

voice ATHENS

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Μόνικα

Μια υπερήφανη γυναίκα

Του Γιάννη Νένε

Ο ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ
μιλάει στην ATHENS VOICE

Της Αγγελικής Μπιρμπίλη

Καθαρά Δευτέρα
& Σαρακοστή

Το καλύτερο ψάρι
και shushi της πόλης

Της Νενέλας Γεωργελέ

102.5
ATHENS
VOICE
RADIO



ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
MEGARON - THE ATHENS CONCERT HALL
21-22

NEDERLANDS DANS THEATER 10-13 ΜΑΡ'22

ΣΟΦΙΣΤ



ALPHA BANK

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ADT, COSMOTEL TV, ATTICA MEDIA GROUP, ALFA ROMEO, ΠΑΜΜΑ 103.7, ΤΡΙΤΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΟΥ, ΚΟΣΜΟΣ 93.0, ATHENS THE JAY 105.3,
MICH 101.3, PEPPER 100.0, TALKING POINTS, MONOPOL.GR, IN3.HI.GR, HANCTHEATER.GR, METRO.GR

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



MEGARON.GR

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
SUPPORTED BY THE MINISTRY OF CULTURE & SPORTS

ATHENSvoice

Εκδότης-Διευθυντής

Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης

Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης

Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης

Λουίζα Ναθαναήλ

Σύμβουλος Διοίκησης

Νικόλας Γαλανόπουλος

Art Director

Φώτης Πεκλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής

Βάιος Συντσίρμας

Υπεύθυνος Έλξης Τάκης Σκριβάνος

Επιμέλεια Έλξης Δήμητρα Γκρους, Κωνσταντίνα Τσιάγκα

Διεύθυνση Web

Δημήτρης Αθανασιάδης

Head of Native Advertising and Branded Content

Έφη Πάλλη

Συντακτική ομάδα:

Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Β. Κορωναίος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ευ. Μουζακίτη, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαληϊού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης

Γεωργία Σκαμάγκα

info@athensvoice.gr

Υπεύθυνη οδηγού

Δανάη Καμζόλα

avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag

Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Εικονογραφήσεις

art@athensvoice.gr

Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζί, Πέτρος Νικόλτσος

Creative Marketing Director

Βασιλική Κώτσου

Creative Director

Στρατής Κανιμάς

Digital Advertising Director

Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager

Πέννη Κράλιοβιτς

A.V. Network Advertising Manager

Αγγελική Κокκορόγιαννη

Direct Market Advertising Managers

Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου, Νώντας Νταμπάνης

Υποδοχή Διαφήμισης

Νίκη Σκαμάγκα

Συντονισμός Διαφήμισης

Μαίρη Κούρτη

marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager

Εύη Ταρνάρη

Digital Advertising Coordinator

Μίνα Γιαννάκη

Διεύθυνση Λογιστηρίου

Έφη Μούρτζη

Λογιστήριο

Ουρανία Μιχάλη, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση

«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.

Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα

Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369

fax: 210 3632.317

Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310

Athens Voice Radio 102.5: 210 3648.213

Αγγελίες: 210 3617.369

Λογιστήριο: 210 3617.170

www.athensvoice.gr

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

Κωδικός εντύπου: 7021

ISSN 1790-6164

ATHENS!

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

ΜΑΚΕΔΟΝΕΥΤΕΡΙΑ

24

ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ

©ΕΥΤΕΡΤΗ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ

Η Δαλματία στηρίζει Ουκρανία. Θα νικήσουμε!

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα φωτογραφίζει ο **Νίκος Αλιάγας**. Γεννήθηκε στο Παρίσι από Έλληνες γονείς. Έχει αποφοιτήσει από το Πανεπιστήμιο της Σορβόνης και μιλάει πέντε γλώσσες. Δημοσιογράφος, τηλεοπτικός παρουσιαστής και φωτογράφος, έχει διαγράψει μια σημαντική πορεία στα γαλλικά ΜΜΕ. Επίσης, έχει κατά καιρούς συνεργαστεί με διάφορους τηλεοπτικούς σταθμούς στην Ελλάδα. Έχει τιμηθεί με σημαντικά βραβεία τόσο στη Γαλλία (Ινπότης των Τεχνών και των Γραμμάτων το 2007) όσο και στην Ελλάδα. Το 2013, τα Ελληνικά Ταχυδρομεία παρουσίασαν γραμματόσημα με το πορτρέτο του. Τα τελευταία δέκα χρόνια παρουσιάζει το *The Voice*, καθώς και το εβδομαδιαίο μαγαζίνο *50 minutes inside* στο μεγαλύτερο ευρωπαϊκό κανάλι TF1, όπου συμπλήρωσε φέτος 20 χρόνια συνεργασίας. Φέτος το κανάλι TMC γύρισε ένα ντοκιμαντέρ για τη ζωή του με αφορμή τα 20 χρόνια παρουσίας του στη γαλλική τηλεόραση. Έχει παρουσιάσει τριάντα ατομικές φωτογραφικές εκθέσεις.

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

↑

↓

ΤΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΙΑ ΣΤΙΣ ΛΑΪΚΕΣ

Τι χρειάζεσαι για να σου φτιάξει η μέρα; Ένα δροσερό ματσάκι ζουμπούλια.

ΚΑΘΑΡΟΔΕΥΤΕΡΙΑΤΙΚΑ

Να αγοράσεις τα σωστά: **Λαγάνα** από του Τάκη στο Κουκάκι (*Μισαραλιώτου 14*), **χαλβά** χύμα, όχι συσκευασμένο από του Κοσμίδη στη Δραπετσώνα (*Αγ. Δημητρίου 1*), **ταραμοσαλάτα** από το Nora's Deli στο Κολωνάκι (*Αναγνωστοπούλου 11*), άπαιχτα τηγανητά **καβουράκια** από το Monk Fish στο Ζωγράφου (*Παπαδιαμαντοπούλου 108*) και τους χανιώτικους **λουκουμάδες**, τους μικρούς, τους τραγανούς από του Κτιστάκη στην Ομόνοια (*Σωκράτους 59*). Δεν χρειάζεσαι απολύτως τίποτα άλλο για να χτίσεις την ατομική σου σαρακοστιανή ευτυχία. (*Το ρεπορτάζ αυτό δεν είναι διαφημιστικό, είναι όσα μου έμαθε η ζωή*)

GIORGIO ARMANI

Αποφάσισε να μη χρησιμοποιήσει μουσική στην επίδειξη του ως ένδειξη σεβασμού προς τον ουκρανικό λαό. Αφελές, αλλά δείχνει κάτι.

ΑΚΟΥΣΤΗΚΕ

Παίρνω μια σωστή απόφαση και τρεις λάθος για να ισοφαρίσω.

ATHENS VOICES

ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

«Όταν μου μίλησε ο Σειληνός, ένιωσα υγρασία στο εσώρουχό μου».

(Μαρία Ιωαννίδου, στο «Πρωινό» του Ant1)

ΜΕΣΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ:

Πυραμίδες —> 20 χρόνια

Παρθενώνας —> 9 χρόνια

Αγία Σοφία —> 3 χρόνια

Πύργος του Άιφελ —> 2 χρόνια

Ουρανοξύστης 57 ορόφων στην Κίνα —> 19 ημέρες

ΕΝΑ ΚΩΔΟ-ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΟ ΣΕ ΔΥΟ ΣΤΕΝΑ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΣΙΝΑ —> ∞

Και εις ανώτερα...

(Τοιχοκολλημένο σημείωμα στην Ελευσίνα)

Ιστορίες μέσα σε ταξί:

«Δε μπα να πάρει και την Ουκρανία ο Πούτιν... Εμένα μπορεί να με αφήσει ήσυχο;»

(Ταξιτζής, Σύνταγμα, Τετάρτη μεσημέρι).

Ταξί, Σύνταγμα - Αμπελόκηποι. Ο οδηγός σε παραλήρημα: «...όλα είναι Μασονία, κύριέ μου. Τον κορωνοϊό από το '99 τον έχουν σχεδιάσει. Όλα! Δεν σας κάνει εντύπωση που όλα είναι μπλε και κόκκινα; Μασονικό είναι αυτό!»

(Παρασκευή μεσημέρι)

«Θα τρώμε τσιπς μέχρι να τεγειώσουν»

(Μαύρος μαρκαδόρος, Εξάρχεια)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

panikoval500@gmail.com

3 - 9 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 Α.Β. 3

Η ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΡΩΣΙΚΗ ΑΠΕΙΛΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΕΒΟ ΕΩΣ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Στον σιδηροδρομικό σταθμό της Βαρσοβίας όλα είναι παγωμένα από το δριμύ ψύχος. Σε μία γωνιά του σταθμού δίπλα από την πλατφόρμα όπου σταθμεύει το τρένο που έφθασε από την Ουκρανία γεμάτο πρόσφυγες, μία μεγάλη ομάδα ανδρών με το τσιγάρο να κρέμεται από τα χείλια και με ένα βλέμμα σχεδόν απόκοσμο, περιμένουν υπομονετικά. Για όλους αυτούς το εισιτήριο δεν θα είναι μετ' επιστροφής. Είναι οι εθελοντές από την ουκρανική κοινότητα της Πολωνίας του 1,3 εκατομμυρίων ψυχών που γυρίζουν πίσω για να πολεμήσουν. Παντού ακούς ουκρανικά και πού και πού ρώσικα. Οι δύο απαραίτητες γλώσσες για να συνεννοηθείς υπό τις παρούσες συνθήκες.

Πριν από πολλά χρόνια, μοιάζει με αιώνες αλλά είναι μόλις χθες, στην καρδιά της Ευρώπης ξεσπούσε ο πόλεμος. Για κάποιο λόγο οι Ευρωπαίοι παρέμειναν σχεδόν απαθείς σε εκείνη την τραγωδία. Χειρότερα. Κάποιες ευρωπαϊκές χώρες σκέφθηκαν να αποκομίσουν οφέλη από το σφαγείο. Και αποκόμισαν. Ο πόλεμος διεξαγόταν στη Γιουγκοσλαβία. Οι κεντροευρωπαίοι έκαναν πως η χώρα αυτή ήταν εξωτική, μακριά από αυτούς, στην άλλη άκρη της γης. Κι όμως. Οι νεκροί ήταν της διπλανής πόρτας. Λίγα χιλιόμετρα πέρα από τα σύνορα της Αυστρίας, ή της Ιταλίας ή της Ουγγαρίας. Μιας ημέρας δρόμος από την Αθήνα. Ένα τοιγάρο δρόμος από τη Θεσσαλονίκη. Τότε η Ευρώπη νόμιζε πως μπορούσε να παίζει γεωπολιτικά παιχνίδια και το Βερολίνο ήταν πεπεισμένο πως τα Βαλκάνια του ανήκουν δικαιωματικά. Η Δύση δεν αντέδρασε έγκαιρα. Η Δύση δεν αντέδρασε καν. Ο Μιλόσεβιτς, ο επιστήθιος συνομιλητής του Κωνσταντίνου Μητσοτάκη, αφέθηκε να ολοκληρώσει την ιστορική του πρόκληση. Η Δύση δεν ανέλαβε τις ευθύνες της και δεν έλαβε τα μέτρα της. Αν είχαν, τότε, επιβληθεί οι μισές κυρώσεις από αυτές που επιβλήθηκαν τώρα στη Ρωσία, ο βαλκάνιος ηγετίσκος που οδήγησε τη χώρα του στη σφαγή και τη Γιουγκοσλαβία σε εμφύλιο ολοκαύτωμα θα είχε εξουδετερωθεί.

Η αντίδραση της Δύσης το 2022 είναι εντελώς διαφορετική. Ποσοτικά και ποιοτικά. Ο Βλαδimir Πούτιν κατάφερε το ακατόρθωτο. Να συσπειρώσει τους Ευρωπαίους και να αφυπνίσει του Δυτικούς. Κάποιοι θα πουν πως είναι αργά. Ενδεχομένως. Αλλά επιτέλους η Ευρώπη δεν δίνει πλέον την εντύπωση πως κατοικείται από «ζόμπι» και «υπνοβάτες». Τουλάχιστον δεν δίνει την εντύπωση πως ζούμε στις αρχές του προηγούμενου αιώνα όπου η «υπνοβασία» των ευρωπαϊκών χωρών και τα παιχνίδια επιρροής της Ρωσίας και των Μεγάλων Δυτικών δυνάμεων οδήγησαν στο σφαγείο του Α' Παγκοσμίου Πολέμου. Ούτε οι σημερινές αντιδράσεις έναντι του ουκρανικού ζητήματος παραπέμπουν στην αχαρκτήριστη ανοχή που επέδειξαν οι δυτικές Δημοκρατίες στα σχέδια του Γ' Ράιχ.

Η Ευρώπη με καθυστέρηση 8 ετών αντιδρά με τον τρόπο που θα έπρεπε να είχε αντιδράσει το 2014 όταν ο Βλαντιμίρ Πούτιν προχωρούσε στην ικνηλάτηση των αντοχών της Δύσης συνολικά. Πολύ σύντομα διέγινωσεν πως ΗΠΑ και ΕΕ βρίσκονται σε κατάσταση (και πάλι) υπνοβασίας. Το σχέδιο της Μόσχας για την ανακατάληψη των εδαφών της Σοβιετικής Ένωσης σε Δύση και Κεντρική Ασία είχε αρχίσει να υλοποιείται από την εκστρατεία των ρωσικών τεθωρακισμένων στη Γεωργία και πριν βέβαια στην Τσετσενία. Το 2014 οι προθέσεις ξεκαθαρίστηκαν. Το 2022 υλοποιούνται.

Ο νέος κόσμος χωρίς τη Γιάλτα

Την Πέμπτη που μας πέρασε καταλύθηκε και επίσημα κάθε έννοια δόγματος ασφάλειας που καθόριζε επί δεκαετίες τις διεθνείς σχέσεις στην

Ευρώπη. Επί της ουσίας το δόγμα αυτό υπέστη τεκτονικά ρήγματα με τον πόλεμο της Γιουγκοσλαβίας. Αργότερα με τον πόλεμο στον Καύκασο. Στη συνέχεια με τη βουλημική επέκταση του ΝΑΤΟ προς τις πρώην Ανατολικές Χώρες παρά τη ρητή συμφωνία του 1994 μεταξύ Ρωσίας - ΗΠΑ και Ηνωμένου Βασιλείου για τα πυρηνικά της Ουκρανίας. Το δόγμα ασφαλείας για την Ευρώπη ήταν πλέον κουρελόχαρτο από τη στιγμή που το Βερολίνο μέσα σε μία νύχτα αναγνώριζε ως ανεξάρτητες Δημοκρατίες - Κράτη, τη Σλοβενία, την Κροατία και τη Βοσνία. Οι συμφωνίες πετάχτηκαν στον κάλαθο των αχρήστων της ιστορίας όταν η Εσθονία, η Λετονία και η Λιθουανία, πρώην συνιστώσες τις σοβιετικής επικράτειας, περνούσαν στην ομπρέλα της Ατλαντικής Συμμαχίας. Τώρα πια τα πράγματα είναι ξεκάθαρα. Η Γιάλτα πέθανε, οι συμφωνίες για την Ευρωπαϊκή Ασφάλεια ενταφιάστηκαν, οι συμφωνίες του Ελσίνκι αποτελούν παρελθόν.

Το επόμενο θέατρο πολέμου, η Ανατολική Μεσόγειος

Οι επιτελάρχες στην Ουάσινγκτον, το Λονδίνο, το Παρίσι και τις Βρυξέλλες επιχειρούν να απεικονίσουν στον χάρτη τις επόμενες κινήσεις της Μόσχας. Κάποιοι επιμένουν πως ο Βλαντιμίρ Πούτιν θα στραφεί προς της Βαλτικές Χώρες. Μάλλον δύσκολο. Δεν θα επιτεθεί σε νατοϊκό έδαφος. Κάποιοι πιστεύουν πως θα στραφεί κατά της Μολδαβίας στα νότια και της Γεωργίας στον Καύκασο. Μπορεί.

Ωστόσο κάποιοι επιτελικοί σχεδιαστές πιστεύουν πως το επόμενο θέατρο πολέμου θα είναι ο εδαφικός χώρος της Συρίας. Συνδέουν δε αυτή την υποψία με το γεγονός ότι το Κρεμλίνο έσπευσε να στείλει τον υπουργό Άμυνας της Ρωσίας στη Δαμασκό, μόλις 4 ημέρες πριν αρχίσει η εισβολή στην Ουκρανία. Ο Ρώσος υπουργός αλλά και στρατηγός ήθελε να διαπιστώσει ιδίοις όμμασι πως η ρωσική δύναμη στη Συρία είναι επαρκώς ασφαλής και στελεχωμένη, αλλά και να αποσπάσει από τον πρόεδρο Άσαντ πως το καθεστώς της Δαμασκού θα ακολουθήσει πειθήνια όλους τους σχεδιασμούς και τις επιδιώξεις του Κρεμλίνου. Οι υποστηρικτές αυτής της εναλλακτικής επιδίωξης της Μόσχας εξηγούν πως την τελευταία δεκαετία παρατηρείται μία διαρκής και συνεχώς αναπαραγόμενη σχέση συγκοινωνούντων δοχείων μεταξύ των στρατηγικών επιλογών του Κρεμλίνου όσον αφορά την Ευρώπη και την Μέση Ανατολή.

Από τη Δαμασκό στην Κριμαία

«Ο Μπαράκ Ομπάμα δεν κατάλαβε ποτέ πώς «εξάντλησε» στη Συρία ένα μεγάλο μέρος του αποτρεπτικού δυναμικού των ΗΠΑ έναντι της Ρωσί-

ας» έγραφε η «Le Monde» στις 27 Φεβρουαρίου. Η Ουάσινγκτον έκτοτε παραμένει αιχμάλωτη μίας άποψης που αποσυνδέει πλήρως το ευρωπαϊκό θέατρο επιχειρήσεων που θεωρείται μέρος του στρατηγικού σχεδιασμού του Κρεμλίνου από το Μεσανατολικό θέατρο επιχειρήσεων που θεωρείται πεδίο τακτικού σχεδιασμού της Μόσχας. Ο Μπαράκ Ομπάμα έχασε την ευκαιρία να θέσει τις δικές του «κόκκινες γραμμές» το 2013 μετά τον βομβαρδισμό με χημικά των περιχώρων της Δαμασκού. Αυτή η επίδειξη αδυναμίας της Ουάσινγκτον έπεισε τον Βλαδimir Πούτιν πως οι ΗΠΑ δεν θα αντιδρούσαν σοβαρά σε μία ενσωμάτωση της Κριμαίας στη Ρωσία, εξέλιξη που υλοποιήθηκε έξι μήνες μετά, το 2014. Άμεσως μετά, η Ρωσία επανήλθε στο Μεσανατολικό θέατρο επιχειρήσεων, αυτή τη φορά με απολύτως άμεσο τρόπο. Υποστηρίζοντας το καθεστώς Άσαντ η Μόσχα έστειλε στη Συρία ισχυρότατο εκστρατευτικό σώμα, ενεργοποίησε πλήρως τη ρωσική ναυτική βάση στην Ταρτούς και εγκατέστησε αεροπορική βάση στη Λατάκεια μεταφέροντας εκεί ηλεκτρονικά μέσα παρακολούθησης, αντιαεροπορικά πυραυλικά συστήματα αλλά και σημαντικό αριθμό αεροσκαφών. Η Ρωσία επανήλθε στρατηγικά στη Μέση Ανατολή εκμεταλλευόμενη τη «στρατηγική απάθεια» των ΗΠΑ. Το Κρεμλίνο παίζοντας με τις λεπτές ισορροπίες εκμεταλλεύτηκε στο έπακρο τα κενά και τις εντάσεις στις σχέσεις της Τουρκίας με το ΝΑΤΟ. Κατάφερε να «μπει σφήνα» σε αυτό το κενό. Προμήθευσε με οπλικά συστήματα την Άγκυρα και έτσι διόγκωσε τις εντάσεις. Αναβάθμισε την εμπορική συμφωνία με την Τουρκία παίζοντας το χαρτί του φθηνότερου φυσικού αερίου. Τέλος επέτρεψε στον Ερντογάν να «παίξει» γεωπολιτικά, έστω και περιορισμένα στον Καύκασο στηρίζοντας τους Αζέρους στον πόλεμο του Ναγκόρνο Καραμπάχ.

Στην πραγματικότητα η ρωσική τακτική στη Συρία επέτρεψε την αποκατάσταση του ελέγχου από το καθεστώς της Δαμασκού των δύο τρίτων του εδάφους της χώρας. Μερικές χιλιάδες χιλιόμετρα από εκεί, στην περιφέρεια της Κεντρικής Αφρικής, η συγκεκριμένη διπλωματική δραστηριότητα του Κρεμλίνου και μερικές εκατοντάδες ρώσων μισθοφόρων της ιδιωτικής εταιρείας Wagner που ελέγχεται από το Κρεμλίνο, εξεδίωξαν τη Γαλλία από το Μάλι αναγκάζοντας το Παρίσι να αναδιπλωθεί αλλά και να αναθεωρήσει συνολικά την πολιτική του σε αυτή τη γωνιά του κόσμου. Μόνον νίκες λοιπόν για τη Ρωσία και μόνο στρατηγικές ήττες για τη Δύση, αν συνυπολογίσουμε και τις εξελίξεις στη Λιβύη, το Σουδάν και την Υποσαχάρεα ζώνη όπου οι μι-

σθοφόροι του Πούτιν είναι δυναμικά παρόντες.

Η εκστρατεία της Ουκρανίας

Είναι λοιπόν προφανές πως η δυναμική την οποία ανέπτυξε η Μόσχα την τελευταία δεκαετία αποτελεί μέρος ενός καλά μελετημένου και προετοιμασμένου σχεδίου η εκτέλεση του οποίου βασίστηκε κυρίως στο έλλειμμα στρατηγικής ανταπάντησης εκ μέρους της Δύσης.

Η εκστρατεία της Ουκρανίας ενεργοποίησε καλά υπνωτισμένα ανακλαστικά ενός δυτικού κόσμου ο οποίος συνήθισε στη θαλπωρή της ρουτίνας. Ξέχασαν στη Δύση πως δεν υπάρχει η έννοια της ρουτίνας στην ιστορία. Η πολιορκία του Κιέβου λειτούργησε ως «νέο Σαράγιεβο». Κανείς δεν ανέμενε από τους Μουσουλμάνους της ιστορικής πόλης να σπκώσουν το ανάστημά τους στη σερβική πολεμική μηχανή αλλά και να αντισταθούν παράλληλα στους Κροάτες. Η τραγωδία του Σαράγιεβο υπενθύμισε σε όλους πως όταν η φωτιά ξεσπάσει στην αυλή του γείτονά σου τότε στα σίγουρα θα καεί και το δικό σου σπίτι.

Η εισβολή της Ρωσίας με έναν εντυπωσιακό όγκο στρατιωτικών δυνάμεων που παραπέμπουν σε γιγαντιαίες στρατιωτικές επιχειρήσεις στην ιστορία, δείχνει πως ο ρωσικός παράγοντας επιδιώκει πάνω απ' όλα να σηματοδοτήσει την ολική επαναφορά της στρατιωτικής ισχύος ως απειλής, ως βασικό συστατικό στοιχείο στην διαμόρφωση των διεθνών σχέσεων.

Μόνο η υπενθύμιση πως το πραγματικό κλειδί της εξουσίας το κρατά ζηλότυπα η Οικονομία και όχι οι στρατηγοί, θα μπορούσε να οδηγήσει την επιχειρηματική ελίτ των ρώσων ολιγαρχών να διαμηνύσουν στον Πούτιν πως η εξουσία του εξαρτάται από τη δική τους ευημερία. Αν αυτό δεν συμβεί τότε πολύ σύντομα στην Ανατολική Μεσόγειο το ΝΑΤΟ θα στέλνει ενισχύσεις στην Αίγυπτο, την Κύπρο, την Κρήτη και την Αραβική Έρημο σε μία προσπάθεια να αναχαιτίσει τις επιδιώξεις του Κρεμλίνου. Ας κρατήσουμε στην πίσω μεριά του μυαλού μας πως ο Σεργκέι Λαβρόφ προ ημερών, ο οποίος δεν ομιλεί ασκόπως όπως πολλοί συνάδελφοί του στη Δύση, απείλησε εμμέσως πλην σαφώς την Κύπρο. Λίγα εικοσιτετράωρα μετά ο πρέσβης της Ρωσίας στην Λευκωσία ανακοίνωνε αυτάρεσκα πως όλοι οι Ρώσοι τουρίστες θα επισκεφθούν φέτος την Τουρκία. Το «ξανθόν γένος» επιδιέχεται συστηματικά, ως φαίνεται, σε λυκοφιλίες. **Α**

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΘΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

2 λωρίδες χρώματος κίτρινου και μπλε δημιουργούν τη σημαία της Ουκρανίας.

12ος αιώνας ήταν όταν η «πρόγονος» της ουκρανικής σημαίας υιοθετήθηκε από το βασίλειο της Γαλικίας-Βολυνίας.

20.000 μόνο ενεργά στελέχη απαρτίζουν το στρατιωτικό προσωπικό της Ουκρανίας. Είναι όμως λιοντάρια.

850.000 στρατιωτικοί απαρτίζουν την καλοκουρδισμένη ρωσική πολεμική μηχανή. Τόσο καλοκουρδισμένα, που τα οχήματά της έμειναν από βενζίνη, στον δρόμο για την εισβολή. Σαν να πηγαίνεις για ψάρεμα χωρίς δολώματα...

3.317.000 άνδρες απαρτίζουν το ενεργό στρατιωτικό προσωπικό του NATO.

318 αεροσκάφη διαθέτει η ουκρανική αεροπορία. Σχεδόν κανένα δεν πετάει, όπως μεταδίδουν τα διεθνή μέσα ενημέρωσης.

4.173 αεροσκάφη διαθέτει η ρωσική αεροπορία. Βομβαρδίζουν αδιακρίτως μέσα στις πόλεις.

20.738 αεροσκάφη διαθέτουν οι σύμμαχοι που συμμετέχουν στο NATO.

6.255 πυρηνικές κεφαλές έχει στη διάθεσή του ο Βλαντιμίρ Πούτιν. Ζήτησε, μάλιστα, να είναι έτοιμες προς χρήση, υιοθετώντας πλήρως τον ρόλο της καρικατούρας από ταινία. Όχι του Τζέιμς Μποντ, αλλά του Sacha Baron Cohen.

6.065 πυρηνικές κεφαλές διαθέτουν οι σύμμαχοι του NATO.



350 πυρηνικές κεφαλές διαθέτει η Κίνα. Συνορεύει με τη Ρωσία, η οποία δεν ενοχλείται από τη γειτνίαση μαζί τους. Είναι γνωστό ότι οι κινεζικές πυρηνικές κεφαλές είναι ειρηνικές. Έχουν καλό σκοπό.

12 ομογενείς Έλληνες (κάτοικοι Ουκρανίας) έχασαν τη ζωή τους (μέχρι την ώρα που γράφονταν αυτές οι γραμμές) από τις επιθέσεις του ρωσικού στρατού. Η ρωσική προπαγάνδα, από την άλλη, λέει ότι τους σκότωσαν Ουκρανοί αντάρτες. Στη συνέχεια, το ρωσικό πυροβολικό σφυροκοπούσε το χωριό Σαρτανά, όπου σκοτώθηκαν οι περισσότεροι Έλληνες.

91.548 Έλληνες κατοικούν στην Ουκρανία σύμφωνα με τη Wikipedia, οι οποίοι αποτελούν το 0,02% του πληθυσμού της χώρας.

30.000 Έλληνες μεταφέρθηκαν το 1937 σε Γκουλάγκ της Σιβηρίας, όταν ο Ιωσήφ Στάλιν οργάνωσε εκκαθαρίσεις εναντίον των Ελλήνων.

13.100-13.300 άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους στην περιοχή του Donbas, μεταξύ 6ης Απριλίου 2014 και 31ης Δεκεμβρίου 2021, σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη.

58% των Ουκρανών απάντησαν τον περασμένο Δεκέμβριο σε δημοσκόπηση του International Republican Institute ότι επιθυμούν η χώρα τους να ενταχθεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

21% επιθυμούν την ένταξη σε μια ένωση με Ρωσία, Λευκο-

ρωσία και Καζακστάν.

54% απάντησαν ότι θα ψήφιζαν θετικά σε ένα δημοψήφισμα για την ένταξη της χώρας στο NATO.

28% θα καταψήφιζαν την ένταξη στο NATO και 3% δεν θα ψήφιζαν καθόλου.

2,15% έλαβαν όλα τα ακροδεξιά κόμματα της Ουκρανίας, τα οποία κατέβηκαν στις εκλογές σε κοινό συνασπισμό, σύμφωνα με δημοσιεύματα των ελληνικών media. Ήτοι 307 χιλιάδες ψήφοι.

379.581 Έλληνες ψήφισαν Χρυσή Αυγή τον Σεπτέμβριο του 2015.

44,1 εκατομμύρια πολίτες αποτελούν τον πληθυσμό της Ουκρανίας...

100 δις. ευρώ θα επενδύσει η Γερμανία για αμυντικές δαπάνες, σύμφωνα με ανακοινώσεις του καγκελάρου Olaf Scholz.

1,2% του γερμανικού ΑΕΠ αντιστοιχούσε μέχρι πρότινος στις αμυντικές δαπάνες της χώρας. Σαφώς κάτω από τον στόχο του NATO, που είναι 2%.

4,26% του ρωσικού ΑΕΠ κατευθύνεται σε αμυντικές δαπάνες.

179.408 ενεργοί στρατιώτες αποτελούν τις ένοπλες δυνάμεις της Γερμανίας, καθώς απαγορεύεται στα ομόσπονδα κράτη να διατηρούν στρατό.

40.000 έφεδροι υπήρχαν το 2014.

300 μέτρα ακτίνα καταστροφής έχει η θερμοβαρική βόμβα, που φέρονται να χρησιμοποιήσαν την περασμένη Δευτέρα 28/2, οι

Ρώσοι στην Ουκρανία.

44 τόνοι TNT είναι το ισοδύναμο μιας τέτοιας βόμβας, η μεγαλύτερη ισχύς που έχει επιτευχθεί ποτέ από συμβατική βόμβα.

7,1 τόνοι είναι η μάζα μιας θερμοβαρικής βόμβας. Χρησιμοποιεί οξυγόνο από τον περιβάλλοντα αέρα για να προκαλέσει έκρηξη σε υψηλή θερμοκρασία.

100 πυροσβέστες είχε στείλει το περασμένο καλοκαίρι η Ουκρανία στη χώρα μας για την αντιμετώπιση των πυρκαγιών.

350 εκατ. δολάρια αποφάσισαν να στείλουν οι ΗΠΑ ως στρατιωτική βοήθεια στην Ουκρανία, καθώς η χώρα προσπαθεί να αποκρούσει μια ρωσική εισβολή.

394 εκατ. δολάρια δάνειο θα διαθέσει ο Καναδάς, όπως ανακοίνωσε ο Καναδός πρωθυπουργός Trudeau. 7,8 εκατ. καναδικά δολάρια είναι η αξία των αγαθών που έχει ήδη στείλει η χώρα της Αμερικής.

1.000 αντιαρματικά συστήματα, 500 πυραύλους και 10.000 τόνους καυσίμων έστειλε η Γερμανία.

110 εκατ. ευρώ είναι η βοήθεια της Ιταλίας.

4.000 όλμους, 30.000 πιστόλια, 7.000 πυροβόλα και 3.000 αυτόματα όπλα έχει στείλει η Τσεχία.

2C-130 με αμυντικό πολεμικό υλικό έστειλε η Ελλάδα. Ο αρχηγός της αξιωματικής αντιπολίτευσης ωστόσο θεωρεί ότι έπρεπε να είμαστε ουδέτεροι και να υποστηρίξουμε την παγκόσμια ειρήνη, αφήνοντας τους Ουκρανούς άοπλους να σφαγιάζονται από τον Πούτιν.

VERBA VOLANT

ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ

«Άμεσος τερματισμός του πολέμου και απόσυρση των ρωσικών στρατευμάτων στο πλαίσιο διεθνούς συμφωνίας που θα επιτρέψει στον λαό της χώρας να ζει ελεύθερος σε μια ανεξάρτητη, ουδέτερη, Δημοκρατική Ουκρανία». Αυτή είναι η πρόταση του Γιάννη προς Τσίπρα και Κουτσούμπα για κοινή δράση. Ρεαλιστική, υλοποιήσιμη, πανέμορφη. Μετά απ' αυτό, ο Βλαδίμηρος μετράει μέρες. Η καρδιά του τελειώνει, που θα 'λεγε και μια ψυχή.

ANTZY ΣΑΜΙΟΥ

«Μάντεψε πού θα ρίξει πρώτα πυρηνικά ο Πούτιν! Στον πιο αδύναμο, σ' αυτόν που εξαρτάται από άλλους και δεν έχει τη δύναμη για άμεσα αντίποινα. Σούδα και Αλεξανδρούπολη κινδυνεύουν, σύμφωνα με πολεμικούς αναλυτές». Έχει δίκιο η καλλιτέχνης. Κανονικά, θα έπρεπε να σκύψουμε το κεφάλι στον τσάρο και να τα 'χουμε καλά μαζί του, αφού μέχρι τώρα δεν μας έχει πειράξει ο άνθρωπος. Αυτή είναι η αξιοπρέπεια που θέλουμε;

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΒΕΛΟΠΟΥΛΟΣ

«Είναι ηγέτης για τη χώρα του, την πήρε από τις στάχτες. Αυτό δεν μπορεί να του το στερήσει κανείς». Ένα απόσπασμα του λόγου του μεστό από αγνή λατρεία για την πυγμή του Βλαδίμηρου.

ΡΩΣΙΚΗ ΠΡΕΣΒΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

«Καλούμε όλους, που τόσο βιάστηκαν χτες να κατηγορήσουν για όλα τη Ρωσία (όπως πάντα), να συνέλθουν και να αναλάβουν τις ευθύνες τους, να σταματήσουν την αντιρωσική προπαγάνδα και να δείξουν ψυχραιμία, νηφαλιότητα και σοβαρότητα». Μια ψύχραιμη, νηφάλια και σοβαρή ανάλυση σε διπλωματική γλώσσα. Ή μήπως προειδοποίηση;

Ο πόνος αφαιρεί τη μεγάλη εικόνα του κόσμου

Της ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



Εν ξέρω αν μόνο τα δικά μου πόδια κόπηκαν, όταν ήρθα αντιμέτωπη με την είδηση ότι αρματοπομπή (ρωσικά άρματα μάχης) 67 χιλιομέτρων (!) οδεύουν προς το Κίεβο. Πώς είναι να έχεις απομείνει σε εκείνη την πόλη. Κι αν διαβεβαιώνουν οι Ρώσοι πως υπάρχουν δίοδοι ανοιχτές για τη διαφυγή του κόσμου, εμείς ξέρουμε πως δεν μπορούν να φύγουν όλοι. Δεν μπορείς να φύγεις αν είσαι γιατρός, νοσηλεύτρια, υπεύθυνη επικοινωνιών, εργαζόμενη σε καταστήματα τροφοδοσίας, ή δεν ξέρω τι άλλο (σίγουρα όμως υπάρχουν πολλά ακόμα επαγγέλματα) που απαιτεί την προσωπική σου παρουσία, μέσα σε εμπόλεμες πόλεις. Και πού είναι όλοι αυτοί που απέμειναν. Σε καταφύγια μαθαίνουμε, στους σταθμούς και τις σήραγγες του μετρό. Σε μια χώρα που η θερμοκρασία αυτή την εποχή δεν ανεβαίνει πάνω από τους δέκα βαθμούς, κοιμούνται στους σταθμούς του μετρό και στα καταφύγια τα χωμένα κάτω από την επιφάνεια της γης για πέμπτη μέρα. Και πόσες μέρες ακόμα θα κοιμούνται εκεί. Και πόσο πολύ κρυώνουν. Και τι κάνουν με τα νεογέννητα, τους ηλικιωμένους με άνοια, τι κάνουν με τα παιδιά που ουρλιάζουν, τους έφηβους που τρέμουν (σιωπηλοί το πιθανότερο). Τι κάνουν με τον φόβο τους. Πόσο φόβο μπορεί να αντέξει ένας άνθρωπος. Και για πόσο καιρό. Το ξέρουν ότι έρχονται. Αυτό είναι το κακό ή το καλό της διαδικτυακής διασύνδεσης. Περιμένουν τα άρματα να μουν στην πόλη τους. Ή να μην μουν. Μικρή η πιθανότητα να μην μουν. Όσα από τα παιδιά τους, τα παιδιά των φίλων και τα παιδιά των εχθρών τους κι αν πέσουν μπροστά στα άρματα, στο τέλος θα μουν. Είναι πολλά. Κι εκείνοι τι θα κάνουν. Θα ακούν τις ερπύστριες πάνω από τα κεφάλια τους. Γνωρίζοντας ότι στο μεταξύ έλιωσαν ό,τι βρήκαν στο πέρασμά τους, επειδή σε έναν πόλεμο μόνο έτσι προχωράς, λιώνοντας. Τι απ' όλα όσα θα λιώσουν είναι δικό τους. Όλα. Ακόμα κι αν το σπίτι τους μείνει όρθιο, έχει γκρεμιστεί η ζωή τους. Ο κόσμος όπως τον άφησαν τη νύχτα της 23 Φεβρουαρίου 2022 δεν θα ξημερώσει ποτέ. Τον πήρε παραμάζωμα η Ιστορία. Τον αλέθει ακόμα. Αλέθει ανθρώπινα μέλη και ψυχισμούς. Κι αυτοί εκεί, στα υπόγεια, όσο ο πάνω κόσμος χάνεται, μέχρι να τους καλέσει (δεν ξέρουμε πια μέρα) να βγουν επάνω και να τον αντικρύσουν. Όπως στην ταινία του Κουστουρίτσα. Και θα τον κοιτάζουν: λωλοί και άλαλοι. Έχοντας μεταμορφωθεί. Σε τι; Αυτή είναι η ερώτηση. Πόσο ο πόνος σου αφαιρεί τη μεγάλη εικόνα του κόσμου. Αυτός είναι ο κίνδυνος. Επειδή ο εθνικισμός δεν είναι τίποτε άλλο παρά αυτό. Απώλεια της μεγάλης εικόνας. Μια μικρή, μικρότατη σμίκρυνση του κόσμου. Και μια αρματοπομπή 67 χιλιομέτρων που οδεύει προς την πόλη σου, μια χαρά μπορεί να σου μικρύνει τον κόσμο, και για πολλές γενιές στη συνέχεια. **A**



Πάντα μαζί τη Δευτέρα που μας Δένει!

Τελικά αυτά που μας δένουν είναι πάντα εκεί κι ας μην φαίνονται. Είναι πρόσωπα, ήχοι, γεύσεις, αναμνήσεις. Είναι μια αγαπημένη μέρα. Η **Καθαρά Δευτέρα**. Αυτή την ξεχωριστή μέρα του χρόνου, πάντα στο ελληνικό τραπέζι πρωταγωνιστεί ο αγαπημένος **Μακεδονικός Χαλβάς**, που εδώ και σχεδόν έναν αιώνα εξακολουθεί να ζυμώνεται στο χέρι. Ο πατροπαράδοτος αυτός τρόπος παραγωγής σε συνδυασμό με την άριστη ποιότητα των πρώτων υλών, έχει σαν αποτέλεσμα τη **μοναδική, αυθεντική** γεύση του Μακεδονικού Χαλβά που δίνει μια ξεχωριστή γλύκα και νοστιμιά στο νηστίσιμο τραπέζι ... όπου και αν αυτό στρωθεί.

Μακεδονικός Χαλβάς. Πάντα μαζί, πάντα πρώτος!



**Μακεδονικός
Χαλβάς**



ΕΘΝΟΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ ΜΟΥΣΙΚΩΝ (Ηθοποιών και Σκιτσογράφων)

Του ΝΙΚΗΤΑ ΚΛΙΝΤ

Ψιτ, παιδιά! Πότε θα στήσουμε συναυλιά-ρα συμπάρστασης στον δοκιμαζόμενο ουκρανικό λαό; Μου 'χουν λείψει τα παλιά, the good ol' days. Έχω να παίξω Σύνταγμα από τότε με το λάιβ για το Legalize It. Με τις κειμενάρες και τις υπογραφές, τα γραφεία διοργάνωσης καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, τους «έλληνε καλλιτέχνε», το εγχώριο πολιτιστικό πλέγμα από τους πιο ψυχοπονιάρηδες σκηνοθέτες, τα δρώμενα-δίκες και το παλιό καλό ελληνάρικο overacting, μέχρι τον εθνικό τραγουδιστή και τη Μαριάν με τα γάντια κουζίνας, τις σούπερ-μπαντάρες, τους rookies και ολόκληρη την πλειστοκαινο να παρελαύνει: οι ροκόσαυροι, οι ραπόσαυροι (κι ο μεγάλος πατέρας λοουμπαπόσαυρος), οι εντεχνόσαυροι, οι ηλεκτρόσαυροι...

"I can't dance to a track that ain't got no soul"

Η πικρή αλήθεια είναι, συνάδελφοι, πως δε με νοιάζει καθόλου το γιατί δε θα γίνουν τέτοιες συναυλίες, έχουμε και κορωνοϊό οπότε έχω κόψει γενικώς τα ζωντανά και τα ντιτζέι σετ. Συν ότι πρέπει να βρούμε κι ένα μάλακα ρωσοέλληνα να κάψει το ρώσικο διαβατήριό του και να τον κράζουμε μετά γιατί δεν έγινε το Γκρέξιτ, δεν ήρθε η Δευτέρα Παρουσία ή κάποιος κοίταξε στραβά τον Βαξεβάνη. Δε θέλω και να πιέζω μη και σκάσουν τίποτα events υπέρ Αδόλφου Πούτιν, αντί κατά.

"Να δεις που κάποτε θα μας πούνε και μαλάκες"

Η Αμερική είναι από τις λίγες φορές που δεν έχει κάνει κάποια τεράστια μαλακία αλλά, βλέπεις, δύσκολα κόβουμε το κάπνισμα. Βοηθάει και το πρόσφατο κλείσιμο στον εαυτό της, γεγονός που υποχρέωσε τον Μακρόν να αναφωνήσει πως «το ΝΑΤΟ είναι εγκεφαλικά νεκρό!». Οπότε η ΕΕ έπρεπε επιτέλους να δράσει. Είναι γνωστό πως η δεύτερή μου πατρίδα έχει αποφασίσει να ασχοληθεί με καινούριο προτζεκτάκι ονόματι ΑΥΚΥΣ (πολύ hip-hop ακρωνύμιο, θυμίζει Rawkus Records – άσχετο αλλά λέω) εστιάζοντας στο SouthEast Asia (όπου και επεκτείνεται η DefJam, by the way – άσχετο πάλι). Η γνώμη μου για όλα αυτά; Αμερική και Γερμανία θα προτιμούσαν οι Ουκρανοί να μην ήταν αυτοί που είναι, να αποδεχόντουσαν τη μοίρα τους όπως προέβλεπαν οι πατέρες των αναλυτών, να έμπαιναν κουλ οι Ρώσοι και να ήμασταν όλοι ήρεμοι και ικανοποιημένοι. Αλλά τα πράγματα ήρθαν αλλιώς και η (γεω)πολιτική είναι η τέχνη του εφικτού. Οπότε μπράβο στους Ουκρανούς κι όχι στον Πούτιν που ενώθηκε η Ευρώπη.

