλα) και 160 g κρέατος και φασολιών.
- Για **σνακ**, επιλέξτε φρέσκα φρούτα και ωμά λαχανικά αντί για τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι ή λίπος. Αποφύγετε το παράνομο σνακ.
- Μη μαγειρεύετε υπερβολικά τα λαχανικά καθώς αυτό οδηγεί στην απώλεια σημαντικών θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμινών και μετάλλων.
- Όταν χρησιμοποιείτε αποξηραμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, επιλέξτε ποικιλίες χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή αλατιού.
- Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό παρασκευάζεται και σερβίρεται σε αποδεκτές θερμοκρασίες (≥72 °C για 2 λεπτά).
- Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού στα 5 g την ημέρα.
- Καταναλώστε **ακόρεστα λίπη** που βρίσκονται σε αβοκάντο, ψάρι, ξηρούς καρπούς, σόγια, ελαιόλαδο, αραβοσιτέλαιο, αντί για κορεσμένα λίπη που βρίσκονται σε βούτυρο, λιπαρά κρέατα, καρύδα και φοινικέλαια, τυρί.
- Πίνετε 8-10 ποτήρια **νερό** κάθε μέρα. Βοηθά στη μεταφορά θρεπτικών ουσιών στο αίμα, απαλλάσσει τα απόβλητα και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε όλους τους ανθρακούχους, συμπυκνωμένους χυμούς και όλα τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη.
- Διατηρήστε έναν υγιή τρόπο **άσκησης, διαλογισμού** και κανονικού **ύπνου**. Ο επαρκής ύπνος θα βοηθήσει στην υποστήριξη της ανοσοποιητικής λειτουργίας.
- Γευματίστε στο σπίτι για να αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα και προσπαθήστε να μειώσετε την πιθανότητα έκθεσης στον COVID-19.

Μια σωστή και υγιεινή διατροφή είναι ικανή να εξασφαλίσει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα που μπορεί να αντισταθεί σε επιθέσεις από τον ιό. Τα άτομα που καταναλώνουν ισορροπημένες δίαιτες φαίνεται να είναι ασφαλέστερα με καλύτερα ανοσοποιητικά συστήματα και χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και λοιμώξεων. Ο κύριος στόχος όλων μας θα πρέπει να είναι να ακολουθούμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες που βοηθούν στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής μας υγείας.

ΣΤΑ 600 ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

ΜΕ ΧΡΥΣΗ ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΗ JCI

Το **Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center** είναι ένα από τα 600 νοσοκομεία στον κόσμο, τα οποία έχουν λάβει τη Χρυσή Σφραγίδα Έγκρισης (Gold Seal of Approval) από τον οργανισμό Joint Commission International (JCI).

Το νοσοκομείο διαθέτει μοριακές μεθόδους κλινικά επικυρωμένες και εγκεκριμένες τόσο για την ανίχνευση του COVID-19 όσο και της γρίπης Α, Β και του αναπνευστικού συγκυτιακού ιού (RSV) με τη χρήση ενός μόνο κλινικού δείγματος. Ανταποκρινόμενο στις αυξημένες ανάγκες του ΕΣΥ, έθεσε στη διάθεση της πολιτείας 50 κλίνες νοσηλείας και 14 κλίνες ΜΕΘ για non-Covid περιστατικά.





10 live streams και virtual συναυλίες “Lockdown vol. 2”

Οδηγός μουσικής επιβίωσης όσο μένουμε σπίτι

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

T

Την ώρα που η χώρα προσαρμόζεται στη νέα πραγματικότητα που έχει επιφέρει η εξέλιξη της πανδημίας του κορωνοϊού και προσπαθεί να επιβιώσει σε συνθήκες lockdown, αρκετοί αγαπημένοι, πασίγνωστοι ή ανερχόμενοι καλλιτέχνες, αλλά και πολιτιστικοί φορείς, εξερευνούν τις δυνατότητες που προσφέρει η τεχνολογία και μοιράζονται διαδικτυακά shows που δημιουργούν για να ενώσουν στην οθόνη εκατομμύρια ανθρώπους που βρίσκονται απομονωμένοι. Με τα bars και τους συναυλιακούς χώρους να έχουν κλείσει, τα live streams και τα virtual concerts είναι ένας τρόπος να στηρίξεις τους καλλιτέχνες και να παρακολουθήσεις τη μεταμόρφωσή τους από την ασφάλεια του καναπέ σου. Γιατί οι εκπλήξεις δεν λείπουν. Οι **Metallica** βγήκαν από την πρίζα και με μια ακουστική εμφάνιση συγκέντρωσαν χρήματα για το φιλανθρωπικό ίδρυμά τους **All Within My Hands**, ο frontman των **Pearl Jam**, **Eddie Vedder**, αποκάλυψε δύο νέα τραγούδια, η **Roisin Murphy** έριξε κυριολεκτικά την πλατφόρμα του **Mixcloud**, οι **Foo Fighters** από το θρυλικό **Roxy** του Λος Άντζελες προκάλεσαν headbanging και στα mousepads, η **Kylie Minogue** μετέτρεψε τον παγκόσμιο ιστό σε μια ντισκομπάλα. Και η συνέχεια διαφαίνεται εξίσου θεαματική κι ενδιαφέρουσα...



**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**



DUA LIPA

DUA LIPA 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Με την ονομασία «**Studio 2054**», η **Dua Lipa** υπόσχεται «*μια ολοκαίνουργια πολυδιάστατη ζωντανή εμπειρία*» που θα λάβει χώρα σε μια εργοστασιακή αποθήκη. Με τα hits του πρόσφατου άλμπουμ της «*Future Nostalgia*» αλλά και του ντεμπούτου της, πολλά remixes, να αναμένετε φαντασμαγορία. Τη νέα ντίβα της pop θα πλαισιώνουν μουσικοί, χορευτές, skaters, ακροβάτες και πολλοί σούπερ σταρ καλεσμένοι που παραμένουν για την ώρα μυστικό.

ORANGE-BLUE-GREEN

28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Megaron online! Τα live streamings του Νοεμβρίου από το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών ολοκληρώνονται με τη συναυλία αυτοσχεδιαζόμενης μουσικής δωματίου «*Orange - Blue - Green*». Τρεις πολύπλευροι καλλιτέχνες με σημαντικές συνεργασίες και εμφανίσεις εντός και εκτός Ελλάδος αλλά και πολύ αξιόλογη δισκογραφία, ο **Δήμος Γκουναταρούλης** (βιολοντσέλο), ο **Νεκτάριος Καραντζής** (κοντραμπάσο) και ο **Χρήστος Γερμένογλου** (ντραμς, κρουστά), χωρίς τίποτα προσυνηνομημένο, προτείνουν στο κοινό ένα ταξίδι στο άγνωστο, με μοναδικό οδηγό το μουσικό τους ένστικτο.

ALICE IN CHAINS

1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Η επιδραστική rock μπάντα από το Σιάτλ θα τιμηθεί από το **Museum Of Pop Culture** σε μια ζωντανή εκδήλωση που θα περιλαμβάνει αφιερωματικές ερμηνείες από τους **Metallica, Billy Corgan, Duff** και **McKagan**, μεταξύ άλλων. Ακόμα, σε εμφανίσεις που θα γίνουν viral θα δούμε τους **Eddie Vedder, Tom Morello** και τον **Robert Downey Jr.** Η εκδήλωση θα μεταδοθεί ταυτόχρονα στη σελίδα του μουσείου στο Facebook, στο κανάλι Twitch της Amazon Music και στην εφαρμογή Amazon Music. RSVP, χωρίς δεύτερη σκέψη.

THE HOLD STEADY

3-5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Τα άγρια παιδιά του Μπρούκλιν γιορτάζουν την 10η επέτειο του άλμπουμ «*Heaven Is Whenever*» με μια ειδική επανακυκλοφορία που θα συνοδεύεται από ακυκλοφόρητα τραγούδια και χειρόγραφες σκέψεις του τραγουδιστή και κιθαρίστα **Patterson Hood**, συνιδρυτή των Drive-By Truckers. Και από το Brooklyn Bowl η ζωντανή μετάδοση του «*Massive Nights 2020*» θα μας βρει όλους να φωνάζουμε «*We gotta stay positive*» και να κλείνουμε τα στόρια για να χτυπηθούμε με την ψυχία μας.

LIAM GALLAGHER

5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Την ώρα που ο Noel Gallagher απογοητεύει τους fans με τις αμφιλεγόμενες δηλώσεις του για την πανδημία του κορωνοϊού, ο αδερφός του **Liam Gallagher** μας δίνει ραντεβού «**Down By The River**

Thames». Μια μοναδική ζωντανή μετάδοση στην οποία θα τον ακούσουμε να ερμηνεύει τραγούδια από τα προσωπικά του άλμπουμ, καθώς και κάποια από τη δισκογραφία των Oasis τα οποία δεν τον είχαμε δει να τα διαλέγει για πολύ καιρό.

JESSIE J, 6 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Full band εμφάνιση στο πρώτο διεθνές live gig της από το 2019 στο «**Rock In Rio**», ζωντανά από το Dreamstage του Λος Άντζελες σε όλο τον κόσμο, εκτός από την Κίνα. Με εκατομμύρια streams και τα σκανδαλοθηρικά έντυπα να ασχολούνται μαζί της με το αν είναι ακόμα μαζί με τον Channing Tatum, η **Jessi J** ελπίζει «*ότι το show και η ζωντανή μουσική θα σας φέρουν λίγη χαρά και γέλιο. Όλοι μπορούν πραγματικά να χορέψουν σαν να μην τους παρακολουθεί κανείς και να τραγουδάτε όσο πιο δυνατά θέλετε, ακόμα κι αν είστε ασυντόνιστοι, δεν θα μπορώ να σας ακούσω!*»

PARQUET COURTS

10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

«*Η περιπέτειά μας ξεκίνησε 10 χρόνια πριν παίζοντας το πρώτο μας live σχεδόν μπροστά σε κανέναν και για να το γιορτάσουμε αποφασίσαμε να παίξουμε μπροστά σε όλους!*» δήλωσε το συγκρότημα από τη Νέα Υόρκη που ξεχώρισε σε αυτή την παραγμένη δεκαετία με τον ήχο, την καλλιτεχνική αισθητική και τον τρόπο του να μιλά με έναν ενήλικο τρόπο στους ακροατές του για τα θέματα που το απασχολούν. Και ανακοίνωσαν το «**One Time**», live stream event, τα γυρίσματα του οποίου πραγματοποιήθηκαν στο Pioneer Works στο Μπρούκλιν – γιορτάζοντας το πρώτο τους live που πραγματοποιήθηκε στο Monster Island στις 17 Δεκεμβρίου 2010. Θα περιέχει σπάνιο αρχειακό υλικό, νέες συνεντεύξεις, αποκλειστικά διαθέσιμο merch για όσους αγοράσουν εισιτήριο και πολλά ακόμα που για την ώρα παραμένουν «έκπληξη».

ANDREA BOCELLI

12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Μια ευκαιρία να πιστέψουμε στα Χριστούγεννα αλλά και να παρακολουθήσουμε ζωντανά τον Ιταλό τενόρο να ερμηνεύει μαζί με εκλεκτούς προσκεκλημένους ζωντανά από το Teatro Regio στην Πάρμα, υπό τη δημιουργική διεύθυνση του **Franco Dragone**.

LANG LANG & FRIENDS

12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Το μεγαλύτερο virtual concert «**Lang Lang & Friends: To Reaching Dreams Through Music**» επιφυλάσσει εμφανίσεις από τον Lang Lang και τη σύζυγό του, **Gina Alice, κα-θώς και τους, Jon Batiste, Misty Copeland, Renee Fleming, Ron Howard, Wyclef Jean, Diana Krall, Sam Smith.** Η **Χορωδία των Νέων της Νέας Υόρκης** θα εμφανιστεί επίσης αφού το σκεπτικό πίσω από το φιλανθρωπικό event είναι η μουσική που διαμόρφωσε την παιδική ηλικία και τις ζωές των καλλιτεχνών. Έτσι θα έχουμε την ευκαιρία να τους δούμε να ερμηνεύουν τα τραγούδια που επηρέασαν τη ζωή τους, διαμόρφωσαν τη σταδιοδρομία τους, και τους έχουν βαθιά σημασία και προσωπική σημασία.

GORILLAZ, 12-13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Για πρώτη φορά μετά το τελευταίο τους live set το 2018, οι Gorillaz με το ολοκαίνουργιο άλμπουμ «*Song Machine, Season One: Strange Timez*», που σηματοδότησε και την επάνοδο του χαρακτήρα Murdoc Niccals και αποσπεί διεθνώς υμντικές κριτικές, δίνουν τρία ζωντανά shows σε διαφορετικές ώρες. Και ως γνωστόν ο **Damon Albarn** και ο **Remi Kabaka Jr.** δεν μας απογοητεύσαν ποτέ... **A**



**Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ**

20 DIGITAL ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ

Multimedia προορισμοί, apps και portals για να μείνεις σε επαφή με τον έξω κόσμο

Του ΜΑΝΟΥ ΝΟΜΙΚΟΥ

Διαβάζουμε, μαθαίνουμε ξένες γλώσσες, παίρνουμε μέρος σε εικονικές περιηγήσεις από το σπίτι και παίζουμε σκάκι

ΜΟΥΣΕΙΑ ΚΑΙ ΙΔΡΥΜΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Ίδρυμα Ωνάση

Το Ίδρυμα Ωνάση ανεβάζει και μοιράζεται στο κανάλι του στο YouTube στιγμές, εικόνες, συζητήσεις, ήχους, συναισθήματα. Sold-out παραστάσεις, podcasts, εκπαιδευτικά προγράμματα, virtual κινηματογραφικές πρεμιέρες, online μαθήματα, αναπάντεχες συναυλίες. Καθημερινά υπάρχει κάτι διαφορετικό που μπορούμε να δούμε όποτε θέλουμε, χωρίς αντίτιμο ή χρονικό περιορισμό.
www.youtube.com/onassisfoundationchannel

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Το [snfccAtHome](https://www.snfcc.org) μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε όλο το online περιεχόμενο και πρόγραμμά του με μία σειρά από διαδικτυακές συναυλίες, θεατρικό αναλόγιο, αναγνώσεις με διακεκριμένους Έλληνες ηθοποιούς να διαβάζουν διηγήματα, νουβέλες και πεζογραφήματα, διαλέξεις, ψηφιακές ξεναγήσεις στο Πάρκο και προγράμματα για άθληση στο σπίτι.
www.snfcc.org/program/snfccathome

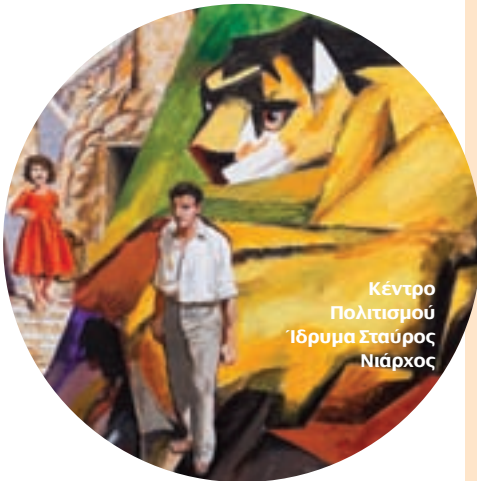
Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης
Γλύπτης του μαγνητισμού, του φωτός και του ήχου, αναζητούσε την ουσιαστική ποίηση και την ομορφιά του ηλεκτρομαγνητικού σύμπαντος. Ο Takis υπήρξε ένας από τους πιο καινοτόμους καλλιτέχνες στην Ευρώπη από τη δεκαετία του '60 και παραμένει πρωτοπόρος μέχρι σήμερα. Πέθανε στην Αθήνα στις 9 Αυγούστου του 2019. Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης της Αθήνας δημιούργησε ένα μοναδικό microsite με ψηφιακό υλικό για τον σπουδαίο εικαστικό. takis.cycladic.gr

Μουσείο Μπενάκη

Το Μουσείο Μπενάκη παραμένει ανοιχτό στις οθόνες μας για όλη τη διάρκεια της καραντίνας με μοναδικές εικονικές περιηγήσεις 360 και ηχητική ξεναγωγή σε έξι γλώσσες, επεισόδια της σειράς βίντεο Close Ups που ρίχνουν φως σε αντικείμενα του Μουσείου Μπενάκη, διαδικτυακές διαλέξεις και προτάσεις για γονείς και παιδιά.
benaki.org

Μουσείο Γουλιανδρή Φυσικής Ιστορίας

Το Μουσείο Γουλιανδρή Φυσικής Ιστορίας «ανοίγει τις πόρτες του» διαδικτυακά και μας καλεί να το γνωρίσουμε –όπως και το Παλαιολογικό Μουσείο Ρεθύμνου– μέσα από διαδραστικές εικονικές περιηγήσεις 360°, ενώ οι μικροί φίλοι μπορούν να παίξουν ψηφιακά παιχνίδια και να ζωγραφίσουν τα ζώα του μουσείου από το σπίτι τους.
www.gnhm.gr



Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος



Nasa

VIRTUAL TOURS

Πύργος του Άιφελ

131 χρόνια από την κατασκευή και το άνοιγμά του για το κοινό, ο Πύργος του Άιφελ παραμένει κλειστός, «χτυπημένος» και αυτός από την πανδημία. Σε πρώτο πρόσωπο, κάνεις μία 360° εικονική βόλτα και ανεβαίνεις ψηλά στον εμβληματικό Πύργο του Παρισιού, με μοναδική πανοραμική θέα, ενώ παράλληλα μαθαίνεις την ιστορία του.
www.tou Eiffel.paris/en/news/130-years/virtual-tour-eiffel-tower

Κολοσσαίο - Ρωμαϊκή Αγορά

Όλοι οι δρόμοι οδηγούν στη Ρώμη, αλλά εμείς ταξιδεύουμε εικονικά στην πρωτεύουσα της Ιταλίας με μοναδικές εικονικές περιηγήσεις στο Κολοσσαίο, τη Ρωμαϊκή Αγορά, το Πάνθεον και τη Φοντάνα ντι Τρέβι, όπως και ένα διαφορετικό εικονικό tour στη Ρώμη του 2020 και του lockdown.
www.il-colosseo.it/en/visita-virtuale.php

Λευκός Οίκος

Πάρτε για λίγα λεπτά τη θέση του Ντόναλντ Τραμπ και της Μελάνια στον Λευκό Πύργο στην Ουάσινγκτον, την κατοικία και χώρο εργασίας του Προέδρου των ΗΠΑ. Δείτε πώς είναι το Οβάλ Γραφείο του Προέδρου, μάθετε την ιστορία του κτιρίου και των δωματίων του, μέσα από ένα πολύ ενδιαφέρον 360° εικονικό tour.
www.360virtualtour.co/portfolio/the-white-house-google-virtual-tour

NASA

Γίνε αστροναύτης της NASA για λίγα λεπτά μέσα από μία σειρά από εικονικές περιηγήσεις –και εφαρμογές για smartphones– σε σταθμούς και ερευνητικά κέντρα της διαστημικής και αεροναυπηγικής υπηρεσίας των ΗΠΑ. Επισκεπτόμαστε το Langley Research Center στη Βιρτζίνια, το Glenn Research Center στο Οχάιο και το εμβληματικό Space Center στο Χιούστον.
oh.larc.nasa.gov/oh, www.nasa.gov/glennvirtualtours

Γκραντ Κάνυον

Το μεγάλο φαράγγι στην Αριζόνα και Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, με εκατομμύρια χρόνια γεωλογικής ιστορίας, είναι μία από τις πιο χαρακτηριστικές εικόνες που έχουμε για την Αμερική. Σήμερα, αν δεν έχουμε τη δυνατότητα να το επισκεφτούμε από κοντά, μπορούμε να κάνουμε μία εικονική 360° βόλτα, εξίσου συναρπαστική. Το Γκραντ Κάνυον σου κόβει την ανάσα.
www.360virtualtour.co/portfolio/the-grand-canyon-virtual-tour



metmuseum.org

ΔΩΡΕΑΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ

archive.gr

Μία μη κερδοσκοπική βιβλιοθήκη όπου μπορείς να βρεις πραγματικά –εκατοντάδες– χιλιάδες δωρεάν βιβλία και εφημερίδες, ταινίες, μουσική, software και ό,τι μπορείς να φανταστείς. Η καλύτερη αρχαική γωνία του ίντερνετ. Βάλτε και τον όρο «Greece» στο search, θα βρείτε πολλά διαμάντια, όπως και σε κάθε βιβλιοθήκη που παρουσιάζουμε εδώ.

gutenberg.org

Στη μνήμη του ανθρώπου που πρώτος δημιούργησε και σχεδίασε τα e-books, του Michael S. Hart (1947-2011), το Project Gutenberg είναι το δικό του «παιδί» και από τα πρώτα websites όπου μπορείς να διαβάσεις και να «κατεβάσεις» χιλιάδες βιβλία, νόμιμα και με ένα απλό κλικ.

openlibrary.org

Άλλη μία μοναδική πηγή στο ίντερνετ για να διαβάσεις κλασικά βιβλία και κάποια που ψάχνεις για καιρό, ανάμεσα σε χιλιάδες τίτλους. Μοναδικό το τμήμα με τα βιβλία τέχνης, μαζί με βιβλία από συγγραφείς όπως Αγκάθα Κρίστι, Στίβεν Γκινγκ, Σερ Άρθουρ Κόναν Ντόιλ, Τζ. Κ. Ρόουλινγκ και πολλά audiobooks.

metmuseum.org

Εκατοντάδες τίτλοι του Metropolitan Museum of Art της Νέας Υόρκης και των MetPublications προς δωρεάν διάθεση σε όλους εμάς. Ένα μοναδικό ταξίδι σε όλο τον κόσμο, με συνοδοιπόρο τις τέχνες και τον άνθρωπο. Θεματικές όπως αφρικανική και ασιατική τέχνη, βυζαντινή και ελληνική τέχνη και δεκάδες άλλες κατηγορίες.

getty.edu

Η virtual library του Μουσείου Getty στο Λος Άντζελες περιλαμβάνει περισσότερους από 300 δωρεάν τίτλους από τις εκδόσεις του μουσείου, μία πραγματικά εκλεκτική συλλογή με θεματικές όπως αρχαιολογική, ζωγραφική, Φωτογραφία, Αρχαιότητα. Μπορείτε να τις κατεβάσετε ελεύθερα και σε PDF για να τους έχετε στη δική σας διαδικτυακή βιβλιοθήκη.

FREE APPS & PORTALS

chess.com

Οι επισκέψεις στο chess.com «εκτοξεύτηκαν» τις τελευταίες βδομάδες σε αριθμούς ρεκόρ, όπως και τα online μαθήματα και διαδικτυακές αναζητήσεις σε ότι έχει να κάνει με το σκάκι, χάρη στη σειρά «Το Γκαμπί της Βασιλίσσας» στο Netflix. Παιξε σκάκι online, με φίλους ή αντιπάλους από όλο τον κόσμο.

Duolingo

Αφού είμαστε μέσα στο σπίτι και ίσως έχουμε περισσότερο ελεύθερο χρόνο –μιας και ακόμα δεν μπορούμε να πάμε μαθήματα και διαδικτυακές αναζητήσεις σε ότι έχει να κάνει με το σκάκι, χάρη στη σειρά «Το Γκαμπί της Βασιλίσσας» στο Netflix. Παιξε σκάκι online, με φίλους ή αντιπάλους από όλο τον κόσμο.