"Να δεις που κάποτε θα μας πούνε και χαζούς"

Την πρώτη, δεύτερη, μέρα της εισβολής λοιπόν, όλοι γκρινιάζαμε πως δεν κάνει τίποτα η Ευρώπη. Παρακολουθήσαμε με συγκίνηση το ντοκιμαντέρ στο Νέτφλιξ (προσοχή, όχι Έρτφλιξ) για τα γεγονότα του '14 στην Ουκρανία (εκείνες τις μέρες είχαμε άλλα ντράβαλα εμείς) και τους Ουκρανούς στο



◀ Artem Komar, 23 χρονών. Ουκρανός καλλιτέχνης και μεταφραστής. Σκοτώθηκε στον πόλεμο στο Χάρκοβο.

τώρα, να αντιστέκονται στα τανκς και τα αεροπλάνα. Κάποιοι προφανώς ανακουφιστήκαμε και κάποιοι συνεχίσαμε να γκρινιάζουμε για τον #Mitsotakis_Making_Love που έστειλε τα Καλάσνικωφ μαζί με τα φάρμακα. Ρε μάγκες, μια στιγμή. Καλάσνικωφ στείλαμε, μολότωφ ρίχνουνε, ποιο είναι το πρόβλημά σας; Μια μεγάλη ευρωπαϊκή οικονομική ενίσχυση εγκρίθηκε αν και κάποιοι ηθοποιοί απείχαν, δεν ψήφισαν. Ένας, αν δεν κάνω λάθος, των δυτικών προαστίων κι ένας που έπαιζε στην ταινία «Οι ζωές των άλλων»; Θα σας γελάσω.

«Εδώ, μωρή, θα λέγεσαι Μαρία»

Η Ευρώπη, λοιπόν, ξύπνησε στο παρά πέντε και μπράβο μας. Στο κουκουεδιστάν-παπαδιστάν είμαστε όμως και λίγο αλλιώς, έχουμε γίνει και λίγο παίξε γέλασε. Στον περίφημο στίχο του Μπισοτάκη (δεν κάνω πλάκα) κάποιοι ίσως απαντούν «Πάρε τα 3 που θες Δημοκρατία». Κάποιοι ίσως και να πιστεύουν πως όταν ο Χίτλερ μπήκε στην Πολωνία, του άξιζε άλλη μια τριτοτέταρτη ευκαιρία πριν του κηρύξουμε τον πόλεμο. GFY. Λέω τώρα.

Κι ένα γερμανικό ανέκδοτο:

- Αν κάτσεις να συζητήσεις σ' ένα τραπέζι με δέκα ναζί πόσοι ναζί υπάρχουν;
- Έντεκα.

Επίσης μπορεί όλα να είναι στο φλου σε αυτόν τον καινούριο, δύσκολο κόσμο, αλλά όταν ο Λαβρόφ πήγε στον ΟΗΕ κι ήρθε η σειρά του να μιλήσει σηκώθηκαν ΟΛΟΙ και φύγαν από την αίθουσα. Έτσι φέρονται οι κύριοι και οι κυρίες σε όποιον απειλεί με πυρηνικά (καθώς ποδοπατάει ένα ελεύθερο έθνος). **A**

Αντιπολεμικό κίνημα και πλάνες της λογικής

Έκτη ημέρα του πολέμου: εκκλήσεις για ειρήνη και η υποκρισία των πασιφιστών

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Ο πασιφισμός, ως αντίθεση στον πόλεμο, στον μιλιταρισμό και στη βία καλύπτει ένα ευρύ φάσμα πεποιθήσεων, από τη φιλοσοφία του «μη βλάπτειν» μέχρι την παθητική αντίσταση και την πολιτική ουδετερότητα. Στην πορεία της ιστορίας, η καθεμία από αυτές τις στάσεις σημείωσε κάποιες επιτυχίες και κάποιες αποτυχίες — όλες απέδειξαν τα όριά τους και την ενδογενή τους δυνατότητα για διαστροφή.

Αυτές τις ημέρες, ομάδες και παρατάξεις που είτε συμπαθούν την επιτιθέμενη Ρωσία, είτε μισούν τη Δύση, κάνουν πολύ λόγο για την ανάγκη φιλειρηνικού κινήματος: ο πασιφισμός τους μού φαίνεται ένα τέχνασμα για να μην πάρουν σαφή θέση και για να επιδείξουν ηθική ανωτερότητα. Υπάρχει όμως ένα παράδοξο της ηθικής: ιστορικά, οι πασιφιστές σαν αυτούς που μας περιβάλλουν σήμερα απορρίπτουν την πολεμική βία αλλά όχι τη βία γενικά, η αριστερά διαχωρίζει τη δική της επαναστατική βία από τη βία που θεωρεί «καταστολή», «δεξιά τρομοκρατία», «κρατική κατάχρηση εξουσίας» και τα λοιπά. Οι αναρχο-πασιφιστές των αρχών του 20ού αιώνα αντιτίθεντο στον πόλεμο, αλλά τοποθετούσαν βόμβες ή διέπρατταν δολοφονίες: ήταν ένα παιχνίδι μηδενικού αθροίσματος βίας. Όπως είναι φυσικό, οι κομμουνιστές ευνοούσαν και ευνοούν τις βίαιες εξεγέρσεις και τις ανατροπές καθεστώτων, αποθεώνουν τον μαχητικό εθνικισμό έναντι φανταστικών ή αληθινών εχθρών, ενώ δηλώνουν ότι στηρίζουν το δικαίωμα των λαών για αυτοδιάθεση. Μπροστά στον καλό σκοπό, αδιαφορούν για τις ανθρωπίνες απώλειες ή για τα βίαια εγκλήματα. Αλλά, βεβαίως, όταν στις συγκρούσεις δεν εμπλέκονται ένας καλός και ένας κακός με τον απλοϊκό τρόπο με τον οποίον βλέπουν τον κόσμο, στρέφονται προς τον πασιφισμό: Ανάθεμα τον πόλεμο!

Συχνά, η αντιπολεμική στάση απορρέει από άγνοια των διεθνών σχέσεων, από σφάλματα της λογικής και από συγκεκριμένα συμφέροντα. Για παράδειγμα, το φιλειρηνικό κίνημα κατά τη διάρκεια του πολέμου της Κορέας στις αρχές της δεκαετίας του 1950 συνδεόταν με παραπληροφόρηση γύρω από το ποιος είχε ξεκινήσει τον πόλεμο (το ότι δηλαδή η βόρεια Κορέα είχε εισβάλει στη νότια) και, προπάντων, με την ευθυγράμμιση των «ειρηνιστών» με τη Σοβιετική Ένωση και τους δορυφόρους της. Με λίγα λόγια, οι ειρηνιστές επιζητούσαν ειρήνη με παράδοση της νότιας Κορέας στη βόρεια. Όσο για το Βιετνάμ, όπου επανελήφθη περίπου το ίδιο σενάριο παραπληροφόρησης και φιλο-

σοβιετισμού, το φιλειρηνικό κίνημα κέρδισε έδαφος, και δικαίως, διότι ο πόλεμος παρατράβηξε παίρνοντας εγκληματική τροπή και εξαντλώντας όλες τις πλευρές. Ωστόσο, η έκκληση για ειρήνη δεν ήταν απαραίτητως ειλικρινής: σε πλείστες περιπτώσεις, απέρριε από αντιδυτισμό και αντιαμερικανισμό διευκολύνοντας τις σοβιετικές βλέψεις. Το «κίνημα της ειρήνης» που αναπτύχθηκε από το 1958 ήταν εξ αρχής βιτρίνα των κομμουνιστών παρότι συνδεόταν με ένα ευρύτερο ρεύμα εναντίον των πυρηνικών όπλων. Το χαρτί της ειρήνης έπαιζε κυρίως η αριστερά ενισχύοντας το ηθικό της πλεονέκτημα. Αν και στους κόλπους αυτού του κινήματος υπήρχαν πολλά άτομα και ομάδες που είχαν ζήσει τις φρικαλεότητες του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και δεν ήθελαν να τις ξαναζήσουν, στην πραγματικότητα η Αμερική ήταν εκείνη που θεωρούνταν πολεμοχαρής, ιμπεριαλιστική και πυρηνικά επικίνδυνη. Αλλά ποιος θα μπορούσε να αδικήσει τους ειρηνιστές εκείνης της εποχής; Τις ατομικές βόμβες στην Ιαπωνία τις έριξαν οι ΗΠΑ, όχι η ΕΣΣΔ. Όλα τα ημε-

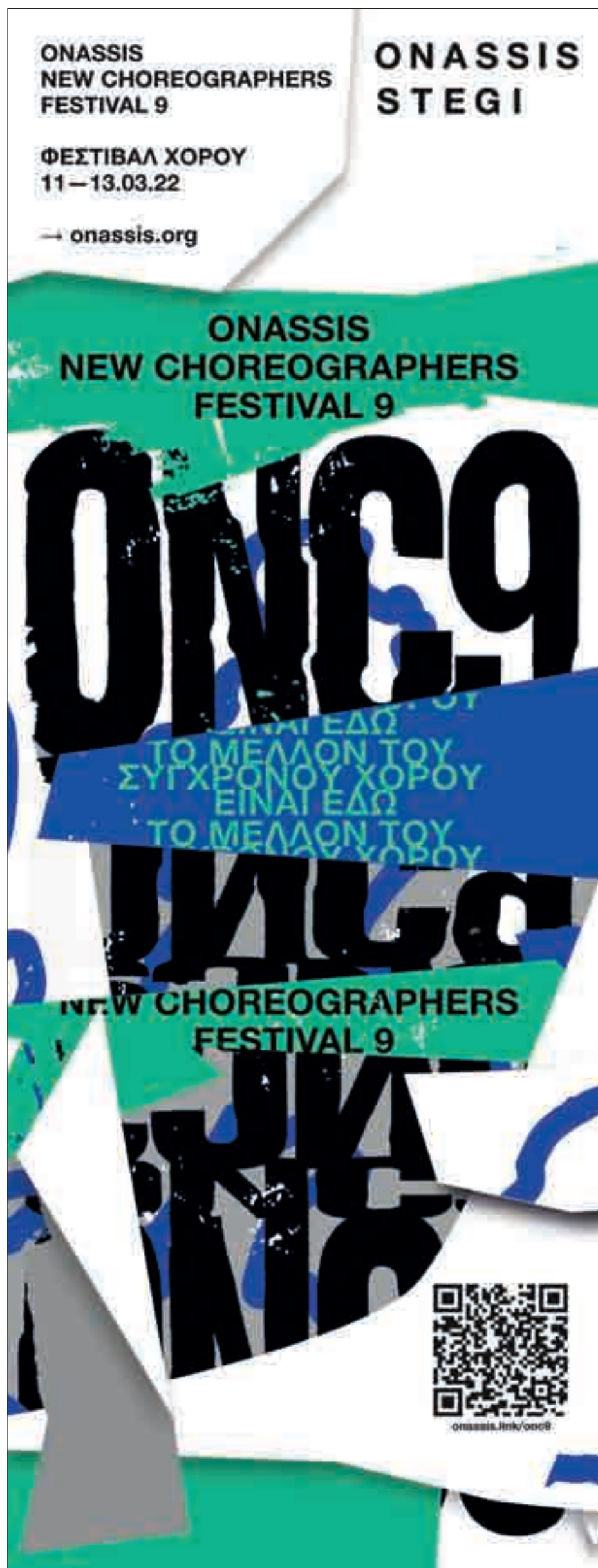
τημένα πληρώνονται.

Η έκκληση για διπλωματία είναι, φυσικά, η πιο εύλογη χειρονομία. Αλλά δεν λειτουργεί πάντοτε. Ο Στάλιν προσπάθησε να αποφύγει τον πόλεμο με το Σύμφωνο Μόλοτοφ-Ρίμπεντροπ, πλην όμως δεν τον απέφυγε και εκ των υστέρων η κίνησή του θεωρήθηκε ανήθικη. Γενικά μιλώντας, η επίθεση του Άξονα που πυροδότησε τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο διέψευσε τις ιδέες των πασιφιστών:

μπορούσαμε να διαπραγματευτούμε ειρηνικά με τον Χίτλερ; Όχι, δεν μπορούσαμε. Είναι σχεδόν αδύνατο να διαπραγματευτεί κανείς ειρηνικά σε κατακτητικό πόλεμο.

Σήμερα ο ΣΥΡΙΖΑ, το ΚΚΕ και το ΜέΡΑ24 κάνουν μια εντελώς λανθασμένη εκτίμηση των διεθνών σχέσεων θεωρώντας υπ' αριθμόν 1 εχθρό το ΝΑΤΟ και δικαιολογώντας οποιαδήποτε αντίδραση εναντίον του: ο εχθρός του εχθρού μου είναι φίλος μου. Επιπλέον, παγιδεύονται σε μια αντίφαση: εφόσον στηρίζουν τα δικαιώματα των λαών, γιατί δεν στηρίζουν το δικαίωμα της Ουκρανίας να ενταχθεί στο ΝΑΤΟ και στην ΕΕ; Η απάντησή τους είναι εξαιρετικά αταρχική: φρονούν ότι αν οι Ουκρανοί θέλουν να συνδεθούν με τη Δύση έχουν υποστεί πλύση εγκεφάλου από τη δυτική προπαγάνδα. Κατά τη γνώμη τους, το «σωστό» είναι αυτό που θεωρούν αυτοί «σωστό»: όλα τα άλλα είναι παραπληροφόρηση και χειραγώγηση. Κατά τη γνώμη τους, η ειρήνευση είναι η λύση όταν επιτίθενται οι Ρώσοι, αλλά όταν επιτίθενται οι Αμερικανοί η λύση είναι η αντίσταση των λαών. **Α**

**ΜΠΟΡΟΥΣΑΜΕ
ΝΑ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥ-
ΤΟΥΜΕ ΕΙΡΗΝΙΚΑ
ΜΕ ΤΟΝ ΧΙΤΛΕΡ;**



ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΑ Ή ΜΕ ΤΟΝ ΕΜΙΡ;

Του ΠΕΡΙΚΛΗ ΔΗΜΗΤΡΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

Δεν ήταν δύσκολο να καταλάβεις με ποιον ήταν κάποιος που άκουγε Βάγκνερ την εποχή της ναζιστικής κατοχής – ήταν με μια θηριώδη και ανελέητη πολεμική μηχανή. Αλλά κάποιος που άκουγε Μπετόβεν; Ήταν και αυτός με την ίδια πολεμική μηχανή; Σε έκανε αυτομάτως φιλοναζί κάθε Γερμανός της κλασικής μουσικής;

Την απάντηση έδωσε προχθές στη Βουλή ο αρχηγός της αξιωματικής αντιπολίτευσης. Στο Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, είπε, δεν απαγορεύσαμε τον Μπετόβεν. Γιατί να απαγορεύσουμε τώρα τον Τσαϊκόφσκι και τα Μπόλσολι; Τι σχέση έχει η μουσική με τον πόλεμο; Γιατί να πληρώσει ο άμοιρος ο πολιτισμός τα επικίνδυνα παιχνίδια της πολιτικής;

Έχει δίκιο. Η δίψα για μπαλέτο δεν σε κάνει φιλοπουτινικό. Ακόμη και αν ο Κόπολα χορογράφησε ακριβώς με τις μουσικές του Βάγκνερ τα αμερικανικά ελικόπτερα που έσπερναν τον όλεθρο στο Βιετνάμ, ο Τσαϊκόφσκι δεν πάει με τους ρωσικούς πυραύλους που πέφτουν στο Κίεβο. Και, ναι, δεν υπάρχει καλύτερος ανατόμος της ανθρώπινης ψυχής από τον Ντοστογιέφσκι. Ναι, κανένας δεν περιέγραψε τόσο κομψά τη διαδρομή από το δράμα στο γελοίο της κοινωνικής μας υποστάσης όσο ο Τσέχοφ. Και αν έψαχνε κάποιος μια αντιπολεμική σκηνή ανθολογίας στον κινηματογράφο δεν θα μπορούσε να μη σταθεί στο «Θωρηκτό Ποτέμκιν» του Αϊζενστάιν και στο καρτότσι με το μωρό που κατρακυλάει ακυβέρνητο στα σκαλιά: ο πόλεμος είναι ο σπαραγμός της μάνας.

Θα είχαν δίκιο όσοι υπερασπιζόνταν το δικαίωμα των Μπόλσολι να χορέψουν την ώρα που ο πρόεδρος τους βομβαρδίζει μια χώρα. Χορεύτριες με κόστους και πουέντ είναι, δεν είναι στρατιώτες με κράνη και αρβύλες. Ακόμη και αν δεν ήταν τόσο διακριτό το χάσμα που χωρίζει τις χορεύτριες από τους στρατιώτες και τον πόλεμο από την ειρήνη, δεν θα μπορούσε να μην αναγνωρίσει κανείς αυτόν τον εναργή πασιφισμό που σπεύδει να προφυλάξει την Τέχνη από την απομόνωση, την εργαλειοποίηση και τη λογοκρισία. Πώς το να το κάνουμε, η ειρήνη είναι ωραία. Εμάς μας αρέσουν τα λουλούδια, δεν τα θέλουμε τα κανόνια.

Κάτι όμως θα πρέπει να εξηγήει τον μπρόντο μιλιταρισμό της Μητροπολιτικής Οπερας της Νέας Υόρκης που ανακοίνωσε πως θα διακόψει τη συνεργασία της με όλους τους ρώσους καλλιτέχνες που υποστηρίζουν τον Πούτιν. Κάτι θα εξηγήει τον πόλεμο που κήρυξε η Όπερα της Βιέννης στον Βάλερι Γκεργκίεφ, κάτι θα σημαίνουν οι προειδοποιήσεις της Σκάλας του Μιλάνου και κάπως θα ερμηνεύεται η ματαίωση της συναυλίας του

Θεόδωρου Κουρεντζή στο Κιότο. Τι έπαθαν Αμερικανοί, Αυστριακοί, Ιταλοί και Ιάπωνες; Γιατί το πνεύμα του πασιφισμού δεν κάθισε και στα δικά τους κεφάλια, παρά μόνο στα κεφάλια εκείνων που γράφουν στα σόσιαλ μίντια πως θα κάνουν αντίσταση παίζοντας σε λούπα Τσαϊκόφσκι;

Μάλλον επειδή καμία τέχνη δεν ασκείται σε κενό αέρος. Είναι κάτι που αντιλαμβάνεται πολύ καλά η Ελένα Κοβάλσκαγια που παραιτήθηκε από το κρατικό θέατρο της Μόσχας δηλώνοντας πως δεν μπορεί να πληρώνεται από έναν δολοφόνο. Το αντιλαμβάνεται όμως εξίσου και ο Εμίρ Κοστουρίτσα που αποδέχθηκε την πρόταση του Κρεμλίνου να τη διαδεχθεί. Όχι, ο Κοστουρίτσα δεν ξεχάστηκε σε κάποιο υπόγειο σαν τον ήρωά του στο «Underground». Δεν έχασε την επαφή του με την πραγματικότητα και τη ζωή, όπως δεν την έχασε και ο Γκεργκίεφ ή ο Κουρεντζής. Εδώ όμως είναι το σημείο όπου πρέπει να εγκαταλείψει κανείς τον ισαποστακισμό που υποδέεται τον πασιφισμό και να επιλέξει: Θα υπερασπιστεί την Ελένα ή τον Εμίρ; Θα συμπαρασταθεί σε εκείνη που δεν δίστασε να συγκρουστεί με ένα καθεστώς ή θα στηρίξει, έστω και διά της σιωπής, εκείνον που έτρεξε να το υπηρετήσει;

Εκατοντάδες ρώσοι καλλιτέχνες έχουν αποκλειστεί στη Ρωσία από τους κρατικούς θεσμούς, αρνούνται να συνεργαστούν ή έχουν εγκαταλείψει τη χώρα τους επειδή δεν κάνουν ό,τι ο Βάλερι και ο Θεόδωρος όταν δεν κουνούν την μπαγκέτα τους. Δεν αρκεί όμως να αναγνωρίσει κανείς το θάρρος τους, πρέπει να μην τους αφήσει και μόνους τους. Και είναι αυτό ακριβώς που κάνουν τόσες όπερες στον κόσμο. Δεν είναι με τον Εμίρ, είναι με την Ελένα. Δεν είναι με τον πόλεμο. Αλλά δεν είναι και με μια ειρήνη που κλείνει

τα μάτια της απέναντι σε μια θηριώδη για να συλλάβουν καλύτερα οι αισθητήρες της ακοής της το μεγαλείο του Τσαϊκόφσκι ή του Μπετόβεν.

Α ναι, κανένας δεν απαγόρευσε τον Έζρα Πάουντ στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Αλλά ποιος διάβαζε τα ποιήματά του για να καλλιεργήσει την ψυχή του; Μάλλον εκείνοι που άκουγαν Βάγκνερ στα στρατόπεδα, ενώ οι καμινάδες των κρεματορίων κάπνιζαν ανθρώπινη σάρκα. Μα ακόμη κι αν δεν είσαι με την Ελένα, ακόμη κι αν βολεύσεις σε μια ιδιότελη «ουδετερότητα» και έναν πονηρό «πασιφισμό», σου πάει να βάλεις στο YouTube την 5η του Τσαϊκόφσκι; Την βρίσκεις εκτελεσμένη από την υπέροχη ορχήστρα του θεάτρου Μαρινόσκι. Μόνο που από το πόντιουμ διευθύνει ένας υμνητής του Πούτιν. Κι εσύ πρέπει να ασκήσεις επιλεκτικά την ακοή σου για να σκεπάσουν τα βιολιά της ορχήστρας τον ήχο απ' τις βόμβες του. **Α**

**KAMIA
TEXNH DEN
ΑΣΚΕΙΤΑΙ
ΣΕ ΚΕΝΟ
ΑΕΡΟΣ**

Ο κόσμος σε ελεύθερη πτώση

Της ΜΥΡΣΙΝΗΣ ΓΚΑΝΑ

Στην αρχή της ταινίας «Το μίσος» του Ματιέ Κασοβίτς, ακούμε ένα ανέκδοτο, για τον τύπο που πέφτει από έναν ουρανοξύστη και, όσο διαρκεί η πτώση του, μονολογεί: «Μέχρι εδώ, όλα καλά». Ο τύπος είμαστε εγώ κι εσύ, ο διπλανός, όλοι, που από τις αρχές αυτού του νέου αιώνα τουλάχιστον, βλέπουμε την πτώση να επιταχύνεται και κάθε φορά εστιάζουμε στα πιο μικρά, στα πιο επουσιώδη, για να πούμε ότι μέχρι εδώ, όλα καλά, το ξεπεράσαμε κι αυτό, είμαστε ακόμα ζωντανοί, και όλα αυτά τα κλισέ που λέμε για να καθυστερήσουμε τον εαυτό μας και να συνεχίσουμε να πηγαίνουμε στη δουλειά μας ή να βγαίνουμε με τους φίλους μας ή να κάνουμε τέλος πάντων ό,τι κάνουμε για να διατηρούμε την ψευδαίσθηση ότι η ζωή συνεχίζεται όπως πάντα.

Και φυσικά το φοβερό είναι πως η ζωή όντως και συνεχίζεται όπως πάντα, δεν μπορούμε να ζούμε σε καθεστώς μόνιμου συναγερμού, το σύστημά μας κουράζεται τόσο που στο τέλος απωθεί εντελώς την πιθανότητα του κινδύνου και, ίσως ακόμα περισσότερο απ' ό,τι σε κανονικές συνθήκες, θέλουμε να χαρούμε, να διασκεδάσουμε, να κάνουμε ό,τι μας κατεβαίνει. Κάπως έτσι λήξαμε την πανδημία, όχι επειδή έχουν πραγματικά μειωθεί δραματικά οι νεκροί ή εξαφανίστηκε ο ιός ή εμβολιαστήκαμε όλοι και δεν κινδυνεύει πια κανείς, αλλά επειδή κ-ο-υ-ρ-α-σ-τ-ή-κ-α-μ-ε.

Ωστόσο, δεν προλάβουμε να χαρούμε την επιστροφή στην κανονικότητα: ούτε καν που προλάβουμε να βγάλουμε τις μάσκες, και άλλο ένα γεγονός που πιστεύαμε ότι ποτέ δεν θα συμβεί, συνέβη. Η εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία, ο πόλεμος μέσα στην Ευρώπη, η απειλή πυρηνικού ολοκαυτώματος, είναι σίγουρα μια εξέλιξη που δεν είχαμε προβλέψει. Μέχρι εδώ, και μετά το αρχικό σοκ της πανδημίας, όλα ήταν όσο καλά μπορούσαν να είναι, με δεδομένο ότι ο κόσμος ήδη είχε αλλάξει. Τώρα, σύμφωνα με τους αναλυτές, όλα αλλάζουν και πάλι – όποια και να είναι η έκβαση αυτού του πολέμου, η πραγματικότητα μας θα βρεθεί σε ένα ακόμα «μετά», πολύ διαφορετικό από το «πριν».

Σε μια προσπάθεια να ενημερωθώ για όλα αυτά διαβάζω τους *New York Times* και το μάτι μου πέφτει στην είδηση ότι μόλις δόθηκε στη δημοσιότητα η νέα επιστημονική έκθεση της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Αλλαγή του Κλίματος, και ο πυρηνικός όλεθρος αρχίζει να μου μοιάζει με σχετικά ευχάριστη προοπτική – θα είναι τουλάχιστον, θέλω να πιστεύω, κάτι το ξαφνικό και τελειωτικό. Αντίθετα, αν ξεπεράσουμε και αυτόν τον σκόπελο, αν ο Πούτιν συνετιστεί και δεν πατήσει κανένα κουμπί, αν δεν μπούμε σε παρατεταμένη πολεμική σύρραξη, αν ξεφυσήσουμε ανακουφισμένοι και πούμε «μέχρι εδώ, όλα καλά», αυτό που μας περιμένει, σύμφωνα με τα νέα επιστημονικά στοιχεία, είναι χειρότερο από κάθε πανδημία και πόλεμο μαζί. Είναι εντυπωσιακό να βλέπει κανείς το μοναδικό είδος που επιδεικνύει ναρκισσισμό (μήπως τελικά αυτή είναι η πραγματική μας διαφορά με τα ζώα;), το μοναδικό είδος που παINEύεται για την ικανότητά του να αντιλαμβάνεται την έννοια του μέλλοντος όσο και να παρεμβαίνει σε αυτό, να είναι τελικά σε τέτοιο βαθμό αγκιστρωμένο στο εδώ και τώρα. Εντελώς αντίστροφα με όσα μας λένε οι ψυχολόγοι για τη δυσκολία μας να ζούμε μόνο στο τώρα σε ατομικό ο καθένας επίπεδο, σε συλλογικό, απ' ό,τι φαίνεται, δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα άλλο. Είδαμε πώς οι προηγούμενες γενιές, προκειμένου να επωφεληθούν τα μάλα από την ανάπτυξη και την ευμάρεια της εποχής τους, κατέστρεψαν οικονομικά τις επόμενες χωρίς ούτε μία ανησυχία για το ότι τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν.

Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, η κλιματική αλλαγή, για την οποία πολλοί άνθρωποι «βαρέθηκαν», κουράστηκαν να ακούν, κινείται πλέον με τέτοια ταχύτητα, διαβάζω, που δεν υπάρχει περίπτωση να προλάβουμε, ως είδος, να προσαρμοστούμε. Η πρόσφατη έκθεση χτυπάει ακόμα ένα, το τελευταίο, ίσως, καμπαράκι. Ο μετασχηματισμός των κοινωνιών μας δεν είναι πλέον θέμα επιλογής. Η μοναδική επιλογή που μας έχει μείνει είναι να αποφασίσουμε αν, συλλογικά, θα συμφωνήσουμε σε μετασχηματισμούς που μπορούμε εμείς να ελέγξουμε ή αν θα αφήσουμε τις δυνάμεις της φύσης να μετασχηματίσουν τα πάντα.

Το ανέκδοτο – με το οποίο κανείς δεν γελοούσε – στο «Μίσος» έκλεινε ως εξής: «Σημασία δεν έχει η πτώση, αλλά η προσγείωση». **Α**

**ΠΕΡΙΚΛΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07.00 - 08.00



**ΣΠΗΛΙΟΣ
ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.00-10.00



**ΓΙΑΝΝΗΣ
ΚΟΡΟΒΕΣΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.00-10.00



**ΓΙΑΝΝΗΣ
ΝΕΝΕΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00-12.00



**ΓΙΟΒΑΝΝΑ
ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12.00-14.00



**ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΔΑΝΔΟΛΟΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14.00-16.00



**ΕΛΕΝΗ
ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16.00-18.00



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18.00-20.00



**ΣΠΥΡΟΣ
ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20.00-22.00



**ΣΩΤΗΡΗΣ
ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
22.00-00.00





Διασχίζοντας με τον Θεόδωρο Τερζόπουλο την Αθήνα και τον κόσμο

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Όταν δεν είσαι
περίεργος για
τη δουλειά σου,
για τη ζωή, για
τον άνθρωπο,
για εσένα τον
ίδιο, δεν
εξελίσσεσαι

«Επανακαθορισμός της αναγκαιότητας της ποιότητας της τέχνης. Αυτό, σημειώσέ το», μου λέει ο διεθνής σκηνοθέτης Θεόδωρος Τερζόπουλος. «Αυτό είναι η ουσία και πίσω από την απόφαση να ανεβάσουμε 10 χρόνια μετά το *Alarme*».

Ποτέ δεν θαυμάζω αλλά πάντα σιωπηλά κάνω μια εξαίρεση για αυτόν τον αναρχικό σκηνοθέτη με την αστείρευτη περιέργεια. Περιέργεια, η κινητήριος δύναμη της δημιουργίας.

Είμαι στο σπίτι του, στο μπλε κομπάλι σαλόνι, είναι οκτώ το πρωί μιας χειμωνιάτικης μέρας. Οι ακτίνες του πλίου φωτίζουν σε ακανόνιστα τρίγωνα το δωμάτιο, σαν φίλος που έρχεται απρόσμενα και μας γεμίζει φως και χαρά, έτσι νιώθω, αλλά μπορεί να φταίει όλη αυτή η περίοδος της πανδημίας όπου δεν αγγίζομασταν πια. Τριγύρω μάσκες με κοιτούν χωρίς μάτια και τα μηνύματά τους καταφθάνουν από χώρες μυθικές. Στους τοίχους κρέμονται αυτοκρατορικά κιμονό με άδεια μανίκια, αγγελοῦδια κεντημένα στο χέρι από τη γιαγιά, μια κούκλα, από το 17ο αιώνα, απλώνει τις φτερούγες της πάνω από ένα μαύρο σιδερένιο ντιβάνι, που από κάποιο οίκο ανοχής της Μασσαλίας βρήκε μια θέση εδώ. Στη βεράντα η λεμονιά έχει τρελαθεί, σα να θέλει να μεγαλώσει τόσο που να κρύψει την Ακρόπολη – κάρδο στο βάθος.

Όποτε έρχομαι σε αυτό το σπίτι δεν μου κάνει καρδιά να ξαναβγώ στη βοή της Σκουφά, να καταφορίσω προς το γραφείο μου, προς το εφήμερο.

Κι ο Θόδωρος Τερζόπουλος έχει πάρει «ρεπό», όχι πρόβες σήμερα, όχι θέατρο. Θα τον ακολουθήσω στην καθορισμένη του διαδρομή, Σόλωνος, Πανεπιστημίου, Ομόνοια, Ζήνωνος, Λεωνίδου, ως το θέατρό του.

Η μηχανή Άτις πήρε μπρος. «Νόρα», «*Alarme*», νέα παράσταση το φθινόπωρο, κι άλλες στο εξωτερικό. Και το αρχείο. Η καρντίνα του έκλεψε τα ταξίδια αλλά του χάρισε χρόνο. Να βάλει σε τάξη 40 χρόνια δουλειάς, τύπους, σκέψεις. Τον άλλαξε; Τι άφησε πίσω της αυτή η μη κανονική, η απάνθρωπη συνθήκη που ζήσαμε – ζούμε δύο χρόνια τώρα;

Ύστερα από μία περίοδο μη θεάτρου, τι σας έλειψε περισσότερο; Μου έλειψε η έρευνα, οι πρόβες, αυτή η αίσθηση, όχι η ίδια η παράσταση. Το δημιουργικό κομμάτι, που πυρήνας του είναι η περιέργεια. Όταν δεν είσαι περίεργος για τη δουλειά σου, για τη ζωή, για τον άνθρωπο, για εσένα τον ίδιο, δεν εξελίσσεσαι, στεγνώνεις πραγματικά. Όμως αυτή την περίοδο της παύσης έκανα άλλα πράγματα καθημερινά, πολύ ανθρώπινα – έβαψα το σπίτι μου, έφτιαξα ένα κήπο στο μπαλκόνι σαν τον κήπο της Εδέμ. Ασχολήθηκα με το αρχείο και προετοίμαζα πάντα και μία δουλειά στο εξωτερικό – είχα πέντε σκηνοθεσίες αυτή τη διετία, παρόλο που ήξερα ότι μπορεί να ακυρωθούν ή να αναβληθούν. Αυτό μου έδινε μία χαρά, αλλά η διαδικασία της διαρκούς ματαίωσης και αιώρησης των πραγμάτων με είχε κατακουράσει. Όταν μπαίνει ο φόβος στη ζωή επηρεάζει πολλά πράγματα. Όλα τα παράτολμα, τα riskante, τα επικίνδυνα πειράματα δεν τα κάνεις, θέλεις μία κατάσταση πιο ανθρώπινη, θα έλεγα απλή, άμεση.

Σε λίγες μέρες ετοιμάζετε να ξαναδείξετε στο αθηναϊκό κοινό μια ιστορική παράσταση. Γιατί το «*Alarme*» δέκα χρόνια μετά; Χρειαζόμουν κατεπειγόντως μία επανασύνδεση με το θέατρο, χωρίς να είναι η επιστροφή στην προσωπική μου κανονικότητα – δεν πιστεύω ότι θα επιστρέψουμε γιατί τα πάντα έχουν αλλάξει.

Με αυτή την έννοια επέλεξα το «*Alarme*», για να επανασυνδεθώ με κάποιες αρχές της δουλειάς μου, που στη συγκεκριμένη παράσταση

είναι η αφαίρεση, η ακινησία και ο εσωτερικός ίλιγγος, η τρέλα που δημιουργεί την απροσδιοριστία, ο εκτροχιασμός των νοημάτων, η απονομηματοδότηση και η νέα υπονομηματοδότηση. Χρειαζόμουν ένα υλικό που θα με επηρέαζε και θα με κατύθυνε. Το «*Alarme*» για εμένα είναι μοντέλο. Είναι μία παράσταση που έχει πολύ συγκεκριμένα στοιχεία τα οποία τεκμηριώνουν την ενέργεια, το χώρο, τον χρόνο, τον ρυθμό, τη σαγήνη, το κενό μέσα στο οποίο κολυμπούν οι ηθοποιοί και βρίσκουν την επόμενη κατάσταση.

Αλλάξατε την παλιά παράσταση; Θα δούμε ένα καινούργιο «*Alarme*»; Όχι, θα δείτε το «*Alarme*» όπως γεννήθηκε πριν από δέκα χρόνια. Αυτή τη διετία το παρουσίασα σε πέντε χώρες με μεγάλη επιτυχία και πάντα προσπαθούσα να αλλάξω κάτι αλλά δεν άλλαζε τίποτα. Δεν δεχόταν η ίδια η δομή να μετακινηθεί. Φαίνεται ότι έφθασε σε ένα επίπεδο μίας αφοπλιστικής κλασικότητας. Ενώ είναι ένα δείγμα μοντερνισμού, η δομή είναι απόλυτα κλασική. Οι ηθοποιοί μου, η Σοφία, ο Τάσος και η Αγλαΐα, που είναι οι ίδιοι μία δεκαετία μεγαλύτεροι, βγάζουν λόγω ηλικίας και άλλα πράγματα, τα οποία έχουν πολύ ενδιαφέρον. Στις πρόβες συνήθως κάθε πέντε λεπτά τούς σταματώ και διορθώνω, εδώ τους αφήνω, μετατρέπομαι σε θεατής. Κάθε φορά που τη βλέπω είναι σαν να τη βλέπω από την αρχή ως καινούρια. Με τροφοδοτεί – κάτι που συμβαίνει σπάνια στον καλλιτέχνη, γιατί συνήθως κάνεις μία παράσταση και μετά την ξεχνάς. Αυτή δημιουργήσε μία πολύ ισχυρή μνήμη, έχει εγγραφεί στο σώμα τελείως.

Υπάρχει και το κείμενο μιας νέας παράστασης, έχουν ξεκινήσει οι πρόβες; Ναι, έχει τον προσωρινό ειρωνικό τίτλο «*Allegro*», θα ανέβει το φθινόπωρο. Ζήτησα από τον ηθοποιό μου Θανάση Αλευρά, ο οποίος έγραψε και το κείμενο του «*Amor*», να γράψει αυτή τη φορά κάτι που να αφορά την πανδημία, το ζόφο που ζούμε, αλλά με χιούμορ, όχι ένα επιφανειακό πολιτικό κήρυγμα. Στις παραστάσεις του ΑΤΤΙΣ υπάρχει μία αίσθηση πολιτικής διάστασης, την οποία ποτέ δεν αφήνουμε να γίνει δίδαγμα, υποσκάπτεται διαρκώς. Στο έργο συνυπάρχουν τρεις ηθοποιοί οι οποίοι έχουν βαρεθεί το θέατρο, ένας από τους τρεις τους ενθαρρύνει διαρκώς, αλλά αυτοί πεισμώνουν και δεν θέλουν να συνεχίσουν, μένουν ακίνητοι στις θέσεις τους. Σιγά-σιγά αυτό το «δεν θέλω» με έναν τρόπο διαβρωτικό μετασχηματίζεται σε τέχνη και επιθυμία συνέχειας.

Σας αγγίζει σε προσωπικό επίπεδο, νιώσατε κάπου και εσείς άρνηση να κάνετε θέατρο; Μεγάλη. Ένας λόγος είναι το αρχείο. Αυτή τη διετία ασχολήθηκα προσωπικά πάρα πολύ με το αρχείο το οποίο όπου να 'ναι ολοκληρώνεται – είναι ένα τεράστιο αρχείο που φτιάχνουμε εδώ και τέσσερα χρόνια. Αυτό πραγματικά με γέμισε, αλλά βλέποντάς τα αρχειοθετημένα, μου δημιούργησε μία απόσταση, ένα κενό και μία παράξενη σχέση με το αντικείμενό μου, μία περιέργη επιθυμία να σταματήσω.

Είναι «επικίνδυνο», λοιπόν, ένα αρχείο... Είναι επικίνδυνο όσο ζεις. Γιατί αυτοαρχειοθετείσαι και εσύ, μπαίνεις στο αρχείο σαν ύπαρξη. Με αυτή την έννοια αναρωτιόμουν τι γίνεται τώρα, σταματάμε ή δεν σταματάμε; Δεν θυμόμουν ένα μεγάλο κομμάτι της δουλειάς μου –ε γώ που είμαι υπερασπιστής της μνήμης, που θέλω τα πράγματα να πατούν σε ένα έδαφος στέρεο, να είναι ριζωμένα. Αποσυνδέθηκα. Είπα, θα γράφω από εδώ και πέρα, δεν θα σκηνοθετώ. Ίσως με τα χρόνια, επειδή κάνουμε και αφαιρέσεις, θέλουμε να έχουμε ψυχία, δεν θέλουμε τις πολλές εντάσεις – το θέατρο έχει ένταση, είναι δύσκολο.





Στον δρόμο για το ΑΤΤΙΣ

«Ξυπνώ το πρωί, πολύ πρωί, στις 6:30 ήδη είμαι όρθιος. Η επιθυμία για δημιουργία έχει μεγαλώσει μέσα από την αγωνία και την περιέργεια για νέες ιδέες, νέα πράγματα και νέες περιπέτειες καλλιτεχνικές. Μετά ξεκινώ. Από εδώ, από τη Σίνα, μέχρι το θέατρο είναι δύο χιλιόμετρα, πηγαίνω και επιστρέφω με τα πόδια», μου λέει καθώς ξεκινάμε το σταθερό του δρομολόγιο από το σπίτι για το Αττίς. «Το διαμέρισμα που μένω, το αγόρασα το 1992, έμενε ο Αλέξανδρος Σβόλος, ο συνταγματολόγος, με τη γυναίκα του τη Μαρία Σβόλου, την πρώτη Ελληνίδα φεμινίστρια. Έχω βρει την αλληλογραφία τους στο διαμέρισμά μου και στην αποθήκη δέκα τεράστια σακιά υλικό από τον μεσοπόλεμο, τα είδαν ο Μαρκ Μαζάουερ και η Τασούλα Δερβενιώτη η ιστορικός και το καλύτερο υλικό το προωθήσαμε στο Ιστορικό Αρχείο της πόλης». Κοντοστεύεται, μου δείχνει, να το σημείο όπου έκανε τις ιστορικές Τρωάδες του ο Τσαρούχης, να, εδώ ήταν η δραματική σχολή όπου δίδασκε ο Μάνος Κατράκης... Μου διηγείται πώς, μαθητής του γυμνασίου ακόμα, το έσκασε από το χωριό του, τον Μακρύγιαλο Περίας, πήρε το τρένο και κατέβηκε στην Αθήνα γεμάτος περιέργεια να μάθει πώς εγγράφεται κανείς σε μια σχολή θεάτρου, «θαυμαστές των μεγάλων πρωταγωνιστών του κινηματογράφου και ειδικά του Μάνου Κατράκη».

Κινηματογράφος, αλήθεια, πηγαίνετε; Πάω περισσότερο στον κινηματογράφο απ' ό,τι στο θέατρο, θα έλεγα ότι είμαι περισσότερο σινεφίλ από θεατρόφιλος. Με έχουν επηρεάσει βαθύτατα οι ταινίες του Ντράγιερ, του Μούρναου, του Παζολίνι, του Βισκόντι, του Μπεργκμαν και πολύ λιγότερο οι σύγχρονοι κινηματογραφιστές.

Θα ήθελα να μοιραστώ μια προσωπική ιστορία. Είχα πάει στην Ανατολική Γερμανία για να σπουδάσω κινηματογράφο και να κάνω την πρακτική στα ιστορικά στούντιο DEFA. Αλλά όταν είδα τον «Κοριολανό», στο Μπερλίνερ Ανσάμπλ, αποφάσισα ότι η τέχνη του θεάτρου με αφορά και όχι του κινηματογράφου. Δεν είμαι σίγουρος αν δικαίωθηκε αυτή η απόφασή μου.

Διαλέγει δρόμους με δένδρα, με «ξεναγεί». Περνάμε από την Πολιτεία όπου αγοράζει βιβλία – ποίηση κυρίως, πιο κάτω, στην Ιπποκράτους, να οι δυο άστεγες κυρίες κουλουρωμένες, στη γνωστή θέση τους, η μια διαβάζει λογοτεχνία. «Κάθε χρόνο γίνεται και πιο βρόμικη η πόλη», σχολιάζει. «Βλέπω στις στοές τους άπιστευτα πολλούς άστεγους, αυτή την παρακμή της πόλης, την εξαθλίωση, την πτωχοποίηση των ανθρώπων και τη λουμπινοποίηση τους, μυρίζουν ούρα στις γωνίες. Προχωρώντας παρακάτω βλέπεις τους εμπόρους και τους χρήστες ναρκωτικών. Φτάνω στο θέατρο, κλείνομαι και αρχίζω και δουλεύω». Στου Λουμίδη σταματάμε για καφέ με κάρδαμο, περπατάμε πάνω στη πλατεία Ομόνοιας, κατηφορίζουμε τη Ζήνωνος. Στα μικρομάγαζα του δρόμου βγάζουν τηνπραμάτεια τους, τον γνωρίζουν και τον χαιρετούν, τι κάνεις, Νίκο, α ντιγυρίζεις, «βγάζω τα πράγματα στη σκηνή του δικού μου θεάτρου, του δρόμου», γελάει ο Νίκος, από την Αλβανία. Παραδίπλα οι Γεωργιανοί και πιο κάτω οι Πακιστανοί, τα γκέτο την πόλης. «Είναι γκετοποιημένες πια οι περιοχές αυτές, γιατί δεν μπόρεσαν να γεφυρωθούν με το ελληνικό στοιχείο. Δεν άλλαξε τίποτα επειδή καλλωπίστηκε η Ομόνοια ή επειδή έγινε αυτό το τσάμπα και βερεσέ ζήτημα του Μεγάλου Περιπάτου. Και δεν το λέω για αισθητικούς λόγους, το λέω γιατί φαίνεται πόσο πολυσύνθετο είναι το πρόβλημα. Υπάρχει ένας αποπροσανατολισμός αδιανόητος. Ζούμε αυτό το θέατρο και στην καθημερινότητά μας και στη Βουλή, όπου βλέπεις ότι οι εκπρόσωποι του λαού είναι σε ένα χώρο όπου συμπεριφέρονται ως ηθοποιοί –κομπάρσοι– και, μάλιστα, κομπάρσοι χωρίς να έχουν εκφραστική γλώσσα για να πείσουν για το παραμύθι τους. Αυτός, όμως, ο στημένος ή ο παρορμητικός εμφύλιος πόλεμος της Βουλής γίνεται το παράδειγμα για τους πολίτες. Για αυτό ζούμε σε μία εμφυλιοπολεμική χώρα όπου καλλιεργούνται όλες οι παθογένειες. Ο άνθρωπος πρέπει να είναι αλλιώς. Να έχει συνέπεια, υπευθυνότητα, να είναι δημιουργικός, να ξέρει τι σημαίνει προσωπικό καλό και τι σημαίνει συλλογικό συμφέρον, να αγαπά τον άλλο, να αγαπά τη διαφορετικότητα, να αγαπά τον χώρο που ζει, την πόλη. Δεν δημιουργείται η έννοια της συνοχής μέσα από γιορτές και πανηγύρια. Θέλει δουλειά στη ρίζα, στις δομές, στην παιδεία ιδιαίτερα. Βλέπω το ίδιο δράμα δεκαετίες ολόκληρες. Για εμένα δεν είναι ότι κάποιος μπορεί να το κάνει λίγο καλύτερα, είναι αυτό το βραχυκύκλωμα στο οποίο συμμετέχουν όλοι. Το σενάριο το ξέρουμε, η

πολιτεία δεν κάνει καλά τη δουλειά της, εμείς όμως πρέπει να κάνουμε πολύ καλά τη δουλειά μας, ο καθείς πρέπει να πάρει την ευθύνη και αυτή η ευθύνη καλλιεργείται από την παιδεία». Έχουμε φτάσει πια στο Αττίς, το θέατρο που είναι ταυτισμένο με τον Τερζόπουλο και τους ηθοποιούς του και που για να καταφέρει να το συντηρεί τόσα χρόνια χωρίς βοήθεια, ταξιδεύει τις παραστάσεις του και σκηνοθετεί σε όλο τον κόσμο. Αυτά τα ταξίδια είναι τώρα στο Αρχείο. Δίπλα στην είσοδο του θεάτρου ξεκλειδώνει μια πόρτα και από μια σκάλα ανεβαίνουμε στο γραφείο του, τον χώρο που βρίσκεται τις περισσότερες ώρες της ημέρας. Σχεδόν ζει εκεί. Όμοιο σκηνικό, μπλε κομπάλι και μάσκες στους τοίχους, χαλιά και έπιπλα φερμένα από την άκρη του κόσμου, ένα τεράστιο πορτρέτο του Αντονέν Αρτώ...

Ο Αρτώ είχε πει τη φράση «σκληρός με τον εαυτό μου». Αναρωτιέμαι αν σημαίνει κάτι το τεράστιο πορτρέτο του πάνω από το γραφείο σας, κάτι που πρέπει ίσως καθημερινά να θυμάστε; Το πορτρέτο στο γραφείο μου είναι δώρο του διευθυντή του Ινστιτούτου Γκροτόφσκι Γιάροσλαβ Φρετ. Μου το χάρισε πριν από 15 χρόνια και είναι αντίγραφο του πορτρέτου που είχε ο Γκροτόφσκι στο γραφείο του. Το πορτρέτο αυτό είναι από την περίοδο που ο Αρτώ ήταν στο ψυχιατρείο, στο εύθραυστο πρόσωπό του αποτυπώνεται η ψυχική διαταραχή. Η βαθιά διερευνητική ματιά του σε ακολουθεί και σε ενοχοποιεί.

Όταν δουλεύαμε με τον Γιάννη Κουνέλλη στο γραφείο μου, σ' ένα τραπέζι απέναντι από το πορτρέτο, πολλές φορές ο Γιάννης σταματούσε ξαφνικά και μου έλεγε: «Φαίνεται δεν είναι παραγωγική η συζήτησή μας, γιατί βλέπω τον Αρτώ να μας κοιτάζει επικριτικά». Ο Αρτώ είναι μεγάλη αναφορά στο έργο μου, όπως είναι και ο Μέγιερχολντ, ο Γκροτόφσκι, ο Ταντέους Κάντορ.

Νιώσατε την ανάγκη μετά την εμπειρία της πανδημίας να επαναπροσδιορίσετε τον εαυτό σας και το Αττίς; Θα έλεγα ότι μέσα από τον εγκλεισμό και την πανδημία, μέσα από μια νέα καθημερινότητα, άγνωστη σε μένα που είμαι πολυάσχολος, αυτοπροσδιορίστηκαν τα πράγματα από μόνα τους. Δεν έγραφα ένα μανιφέστο, ούτε έκανα σκέψεις για αλλαγή κατευθύνσεων και τρόπου ζωής. Άφησα τα πράγματα να λειτουργήσουν από μόνα τους μέσα μου, ν' αποφασίσουν αυτά τα ίδια. Γεννήθηκαν πολλά ερωτηματικά για τη ζωή και την τέχνη. Έχει συσσωρευθεί ένα υλικό που πρέπει ν' απαντηθεί, πρέπει ίσως ν' αρχίσω να το επεξεργάζομαι.

Αυτή η μεγάλη παύση, παρά τις μικρές εκλάμψεις δουλειάς, μου έδωσε την πολυτέλεια ν' ασχοληθώ με το αρχείο, το οποίο οργανώθηκε και μπήκε σε τάξη. Ψηφιοποιείται και σε λίγο καιρό θα είναι προσβάσιμο, σε πανεπιστήμια, σχολές, σε επιστήμονες και καλλιτέχνες. Δεν σας κρύβω πως βλέποντας το μέγεθος του αρχείου τρόμαξα. Πώς έγιναν όλα αυτά; Από κεκτημένη ταχύτητα; Δουλεύω από τις 6 το πρωί μέχρι τις 12 το βράδυ. Και βέβαια, δεν τα δημιούργησα όλα αυτά μόνος μου, είχα πάντα μια ομάδα ηθοποιών, συνεργατών και υποστηρικτών του έργου μου. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας.

Αρχείο, ταξίδι στον χρόνο

Το Αρχείο είναι ένας μεγάλος γαλάζιος φωτεινός χώρος 100 τ.μ. περίπου. Ράφια κατά μήκος του τοίχου, μεγάλα φραγκοραφτάδικα τραπέζια όπου απλώνονται τα υλικά, ένα ξύλινο παιδικό θρανίο και το γραφείο με το κομπιούτερ όπου δουλεύει η Μαρία, η ανιψιά του. Κύπρος, Τουρκία, Κροατία, Ισπανία, Ουγγαρία, Ρωσία, Φινλανδία, Βραζιλία, Καναδάς, ΗΠΑ, Ιταλία, Μ. Βρετανία, Πορτογαλία, Ταϊβάν, Κορέα, Ινδία, Αργεντινή, Βενεζουέλα, Κολομβία... Τα μαύρα ντοσιέ, προσεκτικά τοποθετημένα, χρονολογημένα με υλικό από τις παραστάσεις. Πάνω στους πάγκους φωτογραφίες σε κουτιά, από κάτω τα βιβλία που έχουν γραφτεί για τον Τερζόπουλο και τη Μέθοδο του σε όλο τον κόσμο, σε ένα μεταλλικό φοριαμό οι δημοσιεύσεις για τις παραστάσεις του, οι συνεντεύξεις, οι κριτικές. Ένα άπιστευτο υλικό, μια συγκλονιστική διαδρομή, ένα ταξίδι στο χρόνο.

Καθώς φτιάχνετε το αρχείο, θυμόσασταν τις παραστάσεις σας, τι αισθανθήκατε για αυτόν τον παλιό σας εαυτό που «ξανασυναντήσατε»; Το λέω με ειλικρίνεια, δεν αισθάνομαι ότι έκανα κάτι το συγκλονιστικό. Απλά λέω, είναι δυνατόν, μια πότμη έγιναν αυτά; Δεν ήξερα ότι βρισκόμουν σε μία κατάσταση ιλιγγίου,



Το γραφείο του Θεόδωρου Τερζόπουλου με το πορταίτο του Αντονέν Αρτώ.



**Οι στιγμές
ευτυχίας μου
ήταν αυτές
που ξεκολλού-
σα, όχι αυτές
που απολάμ-
βανα από
τα κεκτημένα
καθισμένος
στις δάφνες.**

ταχύτητας απίστευτης. Έκανα πολλά πράγματα, τα περισσότερα δημιουργικά, νομίζω, και σε πολλά επίπεδα. Φαίνεται ότι έχω διαρκώς αυτή την αγωνία, τη διαρκή αίσθηση του ανολοκλήρωτου, ότι δεν πήγα εκεί που θα ήθελα να πάω. Έτσι είμαι σαν χαρακτήρας, ανικανοποίητος. Για αυτό και ψάχνω πάντα, ψάχνω, ψάχνω. Σε περιόδους που αισθανόμουν ότι έχει κολλήσει η φόρμα μου αισθανόμουν δυστυχής. Οι στιγμές ευτυχίας μου ήταν αυτές που ξεκολλούσα, όχι αυτές που απολάμβανα από τα κεκτημένα καθισμένος στις δάφνες.

Αυτό το πολύτιμο υλικό σημειώσεις φωτογραφίες, προγράμματα, δημοσιεύσεις, βιβλία και λοιπά πιστεύετε ότι έχει κάποια οικουμενικότητα; Τα αρχεία κρύβουν και κάτι νοσταλγικό. Η νοσταλγία έχει θέση στον κόσμο σας; Δεν σκέφτηκα ποτέ να δημιουργήσω ένα αρχείο και να το κληροδοτήσω. Απλώς δούλεψα και δουλεύω πολύ. Όταν δημιουργήσαμε τις πρώτες «Βάκχες» το 1986, δώσαμε 400 παραστάσεις και στις πέντε ηπείρους, ήταν μια πραγματική έκρηξη. Εντυπωσιάστηκα τότε από την αλληλογραφία που λάμβανα από φοιτητές που ήθελαν να κάνουν τη διδακτορία τους πάνω στις Βάκχες ή από καθηγητές που ζητούσαν υλικό από την παράσταση. Ιδιαίτερα αναφέρονταν στη σκηνή της αναγνώρισης με την εκπληκτική Σοφία Μικοπούλου, την οποία χάσαμε πρόσφατα και στον τρόπο με τον οποίο δούλεψα τις «Βάκχες». Τότε, πριν από 37 χρόνια, άρχισα να έχω επαφή με τις Ακαδημίες Θεάτρου και Πανεπιστήμια του κόσμου και δημιουργήθηκε η ιδέα και η ανάγκη για ένα αρχείο. Η παράσταση των «Βακχών» ρίζωσε μέσα μας, δεν έχω όμως νοσταλγία, την ανάγκη για ένα κοίταγμα προς τα πίσω. Ο χρόνος, οι αλλαγές, οι νέες ζυμώσεις μου ανοίγουν δρόμους, πάντα ελικοειδείς.

Οι φωτογραφίες είναι ένας ακόμα τρόπος να συνειδητοποιήσει κανείς πόσο σημαντικός σκηνοθέτης θεωρείται για όλους ο Τερζόπουλος. Πρόεδροι, αρχηγοί κρατών, υπουργοί Πολιτισμού σε 20 χώρες, στη Ιταλία, την Ισπανία, τη Βραζιλία, τη Ρωσία, την Αργεντινή, τον βραβεύουν – έχει πάρει 70 βραβεία. Στους Δελφούς το 2018, σε ένα διεθνές συμπόσιο που οργανώθηκε προς τιμήν του, ακούσαμε αναγνωρισμένους ανθρώπους του θεάτρου και ειδικούς να τον προσφωνούν «great master». Στο εξωτερικό τον θεωρούν πια ιστορικό καλλιτέχνη, θεωρούν ότι έχει ενταχθεί στην ομάδα των κλασικών του 20ού αιώνα. Στην Κίνα στην Ακαδημία υπάρχει η προτομή του Stanislavski, του Meyerhold, του Chekhov, και δίπλα του Suzuki και η δική του – αυτών που επηρέασαν το κινεζικό θέατρο. Στην πατρίδα, το επίσημο ελληνικό κράτος μάλλον αδιαφορεί...

Το επίσημο ελληνικό κράτος κάνει τη δουλειά του κι εγώ τη δική μου. Ένα τενεκεδάκι στον τοίχο ως επιβράβευση δεν σημαίνει τίποτα. Είναι ένδειξη εφήμερης επιβεβαίωσης. Η ίδια η τέχνη, ως ζωντανός οργανισμός που είναι, σε επιβραβεύει ή σε αφήνει απ' έξω με τα παράσημά σου. Με την επιβράβευση πολλές φορές μπορεί να αποπροσανατολισθείς από τον πυρήνα σου, που είναι το ψάξιμο, είναι η τέχνη, δεν είναι η βράβευση της τέχνης. Εδώ υπάρχει μία αδιαφορία, αλλά δεν παραπονιέμαι. Μάλιστα, στην Ελλάδα όσο λίγα λες τόσο πιο πολύ σώνεσαι.

Τώρα που τα πράγματα φαίνονται κάπως καλύτερα – αν και δεν έχει λυθεί σίγουρα ακόμα το πρόβλημα με τον COVID – είμαστε λίγο πιο αισιόδοξοι, ποια είναι τα σχέδιά σας; Στις 9 Μαρτίου πηγαίνω στη Βουδαπέστη, όπου σκηνοθετώ τις έκτες «Βάκχες» στο Εθνικό Θέατρο της Βουδαπέστης, με ένα μεγάλο επιτελείο ηθοποιών. Στις 23 Απριλίου παρουσιάζουμε το «Αμορ» με την Αγλαΐα Παππά και τον Αντώνη Μυριαγκό στο διεθνές φεστιβάλ MITEM στη Βουδαπέστη. Στις 21 και 22 Μαΐου παρουσιάζουμε τη «Νόρα» με τη Σοφία Χίλλ, τον Τάσο Δήμα και τον Αντώνη Μυριαγκό στην ιστορική σκηνή του Piccolo Teatro και στις 23, 24 και 25 Μαΐου την «Ιώ» της Ετέλ Αντνάν με την Αγλαΐα Παππά στη μικρή σκηνή του Piccolo, σε σκηνική εγκατάσταση του Γιάννη Κουνέλλη. Θα μπορούσα να φοβηθώ, αλλά το ότι ξε-φοβήθηκα και είπα θα πάω μου έδωσε μία δύναμη. Είμαι πια μεγάλος για να κάνω τα πέντε υπερατλαντικά ταξίδια που έκανα κάθε χρόνο μόνος μου ή με την ομάδα μου.

Αρχίζει να διηγείται: Θυμάμαι, είχα κάνει ένα ταξίδι μέσα σε τρεις ή τέσσερις ημέρες και στο τέλος βρέθηκα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Από Αθήνα πήγα Φρανκφούρτη, Τόκιο, Τόνγκα-Μούρα – εκεί που είναι ο Suzuki – για μία ημέρα και γύρισα Τόκιο, Φρανκφούρτη, Αθήνα, κάθισα

μία νύχτα και τα ξημερώματα πήρα το αεροπλάνο και πήγα στη Νέα Υόρκη και από εκεί στη Φιλαδέλφεια για να αρχίσω τις πρόβες της Αντιγόνης. Όταν έφθασα δεν μπορούσα να κάνω πρόβα, δύο ημέρες παραπατούσα. Ή τις περιόδους που κάναμε, που αρχίζαμε από την Αδελαΐδα και, αφού κάναμε ένα tour σε πέντε πόλεις της Αυστραλίας, βρισκόμουν Τόκιο, Οζάκα, Φρανκφούρτη, Βερολίνο, Ρώμη, έμενα με ένα tour ενός μήνα και στη Λατινική Αμερική, επέστρεφα στην Ισπανία και μετά Ελλάδα – και όλο αυτό ήταν δυόμισι με τρεις μήνες.

Τα νοσταλγείτε; Όχι ιδιαίτερα. Νοσταλγώ όμως τη Λατινική Αμερική πολύ, το αλάτι της γης όπως λέω, γιατί εκεί υπάρχει αυτή η χαρά της ζωής, υπάρχει η alegría, το πλούσιο συναίσθημα, αυτές οι συγκλονιστικές παραδόσεις. Έχω και πολλούς φίλους εκεί που με καλούν πάντα, αλλά είναι δύσκολο τώρα να πάω.

Νιώσατε ποτέ ότι βαριέστε το θέατρο; Τις περισσότερες φορές βαριέμαι. Βαριέμαι ακόμη και όταν βλέπω τις παραστάσεις μου. Τις πρώτες φορές που βλέπω την παράσταση μετά την πρεμιέρα, όταν έχω ακόμη τη δυνατότητα να κάνω διορθώσεις, χαίρομαι. Όταν όμως την παρακολουθώ σαν θεατής, πλήττω. Αυτό που αναζητώ πάντα στη δουλειά μου, αλλά και στη δουλειά των άλλων, είναι μια ιδέα αλλιώςτικη, με αισθητική σίγουρα, γιατί πιστεύω ότι στην αισθητική δικαιώνεται το περιεχόμενο. Ακόμη κι ένα πολιτικό μήνυμα χωρίς αισθητική δεν έχει νόημα για μένα. Έχει κυριαρχήσει, ιδιαίτερα την εποχή της πανδημίας, ένα είδος pop υποκουλτούρας, βλέπω τη διαφοροποίηση του αισθητηρίου και του κριτηρίου των θεατών, αλλά και της αισθητικής κάποιων καλλιτεχνών. Υπάρχει μία μεγάλη προχειρότητα, τείνει να επικρατήσει ένα εύκολος τρόπος με μία άμεση προσλήψιμη εικόνα, η οποία όμως δεν δημιουργεί κανένα ίχνος μνήμης, ότι γίνεται γίνεται για να ξεχασθεί. Είμαστε αποπροσανατολισμένοι και αιωρούμενοι γιατί είμαστε αποεδαφοποιημένοι. Πρέπει να βρούμε τα καινούρια πατήματα και αυτά δεν θα τα ανακαλύψουμε σε ένα αφηρημένο, αβέβαιο και επικίνδυνο μέλλον, θα τα ξαναβρούμε στις πρωταρχικές αρχές της ζωής και της τέχνης.

Με την πανδημία γίναμε φοβικοί και εκφράσθηκε ο φόβος. Ποιος είναι ο μεγάλος κίνδυνος από αυτή την αφύσικη κατάσταση που βιώνουμε; Δεν έχω τηλεόραση, δεν βλέπω και δεν ακούω συχνά ειδήσεις. Αυτό όμως που με φόβισε και ήταν μοιραίο, ήταν ότι δεν μπορούσα να δω ένα φίλο. Ξεθαρρεύεις επικοινωνώντας με τους ανθρώπους. Δεν μπορούσα να δω τους ηθοποιούς μου. Φοβάμαι να μην κολλήσω, φοβάμαι να περπατήσω, φοβάμαι να αγγίξω. Η μη συνέχιση της ζωής, όλα να ακυρώνονται και να ματαιώνονται, αυτό το παράλογο πράγμα, το αφύσικο, γίνεται η δεύτερη φύση σου και δεν μπορείς να το ελέγξεις. Είναι ένα τέρας το οποίο έρχεται και επανέρχεται, τόσο που στο τέλος εσύ ο ίδιος γίνεσαι η εικόνα του φόβου. Υπάρχει μία διαδικασία απανθρωπισμού, απαγόρευση της σωματικής έκφρασης, της ενέργειας. Το ψυχολογικό θα είναι το μεγάλο πρόβλημα όταν ο COVID θα είναι παρελθόν. Είναι σαν να ζήσαμε ένα παράξενο Άουσβιτς, ζώντας καθημερινά μία μορφή καταπίεσης, με βασικό καταπιεστή τον κορωνοϊό. Στο Άουσβιτς όμως ήταν ορατός ο εχθρός, υπήρχε ο θάνατος, εδώ υπάρχει το «μήπως πεθάνω». Ζήσαμε ως υποθετικά όντα, σε μία διαρκή εκκρεμότητα και αιώρηση των σωμαμάτων, των συναισθημάτων, των καταστάσεων. Αυτό είναι η νέα συνθήκη της ζωής, αλλά και του θεάτρου, για αυτό και η εγκατάσταση που σας έλεγα ότι ετοιμάζω, το «Allegro», θα είναι μία εγκατάσταση αιώρησης. Στήνω μία παγίδα, στην κυριολεξία, όπου οι ηθοποιοί δεν θα έχουν μεγάλη ελευθερία να κινούνται, θα περπατούν αλλά δεν θα έχουν τη δυνατότητα να απελευθερωθούν. Δημιουργώ μια επικίνδυνη σκηνική ζώνη.

Μπορεί το θέατρο να μας γλιτώσει μέσα σε αυτή τη γενικευμένη κρίση και την κρίση του πνευματικού πολιτισμού; Το θέατρο είναι ένα πυρηνικό κομμάτι του πολιτισμού, ίσως το πιο ζωντανό. Έχει το προνόμιο να γίνεται ο καθρέφτης της εκάστοτε κρίσης και αυτό του δίνει τη δυνατότητα να εξελίσσεται και, ως ευαίσθητος δέκτης, να επεξεργάζεται τα πράγματα στην κίνησή τους, να ανανεώνεται, να αναιρεί και να αυτοαναιρείται. Δεν δίνει την τελική απάντηση σε θέματα που αφορούν τη ζωή, τον άνθρωπο, τη φύση, αλλά θέτει διαρκή ερωτήματα που συνήθως μένουν αναπάντητα. Στη γενικότερη πνευματική κρίση το θέατρο δεν πρέπει να κοιμάται, αλλά να είναι ανήσυχος και επικίνδυνος. **Α**

Ξενάγηση στους δρόμους του εθνικού μας συγγραφέα Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη

Ρακένδυτος και απεριποίητος, σχεδόν πάντα με το ίδιο παλιό πανωφόρι, αγαπώντας το κρασί και ζώντας σε τρώγλες, αλλά και ο σπουδαιότερος Έλληνας συγγραφέας στο γύρισμα του 19ου προς τον 20ό αιώνα. Ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης (1851-1911) έζησε περίπου 20 χρόνια στο Ψυρρή, και αυτή είναι μια ξενάγηση στα βήματά του με την Αρτέμιδα Σκουμπουρδή, με αφορμή την κυκλοφορία του νέου της, ενδέκατου κατά σειρά βιβλίου, με τίτλο «Ψυρρή, η γειτονιά των ηρώων», από τις εκδόσεις Πατάκη.

Στο κελί των Αγίων Αναργύρων

Δώσαμε ραντεβού μια μέρα νωρίς το μεσημέρι έξω από τον **βυζαντινό ναό των Αγίων Αναργύρων**, ο οποίος χτίστηκε τον 11ο αιώνα και ανακαινίστηκε το 1651 από τον ιερέα Δημήτριο Κολοκύνθη. «Αν φτάσεις νωρίτερα, ζήτησε από τη νεωκόρο να σου δείξει το κελί όπου έζησε ο Παπαδιαμάντης», μου είχε πει στο τηλέφωνο η Ξεναγός και αθηναιογράφος Αρτεμής Σκουμπουρδή. Μπαίνοντας στον ναό, στα αριστερά υπάρχει μια πόρτα που οδηγεί σε μια αυλή που μυρίζει βασιλικό. Εκεί, στο τέρμα της αυλής, σε μια κάμαρα ούτε 10 τετραγωνικά μέτρα, με ένα ακόμα πιο μικρό πατάρι όπου είχε το κρεβάτι του, πέρασε κάμποσα από τα χρόνια της ζωής του ο Σκιαθίτης εθνικός μας συγγραφέας. Να θυμάστε ότι ο ναός είναι ανοιχτός καθημερινά έως τις 2 το μεσημέρι και πως η νεωκόρος, η ευγενέστατη κυρία Χρυσούλα, είναι πάντα πρόθυμη να δείξει στον περαστικό το κελί όπου θυρεύεται ότι έζησε ο Παπαδιαμάντης. Η ίδια αυτή αυλή, αναφέρει η συγγραφέας, υπήρξε το κοιμητήριο αγωνιστών που σκοτώθηκαν στις μάχες της Αθήνας στην Επανάσταση του 1821, πολλοί από τους οποίους ήταν Ψυρριώτες. Έμειναν εκεί μέχρι το 1837, όταν τα οστά τους μεταφέρθηκαν στο Πρώτο Νεκροταφείο. «Τι κρίμα», σημειώνει η Αρτεμής Σκουμπουρδή, «να μην έχει μεριμνήσει κανείς να υπάρξει μια μικρή επιγραφή που να γράφει ότι εδώ ήταν το κοιμητήριο των ηρώων».

Στα ανήλιαγα υπόγεια της οδού Αριστοφάνους

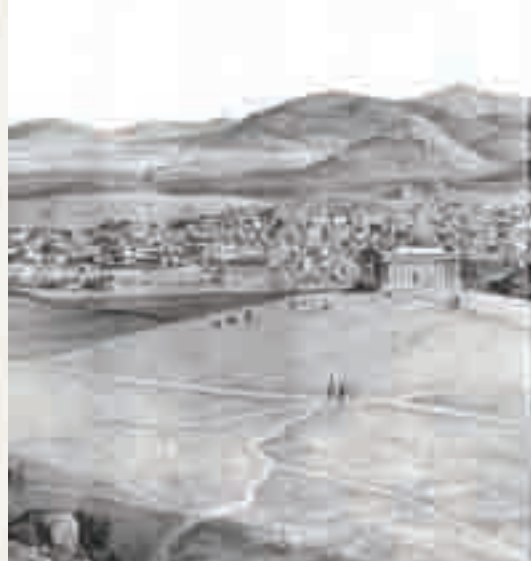
Περαστικοί τουρίστες τραβούσαν φωτογραφίες — ποιος ξέρει εάν έχουν ακουστά για τον Παπαδιαμάντη. Ποιος ξέρει αν και οι θαγενείς θαμώνες της γειτονιάς γνωρίζουν ότι ο Παπαδιαμάντης περπάτησε κάποτε στους ίδιους δρόμους. Εκεί, σε ένα από τα καφέ της πλατείας Ηρώων, η Αρ. Σκουμπουρδή άρχισε να διηγείται με τον δικό της μοναδικό τρόπο: «Στου Ψυρρή, τη γειτονιά των ηρώων, πρωταγωνιστεί ένας άλλος “ήρωας”, ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης. Ο πρώτος εθνικός συγγραφέας του νεότερου ελληνισμού έζησε πάνω από 20 χρόνια εδώ. Εδώ βίωσε “τον σταυρόν του μαρτυρίου του”, όπως ο ίδιος γράφει. Μέσα σε ασκητικά αναχωρητήρια της παλαιάς γειτονιάς, άλλοτε στο κελί των Αγίων Αναργύρων ή σε γειτονική τρώγλη, άλλοτε πάλι στην οδό Καλαμώτη στην κυρα-Αχιλλέαινας, μα πιο πολύ παρέμεινε σε ένα ανήλιο κελί μιας αυλής της οδού Αριστοφάνους. Ο ίδιος το περιγράφει παραστατικά στο διήγημά

του “Ο γείτονας με το λαγούτο”: “...έξ-επτά δωμάτια χαμόγεια, εις γραμμήν, όλα παμπάλαια, τρώγλαι, άλλα χωρίς παράθυρα, όλα σχεδόν με σαθρούς τοίχους... Υπήρχον δύο ή τρεις μπεκιάρηδες, μια οικογένεια με πέντε ή έξι παιδιά, μια νέα ζωτοχήρα, Κατερινιώ η Πολίτισσα, ξενοδουλεύουσα, ζώσα κατά το φαινόμενον ολομόναχη. Και το μέσα δωμάτιον εις τον μυχόν της αυλής, κατείχε η σπιτονοικοκυρά κυρα-Γιάννα, χήρα με την κόρην της, την Δημητρουλάν. Η μάνδρα με τα πενιχρά οικήματα έκειτο εις τινά πάροδον, ανάμεσα στους Ψυρρή και στου Τάτσου”.

«Ο Παπαδιαμάντης», συνεχίζει η Αρτεμής Σκουμπουρδή, «ο “δράκος του Ψυρρή”, όπως τον αποκαλούν οι λογοτέχνες κι άλλοι θαυμαστές του — που τον ψάχνουν στην ταβέρνα του Κακριμάνη, στην οδό Σαρρή, αλλά και σε άλλα καπηλειά της φτωχογειτονιάς —, ο μέγιστος των διηγηματογράφων, βλέπει και ζει τα ανθρώπινα με εγκαρτέρηση και θρησκευτικό σκεπτικισμό. Εργαζόταν σκληρά ολημερίς, και το βράδυ, μετά από μεγάλη κρασokatάνυξη, αφηνόταν στην απομόνωση της πενιχρής καμαρούλας (πρόκειται για μια από τις τρώγλες που κατοίκισε — στην οδό Αριστοφάνους 24 — και περιγράφει αυτοσαρκαζόμενος στο διήγημά του “Ψυχοκόρη”: “Απεσυρόμην οπωσούν ενωρίς, περί την ενδεκάτην το θέρος, τον χειμώνα προ της δεκάτης ώρας. (...) Επέστρεψα εις το κελλίον μου κ’ έκοιμώμην. Όταν δεν έβρεχεν, ήμην πολύ στεγνός εις την φωλεάν μου. Έκαμνε μεγάλας και συχνάς βροχάς επί δύο και τρία έτη που εξάρωνα κ’ εμαζεύομην εκεί. Ευτυχώς, καθίζησης καμμία εδάφους δεν έγινεν επί των ημερών μου εις τα υψώματα εκείνα, ώστε να κατέρρεεν όλον το κελλίον μαζί με τον οικήτορα, αλλ’ έπλεον επί πέντε και έξι ώρας εις τον λιμνάζοντα χείμαρρον και πάλιν ευτυχώς συνέβη να μη στάξη εις την γωνίαν, όπου είχα βάλει την κλίνην. (...) Πλην δόξα τω Θεώ, δεν συνέβη να πέση όλη η οροφή διά νυκτός πέραν του προσκεφάλου μου, όπως το είχαν πάθει μιαν φοράν, τρία ή τέσσαρα έτη πριν, εις ένα δρόμον του Αγ. Αθανασίου, εκείθεν του Ψυρρή — νομίζω επιγράφεται οδός Αριστοφάνους. Ο παλαιός κωμικός, αν αισθάνωνται ακόμη τίποτε αι σκιάι εις το ασφοδελόν λειμώνα, βεβαίως θα εγέλα με το πάθημα που έπαθα σμά εις τον φερώνυμον δρόμον του...”».

Η (μόνη) εποχή της ανέχειας

Ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης δεν βγάζει χρήματα από τα γραφτά του, παρά ελάχιστα. Ευτυχώς που ο Γιάννης Βλαχογιάννης του αναθέτει να κάνει μεταφράσεις από τα αγγλικά στα ελληνικά, για να εξοικονομεί τα —ελάχιστα— προς το ζην, σημειώνει η συγγραφέας. Κι όπως γράφει στο βιβλίο της, στην ενότητα με τίτλο «Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης — Ο κοσμοκαλόγερος του Ψυρρή», «ο νομπελίστας Σεφέρης θεωρεί τον Παπαδιαμάντη τον μεγαλύτερο Νεοέλληνα πεζογράφο, αλλά και ο δεύτερος κατά σειρά νομπελίστας, ο Ελύτης, μας προτρέπει να τον μνημονεύουμε όταν μας βρίσκει το κακό, όταν θολώνει ο νους μας... Μια γνήσια εικόνα του μέγιστου αυτού πνευματικού οδηγού μας παρουσιάζει ο λογοτέχνης Δημήτριος Χατζόπουλος: “Ο κ. Παπαδιαμάντης, ο εκ της νήσου Σκιάθου συγγραφέας, ο ιδιόρρυθμος, ο εκκεντρικός, ο Μπο-



Ψυρρή, η γειτονιά των ηρώων





έμ, ο Μένιππος φιλόσοφος, ο άνθρωπος των καπηλειών και των τρωγλών, ο θαυμάσιος τύπος, ο ειλικρινής χαρακτήρ, ο περιφερόμενος συχνάκις ανά τας αθηναϊκὰς οδούς με το τετριμμένον και ξεθωριασμένον επανωφόριον, με τα διπλά καταρρακωμένα πανταλόνια, με την ράβδον παραμάσχαλα και την χείρα αιωνίως επί του στήθους... με τ' άφθονα μαύρα ακτένιστα μαλλιά, με το πλατύγουρον λερωμένον ημίψηλον, με την είρωνα φίλοινον φυσιογνωμίαν του... ο ζων μετά ενός ποτηριού οίνοι και ενός κυπέλλου ζύθου, με τα σιγαρέττα του εις το πλάι, ο χρυσός αυτός άνθρωπος...».

Περί τα τέλη του 19ου αιώνα προς τον 20ό, ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης μαζί με τον συνονόματο εξάδελφό του Αλέξανδρο Μωραϊτίδη (1850-1929) συχνάζουν και ψάλλουν στη βυζαντινή εκκλησία των Αγίων Αναργύρων. Φαίνεται πως είναι μια εποχή οικονομικής δυσπραγίας για τον κοσμοκαλόγερο Σκιαθίτη, ώστε να φιλοξενείται σε ένα μικρό σκοτεινό κελί, στον αυλόγυρο του ναού. Τη φιλοξενία, μεταξύ των χρόνων 1885 και 1895, παραχωρεί από συμπόνοια ο συμπατριώτης του και νεωκόρος Νήφων. Μέσα σε αυτόν τον ανήλιαγο στενό χώρο, ο σπουδαίος λογοτέχνης θρυλείται πως έγραψε το μεγαλύτερο μέρος της "Φόνισσας", για πολλούς το κορυφαίο έργο του».

Μόνιμος θαμώνας στο καπηλειό του Καχριμάνη

Μια παρένθεση από τα χρόνια του Παπαδιαμάντη στου Ψυρρή, για να μας διηγηθεί η Άρ. Σκουμπουρδή, ήταν τα χρόνια που φιλοξενήθηκε στη Δεξαμενή στο Κολωνάκι. «Πράγματι, κάποια από τα τελευταία χρόνια της ζωής του ο Παπαδιαμάντης φιλοξενήθηκε στην περιοχή της Δεξαμενής, όπου βρέθηκε ανάμεσα σε φιλολογικούς κύκλους. Εκεί, στο καφενείο της Δεξαμενής, κάποια στιγμή ο Παύλος Νιρβάνας κατάφερε να τον πείσει να τον βγάλει μια φωτογραφία. Ο Παπαδιαμάντης με τα πολλά δέχτηκε, χωρίς βέβαια να κοιτάει το φακό. Πρόκειται ίσως για τη μοναδική φωτογραφική μαρτυρία που απεικονίζεται ο Παπαδιαμάντης μόνος του».

Πίσω στου Ψυρρή και ο λόγος και πάλι στη συγγραφέα: «Το πλέον προσφιλές στέκι του Παπαδιαμάντη υπήρξε αναμφισβήτητα η μπακαλοταβέρνα του Καχριμάνη (Σαρρή 15 και Αγίων Αναργύρων). «Στου Καχριμάνη το καπηλειόν, όπου εγίνοντο άφθονοι σπονδαί εις τον Διόνυσον, εσύχναζον και τινες Ιταλοί σιμά εις τους δικούς μας, με τους οποίους είχαν φιλικὰς σχέσεις... Τρεις άνθρωποι, τρία θρησκευάματα, τρεις φυλαί. Ως κοινόν γνώρισμα είχαν μεγάλην κλίσην εις τα γιουβέτσια...». Αυτά γράφει ο "ερμηίτης του Ψυρρή", ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης, στο τελευταίο του διήγημα "Ο αντίκτυπος του νου" (1910), το οποίο δεν προλαβαίνει να ολοκληρώσει. Έχοντας ως σημείο αναφοράς το αγαπημένο του στέκι, το οιονομαγειρείο του Τριπολιτσιώτη Δημήτρη Καχριμάνη, έγραψε εδώ ένα εξαιρετικό αντιρατσιστικό κείμενο. Επί 25 χρόνια θαμώνας στου Καχριμάνη, ο μοναχικός Παπαδιαμάντης μέσα εκεί έτρωγε ελάχιστα και έπινε πολύ, κοκκινέλι και ρετσίνα. Κυρίως, όμως, μελετούσε τους χαρακτήρες των άλλων πελατών.



Πάμπτωχος και ταλαιπωρημένος, ο εθνικός μας συγγραφέας Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης μετά τις οינוποσίες στου «Καχριμάνη», γυρνούσε στο μικρό κελί της εκκλησίας των Αγίων Αναργύρων στου Ψυρρή, όπου θρυλείται ότι έζησε για περίπου μία δεκαετία.



Το "καπηλειόν" του Καχριμάνη αποτελούσε για τον άριστο των λογοτεχνών ένα κοινωνικό σπουδαστήριο: "(...) Εκεί επωλείτο η ευθυμία. Με είκοσι ή τριάντα λεπτά ηγόραζε τη μεγάλην δόσιν, μέγα ποσόν ευθυμίας. Με εξήντα λεπτά ηγόραζον ολόκληρον την ευθυμίαν". Και είναι γεγονός πως ο Παπαδιαμάντης καθημερινά επεδίωκε "ολόκληρον την ευθυμίαν" που του στέρπησε η ζωή. Η διονυσιακή μυσταγωγία τον συνεπαίρνει και αυτοσαρκάζεται, όταν περιγράφει με πόση ευκολία κατέρχεται τη μεγάλη κλίμακα που οδηγεί στην υπόγεια ταβέρνα του Καχριμάνη, ενώ, αντιθέτως, πόσο βασανίζεται να την ανέλθει μετά το πέρας της οינוποσίας. Το 1980 το παλαιό κτίριο άλλαξε ιδιοκτησία και δυστυχώς, κατά την ανακαίνιση, χάθηκε η πρότερη μορφή του και η γνωστή σκάλα του Παπαδιαμάντη. Ευτυχώς, όμως, έμειναν και διασώθηκαν οι ανωτέρω μνήμες. Ο Παπαδιαμάντης, ατημέλητος και ρακενδυτός, κυκλοφορούσε στα στενοσόκακα του Ψυρρή, ανάμεσα στους απλούς λαϊκούς ανθρώπους, που τον αγαπούσαν και τον θαύμαζαν. Όπως ο αμαξάς ο Στέφανος, ο μανάβης ο Νικόλας Μπούκης και πλήθος άλλοι άγνωστοι "ήρωες" του αγώνα της ζωής. Κάποτε η μικρή κόρη του μανάβη του είπε: "Συ, μπαρμπα-Αλέξανδρε, ψέλνεις τα τραγούδια του Θεού...". Κι αυτόν τον τίτλο χρησιμοποίησε για το επόμενο αθηναϊκό του διήγημα. Έτσι, λοιπόν, έζησε ο Παπαδιαμάντης και πέρασε στην αιωνιότητα, γράφοντας και ψέλοντας "τα τραγούδια του Θεού" στου Ψυρρή».

Περαστικός και θαμώνας του Ψυρρή για πολλά χρόνια, όταν έπιασα στα χέρια μου το πολύτιμο βιβλίο της Αρτέμιδος Σκουμπουρδή «Ψυρρή, η γειτονιά των Ηρώων», γούρλωσα τα μάτια μου όπως τα παιδιά όταν παίρνουν το δώρο που περιμένουν. Η Άρτεμις Σκουμπουρδή ερευνά τη γειτονιά ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1980, ενώ στις αρχές του 2000 είχε εκδώσει ένα ακόμη βιβλίο για τον Ψυρρή. Αυτό εδώ, όμως, είναι κάτι διαφορετικό. Όπως η ίδια λέει, ύστερα από γράψιμο που κράτησε 22 μήνες, πολλές φορές από τις 7 το πρωί έως τα μεσάνυχτα, μέσα σε 664 σελίδες, με πλήθος φωτογραφιών, σκίτσων και πληροφοριών, οδηγεί τον αναγνώστη σε ένα ταξίδι στον χρόνο. Το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερις μεγάλες ενότητες: «Ταξίδι στον χρόνο και στην ιστορία», που ξεκινά από την αρχαιότητα και φτάνει μέχρι τον 17ο αιώνα, «Οι Αθηναίοι στην εξέγερση του '21», που αποτελεί την πληρέστερη ίσως σύγχρονη μελέτη για την Επανάσταση του 1821 στην Αθήνα, «Αναγέννηση, παρόν και μέλλον του Ψυρρή», με αναφορές που ξεκινούν από την εποχή μετά την Επανάσταση έως και τις μέρες μας, και «Εκκλησίες, μνημεία και άνθρωποι στου Ψυρρή», με πληροφορίες που ίσως δεν θα διαβάσετε πουθενά αλλού και που σε κάθε περίπτωση δεν θα βρείτε συγκεντρωμένες σε ένα μόνο βιβλίο. **A**



BRENDAN PERRY

Του ΔΗΜΗΤΡΗ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Οι Dead Can Dance επιστρέφουν την άνοιξη στην Ελλάδα για δύο ξεχωριστές συναυλίες, και ο κορυφαίος συνθέτης μοιράζεται στην ATHENS VOICE στιγμές και σκέψεις από τα μουσικά και προσωπικά του ταξίδια.

Αλλαξαν τη μουσική προσθέτοντας στο δυτικό, σκοτεινό τους ύφος στοιχεία από την παγκόσμια μουσική, με έμφαση σε μυστικιστικές όψεις του ήχου της Ανατολής, αλλά δεν σταμάτησαν εκεί. Μετασχημάτισαν τα ιδιώματα που δανείστηκαν, διαμορφώνοντας ένα πλούσιο προσωπικό ιδίωμα που είναι αδύνατον να καταταχτεί σε κάποιο από τα γνωστά είδη της μουσικής. Τέσσερις δεκαετίες μετά τη δημιουργία τους, οι Dead Can Dance θα εμφανιστούν στην Αθήουσα «Σταύρος Νιάρχος» στο ΚΠΙΣΝ στις 19 Μαΐου και στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης στις 21 Μαΐου, στο πλαίσιο της περιοδείας «Europa 2022». Έχοντας συγκινήσει με το προσωπικό του άλμπουμ «Songs Of Disenchantment - Music From The Greek Underground» –έναν δίσκο που περιλαμβάνει αποκλειστικά ρεμπέτικα και λαϊκά και αφιερώθηκε σε όλους τους μετανάστες, του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος– ο Brendan Perry μιλάει για τον κόσμο της μουσικής και τις μουσικές του κόσμου.