Houseparty

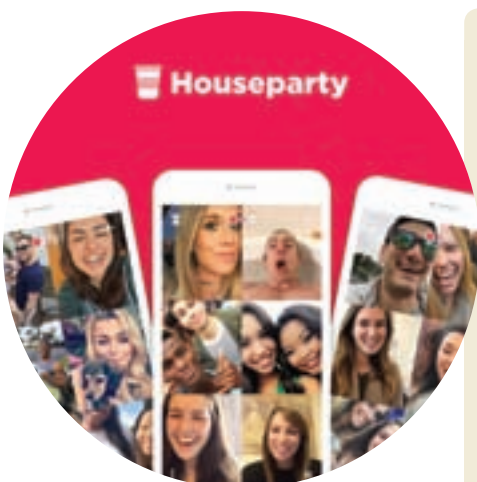
Το Houseparty έχει «κατακτήσει» το 2020 και φαντάζει ιδανικό την εποχή που οι φίλοι και οι παρέες δεν βρίσκονται από κοντά. Μπορούν όμως να βρεθούν και να τα πουν διαδικτυακά μέσα από αυτό το νέο κοινωνικό δίκτυο που βασίζεται στο ομαδικό video chat. Το συνδέεται ακόμα και με μία gaming κονσόλα την ώρα που παίζεται το τελευταίο online game. Δωρεάν για iOS, Android και desktop.
houseparty.com

Teleparty

Γνωστό και ως Netflix Party μέχρι και πριν λίγο καιρό, το Teleparty σας καλεί σε μία βραδιά με ταινίες και live σχολιασμό στο chat από την παρέα. Ένας νέος τρόπος να δεις τηλεόραση μαζί με τους φίλους σου, ακόμα και αν μένεις μακριά ο ένας με τον άλλο. Για την ώρα, το Teleparty υπάρχει μόνο σαν extension στον browser σας, όχι ακόμα για smartphones. Καλά, ποιος βλέπει ταινίες σε smartphone; netflixparty.com

Insight Timer

Η καραντίνα μας προφυλάσσει από την εξάπλωση της πανδημίας σε μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, αλλά έχει και το δικό της τίμημα. Δεν πρέπει να κλείσουμε τα μάτια μας στη μοναξιά, το άγχος και την κατάθλιψη. Το Insight Timer είναι μία δωρεάν εφαρμογή που θα μας κάνει να ηρεμήσουμε και να δούμε τα πράγματα αλλιώς, μέσα από τον διαλογισμό, τη yoga, τον ύπνο και τη μουσική. insighttimer.com



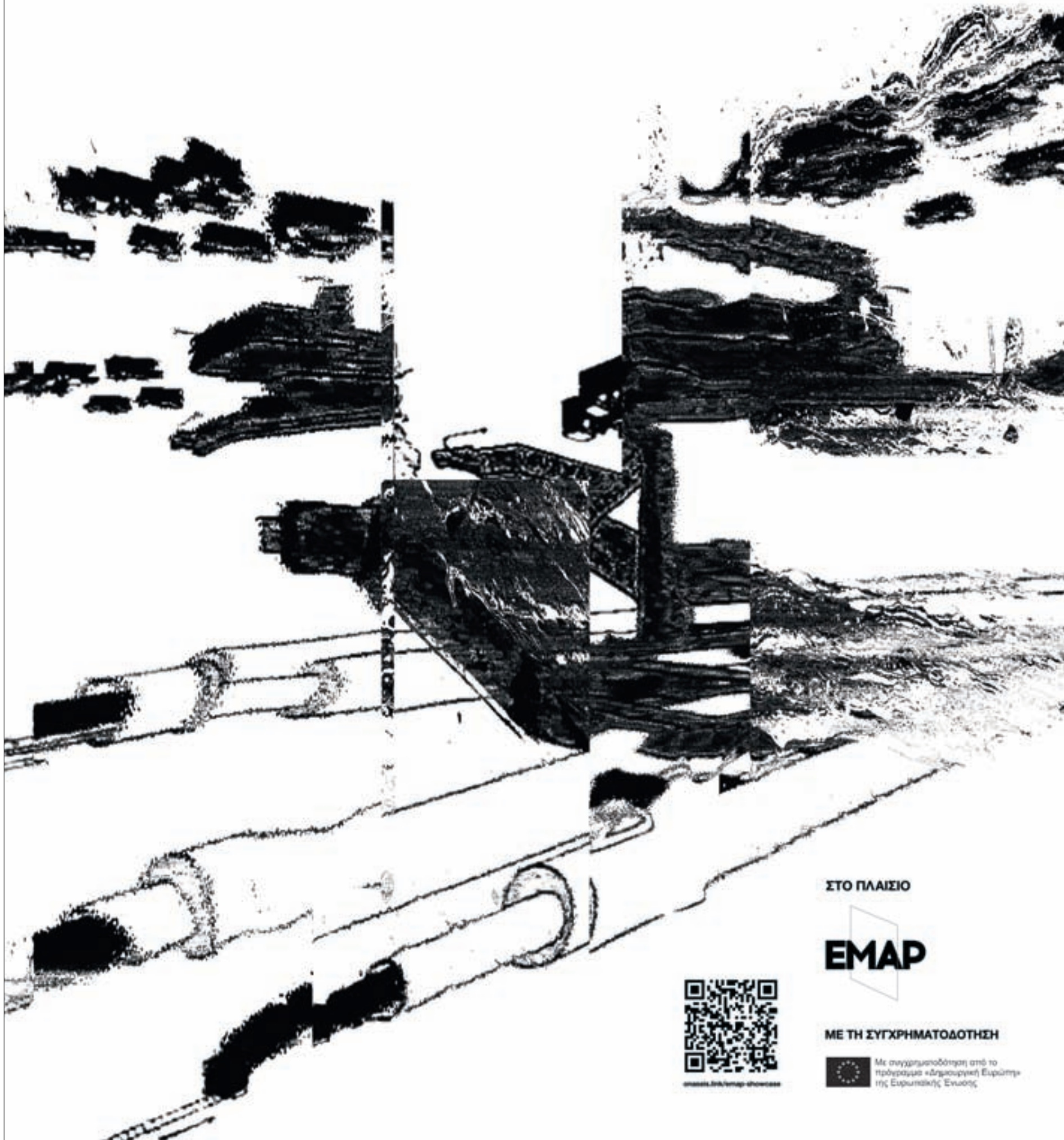
Houseparty

CREATURES
IN A SERIES
OF TUBES

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΘΕΣΗ
26.11 – 20.12.20
→ onassis.org

ΟΤΑΝ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ
ΤΩΝ ΑΛΓΟΡΙΘΜΩΝ
ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

ONASSIS
STEGI



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΕΜΑΡ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ



www.onassis.org/emap



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Δημιουργική Ευρώπη»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ

Οι online παραστάσεις που θα χειροκροτήσεις από τον καναπέ

Το τρίτο κουδούνι χτυπάει πια στο σπίτι
Της ΕΡΡΙΚΑΣ ΡΟΥΣΣΟΥ



Μαντάμα
Μπατερφλαι
ΕΛΣ



Η κυρία του Μαξίμ
Εθνικό

©ΠΑΤΡΟΚΛΙΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ



Δημοτικό
Θέατρο Πειραιά
Το Μινόρε της
Αυγής



Αποκάλυψη
Στέγη

© ΕΛΙΝΑ ΤΟΥΜΑΝΗ



να μακρύ καλώδιο συνδέει την οθόνη του υπολογιστή με αυτήν της τηλεόρασης. Η θέση 2 στην πρώτη σειρά του καναπέ είναι πιασμένη. Τα φώτα έχουν κλείσει

ευλαβικά στο άκουσμα της τρίτης προειδοποίησης ότι η παράσταση αρχίζει. Παρακαλούμε απενεργοποιήστε τα κινητά σας τηλέφωνα, φορέστε κάτι όμορφο και αφεθείτε στο θέαμα των καιρών. Τις live online παραστάσεις.

Εθνικό Θέατρο

«Η κυρία του Μαξίμ» σε σκηνοθεσία Θωμά Μοσχόπουλου Ο ρηξικέλευθος σκηνοθέτης επιστρέφει στη σκηνή του Εθνικού Θεάτρου με τη φάρσα που γράφτηκε στο γύρισμα του αιώνα (1899), χάρισε στον συγγραφέα της, Ζωρζ Φεντώ, έναν μοναδικό θρίαμβο δίνοντάς του τη δυνατότητα να αφοσιωθεί για ένα διάστημα στην άλλη του αγάπη, τη ζωγραφική. Η παράσταση θα μεταδοθεί ζωντανά και με αγγλικούς υπότιτλους. **Live: Σάββατο 28/11 στις 21.00**

Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση

«Αποκάλυψη» σε σκηνοθεσία Θάνου Παπακωνσταντίνου Η υπερπαραγωγή για την εικαστική παράθεση της ιστορίας της «Αποκάλυψης του Ιωάννη» βρίσκεται από τις 22/11 στο ψηφιακό κανάλι του Ιδρύματος Ωνάση και θα είναι διαθέσιμη δωρεάν στο κοινό **έως 30/12 και με αγγλικούς υπότιτλους.**

«Το σώσε» σε σκηνοθεσία Έκτορα Λυγίζου Μια εξαιρετική παράσταση, άρτια σκηνοθετικά, με δυνατές ερμηνείες, που θέλει να μιλήσει για τον κόσμο του θεάτρου μέσα από το θέατρο, βρίσκεται online στο ψηφιακό κανάλι της Στέγης του Ιδρύματος Ωνάση και θα είναι διαθέσιμη **έως 30/12 και με αγγλικούς υπότιτλους.**

«Antigone, Lonely Planet» σε σκηνοθεσία Λένας Κίτσοπούλου Το 2017 η πάντοτε ρηξικέλευθη Λένα Κίτσοπούλου παρουσίασε μια εκδοχή της δικής της Αντιγόνης με τη Σοφία Κόκκαλη σε μια εξαιρετική ερμηνεία που το κοινό της Στέγης μπορεί να παρακολουθήσει δωρεάν στο ψηφιακό κανάλι και με αγγλικούς υπότιτλους **έως τις 30/12.**

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

«Τα βραβεία μου» σε σκηνοθεσία Έκτορα Λυγίζου Η δυναμική γραφή του Τόμας Μπέρνχαρντ έρχεται στις «Παραβάσεις» του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος για να αναμιχθεί με τις σκηνοθετικές πρωτοποριακές ιδέες του Έκτορα Λυγίζου και να παρουσιαστούν σε μια live performance από το Φάρο του ΚΠΙΣΝ. **Live: Κυριακή 6/12 στις 17.00**

Εθνική Λυρική Σκηνή

«Μαντάμα Μπατερφλάι» όπερα του Τζιάκομο Πουτσίνι Η Εθνική Λυρική Σκηνή εγκαινιάζει το διαδικτυακό της κανάλι με την πρώτη όπερα της ιστορίας της (το 1940) και με μια παράσταση που ενθουσίασε όσους πρόλαβαν να την παρακολουθήσουν πριν τη λήψη των μέτρων κατά του κορωνοϊού. **Από τις 25/11 η «Μαντάμα Μπατερφλάι» θα είναι διαθέσιμη τόσο στο ελληνικό όσο και στο διεθνές κοινό στο GNO TV.**

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

«Orange, Blue, Green» μουσική δωματίου Ο Δημήτρης Γκουνταρούλης, ο Νεκτάριος Καραντζής και ο Χρήστος Γερμένουγλου έρχονται σε μια live performance να παρουσιάσουν στο κοινό του Μεγάρου το μεγαλείο της αυτοσχεδιαζόμενης μουσικής δωματίου. **Live: 28/11.**

Θέατρο Πορεία

«Το θείο τραγί» σε σκηνοθεσία Άρη Μπινιάρη Η εξαιρετική παράσταση που ενθουσίασε τους θεατές και εγκαθίδρυσε το ιδιαίτερο ύ-

φος του σκηνοθέτη επί σκηνής επιστρέφει με μια online live παράσταση από την σκηνή του Θεάτρου Πορεία. **Live: Σάββατο 28/11 στις 21.00**

«Αρίστος» σε σκηνοθεσία Γιώργου Παπαγεωργίου Η βραβευμένη παράσταση και αυτή που ουσιαστικά έδωσε το χρίσμα της σκηνοθεσίας στον Γιώργο Παπαγεωργίου, έρχεται για μια ακόμη φορά να τιμήσει τη ζωή του Αριστέϊδη Παγκρατίδη, του φερόμενου ως Δράκου του Σείχ Σου. **Live: Κυριακή 29/11 στις 21.00**

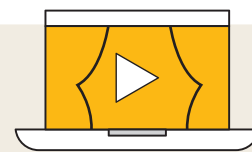
Θέατρο Τέχνης Κάρολος Κουν

«#MiaMeraXwris» σε σκηνοθεσία Εύας Οικονόμου Βαμβακά Μια παράσταση που γυρίστηκε την περίοδο που τα θέατρα είχαν κλείσει λόγω κορωνοϊού παρουσιάζεται από το Θέατρο Τέχνης με τη δυνατότητα της 24ωρης ενοκίασης προβολής από τη στιγμή της αγοράς του εισιτηρίου.

Δημοτικό Θέατρο Πειραιά

«Το Μινόρε της Αυγής» σε σκηνοθεσία Τάκη Τζαμαργιά Ο σκηνοθέτης που πέρασε με τη «Φυλές» του, μεταφέρει επί σκηνής το έργο των Βαγγέλη Γκούφα και Δημοσθένη Μεσθενάιου. Η παράσταση θα είναι διαθέσιμη από 25/11 και μιλά για την ιστορία ενός νεαρού με μόνη περιουσία ένα «ζηπτιανόξυλο», το μπουζούκι του, που φτάνει ως φυγάς από τη Σύρο στον Πειραιά για να τον υποδεχτούν ο ρεμπέτης ξάδερφός του και η κομπανία του. **Live: Τετ. 19.00 | Πέμ. & Παρ. 20.30 | Σάβ. & Κυρ. 18.00 & 21.00**

«Η στρατιωτική ζωή εν Ελλάδι» σε σκηνοθεσία Σίμου Κακάλα Το έργο εκδόθηκε το 1870 στη Βραϊλία, που σήμερα ανήκει στη Ρουμανία, ξεκίνησε από 20/11 τη διαδικτυακή του πορεία για να αποτυπώσει με χιούμορ και ρεαλισμό την ελληνική κοινωνία του 19ου αιώνα υπό τη σκηνοθετική ματιά του Σίμου Κακάλα. **Live: Πέμ. & Παρ. 21.00 | Σάβ. & Κυρ. 20.00**



Οι παραστάσεις που θα βρεις ελεύθερα στο διαδίκτυο

«Ο Θεός Βάνιας» σε σκηνοθεσία Μαρίας Μαγκανάρη

Στο ψηφιακό κανάλι του Θεάτρου του Νέου Κόσμου μπορούμε να βρούμε τις πιο αγαπημένες παραστάσεις - παραγωγές του. Μία από αυτές είναι η φανταστική απόδοση της Μαρίας Μαγκανάρη πάνω στο κείμενο του Τσέχωφ. **Ενεργό link: www.youtube.com/watch?v=hahdGht1Q4&list=PL56EnFxmbs86j2ufU88sDOWN_bNXY4PcM&index=2**

«Παραλογές ή μικρές καθημερινές τραγωδίες» σε σκηνοθεσία Γιάννη Καλαβριανού

Πίσω στο 2010 ο σκηνοθέτης και συγγραφέας παρουσίαζε στο Φεστιβάλ Αθηνών μια παράσταση που κέρδισε το κοινό χάρη στην αμεσότητα του λόγου που χρησιμοποιεί πάντοτε στα κείμενά του ο Γιάννης Καλαβριανός. **Ενεργό link: www.youtube.com/watch?v=IGI6brQMTPE&feature=emb_logo**

«Ένας καλός λόγος» σε σκηνοθεσία Αργύρη Πανταζάρα και Ελίνας Μαντίδη Η καλλιτεχνική ομάδα Momentum και ο εξαιρετικός Αργύρης Πανταζάρας παρουσιάζουν την ιστορία ενός κυβερνητικού αξιωματούχου καθώς ετοιμάζεται να βγάλει δημόσιο διάγγελμα. **Ενεργό link: vimeo.com/313173495**

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

<https://antigonigame.gr>

Αντιγόνη

ένα διαδικτυακό, εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό παιχνίδι επιλογών για παιδιά και εφήβους
μια ανεξάρτητη ψηφιακή διαδραστική εφαρμογή για φορητές συσκευές, εύκολη στη χρήση της,
η οποία βασίζεται στην Αντιγόνη του Σοφοκλή.

Μπαίνετε στην ιστοσελίδα του παιχνιδιού <https://antigonigame.gr/> (εγκατάσταση σε android και iOS)
παίρνετε το ρόλο της Αντιγόνης και ξεκινάτε την περιπέλησή σας σε έναν τρισδιάστατο χώρο,
σε πραγματικό χρόνο. Η ιστορία ξεκινά. Μαζί και το παιχνίδι.

Στόχος του παιχνιδιού είναι η εξοικείωση με την αρχαία τραγωδία, τη σύγχρονη γλώσσα
του θεάτρου και τη θεατρική πρακτική.

Η Πράξη «Από το Μουσείο στο Θέατρο» Αντιλαμβάνοντας τη Θεατρική Πράξη της αρχαίας τραγωδίας με Κωδικό ΟΠΣ 501026 εντάσσεται στο Εθνικό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους μέσω του ΠΔΕ. Η Πράξη υλοποιείται σε σύμπραξη του ΟΠ.Α.Ν. με την ΕΒΑ Πελοπόννησος και Νήσους.



ΓΕΥΣΗ

Επιμέλεια
ΝΕΝΕΛΑ
ΓΕΩΡΓΕΛΕ



RCBeast



Η ΖΩΗ ΜΑΣ
ΣΤΗΝ
COVID-19
ΕΠΟΧΗ

Απόψε βγαίνουμε σπίτι, βάλε τις καλές πιτζάμες

Η καραντίνα φέρνει στο σπίτι όλα όσα συνθηζαμε να απολαμβάνουμε «έξω»

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Θα φανταζόσουν ποτέ ένα γνωστό αθηναϊκό μπαρ να σου σερβίρει το κοκτέιλ που συνθηζεις να πίνεις όχι πάνω στην μπάρα του αλλά στο... τραπέζακι του σαλονιού σου; Πως εκείνα τα θηριώδη αυγά τα περιχυμένα με σος ολαντέζ, αγαπημένη σου απόλαυση τις Κυριακές τα μεσημέρια, σήμερα μπορείς, ακριβώς τα ίδια, να τα ευχαριστηθείς όποια ώρα - όποια μέρα στον πάγκο της κουζίνας σου, φορώντας πιτζάμες και παντόφλα; Αυτή, η δεύτερη καραντίνα, βρήκε τους επιχειρηματίες της εστίασης ετοιμοπόλεμους. Και δημιούργησε σε όλους μας νέες συνήθειες. Μικρές απόπειρες να διατηρήσουμε την αγαπημένη μας καθημερινότητα, μέχρι η ζωή να ξαναγίνει όπως την ξέραμε.

Η συντριπτική πλειονότητα των εστιατορίων σε μια προσπάθεια να κρατηθούν όρθια και να συνεχίσουν την επαφή τους μαζί μας στέλνει πλέον στα σπίτια μας κάθε είδους λικουδιά, ακόμα κι εκείνες που παλιότερα δεν σου περνούσαν καν από το μυαλό. Μενού από γνωστά fine dining εστιατόρια, πατροπαράδοτα σουβλάκια, λαχταριστές επιλογές street food, γλυκά διάσημων pastry chefs, ενώ δεν λείπουν και οι προτάσεις όπου το γεύμα έρχεται σπίτι σου με όλα τα υλικά και τη συνταγή

για να το μαγειρέψεις μόνος σου. Με άλλα λόγια, μπορούμε κυριολεκτικά να παραλάβουμε σπίτι ό,τι τραβάει η όρεξή μας, κι αφού όλοι έχουμε ανάγκη μερικές στιγμές χαλάρωσης και θαλπωρής, γιατί να μην παραγγείλουμε ό,τι πιο comfort κυκλοφορεί εκεί έξω; Σε αυτές τις σελίδες συγκεντρώσαμε κάποιες από τις αγαπημένες μας (online) διευθύνσεις για να παραγγείλεις brunch, τρομερά γλυκά και φημισμένα cocktails. Βάλε τις καλές πιτζάμες, απόψε βγαίνουμε σπίτι!



CHECK IT OUT!

Μπορείς να φανταστείς κάτι πιο comfort από μία πελώρια, αχνιστή και αυθεντικά ιταλική μακαρονάδα; Κάτι πιο νόστιμο από μία πίτσα με ζυμάρι που ωριμάζει 72 ώρες πριν ψηθεί; Αν όχι, τότε έχουμε φα-ντα-στι-κά νέα! Η αγαπημένη **La Pasteria** είναι πλέον διαθέσιμη μέσω των εφαρμογών e-food και Wolt κι αυτό σημαίνει ότι όλες οι ιταλικές συνταγές που λατρεύαμε, έρχονται σπίτι μας (ή όπου αλλού θέλουμε) με ένα κλικ!

5 ιδέες για τέλειο brunch

Penny Lane

Φαντάζεσαι να είσαι στον καναπέ με την κουβερτούλα σου και να απολαμβάνεις το μενού ενός από τα πιο φημισμένα brunchάδικα αυτής της πόλης; Έχεις να επιλέξεις από κολασμένα burgers μέχρι μια ομελέτα μέσα σε... bagel, φυσικά και ότι πιο αφράτο κυκλοφορεί σε pancake. Εκτός από τηλεφωνικά στο 2106800217, παραγγέλνεις και μέσω e-food, wolt και BOX.

The Underdog

Πολλά αυγά, πελώρια σάντουιτς, σαλάτες με superfoods για τους healthy lovers. Προτείνουμε το Avocado Toast (με guacamole πάνω σε φρυγανισμένο προζυμμένο ψωμί), 2 τηγαντά αυγά, ραπανάκι και cottage cheese. Υπέροχο το brunch του Undedog, συνοδεύεται μάλιστα και με έναν από τους καλύτερους και πιο πολυβραβευμένους καφέδες της Αθήνας. Παραγγέλνεις μέσω wolt και e-food ή στο 2130365393 για take away.

Zampano

Ξεκίνα μια νέα μέρα καραντίνας με άλλον

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ



**Όσο μακριά κι αν είμαστε,
πάντα έχουν τον τρόπο να έρθουν κοντά μας**



Είναι κάτι βράδια στο σπίτι, που έτσι κι αλλιώς πρέπει να μένουμε για την προστασία όλων μας, που εκεί, στο διάλειμμα της ταινίας, αναρωτιέσαι τι θα φας. Τότε είναι που η σκέψη σου τρέχει αμέσως στα ζουμερά, αξέχαστα burgers των Goody's Burger House. Αν και μπορείς να περιμένεις μέχρι την επόμενη ημέρα, προκειμένου να περάσεις για να πάρεις take away από το πιο κοντινό σου κατάστημα, ευτυχώς τα Goody's Burger House μας δίνουν τη δυνατότητα να απολαύσουμε με ασφάλεια στο σπίτι (ή στο γραφείο) μέσω της υπηρεσίας delivery, όχι μόνο το αγαπημένο μας burger, αλλά όλα αυτά τα πεντανόστιμα που λαχταράμε, τις αξεπέραστες γεύσεις που μας έκαναν να λατρέψουμε τα Goody's Burger House όλα αυτά τα χρόνια.

Ανοίγει στ' αλήθεια την όρεξη και την καρδιά το μενού των Goody's Burger House. Φανταστικά burgers (επιλέγοντας ένα από τα 4 διαφορετικά είδη μοσχαρίσιων γιφτεκιών - classic, extreme, angus & extreme loaded γεμιστό με cheddar), φρέσκες σαλάτες (η νέα άφιξη της Goody's Salad με Goody's sauce πραγματικά δεν αφήνει κανέναν ασυγκίνητο), χορταστικά club sandwich (το νέο Goody's Club με γαλοπούλα μένει αξέχαστο!), all time classic φιλετίνια κοτόπουλο (που συνοδεύονται από τη φοβερή mustard sauce) και πολλές ακόμη επιλογές, όπως Meat Free burger & veggie burger, pasta, extreme clubs, appetizers, chicken wraps και άλλα πολλά.

Στις δύσκολες αυτές ημέρες, τα Goody's Burger House λένε πως «όσο μακριά κι αν είμαστε, πάντα θα βρούμε τρόπο να είμαστε κοντά σας» και το εννοούν. Έτσι, μπορούμε να απολαύσουμε όλες τις καταπληκτικές τους γεύσεις παραγγέλνοντας είτε τηλεφωνικά στο 18365, είτε online στο goodysdelivery.gr ή μέσω της εύχρηστης εφαρμογής goodysapp, ενώ υπάρχει και η δυνατότητα για ανέπαφη συναλλαγή (contactless delivery), για να είμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο προφυλαγμένοι για την υγεία τη δική μας και των αγαπημένων μας.



Και φυσικά, κάνοντας παραγγελία, γνωρίζουμε εξ αρχής ότι καταναλώνουμε τα προϊόντα με απόλυτη ασφάλεια, καθώς τα Goody's Burger House φροντίζουν για εμάς ώστε να διασφαλίζουν την Ποιότητα και την Ασφάλεια των παραγόμενων προϊόντων με την εφαρμογή Συστημάτων Διαχείρισης Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων τα οποία είναι πιστοποιημένα σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα ISO 9001 & ISO 22000.

Να θυμάστε ακόμη ότι παραγγέλνοντας μέσω της υπηρεσίας delivery, επωφελούμαστε κι από το πρόγραμμα πιστότητας και επιβράβευσης All Star Club. Πρώτα κάνουμε εγγραφή στο goodysallstarclub.gr (ή στέλνουμε sms στο 54011) και μετά αρχίζουμε να μαζεύουμε αστέρια με κάθε αγορά. Με τη συμπλήρωση 100 αστεριών κερδίζουμε μια 5€ δωροεπιταγή, την οποία έχουμε τη δυνατότητα να εξαργυρώσουμε σε επόμενη παραγγελία μας!

Extra Tip: Τα Χριστούγεννα έρχονται και μέσω της υπηρεσίας delivery μπορούμε να παραγγείλουμε και τα γεύματα ArGOODaki, συμβάλλοντας στο σημαντικό κοινωνικό έργο του ArGOODaki, που φέτος στηρίζει το Σύλλογο ΦΡΟΝΤΙΔΑ και τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, προσφέροντας τον απαραίτητο διαγνωστικό και εκπαιδευτικό εξοπλισμό για τις ανάγκες του συλλόγου. Επιλέγοντας, λοιπόν, ένα γεύμα ArGOODaki, μπορούμε να επιλέξουμε ταυτόχρονα το δώρο που μας αρέσει ανάμεσα στα εκπληκτικά φετινά συλλεκτικά αντικείμενα ArGOODaki: μια κουβέρτα fleece, ένα σετ μπισκοτοδοχείων, backpacks σε 3 πολύ ωραία χρώματα, ένα χαλάκι παιδικού δωματίου, ένα μαξιλαράκι ταξιδιού ή το κλασικό και αγαπημένο λούτρινο αρκουδάκι (σε λευκό ή καφέ χρώμα).