Η περιοδεία «Europa 2022» συνεχίζεται, και θα έχουμε τη χαρά να σας δούμε σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, σε δύο χώρους με εκπληκτική ακουστική και τεχνικές προδιαγραφές, όπου ο ήχος θα μπορεί να αποδοθεί στον απόλυτο βαθμό, προκειμένου να παρουσιάσετε ένα best-of από το σύνολο της πορείας σας... Πώς αισθάνεστε που επιστρέφετε στις μουσικές σας παραστάσεις;

Μεγάλη ευχαρίστηση. Κράτησε πολύ. Δυόμισι χρόνια πλήρους απομόνωσης είναι μεγάλο διάστημα, πραγματικά. Ναι, ανυπομονώ, για την ακρίβεια, τον τελευταίο χρόνο εργάζομαι αποκλειστικά για τις live συναυλίες. Νέες διασκευές, νέες παραγωγές, τεχνικές, νέος εξοπλισμός, ένταξη χορωδιακών διασκευών και νέων οργάνων επί σκηνής. Θα ήθελα να είναι το καλύτερο δυνατό όταν επιστρέψουμε στις παραστάσεις μας ξανά.

Ποτέ δεν σας άρεσε η ταμπέλα της «gothic μουσικής» στις πρώτες σας κυκλοφορίες. Την ίδια στιγμή, αυτή η υποκουλτούρα αγάπησε τη δουλειά σας. Τι πιστεύετε τώρα, ύστερα από σχεδόν 40 χρόνια, για αυτούς τους ήχους και εκείνες τις μέρες;

Όσον αφορά στις ετικέτες, πίσω στα πρώιμα στάδια αυτής της εξέλιξης, γνώριζα ότι θα εξελισσόμασταν συνεχώς και ότι θα κι-

νούμασταν σε διαφορετικά μουσικά είδη, οπότε, όπως μπορείτε να φανταστείτε, το να χαρακτηριζόμασταν από ένα μόνο είδος ήταν εξουθενωτικό, κάτι που κανείς δεν ήθελε να συμμετέχει. Δύο είναι τα επίπεδα: το πρώτο είναι το δημιουργικό επίπεδο, όπου στην πραγματικότητα μαθαίναμε την τέχνη μας, μαθαίναμε πώς να τοποθετήσουμε μέσα στη μουσική όσα αισθανόμαστε, την εσωτερικότητα και τι υπάρχει στο «μάτι» του μυαλού μας, στη φαντασία μας. Αυτό παίρνει χρόνο, παίρνει χρόνια, έναν βαθμό της δεξιότητάς των οργάνων – κοιτάζω πίσω έχοντας υπόψη αυτές τις θεωρήσεις. Όσον αφορά την παραγωγή, έχουμε κάνει λάθη, μπορούσαμε να ήμασταν καλύτεροι, το πρώτο άλμπουμ μπορούσε να είναι πολύ καλύτερο, όπως ήταν οι συνθήκες εκείνη την εποχή έπρεπε να βγει το περισσότερο που γινόταν, αλλά με την πίστη τελικά έχεις περισσότερο έλεγχο, εμπειρία και κατανόηση της τέχνης σου.

Όταν αποφασίσατε να φύγετε από τη Μελβούρνη για το Λονδίνο, γνωρίζατε ότι θα είχατε την ευκαιρία να υπογράψετε στην 4AD και να ξεκινήσετε αυτό το ταξίδι;

Ναι, πάντοτε γνωρίζαμε ότι είχαμε την ευκαιρία να υπογράψουμε σε δισκογραφική, διαφορετικά δεν θα φεύγαμε ποτέ, για να είμαι ειλικρινής, αν δεν είχαμε αυτοπεποίθηση. Ένα πράγμα να σας πω, αναγκαστήκαμε κάπως να πάρουμε αυτή την απόφαση από πολλές απόψεις, επειδή με τη μουσική που κάναμε εκείνη την εποχή το κοινό ήταν πολύ μικρό σε αριθμούς, οι άνθρωποι που άκουγαν αυτό το είδος μουσικής. Όλα ήταν πολύ καλά σχεδιασμένα, και οι άνθρωποι έρχονταν όλη την ώρα στις συναυλίες μας, από το Σίδνεϊ στη Μελβούρνη, αλλά ποτέ, ποτέ, δεν παίζαμε μακριά από αυτά τα μέρη. Στην Αυστραλία ήταν πολύ δύσκολο εκείνη την εποχή αν πήγαινες μόνο στα προάστια, στα βαθιά προάστια της Μελβούρνης, για παράδειγμα – εκεί ζούσαν χωρικοί, συντηρητικοί, δεν ήθελαν να ακούσουν μουσική που θα τους έκανε να σκεφτούν, η μουσική τους ήταν απλώς για ψυχαγωγία, κάπου που να μπορούν να πάνε και να χορέψουν, όχι το είδος της μουσικής που κάναμε εμείς. Έτσι, ήμασταν κάπως αναγκασμένοι να μετακομίσουμε στην Ευρώπη, όπου ξέραμε ότι είχαμε ένα μεγάλο κοινό, πιο καλλιεργημένο ως προς τη μουσική που θέλαμε να ερμηνεύσουμε.

Παίζετε αρκετά καλά το μπουζούκι. Τι σας τράβηξε σε αυτό το όργανο;

Η μουσική ήταν η έλξη και στην πορεία ή-

θελα να παίξω το όργανο γιατί ήταν τόσο αναπόσπαστο κομμάτι των ρεμπέτικων, οπότε αυτό ήταν η κύρια έλξη. Η μετάβαση από την κιθάρα δεν ήταν πολύ μεγάλο άλμα παικτικά, γιατί και τα δύο όργανα έχουν τάστα, και τα δύο όργανα παίζονται σε δυτικές κλίμακες, οπότε δεν ήταν πολύ δύσκολο. Και κυρίως, ήταν η μουσική που ζητούσε να παίζω μπουζούκι.

Πώς καταλήξατε στην επιλογή των κομματιών για το άλμπουμ σας «Songs of Disenchantment»;

Δεν ήταν εύκολο – διαθέτω μια μεγάλη συλλογή από ρεμπέτικα, περίπου 6.000 τραγούδια, υποθέτω ότι ήθελα να βρω ακόμα έναν αντιπρόσωπο ενός συγκεκριμένου ύφους, εννοώ ένα πιο κατευθυνόμενο προς το πειραιώτικο ύφος ρεμπέτικου, οπότε η πλειονότητα των τραγουδιών σε αυτό το άλμπουμ είναι σε αυτό το ύφος. Επίσης αγαπώ πολύ το ζείμπέκικο, αυτό το είδος ρυθμού, οπότε αυτό είναι ένα ακόμα στοιχείο που περιόρισε και φίλτραρε την έρευνά μου. Στο τέλος, υποθέτω επικράτησαν αυτά που ένιωσα ότι ήταν δυνατότερα στιχουργικά, και προσπάθησα να βρω ισορροπία με τραγούδια που ήταν επίσης αντιπροσωπευτικά του ρεμπέτικου από διαφορετικές πτυχές. Πήρε πολύ χρόνο. Κοιτούσα σήμερα το πρωί για την ακρίβεια, νομίζω ότι ήταν 20 τραγούδια που δεν έβαλα στο άλμπουμ.

Έχετε αφιερώσει το «Songs Of Disenchantment» στους μετανάστες σε όλο τον κόσμο. Ποια είναι η σύνδεσή σας μαζί τους;

Ήμουν κι εγώ ένας μετανάστης. Η οικογένειά μου μετανάστευσε στη Νέα Ζηλανδία όταν ήμουν 14, φτάσαμε εκεί με το πλοίο σε ένα ταξίδι 6 εβδομάδων από την Αγγλία στη Νέα Ζηλανδία, με ένα ελληνικό πλοίο ονόματι «Ελληνίς», το 1974. Ταυτίζομαι με όσους μετακινούνται στον πλανήτη, η οικογένειά μου είναι αγγλοϊρλανδική, η μητέρα μου μετανάστευσε στην Αγγλία, το οποίο δεν ήταν τόσο σπουδαίο ταξίδι, όμως διαθέτουμε, νομίζω, γονίδια νομάδων στην οικογένεια, που πηγαίνει χρονικά πολύ πίσω.

Είναι η μουσική που σας ελκύει σε μια παραδοσιακή κουλτούρα ή μια παραδοσιακή κουλτούρα που σας ελκύει στην παραδοσιακή μουσική;

Νομίζω και τα δύο. Η ευθύτητα και η απλότητα των λέξεων της παραδοσιακής μουσικής, από τη μία, και η απλότητα και η ευθύτητα της μουσικής, επίσης. Στην ουσία, είναι το θεμέλιο της μουσικής. Όλη η δυτική μουσική απορρέει από την παραδοσιακή μουσική. Για μένα είναι σαν να πηγαίνεις στην πηγή, στην καρδιά. Η παραδοσιακή μουσική έχει μία απευθείας και στενή σχέση με τη φύση, και αυτό είναι κάτι το οποίο βρίσκω εμπνευσμένο, ένας φυσικός κόσμος δασών και λιμνών,

Ταυτίζομαι με όσους μετακινούνται στον πλανήτη

βουνών και θαλασσών. Αντανακλά μια δυναμική σχέση με το περιβάλλον.

Είστε ένας άνθρωπος που έχετε ταξιδέψει πολύ στη ζωή σας. Ποιο είναι το πιο όμορφο μέρος που έχουν δει τα μάτια σας; Να μια πονηρή ερώτηση... Νομίζω, πιθανότατα, τα νησιά Μπόρα Μπόρα του Ειρηνικού Ωκεανού. Είναι κλασικό, πφαι-στειώδες, εκπληκτικό μέρος.

Είστε ένας άνθρωπος που έχει επηρεάσει πολλούς άλλους; έχετε εμπνεύσει ανθρώπους να γίνουν μουσικοί. Πώς ορίζετε την επιτυχία;

Απλώς με το να είσαι ικανός να πετύχεις τους προσωπικούς σου στόχους, με όρους δημιουργίας. Να είσαι ικανός να δημιουργήσεις, μέσα από τη μουσική ή, μέσα από την τέχνη, μία φόρμα όπου περιγράφεις με επιτυχία αυτήν τη λειτουργία όσο το δυνατόν καλύτερα. Η περισσότερη δημιουργικότητα για έναν καλλιτέχνη είναι, πραγματικά, να περιγράψει τι υπάρχει στον εσωτερικό του κόσμο και να το δηλώσει στον έξω κόσμο, να το μοιραστεί με άλλους ανθρώπους. Αυτή η γέφυρα είναι η σχέση με την τέχνη, η κυριαρχία, τα φυσικά υλικά στη ζωγραφική, τα μουσικά όργανα, ξύλο, γλυπτική, και γι' αυτό αποκαλούμαστε «Dead Can Dance», επειδή υπάρχει μια ολόκληρη διαδικασία στο να κάνεις το άψυχο έμψυχο. Το να προσδίδεις ψυχή στα πράγματα. Η δόνησή τους, η απομάκρυνση της αδράνειας και η δημιουργία της ζωής. Η τέχνη της δημιουργίας είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα στο καλλιτεχνικό επίπεδο.

Ακολουθείτε κάποιο είδος τελετουργικού πριν βγείτε στη σκηνή; Έχετε αντιμετωπίσει άγχος στη σκηνή;

Ποτέ δεν έχω υποφέρει από κάτι τέτοιο. Αν κάποιες φορές έχω τρακ, είναι επειδή νιώθω ότι δεν έχω κάνει αρκετές πρόβες. Χρειάζεται πολλή συγκέντρωση, και καμιά φορά αυτό είναι παράξενο, όμως γενικά τώρα δεν υποφέρω από νευρικότητα.

Είστε ένας πολυ-οργανίστας. Υπάρχει κάποιο μουσικό όργανο που ξεχωρίζετε περισσότερο από άλλα και, αν ναι, ποιο; Γιατί;

Την κιθάρα. Σε όλες τις μορφές. Ηλεκτρική, ακουστική. Είναι, πιθανότατα, το πιο εκφραστικό όργανο που δημιουργήθηκε από πολλές απόψεις, γιατί μια ηλεκτρική κιθάρα έχει εκπληκτικό ηχητικό ρεπερτόριο για να δουλέψεις, εκπληκτικά πολύπλευρο, περισσότερο από κάθε άλλο όργανο που γνωρίζω. Η κιθάρα, σίγουρα.

Τα πρώτα πέντε άλμπουμ σας ήταν αρκετά πιο σκοτεινά, σε μεγάλο βαθμό προσανατολισμένα στη μεσαιωνική μουσική, για να το θέσω γενικά, περισσότερο από ό,τι στη δυτική μουσική. Τι σας έκανε να προσθέσετε έθνικ και ανατολικά στοιχεία στη μουσική σας από το «Into The Labyrinth» και μετά;

Νομίζω ότι προήλθε από ενδιαφέρον για τα αφρικανικά τύμπανα, αρχικά. Και στη συνέχεια από νοτιοαμερικανικά και ειδικότερα αфро-βραζιλιάνικα τύμπανα. Έφτιαξα ακόμα και σχολή για παιδιά σε μια μικρή πόλη όπου ζούσα στην Ιρλανδία και τη λειτουργούσα για σχεδόν 10 χρόνια, διδάσκοντας βραζιλιάνικους ρυθμούς, οπότε αυτό ήταν πάντοτε στο πίσω μέρος και μέχρι κάποιον βαθμό το «Into The Labyrinth» επηρεάστηκε από αυτά τα ακούσματα και αυτό το είδος μουσικής.

Τι κάνετε για να φορτίσετε τις δημιουργικές σας μπαταρίες;

Συνήθως χασίσι. Μου αρέσει να καννίζω. Όχι όλη την ώρα, όμως σε βοηθάει να βλέπεις τα πράγματα διαφορετικά και να τα νιώθεις, διορθώνει το πρόβλημα όταν βρίσκεσαι σε δημιουργική «παύση» και όταν δεν υπάρχει διέξοδος. Μερικές ρουφηξιές μου τα λύνουν όλα αυτά, ανοίγουν πόρτες και δείχνουν νέους τρόπους για να πας στο επόμενο στάδιο.

Τα τελευταία σχεδόν δύο χρόνια της πανδημίας, έχουν αλλάξει πολλά στον κόσμο, πολλά έχουν αλλάξει στον κόσμο της μουσικής. Ποιες είναι οι βασικές σας σκέψεις για τον άνθρωπο και τον καλλιτέχνη μέσα σε αυτόν τον κόσμο, λαμβάνοντας υπόψη τι συνέβη;

Είχε ενδιαφέρον, οι άνθρωποι βρέθηκαν με πολύ ελεύθερο χρόνο να ξοδέψουν για τον εαυτό τους, απομονωμένοι, για να σκεφτούν. Ένας φίλος μου έχει ένα κατάστημα με όργανα στο Λονδίνο και μου είπε ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας έκανε φανταστική δουλειά, επειδή όλοι ήθελαν να παίξουν κιθάρα, και εκείνος επιδιόρθωνε κιθάρες, πουλούσε κιθάρες με ρυθμούς που δεν είχε συναντήσει ξανά. Αυτό έγινε γιατί ο κόσμος ήταν στο σπίτι, και όλο αυτό τον ελεύθερο χρόνο ήθελε να τον χρησιμοποιήσει δημιουργικά. Οπότε πιστεύω ότι πιθανότατα θα γίνει μια κάποια επανάσταση τα επόμενα χρόνια, ίσως όχι αυτή τη χρονιά, αλλά σίγουρα τα επόμενα χρόνια, όπου όλη αυτή η δημιουργία μουσικής θα γίνει και ο από μηχανής θεός. Είναι μία περίοδος συλλογής, πιο πολύ από ποτέ. Με κάποιον άλλον που μίλησα μου ανέφερε ότι υπάρχει ενδιαφέρον για τη θεραπευτική μουσική, τη yoga και τη μουσική με τύμπανα, όχι για τη χορευτική, την εορταστική μουσική. Περισσότερη μουσική που οδηγεί σε σκέψη και ιαση. Θα έχει ενδιαφέρον πώς θα εκδηλωθεί όλο αυτό μελλοντικά.

Ποια είναι τα σημαντικά στοιχεία για εσάς όταν αποφασίζετε να δουλέψετε με έναν άλλον μουσικό;

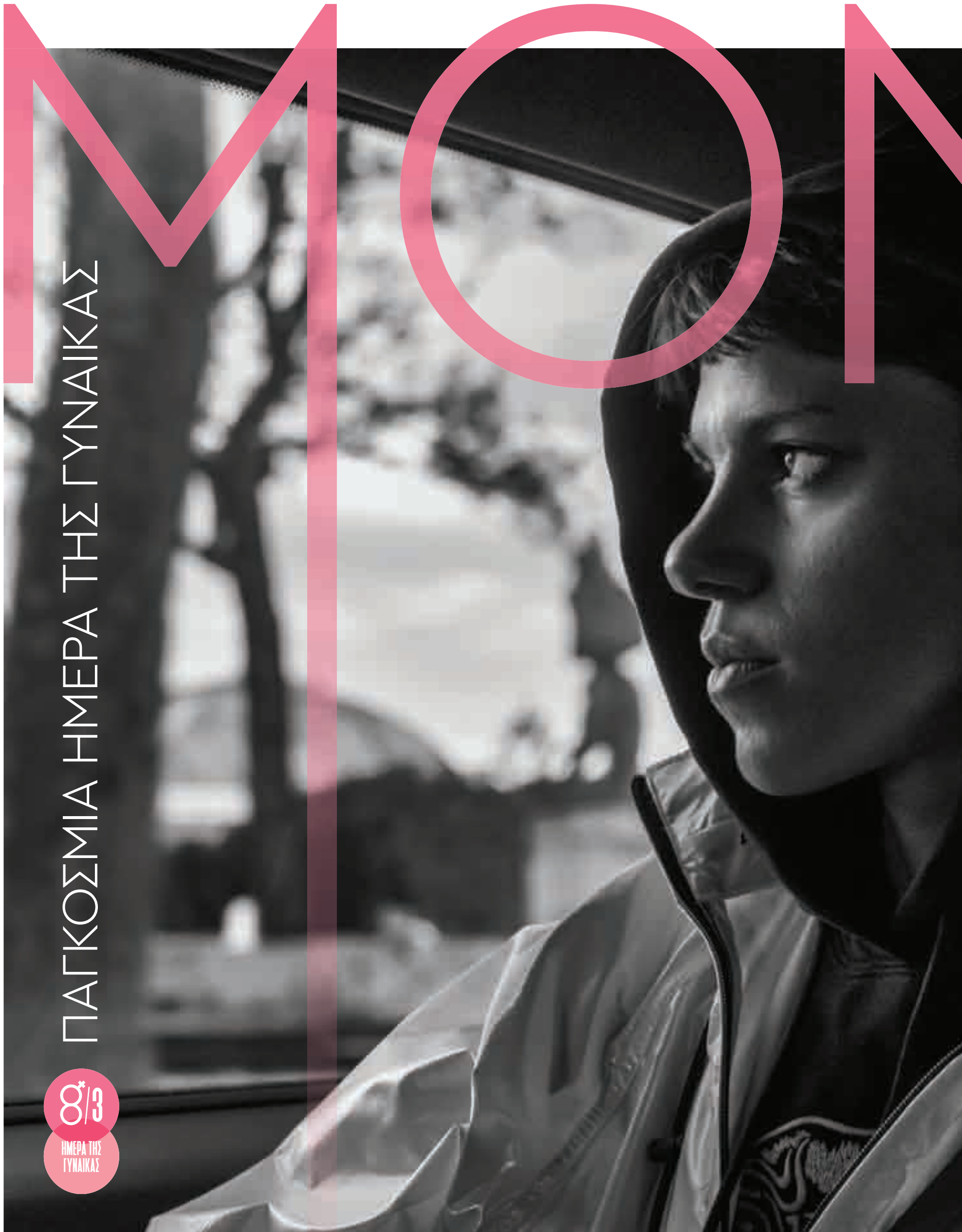
Με μία λέξη, ενσυναίσθηση. Αυτός ο μουσικός πρέπει να συμπάσχει με τη μουσική που θέλετε να μοιραστείτε με το κοινό. Ένας μουσικός πρέπει να θυσιάσει το εγώ και να είναι ένας αγωγός, ένα σκάφος μέσα από το οποίο μπορεί να ρέει η μουσική, ώστε να μπορεί να δημιουργηθεί η σωστή δυναμική και το συναίσθημα που είναι απαραίτητα για την παράσταση.

Ποιο είναι το πιο σημαντικό μάθημα που σας έμαθε η ζωή, εντός ή εκτός μουσικής, και γιατί είναι σημαντικό;

Αυτή είναι δύσκολη ερώτηση... μάθημα ζωής... Είναι δύσκολο να το απαντήσω αυτό... Δεν μου έρχεται κάτι στο μυαλό...

Θυμάστε το πρώτο σας ταξίδι στην Ελλάδα; Πώς ήταν; Θυμάστε κάποια συγκεκριμένη συναυλία των Dead Can Dance στην Ελλάδα; Γνωρίζετε ότι έχετε πολλούς φίλους εδώ...

Πιθανότατα η συναυλία στον Λυκαβηττό, ετοιμάσαμε μερικά ρεμπέτικα τραγούδια, ήταν υπέροχα, ήμασταν επάνω στον λόφο τη νύχτα, με θέα όλη την Αθήνα, τα φώτα, το κοινό, ήταν πολύ μαγική και αξιολογική εμπειρία. Δεν το είχα ξαναζήσει, όλο το κοινό να τραγουδάει μαζί σου και να ερμηνεύεις ένα τραγούδι που έρχεται απευθείας από την κουλτούρα τους, ήταν μια όμορφη στιγμή. **Α**



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ





ΜΙΑ ΥΠΕΡΗΦΑΝΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

Η **Μόνικα** μιλάει για τη ζωή της και τη μουσική της στην ταινία «*The Lost Daughter*»

Του **ΓΙΑΝΝΗ NENE** - Φωτό: **ΝΙΚΟΣ ΑΛΙΑΓΑΣ**

Η Μόνικα (Χριστοδούλου) από κορίτσι έγινε γυναίκα, και η μουσική της εξελίσσεται ανάλογα με τη ζωή της, υπερήφανη και δημιουργική, απέναντι στη micro-μόδα που είχε προκύψει κάποια στιγμή: να την ειρωνεύεσαι – κυρίως για το τραγούδι «Στάλα». Με ένα γύρισμα της τύχης, η «Στάλα» έγινε, θα λέγαμε, το επίσημο τραγούδι της ταινίας «*The Lost Daughter*», παραγωγής Netflix, που θα βγει στις ελληνικές αίθουσες το καλοκαίρι του '22 αλλά ήδη παίζει στην ξένη πλατφόρμα του Netflix και σε πολλά φεστιβάλ, ενώ διεκδικεί και 2 Όσκαρ Ηθοποιίας. Η σκηνοθέτρια Maggie Gyllenhaal ζήτησε από τη Μόνικα τη μουσική της επένδυση σε πολλές σκηνές – η ταινία γυρίστηκε στις Σπέτσες και ο «ελληνικός ήχος» της Μόνικας που ήδη είχαμε γνωρίσει με το άλμπουμ «Ο κήπος είναι ανθηρός» βρήκε ιδανική στέγη, όπως και το συζητημένο ζεϊμπέκικο «Αίμα μου», με τη φωνή του Πασχάλη Τερζή.

Η Μόνικα, πάντα εκπέμποντας θετικές δονήσεις και έναν αέρα ενθουσιασμού, μίλησε για την ταινία, τις μουσικές και τη ζωή της, proud και κάπως ντροπαλή, ανάμεσα ακόμα στο κορίτσι και στη γυναίκα.



ΚΑΛΟΝ





«Είδες η Σταλίτσα μου;» λέει γελώντας όταν τη ρωτάω αν δικαιώνεται επιτέλους αυτό το ανάλαφρο, καλοκαιρινό τραγούδι. Ήταν σαν να περίμενε την ταινία στις Σπέτσες για να έρθει και να βρει στέγη.

Η πρώτη μου επαφή με την ταινία ήταν στις Σπέτσες, όπου παρακολουθούσα κι εγώ τα γυρίσματα όπως όλοι οι κάτοικοι του νησιού. Εν μέσω πανδημίας, απορούσαμε όλοι πώς τα κατάφερναν. Μέχρι τότε δεν με είχε προσεγγίσει κανείς από την παραγωγή. Τον Νοέμβριο του '21 τελείωσαν τα γυρίσματα κι έφυγε όλο το συνεργείο. Ωστόσο, πρέπει να πω ότι ο Ed Harris, που παίζει στην ταινία, είναι κουμπάρος μας, μας έχει παντρέψει με τον άντρα μου. Ο Ed Harris και η γυναίκα του, η Amy Madigan, είναι στενοί οικογενειακοί φίλοι της οικογένειας του άντρα μου του Σταύρου, που είναι Αμερικανο-Κύπριος. Μένουν στο Λος Άντζελες και παντρευτήκαμε σπίτι τους. Έτσι λοιπόν είχαμε συναντηθεί μερικές φορές για φαγητό στο νησί – μας έλεγε για τις διάφορες σκηνές που γύριζε με την Colman, για το πόσο καλή στη δουλειά της είναι η Maggie Gyllenhaal, η σκηνοθέτρια, οπότε είχα μπει κάπως στο πνεύμα της ταινίας. Τον Φεβρουάριο, μερικούς μήνες μετά δηλαδή, δέχομαι ένα τηλεφώνημα από τον Χρήστο Κωνσταντακόπουλο, που έχει τη Faliero House και εκτελούσε τα local services της ταινίας – ως γνωστό, κάθε ταινία που γυρίζεται σε μία ξένη χώρα χρειάζεται κάποιον που μιλάει τη γλώσσα να κανονίσει τις άδειες, να βρει κομπάρσους, γενικά να κάνει όλα όσα χρειάζονται στην παραγωγή. Μου λέει λοιπόν ότι η ταινία βρίσκεται στο στάδιο του μοντάζ κι έχουν θέμα με τη μουσική, τους λείπουν κομμάτια. Ο Dickon Hinchliffe από τους Tindersticks, που έχει γράψει το μουσικό θέμα της ταινίας, δεν μπορούσε να γράψει ελληνικά κομμάτια. Η ταινία βασίστηκε στο ομώνυμο βιβλίο της Elena Ferrante που διαδραματίζεται στην Ιταλία, αλλά επειδή τα γυρίσματα έγιναν στην Ελλάδα μπορεί να ήταν και λίγο απόφαση της τελευταίας στιγμής να μπει ελληνικός ήχος. Μου ζήτησαν λοιπόν, «ελληνική μουσική» για κάποιες σκηνές. Μάλιστα, η παραγωγός που με πήρε, η Osnat Handelsman-Keren, ήταν τόσο διακριτική, δεν ξέρω τι τους είχε πει ο Χρήστος και ήταν «χίλια συγγνώμη που σε ενοχλούμε...» —εγώ τότε ετοίμαζα τον ύμνο για το Καλλιμάρμαρο— και τελικά μου έστειλε έξι σκηνές και μου ζήτησε να έχω έναν πιλότο μέσα σε μία εβδομάδα. Εγώ τους έστειλα δύο πιλότους, τους άρεσαν, let's do it και μετά η Maggie με ρωτάει αν έχω δύο τραγούδια από την υπάρχουσα δισκογραφία μου που πίστευα ότι θα ταίριαζαν.

Και τους έστειλες τη «Στάλα»!

Κοίτα, οι Αμερικάνοι είναι τελείως στρείτ σε αυτά, δεν έχουν ατέλειωτες συζητήσεις και δημόσιες σχέσεις. Έτσι κι εγώ, δεν έστειλα ΔΕΚΑ, έστειλα δύο κομμάτια, τη «Στάλα», ναι, και το «Bloody Something». Το εκτίμησε, και μετά η συνεργασία μας ήταν σχεδόν καθημερινή. Της άρεσε πολύ η «Στάλα», μου λέει «ήμασταν όλοι στο σπίτι μου στη Νέα Υόρκη και χορεύαμε, θα το βάλω σε όλη την ταινία». Μετά μου έστειλε μηνύματα «I need two more Stalas». Κι έτσι έγραψα τον «Καπετάνιο» και το «Σαλπάρουμε για Σπέτσες», που είναι κάπως σε αυτό το ύφος.

Το «Lost Daughter» είναι μία εντελώς γυναικεία ταινία. Πώς είδες τις σχέσεις μάνας-κόρης; Έχεις κι εσύ τη μικρή Μελίνα...

Το σενάριο, θεωρώ, είναι πιο σκληρό από τα δικά μου δεδομένα. Η ταινία, όταν την είδαμε στην πρεμιέρα της στο Λονδίνο, δεν έβαλε μόνο εμένα σε σκέψεις, αλλά και τον άντρα μου και όλους τους Άγγλους φίλους που ήμασταν μαζί. Είχαν περάσει μαζί μας την καραντίνα στις Σπέτσες και είχαν γνωρίσει τη Μελίνα, και γενικά ήξεραν κι αυτοί πόσο δύσκολο είναι να ζήσεις με ένα παιδάκι, την ευθύνη του. Η ταινία σε βάζει σε σκέψεις και γι' αυτό είναι καλή. Η τέχνη πρέπει να σε ξυπνάει, να σου προκαλεί την αυτοκριτική, να σε αγγίζει, ακόμα κι αν δεν σου αρέσει κάτι. Μου θυμίζει αυτό που έγινε με τη «Στάλα», που τη βρίζανε, αλλά αυτό σημαίνει ότι κάτι τους άγγιξε. Η ταινία, που είναι φτιαγμένη από γυναίκες και την οποία εγώ φανταζόμουν ως πιο underground

από Χόλιγουντ, σίγουρα περιγράφει δύσκολες βιωματικές καταστάσεις. Νομίζω ότι οι γυναίκες που εργάζονται, που είναι λίγο φιλόδοξες, βρίσκουν κοινά σημεία με το φιλμ. Εμένα με στεναχώρησε γιατί κάνω σκέψεις για τη ζωή μου, είμαι και λίγο ενοχική και προσπαθώ να κάνω πράγματα που να μην τα κουβαλάω μέσα μου. Βλέπεις στην ταινία, μία γυναίκα που μετά από τόσα χρόνια κάνει τις διακοπές της και ξαφνικά νιώθει τις τύψεις της. Το ηθικό δίδαγμα της ταινίας είναι, για μένα, να μην κάνεις τίποτα στη ζωή σου αντιδραστικά. Να βρίσκεις τη δύναμη εκείνη τη στιγμή, επί τόπου, να το λύσεις, να μην πηγαίνεις εναντίον της δράσης. Αυτό έχει να κάνει και με την καθημερινότητα. Να μην αντιδράς με οργή, ας πούμε. Αν έχεις κάτι, λύσ' το τώρα για να μην το κουβαλάς στο μέλλον.

Η Florence (and the Machine) είπε πρόσφατα ότι «διαπίστωσα πως στην καριέρα μου έκανα πράγματα με βάση ανδρικά πρότυπα» και αποφάσισε να βασίζεται στη γυναικεία της υπόσταση. Το βρίσκεις να συμβαίνει αυτό;

Μα βέβαια. Η τάση των ημερών μας είναι οι γυναίκες τραγουδοποιοί. Δεν είναι οι άνδρες. Αν σκεφτείς, η δεκαετία του '70, του '80, ήταν ξεκάθαρα ανδροκρατούμενη η μουσική. Μετά ήρθαν τα 90s που ήταν οι μπάντες, μόνο συγκροτήματα, και από το 2005 περίπου και μετά άρχισαν οι γυναίκες. Θυμάμαι το 2008 όταν είχα βγάλει το «Over the hill» ήταν η Bat for Lashes, κάποιες Αγγλίδες κυρίως που ήταν μόνες τους, ήταν ακόμα η St. Vincent αλλά ήταν ακόμα underground. Και μετά ήρθαν η Adele, η Florence. Και τώρα πια είναι σχεδόν μόνο γυναίκες. Ακόμα και στον κινηματογράφο τα θέματα είναι κυρίως γυναικεία ενδυνάμωση. Νομίζω ότι πάμε, κάπως, στο άλλο άκρο δηλαδή. Αλλά ok, ας πάμε, και μετά θα βρεθεί η μέση.

Όταν τη ρωτάω για τις Σπέτσες, γίνεται λίγο επιφυλακτική, σαν να θέλει να προστατέψει το καταφύγιό της.

Οι Σπέτσες είναι ο τόπος που έχω επιλέξει να έχω την ιδιωτική μου ζωή. Η βάση μου, τα τελευταία τρία χρόνια, είναι εκεί. Τα πράγματά μου είναι μισά στη Νέα Υόρκη, τα άλλα μισά στο Λος Άντζελες και ό,τι περισσεύει σε δύο πολύ μικρά διαμερισμάκια που έχουμε, στο Κολωνάκι και στο Θησείο. Ακόμα και όταν ζούσα στην Αμερική και γνώρισα τον Σταύρο και συνέπεσαν οι φιλοσοφίες μας, από τότε ακόμα ήθελα να έχω ένα πολύ ήρεμο μέρος στη φύση, να έχω το ποδήλατό μου, να κολυμπάω. Μεγάλωσα στο Καρπενήσι, πάντα ήμουν κοντά στη φύση, στο βουνό. Η ζωή του μουσικού, ας πούμε βγάζεις έναν δίσκο, κάνεις ένα tour, έχεις έξι μήνες κόσμο-κόσμο-κόσμο. Μετά χρειάζεσαι ένα μέρος για να ισορροπήεις. Οι Σπέτσες για μένα ήταν το καταφύγιο για να μπορώ να έρχομαι Ελλάδα. Είναι ένα νησί που –δεν ξέρω πώς να το περιγράψω— έχει πολυ-πολιτισμό. Έχει πολλούς ξένους, οι ντόπιοι είναι ανοιχτόμυαλοι, είναι κοντά στην Αθήνα αλλά δεν είναι Αθήνα, είναι νησί αλλά έχεις 24 ώρες το 24ωρο πρόσβαση στη στεριά. Προσέχουν πολύ τον τουρισμό τους, δεν θέλουν να γίνουν τουριστικό νησί. Παρ' όλα αυτά υπάρχει το Ποσειδώνιο, η δημοσιότητα, οι ταinieς... Τώρα, μετά το «Lost Daughter» ήρθε το «Knives Out 2», ήταν όλοι εκεί, Daniel Craig και λοιποί. Είχαν κλείσει όλο το λιμάνι για μία εβδομάδα. Εκεί καταλάβαινες ότι το «Lost Daughter» ήταν μία παραγωγή των 8 εκατομμυρίων και το «Knives Out 2» των 50 εκατομμυρίων. Έτσι λοιπόν, θέλω να πηγαίνω Νέα Υόρκη ή όπου χρειάζεται να έχω το business industry αλλά η Ελλαδίτσα μου να είναι αυτό: το σπιτάκι μου, η θάλασσα.

Πώς έγινε η συνεργασία με τον Πασχάλη Τερζή;

Το «Αίμα μου» ήταν ένα κομμάτι που είχα γράψει στη Νέα Υόρκη. Ήταν ένα ζεϊμπέκικο. Εμένα μου αρέσουν οι κιθαροβραδιές. Όπου βρίσκομαι και μου δώσουν μια κιθάρα, αρχίζουμε και κάνουμε ρεμπέτικα, λαϊκά. Υποσυνείδητα μπορεί να μου έλειπε και η Ελλάδα εκεί στο East Village που ήμουν. Οπότε μου βγήκε αυτό χωρίς να έχω στο μυαλό μου κάποια φωνή. Όταν ήρθα εδώ και ετοίμαζα τον ελληνικό δίσκο, ο καλός μου φίλος ο Δημήτρης ο Λιλής μου λέει «αυτό θέλει αντρική φωνή». Ναι, αλλά ποιον; «Ενας είναι», μου λέει. «Πασχάλης Τερζής». Πω πω φοβερό, ναι. Έτυχε μέσω μιας φίλης να ξέρω την

κόρη του, τη Γιάννα, η οποία μας βοήθησε πολύ, και μέσω αυτής το στείλαμε στη Θεσσαλονίκη. Εμείς οι μουσικοί, αυτό θέλουμε να κάνουμε: να μας δίνουν ένα πρότζεκτ, να το φτιάχνουμε, να χαϊρόμαστε και ο Τερζής είναι ένας υπέροχος άνθρωπος, θετικός. Πήγε μέσα σε μία μέρα και το έκανε. Το τραγούδι άρεσε και στη Maggie και το έβαλε σε δύο σκηνές στην ταινία.

Γενικά, στην ταινία προσπάθησα να βάλω διαφορετικές εκδοχές της ελληνικής μουσικής, όπως και διαφορετικές φωνές – η άλλη αντρική φωνή είναι ο Γιώργος Παπαδόπουλος. Μου έλεγε ο αδερφός μου: «Είναι σαν να σε βάλανε σε μία μουσική παιδική χαρά και να σου είπανε, παίξε!».

Ο νέος δίσκος; Πότε; Και τι θα είναι;

Τον Νοέμβριο κυκλοφορώ δίσκο. Και με ρωτάει ο κόσμος, ελληνικό ή αγγλικό; Θα είναι μόνο αγγλικό. Ο «Κήπος» ήταν σαν ένα απωθημένο που είχα, να κάνω ελληνικά τραγούδια. Να το κυκλοφορήσω τώρα που ήμουν Ελλάδα, που έγινα μαμά. Το έκανα, τέλος. Το νέο άλμπουμ θα λέγεται «I'm proud». Πρώτο σινγκλ το «Yes I do (My wedding song)». Είναι ένας δίσκος που τον δουλεύω 5 χρόνια κι έτσι ακριβώς ένιωθα: I'm proud. Το κάθε τραγούδι το δουλεύω σαν να είναι κάτι πολύτιμο. Έχω αλλάξει σαν άνθρωπος. Παλαιά έμπαينا στο στούντιο, έκανα ένα take, έλεγα ok, τέλος. Τώρα θέλω να το αγαπήσω αυτό που κάνω, να το αναλύσω. Θα έχει τον ήχο της μεγάλης ορχήστρας που είχε το Avatar αλλά θα έχει και το beat και το groove που έμαθα στην Αμερική.

Μόνικα, είσαι η νέα «επίσημη» Ελληνίδα τραγουδίστρια; Ζάππειο, Καλλιμάρμαρο, ύμνος Ολυμπιακών Αγώνων, ύμνος για το 1821...

Σε αυτά λειτουργώ με την εμπειρία. Όταν με παίρνουν τηλεφωνο για να με καλέσουν σε κάποια από αυτές τις εκδηλώσεις, πάντα αναρωτιέμαι εγώ πώς θα νιώσω. Στο Ζάππειο, στην εκδήλωση για τα 40 χρόνια της Ελλάδος στην ΕΕ, η κατάσταση ήταν σουρεάλ γιατί είχα κάνει τη δεύτερη δόση του εμβολίου και ήμουν έτοιμη να κοιμηθώ. Βγήκα στο πιάνο, θέλανε να πω τη «Στάλα», είπα και το «Saving the world» λόγω κορωνοϊού. Με άκουγαν κάπως μουδιασμένοι, αλλά εγώ τραγουδούσα για μένα, δεν με επηρέασαν ούτε όσα λέγονταν την επόμενη μέρα. Στο Καλλιμάρμαρο, ο ίδιος ο Καπράλος μού ζήτησε να γράψω τον ύμνο της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής για το Παναθηναϊκό στάδιο. Θα έλεγες ότι σε μία τέτοια εμπειρία; Μόνη με ένα πιάνο σε έναν τέτοιο χώρο; Κρατάω τέτοιες εικόνες από τη ζωή μου. Όπως και το Ελλάς 1821. Είμαι ζωντανή στην επέτειο των 200 χρόνων από την Ελληνική Επανάσταση και δεν θα γράψω ένα τραγούδι; Να λέω στα παιδιά μου ότι έγραψα ένα τέτοιο τραγούδι; Και θα μου πεις γιατί τα κυκλοφορείς. Αλλά αυτό είναι η μουσική: να τη μοιράζεσαι με τον κόσμο.

Η ταινία Καλοκαιρινές διακοπές σε ελληνικό νησί. Μεσόκοπη γυναίκα γνωρίζει νεαρή μητέρα και την κόρη της, σε έντονη σχέση. Προσωπικές μνήμες από τη δική της ζωή, από την εποχή της μητρότητας και τις αποφάσεις που πήρε. Ένα συμβάν φέρνει τις δύο γυναίκες αντιμέτωπες. Το παρελθόν, το παρόν με φόντο τις Σπέτσες. Στην ταινία, εκτός από την Olivia Colman παίζουν και οι Dakota Johnson, Peter Sarsgaard, Ed Harris, Jessie Buckley, Alba Rohrwacher, Νίκος Πουρσανίδης, Πάνος Κορώνης, Αλέξανδρος Μυλωνάς κ.ά.

Οι μουσικές της ταινίας Η «Στάλα» δικαιώνεται, σαν ένας διακριτικό νησιώτικος μπάλος ή και σαν λεβεντοπενιά. Οι ελληνικές αναφορές της Μόνικας παίζουν σε κομμάτια με αναμνήσεις 60s που μοιάζουν να καλπάζουν, σε καλοκαιρινές ευδαιμονίες α λα Βαγγέλη Γερμανού, ροκ εν ρολ με ήχο 80s και θαλασσινά κομμάτια όπως «Ο Καπετάνιος». Ακόμα, ήχος κιθάρας Django επάνω σε ποπ με ραπάρισμα, το ζεϊμπέκικο του Τερζή, ένα σμυρνέικο κι ένα ρεμπέτικο που υπάρχουν όλα αυτόνομα, δίνοντας ένα άλμπουμ ξέχωρο από την ταινία, της οποίας το μουσικό θέμα έχει γράψει ο Dickon Hinchliffe των Tindersticks.



Η τάση των ημερών είναι οι γυναίκες τραγουδο-ποιοί. Δεν είναι οι άνδρες. Αν σκε-φτείς, η δεκαετία του '70, του '80, ήταν ξεκάθαρα ανδροκρα-τούμενη η μουσική.

Πρώτες ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

*Οι πρώτες γυναίκες πρόεδροι και αντιπρόεδροι
σε υψηλόβαθμες θέσεις και αξιώματα*

Της ΕΦΗΣ ΠΑΛΛΗ

Πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας, η **Κατερίνα Σακελλαροπούλου**, πρώτη γυναίκα Αντιπρόεδρος των ΗΠΑ, η **Καμάλα Χάρις**, πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής η **Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν**, η πρώτη γυναίκα πρόεδρος του ΔΝΤ και της ΕΚΤ, η **Κριστίν Λαγκάρντ**, και μια γυναίκα στην πρωθυπουργική καρέκλα της Νέας Ζηλανδίας, η **Τζασίντα Άρντερν**. Γυναίκες δυναμικές, με συναρπαστικές πορείες που τόλμησαν και κατάφεραν να διεκδικήσουν θέσεις οι οποίες μέχρι πρότινος ήταν «γένους αρσενικού». Διαδρομές με επιτυχίες και αποτυχίες, με σωστά και λάθη, με γάμους και διαζύγια, με παιδιά ή χωρίς παιδιά, με αμφισβήτηση αλλά με ψήφους εμπιστοσύνης. Γυναίκες που αναλαμβάνουν υψηλόβαθμες θέσεις και αξιώματα και δεν σταματούν να μας εμπνέουν. Ταυτόχρονα, είναι τα φωτεινά παραδείγματα προς μίμηση διότι ανοίγουν τον δρόμο για όλες μας, αποδεικνύοντας ότι και μπορούμε και πρέπει να βλέπουμε περισσότερες γυναίκες σε θέσεις ευθύνης.