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.goodysburgerhouse.com ή ακολουθήστε στο [@goodysburgerhouse](https://www.instagram.com/goodysburgerhouse) και στο [Goody's Burger House](https://www.facebook.com/Goody'sBurgerHouse)



Miles



Tyco



Italus



Penny Lane



Fresh



I Cake You



Spoiled

αέρα, μαζί με avocado toast, πληθωρικά σάντουιτς (και bagels) και αυγά σε κάθε δυνατή εκδοχή. Πολλές προτάσεις σε υγιεινές επιλογές επίσης. Παραγγέλνεις μέσω wolt και e-food.

Italus

Από Panini και άκρως λαχταριστές focaccias, μέχρι χορταστικές σαλάτες, pancakes (αλμυρά ή γλυκά) και healthy bowls, στο Italus θα βρεις περίπου τα πάντα για ένα τέλειο brunch στο σπίτι. Συνόδευσέ με θρεπτικούς χυμούς ή ακόμα καλύτερα με έναν καφέ μέσα σε choco cup! Δηλαδή ένα μπισκοτένιο φλιτζανάκι με τοιχώματα από σοκολάτα τόσο μα τόσο γλυκό που διώχνει μακριά κάθε πίκρα του lockdown. Παραγγέλνεις μέσω wolt και e-food.

Miles

Έχεις ξανακούσει για Waffle Sandwich; Μήπως αυτή την καραντίνα ήρθε η στιγμή να γνωριστείτε; Πρόκειται για δύο καυτές, τραγανές βάφλες που κλείνουν μέσα τους τηγαντά αυγά, crispy onion, μπέικον και σιρόπι σφενδάμου. Όλο αυτό το κολασμένο υπερθέαμα είναι μία μόνο από τις εκπλήξεις που σε περιμένουν στο brunch menu του Miles. Τηλεφωνικές παραγγελίες στο 211 4117145, online μέσω wolt, σύντομα και μέσω e-food.

Cocktail με ένα κλικ σπίτι σου

Ένα cocktail είναι πάντα μια καλή ιδέα, και... ποια είναι αυτή η καραντίνα που θα μας το στερήσει; Στήσε σε κάποια γωνιά το δικό σου home bar και γρήγορα θα δεις να γίνεται το πιο hot σημείο του σπιτιού σου! Αν βαριέσαι-δεν θέλεις-δεν ξέρεις να το φτιάξεις μόνος σου, τότε μπορείς απλά να απευθυνθείς στους ειδικούς... Τα bar της Αθήνας στέκονται ακόμα δίπλα μας.

Tiki Athens

Από τα bar που μας έχουν λείψει πολύ. Ευτυχώς μπορούμε να απολαύσουμε τα εξωτικά του cocktails σπίτι μας μέσω Wolt και e-food, και μάλιστα μαζί με νόστιμα tacos, burgers, πίτσες και νοστιμότητα finger foods.

Spoiled

Το δημοφιλές bar της Δάφνης περνάει στο επόμενο level και σου στέλνει όλα όσα θα χρειαστείς για να φτιάξεις τα τέλεια cocktails του στο σπίτι. Παραγγέλνεις μέσω wolt και e-food και έχεις σπίτι σου ένα cocktail kit με όλα τα απαραίτητα, μαζί και οδηγίες (μην ανησυχείς το Spoiled έχει κάνει για εσένα την περισσότερη δουλειά).

Barro Negro

Θες να τα ξεχάσουμε όλα και να το σκάσουμε στο Μεξικό; Κι εγώ! Υπομονή, θα γίνει κι αυτό... Ως τότε, ας καταφύγουμε στην αμέσως επόμενη καλύτερη λύση... Τα cocktails

της πρώτης αθηναϊκής tequileria! Margaritas σε πολλές παραλλαγές, αλλά και cocktail με βάση το Mezcal έρχονται σπίτι σου σε μπουκάλια για 4 ή 8 σερβιρίσματα (τα 8 πάρε, καραντίνα έχουμε, θα χρειαστούν). Παραγγέλνεις μέσω e-food και wolt.

Tyco

Προνοητικοί...! Έφεραν τη μόδα του delivery στα cocktails πριν καν εμφανιστεί η έννοια της καραντίνας στις ζωές μας (το 2018 συγκεκριμένα). Τα αρχικά σημαίνουν "Take Your Cocktail Out" και μας προκαλούν να πιούμε το cocktail μας περπατώντας ή να το απολαύσουμε σπίτι μας μέσω της Wolt. Υ.Γ. Τα cocktails του είναι ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΑ και οι τιμές τους αρχίζουν από €5, €4 αν επιλέξεις κάτι χωρίς αλκοόλ.

4 επικά γλυκατζήδικα στην πόρτα σου

I Cake You

Μπορεί η πρώτη καραντίνα να μας χώρισε από τις λιχουδιές του πρώτου μπισκοτάδικου της Αθήνας, στον δεύτερο γύρο όμως, κι έπειτα από λαϊκή απαίτηση, το I Cake You δεν μας αφήνει μόνους! Καθημερινά απολαμβάνεις μέσω Wolt τα καλύτερα μπισκότα του κόσμου (εντελώς αντικειμενική άποψη!), μαζί με κολασμένα brownies, blondies, περίεργα cheesecake ή ό,τι άλλο διαλοεμένα νόστιμο σκερτεφί να ξεφουρνίσει η πιο ζαχαρένια γωνιά των Εξαρχείων.

Zoubourlou

Ένα τρυφερό σουδάκι κολυμπάει στη σοκολάτα του προφιτερόλ. Η σοκολατόπιτα αποκαλύπτει τον τρυφερό, ρευστό της κόσμο στην πρώτη μπουκιά που κόβεις. Και τι να πει κανείς για τον σοκολατένιο πύργο που αποκαλύπτει μια πλούσια γέμιση bueno ενώ γκρεμίζεται; Αυτές κι άλλες κολασμένες ιστορίες έρχονται σπίτι σου μέσω wolt και e-food και σε κάνουν να ξεχνάς τον καημό της κλεισούρας.

Sweet Alchemy

Το γεγονός ότι το εργατήρι του Στέλιου Παρλιάρου έκανε την εισοδό του στη Wolt είναι σίγουρα από τα πιο γλυκά νέα που ακούσαμε στην καραντίνα. Όχι μόνο μπορείς να απολαμβάνεις σπίτι τα φημισμένα γλυκά του εθνικού μας ζαχαροπλάστη, αλλά και να προμηθεύεσαι τα υλικά ζαχαροπλαστικής που ο ίδιος χρησιμοποιεί για να φτιάξεις τις δικές σου ζαχαρένιες δημιουργίες.

Fresh

Μελένια μελομακάρονα, ιταλικά Panettone και σοκολατένιες φιγούρες από βέλγικη σοκολάτα... Τα Χριστούγεννα έχουν ήδη φτάσει στα Fresh, ενώ με ένα κλικ στο νέο online shop (order-freshpatisserie.gr) του φημισμένου ζαχαροπλαστέιου έρχονται και σπίτι σου. Απαραίτητως μαζί με ένα κουτί από τα ασυνήθιστα bitter τρουφάκια του Fresh.



PS: Luncheon

Το νέο project του Σωτήρη Κοντιζά είναι μια εμπειρία στο σπίτι

Μετά το Nolan και το Proveggios, μόλις κατέφτασε και το νέο project του Σωτήρη Κοντιζά, απόλυτα προσαρμοσμένο στα νέα δεδομένα που έφερε μαζί της η καραντίνα. Το PS: Luncheon προτείνει comfort menu, ειδικά σχεδιασμένο για «απόλαυση κατ' οίκον», το οποίο μελετήθηκε έτσι ώστε τίποτα από τη νοστιμιά να μη χάνεται κατά τη μεταφορά. Οι προτάσεις ακολουθούν τη φιλοσοφία του διάσημου σεφ, δηλαδή υπάρχουν από χειροποίητα noodles και προζυμμένα καρβέλια μέχρι καπνιστά κοτόπουλα, ιαπωνικό κάρι και cheesecake με δικό τους τυρί. Κι ακόμα, υπάρχουν και 3 DIY kits, με όλα τα υλικά για να «τελειώσεις» εσύ στο σπίτι τη συνταγή που άρχισε να μαγειρεύεται στο εστιατόριο (...κλέβοντας λίγη από τη μαγειρική δόξα του αγαπημένου σου σεφ). Στο Instagram account του PS: Luncheon (@psluncheon) θα βρεις tutorials με τον Σωτήρη Κοντιζά να εξηγεί τα πάντα αναλυτικά. Μαζί με όλα τα παραπάνω μπορείς να πάρεις και κρασιά περιορισμένης κυκλοφορίας, αλλά και cocktail που ταιριάζουν με τα πιάτα του καταλόγου. Παραγγέλνεις αποκλειστικά μέσω Wolt.



CHECK IT OUT!

Μένεις στην άλλη άκρη της Αθήνας και η καραντίνα σου στέρνε το αγαπημένο σου burger; Μην ανησυχείς καθόλου, τα Goody's Burger House είναι εδώ για εσένα! Όταν η αγαπημένη ελληνική αλυσίδα λέει «όσο μακριά κι αν είμαστε, πάντα θα βρούμε τρόπο να είμαστε κοντά σας», το εννοεί! Κάλεσε στο 18365, μπες στο www.goudysdelivery.gr ή κατέβασε την εύχρηστη εφαρμογή goudysapp και απόλαυσε ένα πληθωρικό, πεντανόστιμο burger όπου κι αν βρίσκεσαι!



La Pasteria

Οι **ιταλικές συνταγές**
που αγαπήσαμε όσο τίποτα έρχονται σπίτι μας!



Πόσο σου έλειψε μια πληθωρική, αχνιστή μακαρονάδα; Όχι οποιαδήποτε μακαρονάδα, αλλά εκείνη, η γνήσια ιταλική, που μόνο η La Pasteria ξέρει να φτιάχνει... Μπορεί, προσωρινά, να μην μπορούμε να επισκεφθούμε τα καταστήματα της αγαπημένης ιταλικής αλυσίδας, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να απολαύσουμε τα πιάτα που ονειρευόμαστε! Τώρα, όλες οι αυθεντικές συνταγές της La Pasteria έρχονται σπίτι μας (ή όπου αλλού επιθυμούμε), μέσω των delivery εφαρμογών e-food και Wolt. Ενώ αν είσαι περαστικός από ένα κατάστημα La Pasteria, μπορείς επίσης να σταματήσεις για να παραλάβεις την παραγγελία σου take away.

Εκτός από τις περιφημες και διαχρονικές συνταγές pasta (που προσωπικά μας έλειψαν περισσότερο από οτιδήποτε άλλο), εννοείται ότι διαθέσιμα για delivery είναι και τα λαχταριστά ορεκτικά της La Pasteria, οι πληθωρικές της σαλάτες, όπως επίσης και όλες

οι αυθεντικές ιταλικές συνταγές με κρέας ή ψάρι που διαθέτει. Και πάνω απ' όλα, με τίποτα μην παραλείψετε τις τρομερές πίτσες! Με ζυμάρι που ωριμάζει για 72 ώρες πριν ψηθεί, απλά είναι αδύνατον να αντισταθείς σε αυτήν την πίτσα (πιστέψτε μας, το έχουμε προσπαθήσει)...

Για να συνοδέψεις το γεύμα σου σαν γνήσιος Ιταλός, θα βρεις επίσης μια μεγάλη ποικιλία σε ετικέτες κρασιών, που επίσης μπορείς να προσθέσεις στην παραγγελία σου. Και για το τέλειο finale υπάρχουν πάντα τα ονειρεμένα (κι αμιγώς ιταλικά) γλυκά της La Pasteria.

Τέλος να σας πούμε ότι σε αυτή τη δύσκολη περίοδο η La Pasteria εκτός από τις (έτσι κι αλλιώς) value for money προτάσεις της, έχει και πολλά delivery deals για όσους παραγγέλουν από το σπίτι και όχι μόνο. Οπότε, δείτε ποια προσφορά σας ταιριάζει καλύτερα και... Buon appetito!

Facebook: [@lapasteria](#) Instagram: [@lapasteria](#)

Beauty

Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Η εντυπωσιακή **Gemma Chan** είναι το νέο πρόσωπο της **L'Oréal Paris**

▶ Παράτησε τη δικηγορία για να ακολουθήσει το όνειρό της στην υποκριτική και έκτοτε γράφει ιστορία στο Χόλιγουντ. Όχι μόνο ως εξαιρετική ηθοποιός, αλλά και ως ενεργή ακτιβίστρια σε θέματα σεξουαλικής εκμετάλλευσης, ισότητας φύλων και φυλετικής ποικιλομορφίας στη βιομηχανία του κινηματογράφου.

Τώρα γίνεται το νέο πρόσωπο της **L'Oréal Paris**, ένα brand το οποίο όπως αντιλαμβάνεται την ανάγκη των γυναικών για σφριγηλή, υγιή επιδερμίδα και καινοτομεί με τη **Revitalift Laser**, έτσι αντιλαμβάνεται και την ανάγκη τους για δυναμικά πρότυπα και επιλέγει την **Gemma Chan** ως πρότυπο και πηγή έμπνευσης.



GLAMAZON

Rock it...

«Τι θα γίνω όταν μεγαλώσω;», ο γονιός αγωνιά για το μέλλον του παιδιού του και όχι για το δικό του

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Και μέσα σε όλα, ένα από τα σημαντικά για τη ζωή σου. Μέσα σε όλα, τηλεπαιδείσεις, καραντίνες, κορωνοϊούς και τα φετινά Χριστούγεννα του cocooning. Καθώς οι μαθητές και μαθήτριες, στην τελευταία τάξη του Λυκείου, θα πρέπει να υποβάλουν αίτηση έως τη Δευτέρα, 30 Νοεμβρίου, για συμμετοχή στις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

Τι θα σπουδάσεις; Να σπουδάσεις κάτι που σου αρέσει κι αν δεν έχεις πιθανότητες επαγγελματικής αποκατάστασης; Να σπουδάσεις ό,τι λέει η καρδιά σου κι ό,τι γίνει έγινε; Συγγραφέας; Μα δεν σπουδάζεται. Γεννιέσαι ή γίνεσαι, πραγματικά δεν το ξέρω. Προφανώς έχεις ένα χάρισμα, κλίση, κάτι μέσα σου που δεν περιγράφεται και δεν γράφεται. Και σίγουρα έχεις διαβάσει και λατρεύεις να διαβάζεις. Πολύ λογοτεχνία. Και ιστορία. Είσαι αυτό που λέμε Bookworm.

Και στην Ελλάδα τι συγγραφέας να γίνεις; Μοιάζει τόσο δύσκολο και κοπιώδες. Μικρή χώρα, μικρή αγορά. Και πόσο και τι διαβάζουμε... Θα μου πεις, ένα μεγάλο μυαλό, μια ζωηρή και μυτερή πένα, φτάνει παντού. Λατρεύω, μου λες, τον Καβάφη και αγαπώ τον Σικελιανό. Κι εγώ, ιδίως τον Καβάφη. Αλλά...

Τι σκέφτεσαι, Νομική; Γιατί όχι. Αν είναι αυτό που θέλεις. Εδώ εμείς βρισκόμαστε στην κορυφή του λόφου, πριν περάσουμε στην άλλη πλευρά του και δεν ξέρουμε τι θέλουμε.

Ποιος λίγο πριν τα 18 ήξερε τι ήθελε; Θα αφαιρούσε κάτι από τη μαγεία της ηλικίας. Αυτή η ηλικία έχει κάτι μαγικό. Ούτε έφηβη, ούτε γυναίκα. Ούτε έφηβος, ούτε άνδρας. Κάποιες φορές, μπορεί και τα δύο μαζί. Ποτέ το καθένα μόνο του.

Όταν δίναμε πανελλήνιες, προ αμνημονεύτων, θυμάμαι τις μανάδες, την αγωνία τους, τον δογματισμό τους. Την αγωνία των παιδιών. Τα αποτελέσματα στην τηλεόραση. Οι εφημερίδες να γράφουν και να ξαναγράφουν. Τα θέματα. Τις λύσεις και τις απαντήσεις. Είμαι η χρονιά της «αρωγής και της ευδοκίμησης». OMG. Κάτι τέτοιο είπαμε όλοι όσοι δίναμε. Τέτοια αγωνία είναι υπερβολική. Και δεν συνδέεται με το μέλλον. Με το πώς θα βαδίσεις στη ζωή. Αυτό. Δεν μπορείς να προβλέψεις το μέλλον. Αδύνατον. Δεν μπορείς να το προκαθορίσεις. Ανέφικτο. Σίγουρα χρειάζονται εφόδια, χρειάζεται συγκρότηση και αυτοπεποίθηση. Μαζί με κέφι και ψυχική ρώμη. Μαζί με τη στήριξη των γονιών και όχι την ασφυξία της αγκαλιάς τους. Κάνε τα βήματά σου, κάνε το άλμα σου. Καλλιέργησε τον εαυτό σου. Προχώρα. Και τα «λάθη» μέσα στη ζωή είναι. Στα 18; Και δεύτερες και τρίτες και πέμπτες ευκαιρίες. Κι επειδή το κλισέ της Ζακέτας είναι παλιομοδίτικο, rock it and wash your hands.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες προτιμούν τα ΜΠΛΕ γιατί πιστεύουν ότι είναι το αγαπημένο χρώμα των αντρών.

(Trivia-Library.com)



ZOUMBOULAKIS GALLERIES

Διακοσμητικό σκυλάκι Snoor Dog €75



TOMMY HILFIGER

Γυναικείο δερμάτινο μποτάκι €185,90

MINAS

Γούρι 2020, «Hope is in each of us» σε γυαλιστερό ασήμι €150



THE BODY SHOP

Βούτυρο σώματος Warm Vanilla €15



SWATCH

Ρολόι Blumino, από τη σειρά Holiday Collection €70



INTIMISSIMI

Εσώρουχα από τη σειρά Nomadic Fringes, σουτιέν €27,90/ σλιπ €10,40



SAPON.GR

Vegan καθαριστικό προσώπου €12



NIVEA

Κρέμα χεριών NIVEA Repair & Care

G STAR RAW

Γυναικείο τζιν Lynn d-Mid Super Skinny €109,90



ANNA MARIA MAZARAKI

Covid-kit τσαντάκι με 2 μάσκες, αλυσίδα μασκών και αντισηπτικό gel Fresh Line €39



YOUTH LAB.

Διάφανα επιθέματα Blemish Dots για σπυράκια και μαύρα στίγματα €3,20



CONVERSE

Γυναικείο sneaker από τη σειρά Utility €79,90



BENETTON

Δερμάτινα γάντια €49,95





BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ



**Μελέτης
Η. Μελετόπουλος
Παναγιώτης
Κανελλόπουλος**
Ο πολιτικός, ο διανοούμενος
και η εποχή του

εκδ. ΚΑΠΟΝ
σελ. 752, εικόνες: 84,
€ 39,75

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Παναγιώτης Κανελλόπουλος

Μια βιογραφία του Μελέτη Η. Μελετόπουλου για μια ολόκληρη εποχή

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Σκοπός μιας βιογραφίας δεν είναι να εξωραΐσει ή να αποδόμηση μια προσωπικότητα, αλλά να προτείνει μια νέα οπτική που θα βοηθήσει να κατανοήσουμε την εποχή και τις συνθήκες μέσα στις οποίες γεννήθηκε, μεγάλωσε και έδρασε ένα ιστορικό πρόσωπο, την προσωπικότητα και τις επιρροές του, τα λάθη και τις πιθανές αναθεωρήσεις του.

Το βιβλίο «Παναγιώτης Κανελλόπουλος - Ο πολιτικός, ο διανοούμενος και η εποχή του» του **Μελέτη Η. Μελετόπουλου**, που μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Καπόν, είναι με αυτή την έννοια μια εντυπωσιακή βιογραφία. Πρόκειται για ένα επίτευγμα ιστορικής και δημοσιογραφικής έρευνας και είναι ένας έγκυρος και πλούσιος απολογισμός της ζωής και του έργου του Π. Κανελλόπουλου. Είναι επίσης ένα καταπληκτικό ανάγνωσμα μιας ολόκληρης εποχής.

Η τεράστια έρευνα του Μ. Μελετόπουλου, ένας τόμος 700 σελίδων, από μόνη της καθιστά το βιβλίο του απαραίτητο για όποιον θέλει να κατανοήσει τον κορυφαίο Έλληνα πολιτικό και διανοούμενο αλλά και ολόκληρο τον ταραγμένο 20ό αιώνα.

Στο βιβλίο ο συγγραφέας μάς μεταφέρει το κλίμα της εποχής, μέσα από τόπους (τη Φτέρη Αιγιαλείας, όπου γεννήθηκε, τη Χαϊδελβέργη όπου σπούδασε) και ανθρώπους, δεκάδες προσωπικότητες που υπήρξαν μαθητές, συνεργάτες και φίλοι του, με τους οποίους συνομίλησε. Αλλά δεν είναι μόνο αυτά. Το βιβλίο βασίζεται επίσης σε πολυετή έρευνα σε ελληνικά και ξένα αρχεία, όπου παρουσιάζονται αποκαλυπτικά στιγμιότυπα και άγνωστα παρασκήνια της πορείας του, με αμέτρητες νέες και συχνά συναρπαστικές λεπτομέρειες, ενώ συμπληρώνεται με σπάνιες, ανέκδοτες φωτογραφίες.

Ο Μ. Μελετόπουλος γνωρίστηκε και συνδέθηκε με τον Π. Κανελλόπουλο το 1984, όταν αυτός ήταν 82 χρονών και ο συγγραφέας μόλις 22. Εντυπωσιασμένος από την προσωπικότητά του, έκανε μαζί του μακρές συζητήσεις από τις οποίες κράτησε σημειώσεις και ξεκίνησε μια έρευνα την οποία ολοκλήρωσε τον Αύγουστο του 2019.

Αν και οι περισσότεροι τον γνωρίζουμε ως πολιτικό, αρχηγό της ΕΡΕ, ο Παναγιώτης Κανελλόπουλος (1902-1986) ήταν επίσης ιστορικός, φιλόσοφος, ποιητής, δάσκαλος και θεμελιωτής της κοινωνιολογίας στην Ελλάδα - υπήρξε ο πρώτος καθηγητής κοινωνιολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Είχε τη φιλοδοξία να ενσαρκώσει το πλατωνικό πρότυπο του κυβερνήτη - φιλοσόφου και να αναμορφώσει με πνευματικά κριτήρια και εκ βάθρων την ελληνική πραγματικότητα.

Ο Π. Κανελλόπουλος έζησε μια περιπετειώδη ζωή. Στην πολιτική βρέθηκε το 1935, η αντίθεσή του με τη μεταξική δικτατορία τον οδήγησε το 1937 στην εξορία και εκεί ασχολήθηκε με τη συγγραφή του πιο γνωστού έργου του «*Ιστορία του Ευρωπαϊκού Πνεύματος*», το οрус magnum του, το οποίο συνέχισε να το εμπλουτίζει και να το διορθώνει μέχρι τον θάνατό του.

Το 1940 κατετάγη εθελοντής στον Ελληνοϊταλικό πόλεμο και το 1941 οργάνωσε δύο αντιστασιακές οργανώσεις στην Αθήνα της Κατοχής, την ΠΕΑΝ και την Ιερά Ταξιαρχία. Το 1942 καταδικάστηκε σε θάνατο από γερμανικό στρατοδικείο και διέφυγε



Υπουργός Εθνικής Αμύνης και πιλότος μαχητικού αεροσκάφους

με μυθιστορηματικό τρόπο στην Αίγυπτο, όπου ίδρυσε τον Ιερό Λόχο, έγινε υπουργός Στρατιωτικών και ήρθε σε σύγκρουση με τη βρετανική πολιτική για το ζήτημα της Βορείου Ηπείρου.

Το φθινόπωρο του '44 επέστρεψε στην Πελοπόννησο πριν από την απελευθέρωση, συνεργάστηκε μάλιστα με τον Άρη Βελουχιώτη στην Τρίπολη. Το 1945 ακολούθησε η σύντομη πρωθυπουργία του και η πτώση του λόγω της στάσης του στο ζήτημα της Βορείου Ηπείρου. Παρόλο που ο Κανελλόπουλος ήταν υπέρ της εθνικής ενότητας και της άρσης του εθνικού διχασμού, κατά τη διάρκεια του Εμφυλίου τάχθηκε με τον κεντροδεξιό συνασπισμό θεωρώντας ότι «δεν έχει δικαίωμα να αποστασιοποιηθεί σε μια τόσο κρίσιμη στιγμή κατά την οποία κρινόταν το μέλλον της χώρας». Μετά τη λήξη του Εμφυλίου σταδιακά εξελίχθηκε σε κορυφαίο

στέλεχος της αντικομμουνιστικής παρατάξης εγκαταλείποντας την ανεξάρτητη ιδεολογία του. Στις σελίδες του βιβλίου ξετυλίγεται και η πολιτική καριέρα του Κανελλόπουλου στον Εθνικό Συναγερμό το 1951, σαν αντιπρόεδρος και υπουργός άμυνας της κυβέρνησης Παπάγου, αντιπρόεδρος της κυβέρνησης Καραμανλή, αρχηγός της Εθνικής Ριζοσπαστικής Ένωσης, ενώ και η υπονόμευση της δημοκρατίας τη δεκαετία του '60 περιγράφεται με αποκαλυπτικές λεπτομέρειες. Το βιβλίο ολοκληρώνεται με τη σύλληψη του πρωταγωνιστή ως πρωθυπουργού την 21η Απριλίου 1967.

Όπως παρατηρεί ο συγγραφέας, ανάμεσα στους σύγχρονους του πολιτικούς ο Κανελλόπουλος ήταν αναμφισβήτητο ο ηγέτης που θα μπορούσε να οδηγήσει την Ελλάδα στην Ευρώπη με ουσιαστικό τρόπο καθώς διέθετε τα πνευματικά κριτήρια και την ποιότητα



Στο γραφείο του



Με τον αδελφό της μητέρας του, τον πρωθυπουργό Δημήτριο Γούναρη



Με τη Μαρία Κάλλας στο Ηρώδειο μετά τη δικτατορία



Γεώργιος Παπανδρέου και Παναγιώτης Κανελλόπουλος τη δεκαετία του '60



Στο Αλβανικό μέτωπο, χειμώνας 1940-41

τα για να το πετύχει. Ήταν ευρωπαϊστής με ευρωπαϊκή πνευματική συνείδηση σε μία κοινωνία με βαλκανικά χαρακτηριστικά. Αυτό αποδείχθηκε αργότερα από την αποτυχία ουσιαστικού εξευρωπαϊσμού της χώρας παρά την τυπική ένταξη στην ΕΟΚ το 1979. Όμως, όπως εκείνος δεν αποδέχτηκε ποτέ τα πελατειακά και τριτοκοσμικά χαρακτηριστικά της νεοελληνικής πολιτικής ζωής, όμοια δεν κατάφερε να συνεννοηθεί με τον μέσο δεξιό ψηφοφόρο, και εντέλει δεν αφομοιώθηκε ούτε από το κόμμα του ούτε από την κοινή γνώμη η οποία θεωρούσε πάντα τον Κανελλόπουλο «αριστοκρατία του πνεύματος και ακατάλληλο για τη διεκπεραίωση της τρέχουσας πολιτικής». Παρ' όλα αυτά η Ελλάδα του χρωστάει πολλά για την επιτυχημένη διαπραγμάτευση με τους ευρωπαίους ηγέτες που οδήγησε στη συμφωνία σύνδεσης με την Ευρωπαϊκή Κοινότητα το 1961, συμφωνία που υπέγραψε ο ίδιος εκ μέρους της ελληνικής κυβέρνησης. Ουσιαστικά ήταν ο πολιτικός ο οποίος προσπάθησε για τον εξευρωπαϊσμό της χώρας ως ηγέτης της Δεξιάς, από

το 1963 ως το 1967. Τον Μάρτιο του '67 σχημάτισε κυβέρνηση μειοψηφίας με σκοπό να αποτρέψει το ενδεχόμενο μιας δικτατορίας, αλλά απέτυχε, και μαζί με ολόκληρο το πολιτικό σύστημα συνελήφθη στις 21 Απριλίου. Κατά τη διάρκεια της δικτατορίας κράτησε μια ανένδοτη στάση και από το '74 και μετά, στην τελευταία περίοδο της ζωής του, αποστασιοποιήθηκε ψυχικά και ηθικά από τις τρέχουσες πολιτικές διαμάχες ενώ του προτάθηκε κατ' επανάληψη η Προεδρία της Δημοκρατίας.

Να σημειώσουμε ότι εξετάζοντας τη ζωή και το έργο του Παναγιώτη Κανελλόπουλου, παρά τη στενή τους σχέση, δεν παραλείπεται η επισήμανση των αντιφάσεων και των σφαλμάτων του, χωρίς τα οποία μια βιογραφία εκφυλίζεται σε συσκοτίση της ιστορικής αλήθειας. Όπως σημειώνει χαρακτηριστικά ο συγγραφέας, «είναι πραγματικά εντυπωσιακό πώς μια χαρισματική προσωπικότητα του διαμετρήματος του Παναγιώτη Κανελλόπουλου δεν προσδιόρισε ουσιαστικά τις εξελίξεις στην Ελλάδα παρά

τη μακρά πολιτική του δράση και τις δύο πρωθυπουργίες του». Ο ίδιος ο Κανελλόπουλος παραδέχθηκε αργότερα τα σοβαρά λάθη του που συνέβαλαν στην απορρύθμιση της κοινοβουλευτικής δημοκρατίας. Οι προθέσεις του και οι δηλώσεις του, υπερβολικές κάποιες φορές, παρερμηνεύθηκαν και έδωσαν αφορμή σε σφοδρές επικρίσεις σε βάρος του. Αυτό όμως που είναι χαρακτηριστικό της περίπτωσης Κανελλόπουλου, υπογραμμίζει ο συγγραφέας, είναι ότι μόνο αυτός έκανε την αυτοκριτική του και ανέλαβε πλήρως την ευθύνη για τα σφάλματά του, γεγονός που αποτελεί εξαίρεση για πολιτικό της χώρας μας.

Τελικά, μπορεί ο Κανελλόπουλος να μην κατάφερε να πετύχει τη ριζική αναμόρφωση της ελληνικής κοινωνίας όπως την οραματιζόταν στα νεανικά του χρόνια, αλλά η βιογραφία του, που εκδίδεται σε μία εποχή μεγάλης ηθικής και κοινωνικής κρίσης στην Ελλάδα και στην Ευρώπη, έρχεται να μας θυμίσει την ανάγκη να συνεχίσουμε να προσπαθούμε προς αυτή την κατεύθυνση. **Α**



Η ώρα του παιδιού

Διαβάσαμε τα καλύτερα βιβλία παιδικής και νεανικής λογοτεχνίας, βρήκαμε τα best seller αλλά και όσα πρέπει να διαβάσουν οι γονείς μαζί με τα παιδιά, από πρόσφατες κυκλοφορίες και όσες έρχονται

Της ΚΕΛΛΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΥ

Τα best seller

«Αιχμάλωτοι της γεωγραφίας - 12 μεγάλοι χάρτες για να ανακαλύψετε την ιστορία και τον πολιτισμό του κόσμου», Tim Marshall, μτφ. Τατιάνα Γαλάτουλα, εκδ. Διόπτρα

Πατί ξεσπούν πόλεμοι σε διάφορα σημεία της Γης; Και γιατί ορισμένες χώρες είναι τόσο πλούσιες, ενώ άλλες είναι τόσο φτωχές; Τα παιδιά ανακαλύπτουν τις απαντήσεις σε αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα σε ένα αποκαλυπτικό βιβλίο, που εξηγεί μέσα από πολύχρωμους χάρτες πώς η γεωγραφία έχει διαμορφώσει την ιστορία και τον πολιτισμό του κόσμου. Πατί η δύναμη της εικόνας είναι ασύγκριτη και κατορθώνει να απογειώσει τη δυναμική του ομώνυμου best seller.

«Ο μπαμπάς μου», Soosh, μτφ. Μάγδα Τσολάκου, εκδ. Φουρφούρι

Με πανέμορφη εικονογράφηση, η πρωτοεμφανιζόμενη καλλιτέχνης Soosh περιγράφει στο βιβλίο «Ο μπαμπάς μου» τη μαγική σχέση ανάμεσα σε έναν τεραστίων διαστάσεων μπαμπά και την κόρη του. Η Soosh δημιουργεί μπαμπά, όπως ακριβώς βλέπουν οι περισσότεροι άνθρωποι τους γονείς τους. Είναι εκείνος που βρίσκεται κοντά σου επειδή σε αγαπάει έτσι απλά, χωρίς προϋποθέσεις και για πάντα. Μια ξεχωριστή ιστορία που ξεχειλίζει μαγεία και αγάπη.

«Η μαύρη καλλονή», Άννα Σιούελ, μτφ. Αντώνης Παπαθεοδούλου, εκδ. Παπαδόπουλος

Ο Αντώνης Παπαθεοδούλου μεταφέρει με τον δικό του τρόπο την ιστορία της Μαύρης Καλλονής, ενός αλόγου που διηγείται την ιστορία του. Μα μπορεί κανείς να καταλάβει τι λέει ένα άλογο; Κι όμως, Η Άννα Σιούελ μετέφρασε κάθε λέξη από τα... αλογικά στη γλώσσα των ανθρώπων και ένα είναι σίγουρο: αυτή η ιστορία θα γοητεύσει τους μικρούς αναγνώστες και θα συγκινήσει βαθιά.

«Forever Friends: Ένα Μαγικό Αστέρι», Ruth Turner, Tracey Corderoy, εκδ. Anubis, σελ. 36, €9,90

Μια εικονογραφημένη ιστορία με αστρα-

φτερές λεπτομέρειες θα μεταφέρει τους μικρούς αναγνώστες σε εκείνη τη χρονιά που το Άστρο των Χριστουγέννων έχασε τον δρόμο της επιστροφής μετά τη Θεία Γέννηση, κατέληξε... πού; Μια τρυφερή ιστορία για όσους θέλουν λίγη μαγεία στη ζωή τους και στη ζωή των αγαπημένων τους! Το βιβλίο έχει εικονογραφήσει η Simon Taylor-Kielty και έχει μεταφράσει η Δώρα Γιακουμή.

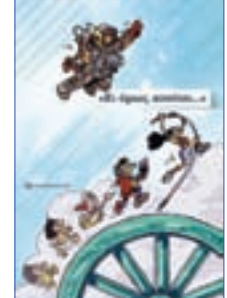
Σειρά «Ατρόμπτοι», Έλσα Πουνσέτ, εικονογράφηση: Rocío Bonilla, μτφ. Αλέξανδρος Ηλιόπουλος, εκδ. «Ελληνικά Γράμματα» σελ. 48, €9,90 το ένα

Η σειρά «Ατρόμπτοι» περιλαμβάνει βιβλία με φανταστικές ιστορίες που έχουν στόχο να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν συναισθηματική νοημοσύνη και να βρουν τον δρόμο τους για μια καλύτερη ζωή. Το κάθε βιβλίο της σειράς είναι αφιερωμένο σε ένα συναίσθημα ή μια δεξιότητα. Η συλλογή συνδυάζει περιπέτειες για παιδιά με το εργαστήριο συναισθημάτων, στο οποίο όλη η οικογένεια μπορεί να βρει συμβουλές και τρόπους για τη βελτίωση της συναισθηματικής της ζωής.

Στα δύο καινούργια της βιβλία η Πουνσέτ επιφυλάσσει νέες εκπλήξεις και χρήσιμες συμβουλές για τα παιδιά. Στο «Οι Ατρόμπτοι στη χώρα μονόκερων», οι μικροί αναγνώστες ανακαλύπτουν ότι έχουν την τεράστια δύναμη να απαλύνουν τη λύπη των άλλων και να τους βοηθούν να νιώσουν καλύτερα. Το «Οι Ατρόμπτοι και το πάρτι στην αγορά» προάγει την αισιοδοξία και την ευτυχία στα παιδιά και τα βοηθά να ανακαλύψουν ότι δεν χρειάζεται να ταξιδέψει κανείς μακριά, αφού και οι κοντινοί τόποι –όπως επίσης τα μικρά και απλά πράγματα– μπορούν να προσφέρουν μεγάλη ικανοποίηση.

«Η Κανέλα και ο Ιππότης του Γαϊδουράγκαθου... στη Χώρα των Μπαχαρικών» & «Το Όνειρο του Κουρκουμά», Βάσω Παπαδοπούλου, εκδ. Bell

Την πιο ξεχωριστή χώρα του κόσμου τη γνωρίζετε! Είναι η Χώρα των Μπαχαρικών: έχει ήλιο, θάλασσα, βουνά και πεδιάδες, χρώματα, αρώματα και



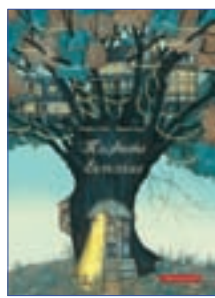
γεύσεις μοναδικές. Εκεί ζουν αγαπημένα η Κανέλα, ο Κουρκουμάς, η Δάφνη, το Κύμινο και τα υπόλοιπα μπαχαρικά, πλάσματα διαφορετικά μεταξύ τους αλλά που αντιμετωπίζουν τις χαρές και τις λύπες τους όλα μαζί. Όμως ο αυταρχικός Ιππότης του Γαϊδουράγκαθου θέλει να κατακτήσει την όμορφη αυτή χώρα... Θα τα καταφέρει; Ένα συναρπαστικό παραμύθι γεμάτο χρώματα & αρώματα για τις αξίες που μας ενώνουν και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα. **Εικονογράφηση: Μαρίλινα Αγγελίδου, σελ. 60, €8,80**

Και έπειτα τι συμβαίνει όταν ξηπνάζει στραβά το πρωί; Όταν όλοι σε εκνευρίζουν; Και οι δράκοι; Τι δουλειά έχουν τρεις δράκοι στη Χώρα των Μπαχαρικών; Όλες οι απαντήσεις βρίσκονται στο «Όνειρο του Κουρκουμά», στο δεύτερο παραμύθι της Βάσω Παπαδοπούλου, η οποία επιστρέφει στη Χώρα των Μπαχαρικών με μια νέα υπέροχη ιστορία για όλους εκείνους τους λόγους που, μερικές φορές, μας οδηγούν στο να φτιάχνουμε τους δικούς μας δράκους... **Εικονογράφηση: Λίτσα Ηλιοπούλου, σελ. 48, €12,80**

«Για το ουράνιο τόξο ψάξει!» Βαγγελιώ

Πλατανιά, εικονογράφηση: Εύα Μελά, εκδ. Σύγχρονη Εποχή Δέκα εργοστάσια, δέκα οικοδομικά τετράγωνα κι ένας ουρανόξυπτης. Ένα μουσικό χωριό πρόσωπο, μια τεταμένη σχέση παντελόνι, ένα κλεμμένο ουράνιο τόξο και πολλά παιδιά που ψάχνουν να το βρουν. Η μεγάλη ώρα φτάνει... «Η μια μεριά της πόλης, ενάντια στην άλλη». Σε μια ασπρόμαυρη πολιτεία, μια παράξενη ιστορία για μικρούς και μεγάλους. Ένα χρώμα τούς γνέφει, μάλλον είναι τικρούαζ. Η πρώτη λογοτεχνική προσπάθεια της Βαγγελιώς Πλατανιά απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 7 χρονών και πάνω, με την καλλιτεχνική επιμέλεια και εικονογράφηση της Εύας Μελά, και προσπαθεί να δείξει στους μικρούς αναγνώστες το δρόμο της αντίστασης στα κακώς κείμενα της ζωής...

«Κι όμως κινείται!», Διατηρητική Επιτροπή της ΚΕ του ΚΚΕ για τις μικρότερες ηλικίες της νεολαίας Στίβος, Πάνος Ζάχαρης, Κωνσταντίνος Ρουγγέρης, εκδ. Σύγχρονη Εποχή Με το βιβλίο αυτό θα ταξιδέψουμε σε άλλες εποχές, στο παρόν, στο παρελθόν, αλλά και στο μέλλον. Θα ανακαλύψουμε το παρελθόν μας, τις ρίζες μας...



Θα ξεσκεπάσουμε το παρόν μας, τη ζωή μας σήμερα... Θα εξερευνήσουμε το μέλλον μας και με τις απαντήσεις που θα βρούμε στις πιο δύσκολες ερωτήσεις θα κατακτήσουμε τη δύναμη, τη γνώση για να χτίσουμε αυτό το μέλλον! Το βιβλίο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 9 χρονών και πάνω και σκοπός του είναι να εξηγήσει με εύληπτο τρόπο στα παιδιά το πώς σχηματίστηκαν οι πρώτες ανθρωπίνες κοινωνίες, πώς αυτές εξελίχθηκαν ιστορικά, ποιες είναι οι διαφορές από εποχή σε εποχή, αλλά, κυρίως, το πώς θα πρέπει να εξελιχτεί η σημερινή κοινωνία.

«**Οι καλλιτέχνες**», **Αγγελική Δαρλάση**, εικονογράφηση: Σοφία Παπαδοπούλου, εκδ. Μεταίχμιο. Ποιο είναι το «πετρωμένο» του Γιαννούλη και γιατί οι γονείς του εναντιώνονται σ' αυτό; Πώς η προφητεία μιας τσιγγάνας και μια άρια επηρεάζουν τη μικρή Κατίνα; Τι ρόλο παίζει η μοναξιά στο να κάνει φίλους ο Κάρολος; Γιατί η Βάσω αποφασίζει να μη ζωγραφίσει κίτρινο στο ήλιο; Γιατί ο Γιάννης βαριέται τόσο τα μαθήματα; Πόσο κινδυνεύει η Ζουζού να την ξανακλείσουν στον «γυάλινο κύκλο» της;

Πώς μια εκδρομή στην Πάρνηθα κι ένα «μαγικό κουτί» θα αλλάξουν τη ζωή του Κώστα; Τι είναι αυτό που στοιχειώνει τα βράδια του μικρού Θόδωρου; Η Αγγελική Δαρλάση, απόφοιτη του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών της Αθήνας και του The Royal Central School of Speech and Drama, στο νέο της βιβλίο που απευθύνεται σε παιδιά από 9 χρονών και πάνω, γράφει ιστορίες εμπνευσμένες από την προσωπικότητα και τα βιογραφικά στοιχεία σημαντικών Ελλήνων κι Ελληνίδων, που στην παιδική τους ηλικία αντιμετώπισαν κάποια μικρή ή μεγαλύτερη δυσκολία η οποία πιθανότατα έπαιξε τον δικό της ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους ή και στην πορεία της ζωής τους.

«**Σουφλέ σοκολάτας**», **Αλέκα Τρίπου-Μάνου**, εικονογράφηση: Ράνια Βαρβάκη, εκδ. Μεταίχμιο. Η Σοφία είναι παιδί χωρισμένων γονιών και ζει με τον πατέρα της, που τη μεγαλώνει σαν πριγκίπισσα, ενώ τα Σαββατοκύριακα τα περνάει στο σπίτι της μητέρας της, μαζί με τον πατριό της και τα δυο του παιδιά. Η Σοφία αντιμετωπίζει δυσκολίες που ούτε η καλύτερή της φίλη δείχνει να κα-

ταλαβαίνει. Έχει όμως την κούκλα της, με την οποία μοιράζεται τα πάντα, αλλά και τον κόσμο της φαντασίας, όπου συχνά καταφεύγει. Αστεία, ανατροπές, παρεξηγήσεις και κωμικοτραγικές καταστάσεις γεμίζουν τη ζωή της, κάποιες στον... απόηχο του Τρωικού Πολέμου, άλλες... βυθισμένες στη σοκολάτα... Πίσω όμως απ' όλα αυτά τα γεγονότα κρύβονται μυστικά και ψέματα. Άραγε η Σοφία μεγαλώνει πράγματι σαν πριγκίπισσα, όπως την έχουν μάθει να πιστεύει; Και θα βρει κάποτε το θάρρος να κοιτάξει «πίσω από την πόρτα», να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και να πει—στον εαυτό της και στους άλλους—την αλήθεια; Το βιβλίο της κοινωνικής λειτουργού Αλέκας Τρίπου-Μάνου, που απευθύνεται σε παιδιά από 10 χρονών και πάνω, είναι γεμάτο μηνύματα αλληλεγγύης, ενσυναίσθησης, φιλοζωίας και κοινωνικής προσφοράς.

«**Ο Τριγωνοψαρούλης**», **Βαγγέλης Ηλιόπουλος**, εκδ. Πατάκη. Ένας ύμνος στην αποδοχή του διαφορετικού! Ο Τριγωνοψαρούλης είναι ένα ψάρι μοναδικό που ξετρελαίνει όλα τα παιδιά με τα επιτεύγματά του.

Η ιδιαιτερότητά του τον κάνει ξεχωριστό. Κατορθώνει πάντα με το θάρρος και την αποφασιστικότητά του να γίνει αγαπητός, να αποκτήσει πραγματικούς φίλους και να σώσει όσους βρίσκονται σε κίνδυνο με την εξυπνάδα του. Κάθε του περιπέτεια διαβάζεται ξανά και ξανά με την ίδια θέρμη.

«**Τα μαγικά μαξιλάρια**», **Ευγένιος Τριβιζάς**, εκδ. Πατάκη. Ο Ευγένιος Τριβιζάς δεν χρειάζεται συστάσεις. Η πένα του έχει την ικανότητα να δημιουργεί εξαιρετικές ιστορίες που ξεχειλίζουν από χιούμορ, ξεχωριστούς πρωταγωνιστές, ευφυή και πλοκή και πλήθος σπουδαίων μνημάτων για τους μικρούς φίλους. «**Τα μαγικά μαξιλάρια**» είναι ένα ακόμα βιβλίο που κινητοποιεί τη φαντασία και τη σκέψη των παιδιών. Για το βασιλιά, όσοι ονειρεύονται δεν αποδίδουν στη δουλειά τους. Φτιάχνει λοιπόν για τους υπηκόους του κάτι μαξιλάρια που γεννούν εφιάλτες...

«**Μπορώ να γίνω ο σκύλος σου;**», **Τρόι Κάμινγκς**, μτφ. Χρυσάνθη Καραϊσκού, εκδ. Διάπλαση. Όποιος διαβάσει αυτή την τρυφερή και συγκινητική ιστορία, δύσκολα θα αντισταθεί στο να υιοθετήσει ένα αδέσποτο ζωάκι. Γιατί ο γλυκύτερος Άρφι καταφέρνει να μιλήσει και κατευθύνει στην καρδιά με την υπέροχη μουσούδα του και την αδιάκοπη προσπάθειά του να βρει αφεντικό. Στέλνει γράμματα σε όποιον μένει ή δουλεύει στην οδό Μπάτερνατ, κι όμως κανείς δεν του ανοίγει την αγκαλιά του. Ωσπου... η συνέχεια στις σελίδες του βιβλίου.

«**Ο πωλητής της ευτυχίας**», **Ντάβιντε Κάλι και Μάρκο Σομά**, μτφ. Εύη Γεροκώστα, εκδ. Κόκκινη Κλωστή. Υπάρχει άραγε πωλητής ευτυχίας; Μα, ναι. Είναι ο κύριος Περιστέρης που με το φορτηγάκι του φτάνει στην καρδιά του δάσους και αρχίζει να πουλάει την πραγματικότητα του στους κατοίκους του. Σε μικρά και μεγάλα βάζα, ακόμα και σε οικογενειακή συσκευασία, δίνει απλόχερα την ευτυχία ανάλογα με το κομπόδεμα και τις ανάγκες καθενός και μια μοναδική ιστορία ξετυλίγεται. Η μαγική εικονογράφηση

Το αντίο της Άλκης Ζέη με τις δικές της λέξεις ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΚΠΛΗΞΗ!

Ένας μαγικός περίπατος που κλείνει τον μεγάλο κύκλο μιας γεμάτης ζωής

Το τελευταίο βιβλίο της αγαπημένης **ΑΛΚΗΣ ΖΕΗ**

Το εμβληματικό μυθιστόρημα της Άλκης Ζέη σε **graphic novel**

ΔΕΙΣΜΕΥΣΤΕ ΑΠΟ ΤΩΡΑ ΤΟ ΑΝΤΙΤΥΠΟ ΣΑΣ ΣΤΑ E-SHOPS ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.GR

metaixmio.gr **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** Τα βιβλία που θέλεις

ση, το μεγάλο μέγεθος, η όμορφη και τρυφερή πλοκή, σίγουρα θα ενθουσιάσουν τους αναγνώστες κάθε ηλικίας.

«**Το Πνεύμα του χιονιού», και νέα έκδοση με δραστηριότητες, Maja Lunde, μτφ. Χριστίνα Σωτηροπούλου, εκδ. Κλειδάριθμος**

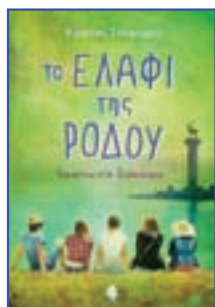
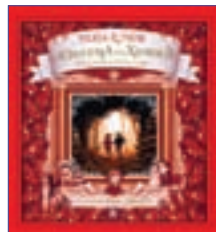
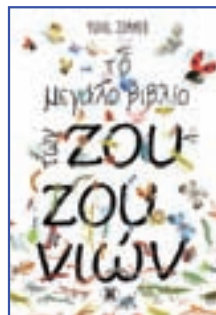
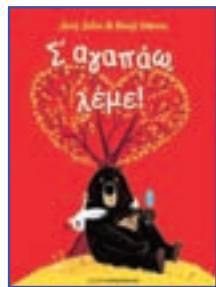
Ένα χριστουγεννιάτικο βιβλίο για αναγνώστες κάθε ηλικίας που αποτελείται από 24 κεφάλαια – ένα για κάθε μέρα του Δεκέμβρη μέχρι τα Χριστούγεννα. Μια ιστορία μαγική που θα σας μεταφέρει στα δάση του Βορρά και θα σας ζεστάνει την καρδιά με τα συγκινητικά της μηνύματα για τη φιλία και την πίστη στην αγάπη. Μια εξαιρετική έκδοση με ονειρική εικονογράφηση και δυνατές στιγμές με τον Κρίστιαν και τη χαρισματική Χέντβικ που θα δώσει άλλο νόημα και χρώμα στις μέρες που πλησιάζουν.