© DEREK HENDERSON/OFFICE OF THE PRIME MINISTER OF NEW ZEALAND VIA GETTY IMAGES

Τζασίντα ΑΡΝΤΕΡΝ

Πρωθυπουργός της Νέας Ζηλανδίας

Γεννήθηκε τη δεκαετία του 1980. Δεν είναι μόνο μία από τις λίγες γυναίκες πρωθυπουργούς αλλά και μία από τις νεότερες. Η πολιτική της πορεία ξεκίνησε το 2008, οπότε και εξελέγη πρώτη φορά βουλευτής. Στη συνέχεια έγινε αρχηγός του Εργατικού Κόμματος της Νέας Ζηλανδία και στη συνέχεια πρωθυπουργός σε ηλικία μόλις 37 ετών. Βέβαια, είναι η τρίτη γυναίκα που αναλαμβάνει το αξίωμα στη χώρα. Η Άρντερν παρακολουθεί στενά τα κοινωνικά θέματα, τις ανισότητες, τη φτώχεια και ότι σχετίζεται με τα παιδιά. Όλοι τη χαρακτηρίζουν εξαιρετικά ψυχραιμη, και αυτό αποδείχθηκε από το πώς χειρίστηκε την υγειονομική κρίση, με τη χώρα της να αποτελεί πρότυπο. Επίσης, είναι η πρώτη πρωθυπουργός που γέννησε (το δεύτερο παιδί της) ενώ βρισκόταν σε αυτή τη θέση. Είναι παντρεμένη με τηλεοπτικό παρουσιαστή ο οποίος παραιτήθηκε με την εκλογή της και έχει αναλάβει την ανατροφή των παιδιών - όλοι ασχολούνται με αυτό και με τη γάτα τους για την οποία έχουν γραφτεί μέχρι και αφιερώματα.





Καμάλα ΧΑΡΙΣ

49η Αντιπρόεδρος των ΗΠΑ

Σπούδασε Πολιτικές Επιστήμες και Νομική. Διετέλεσε Γενική Εισαγγελέας την Καλιφόρνια και Περιφερειακή Εισαγγελέας στο Σαν Φρανσίσκο όπου χαρακτηρίστηκε για την σκληρή στάση που έλαβε στην καταπολέμηση του εγκλήματος και την αύξηση των ποινών. Εξελέγη Γερουσιαστής της Καλιφόρνια το 2016. Στη θητεία της υποστήριξε το Medicare-for-all, τη νομιμοποίηση της χρήσης μαριχουάνας για εφοριακούς λόγους και την αύξηση στους φόρους στις επιχειρήσεις και το πλουσιότερο 1% των Αμερικανών. Έγινε γνωστή για τις «πύρνες ανακρίσεις» που έκανε ως Γερουσιαστής, σε υποψήφιους κυβερνητικούς αξιωματούχους. Το 2020, η Χάρις, ανακοίνωσε την υποψηφιότητά της για την Προεδρία των Ηνωμένων Πολιτειών αλλά αποσύρθηκε λίγο μετά λόγω έλλειψης πόρων. Από τον Μάιο του 2020, ωστόσο υπήρχαν φήμες ότι ο Τζο Μπάιντεν θα την επέλεγε ως συνυποψήφια, κάτι που επιβεβαιώθηκε το ίδιο καλοκαίρι. Στις εκλογές του Νοεμβρίου του 2020 με τη νίκη Μπάιντεν, έγινε η πρώτη γυναίκα Αντιπρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών, η υψηλότερη θέση που έχει αναλάβει γυναίκα στις ΗΠΑ. Η εκλογή της θεωρήθηκε ιστορική, καθώς η 56χρονη γίνεται η πρώτη Αφροαμερικανίδα και η πρώτη Ινδοαμερικανή Αντιπρόεδρος. Όταν ανακοινώθηκαν και επισήμως τα αποτελέσματα της κάλπης, η ίδια εμφανίζεται σε βίντεο εντελώς αμακίγιάριστη και φορώντας τις φόρμες της να μιλάει στο τηλέφωνο με τον Τζο Μπάιντεν και να του λέει: «Τα καταφέραμε, Τζο. Τα καταφέραμε!», ενώ στην πρώτη της ομιλία είπε: «Η Δημοκρατία είναι πράξη. Δεν είναι εγγυημένη και πρέπει να έχουμε την θέληση να την προστατέψουμε [...] Τι απόδειξη για τον χαρακτήρα του Τζο, το γεγονός ότι είχε το θάρρος να σπάσει ένα από τα μεγαλύτερα ταμπού που υπάρχει στη χώρα μας: να επιλέξει μια γυναίκα για αντιπρόεδρό του. Μπορεί να είμαι η πρώτη, αλλά δεν θα είμαι η τελευταία. Πατί κάθε μικρό κορίτσι βλέπει ότι η χώρα αυτή, είναι χώρα ευκαιριών».

Βέβαια, περισσότεροι ασχολήθηκαν με το αν πρέπει να κυκλοφορεί με αθλητικά All-Star και με τον σύζυγό της πρώτο «second gentleman» των ΗΠΑ και το γεγονός ότι παραιτήθηκε από το δικηγορικό γραφείο όπου εργαζόταν ώστε να μπορεί να βρίσκεται στο πλευρό της.

Κριστίν ΛΑΓΚΑΡΝΤ

Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας

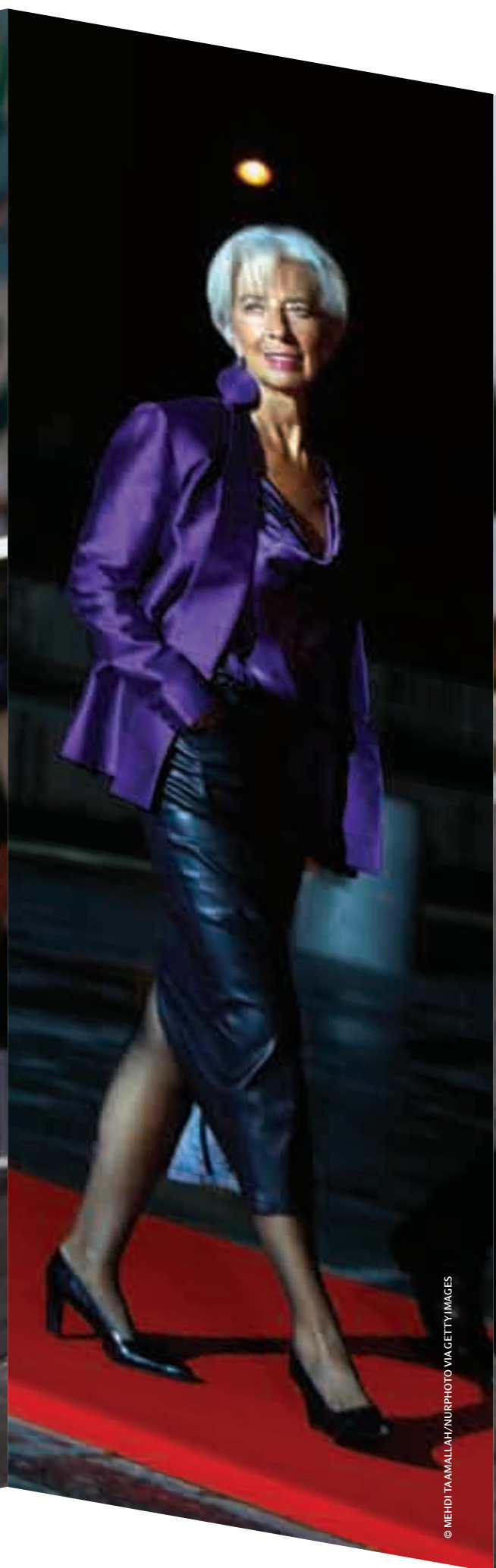
Είναι δικηγόρος. Ωστόσο διαπρέπει από την αρχή της καριέρας της στον κλάδο των Οικονομικών. Οι πρωτιές της πολλές. Διετέλεσε Γενική Διευθύντρια του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου, υπουργός Οικονομίας της Γαλλίας από το 2007 έως το 2011 και η πρώτη γυναίκα που από τη θέση αυτή εκπροσώπησε τη χώρα της στους G8. Επίσης έχει διατελέσει και υπουργός Γεωργίας και Αλιείας της Γαλλίας. Όλα ξεκίνησαν όταν ορίστηκε υπουργός Εμπορίου το 2005 ανταποκρινόμενη θετικά στην πρόταση του Ντομινίκ ντε Βιλπέν. Το ρίσκο μεγάλο καθώς τότε άφησε τη θέση της και τον μισθό που ξεπερνούσε το μισό εκατομμύριο δολάρια στην Baker & McKenzie και επέστρεψε στο Παρίσι. Εδώ σημειώστε άλλη μια πρωτιά: ήταν η πρώτη γυναίκα πρόεδρος της Baker & McKenzie σε ηλικία 43 ετών. Η Κριστίν Λαγκάρντ είναι σε εμάς γνωστή φυσιογνωμία καθώς ασχολήθηκε πολύ με τα ελληνικά μνημόνια και το ελληνικό χρέος. Στο γραφείο του ΔΝΤ στην Ελλάδα, όσοι συνεργάστηκαν μαζί της, μιλούν για εκείνη με τα καλύτερα λόγια. Κι ας είχε κατά τα' άλλα τον τίτλο της «Σιδηράς Κυρίας» του ΔΝΤ. Είναι χορτοφάγος, κάνει διαλογισμό και γιόγκα γιατί τη βοηθούν, όπως έχει δηλώσει, στο να κρατά την ψυχραιμία της και να είναι πιο αποδοτική. Αθλητική, ασχολήθηκε με τη συγχρονισμένη κολύμβηση καταφέροντας να μπει στην εθνική ομάδα της Γαλλίας και σε ηλικία μόλις 15 ετών να κερδίσει το χάλκινο μετάλλιο στο εθνικό πρωτάθλημα, πάντα κομψή και μαυρισμένη. Από την «καρέκλα» της ΕΚΤ δεν σταματά να κηρύττει τη σημασία της συμμετοχής των γυναικών στην οικονομία και τα κοινά. Από τις φράσεις της που έγραψαν ιστορία ήταν όταν είχε πει δημοσίως πως η παγκόσμια χρηματοπιστωτική κρίση θα είχε αποφευχθεί αν η τράπεζα Lehman Brothers λεγόταν Lehman Sisters- δηλαδή αν είχε περισσότερες γυναίκες σε κορυφαίες θέσεις. Δεν θα μας κάνει εντύπωση αν γίνει και η πρώτη Πρόεδρος της Γαλλικής Δημοκρατίας.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ



© OCTAVIO JONES/GETTY IMAGES



© MEHDI TAAMALLAH/NURPHOTO VIA GETTY IMAGES



Κατερίνα ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΥ

Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας

Σπούδασε Νομική και ξεκίνησε τη δικαστική της καριέρα το 1982, οπότε και διορίστηκε εισηγήτρια στο Συμβούλιο της Επικρατείας. Το βιογραφικό της είναι μεγάλο καθώς διετέλεσε πρόεδρος της Ένωσης Δικαστικών Λειτουργιών του ΣτΕ, υπήρξε μέλος της Κεντρικής Νομοπαρασκευαστικής Επιτροπής μεταξύ 1993 και 1995. Δίδαξε Δίκαιο Περιβάλλοντος στην Εθνική Σχολή Δικαστών για εννέα χρόνια και διετέλεσε πρόεδρος του Πειθαρχικού Συμβουλίου του Υπουργείου Εξωτερικών από το 2013 έως το 2015. Στις 15 Ιανουαρίου 2020, και ενώ η Κ. Σακελλαροπούλου είχε τη θέση της Προέδρου του ΣτΕ, ο Κυριάκος Μητσοτάκης την πρότεινε για τη θέση της Προέδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας. Εξελέγη ως η πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας με 261 ψήφους. Το επιστημονικό της έργο μετράει δεκάδες δημοσιεύσεις ενώ μετείχε και σε κρίσιμες δικαστικές αποφάσεις για θέματα του περιβάλλοντος. Έχει κάνει εισηγήσεις για τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής τόσο σε νομικό όσο και σε ευρύτερο πλαίσιο και ως ΠτΔ είναι ιδιαίτερα ενεργή στην εκτέλεση των καθηκόντων της.

Αν ωστόσο πληκτρολογήσει κανείς το όνομά της στο Google, στις προτεινόμενες αναζητήσεις θα βγουν τα αποτελέσματα «Κατερίνα Σακελλαροπούλου, σύντοφος» «Κατερίνα Σακελλαροπούλου, παιδιά» «Κατερίνα Σακελλαροπούλου, Hogan». Το τελευταίο αφορά σε μια στιλιστική επιλογή της ΠτΔ καθώς τον περασμένο Μάρτιο όταν βρέθηκε στο νησί της Ρόδου προκειμένου να παραστεί στις εκδηλώσεις για τον εορτασμό της 73ης επετείου Ενσωμάτωσης της Δωδεκανήσου με την Ελλάδα, δικαίως, φόρεσε παπούτσια της εν λόγω εταιρείας για να μπορέσει να ξεναγηθεί με άνεση (και ασφάλεια, θα πω) στους πλακόστρωτους αρχαιολογικούς χώρους. Θα είχε ασχοληθεί άραγε κανείς με αυτό αν ο ΠτΔ ήταν άνδρας;

Ούρσουλα ΦΟΝ ΝΤΕΡ ΛΑΪΕΝ

Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

Κόρη του Ερνστ Άλμπρεχτ, ο οποίος εργαζόταν ως διευθυντής της Ευρωπαϊκής Επιτροπής από την ίδρυσή της, η Ούρσουλα, γεννήθηκε στις Βρυξέλλες αλλά εγκαταστάθηκε στην Κάτω Σαξονία, της οποίας πρωθυπουργός διετέλεσε ο πατέρας της από το 1976 έως το 1990. Σπούδασε Οικονομικά στο Γκέτινγκεν και το Μίνστερ και κατόπιν στο London School of Economics και, όταν ολοκλήρωσε της σπουδές της, αποφάσισε να σπουδάσει Ιατρική στο Πανεπιστήμιο του Ανόβερου. Τα επόμενα χρόνια ήρθε ο γάμος με τον καθηγητή Ιατρικής Χάικο φον ντερ Λάιεν, ενώ το 2005 ανέλαβε το υπουργείο Οικογένειας στην πρώτη κυβέρνηση της Άγκελα Μέρκελ. Ακολούθησαν το υπουργείο Εργασίας το 2009 και το υπουργείο Άμυνας το 2014 και το 2017, θέση για την οποία οι φήμες λένε ότι έπαιξε σκληρό πόκερ με την πρώην καγκελάρια, απειλώντας ακόμη και με αποχώρησή της από το Κόμμα και την πολιτική. Στις 2 Ιουλίου του 2019, η Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν προτάθηκε από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο ως υποψήφια για την προεδρία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Όταν εξελέγη στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, έγινε η πρώτη γυναίκα που κατέχει το αξίωμα της Προέδρου και η πρώτη από τη Γερμανία (μετά από τον πρώτο πρόεδρο της Επιτροπής Βάλτερ Χάλσταϊν). Οι περισσότεροι ασχολούνται με το γεγονός ότι «κατάφερε και γέννησε μέσα σε σχεδόν μια δεκαετία επτά παιδιά με τον ίδιο άντρα», με τις επιλογές σε χαριτωμένα χρωματιστά ζακετάκια (μάλλον σε αντιδιαστολή με τα σακάκια της Μέρκελ) και με το ότι δεν καπνίζει, ούτε πίνει. Κατά την επίσκεψή της στην Τουρκία μαζί με τον πρόεδρο του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Σαρλ Μισέλ συναντήθηκε με τον Τούρκο πρόεδρο Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν, αλλά στον χώρο δεν υπήρχε ομότιμη καρέκλα για εκείνη, οπότε αναγκάστηκε να καθίσει σε έναν καναπέ 12 μέτρα μακριά. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να προκληθεί διπλωματικό φιάσκο, αν όχι διπλωματικό επεισόδιο, το επονομαζόμενο #sofagate. Στην πρώτη της ομιλία στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο μετά το περιστατικό ανέφερε: «Δεν μπορώ να βρω δικαιολογία και πρέπει να συμπεράνω ότι αυτό που συνέβη συνέβη επειδή είμαι γυναίκα. Αλήθεια, θα συνέβαινε αυτό αν φορούσα κοστούμι και γραβάτα;»

*Το άρθρο αυτό το αφιερώνω στη μνήμη της Φώφης Γεννηματά. Ο λόγος προφανής.

Πρώτες ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Η ΑΓΑΠΗ ΣΚΟΤΩΝΕΙ

Οι άντρες
που κακο-
ποιούν τις
γυναίκες
τους το
κάνουν
επειδή τις
αγαπούν.
Μέχρι θα-
νάτου μερι-
κές φορές.

Της ΜΑΝΙΝΑΣ
ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Διαβάζω αστυνομικά ρεπορτάζ για άντρες που έσπασαν στο ξύλο ή σκότωσαν τελικά τις γυναίκες «τους», συζύγους ή συντρόφους: ας αφήσουμε το «τους», που υποδηλώνει ότι η γυναίκα ήταν/είναι ιδιοκτησία τους και σίγουρα στο μυαλό τους είναι – πέρα από αυτή τη μικρή υποσημείωση, όλοι οι κακοποιητές ισχυρίζονται ότι τις αγαπούν πολύ τις κακομοίρες τις γυναίκες τους, άσχετα που «έχασαν τον έλεγχο», που «ξέφυγαν», που «δεν άντεξαν την πίεση» και τις κοπάνησαν, από λίγο έως μέχρι αναισθησίας, ακόμα και μέχρι θανάτου. Ο έλεγχος είναι μεγάλο θέμα για τον μέσο κακοποιητή, και στο (άρρωστο) μυαλό του πάει χέρι χέρι με την αγάπη. Μερικές εκδοχές θέλουν τον κακοποιητή δυστυχισμένο, με σκληρή παιδική ηλικία στη διάρκεια της οποίας η αγάπη ταυτιζόταν ή εξαρτιόταν από την τιμωρία που έπεφτε σαν σφαλιάρα από την (πατρική συνήθως) εξουσία, αλλά δεν πιστεύω ότι ένας κακοποιητής σώζεται με την ψυχανάλυση, πόσο μάλλον η σύντροφός του: επειδή ο άντρας αυτού του είδους έχει ανάγκη την εξουσία, τον έλεγχο πάνω στη γυναίκα, όταν αισθάνεται ότι την χάνει, τόσο την εξουσία όσο και την γυναίκα, «τα παίρνει στο κρανίο». Ο θυμός είναι ένα στάνταρ χαρακτηριστικό του κακοποιητή – είναι θυμωμένος σχεδόν συνέχεια, κι αν δεν βράζει στο ζουμί του σε μόνιμη βάση, αρκεί μια ασήμαντη αφορμή για να πάρει φωτιά. Το περίεργο είναι ότι κανένας κακοποιητής δεν παίρνει φωτιά όταν έχει απέναντί του τον Τζέισον Στέιθαμ. Για κάποιον όχι μυστήριο λόγο (=επειδή είναι κότα) αρπάζεται κυρίως με τη σύντρόφό του, η οποία δεν ξέρει πολεμικές τέχνες, μποξ, καράτε ή τάε κβον ντο, δεν κρατάει κατάρτα ούτε καλάσνικοφ και είναι 20-30 κιλά πιο ελαφριά από τον ίδιο τον άντρα. Αλλά πριν φτάσει στο ψιλό ή χοντρό ξύλο ο μέσος κακοποιητής έχει περάσει άλλα στάδια στην σχέση του με τη γυναίκα, πολλές φορές και με τα παιδιά του. Ως «έχων την εξουσία» κι επειδή ένα από τα χαρακτηριστικά του είναι ότι αυτό-διορίζεται Βασιλιάς της Οικογένειας, ο κακοποιητής στα πρώιμα στάδια επιβάλλει τιμωρίες δεξιά-αριστερά, ώστε να μην πάρει αέρα ο πεινός της γυναίκας ή του/των παιδιού/ών. Μην φανταστείτε ότι οι τιμωρίες είναι πάντα «όρθιος στη γωνία», κάτι το οποίο έχει βιώσει σίγουρα ως παιδί ο μέσος κακοποιητής αλλά δεν μας

ενδιαφέρει τώρα. Οι τιμωρίες είναι διαφόρων ειδών:

- **Τιμωρία της σιωπής**, όταν ο κακοποιητής σταματάει να μιλάει στην οικογένεια, σε ένα μέλος της ή στη σύντροφο, κρατάει μούτρα μέχρι τα γόνата και περιφέρεται μέσα στο σπίτι μουγκαφόν, με θυμωμένο ύφος. Ενώ μιλάει εύθυμα στο τηλέφωνο με φίλους, για να δείξει στα μέλη της οικογένειάς του ότι αυτοί ευθύνονται για την θυμωμένη σιωπή του.
- **Τιμωρία με την απειλή εγκατάλειψης**, όταν ο κακοποιητής απειλεί ότι θα φύγει για ψύλλου πήδημα. Η απειλή είναι σοκαριστική για τα μικρά παιδιά, που ταράζονται όταν ένας γονιός απειλεί ότι θα τα εγκαταλείψει, αλλά και για τη σύντροφο, που ακόμα κι όταν εύχεται μέσα της να πάρει δρόμο ο κακοποιητής, ελπίζει μέχρι το τέλος ότι θα λυθούν τα προβλήματα. Συνήθως, επειδή εξαρτάται οικονομικά από αυτόν.
- **Τιμωρία της φωνής και αντάρας**, όταν ο κακοποιητής χτυπιέται, φωνάζει, ουρλιάζει έτοιμος να σκάσει, επειδή τα πράγματα δεν έγιναν όπως ήθελε, όπως είχε φανταστεί ή όπως είχε διατάξει. Το πόσο κακοποιητική είναι η δυνατή φωνή ενός ενήλικου γονέα προς ένα μικρό παιδάκι, το ξέρουν πολύ καλά οι ψυχαναλυτές αλλά και τα μικρά παιδάκια. Το πόσο καταστροφική είναι για τη σωματική και ψυχική υγεία της συντρόφου η δυνατή φωνή το ξέρουν και οι πέτρες.
- **Τιμωρία της κακολογίας**, όταν ο κακοποιητής αποκαλεί με υποτιμητικές ή και υβριστικές λέξεις τη σύντροφο και τα παιδιά του. Οι βρισιές ποικίλλουν σε βαρύτητα και πολλαπλασιάζονται όσο περνάει ο καιρός. Το «σκάσε!» γίνεται καθημερινή λέξη-εντολή πριν προλάβει να το καταλάβει η γυναίκα.
- **Η τιμωρία του τσαμπουκά**, το τελευταίο στάδιο πριν ο κακοποιητής αρπάξει τη γυναίκα από το μαλλί, πριν

τη χτυπήσει, ακόμα και πριν τη σκοτώσει: ξεκινάει με το «σε ποιον μιλάς έτσι, μωρή;» και φτάνει... εκεί που συντάσσονται τα δελτία ειδήσεων του αστυνομικού ρεπορτάζ.

Όλες οι τιμωρίες γίνονται «με αγάπη», ξεκινούν «από αγάπη», πάνω σε μοντέλο αυταρχικής εκπαίδευσης της δεκαετίας του '50 και '60, με το οποίο ανδρώθηκε ο μέσος κακοποιητής, έστω και αν είναι νεότερος. Η εξέλιξη, η αντι-αυταρχική εκπαίδευση που ανέλυσε και εφάρμοσε διεξοδικά ο καημένος ο A.S. Neil¹, δεν έφτασε ποτέ στα αυτιά τους. Όλα αυτά τα γράφω με αφορμή το αφιέρωμα στις γυναίκες. Δεν επαναλαμβάνω πόσες γυναίκες βρίσκουν τον θάνατο κάθε χρόνο στα χέρια των αγαπημένων τους, ή πόσες ξυλοκοπούνται, χτυπιούνται, κακοποιούνται σωματικά ή ψυχικά και συναισθηματικά, έχει πάρει το μάτι σας τις στατιστικές, διαβάζετε και βλέπετε ειδήσεις. Απλώς αν είστε νέα γυναίκα που τώρα ξεκινάει την πρώτη της σοβαρή σχέση... να ξέρετε ότι η αγάπη, σε καμία μα καμία περίπτωση δεν προκαλεί πόνο. Δεν προκαλεί στεναχώρια, σύγχυση, ανησυχία, σφίξιμο, αγωνία, ταραχή, φόβο, πανικό, στομαχόπονο, διάρροια, πονοκέφαλο, αϋπνία, κλάμα, απελπισία, κατάθλιψη, αίσθημα απομόνωσης, συναισθηματική ανασφάλεια, αμφιβολία, αίσθημα απαξίωσης, ανάγκη υπακοής, συνεχείς απολογίες, θλίψη – κανένα από αυτά τα συναισθήματα δεν έχει σχέση με την αγάπη. Αν κάποιος υποστηρίζει ότι σας αγαπάει, εσάς τη νέα γυναίκα, και αν αισθάνεστε έστω και ένα από τα παραπάνω όταν είστε μαζί του, μην τον πιστεύετε. Ή, πιστέψτε τον, πιστέψτε ότι «σας αγαπάει με τον τρόπο του» – αλλά μιλήστε για τον τρόπο του σε αγαπημένα σας πρόσωπα, και βασικά, πάρτε δρόμο όσο γίνεται πιο νωρίς. Ο τρόπος του θα σας στοιχίσει την ψυχική και συναισθηματική σας ισορροπία, την αυτοπεποίθηση, την υγεία σας... κι αν σας παρα-αγαπάει ο τύπος, μπορεί να στοιχίσει και τη ζωή σας.

¹S. Neil, «Θεωρία και πράξη της αντι-αυταρχικής εκπαίδευσης», (εκδόσεις Κουκκίδα). Ο πρωτοπόρος Σκωτσέζος παιδαγωγός (1883-1973) ίδρυσε το πρώτο πραγματικά μοντέρνο σχολείο, το Summer Hill, πάνω στις αρχές της αντι-αυταρχικής εκπαίδευσης. Το μοντέλο αυτό έχει υιοθετηθεί από πολλές σκανδιναβικές χώρες και έχει επηρεάσει την εκπαίδευση σε όλο τον Πρώτο Κόσμο.

ΓΥΝΑΙΚΑ

**Στην ALPHA BANK στηρίζουμε τη γυναίκα
κι αλλάζουμε τα δεδομένα στο εργασιακό περιβάλλον.**

Με προγράμματα ενδυνάμωσης και mentoring,
πολιτικές διαφάνειας, ίσης αντιμετώπισης και αξιολόγησης,
πρωτοστατούμε στη διαχρονική ενίσχυση
της θέσης των γυναικών στο περιβάλλον εργασίας.
Για 4η συνεχή χρονιά, έχουμε ενταχθεί στον
**διεθνή Δείκτη Ισότητας Φύλων,
Bloomberg Gender-Equality Index (GEI)**
και συνεχίζουμε με στόχο οι εργαζομένες μας
να πετυχαίνουν οπρόσκοπτα όλους τους προσωπικούς
και επαγγελματικούς στόχους τους.



ALPHA BANK

www.alpha.gr

Amalia Melancholia

Μια ανατομική ανωμαλία δεν της επέτρεψε να γίνει μητέρα, αλλά η ίδια ήλπιζε η Ιστορία κάποτε να της δώσει τον τίτλο της βασίλισσας των φοινίκων. Η **Έμιλυ Κολιανδρή** ντύνεται το κοστούμι της **βασίλισσας Αμαλίας**, που στιγματίστηκε για την ατεκνία της, αλλά το πάθος της για τη φύση «γέννησε» τον Εθνικό Κήπο. Στην παράσταση της **Ζωής Χατζηπαντωνίου**, οι σκέψεις της αναδύονται συνειρμικά, όπως τις κατέγραψε η ίδια στις 887 επιστολές που έστειλε στον πατέρα της από το 1836 μέχρι το 1853. **Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, 2104143310**

Αντιγόνη

Μια από τις κορυφαίες στιγμές της σύγχρονης δραματοουργίας σχετικά με την εξουσία, η «Αντιγόνη» του **Ανούιγ** συνιστά μια μεταφορά για τον άνθρωπο ως μονάδα, αλλά και για τον αγώνα του απέναντι σε ένα παντοδύναμο και αυταρχικό κράτος. Η **Μαρία Πρωτόπαππα** ξαναφέρει στη σκηνή του Θεάτρου Τέχνης το εμβληματικό κείμενο που πρωτοπαρουσίασε στην Ελλάδα ο Κάρλος Κουν (με την Έλλη Λαμπέτη). Ένα έργο που, όπως σημειώνει, «καλεί τους θεατές να σκεφτούν πάνω στο νόημα της ζωής και να αρνηθούν κάθε μορφή συμβιβασμού». **Θέατρο Τέχνης - Υπόγειο, 2103228706**

Μια Γερμανίδα γραμματέας

Μια γυναίκα αφηγείται τα νεανικά της χρόνια στη ναζιστική Γερμανία, από την άνοδο του Χίτλερ μέχρι την ήττα στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Είναι μια συνηθισμένη γυναίκα με μια διόλου συνηθισμένη δουλειά: γιατί η **Μπρουνχίλ ντε Πόμσελ** εργαζόταν στο γραφείο του Γκέμπελς. Πρόκειται για ένα αθώο θύμα των ιστορικών περιστάσεων ή για συνένοχο των ναζί; Μπορεί ένας κοινός άνθρωπος να επηρεάσει τον ρου της Ιστορίας; Ο **Γιάννης Μόσχος** σκηνοθετεί τη **Ρένη Πιττακή** στο έργο του **Κρίστοφερ Χάμπτον** και τον ρόλο που στο Λονδίνο το 2019 κρατούσε η Μάγκι Σμιθ. **Θέατρο Ιλίσια - Βολανάκης, 2107223010**

Dalida - Τραγουδώντας μέχρι το τέλος

Εμβληματική περφόρμερ για το γαλλικό σανσόν αλλά και για την ποπ σκηνή της εποχής της, η **Dalida** κινήθηκε σε όλη της την πορεία από το φως στο σκοτάδι και έζησε με τις τραγικές αντιφάσεις της. Στα τέλη Μαρτίου (28-31/3) η Ελληνογαλλίδα **Εύα Κοτανίδη** συναντιέται ξανά με τη ζωή και τα τραγούδια της λαμπερής ντίβας που πούλησε εκατομμύρια δίσκους τραγουδώντας σε πάνω από 7 γλώσσες,



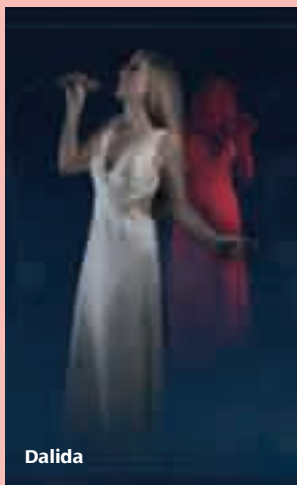
© ALEX KAT



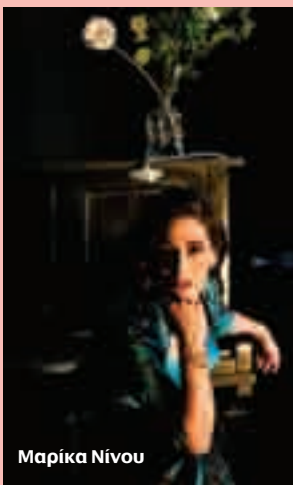
© ROULA REVI



© MIHALIS KLOUKINAS



Dalida



Μαρίκα Νίνου

© ALEX KAT



Φροσύνη/Πασού



Μήδεια



Η πτέρυγα

© YORGOS KAPLANIDIS

ΟΙ ΖΩΕΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ

8+1 παραστάσεις με πρωταγωνίστριες γυναίκες της ιστορίας και του μύθου, φιγούρες εμβληματικές ή και της διπλανής πόρτας

Της **ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ**

αλλά ταυτόχρονα υπήρξε ένα πλάσμα τραυματισμένο, σκοτεινό και μοναχικό. **Μουσική Βιβλιοθήκη «Λίλιαν Βουδούρη», Μέγαρο Μουσικής, 2107234567**

Μαρίκα Νίνου - Σαν άστρο

Με την περιπετειώδη ζωή, τις προσωπικές καταστροφές της και τις ερωτικές και μόρτικες ερμηνείες της άφησε ανεξίτηλο το σημάδι της στον κόσμο της ελληνικής λαϊκής μουσικής. Στην παράσταση που σκηνοθετεί η καλλιτεχνική διευθύντρια του Θεάτρου Τέχνης **Μαριάννα Κάλμπαρη**, η **Βερόνικα Δαβάκη** ενσαρκώνει την ακροβάτισσα που έγινε τραγουδίστρια και στα επτά χρόνια της καριέρας της κατάφερε να κατακτήσει μια θέση στο ανδροκρατούμενο ρεμπέτικο πάλκο, να συνεργαστεί με σπουδαίους συνθέτες και να δημιουργήσει έναν ολόκληρο μύθο. **Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν, 2103228706**

Μαρίκα

Έζησε ακραία πάθη, μεγάλους έρωτες και τραγικές απώλειες, υπήρξε παρούσα στο πολιτικό, πνευματικό και κοινωνικό γίγνεσθαι της εποχής της, πέρασε μέσα από τρεις πολέμους και στάθηκε όρθια, γιατί «πάνω από το ταλέντο της θεατρικής της τέχνης, διέθετε το μοναδικό ταλέντο της ζωής». Ο λόγος για τη μεγάλη κυρία του θεάτρου **Μαρίκα Κοτοπούλη**, που συναντά ερμηνευτικά για δεύτερη σεζόν η **Νένα Μεντή**. Το κείμενο και τη σκηνοθεσία υπογράφει ο **Πέτρος Ζούλιας** σε μια ακόμα συνεργασία του με τη γνωστή ηθοποιό – μετά την αλυσμόνητη Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου. **Θέατρο Χώρα, 2108673945**

Μήδεια

«Τώρα κυβερνά το μίσος και η αγάπη αρρώστησε» ακούγεται στην έναρξη της τραγωδίας του Ευριπίδη για τον πιο διάσημο προδομένο έρωτα. Στην παράσταση που σκηνοθετεί και πρωταγωνιστεί η **Κατία Γέρου** πρώτος στόχος υπήρξε, όπως αναφέρει, «το να ανιχνεύσουμε τον μηχανισμό που πυροδοτεί την έκρηξη των δυνάμεων του θανάτου, κόντρα σε κάθε λογική, σε κάθε ανάχωμα που στήνει ο πολιτισμός απέναντί τους. Όπως και το να υπογραμμίσουμε τον αφανισμό των παιδιών, της νέας γενιάς ανάμεσα στις συμπληγάδες του εγωισμού και της αλαζονείας των ενηλίκων». **Θέατρο Άνεσις, 2107718943**

Φροσύνη/Πασού

Μια ηθοποιός στο πλαίσιο αυτοσχεδιασμού ετοιμάζει δύο μονολόγους, για δύο γυναίκες. Κοινό τους σημείο: ο έρωτάς τους για τον ίδιο άντρα. Η **κυρά Φροσύνη**, η γυναίκα-θρύλος των Ιωαννίνων που ερωτεύθηκε τον γιο του Αλή Πασά, και η απατημένη σύζυγος του Μουχτάρ και ηθική αυτουργός του πνιγμού της ζωντανεύουν επί σκηνής από τη **Σύνθια Μπατσά**. Εξιστορώντας η καθεμία τη δική της πλευρά, ξεδιπλώνουν δύο διαφορετικές εκδοχές της ίδιας ιστορίας. **Θέατρο Αβατον, 2103412689**

Η πτέρυγα

Αντλώντας υλικό από αληθινές συνεντεύξεις και περιστατικά, το έργο που υπογράφει δραματοουργικά και σκηνοθετικά η **Έλενα Μαυρίδου** εξερευνά τα όρια της πραγματικότητας, της λογικής και της ελευθερίας βούλησης των γυναικών που κυοφορούν, δίνοντας μάχη για τη μητρότητα. Μια παράσταση στα όρια της περφόρμανς και του σωματικού θεάτρου, για την αγάπη και τη μνήμη, τον έρωτα και τη διαφορετικότητα, την απώλεια και τα όνειρα των ανθρώπων για τη δημιουργία μιας νέας ζωής. **Θέατρο Χώρος, 2103426736**

Με τη Νίκη.

Και την Κατερίνα. Τη **Natalia**. Την **Carla**. Την Άννα. Τη Μαρία. Την Αννέτα. Τη Χριστίνα. Τη **Rebecca**. Την Έλενα. Την Ηλέκτρα. Την Κική. Την Άλκηστη. Την Αλεξάνδρα. Τη **Denise**. Την Αντιγόνη. Την Αγγελική. Τη **Ljanka**. Τη Φιλιώ. Τη Σταυρούλα. Τη Πούλη. Την Ελένη. Τη Γεωργία. Τη Σοφία. Τη **Yessenie**. Την Αθανασία. Την Ιωάννα. Τη Βασιλική. Τη **Maria**. Την Κωνσταντίνα. Τη Νικόλ. Τη Φωτεινή. Την Πηνελόπη. Την Αθανασία. Τη **Ana**. Τη Μαρία. Τη Δήμητρα. Τη **Sonya**. Την Αιμιλία. Τη Λυδία. Τη Στεφανία. Τη Ραφαέλα. Τη Μαργαρίτα. Την Ανδριάννα. Τη **Fernanda**. Την **Barbara**. Τη **Natalia**. Τη Φαίδρο. Την Ελένη. Την Αθηνά. Τη Μάρω. Την Ελίνα. Την Αριόδη. Τη Νεφέλη. Την **Εύα**. Τη **Macarena**. Τη Βασιλική. Τη Δόφνη. Την Κατερίνα. Την Αθανασία. Τη **Karen**. Τη Μαρία. Την Έλενα. Τη Μαριάννα. Τη Μαριλένα. Τη **Valentina**. Τη Ματίνα. Την Άννα. Τη Μαργαρίτα. Την Ειρήνη. Τη Βασιλική. Τη Γεωργία. Την Αλεξάνδρα. Τη Μαρία. Τη **Veronica**. Τη Μελίνα. Τη Σοφία. Τη Φιλιώ. Τη **Mariana**. Την Κατερίνα. Τη **Michelle**. Την Ηλέκτρα. Τη **Yael**. Τη Σωτηρία. Τη Μαίρη. Την Αθανασία. Τη Στεφανία. Τη Σοφία. Τη Μαρία. Την Άλκηστη. Τη Γεωργία. Τη **Denisse**. Την Αδριανή. Τη **Maria**. Την Αθηνά. Την Πηνελόπη. Την Αντωνία. Τη Βασιλική. Τη Δέσποινα. Τη Μελίνα. Την Αννέτα. Τη Λουκία. Την Αντιγόνη. Την Ιωάννα. Την Αιμιλία. Τη **Emma**. Τη Σταυρούλα. Τη Λυδία. Τη **Emilia**. Τη Γεωργία. Τη **Σοφία**. Τη Ναταλία. Τη **Αθανασία**. Τη Φιλιώ. Τη Στέλλα. Τη Μάρω. Την Αλεξάνδρα. Τη Δήμητρα. Την Κωνσταντίνα. Τη **Natalia**. Την Αθηνά. Την Ελίνα. Τη Μαίρη. Τη **Χριστίνα**. Τη Γεωργία. Τη Σοφία. Τη Μαρία. Την Αναστασία. Την Αλίκη. Τη **Alexandra**. Την Αρτεμис. Τη **Sofia**. Τη **Valentina**. Τη Νικόλ. Την Κατερίνα. Την Αθηνά. Την Αθανασία. Την Αντζελα. Τη **Martina**. Τη Σταυρούλα. Τη Γεωργία. Τη Βάσω. Τη **Carla**. Την Ελισάβετ. Την Έλενα. Την Όλγα. Τη Μαρία. Τη Ματίνα. Τη **Γεωργία**. Τη Σοφία. Τη **Isabella**. Τη Μαγδαληνή. Τη Δήμητρα. Την Ιωάννα. Την Έλενα. Την Αφροδίτη. Τη Μαρίνα. Την Ειρήνη. Την Έλλη. Τη **Gabriela**. Την Ολυμπία. Τη Λουκία. Τη Σοφία. Τη **Carolina**. Την Άλκηστη. Την Ιφιγένεια. Τη **Laura**. Την Αγγελική. Τη Βασιλική. Τη Γεωργία. Την Ηρώ. Την Εύα. Τη **Martina**. Τη Δήμητρα. Την Άννα. Την Αγγελική. Τη **Daniela**. Την Ελπίδα. Τη Μαρία. Την Αλεξία. Την Έφη. Τη Σταυρούλα. Τη Μαρία. Την Αναστασία. Τη **Ραφέλα**. Τη **Νίκη**. Τη Χάρτις. Την Ειρήνη. Τη **Florencia**. Την Αλεξάνδρα. Τη Γεωργία. Τη Ναταλία. Τη **Barbara**. Την Ευγενία. Τη **Denise**. Την Άννα. Τη Βασιλική. Τη Μαρκέλλα. Τη Στεφανία. Τη Μελίνα. Τη Στέλλα. Τη Μαριαλένα. Τη **Αθανασία**. Τη Νεφέλη. Τη **Victoria**. Τη Μαρίνα. Την Αντιγόνη. Τη **Veronica**. Τη Γεωργία. Την Όλγα. Τη Μαρία. Την Αγγελική. Την Αίγλη. Τη Σταυρούλα. Τη **Camila**.

Είμαστε με όλες τις γυναίκες του αθλητισμού που δίνουν καθημερινά τους δικούς τους αγώνες και βγαίνουν νικήτριες!

ΣΑΣ ΒΛΕΠΟΥΜΕ. ΣΑΣ ΑΚΟΥΜΕ. ΣΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ.

Stoiximan



Stoiximan Υπερήφανος χορηγός των:
Κατερίνα Στεφανίδη, Άννα Κορακάκη, Μαρία Πρεβolarάκη, Χριστίνα Μπούρμπου,
Αννέτα Κυρίδου, Μαρία Κυρίδου, Εθνική Ομάδα Υδατοσφαίρισης

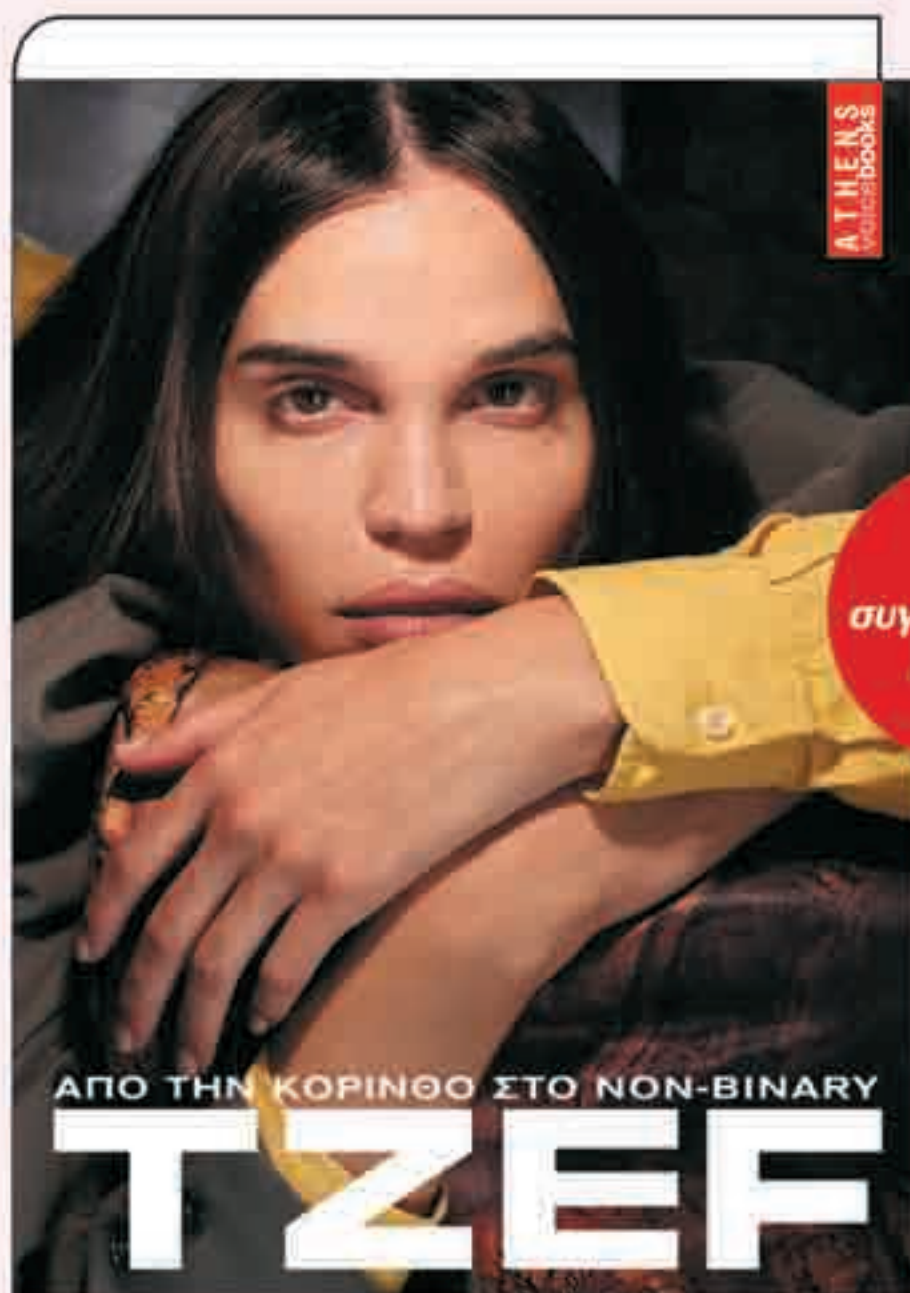
Betano Υπερήφανος χορηγός της:
Club Universidad de Chile

 **kaizen**
GAMING

kaizengaming.com

NEW!