«**Το μεγάλο Πιτς Πάρτι», Ευτυχία Γιαννάκη & Σοφία Τουλιάτου, εκδ. Ίκκρος**

Μια υπέροχη ιστορία με ήρωες τους γνωστούς Πιτσιμπούνους και σε ρόλο ντετέκτιβ τον Μικρό Μπλε. Το Πίτσι Πίτσου είναι το πιο ασφαλές, αλλά και το πιο μυστήριο νησί στον κόσμο. Το βράδυ πριν το Μεγάλο Πιτς Πάρτι, ο Μικρός Μπλε ξυπνάει από έναν δυνατό θόρυβο. Σπασμένα τζάμια και μισαγρένια σημαδιώματα σε καρύδες θα τον οδηγήσουν σε μια νυχτερινή περιπέτεια. Και μαζί και τους μικρούς φίλους που θα απολαύσουν ξανά κάθε στιγμή στον μαγικό κόσμο των Πιτσιμπούνων.

«**Το ημερολόγιο ενός σπασίκα 15», Τζεφ Κίνι, μτφ. Πετρούλα Γαβριηλίδου, εκδ. Ψυχογιός (κυκλοφορεί 10/12)**

Ο πιο αγαπητός σπασίκα στον κόσμο, ο Γκρεγκ Χέφλι, καταφέρνει με κάθε του ημερολόγιο να διασκεδάει τους μικρούς του φίλους με το χιούμορ του, με τις ξεκαρδιστικές καταστάσεις στις οποίες μπλέκει και με τις αζεπέραστες αντιδράσεις του σε όσα του συμβαίνουν. Αυτή τη φορά ο Γκρεγκ και η οικογένειά του φεύγουν για διακοπές και νιώθουν έτοιμοι να ζήσουν την περιπέτεια της ζωής τους. Τα σχέδιά τους όμως ανατρέπονται. Θα σώσουν τελικά τις



διακοπές τους – ή θα πνιγούν στα βαθιά;

«**Το ημερολόγιο μιας ξενέρωτης 14», Ρέιτσελ Ρενέ Ρασέλ, μτφ. Ευγενία Κολυδά, εκδ. Ψυχογιός**
Κάθε νέα ιστορία από «Το ημερολόγιο μιας ξενέρωτης» ξέρει πώς να κερδίζει τις μικρές αναγνώστριες με τις απίστευτες αφηγήσεις της πρωταγωνίστριας και τις απρόβλεπτες καταστάσεις που βιώνει. Στο πιο πρόσφατο ημερολόγιο της σειράς, η Νίκι και τα μέλη του συγκροτήματός της ανυπομονούν να έρθει το τελευταίο καλοκαίρι της ζωής τους, όπου θα ανοίγουν τις συνουλίες του πασίγνωστου συγκροτήματος Κακά Αγόργια! Όμως θα ζητήσει η Νίκι την περιοδεία των ονείρων της ή θα μεταμορφωθούν όλα από τέλεια σε καταστροφή;

Τα καλύτερα βιβλία της δεξιάς

«**Κατακλυσμός, Wilbur Smith, με τον Chris Wakling, μτφ. Βεστρίκη Κάντζολα Σαμπάτου, εκδ. Bell**
Ο Wilbur Smith για πρώτη φορά απευθύνεται σε παιδιά μέσα από τη σειρά μυθιστορημάτων του με πρωταγωνιστή τον μικρό Τζακ Κόρντεϊ, ο οποίος μαζί με τους γονείς του ταξιδεύει στη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό. Όταν οι γονείς του εξαφανίζονται μυστηριωδώς, η περιπέτεια αρχίζει. Ο Τζακ, με συμμάχους την Αμίλια και τον Ζάντερ, ξεπερνά όλα τα εμπόδια, αντιμετωπίζει όλες τις προκλήσεις και με θάρρος καταφέρνει να συναρπάσει τους μικρούς και μεγάλους αναγνώστες.

«**Τι είναι δημοκρατία, Μαρίζα Ντεκάστρο, εικονογράφηση Χρήστος Κούρταλγου, εκδ. Μεταίχμιο**
Μα τι είναι η δημοκρατία που όλοι μιλούν γι' αυτήν; Και πόσο παλιά είναι; Πώς κυβερνούνταν οι λαοί πριν από τη δημοκρατία; Τι σχέση έχει με καθέναν από

εμάς; Κινδυνεύει; Και από ποιους; Η Μαρίζα Ντεκάστρο σπούδασε στη Σορβόνην Παιδαγωγικά και Λογοτεχνία για Παιδιά και Νέους. Έχοντας γράψει πολλά βιβλία για παιδιά («*Πού κρύβονται τα δικαιώματα*», «2.651 μέρες δικτατορίας», «*Περπατώντας τις εποχές του Βυζαντίου*», «*Το Νέο Μουσείο της Ακρόπολης*», «*Τα χρόνια πέρασαν... οι σελίδες γέμισαν*», όλα από τις εκδόσεις Μεταίχμιο) έρχεται τώρα με το νέο της βιβλίο, που απευθύνεται σε παιδιά από 6 χρονών και πάνω, να εξηγήσει με απλό και κατανοητό τρόπο γιατί η δημοκρατία είναι τόσο πολύτιμη.

«**Με ένα κόκκινο κουμπί», Ελένη Μπετινάνκη, εκδ. Κλειδάριθμος**
Ένα μικρό κόκκινο κουμπί μπορεί να καταφέρει τα πάντα. Ακόμα και να ανοίξει ένα νέο παράθυρο στον κόσμο των παιδιών προσκαλώντας τα να αντικρίσουν ένα δύσκολο μα επίκαιρο θέμα: το προσφυγικό. Με τη λυρική της γραφή, η συγγραφέας παίρνει από το χέρι τον Ασίντ και δίνει φτερά σε μια ιστορία μεταμόρφωσης, αγάπης, φροντίδας, φιλίας. Μια ιστορία κατανόη-

σης και αποδοχής, μια ιστορία αγκαλιάς και προσφοράς.

«**Ο Δρακοσυλλέκτης, Ένας κόκκινος σκούφος για τον Ροδόλφο», Κυριάκος Αθανασιάδης - Ναταλία Καπατσούλια, εκδ. Κλειδάριθμος**
Πριν από πολλά-πολλά χρόνια υπήρχαν δράκοι. Αλλά φοβόντουσαν τους ανθρώπους και πήγαν να κρυφτούν στα δάση. Καμία φορά όμως, έμπαιναν και στις πόλεις και τότε... γίνονταν μεγάλη φασαρία. Έτσι, μια μέρα, ένα παιδί αποφάσισε να τους μαζέψει όλους και να τους οδηγήσει σε μία μυστική περιοχή. Το παιδί αυτό το έλεγαν Δρακοσυλλέκτη. Τώρα, στο δεύτερο βιβλίο της σειράς, για παιδιά από 3 έως 6 χρονών, ο Ροδόλφος παίζει εκεί στη Δρακοχώρα. Έχει ένα τέλειο ιγκλού, κάνει σκι και πατινάζ, πετάει χιονόμπαλες και φτιάχνει τον καλύτερο ζωντανό χιονάνθρωπο του κόσμου! Μέχρι που μια μέρα βλέπει ένα έλκνηρο στον ουρανό, που το έσερναν τράνδοι. Ποιος μπορεί να το οδηγούσε; Μια ακόμα χριστουγεννιάτικη ιστορία με συμπληρωτικά δρακίδια που μπλέκονται σε ξεκαρδιστικές

περιπέτειες από τους αγαπημένους σε όλα τα παιδιά Κυριάκο Αθανασιάδη και Ναταλία Καπατσούλια.

«**Αυτός είναι φίλος μου», Μαριάννα Κουμαριανού, εκδ. Έλληνεκδοτική**
Η Μαριάννα Κουμαριανού συστήνει στους μικρούς φίλους τον Σαμόρο, ένα αγόρι από την Ιαπωνία που κρύβει στην καρδιά του τις αρετές των Σαμουράι. Αρετές όπως η ειλικρίνεια και ο σεβασμός. Στην πρώτη του περιπέτεια, ο Σαμόρο καλωσορίζει τον νέο του συμμαθητή Σάγκι και υψώνει δυναμικά το ανάστημά του σε όσους προσπαθούν να του προκαλέσουν προβλήματα. Ένα τρυφερό βιβλίο για το θάρρος και τη γενναιοσύνη.

«**Λιλά μαλλιά και σύννεφα ψηλά», Δρ. Μαρία Δουριδα-Μπαράκη, εκδ. Once upon a book**
Η Νινού, το αγόρι με τα λιλά μαλλιά και ο Μοκύλης ζουν σε ένα όμορφο σπίτι και περνούν μοναδικά. Ωσπου μια μέρα κατεβαίνουν από το βουνό οι αγριόγατες. Πώς θα τις αντιμετωπίσει η παρέα; Μια ιστορία για τη φιλία και για τα συναισθήματα που δεν χρειάζονται να είναι ούτε άσηρα, ούτε μαύρα. Μπορεί να είναι... Λιλά!

«**Σ αγαπάω, λέμε», John Jory, μτφ. Μάνος Μπρονάνος, εκδ. Παπασωπoulos**
Το ακτύπητο δίδυμο του Αρκούδου και του Πάπιου επιστρέφει δυναμικά προσφέροντας μοναδικές στιγμές γέλιου και χαράς. Μέσα από την ξεχωριστή και φωτεινή εικονογράφηση του Benji Davies, τα παιδιά θα διασκεδάσουν με την επιμονή του γλυκύτατου Πάπιου αλλά και την απελπισία του Αρκούδου ένα Σάββατο πρωί. Μια ιστορία γεμάτη ερωτήσεις και αρνητικές απαντήσεις που προβάλλει ξανά τη φιλία και την αγάπη.

«**Το μεγάλο βιβλίο των σπορ», Σ. Καβενάγκι, Μ. Ινβερνίτσι, Κ. Πελιτσόλι, μτφ. Σοφία Γρηγορίου, εκδ. Μίνωας**
Δεκατέσσερα αθλήματα ξεπροβάλλουν μέσα από τις σελίδες αυτού του μεγάλου βιβλίου με την όμορφη εικονογράφηση. Πλούσιες πληροφορίες κατακλύζουν τους αναγνώστες και τους μούσιν στον υπέροχο

κόσμο των σπορ – από το ποδόσφαιρο μέχρι το σκι, και από το τένις μέχρι την ξιφασκία – αναλύοντας τους κανόνες, αναφέροντας την ιστορία τους, τους πρωτοπόρους έως τους αγαπημένους πρωταθλητές αλλά και τα δεκάδες αξιοπερίεργα που αδιαμφισβήτητα θα συναρπάσουν.

«**Το ελάφι της Ρόδου», Κώστας Στοφόρος, εκδ. Κέδρος**
Ο Κώστας Στοφόρος προσφέρει μια ακόμα υπέροχη και τρυφερή περιπέτεια σε μεγάλα παιδιά και εφήβους. Με άρωμα καλοκαιριού και φρόντο την Αστυπάλαια, μια αληθινή ιστορία αγάπης έρχεται στο φως καθώς και στιγμές της ιστορίας που ακόμα πληγώνουν οδηγώντας την παρέα των φίλων πρωταγωνιστών σε παράξενα μονοπάτια και ανακαλύψεις. Έρωτες και συγκρούσεις δημιουργούν μια πλοκή που δίνεται στον παλμό της εποχής και συναρπάζει.

«**Βοτ, το μικρό ρομπότ και η μεγάλη περιπέτεια & Βοτ, η διάσωση του Ράστι», Hegarty Shane, εκδ. Λιβάνη**
Ωραία σκίτσα, μεγάλη γραμματοσειρά, έξυπνοι διάλογοι, μικρά κεφάλαια και πάνω από όλα ένας γλυκύτατος πρωταγωνιστής που κλέβει τις εντυπώσεις: ο Boot, το μικρό ρομπότ. Ένα ρομπότ που καταφέρνει να μπλέκει συνεχώς σε μεγάλες, επικίνδυνες περιπέτειες ψάχνοντας απαντήσεις στα τεράστια ερωτήματα που τον απασχολούν. Και θα τις βρει εκεί που τις βρίσκουν όλοι: στη δύναμη της φιλίας!

«**6 μυστήρια για τον Ηρακλή Πουράκη», Αθηνά Ανδρουτσπούλου, εκδ. Λιβάνη**
Σε ένα σχολικό τετράδιο, έξι μυστήρια παίρνουν σάρκα και οστά και προκαλούν τα παιδιά να βρουν τη λύση τους. Όχι μόνα τους, φυσικά, αλλά με τη βοήθεια του διάσημου Ηρακλή Πουράκη. Η μικρή Μουσίτσα με τους γονείς της θα προσφέρουν και εκείνοι το λιθαράκι τους τρέχοντας από μουσεια σε γκαλερί και σε θέατρα, σε Παρίσι και Λονδίνο. Ιστορία και τέχνες δείχνουν τη λύση των αινιγμάτων και προσφέρουν δυνατές στιγμές.

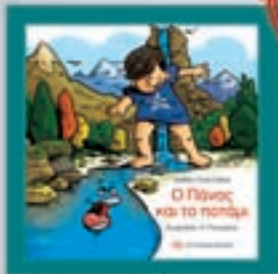




ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ - ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

προσκλητική ηλικία



ANNA ΠΛΙΑΤΣΙΚΑ

Ο Πάνος και το ποτάμι

Ζωγραφιές: Κωνσταντίνος Ρουγγέρης

Ο μικρός Πάνος ετοιμάζεται να κοιμηθεί. Αν και η μαμά του του θυμίζει ότι πρέπει να κάνει τσιτσάκια και να πλύνει τα δόντια του, αυτός αποφασίζει να πέσει για ύπνο χωρίς ν' ασκοληθεί με όλα αυτά. Ένα όνειρο, όμως, θα του αλλάξει γνώμη...

+8



EYI KONTORA

12 μέρες από τη ζωή του Άι-Βασίλη

Σκίτσα: Χριστίνα Χρονοπούλου

Ο Άι-Βασίλης χάνει την Παραμονή των Χριστουγέννων! Το αντιλαμβάνεται κατόπιν εορτής, αλλά όταν πληροφορείται από τα ξωτικά του ότι κανένα γράμμα παιδιού με παραγγελίες δεν έφτασε ως εκεί, καταλαβαίνει ότι το πρόβλημα είναι μεγαλύτερο από μια απλή σφρημαδα. Κάτι πήγε στραβά και, δυστυχώς, το συμπέρασμα που βγαίνει είναι ότι τα παιδιά τον έχουν ξεχάσει ή ότι δε χρειάζονται πια τα δώρα του... Εκτός κι αν τα γράμματα χάθηκαν στο δρόμο!...

+5



ΜΑΞΙΜ ΓΚΟΡΚΙ

Το σπουρχιτάκι

Εικονογράφηση: Εύα Μελά

Ο Πούντικ, το σπουρχιτάκι, αμφισβητεί τη γνώση της μαμάς του και νομίζει ότι τα ξέρει όλα. Θ' αλλάξει όμως γνώμη, μόλις η μαμά του το γλιτώσει από τα νύχια μιας λαίμαργης γάτας...

+6



ΑΝΤΩΝΗΣ ΛΑΜΠΡΙΝΙΔΗΣ

Τα κόκκινα συννεφάκια

Εικονογράφηση: Μαργαρίτα Σπηλιωτάκη

Διηγήματα για μικρά και μεγάλα παιδιά, που μπορούν να διαβαστούν με ενδιαφέρον και από ενήλικες. Η υπόθεσή τους ξετυλίγεται μέσα στη φύση, σ' ένα κλίμα βαθιά ανθρώπινο κι ευαίσθητο, βαθιά παιδικό, χαρούμενο κι αισιόδοξο.

+8



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΡΑΒΑΝΗΣ - ΡΕΝΤΗΣ

Και η θάλασσα ήζαν τόσο κοντά...

Εικονογράφηση: Κωνσταντίνος Ρουγγέρης

Ο Δημήτρης Ραβάνης-Ρεντής γράφει ιστορίες για παιδιά. Ιστορίες από τα «παλιά», που αποδεικνύουν ότι ο άνθρωπος δεν το βάζει κάτω, δεν τον σταματάνε οι δυσκολίες της ζωής, αλλά προχωράει και κατακτά τη χαρά και την αισιοδοξία.



www.sep.gr

E-SHOP

Αξιοποιήστε το e-shop της Σύγχρονης Εποχής και παραλάβετε τα βιβλία στην πόρτα σας...

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ:
ΑΘΗΝΑ, Μαυροκορδάτου 3
τηλ.: 2103829835

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, Πλάτωνος 7
τηλ.: 2310 283810

ΠΑΤΡΑ, Κανακάρη 159
τηλ.: 2610 222804

«Κλέφτες και Αρματολοί» & «Η Φιλική Εταιρεία», Γιολάντα Χατζή, εκδ. Καστανιώτης

Δύο νέα βιβλία της Γιολάντας Χατζή κυκλοφόρησαν στη σειρά «Μικρές ελληνικές ιστορίες», που απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας. Τα πιο σημαντικά γεγονότα της εποχής δίνονται με απλό τρόπο και με χαρούμενη εικονογράφηση, για να είναι κατανοητά από τα παιδιά αυτής της ηλικίας.

«Κλέφτες και Αρματολοί»: Η ιστορία των ανθρώπων που πρωτοστάτησαν στις νικηφόρες μάχες της Επανάστασης του 1821. **«Η Φιλική Εταιρεία»:** Μια ιστορία με συνωμοσίες, θαρραλέους πράκτορες και ήρωες επαναστάτες, που ανάβουν τη φλόγα της Επανάστασης του 1821.

«Κοιτάζοντας τα αστερία», κείμενα & εικονογράφηση Σάρα Γκίλινχαμ, μπη. Ηλίος Μαγκλίνης, εκδ. Καπόν

Ξέρετε από πού πήρε την ονομασία του ο αστερισμός της Μεγάλης Άρκτου; Ποια συναρπαστική ιστορία κρύβεται πίσω από τους αστερισμούς της Ανδρομέδας και του Περόα; Ποια είναι η καθοριστική συμβολή των αρχαίων Ελλήνων στην Αστρονομία; Θέλετε να μπορείτε να εντοπίζετε μόνοι σας τη θέση των 88 παγκόσμια αναγνωρισμένων αστερισμών στον ουρανό; Τότε δεν έχετε παρά να ανοίξετε αυτό το καταπληκτικό βιβλίο και να φανταστείτε ότι είναι νύχτα και ότι βρίσκεστε στην εξοχή, μακριά από τα φώτα του δρόμου και τους προβολείς των αυτοκινήτων. Πρόκειται για έναν χρηστικό οδηγό για μικρούς και μεγάλους, με όλα όσα θα θέλατε να ξέρετε για τους αστερισμούς και τα άστρα τους μέσα από συνοπτικά και περιεκτικά κείμενα, και μια εξαιρετικά φροντισμένη εικονογράφηση. Χάρτες κι ένα χρήσιμο γλωσσάρι συμπληρώνουν αυτό τον πολύτιμο «πλογό» για κάθε επίδοξο εξερευνητή του ουρανού, που προλογίζει ο Διονύσης Σιμόπουλος.

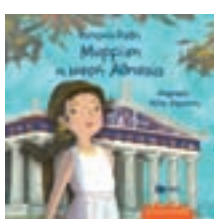
«Ωκεανός, κείμενα: Emmanuelle Grundman», εικονογράφηση: Hélène Druvert, μπη. Καρίνα



Λάμψα, εκδ. Καπόν
Από την ακροθαλασσιά έως τα βάθη της αβύσσου μια θεαματική θαλασσινή οδύσσεια ζωντανεύει σε αυτό το μεγάλο μεγέθους βιβλίο για μικρούς και μεγάλους. Μέσα από την εικονογράφηση της βραβευμένης Hélène Druvert και τα εντυπωσιακά, κομμένα με λείζερ αναπτύγματα, που συνοδεύουν τα γεμάτα πληροφορίες κείμενα της διακεκριμένης βιολόγου και δημοσιογράφου Emmanuelle Grundman, το βιβλίο αυτό έρχεται να μας θυμίσει πόσο ουσιώδες είναι σήμερα να προσεγγίσουμε τους ωκεανούς, την πηγή της ανθρωπότητας, από τους κινδύνους που τους απειλούν. Πάρτε λοιπόν μια βαθιά ανάσα και κάντε μια βουτιά στο άπειρο γαλάζιο του ωκεανού, εξερευνήστε τον πραγματικό πνεύμα του πλανήτη μας και τους κατοίκους του, κατανοήστε πώς γεννιέται ένα κύμα, τον μηχανισμό της παλίρροιας, ανακαλύψτε τα εξωτικά, διάφανα πλάσματα στα βαθύτερα σημεία του ωκεανού και το θρυλικό γιγάντιο καλαμάρι και κολυμπήστε κάτω από τα παγόβουνα των πολικών ωκεανών.



«Η ιστορία των εικόνων για παιδιά», κείμενα: Ντέιβιντ Χόκνεϊ & Μάρτιν Γκέιφρορντ, εικονογράφηση: Ρόουζ Μπλέικ, μπη. Καρίνα Λάμψα, εκδ. Καπόν
Ο Ντέιβιντ Χόκνεϊ είναι ίσως ένας από τους πιο διάσημους και δημοφιλείς καλλιτέχνες της εποχής μας. Φτιάχνει εικόνες σχεδόν σε οποιοδήποτε μέσο και του αρέσει να κοιτάζει προσεκτικά το έργο των άλλων καλλιτεχνών. Με αφορμή τα έργα τέχνης που εικονίζονται σε αυτό το βραβευμένο βιβλίο (κέρισε το βραβείο New Horizons στη διεθνή Έκθεση Παιδικού Βιβλίου της Μπολόνια), ο διάσημος καλλιτέχνης συζητά με τον συγγραφέα του Μάρτιν Γκέιφρορντ για τη δημιουργία των εικόνων και την εξέλιξή τους μέσα στον χρόνο. Με τον Χόκνεϊ οδηγό τα παιδιά, αλλά και οι μεγάλοι, θα πάρουν μέρος από ένα συναρπαστικό ταξίδι στον κόσμο των εικόνων, θα μάθουν την ιστορία της Τέχνης, από την πρώιμη ζωγραφική στα σπήλαια έως τις εικόνες που φτιάχνουμε σήμερα στις υπολογιστές μας και στις φωτογραφικές μηχανές των



κινητών τηλεφώνων μας. Οι παιχνιδιάρικες, μιμητικές εικονογραφήσεις της Ρόουζ Μπλέικ δίνουν μια τρίτη διάσταση σε αυτόν τον διάλογο. Η έκδοση περιλαμβάνει, επίσης, ένα εικονογραφημένο χρονοδιάγραμμα των εφευρέσεων, βιβλιογραφία και ευρετήριο.

Τα best seller

«Το ταξίδι της ζωής - Η θαυμαστή εξέλιξη», εκδ. Susaeta, €13.21
Αυτό το βιβλίο απευθύνεται στους μικρούς αναγνώστες ηλικίας 8 και πάνω και τους μαθαίνει με απλό και κατανοητό τρόπο τι είναι η εξέλιξη, πώς λειτουργεί και ποιοι ανακάλυψαν τα μυστικά της. Θα τους καθοδηγήσει σε ένα συναρπαστικό ταξίδι, από τον πρώτο μονοκύτταρο οργανισμό που εμφανίστηκε στη Γη πριν από 3,8 εκατομμύρια χρόνια, μέ-

χρι τους απίστευτους πιθήκους που μιλάνε και κατοικούν σε όλο τον πλανήτη σήμερα, τους γνωστούς μας... ανθρώπους.

«Το μεγάλο βιβλίο των θηρίων» & «Το μεγάλο βιβλίο των ζουζουνιών», εκδ. Κλειδάριθμος

Δυο εντυπωσιακές και αξιοζήλευτες εκδόσεις για τον κόσμο των θηρίων και των ζουζουνιών που αποτελούν κόσμημα για κάθε παιδική βιβλιοθήκη. Συναρπαστική εικονογράφηση και πλήθος πληροφοριών σε συνδυασμό με παιγνιώδεις δραστηριότητες μαγεύουν τα παιδιά και τα μωυήν με χιούμορ στα άδυτα της φύσης. Γονείς και παιδιά θα μάθουν και θα διασκεδάσουν παρέα, θα ανακαλύψουν άγνωστες πτυχές από την καθημερινή ζωή των ζώων και θα απολάσουν μια μοναδική εμπειρία.

Παίζω και Μαθαίνω

«Καλά Χριστούγεννα Μικρέ Ελιοτ - Ο Μικρός Έλιοτ σε χριστουγεννιάτικες περιπέτειες», Μάικ Κουράτο, μπη. Αυγή Δαφνέρα, εκδ. Κλειδάριθμος

Ο Μικρός Έλιοτ δεν είναι πολύ σίγουρος για το τι είναι το πνεύμα των Χριστουγέννων. Όταν όμως συναντά τον Άγιο Βασίλη, τον ρωτάει αν μπορεί να του φέρει το πνεύμα των Χριστουγέννων κι εκείνος του απαντά πως θα πρέπει να το βρει μόνος τους. Ακόμα μια τρυφερή περιπέτεια από τον Μάικ Κουράτο με το δημοφιλέ ελεφαντάκι με τις βούλες και το Ποντικόκι να έχουν χριστουγεννιάτικη διάθεση! Το βιβλίο απευθύνεται σε παιδιά από 3 χρονών και είναι συνέχεια της πολυαγαπημένης σειράς των παιδιών «Μικρός Έλιοτ», που έχει μεταφραστεί σε 13 γλώσσες και έχει λάβει εγκωμιαστικές κριτικές από τον Τύπο και πάντα και τους μαθαίνει με απλό και κατανοητό τρόπο τι είναι η εξέλιξη, πώς λειτουργεί και ποιοι ανακάλυψαν τα μυστικά της. Θα τους καθοδηγήσει σε ένα συναρπαστικό ταξίδι, από τον πρώτο μονοκύτταρο οργανισμό που εμφανίστηκε στη Γη πριν από 3,8 εκατομμύρια χρόνια, μέ-

«Χαρά, λύπη, ενθουσιασμός

κι ένας μικρός εκνευρισμός», Γασμίν Ισμαελ, μπη. Μάρω Τσαυρή, εκδ. Μεταιχμιο

Μια νέα σειρά από πρωτότυπα βιβλία, γεμάτα χιούμορ και φαντασία έρχεται που καταφέρνει να απασχολήσει δημιουργικά τα παιδιά. Οι μικροί αναγνώστες αφήνουν ελεύθερη τη δημιουργικότητά τους για να ζωγραφίσουν τις σκηνές, αντιλαμβάνονται έννοιες και πλουτίζουν το λεξιλόγιό τους, ενώ ταυτόχρονα διασκεδάζουν παρέα με μια σειρά αστειούς πρωταγωνιστές ζωά. Στο βιβλίο της Γασμίν Ισμαελ πρωταγωνιστές είναι τα συναισθήματα και οι μπογιές παίρνουν φωτιά!

«Ξεκίνα με μια τελεία», Πίτερ Χ. Ρέινολντς, εκδ. Μεταιχμιο
Αν μπορείς να κάνεις μια τελεία, τότε είσαι έτοιμος να ξεκινήσεις ένα δημιουργικό ταξίδι, ισχυρίζεται ο Πίτερ Ρέινολντς και προσκαλεί τους μελλοντικούς καλλιτέχνες να αντλήσουν έμπνευση από μια απλή τελεία. Παροτρύνει τους αναγνώστες του να δοκιμάσουν παραλλαγές αυτής της τελείας: μεγάλες, μικρές, τελείες, χρωματιστές τελείες. Με έξυπνες δραστηριότητες τα παιδιά χαλαρώνουν και η δημιουργικότητά τους έρχεται στην επιφάνεια ξαφνίζοντας τους άλλους αλλά κυρίως τον εαυτό τους.

«Οι αρχαίοι μου φίλοι - Μυρρίνη, η μικρή Αθηναία», Κατερίνα Σέρβη, εκδ. Πατάκη
Ο σπουδαίος πολιτισμός μας αναβιώνει μέσα από τα μάτια της Μυρρίνης. Η μικρή Αθηναία παρακολουθεί τα αγόρια και τους άνδρες που κυκλοφορούν στην πόλη, πάνε στον δάσκαλο, στην αγορά. Εκείνη είναι συνήθως με τη μαμά, στον γυμναστήριο. Όσοπου, ένα πρωί, την παίρνει ο πατέρας από το χέρι και ανεβαίνουν στην Ακρόπολη. Και ξεκινά να ξαναγεί τα παιδιά στα μνημεία και τους αρχαιολογικούς χώρους την εποχή που ήταν γεμάτοι ζωή.

«Μάντεψε ποιος», Guido Van Genechten, εκδ. Κόκκινη Κλωστή
Κάποια ζώα μοιάζουν πολύ μεταξύ τους, άλλα πάλι όχι. Η μπόλια έτσι νομίζετε; Μέσα στις σελίδες αυτού του μικρού αλλά υπέ-

ροχου βιβλίου με τα φωτεινά χρώματα και τις μεγάλες εικόνες, θα ανακαλύψετε πως τελικά η φάνη έχει κάτι κοινό με τη ζέβρα, αλλά και το φίδι με τον ελέφαντα. Δεν το πιστεύετε; Αρκεί να ανοίξετε το βιβλίο και να καθαίτε στη μαγεία που επιφυλάσσουν οι κρυψώνες του.

«Αρα, η μηχανικός των άστρων», Komal Singh, εκδ. Κλειδάριθμος
Τι πανέξυπνο και σπριτόζικο κορίτσι που είναι η Άρα. Όποιος τη γνωρίσει, ενθουσιάζεται, και όχι άδικα. Πατι η Άρα είναι η μηχανικός των άστρων, αγαπάει τους αριθμούς, τρελάινεται με τον προγραμματισμό και ψάχνει απεγνωσμένα τον αλγόριθμο της ευτυχίας. Τέσσερις μηχανικοί της Google θα της δείξουν το σωστό μονοπάτι και «Μπλι!»... το ταξίδι αρχίζει! Το σημειωματάριο της Άρα στο τέλος του βιβλίου είναι σίγουρο πως θα αποκρυπτογραφήσει πολλά μυστικά.

«Οι περιπέτειες μιας Σακούλας», Χριστίνα Κασιντή, εκδ. Κλειδάριθμος
Η Σούλα δεν είναι μια πλαστική σακούλα σαν όλες τις άλλες... σκέφτεται, μιλάει και κυρίως αισθάνεται! Και όταν ξαφνικά παρασύρεται στη θάλασσα, τρέμει μήπως φτάσει μέχρι την Αμερική ή διαλυθεί μέσα στο νερό. Η Σούλα ζει απίστευτες περιπέτειες και ήρθε η ώρα να τη γνωρίσουμε καλύτερα. Να αναλογιστούμε την αξία της ανακύκλωσης και την επιτακτική ανάγκη για περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, ώστε το αύριο του πλανήτη να είναι πιο φωτεινό.

«Μικρός οδηγός βιβλίων», Σταυρούλα Παγώνα, εκδ. Ίκαρος
Έχεις ποτέ αναρωτηθεί πόσα βιβλία; Σίγουρα δεν έχεις φανταστεί όσα η Σταυρούλα Παγώνα, η οποία με τη πολυτιμη βοήθεια της Ντανιέλα Σταματιάδη τα μετέφερε στο χαρτί. Έξυπνες ιδέες και χρήσιμες προτάσεις μέσα από τις γεμάτες φωσελίδες του βιβλίου και τα παιδιά ανακαλύπτουν, μαζί με τον μικρό Έντι, μια άλλη πλευρά των βιβλίων. Ένας οδηγός γεμάτος χιούμορ και κριτική σκέψη.

«Το μεγάλο ταξίδι στο



ΔΕΝ ΠΙΣΤΕΥΩ ΝΑ ΦΟΒΑΣΑΙ!

Υπάρχει τρόπος να γελάς με τους φόβους σου και τελικά να μην τους τρέμεις; Θα τον μάθεις στις σελίδες αυτού του βιβλίου. Ένα ξεκαρδιστικό βιβλίο για μικρά παιδιά, για να διασκεδάσουν τους φόβους τους.



ΤΟ ΓΕΡΑΚΙ ΣΤΗΝ ΚΑΜΙΝΑΔΑ

Βιβλία με λοξή ματιά, βιβλία με χαρακτήρα

Ένα παιδί. Τρία γεράκια. Ένα δίλημμα. Τα γεράκια έφτιαξαν φωλιά στην καμινάδα. Τα μικρά δεν μπορούν να πετάξουν. Ο μπαμπάς θέλει να ανάψει το τζάκι. Θα καταφέρει το κορίτσι να βοηθήσει τους νέους της φίλους;



ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΜΟΝΟ

Μια γλυκιά και συγκινητική ιστορία που μας δείχνει ότι δεν έχει σημασία ο χρόνος, αλλά η θέληση για ζωή και πόσο όμορφα τη ζούμε. Όση και να 'ναι...

/Kastaniotis.Editions

www.kastaniotis.com

/Kastaniotis_Ed

24 εικόνες για την Επανάσταση του 1821

ΜΑΡΙΖΑ ΝΤΕΚΑΣΤΡΟ

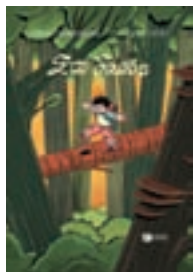
Μικροί αλλά και μεγάλοι αναγνώστες περιηγούνται με μοναδικό τρόπο στον Αγώνα του 1821, ανακαλύπτοντας αθέατες πτυχές της Επανάστασης και της εποχής της.

Βρείτε μας στο: www.karoneditions.gr



40 ΧΡΟΝΙΑ 1980-2020 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΡΟΝ

Το βιβλιοπωλείο της Ραχήλ | Πλουτάρχου 22 | Τ 2109210983



ποτάμι & Ο μικρός κάστορας και η χαμένη φωλιά», **Magnus Weightman**, μτφ. Μαρία Παναγοπούλου, εκδ. Διόπτρα
Ο Magnus Weightman ξέρει να συναρπάζει και να δημιουργεί ολοζώντανες εικόνες που καλλιεργούν τη φαντασία και την ενσυναίσθηση. Το μεγάλο μέγεθος των βιβλίων σε συνδυασμό με την περιπετειώδη πλοκή τους εξάπτουν την περιέργεια των μικρών αναγνωστών. Άλλοτε παρέα με τον Κάστορα και άλλοτε με το παπάκι που παρασύρεται από τον ποτάμι, τα παιδιά θα απολαύσουν την επαφή με τη φύση και θα μάθουν πολλά γι' αυτή.

Σειρά: «Παζλάκια για μικρά χεράκια», εκδ. Susaeta, σελ. 10, €11,32
Όμορφα, πολύχρωμα, διαδραστικά βιβλία με χαρούμενες εικόνες,

για την πρώτη γνωριμία των παιδιών ηλικίας 6+ μηνών με τα ζωα του κόσμου, τα χρώματα, τις λέξεις και τα οχήματα.

«Δεν πιστεύω να φοβάσαι», **Βασίλης Παπαθεοδώρου**, εκδ. Καστανιώτης
Υπάρχει τρόπος να γελάς με τους φόβους σου και τελικά να μην τους τρέμεις; Θα τον μάθεις στις σελίδες αυτού του βιβλίου. Ένα ξεκαρδιστικό βιβλίο για μικρά παιδιά, για να διασκεδάσουν τους φόβους τους.

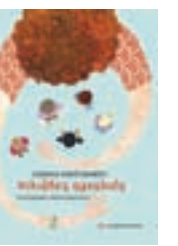
Μια μέρα μόνο, **Νίκος Αντωνίου**, εκδ. Καστανιώτης
Μια γλυκιά και συγκινητική ιστορία που μας δείχνει ότι δεν έχει σημασία ο χρόνος, αλλά η θέληση για ζωή και πόσο όμορφα τη ζούμε. Όσο και να 'ναι...

Παιδικά / Εφηβικά βιβλία σε κόμικ

«Ο μεγάλος του περιπάτος του Πέτρου», **Άλκη Ζέη**, εκδ. Μεταίχμιο (κυκλοφορεί 7/12)
Το εμβληματικό μυθιστόρημα της Άλκης Ζέη, που με δική της έγκριση επαναδημιουργούν ως graphic novel η συγγραφέας Αγγελική Δαρλάση και ο κομίστας Δημήτρης Μαστώρος, σεβόμενοι την ατμόσφαιρα και το πνεύμα του πρωτοτύπου, είναι σίγουρο ότι θα αγγίξει και θα συγκινήσει με τη δύναμη των λέξεων και των εικόνων. Ένα graphic novel-φόρος τιμής από τους δημιουργούς νεότερων γενιών σε ένα

αγαπημένο κλασικό βιβλίο της ελληνικής λογοτεχνίας για παιδιά και νέους.

«Στο δάσος», **Σπύρος Γιαννακόπουλος**, εκδ. Πατάκη
Ο Τζακ ήταν ένα ήσυχο αγόρι που ζούσε με τους γονείς του στο δάσος. Τους βοηθούσε στις δουλειές του σπιτιού και πήγαινε στην πόλη μόνο με τον πατέρα του. Τις περιπέτειες τις γνώριζε μόνο από τα βιβλία. Μέχρι που μια μέρα φοβόταν έπρεπε να τα αντιμετωπίσει. Μόνος του. Και έτσι έκανε. Ένα χιουμοριστικό βιβλίο με γρήγορη δράση και έξοχη πλοκή που κοιτά στα μάτια τις αγωνίες της εφηβείας και τις αντιμετωπίζει με πείσμα και αποφαιστικότητα.



Βιβλία με συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών

«Μεγαλώνοντας παιδί με αυτοπεποίθηση», **Nessia Laniado**, μτφ. Μαρία Οικονομίδου, εκδ. Πεδίο, σελ. 152, €10,90
Ξεχάστε τον μπαμπούλα και την κακιά μάγισσα, στις μέρες μας υπάρχουν καινούργια φαντάσματα να στοιχειώνουν τη φαντασία των παιδιών και μάλιστα εξίσου τρομακτικά: πόλεμοι, τρομοκρατικές επιθέσεις, αρρώστιες, φυσικές καταστροφές που δυστυχώς τα παιδιά παρακολουθούν στις τηλεοράσεις και στο διαδίκτυο. Αυτό το βιβλίο γραμμένο από μια συγγραφέα εξειδικευμένη στη θεραπεία οικογένειας με τα λόγια των παιδιών και εμπλουτισμένο με τις πιο πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, θα σας δώσει τη δύναμη, παρά τις δυσκολίες, να καλλιεργήσετε στα παιδιά σας την αισιοδοξία, την ελπίδα, την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και την ικανότητα να βλέπουν μια λύση σε κάθε πρόβλημα χωρίς να αποθαρρύνονται ή να παραιτούνται.

«Μεθοδικό παιδί», **Richard Gallagher - Elana Spira - Jennifer L. Rossenblatt**, μτφ. Αναστασία Δηλιγιάννη, εκδ. Κλειδάριθμος
Έχετε κουραστεί να κυνηγάτε το παιδί σας για να τελειώσει τις εργασίες του; Είναι η σχολική του τσάντα μια μαύρη τρύπα που καταπίνει σημειώσεις, βιβλία και μολύβια; Το συγκεκριμένο βιβλίο ξεχωρίζει καθώς βασίζεται σε ένα επιστημονικά δοκιμασμένο πρόγραμμα του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης που αποδεδειγμένα λειτουργεί. Άλλωστε, έχει αποδειχθεί ότι η ηλικία 7-13 ετών είναι κρίσιμη για την απόκτηση πρακτικών δεξιοτήτων, οι οποίες εφόσον αποκτηθούν, μας συνοδεύουν για όλη μας τη ζωή!

«Παιδικό φόβο» **Αθανάσιος Αλεξανδρίδης**, εκδ. Ίκαρος
Το δεύτερο βιβλίο της σειράς «Σχολή ανήσυχων γονέων», μιλά με ψυχραιμία για το πόσο παρών είναι ο φόβος από την αρχή της ζωής του παιδιού και για το πόσο αποδιοργανωτικός ή οργανωτικός μπορεί να γίνει, ανάλογα με τη στάση της οικογένειας και της κοινωνίας. Οι «Παιδικό φόβο» προέκυψαν από μαγνητοφωνημένες βραδινές συζητήσεις του συγγραφέα με μια ομάδα γονέων. Ανήσυχων για αυτά που συμβαίνουν στα παιδιά τους, στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινωνία. Ανήσυχων επειδή δεν επαναπαύονται αλλά ζητούν να μάθουν.

«Η εποχή της εξερεύνησης», **Hedvig Montgomery**, μτφ. Δέσπω Παπαρηγοράκη, εκδ. Μεταίχμιο
Το τρίτο βιβλίο της σειράς «Μεγαλώνοντας παιδί βήμα-βήμα» της συγγραφέα, ψυχολόγου και οικογενειακής συμβούλου Hedvig Montgomery με τίτλο «Η εποχή της εξερεύνησης» αποτελεί άλλο ένα εκπαιδευτικό βιβλίο που βοηθάει γονείς και εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της εποχής σε συνάρτηση με την ανατροφή των παιδιών τους. Με λόγια απλά, η συγγραφέας προσφέρει διεξόδους και τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων με όπλο τη διατήρηση της ψυχραιμίας και γνώμονα την ψυχική ισορροπία των παιδιών.

«Μοντεζόρι στο σπίτι με το μικρό παιδί», **Simone Davies**, μτφ. Ελένη Στεργιοπούλου, εκδ. Μεταίχμιο
Το να μεγαλώνει κανείς μικρά παιδιά δεν είναι εύκολη υπόθεση... Το βιβλίο δίνει στους γονείς πρακτικές συμβουλές, χρήσιμες λίστες και ιδέες εύκολα εφαρμόσιμες στο σπίτι, ώστε αξιοποιώντας τα εργαλεία της μεθόδου Μοντεζόρι να μπορούν στο σπίτι και στο πλαίσιο της καθημερινής ρουτίνας και ενασχόλησης με το παιδί τους να δημιουργήσουν ένα ευχάριστο μαθησιακό περιβά-

«Ζακέτα να πάρεις»,

λον. Κάθε ώρα και κάθε μέρος μπορεί να γίνει η αφορμή για να βοηθήσουμε τα παιδιά να γίνουν ανεξάρτητα και υπεύθυνα!

«Χιλιάδες αγκαλιές», **Ιωάννας Καρατζαφέρη, Εικονογράφηση: Μαρίνα Δημοπούλου**, εκδ. Σύγχρονη Εποχή
«Τα παιδιά καλούν με –τα άγνωστα γι' αυτά– καλά λόγια τους γονείς τους, κυρίως τη μαμά τους. Τα παιδικά ποιήματα, βιβλία και με παραμυθένιες ιστορίες, αρέσουν και στους γονείς και τους δασκάλους και δασκάλες και συχνά παρουσιάζονται στα παιδιά σαν πραγματικά. Οι αγκαλιές στα παιδιά από τους γονείς και τους άλλους, παραμένουν σαν αγαπημένες χαρούμενες ιστορίες και δεν ξεχνιούνται, αλλά χιλιάδες αγκαλιές είναι επαναλαμβανόμενες μέρες». Το έργο της Ιωάννας Καρατζαφέρη, που εικονογράφησε η Μαρίνα Δημοπούλου, απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 4 χρονών και πάνω, καθώς και στους γονείς τους, που τους προσφέρουν χιλιάδες αγκαλιές σε όλη τους τη ζωή! **Α**

«Ζακέτα να πάρεις»,

ΜΑΡΙΑ ΛΥΝΔΕ

ΤΟ ΠΙΝΕΥΜΑ ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ

Μια χριστουγεννιάτικη ιστορία



Μια ιστορία μαγική με 24 κεφάλαια, ένα για κάθε ημέρα του Δεκεμβρίου μέχρι τα Χριστούγεννα.

«Μια υπέροχη ιστορία για τη κορά και τη λύπη που συνυπάρχουν ακόμα και τα Χριστούγεννα.»
—Ζωή Κοσκινίδου, Κόκκινη Αλεπού



Κυκλοφορεί επίσης και το βιβλίο δραστηριοτήτων με γιορτινές καιασκευές και παιχνίδια!

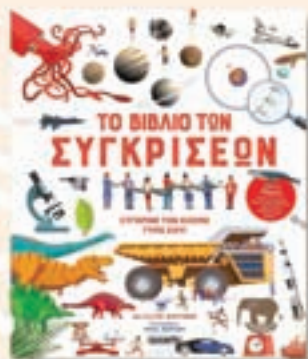
Βρείτε τα στο www.klidarithmos.gr και στα e-shops όλων των βιβλιοπωλείων.

#μεγαλώνοντας βιβλιοφάγους

5

ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΧΑΣΟΥΝ ΠΟΤΕ

..... από τις εκδόσεις **Susaeta**



Το βιβλίο των συγκρίσεων
Clive Gifford,
μτφ. Τατιάνα Ραλακούλια

Από το μικρό στο μεγάλο, από το γρήγορο στο αργό, από το ελαφρύ στο βαρύ, από το ψηλό στο χαμηλό, αυτό το βιβλίο περιέχει εκατοντάδες εκπληκτικές συγκρίσεις και συναρπαστικά στοιχεία που θα σε κάνουν να δεις τον κόσμο με άλλα μάτια! Για παιδιά από 8 ετών και πάνω.



Το μικρό βιβλίο της μεγάλης Ευτυχίας
Γιώτα Βόννη,
Αγγελική Σταματακοπούλου

Μέσα από ευχάριστες και βιωματικές δραστηριότητες, οι δύο συγγραφείς-εκπαιδευτικοί θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις και να εξελίξεις τον εαυτό σου, να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου, να αποκτήσεις θετική στάση για τη ζωή, με λίγα λόγια να επιλέξεις την Ευτυχία! Πάρε ξυλομπαγιές και μαρκαδόρους και ξεκίνα το πιο ευχάριστο μάθημα, το μάθημα της Ευτυχίας! Για παιδιά από 9 ετών και πάνω.



Θυσέας, ο ήρωας της Αθήνας
Κατερίνα Καρόγιαννη,
εικονογράφηση Νίκη Λεωνίδου

Ο Θυσέας, χαρισματικός από τη φύση του, με περίσσιο θάρρος και ευγένεια στην ψυχή, ξεκινά έφηβος για την Αθήνα με σκοπό να συναντήσει τον πατέρα του και βασιλιά της πόλης. Στη διαδρομή τα βάζει με επικίνδυνους κακοποιούς, ακόμη και θεριά, όμως την πιο τρονή του περιπέτεια θα τη ζήσει αργότερα στην Κρήτη, όπου θα αναμετρηθεί με τον τρομερό Μινώταυρο. Θα επιστρέψει στην Αθήνα νικητής και θα ανέβει στον θρόνο της, παίρνοντας δίκαια μια θέση ανάμεσα στους μεγαλύτερους ήρωες της Ελληνικής Μυθολογίας. Για παιδιά από 5 ετών και πάνω.



Ο Αι-Βασίλης ψάχνει για δουλειά!
Michele D' Ignazio,
μτφ. Δήμητρα Δότσι

Ένα χριστουγεννιάτικο βιβλίο με πρωταγωνιστή τον Αι-Βασίλη, ο οποίος, ως γνωστόν, είναι εποχικός υπάλληλος. Όμως, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης, μια μέρα απολύεται και αναγκάζεται να ψάξει για δουλειά. Μόνο που τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως τα είχε φανταστεί... Κι εκεί που κοντεύει να χάσει κάθε ελπίδα, βρίσκει τελικά αυτό που του ταιριάζει. Και ανακαλύπτει ότι δεν είναι ποτέ αργά να εκπληρώσεις τις επιθυμίες όχι μόνο τις δικές σου, αλλά και των άλλων. Για παιδιά από 5 ετών και πάνω.



Όλοι μαζί θα νικήσουμε! Κάτω ο κορονοϊός!
Συλλογικό, μτφ. Εύη Κουδούνα,
εικονογράφηση Kasandra

Ο κορονοϊός, ένας τόσο μικρούτσικος αλλά πανίσχυρος ιός, έχει μπει για τα καλά στη ζωή όλων μας. Ακούς να μιλάνε παντού γι' αυτόν: στο σπίτι, στο σχολείο, στις παρέες, στην τηλεόραση... Μην ανησυχείς, όμως! Πατι όπως λέει και το βιβλίο, όλοι μαζί μπορούμε να τον νικήσουμε, αρκεί να ξέρουμε πώς να προστατεύουμε την υγεία τη δική μας και των συνανθρώπων μας, και να μένουμε ενωμένοι! Για παιδιά από 5 ετών και πάνω.



ΚΑΤΑΚΛΥΣΜΟΣ

Ο Τζακ Κόρντνεϊ δεν προσπαθεί απλώς να μείνει ζωντανός σ' έναν τόπο άγνωστο κι επικίνδυνο. Έχει μια μεγαλύτερη αποστολή: να σώσει τους φίλους του, τους γονείς του, αλλά και τον ΚΟΣΜΟ.

Ετοιμάσου για την πιο εκρηκτική περιπέτεια της ζωής σου!

Ο Wilbur Smith, ένας από τους δημοφιλέστερους συγγραφείς όλων των εποχών, παρουσιάζει το πρώτο μυθιστόρημά του για παιδιά.