«Δεν ξέρω αν θα γίνει ποτέ η επανάσταση που ονειρεύομαι. Ξέρω, όμως, ότι αρκετά ζήσαμε με μυστικά, δάκρυα, ψέματα, ενοχές και φόβο»



Μια
συγκλονιστική
ιστορία

Αυτό το βιβλίο είναι η μαγική ιστορία ενός παιδιού που ξεκίνησε από μια καταπιεστική οικογένεια της ελληνικής επαρχίας για να φτάσει να γίνει αφίσα στις μεγάλες βιομηχανίες ομορφιάς του Hollywood.

Η Τζεφ Μοντάνα, ηθοποιός και ακτιβίστρια κατά της κακοποίησης και υπέρ της αναγνώρισης της μη δυαδικότητας του φύλου (non binary) διατρέχει με το σκουπόξυλό της έρωτες, χώρες, χειρουργικά κρεβάτια, ρόλους, πάρτι, πασαρέλες, διαφημιστικά, απογοητεύσεις, μεταμορφώσεις και αναγεννήσεις.

Αυτό το βιβλίο είναι ένα ακόμα βήμα για την ορατότητα των trans και non-binary ατόμων που βαρέθηκαν την κατήχηση και τις απαγορεύσεις. Θέλουν τον σεβασμό και την ελευθερία που τους αξίζει.

Στο βιβλίο περιλαμβάνεται πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

ATHENS
voicebooks

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

στα γραφεία μας, Χαριλάου Τρικούπη 22, Αθήνα, 210 3617310
ή παραγγείλτε το on-line στο athensvoice.gr/culture/books/athens-voice-books

Επιμέλεια:
TANIA ΔΕΛΗ



Tezenis, τα παστέλ της Άνοιξης

Γλυκά χρώματα και παλές υφές, σαν κρυματιστά συννεφάκια που κατέβηκαν να σε πάρουν αγκαλιά και να σε οδηγήσουν στην Άνοιξη. Τα σχέδια της νέας συλλογής **Tezenis** συνδυάζουν τον ρομαντισμό με το so-trend και είναι έτοιμα να σε συνοδεύουν σε μια -κυριολεκτικά- κέρα εποχή! Sporty αλλάσιμμε φάρμες, διαχρονικά παλόνια

πουκάμισα με μακί ριγές, vintage κομμάτια με δαντελένιες λεπτομέρειες, διαφανή babydolls και ρομαντικά floral σχέδια με δαντέλα sangallo θα γεμίσουν την γκαρνταρόμπα σου χρώμα και θετική ενέργεια. Τα top, τα παντελόνια και τα lingerie sets είναι ιδανικά για mix'n'match και μπορούν να απογειώσουν κάθε casual ή chic στυλ.



YOUTH LAB.
Απολεπιστικός ορός
€29,50



DELUX HELLAS
Γυαλιά ηλίου
Gucci



ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ
Κεραμικό πιάτο
σε σχέδιο Κωνσταντίνου
Κακανιά



FALCONERI
Πουπουλένιο μπουφάν δύο όψεων
από cashmere €149



KARL LAGERFELD
Τσάντα €295

ZOUMBOULAKIS GALLERIES
Διακοσμητικός
σκύλος €55



LA ROCHE POSAY

Toleriane dermallergo,
ενυδατική κρέμα ματιών
για αλλεργικό δέρμα
€20,50



SOPHIA ENJOY THINKING LIVE
Επιτραπέζιο φωτιστικό
SUN €74,80



UNDER ARMOUR
Παιδικό t-shirt
€29,99



CONVERSE
Unisex sneakers €75



SWATCH
Ρολόι Arctic,
σειρά Bioceramic
Colors of Nature,
€135

Τα κόκκινα, τα πράσινα,
τα μπλε σου τα βραχιόλια
τρέλαναν τα Πετράλωνα
και 'καψαν τα Σεπόλια
Στίχοι Κώστα Πρετεντέρη από την ταινία
«Οι θαλασσιές οι χάντρες», 1962

GLAMAZON



Nora Ephron © EPA/NINA PROMMER

Ο λαιμός λέει πάντα την αλήθεια

Ηλικία, απώλειες και μαιταιοδοξία – Τα περιγράφει με αγάπη η Νόρα Έφφρον

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

«Αν κάποια νεαρή γυναίκα διαβάξει αυτές τις γραμμές, να βάλει ένα μπικίνι και μην το βγάλει μέχρι να γίνει 34 ετών». Μετά βίας ακολουθούν άλλα 9 χρόνια για να κάνει λεζάντα. That's it. Αυτή είναι η οδηγία, απόσταγμα ζωής, που δίνει η **Νόρα Έφφρον** στις νεότερες γενιές στο πάντα επίκαιρο βιβλίο της «*I feel bad about my neck*» («*Νιώθω άσχημα για τον λαιμό μου*», 2006). Η δημοσιογράφος, αρθρογράφος, θεατρική συγγραφέας και σεναριογράφος μεγάλων κινηματογραφικών επιτυχιών, όπως τα «*Silkwood*», «*When Harry Met Sally*», «*Sleepless in Seattle*», «*You've got mail*», «*Julie & Julia*», σκαρφώνοντάς τα 65 όταν έγραφε την πρωτοπόρσωπη αφήγησή της με φοβερό ρυθμό, ζωντάνια και φρεσκάδα. Κάποια στιγμή, είδε σε κάποιον δρόμο της Νέας Υόρκης μια άστεγη γυναίκα η οποία είχε πιασμένα με ένα λάστιχο τα άλυστα γκρίζα της μαλλιά, είχε μoustάκι και τα φρύδια του εθνάρχη, και η Έφφρον συνειδητοποίησε, με δόσεις υπερβολής και αυτοσαρκασμού, ότι αυτό που τις χώριζε ήταν 8 ώρες φροντίδας την εβδομάδα. Αποτρίκωσεις, μασάζ, μανικιούρ, rejuvance, κομμωτήρια και όλα τα beauty rituals. Κατά τα άλλα, η Έφφρον αναγνώρισε στο πρόσωπο της άστεγης γυναίκας τον εαυτό της, χωρίς το καλοχτενισμένο, τέλεια βαμμένο καστανό μαλλί της και όλα τα άλλα αξεσουάρ.

Και ποια δεν αγαπά τη φροντίδα, τα spa, τα beauty treatments, τα μαλλιά που δεν φριζάρουν, την απαλή, βελούδινη επιδερμίδα, τη χαλάρωση, τις στιγμές που βουτάς τα πόδια σου στο ζεστό νερό και κλείνεις για λίγο τα μάτια. Ξεκινάς τις έγνοιες δεν χρειάζεται να απαντήσεις στο «*τι θα φάμε σήμερα*;» – κάτι θα πρέπει να φάμε. Μετά το Hot Candle Massage ρίχνουν πιο ανάλαφρη σε μια από τα ίδια. Μόνο που νιώθεις καλύτερα. Μπορεί να μην είναι αυτό το νόημα του women empowerment, αλλά η τόνωση είναι μεγάλη υπόθεση. Το να φροντίζεις τον εαυτό σου είναι δικαίωμά σου. Το να σε προσέχεις είναι υποχρέωσή σου. Για να έχεις. Αυτό κι αν είναι ενδυνάμωση. Κι αν μοιάζει ρηχό το να επιλέγεις το κατάλληλο κοντίσιονερ ή το πιο μευστικό και περιποιητικό έλαιο σώματος – όταν εκεί έξω γίνεται χαμός. Μάλλον είναι η λανθασμένη στιγμή στην παγκόσμια ιστορία να ανησυχείς για το σωστό σαμπουάν. Είναι κωμικοτραγικό, και για αυτό λειτουργεί θεραπευτικά.

Με πολύ χιούμορ αφιερώνει τον τίτλο του βιβλίου της στον λαιμό που χαλαρώνει, στη γυναίκα που μεγαλώνει, αναφέρεται στον εαυτό της. Ολόγουρα της χορεύουν κι άλλοι άνθρωποι. Παιδιά, φίλοι, συνάδελφοι, σύζυγοι, εραστές πρώην και νυν. Η ηλικία, οι απώλειες, η μαιταιοδοξία. Επιτυχημένη γραφιάς και πάρα πολύ busy, αναρωτιέται για ποιον λόγο υπάρχουν άνθρωποι που πηγαίνουν σούπερ μάρκετ όταν στη Νέα Υόρκη μπορούν να σου παραδώσουν τα πάντα ανά πάσα στιγμή. Η αλήθεια είναι παγκόσμια. Το πρόσωπο μπορεί να πει πολλά ψέματα ή να είναι ένα σκέτο ψέμα, ο λαιμός όμως λέει πάντα την αλήθεια. Την πικρή αλήθεια. Η Έφφρον συμβουλεύει τις γυναίκες να καλύπτουν τον λαιμό τους μετά την ηλικία των 43 ετών. Κατά τη γνώμη μου, δεν έχει δίκιο, εκεί γύρω στα 53 ο λαιμός σε προδίδει. Τότε έρχεται αυτό το περίφημο φουλάρι, ένα με τον λαιμό, που φορέθηκε τόσο πολύ από τη μητέρα μου και τις φίλες της. Το προγούλι και η χαλάρωση κάτω από ζιβάγκο. Το σωτήριο ζιβάγκο. Η ακόμα και το εντυπωσιακό φόρεμα που κάλυπτε τον λαιμό της δέσποινας Μαργκερίτ στην σκηνή της μονομαχίας της εξαιρετικής ταινίας «*The Last Duel*». Με Ματ Ντέιμον, Άνταμ Ντράιβερ, Μπεν Αφλεκ...

Η Έφφρον θρηνεί για τον λαιμό της με πολύ χιούμορ, με τρόπο οικείο σαν μια καλή φιλενάδα, που ξέρει. Με τα λάδια σώματος και το rampering ξορκίζει τη θνητότητα. Είναι περισσότερο ένα γλυκόπικρο ποτό, ή ένα παγωμένο ροζέ, για τη ζωή που περνάει και είναι καλό να απολαμβάνεις κάθε γουλιά. Κι αν το

κρασί κυθεί στον καναπέ, το ριχτάρι να είναι πάντα μεζέ! Η πολυγραφότατη Νόρα Έφφρον πέθανε, από επιπλοκές της λευχαιμίας, το 2012 σε ηλικία 71 ετών. Παντρεύτηκε τρεις φορές. Τα δύο της παιδιά τα απέκτησε με τον Καρλ Μπερστίν. Τον δημοσιογράφο που μαζί με τον Μπομπ Γούντγουορντ ξεσκέπασαν το σκάνδαλο Γουότεργκέιτ, το οποίο συνέβαλε καθοριστικά στην αποκαθάρωση του Αμερικανού προέδρου Ρίτσαρντ Νίξον. Εκτός από τον λαιμό, είχε συγκεκριμένη άποψη και για τον γάμο: «*Η επιθυμία για γάμο, λυπάμαι που το λέω, πιστεύω ότι είναι βασική και πρωταρχική στις γυναίκες – ακολουθείται σχεδόν αμέσως από μια εξίσου βασική και πρωταρχική επιθυμία, η οποία είναι να μείνουν ξανά singles*». ●



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΑΝΟΙΞΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑΣ

Οι χώρες του κόσμου άρχισαν να χαλαρώνουν ή και να καταργούν τα περιοριστικά μέτρα που έλαβαν λόγω της πανδημίας, η οποία φαίνεται ότι βαίνει προς το τέλος της, αν και οι ιοί είναι πάντα απρόβλεπτοι. Οι κάτοικοι του πλανήτη ετοιμάζονταν για μία άνοιξη αισιοδοξίας και απελευθέρωσης από περιορισμούς, όμως η σκιά του πολέμου απλώθηκε βαριά και οι ραγδαίες εξελίξεις έγιναν πρώτη είδηση, παραμερίζοντας τα νέα για τη μάχη κατά του SARS-CoV-2. Προσμένοντας μια άνοιξη ελπίδας, ας μην ξεχνάμε το πολύτιμο αγαθό της υγείας μας και τις συνεχείς μάχες που δίνονται για την καταπολέμηση των ασθενειών.





COVID-19

Οι επιπτώσεις και τι να περιμένουμε

Γράφει η **Βάνα Παπαευαγγέλου**, καθηγήτρια παιδιατρικής παθολογίας λοιμώξεων της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος της επιτροπής εμπειρογνομώνων του Υπουργείου Υγείας

Σήμερα, δύο χρόνια μετά τη διάγνωση του πρώτου κρούσματος κορωνοϊού στη χώρα μας, κανείς μας δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι χρειάζεται περισσότερη ενημέρωση. Στο διάστημα αυτό οι πολίτες βομβαρδίστηκαν κυριολεκτικά από μια ξέφρενη υπερ-πληροφόρηση, που προκάλεσε ποικίλες αντιδράσεις από φοβία μέχρι αδιαφορία. Αυτό που έγινε ξεκάθαρο, όμως, είναι ότι πρέπει να είμαστε ανθεκτικοί στην παραπληροφόρηση του διαδικτύου και να αναζητούμε την αλήθεια της επιστήμης.

Ενημερωθήκαμε για την αξία της χρήσης των μη φαρμακευτικών «συμπεριφερικών» παρεμβάσεων, που περιλαμβάνουν την απλή χρήση της μάσκας, την τήρηση των αποστάσεων, τον καλό αερισμό των κλειστών χώρων, τη σωστή χρήση της υγιεινής των χεριών.

Σήμερα, χάρη στην πρόοδο της επιστήμης, έχουμε στα χέρια μας πολλά σημαντικά όπλα, με πιο σημαντικό το εμβόλιο. Παράλληλα, αναπτύχθηκαν αντιικά φάρμακα τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση της σοβαρής νόσου. Έτσι η πορεία της πανδημίας COVID-19 διαφέρει σημαντικά από αυτή που περιγράφεται στα ιστορικά δεδομένα πανδημιών των προηγούμενων αιώνων και ευελπιστούμε ότι μετά την ευρεία χρήση του εμβολίου σε ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες, ο ΠΟΥ θα σημάνει στο άμεσο μέλλον το τέλος της πανδημίας.

Σήμερα, δύο χρόνια μετά την έναρξη της πανδημίας έχει γίνει κατανοητό ότι η νόσος που προκαλεί ο κορωνοϊός δεν μπορεί να συγκριθεί με το απλό κρυολόγημα αλλά και ότι η νοσηρότητά του είναι βαρύτερη σε σχέση με της εποχικής γρίπης.

Είναι όμως σαφές ότι ακόμα και όταν συμβεί αυτό, ο κορωνοϊός θα συνεχίσει να μεταλλάσσεται με στόχο να γίνεται πιο μεταδοτικός. Έτσι, θα συνεχίσει να προκαλεί επιδημικές εξάρσεις ιδιαίτερα σε περιοχές με αυξημένο αριθμό ανεμβολίαστων. Στη διάρκεια των επιδημικών εξάρσεων οι ανεμβολίαστοι ενήλικες μεγάλης ηλικίας και τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα θα κινδυνεύουν από σοβαρή νόσο. Σήμερα, δύο χρόνια μετά την έναρξη της πανδημίας έχει γίνει κατανοητό ότι η νόσος που προκαλεί ο κορωνοϊός δεν μπορεί να συγκριθεί με το απλό κρυολόγημα αλλά και ότι η νοσηρότητά του είναι βαρύτερη σε σχέση με της εποχικής γρίπης. Επίσης σημαντικό είναι να μην ξεχνάμε ότι ο κορωνοϊός, περισσότερο από ό,τι οι άλλοι ιοί που μας απασχολούν, προκαλεί αυτό που ονομάζουμε σύνδρομο *long-covid*, ένα σύνολο συμπτωμάτων που ταλαιπωρούν τους νοσήσαντες για πολλούς μήνες. Έτσι τα ευάλωτα άτομα θα χρειάζεται να εμβολιάζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα, πιθανά κάθε χρόνο, με στόχο την ατομική τους προστασία και μείωση κινδύνου σοβαρής νόσου.

Παράλληλα, στη διάρκεια αυτών των εξάρσεων, κάνοντας χρήση της εμπειρίας μας, θα χρειάζεται να κάνουμε τις επιλογές μας σχετικά με τις δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχουμε και τον βαθμό έκθεσης στον ιό που θα επιτρέπουμε, ανάλογα με την ηλικία μας, την υγεία μας και τη παρουσία ευάλωτων ανθρώπων στο άμεσο οικογενειακό μας περιβάλλον.

Ενδιαφέρον θα έχει την επόμενη χρονιά να δούμε πώς θα συμπεριφερθούν και άλλοι ιοί του αναπνευστικού που σχεδόν «εξαφανίστηκαν» λόγω της χρήσης των μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων. Ας μην ξεχνάμε ότι δύο χρόνια τώρα δεν είχαμε εποχική έξαρση γρίπης αλλά και ότι πολλοί άλλοι ιοί είχαν εξαιρετικά μειωμένη κυκλοφορία. Έτσι έχει δημιουργηθεί μια σχετική ευαλωτότητα του πληθυσμού και μένει να δούμε ποιες θα είναι οι επιπτώσεις αυτού του φαινομένου. Ιδιαίτερη σημασία θα έχει για τα βρέφη και τα νήπια, που φαίνεται σαν να μεγάλωσαν για δύο χρόνια σε ένα σχεδόν «αποστειρωμένο» περιβάλλον.

Κλείνοντας, είναι σαφές ότι ακόμα κι αν ο ΠΟΥ σημάνει το τέλος της πανδημίας, οι πολυδιάστατες επιπτώσεις της θα είναι παρούσες για πολύ καιρό ακόμα. ●



COVID-19

Η εμπειρία των δύο ετών πανδημίας

Γράφει ο **Δημήτρης Παρασκευής**, Αναπληρωτής καθηγητής Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνομόνων του Υπουργείου Υγείας

Με αφορμή τη συμπλήρωση δύο ετών από τη διάγνωση του πρώτου κρούσματος SARS-CoV-2 στην Ελλάδα, αξίζει να θυμηθούμε τα βιώματα κατά τη διαδρομή αυτής της περιόδου, καθώς και τα διδάγματα που αποκομίσαμε. Κατά την πρώτη περίοδο υπήρξαν μεγάλη ανασφάλεια και φόβος απέναντι στον ιό που δημιουργήθηκε και από τις σκληρές εικόνες της γειτονικής Ιταλίας, όπου η ανεξέλεγκτη διασπορά του ιού προκάλεσε μεγάλο αριθμό νοσηλείων και θανάτων κυρίως στα άτομα των ευπαθών ομάδων. Ο τρόμος απέναντι στη νέα απειλή είχε ως συνέπεια να τηρηθούν τα περιοριστικά μέτρα με μεγάλη συνέπεια και το πρώτο κύμα να είναι πολύ ήπιο για τη χώρα μας. Κατά την πρώτη περίοδο Μαρτίου - Μαΐου 2020 είχαμε εφαρμογή μέτρων τύπου lockdown σχεδόν

σε ολόκληρο τον πλανήτη, που σε συνδυασμό με τον περιορισμό των διεθνών μετακινήσεων οδήγησε σε πολύ χαμηλά κρούσματα παγκοσμίως. Στη συνέχεια, είχαμε την έλευση επαναλαμβανόμενων κυμάτων και την ανάδυση μεταλλαγμένων στελεχών που αύξαναν τον κίνδυνο διασποράς, με την αποκορύφωση του στελέχους Όμικρον που μπορεί να προσβάλει με μεγάλη αποτελεσματικότητα άτομα με προϋπάρχουσα ανοσία.

Κατά τη διαχείριση της πανδημίας υπήρξαν εύλογα ερωτήματα, όπως αν ήταν αναγκαία, κατά το πρώτο κύμα, μέτρα τύπου lockdown. Με ποια κριτήρια λαμβάνονται οι αποφάσεις για τα περιοριστικά μέτρα, πώς είναι δυνατόν να εφαρμόζονται μέτρα με μικρό αριθμό κρουσμάτων/θανάτων, ενώ αντίθετα το δεύτερο έτος της πανδημίας να μην επιβάλλονται αυστηρά μέτρα όταν έχουμε υψηλό αριθμό διασωληνωμένων/θανάτων; Τι μέλλει γενέσθαι στο μέλλον; Όλα τα παραπάνω αντικατοπτρίζουν τις ιδιαιτερότητες μιας πανδημίας που διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και γενικότερα οι απαντήσεις ακολουθούν τη γενική αρχή ότι τα μέτρα που εφαρμόζονται κάθε περίοδο δεν έχουν «ενιαία» κριτήρια αλλά εξαρτώνται από πολλές παραμέτρους και λαμβάνονται υπ' όψιν με βασικό γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας. Τα περιοριστικά μέτρα, απουσία εμβολίου, αποτέλεσαν τα βασικά μέσα αντιμετώπισης της πανδημίας, αλλά, όταν η παρατεταμένη δοσολογία τους επέφερε κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες, η αποτελεσματικότητά τους ήταν περιορισμένη. Συνεπώς η λήψη αποφάσεων εκτός από την παράμετρο του επιδημικού φορτίου και του αριθμού των νοσηλείων έπρεπε να συνυπολογίσει και τις επιπλέον παραμέτρους που καθορίζουν την αποτελεσματικότητά τους.

“Ο ιός μάς υπογράμμισε ότι τα προβλήματα αντιμετωπίζονται μόνο όταν είμαστε αλληλέγγυοι και προτάσσουμε το εμείς από το εγώ”

Ένα άλλο κρίσιμο συμπέρασμα κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι η ανάγκη επικοινωνίας της επιστημονικής γνώσης και των δεδομένων που αφορούν νέες τεχνολογίες, ή την αποτελεσματικότητα των εμβολίων και των θεραπευτικών μέσων, με ειλικρίνεια, σαφήνεια και συνέπεια. Υπάρχει ανάγκη, επίσης, για διαφάνεια σε θέματα που αφορούν την ασφάλεια των εμβολίων αλλά και της αβεβαιότητας που αφορά τη μακροχρόνια αποτελεσματικότητα, ή την πιθανότητα ανάδυσης νέων στελεχών με διαφορετικές ιδιότητες. Ένα δεδομένο που ανέδειξε η πανδημία είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης έναντι της επιστήμης, ή η διασπορά ψευδών ειδήσεων προκειμένου να καλλιεργηθεί κλίμα δυσπιστίας, κυρίως, έναντι των εμβολίων που έχουν κατηγορηθεί αναίτια ενώ αποτελούν ένα από τα επιτεύγματα της σύγχρονης ιατρικής συμβάλλοντας στην εξάλειψη πολλών νοσημάτων.

Στα δύο έτη της πανδημίας βιώσαμε αρκετές δυσκολίες, περιοριστικά μέτρα, κοινωνική αποστασιοποίηση, ενώ αρκετοί συνάνθρωποι νόσησαν σοβαρά και μερικοί από αυτούς κατέληξαν από COVID-19. Σε κάθε στιγμή κατά τη διάρκεια αυτής της μακράς περιόδου, η επιστημονική γνώση και τα επιστημονικά επιτεύγματα ήταν το αποκούμπι μας αλλά και η λύση στο πρόβλημα της αντιμετώπισης της πανδημίας. Ο ιός μάς υπογράμμισε ότι τα προβλήματα αντιμετωπίζονται μόνο όταν είμαστε αλληλέγγυοι και προτάσσουμε το εμείς από το εγώ. Οι εμπειρίες μας είναι πολύτιμες και, όπως σε κάθε συγκυρία της ζωής, αξίζει να κρατήσουμε τα θετικά και να διδαχθούμε από τα δύσκολα προκειμένου να γίνουμε καλύτεροι και να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά μια πιθανή απειλή στο μέλλον... ●

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΕΝΑΝΤΙ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Συμπληρώματα διατροφής με βάση την υδροξυτυροσώλη

Soul/Body
Mind



“ Το ελαιόλαδο δεν είναι φάρμακο, αλλά έχει ευεργετικές δράσεις, παρόμοιες με αυτές που έχει ένα φάρμακο. Είναι ένα πολύ χρήσιμο συστατικό αυτού του διατροφικού προτύπου που λέγεται Μεσογειακή διατροφή, ευεργετικό για το λιπώδες ήπαρ και για άλλα νοσήματα. ”

απιστώθηκε ότι οι άνθρωποι στην Κρήτη και σε άλλες χώρες της Μεσογείου καταναλώναν όσπρια, δημητριακά, φρούτα, ψάρια, λίγα γαλακτοκομικά, αρωματικά βότανα και πολύ ελαιόλαδο.

Το 1958 ο γιατρός Keys, ο οποίος στη διάρκεια του πολέμου που ήταν στη Νάπολη, είχε εντυπωσιαστεί, καθώς στο νοσοκομείο καταγράφονταν ελάχιστες εισαγωγές που αφορούσαν περιπτώσεις για καρδιαγγειακά νοσήματα, ξεκίνησε μία άλλη μελέτη. Με τα ευρήματα αυτά και τη μελέτη του Ροκφέλερ, ο Keys ξεκίνησε τη μελέτη των 7 χωρών. Μία μελέτη διάρκειας 25 ετών σε 12.700 άνδρες ηλικίας 40 έως 59 ετών, σε 16 αγροτικές χώρες (ΗΠΑ, Φινλανδία, Ολλανδία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία, Ιταλία, Ελλάδα κ.ά.). Στην Ελλάδα παρακολούθησε δύο περιοχές, την Κρήτη και την Κέρκυρα. Η Κρήτη, λοιπόν, ήταν η περιοχή με τη χαμηλότερη θνησιμότητα, όσον αφορά στα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Η αξία του ελαιολάδου & των πολυφαινολών μέσα από μελέτες

Η καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας, **Ιωάννα Ανδρεάδου**, επεσήμανε ότι η παρατήρηση πως η Μεσογειακή διατροφή συνδέεται με τη μακροζωία και την ευεξία ανέδειξε τις πολλαπλές ευεργετικές επιδράσεις των προϊόντων της ελιάς στην ανθρώπινη υγεία. Μελέτες έχουν αποδείξει τις καρδιοπροστατευτικές δράσεις στην πρόληψη του καρκίνου και τη νευροπροστασία. Οι δράσεις αυτές δρομολογούν την αύξηση της παγκόσμιας ζήτησης των προϊόντων της ελιάς, πρόσθεσε.

Η κ. Ανδρεάδου αναφέρθηκε σε μία σειρά από μελέτες, οι οποίες καταδεικνύουν την αξία του ελαιολάδου, της Μεσογειακής διατροφής και της δίαιτας χαμηλών λιπαρών, στην πρόληψη των καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Η μελέτη PREDIMED υλοποιήθηκε σε 7.500 ασθενείς με προσθήκη ελαιολάδου στη διατροφή των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν μικρότερη εμφάνιση καρδιαγγειακών επεισοδίων σε εκείνους που ακολουθούσαν μεσογειακή διατροφή, είτε με βάση το ελαιόλαδο (30% μείωση), είτε με βάση τους ηλιούδες καρπούς (28% μείωση) σε σύγκριση με εκείνους που ακολουθούσαν διατροφή με χαμηλά λιπαρά.

Η καθηγήτρια υπογράμμισε ότι τα συμπληρώματα διατροφής με βάση το ελαιόλαδο πρέπει να χρησιμοποιούνται σε όλες τις χώρες από ομάδες πληθυσμού, που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες καρδιολογικές νόσους ή μεταβολικό σύνδρομο.

Ο διατροφολόγος **Χάρης Δημοσθενόπουλος**, προϊστάμενος του αντίστοιχου τμήματος του Λαϊκού Νοσοκομείου, υπογράμμισε ότι η υδροξυτυροσώλη είναι μόριο ειδικού ενδιαφέροντος για τη φαρμακοβιομηχανία, λόγω της αντιφλεγμονώδους και αντιοξειδωτικής δράσης της κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων και του μεταβολικού συνδρόμου, της νευροπροστασίας του και της χρησιμοτροποποιητικής δράσης κατά των όγκων. Η τυροσώλη, η υδροξυτυροσώλη και η ελαιοευρωπαϊνή είναι από τις κύριες φαινολικές ενώσεις σε φρούτα, στο φύλλο και στο έλαιο από την *Olea europaea* L. Λόγω της βιοδιαθεσιμότητας των χημικών ιδιοτήτων και της εύκολης σύνθεσης μαζί με την έλλειψη της τοξικότητας, η υδροξυτυροσώλη θεωρείται ένα εξαιρετικό συμπλήρωμα διατροφής από τις βιομηχανίες διατροφής και τροφίμων. Να σημειωθεί ότι η υδροξυτυροσώλη βρίσκεται κυρίως στις πράσινες ελιές σε σύγκριση με τις μαύρες ελιές (περιεκτικότητα 0,118% και 0,082% αντίστοιχα). ●

Το ελαιόλαδο—το οποίο βρίσκεται στην κορυφή της Μεσογειακής Διατροφής που συνδέεται με τη μακροζωία και την ευεξία—είναι τρόφιμο μιν, διαθέτει ωστόσο τις ευεργετικές ιδιότητες ενός φαρμάκου. Όπως προκύπτει από τυχαίοποιημένες κλινικές μελέτες, η μακροχρόνια κατανάλωση της Μεσογειακής δίαιτας πλούσιας σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, συσχετίζεται με μειωμένους δείκτες αθηροσκλήρωσης.

Η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής μειώνει σημαντικά τα επίπεδα της γλυκόζης, την ολική χοληστερόλη, την LDL χοληστερόλη και τα επίπεδα της οξειδωμένης LDL χοληστερόλης σε σύγκριση με τη δίαιτα δυτικού τύπου. Η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης.

Η υδροξυτυροσώλη, που συναντάται στο ελαιόλαδο, διαθέτει αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες και γι' αυτό αποτελεί μόριο ειδικού ενδιαφέροντος για τη φαρμακοβιομηχανία.

Το ενδιαφέρον γι' αυτό το μόριο έχει οδηγήσει σε ευρεία έρευνα η οποία σχετίζεται με τις βιολογικές δραστηριότητές του, τα ευεργετικά αποτελέσματα στον άνθρωπο, καθώς και τη δυνατότητα σύνθεσης νέων μορίων από την υδροξυτυροσώλη.

Την υδροξυτυροσώλη μπορούμε να τη βρούμε στο ελαιόλαδο, ιδανικά σε μία ποσότητα καθημερινά 5 mlg, αλλά και σε συμπληρώματα διατροφής, τα οποία μπορούν να λάβουν, κατόπιν ιατρικής συμβουλής, όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα με καρδιαγγειακές παθήσεις.

Olivomed webinar από το ΕΛΙΚΑΡ

Τα πλεονεκτήματα του ελαιολάδου αλλά και των πολυφαινολών, όπως υδροξυτυροσώλη και ελαιοευρωπαϊνή που υπάρχουν στα φύλλα αλλά και στον καρπό της ελιάς, συζητήθηκαν στη διάρκεια του **πρώτου webinar που οργάνωσε το ΕΛΙΚΑΡ (Ελληνικό Κέντρο Καρδιολογίας)** με την υποστήριξη της φαρμακοβιομηχανίας **InterMed**, τον Ιανουάριο.

Το Ίδρυμα Ροκφέλερ, η κρητική διατροφή & ο γιατρός Keys

Ο καθηγητής του Τομέα Φαρμακογνωσίας και Χημείας Φυσικών Προϊόντων στο τμήμα Φαρμακευτικής **Λεάνδρος Σκαλτσούνης**, σε μία ιστορική αναδρομή στους σταθμούς του ελαιολάδου, τόνισε ότι στις χώρες της Μεσογείου έχουμε ένα υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης και όλοι οι δείκτες υγείας είναι υψηλά σε σχέση με άλλες χώρες. Επίσης, ανέφερε ότι είναι πιο σωστό τη Μεσογειακή διατροφή να την ονομάζουμε Κρητική διατροφή. Ο κ. Σκαλτσούνης τόνισε ότι μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο η Αμερική και ειδικότερα το Ίδρυμα Ροκφέλερ ξεκίνησε μία σειρά από μελέτες σε χώρες οι οποίες είχαν υποστεί το δράμα του πολέμου. Μία από αυτές τις περιοχές ήταν και η Κρήτη, όπου το 1947 οι ερευνητές του Ιδρύματος διαπίστωσαν ότι οι αιματολογικοί δείκτες και το προσδόκιμο επιβίωσης των Κρητικών ήταν πολύ ικανοποιητικό, παρά τις κακουχίες του πολέμου.

Το 1953, όταν δημοσιοποιήθηκε η μελέτη, δι-



Λ. Σκαλτσούνης



Ι. Ανδρεάδου



Χ. Δημοσθενόπουλος



Ε. Ηλιοδρομίτης



Επενδύουμε στην καινοτομία
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

GEN/KTG/FAEDNA/2210

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

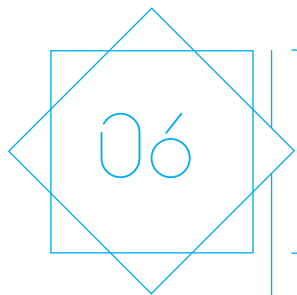
Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία εδώ και δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharma.com





«ΜΕ ΛΕΝΕ ΦΩΤΕΙΝΗ ΣΚΟΝΔΡΑ ΚΑΙ ΕΧΩ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ»

Η μαρτυρία για την καθημερινή επιβίωση με τη νόσο της ασθενούς **Φωτεινής Σκόνδρα**, Προέδρου του Συλλόγου Ασθενών και Φροντιστών ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ



Soul/Body
Mind

Η νόσος Πάρκινσον είναι μια εγκεφαλική δυσλειτουργία που επηρεάζει κυρίως την κίνηση και τη νοητική ικανότητα.

Πολλές από τις καθημερινές μου συνήθειες, όπως το να ντυθώ ή να γράψω ή να κάνω τις δουλειές του σπιτιού, γίνονται με μεγάλη δυσκολία και χρειάζομαι τη βοήθειά σου!

Σε παρακαλώ, δώσε μου χρόνο όταν περπατώ, μιλώ ή τρώω. Μην τρέχεις, περιμένε με στον δρόμο όταν περπατάς μαζί μου. Μην με σπρώχνεις, ούτε να με τραβάς αν δυσκολεύομαι να κινήθω.

Μην μου ζητάς να βιαστώ αν δε συντρέχει λόγος κι αν ναι, βοήθησέ με να κάνουμε γρήγορα. Να υπολογίζεις πάντα πως χρειάζομαι λίγο χρόνο παραπάνω για οτιδήποτε.

Μίλα μου απλά και έχε υπομονή αν έχω δυσκολία να σε καταλάβω. Να έχεις υπόψη σου ότι επηρεάζο-

νται οι μύες του προσώπου και οι μιμητικές εκφράσεις! Μην παρεξηγηθείς αν δεν χαμογελάσω ή εκφραστώ όπως θα περίμενες.

Να μου το υπενθυμίζεις ήρεμα αν μιλώ χαμπλόφωνα.

Βοήθησέ με να γεμίσω το ποτήρι, όμως όταν το κάνεις εσύ μην το γεμίζεις μέχρι επάνω.

Δεν ωφελεί να με υπερφροντίζεις, ενθάρρυνέ με να αυτοεξυπηρετούμαι και να μένω δραστήρια.

Στήριξέ με στις ψυχολογικές μου μεταπτώσεις, μην απομακρύνεσαι όταν κλείνομαι στον εαυτό μου.

Κοινωνικοποιήσου για τη νόσο όπως εγώ. Θα βρεις και για σένα βοήθεια να με αντιμετωπίσεις, αν σου γίνομαι κουραστική.

Είναι αδύνατον να γιατρευθώ, μπορώ όμως να βοηθηθώ.

Αποδέχομαι ψύχραιμα τη νέα πραγματικότητα, παρατηρώ σχολαστικά και ιεραρχώ τα συμπτώματα που με

αφορούν. Ενημερώνομαι για τη φύση της νόσου, τις υπάρχουσες θεραπευτικές επιλογές καθώς και τις ερευνητικές προοπτικές.

Ενημερώνω την οικογένεια ή τους οικείους μου ρεαλιστικά, χωρίς δραματοποιήσεις, και προσδιορίζω το είδος της υποστήριξης που περιμένω από εκείνους.

Συνεργάζομαι, συζητώ με τον γιατρό και τους θεραπευτές μου με κάθε ειλικρίνεια για τη δική μου περίπτωση, συναποφασίζοντας και τηρώντας την αγωγή μου.

Δραστηριοποιούμαι και παραμένω ενεργή στις προηγούμενες δραστηριότητές μου, δεν παραιτούμαι, φροντίζω να διατρέφομαι σωστά και να γυμνάζομαι.

Συμμετέχω και υποστηρίζω δράσεις που αφορούν τη νόσο, οργανώνομαι σε κοινότητες, συλλόγους, βοηθώ τις επιστημονικές έρευνες και στηρίζω τη διεκδίκηση κοινωνικών δικαιωμάτων.

Κοινωνικοποιούμαι, δεν κλείνομαι στο σπίτι μου, η νόσος δεν είναι ντροπή κι είναι πολύ αισιόδοξο να συναντώ κι άλλους που περπατούν στα ίδια μονοπάτια με μένα. Ελπίζω να εμπνεύσω πολλούς να μιλήσουν ανοιχτά για το Πάρκινσον όπως κι εγώ. Έτσι, θα έχουμε κάνει μαζί το πρώτο βήμα προς τη θεραπεία!

Πάρκινσον

Η νόσος Parkinson είναι μια εξελισσόμενη ασθένεια, κατά την οποία η απώλεια νευρικών κυττάρων σε μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου οδηγεί σε προβλήματα στον έλεγχο της κίνησης και πλήττει την ικανότητα του ασθενούς να αντεπεξέλθει σε βασικές λειτουργίες της καθημερινής ζωής. Τα ακριβή αίτια δεν είναι γνωστά, ωστόσο θεωρείται ότι περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό γενετικών, περιβαλλοντικών και ηλικιακών παραγόντων. ●

INFO

Σύλλογος Ασθενών και Φροντιστών ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ
email: parkinsonunion@gmail.com

Site: <https://parkinsonunion.gr/>

Facebook: Πάρκινσον



Value through
innovation

Η βελτίωση της υγείας ανθρώπων και ζώων είναι ο σκοπός μας

Από την ίδρυσή της το 1885 η Boehringer Ingelheim παραμένει οικογενειακή επιχείρηση και συγκαταλέγεται ανάμεσα στις 20 κορυφαίες φαρμακευτικές επιχειρήσεις στον κόσμο. Οι 50.000 εργαζόμενοί της δημιουργούν αξία μέσω καινοτομίας στους τομείς των φαρμάκων για τον άνθρωπο και τα ζώα και βιοφαρμακευτικών. Στο ρόλο μας ως συνεργάτης των ασθενών μας επικεντρωνόμαστε στην έρευνα και εξέλιξη καινοτόμων φαρμάκων και θεραπειών που μπορούν να βελτιώσουν και να επιμηκύνουν τη ζωή τους.

www.boehringer-ingelheim.com

 **Boehringer
Ingelheim**

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ CONTOUR® CARE

Η εποχή της έξυπνης διαχείρισης του διαβήτη



Τα επίπεδα γλυκόζης αίματος είναι κυμαινόμενα καθημερινά, αλλά και κατά τη διάρκεια της ημέρας, εξαιτίας των φυσιολογικών εναλλαγών της καθημερινής ζωής. Τα άτομα με διαβήτη αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις, που περιλαμβάνουν την τακτική μέτρηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος, την ανάλυση των αποτελεσμάτων τους, τον υπολογισμό των υδατανθράκων και τη χορήγηση ινσουλίνης, στις περιπτώσεις που αυτό είναι απαραίτητο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει πολλή αβεβαιότητα, ειδικά για τα άτομα που διαγνώστηκαν πρόσφατα.

Παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος

Τα συστήματα παρακολούθησης σακχάρου (μετρητής, ταινίες μέτρησης) εξακολουθούν να αποτελούν το κλειδί στη διαχείριση του διαβήτη καθώς βοηθούν τα άτομα με διαβήτη να λαμβάνουν τις κατάλληλες θεραπευτικές αποφάσεις, ή να τροποποιούν ανάλογα οτιδήποτε κάνουν στην καθημερινή τους ζωή και μπορεί να επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους. Η Ascensia Diabetes Care, μια παγκόσμια εταιρεία αφιερωμένη στη βελτίωση της υγείας και της ζωής των ατόμων με διαβήτη με πάνω από 75 έτη εμπειρίας στη διαχείριση της γλυκόζης αίματος, συστήνει το **σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour®Care**, που με την τεκμηριωμένη του ακρίβεια και τη μεγάλη ευκολία χρήσης του αποτελεί την εγγυημένη λύση για κάθε άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, με βασικές ανάγκες παρακολούθησης σακχάρου αίματος.

Ευκολία και αυτοπεποίθηση στην αυτοδιαχείριση του διαβήτη

Το σύστημα παρακολούθησης σακχάρου **Contour®Care** είναι έτοιμο για μέτρηση, αμέσως μετά το άνοιγμα της συσκευασίας. Η μεγάλη, ευανάγνωστη οθόνη του και τα μεγάλα ψηφία αποτελεσμάτων μέτρησης, κάνουν ιδιαίτερα εύκολο τον χειρισμό του ακόμα και για χρήστες χωρίς εμπειρία. Επίσης εξατομικευμένα εύρη στόχου μπορούν να οριστούν εύκολα στον μετρητή. Ο συνδεδεμένος μετρητής και οι ταινίες μέτρησης **Contour®Care** έχουν σχεδιαστεί



για να βοηθούν στην εύκολη διαχείριση του διαβήτη και εγγυώνται αξιόπιστα αποτελέσματα σακχάρου σε 3 απλά βήματα:

Βήμα 1: Εισαγωγή ταινίας μέτρησης

Βήμα 2: Εφαρμογή αίματος

Βήμα 3: Εμφάνιση αποτελεσμάτων μέτρησης

Λειτουργία smartCOLOUR™

Ο μετρητής Contour®Care διαθέτει την ξεκάθαρη **ένδειξη εύρους στόχου smartCOLOUR™** που είναι εύκολη στην κατανόηση με μια ματιά. Πιο συγκεκριμένα, διαθέτει τρία χρώματα για να δείχνει που βρίσκονται τα επίπεδα γλυκόζης αίματος σε σχέση με το προσωπικό εύρος στόχου του ατόμου με διαβήτη.