Δημιουργούμε νέους αναγνώστες

ΕΚΔΟΣΕΙΣ BELL

www.bell.gr | Facebook: BELLpublishing | Twitter: @bell_books | Instagram: @bell_books

B

Ο Δημήτριος Βορίλας έχει ένα «Κουίζ» για σένα

Της ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΣΚΑΡΑΚΗ



στον επίλογο του βιβλίου του. «Ως τότε, όμως, θα συγκατατούνται από το να ορίζουν εξ ολοκλήρου τις ζωές μας; Μήπως είμαστε ήδη κάτι σαν πειραματόζωα για τις ίδιες και για την εκπόνηση των ευφάνταστων ιδεών τους; Και τι θα γίνει όταν κάποιος ιδιωτικός φορέας, δημιουργήσει ο ίδιος μια καινούρια ανάγκη ζωτικής φύσεως που δεν υπήρχε μέχρι πρότινος;». Ο Βορίλας, φυσικός και επιχειρηματίας –ασχολείται με τα ναυτιλιακά–, επιχειρεί να δώσει απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα με ένα μυθιστόρημα που αφορά αναγνώστες προβληματισμένους, όπως και ο ίδιος, με τις επιδράσεις της τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητά μας.

Γιατί ο ήρωας είναι ένα ορφανό παιδί; Υπάρχει κάποιος συμβολισμός πίσω από αυτό;

Καταρχάς θεωρώ πως η πλοκή μου επέβαλε να είναι ορφανός ο ήρωας. Για εμένα προσωπικά το Quiz δεν θα μπορούσε να στηθεί σαν παιχνίδι, εφόσον ο ήρωας είχε μια μητέρα και έναν πατέρα. Κανένας γονιός δεν θα θυσίαζε την ψυχική υγεία του παιδιού του, μπροστά στην οικονομική του ευμάρεια. Από την άλλη, έχουμε παρατηρήσει ότι όσο εκσυγχρονίζεται η κοινωνία μας, τόσο λιγότερο στενοί είναι οι δεσμοί μεταξύ των ανθρώπων. Έχω μια αίσθηση πως έχουμε επιστρέψει πλέον σε μια πρωτόγονη πραγματικότητα, που επικρατεί το μότο ο θάνατός σου - η ζωή μου.

Ο ήρωας στήνει μια ολόκληρη απάτη σχετικά με την ταυτότητά του. Εντυπωσιάζεται από την καλή ζωή, θέλει να πετύχει για να κερδίσει χρήματα. Η κλιδή θολώνει την ουσία των πραγμάτων και γίνεται πρωταγωνίστρια της ζωής μας, λέει κάπου...

Σε εκείνο το σημείο μπορώ να σας πω πως δανείστηκα προσωπικά βιώματα. Έχω μάθει το πώς είναι να βρίσκεσαι από το μηδέν στη κλιδή και πάλι πίσω. Οπότε εκεί μπορείτε να πείτε πως προβάλλω μια ταυτότητα του εαυτού μου, κάνοντας και εγώ ο ίδιος μια ανασκόπηση του παρελθόντος αλλά και του παρόντος.

Όπως ο ήρωάς σας, οι σημερινοί άνθρωποι «σκινοθετούν» τη ζωή τους στα social media;

Κάθε μέρα. Οι νέοι σε ηλικία τουλάχιστον καταναλώνουν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους στα social media. Μια ωμή διαπίστωση μπορούμε να κάνουμε αμέσως ρίχνοντας μια ματιά στην εβδομαδιαία χρήση του κινητού. Οι ώρες που ξοδεύουμε στα social media είναι αμέτρητες, χωρίς καν να βάζω τον χρόνο που δαπανούμε για να «συμμορφώσουμε» την κάθε φωτογραφία που ανεβάζουμε, ή ακόμα για να σκεφτούμε ποια δημοσίευση θα τραβήξει περισσότερο το ενδιαφέρον, στους διαδικτυακούς μας φίλους. Με άλλα λόγια, αλλάζουμε τη ζωή μας θυσιάζοντάς τη στον βωμό των likes.

Το κινητό είναι ολόκληρη η ζωή μας. Έγινε από χρηστικό εργαλείο εξάρτησης. Έχει γίνει ο υπολογιστής μας, η κάμερά μας, η παρέα μας, το παιχνίδι μας, η δουλειά μας, ο τρόπος που επικοινωνούμε με τους άλλους. Πρακτικά δεν είμαστε ποτέ offline. Έχουμε γίνει σκλάβοι της τεχνολογίας και πόσο κακό (ή καλό) είναι αυτό; Πραγματικά δεν ξέρω, τι από τα δύο μπορεί να είναι, καλό ή κακό. Η τεχνολογία θεωρώ πως έχει περάσει σε ένα επίπεδο γιγαντώνοντας την επίδρασή της, δίχως να έχουν δοκιμαστεί οι επιπτώσεις της σε μικρότερο αριθμό ανθρώπων. Τη βλέπω σαν ένα εμβόλιο που μας το έχουν περάσει μαζικά σε όλους, χωρίς πρώτα να έχουν κάνει δοκιμές για τις παρενέργειες.

Τελικά είναι ο πρωταγωνιστής που μετατρέπεται σε θύμα. Γίνεται, χωρίς να το γνωρίζει, ο «ήρωας» ενός διαδικτυακού reality show. Πόσο κοντά στην πραγματικότητα είναι αυτό το δυστοπικό σύμπαν που περιγράφεται; Έχουμε γίνει εμείς το «προϊόν» και μάλιστα με τη συνείδησή μας;

Για εμένα είναι δίπλα στην πραγματικότητα. Είναι το μόνο που δεν έχει συμβεί πλέον, αλλά η διαίσθησή μου λέει ότι πλησιάζει. Τα realities υπάρχουν, άνθρωποι προβάλλουν αυτοβούλως τη ζωή τους 24 ώρες το εικοσιτετράωρο. Συν ότι πόσοι από εμάς την έχουμε πατήσει από

μία δημοσίευση που ανέβηκε στο διαδίκτυο, εν αγνοία μας; Μου έχει τύχει στο παρελθόν και εμένα, ένας φίλος μου να ανεβάσει φωτογραφία από έξοδό μας εν αγνοία μου. Στη συνέχεια αυτό είχε επίδραση στην κοπέλα μου, η οποία μου κράταγε μούτρα δίχως να μοιραστεί μαζί μου το τι την είχε πειράξει. Αφήνοντάς με έτσι, να μαυτεύω στα τυφλά, τι μπορούσε να είχε συμβεί.

Οι μεγάλες τεχνολογικές εταιρείες διαχειρίζονται τα στοιχεία μας. Είδαμε πρόσφατα και στο ντοκιμαντέρ «Social Dilemma» πώς συμβαίνει αυτό και πού μπορεί να οδηγήσει. Η συζήτηση έχει ανοίξει και είναι αρκετά τρομακτική. Πολλοί αντιλήφθηκαν πλήρως τι πάει να συμβεί και προσαθούν να αποτρέψουν ή να το τροποποιήσουν. Τι πιστεύετε ότι θα γίνει στο μέλλον;

Από τη μία, η διαχείριση των προσωπικών μας στοιχείων έχει ως υπέρμαχο τη διευκόλυνση της καθημερινότητάς μας. Το κινητό μου, με το που μπαίνω στο αμάξι, μου βγάζει τη διαδρομή για το σπίτι μου, δίχως να του έχω δώσει εντολή. Κουβεντιάζω με τους φίλους μου για ένα παλτό που θέλω να αγοράσω και κατευθείαν μου εμφανίζει παλτό παρόμοια στην οθόνη του. Ναι, όλα αυτά μας διευκολύνουν. Αλλά ταυτόχρονα με κάνουν να ανατριχιάζω μπροστά την ιδέα πως υπάρχει κάποιος εκεί έξω που παρακολουθεί τις κινήσεις μου 24/7 και ας βρίσκεται μια εταιρία κολοσσός πίσω από τη διαχείριση των προσωπικών μου στοιχείων.

Η αληθινή φίλια, η αγάπη, μπορούν να νικήσουν, ή έχουμε απομακρυνθεί από τέτοια συναισθήματα;

Είμαι ρομαντικός και έτσι θα απαντήσω. Εάν δεν μπορούν να νικήσουν αυτά, τότε δεν μπορεί κάτι άλλο. Όταν μείνεις μόνος σου, μακριά από τη βαβούρα της πόλης και της τεχνολογίας και κάτσεις να σκεφτείς, το τι πραγματικά μετράει στη ζωή, τότε αυτές οι αρετές θα είναι οι πρώτες που θα σου εμφανιστούν στο μυαλό. Αργά ή γρήγορα όλοι μας, όσο μεγαλώνουμε, είναι φυσική μας ανάγκη να κάνουμε μια παύση, για να διαλογιστούμε εσωτερικά. Σε αυτή την παύση ποντάρω, για τη νίκη των συναισθημάτων και των ανθρώπινων σκέψεων. Άπαξ και οι τρελοί ρυθμοί, της σύγχρονης κοινωνίας μας, αφήσουν έστω και για λίγο να σκεφτούμε τους εαυτούς μας, τότε είμαι βεβαίως πως η αγάπη και η φιλία μπορούν να θριαμβέυσουν.

Υπάρχουν αυτοβιογραφικά στοιχεία στο βιβλίο σας;

Αρκετά. Όπως σας είπα και πριν, έχω μάθει και στα πολλά και στα λίγα. Επίσης έχω σπουδάσει σε δημόσιο πανεπιστήμιο, με ό,τι αυτό συνεπάγεται... Έχω δουλέψει βράδυ σε μαγαζί εστίασης, όπως και ο ήρωάς, και τέλος έχω βρεθεί να εργάζομαι και εγώ σε εταιρεία με αντίστοιχους στόχους με την Tech Company.

Ποιο είναι το ηθικό δίδαγμα του βιβλίου;

Διαφορετικό για τον καθένα και αυτή είναι η μαγεία του. Εγώ παρουσιάζω μια ιστορία, αλλά ο καθένας είναι ελεύθερος να βγάλει τα δικά του συμπεράσματα μέσα από την ανάγνωσή του. Το βιβλίο είναι καθρέφτης του αναγνώστη και όχι του συγγραφέα. Οπότε εάν με ρωτάτε να απαντήσω σαν αναγνώστης, θα σας πω πως το δικό μου ηθικό δίδαγμα είναι να επενδύουμε σε αυθεντικές διαπροσωπικές σχέσεις και όχι στο φαίνοσθαι.

Πείτε μας λίγα λόγια για τον εαυτό σας. Πώς από τις σπουδές στη Φυσική πήγατε στα ναυτιλιακά και στη συγγραφή;

Καρμικά αλλά και απλά ταυτόχρονα. Μου άρεσε η φύση και οι λειτουργίες της, από μικρός. Μου άρεσε να παρατηρώ το πώς λειτουργούν όλα στον κόσμο μας και έψαχνα να βρω τις απαντήσεις. Η ναυτιλία εμφανίστηκε στο δεύτερο έτος, ενώ σπούδαζα ταυτόχρονα. Μια φιλική επαφή με έβαλε στον κλάδο και έμεινα εκεί για δέκα χρόνια περίπου. Δεν θα σας κρύψω, όμως, πως υπήρχε ένα διάστημα, στη νεαρή ηλικία των 19, που η συγγραφή μου είχε χτυπήσει για πρώτη φορά την πόρτα. Στο Φυσικό της Αθήνας είχαμε καταλήψεις για έναν χρόνο συνεχόμενα. Αυτό με έκανε να απομακρυνθώ από τις σπουδές μου και άρχισα να ψάχνω για καινούργια ενδιαφέροντα. Εκείνο το διάστημα κάθισα και έγραφα την πρώτη μου νουβέλα. Την κράτησα για εμένα, για πάνω από μια δεκαετία, μιας και εμφανίστηκε η ευκαιρία να εργαστώ σε έναν κλάδο με προοπτικές και δεν κατάφερα να την ολοκληρώσω. Ταυτόχρονα με την εργασία μου μπόρεσα να πάρω το πτυχίο μου, το οποίο στην ουσία ποτέ δεν χρησιμοποίησα για να ασκήσω την επιστήμη μου. Απλώς με τις γνώσεις που πήρα μπορού να κατανοώ τον κόσμο και τις λειτουργίες του λίγο καλύτερα από τότε που ήμουνα παιδί. **A**

Ο Δημήτριος Βορίλας με το νέο του βιβλίο «Κουίζ - Μάντεψε την κίνησή μου», που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Υδροπλάνο, μας καλεί να προβληματιστούμε για το πώς η τεχνολογία από μια παροχή για τον εμπλουτισμό της ζωής μας με νέες ευκολίες και δυνατότητες έχει μετατραπεί σχεδόν σε εξάρτηση.

Ο ήρωας του βιβλίου του, ένας συνηθισμένος άνθρωπος με δύσκολη παιδική ηλικία –μεγάλωσε σε ορφανοτροφείο με δύο μόνο αληθινούς φίλους από εκείνα τα χρόνια– προσπαθεί να σταθεί στα πόδια του, να βγάλει χρήματα, να γίνει κάποιος. Μια πόρτα ευκαιρίας παρουσιάζεται όταν κερδίζει, με ψέματα, μια δουλειά σε ένα φημισμένο μπαρ-εστιατόριο στην καρδιά της πρωτεύουσας. Στο μέρος αυτό συννάζει και ένας γνωστός επιχειρηματίας, ιδιοκτήτης της «Tech Company», μιας εταιρείας τεχνολογίας, ο οποίος θα του προτείνει μια καινούρια συνεργασία που θα αλλάξει δραματικά τη ζωή του με τρόπο που ποτέ δεν θα μπορούσε να φανταστεί. Ο ήρωας θα θαμπωθεί από την πρόταση. Παχυλός μισθός, υπερπολυτελές αυτοκίνητο και υπερσύγχρονο διαμέρισμα, είναι μερικές από τις ανέσεις που θα του προσφερθούν, μαζί με έναν καινούργιο λαμπερό έρωτα, με μια γυναίκα που εργάζεται στην ίδια εταιρεία. Στην αρχή όλα πάνε καλά, σιγά-σιγά όμως θα αρχίσει να αντιλαμβάνεται πώς κάτι παράξενο συμβαίνει. Όπου πηγαίνει κατευθείαν ο κόσμος πιάνει τα τηλέφωνα του, τον βγάζουν βίντεο, τον προσφωνούν με το όνομά του και δείχνουν να γνωρίζουν ακόμη και κρυφές πτυχές της ζωής του, αλλά και τις ιδιωτικές στιγμές του. Όταν αρχίσει να ψάχνει μια εξήγηση για όλα αυτά, θα καταλάβει ότι έχει χάσει τον έλεγχο της ίδιας του της ζωής.



Δημήτριος Βορίλας «Quiz - Μάντεψε την κίνησή μου!»
Εκδ. Υδροπλάνο

«Οι μεγάλες τεχνολογικές εταιρίες διαχειρίζονται όλα τα στοιχεία μας και τις πληροφορίες μας. Λειτουργούν, πλέον, με δύναμη μεγαλύτερη και από αυτή του κράτους και των κυβερνήσεων», σημειώνει ο συγγραφέας

Μια πεταλούδα πετάει στο διαδίκτυο

Της **ΛΕΝΑΣ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

«Μαντάμα Μπατερφλάι», GNO TV

Η ATHENS VOICE παρακολούθησε την πρώτη διαδικτυακή προβολή της όπερας του Τζ. Πουτσίνι «Μαντάμα Μπατερφλάι» από τη νέα πλατφόρμα GNO TV της Εθνικής Λυρικής Σκηνής και έμεινε με τις καλύτερες εντυπώσεις.

Αυτό το κείμενο ξεκίνησε να γράφεται τέλη Οκτωβρίου, στον απόηχο της συγκινητικής προεμιέρας της «Μαντάμα Μπατερφλάι», που σηματοδότησε την πολυαναμενόμενη επανεκκίνηση της Λυρικής στις κλειστές αίθουσες μετά από 7 μήνες. Η επιλογή του συγκεκριμένου έργου για το άνοιγμα της σεζόν δεν ήταν τυχαία. Το αριστούργημα του Τζάκομο Πουτσίνι ήταν η πρώτη όπερα που ανέβασε η ΕΛΣ, πριν από 80 χρόνια, τον Οκτώβριο του 1940, τρεις μέρες πριν από την κήρυξη του ελληνοϊταλικού πολέμου. Με την ανακοίνωση όμως του δεύτερου lockdown, οι εντυπώσεις μου για μια παράσταση που είχε πλέον ματαιωθεί δεν θα είχαν κανένα νόημα...

Να όμως που η «Μαντάμα Μπατερφλάι» επέστρεψε, με μια ακόμα πρωτιά, αφού από τις 25 Νοεμβρίου έγινε η πρώτη όπερα που μεταδίδεται από την GNO TV, τη νέα διαδικτυακή τηλεόραση της Εθνικής Λυρικής Σκηνής. Έχοντας τη δυνατότητα να μπω στην πλατφόρμα πριν από την επίσημη ψηφιακή της προεμιέρα, δεν έχασα την ευκαιρία. Πάτησα το play θέλοντας να απολαύσω και πάλι, έστω και από οθόνης, μία από τις ομορφότερες στιγμές του βεριστικού ρεπερτορίου και πιο πολύ την ερμηνεία της **Ερμονέλα Γιάχο**.

Αυτή τη χρονιά έχω παρακολουθήσει πολλές online παραστάσεις όπερας – μια καλοδεχούμενη προσφορά από τα μεγάλα λυρικά θέατρα που παραμένουν κλειστά από την πρώτη καραντίνα. Δεν είχε όμως τύχει ποτέ να έχω δει την ίδια παραγωγή, και live και διαδικτυακά, όπως την Μπατερφλάι. Αυτή η μοναδική, back to back θέαση, μου προσέφερε μια διαφορετική, πιο σφαιρική οπτική και πολλαπλασίασε τη συγκίνησή μου.

Η υπόθεση της όπερας είναι γνωστή. Αφορά τον μοιραίο έρωτα της 15χρονης γκέισας Τσο-Τσο-Σαν για τον Πίνκερτον, υποπλοίαρχο του Ναυτικού των ΗΠΑ στο Ναγκασάκι των αρχών του προηγούμενου αιώνα. Η μικρή Γιαπωνέζα εγκαταλείπεται και οδηγείται σε αυτοκτονία.

Ο διάσημος Αργεντινός Ούγκο ντε Άναπου, που υπογράφει τη σκηνοθεσία, τα σκηνικά και τα κοστούμια – η παραγωγή πρωτοπαρουσιάστηκε το 2013 στο Ηρώδειο και αναβίωσε σε νέα εκδοχή για τη σκηνή της Αίθουσας Σταύρος Νιάρχος – τοποθετεί χρονικά την ιστορία μερικές δεκαετίες αργότερα, στα 50s, για να κάνει ακόμα πιο γλαφυρό το στοιχείο της σύγκρουσης ανάμεσα στις κουλτούρες Δύσης και Απω Ανατολής και κυρίως στον διαφορετικό ψυχισμό των πρωταγωνιστών, της εύθραυστης Τσο-Τσο-Σαν και του κυνικού Πίνκερτον. Τα παραδοσιακά γιαπωνέζικα κοστούμια «συγκρούονται» με τα σύγχρονα δυτικά – η είσοδος στην πρώτη πράξη, του «Αμερικάνου», με λουλουδάτη πουκαμίσα είναι χαρακτηριστική – ενώ την προεμιέρα του minimal γιαπωνέζικου

σκηνικού διακόπτονται κάθε τόσο βιντεοπροβολές που εικονοποιούν άλλοτε τη χώρα κι άλλοτε τις σκέψεις και τα όνειρα της ηρωίδας. Ομολογώ ότι οι προβολές αυτές μου είχαν φανεί υπερβολικές, τόσο στο Ηρώδειο όσο και στη live παράσταση του Οκτωβρίου. Όμως, στην digital εκδοχή τους, χάρη στην ειδική κινηματογραφική σκηνοθεσία και το οκτακάμερο σύστημα που χρησιμοποιήθηκε, με ένα μαγικό τρόπο ενσωματώθηκαν στην ιστορία, έγιναν αναπόσπαστο κομμάτι της.

Το μεγάλο ατού της παράστασης που μαγνητοσκοπήθηκε και μεταδίδεται από την GNO TV είναι το καστ των πρωταγωνιστών της με κορυφαία την Ερμονέλα Γιάχο. Η διάσημη Αλβανίδα σοπράνο, η «καλύτερη Μπατερφλάι των τελευταίων χρόνων» σύμφωνα με τον Independent, με την παρθενική της εμφάνιση στη σκηνή της Λυρικής επιβεβαίωσε 100% τη φήμη που τη συνοδεύει, ότι ταυτίζεται με τις ηρωίδες που ερμηνεύει. Οι λίγοι – λόγω περιορισμών – τυχεροί που βρεθήκαμε εκεί τον περασμένο μήνα, την είδαμε να μεταμορφώνεται από ένα αφελές, χαριτωμένο, ρομαντικό 15χρονο κορίτσι σε ένα τραγικό πρόσωπο, με μόνα όπλα τις απίστευτες φωνητικές της δυνάμεις και τη σκηνική παρουσία, και να μας χαρίζει μια ερμηνεία σπαρακτική. Κι εδώ είναι που η τεχνολογία έκανε το θαύμα της. Με την κάμερα να την παρακολουθεί κάθε στιγμή, σε κάθε της κίνηση, είδα τα μάτια της να λάμπουν πονηρά όταν ο Πίνκερτον προσπαθεί να μαντέψει την ηλικία της, να απορούν αληθινά που ο Σάρπλες δεν γνωρίζει ούτε καν τους οι κοκκινολαίμηδες στην Αμερική, να γεμίζουν με λαχτάρα όσο περιμένει την επιστροφή του και με απελπισία όταν ο κόσμος της γκρεμίζεται. Κάθε σύσπασση του προσώπου της ήταν ένα μικρό ρεσιτάλ ερμηνείας...

Δίπλα της, ένας υπέροχος Τζανλούκα Τερρανόβα μας χάρισε έναν αλαζόνα, ρηκό, ανεύθυνο Πίνκερτον, τον ξένο που εισβάλλει στον ονειρικό κόσμο της Μπατερφλάι – όπως ακριβώς ο εθνικός ύμνος των ΗΠΑ «εισβάλλει» στα παραδοσιακά μουσικά θέματα που χρησιμοποιεί ο Πουτσίνι – και τον διαλύει. Έξοχη η Χρυσάνθη Σπιτάδη στο ρόλο της Σουτζούκι, υπηρέτριας της Τσο-Τσο-Σαν, όπως και ο Σάρπλες του Διονύση Σορμηνή. Μικρότερη, εξίσου όμως σημαντική παρουσία είχαν ο Νίκος Στεφάνου (προξεντής Γκόρο), ο Μάριος Σαραντιδής (Πρίγκιπας Γιαμαντόρι) και ο Γιάννης Γιαννίσης στο ρόλο του Μπόζο.

Στο πόντιουμ, ο Λουκάς Καρυτινός οδήγησε με μοναδική μαεστρία τους μουσικούς της ΕΛΣ, κατορθώνοντας να μας περάσει όλον τον λυρισμό και τις δραματικές εντάσεις της μουσικής του Πουτσίνι – δεν αισθανθήκαμε ούτε μια στιγμή ότι η όπερα παρουσιάστηκε αναγκαστικά, λόγω Covid-19, στην ενορχήστρωση του Έτορρο Πανίτσα για περιορισμένη ορχήστρα.

Με μια κουβέντα. Μην χάσετε την ευκαιρία να δείτε, ή να ξαναδείτε, τη «Μαντάμα Μπατερφλάι» από τη νέα ψηφιακή σκηνή της Λυρικής. Μπορεί η οθόνη του υπολογιστή ή της τηλεόρασης να μη συγκρίνονται με την εμπειρία του θεάτρου, όμως η μαγεία της μουσικής και το μεγαλείο της ανθρώπινης φωνής είναι εκεί για να μας συγκινούν. ●



Εγώ 20, αυτός 23. Πιπινάκια! Τους τελευταίους 5 μήνες αποφασίσαμε να συγκατοικήσουμε. Το θέμα είναι ότι τώρα τε-

λευταία θέλει να είναι συνέχεια με τους φίλους του. Δεν με ενοχλεί που είναι με τους φίλους του, αλλά ότι δεν θέλει να περνάει τον χρόνο του μαζί μου. Μένω πολλές ώρες σπίτι μόνη μου γεγονός που με στεναχωρεί πάρα πολύ. Παρόλο που το έχω συζητήσει, δεν μπορεί να καταλάβει τι με ενοχλεί σε όλο αυτό. Και όταν κάποιος δεν μπορεί να καταλάβει, δεν μπορεί και να διορθώσει αυτό που σε ενοχλεί. Και εμένα η απορία μου είναι τι να κάνω; Δεν είμαι πλέον χαρούμενη, δεν χαμογελάω πια. Τον αγαπάω πάρα πολύ όμως, αυτό είναι το πρόβλημα. Γι' αυτό δεν μπορώ να φύγω. Νιώθω πιο αδύναμη από ποτέ. Να αποσυρθώ διακριτικά; Να επιμείνω με τη συζήτηση, μπας και καταλάβει; Να περιμένω; Μου αξίζει να είμαι δυστυχισμένη μήπως;

Αν έχεις φτάσει στο σημείο να πιστεύεις ότι σου αξίζει να είσαι δυστυχισμένη, τότε σίγουρα δεν είμαστε στο σωστό δρόμο. Γιατί, καλό μου «πιπινάκι», να σου αξίζει να είσαι δυστυχισμένη και αδύναμη; Ποιος το αποφάσισε και σε καταδίκασε σε τούτη τη μιζέρια; Μόνη σου, φίλη μου, είναι η απάντηση, αλλά δεν θα το αφήσουμε έτσι. Παρακαλείται το έτερο «πιπινάκι» να στρογγυλοκαθίσει κάτω για να σε ακούσει και να τον ακούσεις κι εσύ (το τονίζω!). Ακούω σημαίνει κατανοώ, όχι μαλώνω. Αν έχει βαρεθεί και θέλει να αράξει με τους φίλους του, κάποτε θα έπρεπε να το μάθουμε, να κλάψουμε, αλλά και να προχωρήσουμε. Αν, όμως, ακόμα σε αγαπάει όπως κι εσύ, βρείτε τρόπους να δοκιμάσετε νέα και ενδιαφέροντα πράγματα πέρα για να φύγει η μονοτονία. Άλλη λύση δεν βλέπω, εκτός αν τον κλειδώσεις μέσα. Δεν τη συνιστώ.

Τζέντ SOS, έχω πρόβλημα! Ξεκίνησα μια καινούργια δουλειά αυτή την εβδομάδα και εκεί γνώρισα ένα πολύ καλό παιδί στην ηλικία μου. Απίστευτη χημεία από την αρχή. Αμέσως μου ζήτησε αριθμό και instagram. Στέλνω εγώ το πρώτο μήνυμα και ενώ μιλάμε κάθε φορά όμορφα κι ωραία, ξαφνικά το κόβει απότομα, λέγοντας «καληνύχτα, καλή ξεκούραση, τα λέμε αύριο». Με έχει μπερδέψει και δεν ξέρω τι να κάνω. Τι μου προτείνεις εσύ;

Αρχικά, θα πω ένα μεγάλο μπράβο, που είσαι γυναίκα του κεφού κι εστειλεις εσύ!

© JOHN HOLMES



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

το πρώτο μήνυμα. Αλλά από την άλλη, φίλη μου, θα πω και το εξής: με κοφοχολιάζει καλά - καλά στην αρχή με τα «Τζέντ SOS», λέω κι εγώ θα παίξει δράμα grande επιπέδου «Τα φώτα της Πόλης», αλλά εσύ έβαλες «ακόμη δεν το είδαμε, Γιάννη τον βαφτίσαμε»! Στάσου λίγο να χαρείς τις στιγμές σου. Την καινούργια σου δουλειά. Το φλερτ. Τα νέα ξεκινήματα. Μην τα γεμίζεις με άγχος και «πρόβλημα» από την αρχή. Κρίμα δεν είναι;

Αγαπητή Τζέντ, είμαι 23 χρονών και πριν από 3 μέρες το αγόρι μου με χώρισε. Εγώ δεν ήθελα κάτι τέτοιο και το έκανε με ένα τηλεφώνημα, αφού είμασταν στο lockdown και δεν είναι από Αθήνα. Ήμασταν μαζί 4 χρόνια και η σχέση μας δεν είχε συχνά πολλούς τσακωμούς. Η γνωριμία μας ήταν παραμυθένια, γιατί τον γνώρισα Αγίου Βαλεντίνου στη Ρώμη, όταν κατεβήκαμε στην ίδια στάση λεωφορείου. Η ιστορία μας έχει κα-

τά βάση καλά κι εγώ νιώθω πως δεν μπορώ να το ξεπεράσω με τίποτα. Είναι η πρώτη μου σχέση και εκείνος ήδη ανεβάζει πράγματα. Ναι, το παρακολουθώ κι ας ξέρω πως είναι λάθος. Εγώ ξεκάθαρο λόγο χωρισμού δεν πήρα, μόνο πως δεν του βγαίνει πια να είναι μαζί μου, ενώ πριν από 1 μήνα ήμασταν όπως πάντα. Νιώθω σαν έναν βούρκο και δεν ξέρω πώς να το αντιμετωπίσω. Βλέπω συνέχεια πότε μπαίνει στα social, τι ανεβάζει και κλαίω συνέχεια. Μπορείς να με βοηθήσεις μήπως με κάποια συμβουλή; Ψάχνω για βιβλία που θα με βοηθήσουν, αλλά δεν ξέρω. Θέλω να καταλάβω και να βρω τρόπο να επικεντρωθώ σε εμένα και να μάθω να με αγαπώ, γιατί τώρα το έχω χάσει αυτό. Σε ευχαριστώ πολύ.

Με συγκίνησες πολύ. Τα λόγια που μου γράφεις, η ευαισθησία σου και κάπως μου θύμισες εμένα, τότε που πλάνταζα στο κλάμα για τον πρώτο μου καλοκαιρινό έρωτα, που έχανα. Το κλάμα είναι μέσα στο πρόγραμμα, για όσο καιρό χρειαστεί. Μέσα από αυτό, άλλωστε, θα γίνει η επώλυση των πληγών σου. Αφέσου. Τώρα νιώθεις αδύναμη, «λίγη», ζηλεύεις όταν τον βλέπεις στα social – αυτό btw κόφ' το χτες κιόλας –, υποφέρεις, αλλά έτσι πάει. Αυτός είναι ο πρώτος μας χωρισμός. Οι περισσότεροι περάσαμε από αυτό. Δύσκολα, αλλά τα καταφέραμε. Όσο για το βιβλίο, που με ρώτησες, θα σου πρότεινα, επειδή είδα ότι αγαπάς τα παραμύθια, όπως κι εγώ, να διαβάσεις «Το σύνδρομο της Σταχτοπούτας», της Colette Dowling. Εμένα με βοήθησε πολύ. Σου στέλνω όλη μου την αγάπη.

ΜΙΛΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ
-Reloaded-
Της **ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ**

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

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Ιδιαίτερη προσοχή στην υγεία σου, ασχέτως υποχρεώσεων και δυσκολιών

Στην αρχή της εβδομάδας, καλό είναι να είσαι σε μεγαλύτερη (ναι, σε μεγαλύτερη) επιφυλακή όσον αφορά την υγεία σου. Καλό είναι να βαρύνει περισσότερο από τις συναισθηματικές εντάσεις που μπορεί να αντιμετωπίζεις στη σχέση σου ή από τις συνεχείς κουβέντες για τα χρήματα και τη δουλειά. Χρειάζεται να θυμάσαι πως μόνο αν είσαι υγιής μπορείς να κάνεις οτιδήποτε γι' αυτά. Άλλωστε και στα δύο επίπεδα, όσα γίνονται τώρα απλά εντείνουν την ασάφεια και το μπερδεύμα, όμως όχι για πολύ. Για την ακρίβεια, φαίνεται οι προσπάθειές σου να έχουν το αντίθετο από το αποτέλεσμα που επιδιώξεις, σαν να τα κάνεις χειρότερα όσο προσπαθείς. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30) μεταβάλλουν δραστικά το ενεργειακό σκηνικό. Δηλαδή μπορείς να καταλάβεις ευκολότερα τι ακριβώς δημιουργεί το πρόβλημα στα προσωπικά σου, όπως επίσης τις εκκρεμότητες που παρεμποδίζουν τα οικονομικά σου. Αυτά δεν είναι εύκολα, όμως τουλάχιστον φαίνεται σαφέστερα τι είναι τι. Βοηθίεσαι έτσι δραστικά να θέσεις πιο σωστούς για σένα στόχους.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Κάποια ευχάριστα πραγματάκια που τείνεις να υπερεκτιμήσεις

Μπορεί να πάρεις πολλή φόρα στην αρχή της εβδομάδας, ιδιαίτερα στα προσωπικά σου, καθώς κάποιες συζητήσεις ή ίσως λίγο περισσότερη κατανόηση σου δίνουν μια θετικότερη οπτική. Παρόμοια και στο πρακτικό επίπεδο, με ζόρι ή χωρίς, ενδεχομένως να βλέπεις ότι τα πράγματα ηγαίνουν περισσότερα με τα νερά σου. Και στις δύο περιπτώσεις, καλό είναι να τσεκάρεις την τάση σου να εφησυχάζεις και να αναβάλλεις, επειδή βλέπεις κά-

να την εξυπηρετήσεις. Ταυτόχρονα δεν λείπουν οι υποθέσεις του σπιτιού και της οικογένειας, όπως και θέματα υγείας που προσθέτουν στο φόρτο σου επειδή τα θεωρείς καθήκοντα και υποχρεώσεις σου. Χρειάζεται ωστόσο να σε προσέξεις, ώστε να μπορείς να συνεχίζεις. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη στον Τοξότη (30) και τον ζωδιακό σου άξονα, αποσαφηνίζουν το κατά πόσο αυτά που θεωρείς σκόπιμα σε προσωπικό κι επαγγελματικό επίπεδο είναι όντως έτσι. Πολλά δεν είναι, αλλά είναι επιμονές σε πράγματα που έχεις ξαναδοκιμάσει κι απέτυχαν. Θα δεις πιο καθαρά τον απέναντι σε όλες τις σχέσεις σου, άσχετα από δικές σου προσδοκίες κι ελπίδες για να ζυγίσεις καλύτερα τους σχετικούς σου στόχους.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Θετικά μηνύματα και ανταποκρίσεις που παρερμηνεύεις ως θεμελιώδη αλλαγή

Στην αρχή της εβδομάδας βρίσκεις ικανοποίηση και χαρά σε αρκετά πράγματα που σχετίζονται με την οικογένεια και τους φίλους σου, ενώ τα μηνύματα είναι ενδεχομένως ενθαρρυντικά σε σχέση με συνεννοήσεις ή συμφωνίες που σου προξενούσαν άγχος ή αποτελούσαν εκκρεμότητες. Φαίνεται ακόμη πως ίσως υπάρχει κάποια πρόοδος στην επικοινωνία με παιδιά και σύντροφο για όσα σε ενοχλούν και γενικότερα για δύσκολα θέματα. Όλα αυτά σου δίνουν την εντύπωση πως έχει συμβεί κάποια σημαντική αλλαγή, μετατόπιση και ανανέωση και πως ίσως έχει βρεθεί μια καλύτερη κατεύθυνση. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30), υποδεικνύουν πως σε κάποιο βαθμό ίσως έχεις πέσει θύμα των ευσεβών σου πόθων και προσδοκιών και πως τελικά το σκεπτικό και οι στόχοι δεν είναι εκατέρωθεν όσο όμοιοι νόμιζες. Αποκτάς έτσι καλύτερη ετοιμότητα του τι συμβαίνει στην προσωπική κι εργασιακή σου καθημερινότητα, άσχετα από τις φοβίες σου,

κατεύθυνση. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30), υποδεικνύουν πως σε κάποιο βαθμό ίσως έχεις πέσει θύμα των ευσεβών σου πόθων και προσδοκιών και πως τελικά το σκεπτικό και οι στόχοι δεν είναι εκατέρωθεν όσο όμοιοι νόμιζες. Αποκτάς έτσι καλύτερη ετοιμότητα του τι συμβαίνει στην προσωπική κι εργασιακή σου καθημερινότητα, άσχετα από τις φοβίες σου,

τους χειρισμούς σου και τα απωθημένα σου. Μπορείς λοιπόν να φροντίσεις καλύτερα και τον εαυτό σου και τις δουλειές σου.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Βιάζεσαι να θεωρήσεις πράγματα δεδομένα κι αγνοείς άλλα που είναι

Σε μια αλλόκοτη διάθεση σε βρίσκει η αρχή της εβδομάδας, αφού παραμένει το πολεμοχαρές και το συγκρουσιακό στο σπίτι. Όμως ταυτόχρονα το έχεις αποδεχτεί, κι αυτό σου επιτρέπει και να εστιαστείς (ίσως φανατικά) στο να βγει κάτι καλό από αυτό και να μην αγνοείς τις ευχάριστες στιγμές που υπάρχουν παρ' όλα αυτά. Έτσι οι μέρες δίνουν την εντύπωση κάποιων συναισθηματικών και οικονομικών σταθερότητας την οποία βιάζεσαι αρκετά να αναγνωρίσεις ως επίτευξη στις αντίστοιχες σχέσεις σου. Καθώς ο Ποσειδώνας ορθοδρομεί (29) και γίνεται η πρώτη, σεληνιακή, έκλειψη της περιόδου (30), ενδεχομένως να αντιληφθείς πως οι συναισθηματικές, ερωτικές και οικονομικές "ασφάλειες" που είχες κατά νου δεν έχουν και πολλή μεγάλη σχέση με την πραγματικότητα, ούτε ιδιαίτερη αμοιβαιότητα, αλλά είναι μάλλον δικές σου ερμηνείες της κατάστασης. Ίσως αισθανθείς πως «χάνεις» κάτι, όμως στην πραγματικότητα δεν το είχες ποτέ. Αυτό βοηθά να εστιαστείς περισσότερο στο παρόν, στα δημιουργικά και χαρούμενα πράγματα της προσωπικής κι επαγγελματικής σου ζωής, άσχετα από τα σενάρια για το μέλλον.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Χαμήλωσε τον τόνο της βεβαιότητας, ίσως να μην ελέγχεις όσο νομίζεις

Ξεκινάς με σχετικά μεγάλη βεβαιότητα ότι έχεις βρει ένα καλό μέτρο συνεννόησης και ασφάλειας στις σχέσεις με τους ανθρώπους της καθημερινότητάς σου, όπως και σχετικά με το πού βαδίζεις σαν άτομο και στις ερωτικές και οικονομικές σου σχέσεις. Παράλληλα ενδεχομένως να υπάρχουν θετικά μηνύματα σε σχέση με τους επαγγελματικούς

και προσωπικούς σου στόχους. Αυτά, παρά τις υπάρχουσες δυσκολίες, σου δίνουν την εντύπωση πως «ελέγχεις» στις σχέσεις σου κι ενδεχομένως τον απέναντι, πολύ περισσότερο από ό,τι «ελέγχεις» στην πραγματικότητα. Είναι σαν πείθοντας τον εαυτό σου ότι προχωράς, να αρνείσαι ακόμη περισσότερο να μετακινηθείς. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα στους Ιχθύς (29) και τον ζωδιακό σου άξονα και η σεληνιακή έκλειψη (30) τοποθετούν σε ένα πολύ ρεαλιστικότερο πλαίσιο όλες σου τις σχέσεις, όπου αντιλαμβάνεσαι ότι γνωστά και αρνητικά μοτίβα παραμένουν, ασχέτως αν επιλέγεις να τα αγνοείς. Παράλληλα αποσαφηνίζουν τις δυνατότητες που υπάρχουν αυτή τη στιγμή στο οικογενειακό πλαίσιο, στο σπίτι και μέσα σου, και το πόσο βάσιμα είναι για τους στόχους σου.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Ικανοποιημένος βασικά κι έτσι έτοιμος να ξεχάσεις ουσιαστικότερες συνειδητοποιήσεις

Αρκετά ικανοποιημένος ξεκινάς την εβδομάδα σου και καλά κάνεις, καθώς όντως η ανταποκρίση της ερωτικής και οικονομικής σου ζωής σου δίνει ένα μεγαλύτερο μέτρο ασφάλειας. Παράλληλα τα μηνύματα που έχεις από το συγγενικό σου πλαίσιο, σε σχέση με την επιμόρφωση και την αυτοεξέλιξή σου και ειδικά όσον αφορά σχετικές δυσκολίες που αντιμετωπίζεις, τείνουν μάλλον προς το θετικό. Γι' αυτό τον λόγο είναι εύκολο να υποτιμήσεις τα προβλήματα των συναισθηματικών-ερωτικών και οικονομικών σου συναλλαγών τα οποία έχεις διακρίνει, όπως και να θεωρήσεις ότι έχεις βάλει την υγεία σου και την καθημερινότητά σου σε μία τάξη. Η επιστροφή του Ποσειδώνα σε ευθεία πορεία (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30) αρχικά θα βοηθήσουν να έχεις μια σαφέστερη εικόνα του θέματος της υγείας σου και ενδεχομένως της ελλιπούς οργάνωσης που μπορεί να έχεις σε επίπεδο ρουτίνας, έστω κι αν σε βολεύει. Παράλληλα θα βοηθήσουν να εκτιμήσεις τη σημασία και βαρύτητα των καθημερινών σου επαφών και επικοινωνιών, άσχετα με κάποια ιδανική συνθήκη ή ευσεβείς πόθους.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Αισθάνεσαι επιβεβαιωμένος και δυνατός σε βαθμό που ίσως το υπερεκτιμήσεις

Αν κάποιος αισθάνεται ότι «το 'χει» στην αρχή της εβδομάδας, είσαι εσύ, έστω κι αν γύρω επικρατεί ο κακός χαμός. Βοηθά σ' αυτό η θετική ανταπόκριση από τις σχέσεις σου, προσωπικές κι επαγγελματικές, που σε επιβεβαιώνει, όπως και κάποια θετικά κατά βάση μηνύματα κι από τις δύο κατευθύνσεις που σε κάνουν να πιστεύεις πως έχεις στήριξη για το μέλλον και τα σχέδιά σου. Αυτά είναι όλα καλά, όμως ίσως σε ωθούν να υπερεκτιμήσεις τις δυνάμεις και τον εαυτό σου και να υποτιμήσεις τα κακώς κείμενα που γνωρίζεις στις ισορροπίες των σχέσεών σου. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30) σου υπενθυμίζουν το πραγματικό ποίον της ερωτικής σου ζωής, της σχέσης με τα παιδιά σου, όπως και το τι όντως σε κάνει δημιουργικό και σου δίνει χαρά και πώς αυτά έχουν αλλάξει. Παράλληλα υπάρχει η δυνατότητα να αναγνωρίσεις με μεγαλύτερη ακρίβεια πώς μπορείς να εξυπηρετήσεις καλύτερα τις οικονομικές και συναισθηματικές σου ανάγκες, χωρίς να εμπλέκες τόσο τον «άλλο».

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Πιστεύεις σε σένα, πράγμα καλό, όμως σε αποτρέπει από το να λύσεις θέματα που σε κρατούν πίσω

Η εβδομάδα ανοίγει με διάθεση «καρδιογράφου» αφού φαίνεται να έχουν ανακύψει πρακτικές εκκρεμότητες προς ολοκλήρωση, κάποια σχέδια να τείνουν προς λήξη, στις σχέσεις σου να επικρατεί σχετική θολούρα κι εσύ να 'σαι, τουλάχιστον σωματικά και ψυχολογικά κουρασμένος. Από την άλλη παίζει και μία περιπετειώδης διάθεση «πάμε για άλλα» και κάθε άλλο παρά έχεις χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Μέσα σε όλα αυτά το τελευταίο πράγμα με το οποίο έχεις όρεξη ν' ασχοληθείς είναι το τι γίνεται στο σπίτι, το οικογενειακό περιβάλλον, ακόμη και μέσα σου, και μάλλον τείνεις να αποσυνδέσεις τα πρώτα από το δεύτερο, θεωρώντας το απλά σαν «δεδομένο». Η

επιστροφή του Ποσειδώνα σε ευθεία πορεία (29) και η σεληνιακή έκλειψη στο ζώδιό σου (30) διαφοροποιούν ιδιαίτερα την οπτική σου, καθώς φαίνεται αρκετά κρίσιμο να αποδεχτείς και να ασχοληθείς με όσα συμβαίνουν στο σπίτι και μέσα σου. Είναι επίσης ευκολότερο να αντιληφθείς τις δυνατότητές σου όπως και την αξία όσων κάνεις, άσχετα από το τι λένε οι άλλοι.

ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Παραφεύγεις από το «εδώ και τώρα» με κίνδυνο να πιστέψεις ότι είσαι ήδη «αλλού και μετά»

Στην αρχή της εβδομάδας, φαίνεται να την έχεις κάνει με διαστημόπλοιο από το «εδώ και τώρα» και να ασχολείσαι κατά κύριο λόγο με σχέδια, το μετά, με την ποιότητα ζωής που θα ήθελες κτλ. Καλά κάνεις γιατί όντως επικονώνας κάποια θετικά μηνύματα τόσο σε επαγγελματικό, όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Απλώς, υπάρχει μια τάση να θέλεις να βγάλεις από τη μύγα ξύγκι, δηλαδή να σπρώξεις το θετικό στο «υπερθετικό», όπως και να υπερβάλλεις τη σημασία όλων αυτών στην καθημερινότητά σου και τις κουβέντες με τους ανθρώπους που συναναστρέφεσαι. Επειδή βασικά γνωρίζεις τι συμβαίνει, καλό είναι να μην αγοράζεις από κεκτημένη ταχύτητα το σενάριο που διαφημίζεις προς τα έξω. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30) ξεκαθαρίζουν επαρκώς το θέμα της επικοινωνίας και των συνεννοήσεων, συνεπώς όσο λιγότερο τα έχεις φουσκώσει τόσο το καλύτερο. Επιπλέον φωτίζουν επαρκώς τα ανεπίλυτα και ασαφή θέματα δίνοντάς σου τη δυνατότητα να επιλέξεις μια αποτελεσματικότερη προσέγγιση στο εξής.

ΥΔΡΟΧΘΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Κινητικότητα στα επαγγελματικά σου, που σε κάνει να εξωραϊζεις την πραγματικότητα

Η προσοχή σου είναι στραμμένη μάλλον σε όσα συμβαίνουν στην καριέρα σου και πού μπορείς να πας από εδώ που βρίσκεσαι, καθώς η δουλειά που έχεις ήδη κάνει, όπως και κάποιοι στόχοι σου, φαίνεται να έχουν συνδυαστεί και να έχουν δημιουργήσει αξία. Αν και δεν λείπουν οι προκλήσεις, υπάρχουν μηνύματα για ενδυνάμνη δημιουργικές και κερδοφόρες ασχολίες. Όλα αυτά σε ανεβάζουν και ίσως σου δημιουργούν μια κάπως πρόωρη αισθήση ασφάλειας και βεβαιότητας, σαν να έχουν ήδη συμβεί, όπως και την τάση να αφήσεις στην άκρη αλλαγές και τακτοποιήσεις που χρειάζεται να κάνεις στο σπίτι, την οικογένεια και μέσα σου. Καλό είναι να θυμάσαι πως από την πρόταση ή την ιδέα μέχρι την είσπραξη, ο δρόμος είναι μακρύς. Η ορθοδρόμηση του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30) αποσαφηνίζουν αρκετά τις συνθήκες σε οικονομικό επίπεδο, ενώ και συναισθηματικά σου δείχνουν εάν και κατά πόσο είσαι όντως δικαιολογημένος να αισθάνεσαι ευχαριστημένος και ικανοποιημένος. Είναι καλή περίοδος για να θέσεις ουσιαστικούς στόχους.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Κάποιες συνεννοήσεις με συγγενείς και τον εαυτό σου που μάλλον υπερεκτιμάς

Στην αρχή της εβδομάδας είσαι στην ευχάριστη θέση να βλέπεις ότι οι προσπάθειες που έχεις κάνει σε οικονομικό επίπεδο ίσως σου ανοίγουν μια άλλη προοπτική, έστω κι αν αυτή είναι απλά το να εξασφαλίσεις κάποια υποστήριξη από τους δικούς σου. Παράλληλα φαίνεται πως η συνεννόηση είναι ευκολότερη με τον σύντροφό σου και την οικογένειά σου, πράγμα που σε κάνει να πιστεύεις πως έχει συμβεί κάποια ικανή μετατόπιση ή και να βλέπεις επόμενους στόχους σχετικά. Η ορθοδρόμηση του κυβερνήτη του Ποσειδώνα (29) και η σεληνιακή έκλειψη (30) ξεκαθαρίζουν επαρκώς το τοπίο, καθώς αντιλαμβάνεσαι εάν και πόσο όντως έχεις κάνει κάποια πρόοδο ή έχεις απλώς κινηθεί στα ίδια μοτίβα επικοινωνίας και σχέσης, απλώς με διαφορετικό περιτύλιγμα. Παράλληλα είναι ευκολότερο να έχεις μία πιο ολοκληρωμένη και σαφή εικόνα της υγείας σου, για θέματα στα οποία επικρατούσε αβεβαιότητα ως τώρα. Έτσι γίνεται δυνατό να θέσεις με σαφήνεια και κυρίως, άσχετα από τα μαθημένα σου, επαγγελματικούς και προσωπικούς στόχους. **Α**



Cosmic Telegram
Κατέβασε τώρα δωρεάν την εφαρμογή Cosmic Telegram App για iOS και android μάθε όλες τις προβλέψεις

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

15 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

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

everest®

ON THE ROAD

Νέος τρόπος παραλαβής
χωρίς να βγεις από το αυτοκίνητο.



ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ TAKE-AWAY
& ΠΑΡΑΛΑΒΗ
ON THE ROAD



ΠΑΣ ΣΤΟ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
& ΠΑΤΑΣ «ΕΦΤΑΣΑ»



ΣΤΟ
ΦΕΡΝΟΥΜΕ
ΜΕΣΑ ΣΕ 3'



Cake Bar

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ.

Όσο εσείς ετοιμάζετε το φαγητό, εμείς ετοιμάζουμε το γλυκό. 7DAYS CAKE BAR. Αφράτο και απολαυστικό cake, με ή χωρίς επικάλυψη και με υπέροχη γέμιση κρέμα κακάο, κρέμα βανίλια ή μαρμελάδα φράουλα. Τόσο νόστιμο και ελαφρύ, που κλείνει ιδανικά το κάθε σας γεύμα.