- Πάνω από το εύρος στόχου (Κίτρινο)
- Εντός του εύρους στόχου (Πράσινο)
- Κάτω από το εύρος στόχου (Κόκκινο)

Η χρωματική ένδειξη smartCOLOUR™ μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα άτομα με διαβήτη, καθώς μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη του στόχου τους στις τιμές HbA1c.

Επιπλέον βοηθάει στον καθημερινό χειρισμό των ατόμων με διαβήτη, καθώς δέχονται άμεση ανατροφοδότηση σχετικά



Βήμα 1



Βήμα 2



Βήμα 3

με τα αποτελέσματα μετρήσεων γλυκόζης αίματός τους, μπορούν να τα κατανοήσουν γρηγορότερα και έχουν τη δυνατότητα να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη τους ευκολότερα.

Δειγματοληψία Second-Chance®

Η **δειγματοληψία Second-Chance®** (δεύτερη ευκαιρία) με την αντίστροφη μέτρηση 30 δευτερολέπτων, παρέχει 30'' για την εφαρμογή περισσότερου αίματος στην ίδια ταινία. Δηλαδή, σε περίπτωση που η μέτρηση γλυκόζης αίματος δεν πέτυχε, το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης αίματος Contour®Care προσφέρει την επιλογή για προσθήκη περισσότερου αίματος στην ίδια ταινία μέτρησης εντός 30 δευτερολέπτων, κάτι που μπορεί να συμβάλει στην αποφυγή ενός νέου τρυπήματος. Η δειγματοληψία Second-Chance® μπορεί επιπλέον να βοηθήσει στην εξοικονόμηση ταινιών μέτρησης, καθώς δεν απαιτείται η χρήση μιας επιπλέον ταινίας.

Σύνδεση με την εφαρμογή Contour®Diabetes

Η **εφαρμογή Contour®Diabetes** αποτελεί την ιδανική προσθήκη στο σύστημα Contour®Care, αφού είναι εύκολη στη χρήση και περιλαμβάνει πολυάριθμες λειτουργίες, οι οποίες παρέχουν στα άτομα με διαβήτη μια καλύτερη εποπτεία του ιστορικού του σακχάρου τους.

Συγκεκριμένα, ο μετρητής Contour®Care συνδέεται με το smartphone ή το tablet και μεταφέρει τα αποτελέσματα μετρήσεων στην εφαρμογή Contour®Diabetes μέσω Bluetooth®, όπου αποθηκεύονται και αναλύονται.

Στις δυνατότητες της εφαρμογής συγκαταλέγονται η δημιουργία **ηλεκτρονικού ημερολογίου σακχάρου αίματος**, αλλά και η εύκολη ανταλλαγή δεδομένων διαβήτη με την **αποστολή αναφορών μέτρησης σακχάρου** από το άτομο με διαβήτη προς τον επαγγελματία υγείας του, βοηθώντας έτσι στην έναρξη διαλόγου μεταξύ τους για τη βελτιστοποίηση της θεραπείας του.

INFO: Για πιο αναλυτικές πληροφορίες και εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τον μετρητή Contour®Care και την εφαρμογή Contour®Diabetes, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.diabetes.ascensia.gr

Επιλέγω για τη ζωή μου, προστατεύω τους γύρω μου!

Εμβολιάζομαι κατά της γρίπης και
της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας.



Ο εμβολιασμός αποτελεί μια επιλογή ζωής, που μπορεί να σας προστατεύσει από δυνητικά σοβαρές λοιμώξεις, όπως είναι η γρίπη και η πνευμονιοκοκκική πνευμονία. Παράλληλα, μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό της εξάπλωσης των λοιμώξεων σε μέλη της κοινότητας στην οποία ζείτε.

Αν είστε είτε ενήλικες ηλικίας άνω των 65 ετών είτε νεότεροι με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή με κάποια χρόνια πάθηση που αυξάνει τον κίνδυνο για πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις, π.χ. χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), διαβήτη, χρόνια καρδιακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατική νόσο ή είστε συστηματικοί καπνιστές, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με το εάν το εμβόλιο του πνευμονιοκόκκου είναι κατάλληλο για εσάς.

Η πνευμονιοκοκκική πνευμονία είναι μια απειλητική για τη ζωή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος, που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Ενημερωθείτε σήμερα για την πρόληψη της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας!



Pfizer Ελλάς Α.Ε., Α. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ: Επικοινωνίας 210-6785800
Αριθμ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000
Pfizer Hellas (Cyprus) Branch, Α. Αθηνών 2018, Λεωφόρος 2018, Κίπρος, Τηλ: Επικοινωνίας +357-22817690



Υπό την αιγίδα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

© 2022 Pfizer Inc. All rights reserved.

ΨΩΡΙΑΣΗ: ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΠΑΘΗΣΗ!

Τι γνωρίζουμε για τα πολλαπλά πρόσωπα της νόσου και ποια η θεραπευτική αντιμετώπισή της;

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια, μη μεταδοτική, φλεγμονώδης νόσος, η οποία προσβάλλει κυρίως το δέρμα, έχοντας ισχυρά αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Προσβάλλει άτομα όλων των ηλικιών, έχοντας την ίδια συχνότητα εμφάνισης και στα δύο φύλα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι ο αριθμός των πασχόντων από ψωρίαση ξεπερνά τα 100 εκατ. ανά τον κόσμο.

Η ψωρίαση, τονίζει η κ. Θεογνωσία Στ. Βέργου Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, MD, PhD, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, έχει πολλαπλά πρόσωπα και μορφές, με συχνότερα απαντώμενη την κατά πλάκας ψωρίαση. Η νόσος μπορεί να εμφανιστεί οπουδήποτε στο σώμα, όμως οι αγαπημένες θέσεις της είναι οι αγκώνες, τα γόνατα, ο κυρίως κορμός αλλά και περιοχές όπως το τριχωτό της κεφαλής, οι παλάμες, τα πέλματα, τα νύχια, και η περιγεννητική περιοχή. Η πάχυνση της επιδερμίδας, η ερυθρότητα και η έντονη απολέπιση, ειδικά σε εκτεθειμένες περιοχές του σώματος, προκαλούν μεγάλη ψυχολογική επιβάρυνση και δυσκολεύουν τις κοινωνικές, επαγγελματικές, προσωπικές αλλά και τις ερωτικές σχέσεις των ασθενών. Επιπλέον, οι ασθενείς αναφέρουν και άλλα δυσάρεστα συμπτώματα, όπως ο βασανιστικός κνησμός, ο πόνος και η δυσφορία στο δέρμα.

Δεν είναι μόνο μια δερματική πάθηση. Σήμερα, χαρακτηρίζεται ως μια συστηματική φλεγμονώδης νόσος με αυτοάνοσο υπόστρωμα. Συνδέεται με σημαντικές συννοσηρότητες, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, κατάρτιση, ενώ έως και 30% των ασθενών με ψωρίαση αναπτύσσει ψωριασική αρθρίτιδα.

Ψωρίαση και ποιότητα ζωής των ασθενών

Η ψωρίαση επιφέρει σημαντική επιβάρυνση στην ποιότητα ζωής των ασθενών και πολλές αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Μέσα από μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες διαπιστώνεται ότι το φορτίο της ψωρίασης είναι συγκρίσιμο με το αντίστοιχο φορτίο ασθενειών όπως ο καρκίνος, η αρθρίτιδα και η υπέρταση. Οι ποικίλες εκδηλώσεις της νόσου (π.χ. η εντόπιση της σε δύσκολες ανατομικά περιοχές, όπως το τριχωτό της κεφαλής, τα νύχια ή οι παλάμες και τα πέλματα) δυσχεραίνουν τη φυσική λειτουργικότητα των πασχόντων και τους επιφορτίζουν συναισθηματικά. Έτσι, οι ασθενείς με ψωρίαση συχνά έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθάνονται ότι θέλουν να κρύψουν το δέρμα τους από τους γύρω τους και αυτοπεριορίζονται στις διαπροσωπικές, κοινωνικές και επαγγελματικές τους σχέσεις. Τα ενοχλητικά συμπτώματα όπως ο κνησμός, το αίσθημα καύσου ή ο πόνος βασανίζουν τον ασθενή κι επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα του ύπνου του. Τέλος, η πολυπλοκότητα πολλών από τις θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την ψωρίαση, οι ανησυχίες των ασθενών για πιθανά ζητήματα ασφάλειας,

Τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκαν καινοτόμες, στοχευμένες και εξαιρετικά αποτελεσματικές θεραπείες για την αντιμετώπιση της μέτριας-σοβαρής ψωρίασης, με δράση σε ευρύ φάσμα συμπτωμάτων της νόσου.

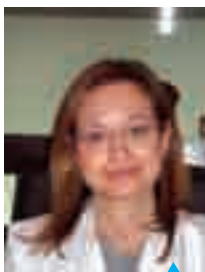
η κόπωση από τη μακροχρόνια χρήση τους φαίνεται να επιβαρύνουν ακόμα πιο πολύ την καθημερινή τους ζωή.

Νέες, καινοτόμες και εξαιρετικά αποτελεσματικές θεραπείες

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της ψωρίασης στοχεύει στην ύφεση των ενοχλητικών συμπτωμάτων, και τελικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Η ήπια ψωρίαση αντιμετωπίζεται με τοπικά κορτιζονούχα σκευάσματα ή συνδυασμό κορτικοστεροειδών με βιταμίνη D, ή τους νεότερους ανταγωνιστές της καλσινευρίνης. Για τη μέτρια και σοβαρή ψωρίαση ενδείκνυται η συστηματική θεραπεία. Οι παραδοσιακές επιλογές είναι η μεθοτρεξάτη, η κυκλοσπορίνη και η ασπιρετίνη.

Τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκαν νέες και στοχευμένες θεραπείες για την αντιμετώπιση της μέτριας-σοβαρής ψωρίασης, με δράση σε ευρύ φάσμα συμπτωμάτων της νόσου. Αρχικά κυκλοφόρησαν οι βιολογικοί παράγοντες, μόρια πρωτεϊνικής φύσης, που χορηγούνται σε ενέσιμη μορφή, αναστέλλοντας στοχευμένα φλεγμονώδεις κυτταροκίνες. Μερικοί από αυτούς όπως η ινφλιξιμάμη, η ετanercept, η ανταλινουμάμη, η ουστεκινουμάμη, η σεκουκινουμάμη, η ρισανκινζουμάμη ενδείκνυνται, μεταξύ άλλων νοσημάτων και στην ψωρίαση. Μετέπειτα αναπτύχθηκαν μικρά μόρια, που χορηγούνται από το στόμα και έχουν δράση μέσα στο κύτταρο, σε ένα πρωιμότερο στάδιο. Η απρεμιλάστη είναι ο πρώτος εκπρόσωπος της κατηγορίας αυτής, με δράση σε ένα ευρύ δίκτυο φλεγμονωδών παραγόντων και ένδειξη στην ψωρίαση και την ψωριασική αρθρίτιδα.

Σήμερα οι πάσχοντες από ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα έχουν πρόσβαση σε όλες τις προαναφερόμενες καινοτόμες και εξαιρετικά αποτελεσματικές θεραπείες, το βέβαιο όμως είναι ότι ο κατάλληλος θεραπευτικός δρόμος για τον κάθε ασθενή με ψωρίαση θα βρεθεί σε συνεργασία με τον ειδικόδερματολόγο. Εκείνος θα αξιολογήσει όχι μόνο τη βαρύτητα της νόσου, αλλά το συνολικό προφίλ του ασθενή, τα συγχρηγούμενα φάρμακα που ενδεχομένως αυτός λαμβάνει, τις τυχόν συννοσηρότητες, ή άλλες ιδιαιτερότητές του (π.χ. την επιθυμία να τεκνοποιήσει) και θα βοηθήσει τον ασθενή να επανέλθει σε μια φυσιολογική καθημερινότητα. ●



Θεογνωσία Στ. Βέργου
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
MD, PhD, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ

ΥΓΕΙΑ



Μια υπογραφή που μας δεσμεύει!

Η σιωπηλή εξέλιξη με γνώμονα τον σεβασμό στην
περιβαλλόμενη ζωή και αξιοπρέπεια για μια υγεία που
αξιοποιεί όλους είναι για μας κάτι περισσότερο από απίχτος.
Είστε δεσμευμένοι.

ΥΓΕΙΑ Ερυθρού Στρώου 4 & Κηφισίας 181 23 Μαρούσι www.hygeia.gr
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 210-6887000



Μπορεί τα τελευταία χρόνια η έννοια της πρόληψης να κυριαρχεί στον τομέα της υγείας, ωστόσο δεν αποτελεί νέα ανακάλυψη. Από την εποχή του Ιπποκράτη, άλλωστε, υπάρχει το ρητό «Κάλλιον το προλαμβάνειν ἢ το θεραπεύειν». Η πρόληψη, ωστόσο, απαιτεί συνειδητή αλλαγή στη συμπεριφορά και στον τρόπο ζωής. Γι' αυτό και αποτελεί δύσκολη υπόθεση.

Σήμερα μάλιστα, που βρισκόμαστε αντιμέτωποι με κάθε τύπου παθήσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας, η έννοια της πρόληψης έχει αποκτήσει μεγαλύτερη αξία, αφού πολλούς από τους βλαβερούς για την υγεία παράγοντες δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να τους αποφύγουμε. Σε αυτό το σημείο έρχεται η «**μείωση της βλάβης**» να συμπληρώσει τις πολιτικές Δημόσιας Υγείας και να περιορίσει τις επιβλαβείς συνέπειες διαφόρων παραγόντων ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης κάποιας νόσου, προάγοντας τη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία του ατόμου. Η επιστημονική αναζήτηση για τη μείωση της βλάβης δεν είναι κάτι καινούργιο. Πολύ σημαντικό ρόλο στη μείωση της βλάβης διαδραματίζουν η επιστήμη, η τεχνολογία αλλά και οι νομοθετικές ρυθμίσεις. Ο όρος αυτός, μάλιστα, τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί ραγδαία, με αποτέλεσμα να συμπεριλαμβάνει και τεχνικές οι οποίες πέρα από τη δημόσια υγεία αφορούν το σύνολο της κοινωνίας αλλά και το περιβάλλον.

Πώς και τι μπορούμε να αλλάξουμε

Διαβάστε παρακάτω μερικές καθημερινές συνήθειες που μπορούμε να υιοθετήσουμε για να μας βοηθήσουν να μειώσουμε τη βλάβη στην υγεία μας και το περιβάλλον:

1 Είναι, πλέον, γνωστό πως η έκθεση στον ήλιο κρύβει πολλούς κινδύνους. Επειδή, ωστόσο, το να αποφύγουμε τελείως το φως του ήλιου δεν είναι ρεαλιστικό, ενδείκνυται η καθημερινή χρήση αντηλιακής προστασίας με υψηλό δείκτη. Μετά από πολλά χρόνια με καμπάνιες για την αποφυγή της παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο και υπέρ της χρήσης αντηλιακών, ο κόσμος είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένος στο θέμα, λαμβάνοντας σωστότερα μέτρα για να περιορίζει τη βλάβη στο δέρμα.

2 Αντίστοιχα, η ηλεκτροκίνηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να μειωθούν οι βλαβερές επιπτώσεις της καύσης ορυκτών καυσίμων, όχι μονάχα στο περιβάλλον αλλά και στη δημόσια υγεία. Το καμπαράκι που έχει χτυπήσει για τη μόλυνση του περιβάλλοντος έχει αναγκάσει την Ε.Ε να επιβάλει όρια εκπομπών ρύπων αναγκάζοντας τις αυτοκινητοβιομηχανίες να συμμορφωθούν. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι οι αυτοκινητοβιομηχανίες έχουν αρχίσει να αναζητούν τρόπους να μειώσουν τις εκπομπές ρύπων σε σημαντικό ποσοστό στα μοντέλα των νέων τους αυτοκινήτων, συμβάλλοντας έτσι στον περιορισμό της ρύπανσης της ατμόσφαιρας.

3 Ομοίως και στον τομέα των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Οι εναλλακτικές



ΩΣΗ ΤΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ;



Η μείωση της βλάβης είναι στην πραγματικότητα εξαιρετικά σημαντική, με άμεσα, απτά οφέλη για τον άνθρωπο, το περιβάλλον και την ίδια την κοινωνία.

ενέργειες που κερδίζουν έδαφος τα τελευταία χρόνια έχουν αποτελέσει μια πιο βιώσιμη και λιγότερο επιβλαβή επιλογή για το περιβάλλον. Η Ευρωπαϊκή Ένωση ήδη έχει θέσει συγκεκριμένους στόχους στα κράτη-μέλη για τη μείωση εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα μέχρι το 2030, προτρέποντας στη χρήση «πράσινης» ενέργειας.

4 Στον χώρο πάλι της αυτοκίνησης, τεράστιο ρόλο στην αποφυγή ατυχημάτων και συνεπώς στη μείωση της βλάβης παίζουν ακόμα όλα τα σύγχρονα συστήματα, όπως το ABS, το ESP και, φυσικά, οι απαραίτητοι αερόσακοι και οι ζώνες ασφαλείας. Ήταν το 1993 όταν έγινε υποχρεωτική η χρήση ζώνης στην Ευρωπαϊκή Ένωση, προκειμένου να περιοριστούν οι οδυνηρές συνέπειες στους οδηγούς από τα ατυχήματα στην ασφάλτο.

5 Και τέλος, μία εθιστική συνήθεια που πολλοί αρνούνται να σταματήσουν, αν και έχει αναγνωριστεί ως κίνδυνος για τη δημόσια υγεία, είναι το κάπνισμα. Παρόλο που είναι γνωστό ότι οι θάνατοι από το κάπνισμα ξεπερνούν τα 8 εκατομμύρια ετησίως (αριθμός που ξεπερνά ακόμα και τους θανάτους από την COVID-19), οι φανατικοί καπνιστές δεν λένε να το κόψουν. Σύμφωνα με έρευνες, από το 1999 έως το 2019 το κάπνισμα συμβατικού τσιγάρου ευθυνόταν για το 20,2% των θανάτων στους άνδρες και για το 5,8% στις γυναίκες. Τα παραπάνω νούμερα, ωστόσο, καθώς και οι δεκάδες καμπάνιες κατά του καπνίσματος, δεν έχουν καταφέρει, ακόμη, να το εξαλείψουν. Υπολογίζεται μάλιστα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας πως θα υπάρχουν περίπου 1 δισ. καπνιστές μέχρι το 2025, ενώ και στη χώρα μας, 1 στους 4 Έλληνες, σε έρευνα της MARC που έγινε μετά την καραντίνα, δηλώνουν καπνιστές. Και αφού η διακοπή του δεν φαίνεται πως μπορεί να επιτευχθεί για όλους από τη μία στιγμή στην άλλη, γίνονται συζητήσεις για τρόπους που θα μπορούσαν, εφόσον τεκμηριώνονται επιστημονικά, να μειώσουν τη βλάβη που προκαλεί. Τα εναλλακτικά του καπνίσματος προϊόντα, όπως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και τα προϊόντα θέρμανσης του καπνού, έχουν αυξημένη ζήτηση τα τελευταία χρόνια καθώς αποτελούν καλύτερη επιλογή σε σχέση με τη συνέχιση του τσιγάρου. Καθώς όλο και περισσότεροι καπνιστές σε ολόκληρο τον κόσμο φαίνεται πως υιοθετούν εναλλακτικά προϊόντα, εντονότερη είναι η συζήτηση στην επιστημονική κοινότητα για τα πιθανά οφέλη που μπορεί να προκύψουν για τη δημόσια υγεία, χωρίς ωστόσο να ξεχνάμε πως η πλήρης διακοπή του καπνίσματος αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα και τον μοναδικό τρόπο να αποφύγει κάποιος πλήρως τους κινδύνους για την υγεία του.

Τα παραπάνω δεν αποτελούν παρά λίγα μονάχα παραδείγματα από τις συνήθειες και τα προϊόντα που μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της βλάβης, γίνεται όμως απολύτως εμφανές πως η έννοια αυτή έχει εφαρμογή σε πολλαπλούς τομείς της καθημερινότητάς μας και είναι μία έννοια που ήρθε για να μείνει στη ζωή μας. Όσο «ταπεινός» κι αν ακούγεται ως στόχος, η μείωση της βλάβης είναι στην πραγματικότητα εξαιρετικά σημαντικός με άμεσα, απτά οφέλη για τον άνθρωπο, το περιβάλλον και την ίδια την κοινωνία. Και οι αρμόδιες αρχές οφείλουν να αναγνωρίσουν τη μείωση της βλάβης ως μια λογική λύση σε αρκετά προβλήματα της καθημερινότητάς μας.

Άρθρο PMI Science

Πώς θα βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής των ασθενών



Δρ Γιώργος Βασσαράκης
M.D., Φυσίατρος, Επιστημονικός
Διευθυντής Αποκατάστασης
Όμιλος ΑΚΤΙΟΣ (www.aktios.gr)



Η σπαστικότητα μετά από εγκεφαλικό είναι μια συχνή επιπλοκή που μπορεί να συμβάλλει στον περιορισμό της κινητικότητας και στην επιδείνωση της αυτονομίας των ασθενών. Ενώ οι ασθενείς με βαρύ εγκεφαλικό εμφανίζουν αδυναμία από την πρώτη ημέρα της νόσου, η σπαστικότητα είναι μια επιπλοκή που εμφανίζεται στην υποξεία φάση, μέρες ή εβδομάδες μετά την έλευση του εγκεφαλικού, επισημαίνει ο **Δρ Γιώργος Βασσαράκης M.D., Φυσίατρος, Επιστημονικός Διευθυντής Αποκατάστασης Όμιλος ΑΚΤΙΟΣ (www.aktios.gr).**

Συμπτώματα - Επιπλοκές

Ως αποτέλεσμα της εγκεφαλικής βλάβης, οι ασθενείς εμφανίζουν αύξηση του μυϊκού τόνου επιπλέον της μυϊκής αδυναμίας. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα κάμψη των δακτύλων και της άκρας χειρός που οδηγούν σε αδυναμία διάνοιξης και, ως εκ τούτου, μη λειτουργικό χέρι. Μπορεί να επηρεάσει επίσης τη βάδιση, προκαλώντας πελματιαία κάμψη του άκρου ποδός, κλόνο, δυστονικές θέσεις που αποτρέπουν την ομαλή στάση και κίνηση. Πολύ συχνά οι κινητικές εκδηλώσεις συνοδεύονται από άλγος που είναι ανθεκτικό στα συνήθη αναλγητικά και επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών τόσο άμεσα όσο και μέσω ανάπτυξης αντιδραστικής κατάθλιψης λόγω χρονιότητας, διαταραχής του ύπνου κ.λπ. Αν η σπαστικότητα αφαιρεθεί άνευ θεραπείας, συνήθως επιδεινώνεται και προκαλεί συγκάμψεις των μυών, οστικές παραμορφώσεις, καθώς και κατακλίσεις. Τέλος, η σπαστικότητα επιτείνει τις ήδη υπάρχουσες κινητικές διαταραχές, καθώς στη μυϊκή αδυναμία που εμφανίζουν οι ασθενείς με

εγκεφαλικό επιπροστίθεται απρόσφορη θέση των άνω και κάτω άκρων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιδεινώνονται η στάση, η βάδιση, η κίνηση της άκρας χειρός και, τελικώς, η αυτονομία των ασθενών. Δηλαδή οι ασθενείς χρειάζονται περαιτέρω βοήθεια από τους φροντιστές τους, ενώ η ελαττωμένη κινητοποίηση μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω επιπλοκές όπως έλκη κατακλίσεων.

Με απλά λόγια, η σπαστικότητα μετά από ένα εγκεφαλικό είναι δυσκαμψία των μυών που επηρεάζει κυρίως τις αρθρώσεις στον καρπό και τα δάκτυλα, το γόνατο και τον αστράγαλο. Δύο στους τρεις επιζώντες από εγκεφαλικό αναφέρουν κάποιο βαθμό σπαστικότητας. Όταν ερωτήθηκαν ασθενείς με εγκεφαλικό τι είναι αυτό που τους ενοχλεί περισσότερο στην καθημερινότητά τους, οι 3 συχνότερες απαντήσεις ήταν η αδυναμία, η σπαστικότητα και η εύκολη κόπωση. Δυστυχώς, πολλοί ασθενείς δεν λαμβάνουν καμία θεραπεία για τη σπαστικότητα, τονίζει ο Δρ Γιώργος Βασσαράκης.

Θεραπευτική αντιμετώπιση της σπαστικότητας

Η βάση της θεραπείας της σπαστικότητας είναι η τακτική κινησιοθεραπεία, που στόχο έχει τη διάταση των μυών και την κινητοποίηση των αρθρώσεων. Συνοδευτικά, η εργοθεραπεία στοχεύει στην εξάσκηση των λεπτών κινήσεων της άκρας χειρός. Η χρήση ειδικών ναρθήκων μπορεί επίσης να βοηθήσει τον άκρο πόδα ή την άκρα χείρα να αποκτήσει μια πιο φυσιολογική θέση και να διασφαλίσει τη βάδιση και να βελτιώσει τη λειτουργικότητα. Δυστυχώς οι από του στόματος φαρμα-

κευτικές ουσίες για ασθενείς που εμφανίζουν εμμένοντα συμπτώματα παρά την κινησιοθεραπεία και εργοθεραπεία, είναι οριακά αποτελεσματικές και συνοδεύονται από σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες καθώς ασκούν τη δράση τους σε έναν εγκέφαλο που είναι ήδη τραυματισμένος από το εγκεφαλικό. Η βακλοφαίνη δρα κατασταλτικά στον εγκέφαλο και συχνά η δόση της πρέπει να ανέλθει σε επίπεδα που προκαλούν ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως ζάλη, κόπωση και αδυναμία. Απότομη διακοπή της είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει σε επανάκαμψη της σπαστικότητας, ψευδαισθήσεις και επιληπτικές κρίσεις. Η τιζανιδίνη δρα σε επίπεδο νωτιαίου μυελού και εμφανίζει ανάλογες ανεπιθύμητες ενέργειες με τη βακλοφαίνη, αν και συνήθως ηπιότερες, ενώ μπορεί να συνοδεύεται από ηπατοτοξικότητα. Η δαντρολένη επιδρά απευθείας στους μύες αλλά ομοίως προκαλεί ανεπιθύμητες δράσεις, όπως ζάλη, αδυναμία, κόπωση, ενώ επίσης δύναται να προκαλέσει ηπατοτοξικότητα. Γενικώς, τα αντισπασμωδικά φάρμακα δεν είναι κατάλληλα για τον εστιακό χαρακτήρα της σπαστικότητας από εγκεφαλικό καθώς δεν δρουν μόνο στο πάσχον νευρομυϊκό τμήμα αλλά στο σύνολο του οργανισμού. Η χειρουργική θεραπεία με μερική νευροτομή, τενοντοτομή ή μετάθεση τενόντων επιλέγεται σε ελάχιστες περιπτώσεις ημιπληγικών ασθενών μετά από εγκεφαλικό και στόχο έχουν κυρίως την ανακούφιση παρά τη βελτίωση της λειτουργικότητας.

Αλλαντική τοξίνη

Η πλέον αποτελεσματική και καλώς ανεκτή θεραπεία της εστιακής σπαστικότητας

σε άνω και κάτω άκρα μετά από εγκεφαλικό είναι η τοπική έγχυση αλλαντικής τοξίνης. Η αλλαντική τοξίνη αποτρέπει την παθολογική υπερδιέγερση των μυών. Το πλεονέκτημα της θεραπείας έγκειται στην απουσία συστηματικών δράσεων του φαρμάκου καθώς και ότι δεν χρειάζεται καθημερινή χορήγηση. Παρόλα αυτά, συχνά απαιτείται επανάληψη ανά τρίμηνο για τη διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος. Σημαντική προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας είναι η σωστή στόχευση των πασχόντων μυών μετά από κλινική εκτίμηση από τον ειδικό ιατρό. Η απλή μέθοδος στόχευσης χρησιμοποιώντας ανατομικά οστικά σημεία δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό και μπορεί να είναι επαρκής για ευμεγέθεις μυς. Βελτίωση της στόχευσης και των αποτελεσμάτων, ειδικότερα σε μικρότερους και εν τω βάθει μυς, επιτυγχάνεται με τη χρήση μεθόδων ηλεκτρομυογραφίας ή υπερηχογραφίας. Νεότερες μέθοδοι αποκατάστασης με διακρανικό ηλεκτρικό ερεθισμό δύνανται να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα των ανωτέρω θεραπειών.

Η θεραπεία της σπαστικότητας είναι εξαιρετικά σημαντική για την αυτονομία και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ασθενών με εγκεφαλικό και πρέπει να είναι αντικείμενο μιας διεπιστημονικής ομάδας από επαγγελματίες υγείας με εμπειρία στους ασθενείς με εγκεφαλικό. Βάση της θεραπείας είναι ο συνδυασμός φυσικοθεραπείας και εργοθεραπείας σε συνδυασμό με την έγχυση αλλαντικής τοξίνης, ιδανικά με ταυτόχρονη χρήση ηλεκτρομυογραφίας ή υπερηχογραφίας, καταλήγει ο κ. Βασσαράκης. ●

Μετά από εγκεφαλική βλάβη, οι ασθενείς εμφανίζουν αύξηση του μυϊκού τόνου επιπλέον της μυϊκής αδυναμίας. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα κάμψη των δακτύλων και της άκρας χειρός που οδηγούν σε μη λειτουργικό χέρι.

Contour.
Evolving with you

Νέος συνδεδεμένος μετρητής και νέες ταινίες μέτρησης **CONTOUR®CARE**

Το πρόσημο παρακολούθησης σακχάρου αίματος
CONTOUR®CARE προσφέρει:

- Ευκολία χρήσης για αποτελέσματα γλυκόζης αίματος σε **3 απλά βήματα**¹, καθώς είναι έτοιμο για μέτρηση κατευθείαν με το που βγει από το συσκευασία του.
- Εύκολη στην κατανόηση ένδειξη εύρους στόχου **smartCOLOUR™**.
- Λειτουργία δειγματοληψίας **Second-Chance®** εντός **30 δευτερολέπτων**, για την αποφυγή επιπλέον τσιμπημάτων και ταινιών μέτρησης.
- **Ακρίβεια**¹ που πληροί τα πρότυπα ακρίβειας EN ISO 15197:2015.
- Συμβατό με τη δωρεάν εφαρμογή **CONTOUR®DIABETES**.



**Ζητήστε το σύστημα CONTOUR®CARE
από τον φαρμακοποιό σας σήμερα**



www.diabetes.ascensia.gr



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

References: 1. CONTOUR®CARE BGMS User Guide, October 2018

© 2020 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rights reserved. Ascensia, the Ascensia Diabetes Care logo, Contour, smartCOLOUR and Second-Chance are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

Ημερομηνία προσομοίωσης: Νοέμβριος 2020. Κωδικός: L-OC-11-2020. IT® CARE: LCL-0001



Ποια είναι τα πιο συχνά και ανησυχητικά και πώς αντιμετωπίζονται

Ωτίτιδες, κρεατάκια, αμυγδαλές, είναι μερικά από τα πιο συνηθισμένα ωτορινολαρυγγολογικά προβλήματα που συνδέονται με την παιδική ηλικία. Μάλλον, δεν υπάρχει ενήλικας που δεν αντιμετώπισε είτε ο ίδιος ως παιδί κάποιο από αυτά, ή στα παιδιά του.

Λογικό, λοιπόν, είναι κάθε γονέας να ανησυχεί, αλλά πιο σημαντικό είναι οι γονείς να είναι όσο καλύτερα γίνεται ενημερωμένοι όσον αφορά τα συμπτώματα, ώστε, αν χρειαστεί, να επισκεφτούν χωρίς καθυστέρηση και αναβολές τον ειδικό Ωτορινολαρυγγολόγο. Ας δούμε όμως ποια είναι τα ΩΡΛ προβλήματα που ταλαιπωρούν περισσότερο τα παιδιά, πώς θα τα αναγνωρίσουμε και πώς θα τα αντιμετωπίσουμε.

Τα ΩΡΛ προβλήματα είναι συχνά στα παιδιά, λόγω του ασθενέστερου ανοσοποιητικού τους. Επίσης, στο σχολείο αλλά και σε άλλες δραστηριότητες, έρχονται σε στενή επαφή με συμμαθητές και ενήλικες, κάτι που σημαίνει ότι είναι πιο πιθανό να προσβληθούν ευκολότερα από κάποια λοίμωξη, εξηγεί η **Ανατολή Παταρίδου, MD Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ.**

Αμυγδαλίτιδα

Η αμυγδαλίτιδα συνήθως προκαλείται από ιογενή λοίμωξη αλλά μπορεί να είναι βακτηριακή και να εμφανίζει διάφορα συμπτώματα, όπως κεφαλαλγία, βήχα, πόνο στα αυτιά, δυσκαταποσία, βραχνάδα, αίσθημα ναυτίας, αίσθημα έντονης κούρασης και υψηλό πυρετό. Στα μικρά παιδιά η αμυγδαλίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με αντιβίωση, παυσίπονα, σπρέι και σωστή ενυδάτωση. Αν όμως η εμφάνισή της είναι τακτική και επαναλαμβανόμενη, τότε η λύση είναι η χειρουργική αντιμετώπιση με αμυγδαλεκτομή για μόνιμη επίλυση του προβλήματος και καλύτερη ποιότητα ζωής του παιδιού.

Αλλεργική ρινίτιδα

Η αλλεργική ρινίτιδα προκαλείται από φλεγμονή στη μύτη και αποτελεί μια πάθηση τα κρούσματα της οποίας αυξάνονται ραγδαία χρόνο με τον χρόνο. Η αλλεργική ρινίτιδα προκαλεί έντονη συμφόρηση ή καταρροή, οπισθορινικές εκκρίσεις, δυσκολία όσφρησης, και στα παιδιά επίμονο βήχα. Σε πολλές περιπτώσεις η ρινίτιδα προκαλείται από κάποια αλλεργική αντίδραση. Η θεραπεία της ποικίλλει ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς και ανάλογα με τα ευρήματα που θα προκύψουν από τη διάγνωση. Συνήθως η θεραπεία συμπεριλαμβάνει πλύσεις, αποσυμφορητικά σπρέι και αντιισταμινικά. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας είναι πολύ σημαντική, καθώς αν την αγνοήσουμε μπορεί να επιδεινωθεί και να εξελιχθεί σε χρόνια ιγμορίτιδα.

Οξεία μέση ωτίτιδα

Πρόκειται για τον βασικότερο λόγο για τον οποίο οι γονείς θα επισκεφθούν τον ΠαιδοΩΡΛ. Η οξεία μέση ωτίτιδα είναι φλεγμονή κατά την οποία εμφανίζεται πύον πίσω από το τύμπανο. Προκαλείται συνήθως από βακτήρια και συχνά είναι επακόλουθο κρυολογήματος ή

λοιμώξης. Συνήθη συμπτώματα είναι τράβηγμα αυτιών, ζαλάδα, μειωμένη ανταπόκριση όταν του μιλάτε, υπερβολικό κλάμα, πυρετός, υγρό από το αυτί και κακή συμπεριφορά. Για την οξεία μέση ωτίτιδα συνιστάται άμεση χορήγηση αντιβιοτικών σε παιδιά πολύ μικρής ηλικίας για την αποφυγή πιθανών επιπλοκών, όπως μαστοειδίτιδα, μηνιγγίτιδα, επισκληρίδιο ή εγκεφαλικό απόστημα, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά ο γιατρός θα παρακολουθήσει τα συμπτώματα και θα χορηγήσει την ανάλογη θεραπευτική αγωγή.

Εκκριτική ωτίτιδα

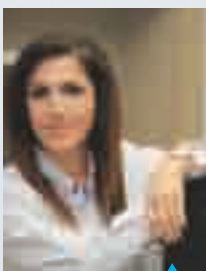
Η εκκριτική ωτίτιδα είναι μια πολύ συχνή πάθηση στα παιδιά, όπου το μέσο αυτί γεμίζει με υγρό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ακοής, είτε στο ένα είτε και στα δύο αυτιά. Αν το παιδί δεν σας ακούει, δυσκολεύεται να ακολουθήσει μια συζήτηση ή δυναμώνει υπερβολικά την ένταση της τηλεόρασης, τότε αυτά μπορεί να είναι σημάδια εκκριτικής ωτίτιδας. Η εκκριτική ωτίτιδα χαρακτηρίζεται και «ύπουλη» ωτίτιδα, καθώς το παιδί δεν παρουσιάζει πόνο. Ο ειδικός ωτορινολαρυγγολόγος με έναν πλήρη ακοολογικό έλεγχο θα εντοπίσει αν υπάρχει υγρό στα αυτιά. Αρχικά θα προτείνετε συντηρητική αγωγή και παρακολούθηση, και αν αυτό δεν αρκεί, χειρουργική αντιμετώπιση με παρακέντηση τυμπάνου και τοποθέτηση σωληνίσκων καθώς επίσης και αδενοτομή.

Ροχαλητό - Άπνοια στον ύπνο

Ροχαλητό είναι ο κραδασμός που παράγεται κατά τον ύπνο, όταν συμπιέζονται τα τοιχώματα του ανώτερου αναπνευστικού, λόγω αυξημένης αντίστασης στη διέοδο του αέρα. Όταν μιλάμε για άπνοια στον ύπνο εννοούμε την περιοδική παύση της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τα παιδιά που κάνουν άπνοιες μπορεί να ροχαλίζουν, να αισθάνονται μονίμως κουρασμένα κατά τη διάρκεια της ημέρας, να έχουν προβλήματα συγκέντρωσης στο σχολείο και διάφορα θέματα συμπεριφοράς, όπως έντονη νευρικότητα. Η συννηθέστερη αιτία άπνοιας στα παιδιά είναι οι διογκωμένες αμυγδαλές και τα κρεατάκια, που συνήθως αντιμετωπίζονται με χειρουργική αφαίρεση.

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση είναι το κλειδί για τη σωστή αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Σήμερα με τις νέες τεχνικές το παιδί δεν ταλαιπωρείται, δεν πονάει και έχει μια εύκολη μετεγχειρητική ανάρρωση, καθώς έχουμε τη δυνατότητα, με τη χρήση ραδιοσυχνοτήτων για την αμυγδαλεκτομή, ενδοσκοπία και άλλα ειδικά εργαλεία με τα οποία αφαιρούμε τα κρεατάκια, οι επεμβάσεις να είναι ριζικές, να μη μένουν υπολείμματα που οδηγούν το παιδί πάλι σε φλεγμονές και σε ένα δεύτερο χειρουργείο, καταλήγει η δρ Παταρίδου. ●

Σημαντικό είναι οι γονείς να είναι όσο το δυνατόν ενημερωμένοι, όσον αφορά τα συμπτώματα, ώστε, αν χρειαστεί, να επισκεφθούν χωρίς καθυστέρηση και αναβολές τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο.



Ανατολή Παταρίδου, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής και τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ

— ΚΑΝΕ ΤΗ

ΣΩΣΤΗ ΚΙΝΗΣΗ

ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΣΠΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΜΠΟΡΟΥΝ

ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΟΥΝ

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΔΩ
<https://kanetisostikinisi.gr/>



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΜΙΛΟ ΗΗG ΣΤΑ ECOVADIS 2021

Κατατάσσεται στο 10% των κορυφαίων παρόχων υγείας διεθνώς σε θέματα βιωσιμότητας και ΕΚΕ



Soul/Body
Mind

Δέσμευση του Ομίλου Hellenic Healthcare είναι «να συμβάλλουμε ενεργά στη διαμόρφωση μίας κοινωνίας καλύτερης για τον πλανήτη και τους συνανθρώπους μας». Και η Αργυρή διάκριση αποδεικνύει την προσήλωση και συνεχή βελτίωση του Ομίλου ΗΗG στους τρεις πυλώνες του ESG, Περιβάλλον, Κοινωνία και Διακυβέρνηση.

Μια ακόμη σημαντική διάκριση για τον Όμιλο αποτελεί η επιβράβευση με την Αργυρή διάκριση από το EcoVadis, μία από τις μεγαλύτερες και πλέον αξιόπιστες εταιρείες αξιολόγησης Εταιρικής Βιωσιμότητας στον κόσμο, για τις κοινωνικά υπεύθυνες πρακτικές που εφαρμόζει σχετικά με θέματα αειφορίας και βιώσιμης ανάπτυξης. Έτσι, ο Όμιλος Hellenic Healthcare (HHG) **κατατάσσεται πλέον στο 10% των κορυφαίων παρόχων υγείας διεθνώς σε θέματα Βιωσιμότητας και Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης.**

Αειφορία - Βιώσιμη Ανάπτυξη - Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

Όπως λένε οι υπεύθυνοι του Ομίλου Hellenic Healthcare, «η βιώσιμη ανάπτυξη δεν αποτελεί απλώς ζητούμενο αλλά είναι το βασικό στοιχείο του εταιρικού μας DNA. Αντιλαμβανόμαστε την ανάπτυξη μέσα από την επιδίωξη της διαρκούς εξέλιξης που συνοδεύεται πάντα από την ευθύνη απέναντι σε όλους αυτούς που μας εμπιστεύονται, ό,τι πολυτιμότερο έχουν, την υγεία τους. Συνειδητά, ακολουθούμε ένα επιχειρηματικό μοντέλο που δεν περιορίζεται στην ενίσχυση των οικονομικών μας μεγεθών, αλλά με βάση την ενσυναίσθηση και την ιατρική αριστεία, αποσκοπεί στη διάχυση οφελών και αξίας στην ίδια τη χώρα. Ένα μοντέλο που στον πυρήνα του διατηρεί την έννοια της ευθύνης

απέναντι στον ασθενή, στους εργαζομένους μας, στο περιβάλλον και κυρίως στην κοινωνία.

Προτεραιότητά μας είναι να υπερβαίνουμε το πλαίσιο των Ηθικών και Κοινωνικών Αξιών που διέπουν μια εταιρεία και να εφαρμόζουμε με εθελοντικό χαρακτήρα την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη, τόσο στις συναλλαγές μας και στις δραστηριότητες του Ομίλου, όσο και σε δράσεις ή ενέργειες που στόχο έχουν τον άνθρωπο και τις ανάγκες του και αποβαίνουν σε όφελος της κοινωνικής οικονομίας. Οι πρωτοβουλίες που αναλάβαμε για δράσεις που πιστεύουμε ότι ήταν αναγκαίες, αλλά και η ανταπόκρισή μας στα πολλά αιτήματα που δεχθήκαμε όλα αυτά τα χρόνια, αναγνωρίζεται με την ασημένια διάκριση του Ομίλου ΗΗG από τον οργανισμό EcoVadis.



**Το EcoVadis είναι ο κορυφαίος ευρωπαϊκός οργανισμός για την αξιολόγηση της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (Ε.Κ.Ε.), για τις επιχειρηματικές πρακτικές και την προσήλωση μιας εταιρείας στη βιώσιμη ανάπτυξη. Ο οργανισμός EcoVadis καλύπτει 198 κατηγορίες προμηθευτών σε 155 χώρες, ενώ διαθέτει περισσότερους από 150 έμπειρους αναλυτές Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. Από το 2007 στην πλατφόρμα αξιολόγησης EcoVadis έχουν ενταχθεί περισσότερες από 55.000 εταιρείες και 300 industry leaders.*

Η Αργυρή διάκριση αποδεικνύει την προσήλωση και συνεχή βελτίωση του Ομίλου ΗΗG και στους τρεις πυλώνες του ESG: Περιβάλλον (Environment), Κοινωνία (Social) και Διακυβέρνηση (Governance). Σύμφωνα με την αξιολόγηση, ο Όμιλος ΗΗG κατατάσσεται στο 10% των κορυφαίων παρόχων υγείας διεθνώς, σε θέματα βιωσιμότητας και Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, μεταξύ των 301 αξιολογούμενων εταιριών που συμμετείχαν παγκοσμίως.

Το σύστημα EcoVadis (CSR Rating) αφορά στην αξιολόγηση της ποιότητας των συστημάτων διαχείρισης ζητημάτων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της κάθε εταιρείας μέσω των πολιτικών που διαθέτει, των πρακτικών που εφαρμόζει και των αποτελεσμάτων αυτών. Η αξιολόγηση χρησιμοποιεί 21 κριτήρια, τα οποία ομαδοποιούνται σε τέσσερις θεματικές ενότητες: περιβάλλον, εργασιακές πρακτικές και ανθρώπινα δικαιώματα, ορθές επιχειρηματικές πρακτικές και βιώσιμες προμήθειες.

Τα κριτήρια βασίζονται σε διεθνή πρότυπα όπως οι Αρχές του Οικουμενικού Συμφώνου (Global Compact), οι συνθήκες της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ILO), τα πρότυπα του Global Reporting Initiative (GRI Standards) και το πρότυπο ISO 26000 μεταξύ άλλων.

HHG Hellenic Healthcare Group



Καινοτομούμε με πάθος.
Για την υγεία κάθε ανθρώπου,
σήμερα και για το μέλλον.

Για εμάς, μία παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία, η πρόοδος της επιστήμης ταυτίζεται με την υγεία των ανθρώπων.

Ενώσαμε τις δυνάμεις μας με την Allergan για να διευρύνουμε τα σύνορα της επιστήμης και για να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τις μεγαλύτερες προκλήσεις υγείας παγκοσμίως.

Ως μία οικογένεια, εργαζόμαστε για να προσφέρουμε καινοτόμες θεραπείες σε εκατομμύρια ανθρώπους, σε περισσότερους θεραπευτικούς τομείς όπως στην Ανοσολογία, στη Νευρολογία, στην Αιματολογία, στην Οφθαλμολογία και στην Αισθητική Ιατρική.

Μάθετε περισσότερα στο
abbvie.gr



abbvie

People. Passion.
Possibilities.®

ΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Τα εμβόλια είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση μείωσης του φορτίου των μολυσματικών ασθενειών



Στις χώρες του αναπτυσσόμενου και αναπτυσσόμενου κόσμου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο. Αυτό είναι ένα σημαντικό επίτευγμα, αλλά η αύξηση του προσδόκιμου ζωής επιφέρει και αύξηση των απαιτήσεων για υπηρεσίες υγείας με αντίστοιχο κόστος.

Οι κυβερνήσεις καλούνται να προσαρμόσουν και να εξελίξουν τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψής τους, ώστε να είναι πιο βιώσιμα και να παρέχουν καλύτερα αποτελέσματα υγειονομικής περίθαλψης, εστιάζοντας σε προληπτικά μέτρα. Οι εμβολιασμοί είναι μία από τις πιο επιτυχημένες και οικονομικά αποδοτικές παρεμβάσεις στον τομέα της υγείας για τη μείωση του φορτίου των μολυσματικών ασθενειών. Είναι η δεύτερη πιο αποτελεσματική μετά το καθαρό νερό.

Ενδεικτικά, τόσο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), όσο και το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, έχουν θέσει ως στόχο να αυξήσουν το ποσοστό εμβολιαστικής κάλυψης ενάντια στη γρίπη στο 75% μεταξύ ηλικιωμένων και όσων θεωρούνται ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο.

Η επίτευξη του ποσοστού στόχου του αντιγριπικού εμβολιασμού στην Ευρώπη θα μείωνε δραματικά τις δαπάνες δημόσιας υγείας κατά:

- 31.400 νοσηλείες
- 1.015.100 εργάσιμες ημέρες που χάνονται ετησίως
- 1,7 εκατομμύρια λιγότερα συμβάντα που σχετίζονται με γρίπη

- 767.800 επισκέψεις σε γιατρούς
- 14.300 θανάτους

Η αναγκαιότητα των εμβολιασμών και η πρόληψη ασθενειών

Σε όλο τον κόσμο, οι ενήλικες εξακολουθούν να πεθαίνουν από ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με τον εμβολιασμό.

Εκατομμύρια ενήλικες δεν έχουν εμβολιαστεί με ένα ή περισσότερα από τα εμβόλια που συνιστώνται για την ηλικιακή ομάδα και την κατάστασή τους, θέτοντας τόσο τους εαυτούς τους όσο και άλλους σε κίνδυνο.

Ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με εμβόλιο, όπως η γρίπη, ο πνευμονιόκοκκος, η ιλαρά, αλλά και ο κορωνοϊός, αποτελούν σημαντική αιτία νοσηρότητας και πρόωρων θανάτων μεταξύ των ενηλίκων. Ωστόσο, όσο κι αν ο θετικός αντίκτυπος του εμβολιασμού ενηλίκων στη δημόσια υγεία είναι καλά τεκμηριωμένος, τα ποσοστά εμβολιαστικής κάλυψης σε πολλές χώρες παραμένουν χαμηλά.

Παρά την εκτενή δημόσια συζήτηση για την αναγκαιότητα των εμβολιασμών, πολύ λίγες ευρωπαϊκές χώρες έχουν επιτύχει το ποσοστό κάλυψης στόχου 75% για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (≥65 ετών). Όσο για τον πνευμονιόκοκκο εμβολιασμό, η υστέρησή του, ιδίως σε ενήλικες με χρόνια νοσήματα (σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακό, κáπνισμα κ.ο.κ.) έχει επισημανθεί με δραματι-

κό τρόπο από τους φορείς δημόσιας υγείας. Ο εμβολιασμός ενάντια στον SARS-CoV2 καταγράφει ευτυχώς μια αυξητική τάση, με μεγάλες όμως αποκλίσεις όχι μόνο μεταξύ των χωρών, αλλά ακόμη και μεταξύ των περιφερειών μιας χώρας.

Καλύτερη κατανομή των λιγοστών υγειονομικών πόρων

Αναλυτές αξιολογούν αυτά τα ελλείμματα σε εμβολιασμούς συνδυαστικά, καθώς μαζί με την αυξανόμενη νοσηρότητα του SARS-CoV2 από νέες παραλλαγές και μεταλλάξεις δημιουργείται ένα δυσβάσταχτο κλινικό και οικονομικό φορτίο για τα συστήματα υγείας.

Εκτός από τη βελτίωση των κλινικών αποτελεσμάτων για την υγεία, η επίτευξη υψηλών ποσοστών εμβολιαστικής κάλυψης των ενηλίκων, ιδίως ενάντια σε αναπνευστικά νοσήματα όπως η γρίπη, η COVID-19 και οι πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις θα μπορούσε να προσφέρει σημαντική εξοικονόμηση πόρων στα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης και ορθολογικότερη κατανομή τους.

Μια πρόσφατη ανάλυση έδειξε ότι, εάν επιτυχανόταν ποσοστό κάλυψης 100% ενάντια στη γρίπη σε ασθενείς με παράγοντες κινδύνου στη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ιταλία, την Ισπανία και το Ηνωμένο Βασίλειο, θα μπορούσαν να εξοικονομηθούν 1,59 δισεκατομμύρια ευρώ από τη μείωση των νοσηλείων και 39,45 εκατομμύρια ευρώ από τη μείωση των επισκέψεων σε δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας.

Μείωση της εμβολιαστικής κάλυψης, σε όλες τις ηλικίες, κατά την πανδημία

Σε μια προσπάθεια να διασκεδάσει τη σύγχυση που παρατηρήθηκε στη σειρά και τα μεσοδιαστήματα των επιμέρους εμβολιασμών, η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών, όπως και αντίστοιχες συμβουλευτικές επιτροπές σε άλλες χώρες, έδωσε οδηγίες για τον χρόνο πραγματοποίησης των εμβολιασμών ρουτίνας σε σχέση με τον εμβολιασμό κατά της COVID-19. Ειδικότερα αναφέρεται πως «τα εμβόλια COVID-19 mRNA συστήνεται να χορηγούνται με μεσοδιάστημα 7-14 ημερών από τα άλλα εμβόλια. Σε περίπτωση όμως που υπάρχει ανάγκη ταυτόχρονου ή με μικρότερο από το παραπάνω συνιστώμενο μεσοδιάστημα εμβολιασμού με εμβόλια ρουτίνας (π.χ. αντιγριπικό, πνευμονιοκόκκου κτλ), τότε αυτός διενεργείται κανονικά, χωρίς καθυστέρηση».

Εδώ αξίζει να διευκρινιστεί πως ο αντιπνευμονιοκοκκικός εμβολιασμός δεν έχει επωκτικότητα και κάλλιστα μπορεί να διενεργηθεί σε ευάλωτες ομάδες ασθενών την άνοιξη και το καλοκαίρι. Έτσι αποφεύγεται κι ο «συνωστισμός» εμβολιασμών τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες.

Η πρόσβαση σε εμβολιασμούς πρέπει να διευρυνθεί και να διευκολυνθεί από τους επαγγελματίες υγείας κατά τη διάρκεια επιδημιών και πανδημιών, ώστε να μην παρατηρείται μείωσή τους όπως συνέβη κατά τη διάρκεια της πανδημίας που διανύουμε.

Οι επαγγελματίες υγείας έχουν τεκμηριωμένη εκπαίδευση και εμπειρία στη χορήγηση εμβολίων, στη λήψη ιστορικού φαρμάκων, στην παροχή συμβουλών και στη διαχείριση ανεπιθύμητων ενεργειών που σχετίζονται με τη φαρμακευτική αγωγή. Συνεπώς, οι συστάσεις και οι διευκρινίσεις τους έχουν αποφασιστικό αντίκτυπο στα ποσοστά εμβολιαστικής κάλυψης. ●

“
Ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με εμβόλιο, όπως η γρίπη, ο πνευμονιόκοκκος, η ιλαρά, αλλά και ο κορωνοϊός, αποτελούν σημαντική αιτία νοσηρότητας και πρόωρων θανάτων μεταξύ των ενηλίκων.
”

ΤΑΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

10 εξετάσεις που κάθε γυναίκα πρέπει να κάνει



Δημήτρης Κουντουράς, MD, PhD Ιατρικός Διευθυντής Κέντρου Προληπτικής Ιατρικής & Μακροβιότητας Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ



“Ο τακτικός έλεγχος της υγείας μας όχι μόνο εξασφαλίζει καλή ποιότητα ζωής, αλλά μπορεί κυριολεκτικά να μας σώσει τη ζωή!”

Soul / Body
Mind

Ολοι μας, λίγο πολύ, γνωρίζουμε ποιος είναι ο τρόπος ζωής που πρέπει να ακολουθήσουμε για να ζήσουμε περισσότερο και καλύτερα: Επιδίωξη του ιδανικού σωματικού βάρους, με συχνή άσκηση και σωστή διατροφή χωρίς υπερβολές, καλές συνήθειες ύπνου, χωρίς κάπνισμα, με διαχείριση του άγχους. Όμως οι γυναίκες, κάτι που δεν συνειδητοποιούν όλες, εκτός από τις γυναικολογικές εξετάσεις που έχουν εντάξει στον ετήσιο προγραμματισμό τους πρέπει να κάνουν και το τσεκ απ μέρος του τρόπου ζωής τους, τονίζει ο **κ.Δημήτρης Κουντουράς, MD, PhD Ιατρικός Διευθυντής Κέντρου Προληπτικής Ιατρικής & Μακροβιότητας Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ.**

Ειδικά οι νεότερες -που είναι κατά κανόνα υπερ-απασχολημένες με δουλειά, παιδιά και μια σειρά από άλλες υποχρεώσεις- συχνά αμελούν τον προληπτικό έλεγχο και απευθύνονται στον γιατρό μόνο όταν έχουν κάποιο σύμπτωμα. Τότε, όμως, μπορεί και να είναι αργά, λέει, ο γιατρός. Ο τακτικός έλεγχος όχι μόνο εξασφαλίζει καλή ποιότητα ζωής, αλλά μπορεί κυριολεκτικά να μας σώσει τη ζωή. Αυτές είναι οι δέκα βασικές εξετάσεις που κάθε ενήλικη γυναίκα πρέπει να κάνει.

1. Έλεγχος αρτηριακής πίεσης

Η αρτηριακή πίεση πρέπει να ελέγχεται τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο για τις ενήλικες και μία φορά τον μήνα για τις άνω των σαράντα ετών που έχουν οικογενειακό ιστορικό υπέρτασης ή παράγοντες κινδύνου όπως η παχυσαρκία. Όσες καταναλώνουν αντιυπερτασικά φάρμακα πρέπει να

ελέγχουν την αρτηριακή τους πίεση μία φορά την εβδομάδα και για όσο διάστημα βρίσκονται σε προσαρμογή της αγωγής τους ακόμη και δύο φορές την ημέρα.

2. Έλεγχος χοληστερόλης

Η χοληστερόλη είναι ο πιο «κλασικός» δείκτης για την αξιολόγηση του κινδύνου για καρδιακή νόσο ή εγκεφαλικό. Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ελέγχουν τη χοληστερόλη τους τουλάχιστον μία φορά μεταξύ 9 και 11 ετών και ξανά μεταξύ 17 και 21 ετών. Οι γυναίκες από 20 ετών θα πρέπει να μετρούν τη χοληστερόλη τους τουλάχιστον μία φορά κάθε πέντε χρόνια. Οι περισσότεροι υγιείς ενήλικες θα πρέπει να ελέγχουν τη χοληστερόλη τους κάθε 4 έως 6 χρόνια. Μερικοί άνθρωποι, όπως άτομα που έχουν καρδιακές παθήσεις ή διαβήτη ή έχουν οικογενειακό ιστορικό υψηλής χοληστερόλης, πρέπει να ελέγχουν τη χοληστερόλη τους πιο συχνά. Ο γιατρός μπορεί να συστήσει και πιο τακτικό έλεγχο, ανάλογα με τη διατροφή, το γενικό τρόπο ζωής και το οικογενειακό ιστορικό κάθε γυναίκας.

3. Τεστ Παπανικολάου

Το Τεστ Παπ είναι η απόλυτη προληπτική εξέταση για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας αλλά και για μια σειρά από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Θα πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο, ξεκινώντας από την έναρξη της σεξουαλικής ζωής.

4. Μαστογραφία

Η μαστογραφία είναι η προληπτική εξέτα-

ση επιλογής για τον καρκίνο του μαστού, μαζί με τον υπέρηχο μαστών. Στο γενικό γυναικείο πληθυσμό συνίσταται η πρώτη μαστογραφία να γίνεται στα 37 και να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο μετά τα 40. Οι συστάσεις αυτές αλλάζουν εάν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού ή γενετική προδιάθεση για τη νόσο.

5. Έλεγχος οστικής πυκνότητας

Ο έλεγχος οστικής πυκνότητας ξεκινά κατά κανόνα στην εμμηνόπαυση, αλλά μπορεί να χρειαστεί και νωρίτερα εάν ο γιατρός εντοπίσει παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση (χαμηλό σωματικό βάρος, συχνά κατάγματα κ.ά.). Ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου και με τα αποτελέσματα του ελέγχου αποφασίζεται και το πόσο συχνά θα γίνεται.

6. Έλεγχος γλυκόζης αίματος

Γύρω στα 45 οι γυναίκες θα πρέπει να κάνουν τεστ γλυκόζης αίματος κάθε τρία χρόνια, ώστε να εντοπίσουν έγκαιρα την ύπαρξη προδιαβήτη ή διαβήτη. Σε περίπτωση οικογενειακού ιστορικού, διαβήτη της κύησης ή παραγόντων κινδύνου όπως η παχυσαρκία, ο έλεγχος πιθανώς θα πρέπει να αρχίζει νωρίτερα και να επαναλαμβάνεται σε πιο τακτική βάση.

7. Προσυμπτωματικός έλεγχος για τον καρκίνο του παχέος εντέρου

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος για τον καρκίνο του παχέος εντέρου θα πρέπει να ξεκινά στην ηλικία των 45 έως 50 ετών και

να επαναλαμβάνεται κάθε 5 χρόνια περίπου, εκτός αν ο γιατρός δώσει διαφορετική σύσταση. Η πιο βασική εξέταση είναι η κολονοσκόπηση, ενώ υπάρχουν και άλλες εξετάσεις που μπορεί να συστηθούν ή να χρειαστούν.

8. Δείκτης Μάζας Σώματος

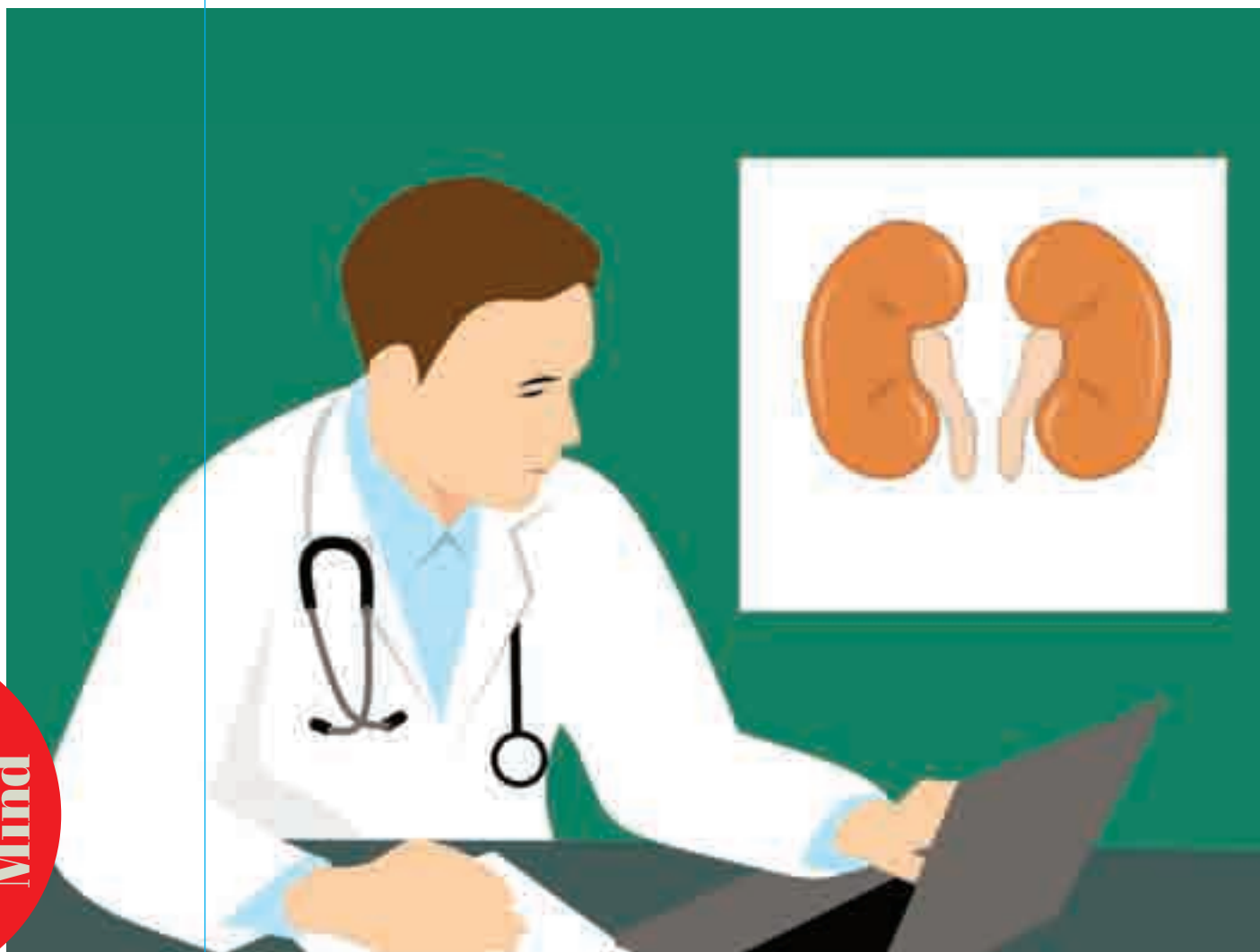
Ξεκινώντας από τα 18, όλες οι γυναίκες πρέπει να παρακολουθούν τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Στις γυναίκες φυσιολογικός ΔΜΣ θεωρείται μεταξύ 18,5 και 23,5. Είναι ο πιο βασικός δείκτης για την παχυσαρκία αλλά και για το ελλειπές σωματικό βάρος, που μπορεί να συνδέεται με ορισμένες παθήσεις ή ψυχικές διαταραχές.

9. Έλεγχος Δέρματος

Οι ενήλικες γυναίκες πρέπει να εξετάζουν το δέρμα τους κάθε μήνα στο σπίτι, αναζητώντας τυχόν νέους σπίλους (ελιές) ή αλλαγές σε υπάρχοντες σπίλους, καθώς και άλλες δερματικές αλλοιώσεις. Οποιαδήποτε αλλαγή και οποιοδήποτε ύποπτο σημείο στο δέρμα θα πρέπει να μας οδηγήσει στο δερματολόγο.

10. Οδοντιατρικός έλεγχος

Για καλή στοματική υγεία —η οποία συνδέεται και με την καλή σωματική υγεία— ο οδοντιατρικός έλεγχος συνίσταται δύο φορές τον χρόνο, με καθαρισμό και έλεγχο για τυχόν τερηδόνα ή προβλήματα στα ούλα. Ο γυναικολόγος και ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί να σας συμβουλευτεί για το πώς θα φροντίσετε τον εαυτό σας σε κάθε ηλικία, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. ●



Σακχαρώδης διαβήτης - Διαβητική νεφροπάθεια

Στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 ο έλεγχος για την παρουσία διαβητικής νεφροπάθειας πρέπει να γίνεται στην 5ετία μετά τη διάγνωση, ενώ στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ο έλεγχος πρέπει να γίνεται τη στιγμή της διάγνωσης καθώς στα άτομα αυτά συνήθως ο διαβήτης υπάρχει αρκετά χρόνια πριν τη διάγνωση και μπορεί να οδηγήσει την πρώιμη εμφάνιση διαβητικών επιπλοκών. Παράλληλα το άτομο με διαβήτη θα πρέπει να υποβάλλεται σε ετήσια οφθαλμολογική εξέταση (βυθοσκόπηση) για να αποκλειστεί το ενδεχόμενο της παρουσίας διαβητικής αμφιβλοπτεροειδοπάθειας, που σχετίζεται άμεσα με τη νεφροπάθεια από διαβήτη.

Μεγάλες κλινικές μελέτες έδειξαν ότι η καλή μακροχρόνια ρύθμιση του σακχάρου μειώνει σημαντικά αλλά δεν εξαλείφει πλήρως τη συχνότητα εμφάνισης της διαβητικής νεφροπάθειας. Οι κατευθυντήριες οδηγίες συστήνουν ρύθμιση της γλυκόζης με στόχο τιμή HbA1c <7% και σε νεότερα άτομα με σχετικά μικρή διάρκεια διαβήτη και χωρίς καρδιαγγειακές επιπλοκές, HbA1c <6,5%. Η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης αποτελεί μία εξίσου σημαντική θεραπευτική παρέμβαση για την πρόληψη ή την καθυστέρηση στην εξέλιξη της διαβητικής νεφροπάθειας. Το κάπνισμα και τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος φαίνεται ότι αποτελούν επιπλέον προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση διαβητικής νεφροπάθειας σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Νέες θεραπευτικές εξελίξεις

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ιδιαίτερα ευνοϊκά αποτελέσματα με τη χρήση των αναστολέων του συμμεταφορέα γλυκόζης νατρίου (sodium-glucoseco-transporter 2, SGLT2) στην επιβράδυνση της έκπτωσης της νεφρικής λειτουργίας, στη μείωση της λευκωματινουρίας, αλλά και στη μείωση της εμφάνισης τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας και θανάτου από καρδιονεφρική αίτια. Για τον λόγο αυτό, σύμφωνα με τις πρόσφατες διεθνείς και ελληνικές κατευθυντήριες οδηγίες για τον διαβήτη, οι αναστολείς SGLT2 προκρίνονται ως θεραπεία δεύτερης γραμμής μετά τη μετφορμίνη σε άτομα με διαβητική νεφροπάθεια και υψηλό καρδιονεφρικό κίνδυνο ανεξάρτητα από το επίπεδο της γλυκαιμικής ρύθμισης. Η τακτική κλινική και εργαστηριακή παρακολούθηση των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη είναι σημαντική, καθώς η έγκαιρη αναγνώριση της βλάβης των νεφρών θα επιτρέψει τη λήψη θεραπευτικών μέτρων προκειμένου να περιοριστεί η εξέλιξη της νόσου. ●

Η διαβητική νεφροπάθεια είναι μια από τις συχνότερες και σοβαρότερες μικροαγγειακές επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη και αποτελεί τη συχνότερη αιτία χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας στον δυτικό κόσμο. Στις ΗΠΑ, περισσότεροι από το 30% των ασθενών που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού έχουν ως αίτιο της νεφρικής ανεπάρκειας τη διαβητική νεφροπάθεια, ενώ το 40% των νέων ασθενών που εμφανίζουν νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου έχουν σακχαρώδη διαβήτη, επισημαίνει η **κ. Αθανασία Κ. Παπαζαφειροπούλου, Επιμελήτρια Α', PhD, MSc στη Βιοστατιστική, Α' Παθολογικό Τμήμα και Διαβητολογικό Κέντρο, Τζάνειο Γενικό Νοσοκομείο Πειραιά.**

Διάγνωση και στάδια της νόσου

Η διαβητική νεφροπάθεια χωρίζεται σε πέντε στάδια, με το 5ο και τελευταίο να είναι εκείνο της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας. Στα πρώτα δύο θεωρείται αναστρέψιμη και συνήθως χρειάζονται αρκετά χρόνια για να φτάσουν οι ασθενείς στο 5ο και τελικό στάδιο. Θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι όλα τα στάδια της διαβητικής νεφροπάθειας συνδυάζονται με σημαντική αύξηση

της καρδιαγγειακής νοσηρότητας και θνητότητας και για τον λόγο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντική η έγκαιρη ανίχνευση και η καθυστέρηση της εξέλιξης της διαβητικής νεφροπάθειας.

Βασική εξέταση για την έγκαιρη διάγνωση της διαβητικής νεφροπάθειας είναι η ανεύρεση λευκωματίνης στα ούρα. Η αύξηση της απέκκρισης λευκωματίνης εκτιμάται καλύτερα με τον υπολογισμό του λόγου λευκωματίνης/κρεατινίνης σε τυχαίο δείγμα ούρων, καθώς και με τον προσδιορισμό του ρυθμού απέκκρισης λευκωματίνης στη συλλογή ούρων 24ώρου. Για να χαρακτηριστεί η λευκωματινουρία διαβητικής αιτιολογίας, πρέπει ιδιαίτερα στα άτομα με διαβήτη τύπου 2 να αποκλεισθεί η πιθανότητα να οφείλεται σε άλλα αίτια (έντονη άσκηση, ουρολοίμωξη, πυρετός, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και σημαντική αύξηση της αρτηριακής πίεσης). Τέλος, κατ' έτος επίσης πρέπει να γίνεται μέτρηση της κρεατινίνης στον ορό και υπολογισμός της σπειραματικής διήθησης (για τον υπολογισμό της οποίας απαιτείται η κρεατινίνη αίματος, η ηλικία και το φύλο του ατόμου) που σε συνδυασμό με την παρουσία λευκωματουρίας ούρων χρησιμοποιούνται για την ταξινόμηση της χρόνιας νεφρικής νόσου και την εκτίμηση του καρδιαγγειακού κινδύνου του ασθενούς.

“ Η διαβητική νεφροπάθεια σε όποιο στάδιο και αν βρίσκεται συνδέεται με σημαντική αύξηση της καρδιαγγειακής νοσηρότητας και θνητότητας και γι' αυτό είναι σημαντική η έγκαιρη ανίχνευση της και η καθυστέρηση της εξέλιξης της. ”

ATHENS ID

Τα 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη; Τα έρημα προκλάμια της Κυριακής, η οχλαγωγία του κέντρου τις νύχτες, τα τεκμήρια του παρελθόντος.

Τα 3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα έκαναν την Αθήνα λίγο ομορφότερη; Οι ταράτσες με ή χωρίς πλιακούς, το εθνικό αλλά «άχρωμο» άσπρο-μπλε των λεωφορείων, η κουλτούρα που προσπαθεί να κάνει σχεδόν κάθε δημόσιο χώρο ιδιωτικό.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα έκανες, αν ήσουν δήμαρχος για μία μέρα; Θα γκρέμιζα κτίρια που δεν έχουν κανέναν λόγο ύπαρξης.

Η πρώτη δουλειά που έκανες στην Αθήνα; Πλανόδιος πωλητής κάποιας εγκυκλοπαίδειας ζώων. Ήμουν κι εγώ κι αυτή της συμφοράς, και αποτύχαμε παταγωδώς.

Το πρώτο σου διαμέρισμα στην Αθήνα; Η ζωή μου άρχισε μεταξύ Πατησίων και Αχαρνών, σε ένα τυπικό αστικό διαμέρισμα 90 τετραγωνικών, οι γείτονές μας ήταν Κωνσταντινουπολίτες, ωραίοι άνθρωποι, ο γιατρός κύριος Πετρίδης και η Ιωάννα. Ο κόσμος μου όμως ήταν το προαύλιο του 8ου και αργότερα το Roi Mat με τα μπιλιάρδα.

Πού ζεις τώρα; Στο Παλαιό Φάληρο. Με έφεραν η μοίρα και η θάλασσα, αλλά με ρίζωσε η σκέψη πως εδώ είναι ωραία να μεγαλώνεις παιδιά.

Η πιο τρελή αθηναϊκή ιστορία που έχεις ακούσει/ζήσει; Οι τρελοί και οι άγγελοι, έλεγε ο Χένρι Μίλερ, έχουν το ίδιο βλέμμα. Βρίσκεις πολλούς τέτοιους στην πόλη. Δούλευα σε ένα αρχιτεκτονικό γραφείο κάποτε, σε μια πολυκατοικία του Μεσοπολέμου στην πλατεία Μαβίλη, και ο γέρος αρχιτέκτονας, κάπως λοξός και ερειπιώδης, άρχισε να κοιμάται εκεί επειδή ήταν σίγουρος πως στο διαμέρισμα κυκλοφορούσε τις νύχτες το φάντασμα της Αγλαΐας και ήθελε να της «μιλάει». Κάθε τόσο, μου ξεφούρνιζε κάποια από τις νυχτερινές του εμπει-

ρίες, πάντα πολύ παραστατικά και ασφαλώς με το βλέμμα του Χένρι Μίλερ. **Ο αγαπημένος σου αθηναϊκός ήχος/θόρυβος;** Κάθε φυσικός ήχος που σπάει το φράγμα του θορύβου της πόλης. Κι εσύ ανακαλύπτεις κάθε φορά πόσο ταιριαστό είναι ένα κελήδημα στο αστικό τοπίο.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο; Τώρα πλέον η ανοχή στη συμβίωση. Ο βέρος Αθηναίος δεν κορνάρει πια στα φανάρια, δεν κολλάει με οτιδήποτε queer στον δρόμο, δεν έχει θέμα με τους μετανάστες. Είναι ζην, ξέρει να ξεχωρίζει τι κάνει την πόλη του ζωντανή και πολύχρωμη και τι την κρατάει πίσω.

Πού αλλού θα μπορούσες/ήθελες να ζήσεις στην Ελλάδα; Νομίζω πουθενά για πολύ καιρό. Θα περιερχόμουν σε μια κατάσταση νόστου. Αν όμως αποφάσιζα να το σκάσω, θα πήγαινα να ζήσω σε κάποιο νησί του Αιγαίου.

Το καλύτερο σύνθημα που έχεις δει σε αθηναϊκό τοίχο; «Φτάνει». Αν πάντως δεν ήταν τρία αλλά τέσσερα τα πράγματα που θα ήθελα να έλειπαν, θα έβαζα και τις μουντζούρες που παριστάνουν τα γκράφιτι στους τοίχους. Οι αθηναϊκοί τοίχοι χρειάζονται πραγματικούς καλλιτέχνες.

Ποιο είναι το καλύτερο μέρος για να απομονώνεσαι στην Αθήνα;

Οι λόφοι της. Είναι απίστευτο πόση γαλήνη μπορείς να βρεις εκεί. Οι λόφοι της Αθήνας σε κάνουν βασιλιά της.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου εστιατόριο στην Αθήνα;

Μου αρέσει τόσο πολύ το φαγητό έξω, που μου είναι αδύνατο να διαλέξω. Για κάποιον ανεξήγητο λόγο πάντως μου ασκούν μια γοητεία τα μαγέρικα.

Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός φόβος σου; Να ξυπνήσω ένα πρωί και να μην είναι στη θέση της η Ακρόπολη. Το είχα δει κάποτε στον ύπνο μου και, επειδή το όνειρο ήταν πολύ έντονο, μου άφησε μάλλον κάποιο τραύμα.

Αγαπημένη σου αθηναϊκή πλατεία; Η πλατεία Μαβίλη από την εποχή που εκεί όπου είναι σήμερα το «Μπρίκι» ήταν κάποτε ένα παλιό μπακάλικο και στο υπόγειο του Ντόλου έτρωγε ο Καρούζος. Μου αρέσει επειδή παραμένει εξίσου γοητευτική όσο τότε.

Σε ποιες πόλεις του εξωτερικού έχεις ζήσει; Ένα μειονέκτημα και ένα πλεονέκτημά τους σε σχέση με την Αθήνα; Εμπειρία ζωής έχω μόνο από την Ιταλία. Αλλά το πλεονέκτημα κάθε πόλης του

εξωτερικού είναι πως δεν έδωσε αντιπαροχή το παρελθόν της και πως οι σύγχρονες κατοικίες της σχεδιάστηκαν από αρχιτέκτονες. Τώρα τι μειονέκτημα να βρω; Πως παρά την αρτιότητά τους δεν σε γλιτώνουν από έναν κάποιον νόστο που σε πιάνει όταν λείπεις για καιρό από την Αθήνα.

Το αγαπημένο σου αθηναϊκό σινεμά/θέατρο/βιβλιοπωλείο/συναυλιακός χώρος; Σινεμά το «Άστυ» για την ιστορία του και την επιμονή του. Θέατρο το Εθνικό για τα θεωρεία του, βιβλιοπωλεία όλα από το «Λεμόνι» έως το Public, συναυλιακός χώρος οι σκηνές του Μεγάρου και της Λυρικής. **Ένα επίθετο που χαρακτηρίζει ακριβώς τους Αθηναίους;** Αταξινόμητοι.

Ποιο είναι το πρώτο αθηναϊκό στυλ-μότυπο που θυμάσαι; Να μας πηγαίνει η μητέρα μου βόλτα στο Πεδίον του Άρεως με τον Ηλεκτρικό. Μου έκανε τρομερή εντύπωση ο σταθμός της Βικτωρίας, από το όνομα ως τα πράσινα πλακάκια.

Πώς φαντάζεσαι την Αθήνα σε 50 χρόνια; Το 2070; Αν ισχύει πως το μεπτόν έχει εκατό χρόνια ζωής, πολύ αλλαγμένη. Επίσης σούπερ τεχνολογική, αλλά κυρίως συμφιλωμένη με την ταυτότητά της.

Τι σου λείπει από την Αθήνα της παιδικής σου ηλικίας; Η αίσθηση του γαβριά που είχα όταν γυρνούσαμε παρέες πιτσιρικάδων στους δρόμους.

«Αθηναϊκές» λέξεις που δεν υπάρχουν πια; Δεν ξέρω, το σαλέπι που φώναζε ο σαλεπιτζής στην Ομόνοια δεν είναι μια τέτοια; Η ελβιέλα δεν υπάρχει πια, το δισκάδικο, η ντισκοτέκ και εκφράσεις που, αντίθετα από άλλες, δεν πέρασαν από γενιά σε γενιά για να αντέξουν στον χρόνο.

Ποιος σκηνοθέτης θα ήθελες να γυρίσει μία ταινία για την Αθήνα; Ο Πάολο Σορεντίνιο. Θα ήθελα την οπερατική ματιά του.

Ποιος Αθηναίος θα γινόταν ο καλύτερος πρωθυπουργός της χώρας; Μετά τον Περικλή, που ήταν ο πρώτος statesman στην Ιστορία; Θα έδινα την πρωθυπουργία εκ περιτροπής στην Αρβελέρ και τον Τσαρούχη.

Η πιο τυπική αθηναϊκή ταινία που έχεις δει; Από τις ηθογραφίες του παλιού σινεμά, τη «Στουρνάρα 288» του Ντίνου Δημόπουλου. Από το σύγχρονο σινεμά, τον «Αδικο κόσμο» του Φίλιππου Τσίτου.

Αν η Αθήνα ήταν ένα πρόσωπο, ποιο θα ήταν αυτό; Η Αθηνά τής πάει μια χαρά.

Η καλύτερη θέα στην Αθήνα; Από τον βράχο της Ακρόπολης.

Τι θα πρωτοέδειχνες στην πόλη σε έναν ξένο καλεσμένο σου; Το πάρκο Ελευθερίας.

Μια συναυλία στην Αθήνα που δεν θα ξεχάσεις ποτέ; Των Cure στο γήπεδο της Νέας Φιλαδέλφειας. Έκσταση και τρόμος από τους «κιουράδες» που μπούκαραν στο γήπεδο με ντου.

Ποιος μουσικός δικαιούται να γράψει το σάουντρακ της Αθήνας; Κάποιος μεσογειακός, λαϊκός και δυτικότροπος σαν τον Σταμάτη Κραουνάκη.

Ο αγαπημένος σου περίπατος στην Αθήνα; Ο γύρος του βράχου. Κατεβαίνεις από τη Διονυσίου Αεροπαγίτου, ανεβαίνεις από την Πλάκα και πάλι από την αρχή.

Αγαπημένη διαδρομή με το αυτοκίνητο στην Αθήνα; Προς το Σούνιο. Μου φαίνεται μαγική αυτή η διαδρομή.

Τι σε ζορίζει και τι σε χαλαρώνει στην Αθήνα; Με ζορίζει η μανία της νέας οικοδομής. Με χαλαρώνουν οι ταράτσες με φαγητό και θέα.

Ο Περικλής Δημητρολόπουλος είναι δημοσιογράφος και ραδιοφωνικός παραγωγός. Μπορείτε να τον ακούτε στον Athens Voice Radio 102,5 καθημερινά Δευτέρα με Παρασκευή 07.00-08.00.

ΜΑΣ ΞΕΝΑΓΕΙ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

Επιμέλεια: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ Φωτο: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Αν ζούσαμε σε άλλη εποχή, την Καθαρά Δευτέρα οι νοικοκυρές θα ξύπναγαν αχάραγα. Θα καθάριζαν όλο το σπίτι κι ύστερα η προσοχή τους θα στρεφόταν στην κουζίνα. Επιμελώς, θα καθάριζαν τα μαγειρικά τους σκεύη πλένοντάς τα με στάχτη και ζεστό νερό, να φύγει κάθε ίχνος μυρωδιάς και λίπους από κρέας. Έπειτα, θα τα κρεμούσαν ψηλά γιατί δεν θα τα ξαναχρησιμοποιούσαν μέχρι το τέλος της νηστείας, σαράντα μέρες αργότερα. Όλη αυτή η πάστρα δεν είναι ο μοναδικός λόγος που τούτη η Δευτέρα ονομάστηκε «Καθαρά». Είναι η αρχή της μεγάλης νηστείας, και οι πιστοί οφείλουν να προετοιμαστούν «καθαρίζοντας» σώμα και πνεύμα ώστε αγνοί να οδηγηθούν ως τη Λαμπρή. Το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά απαγορεύονται, κι όμως αυτή η γιορτή καταφέρνει με τον δικό της τρόπο να παραμένει τόσο πολύ νόστιμη.

Τι είναι τα Κούλουμα;

Την Καθαρά Δευτέρα γιορτάζουμε τα Κούλουμα, δηλαδή τον υπαίθριο εορτασμό της ημέρας. Στην Αθήνα, αλλά και σε όλη την Ελλάδα, οι πιστοί παίρνουν τους... λόφους. Αυτή η κίνηση είναι καθαρά συμβολική σε μια προσπάθεια να βρεθούν πιο κοντά στον Θεό. Ε, και αφού βρεθήκαμε εδώ στην ανοιχτώσιά, να μην πετάξουμε και έναν χαρταετό;

Για το τι ακριβώς σημαίνει η λέξη «κούλουμα» οι απόψεις διίστανται. Ο λαογράφος Νικόλαος Πολίτης λέει ότι η ρίζα τους βρίσκεται στη λατινική λέξη «cumulus», που πάει να πει «αφθονία», «σωρός» αλλά και «επίλογος», σηματοδοτώντας έτσι το τέλος της εορταστικής περιόδου της Αποκριάς με τα πληθωρικά φαγοπότια και τον χορό. Από την άλλη πλευρά, ο ιστοριοδίφης, λογοτέχνης, ακαδημαϊκός και δικηγόρος Δημήτριος Καμπούρογλου, που ασχολήθηκε εκτενώς με την ιστορική καταγραφή της ζωής των Αθηνών, υποστήριξε ότι τα Κούλουμα προέρχονται από την επίσης λατινική λέξη «columna», που σημαίνει «κολόνα», και αυτό γιατί κάποτε οι Αθηναίοι συνήθιζαν να γιορτάζουν την Καθαρά Δευτέρα στις «Κολόνες» ή αλλιώς στις Στήλες του Ολυμπίου Διός.

Καθαρά Δευτέρα

Η γιορτή που οι καλοφαγάδες περιμένουμε
όλο τον χρόνο είναι εδώ

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Τι τρώμε την Καθαρά Δευτέρα;

Λαγάνα. Είναι η βασίλισσα της ημέρας. Άζυμο ψωμί, χωρίς μαγιά (για αυτό και δεν φουσκώνει) που παραδοσιακά φτιάχνεται αποκλειστικά και μόνο την ημέρα της Καθαράς Δευτέρας. Αυτό το έθιμο συνδέεται με την Έξοδο των Ισραηλιτών από την Αίγυπτο, το βράδυ που οι Ισραηλίτες έφαγαν άζυμο άρτο.

Χαλβάς. Αν η λαγάνα είναι η βασίλισσα της Καθαράς Δευτέρας, εδώ έχουμε τον ίδιο τον βασιλιά! Ιδανικό γλύκισμα για μια τέτοια μέρα, καθώς δεν περιέχει καθόλου γαλακτοκομικά.

Ταραμοσαλάτα. Μα πόση νοστιμιά κρύβει μέσα της αυτή η... «σαλάτα»; Φτιάχνεται με πατάτα ή μουλιασμένο ψωμί, ταραμά (σ.σ. ο λευκός ταραμάς θεωρείται ανώτερος του ροδαλού), ελαιόλαδο και λεμόνι, και είναι το αγαπημένο ταίρι της λαγάνας.

Θαλασσινά. Τραγανά καλαμαράκια και ζουμερό χταπόδι, ξεροψημένες γαρίδες και λεμονάτα όστρακα... Εδώ κρύβεται όλη η δύναμη της Καθαράς Δευτέρας! Τα θαλασσινά ανήκουν στις παραδοσιακές λιχουδιές αυτής της μέρας καθώς δεν περιέχουν αίμα και επιτρέπονται στη νηστεία.

Όσπρια. Μελωμένοι γίγαντες, μαυρομάτικα, ονειρεμένη φάβα και χούμους (που είναι και της μόδας). Φτιάξτε σαλάτα με φακές ή ρεβίθια, βάλτε στην κατσαρόλα οσπριάδα – οι επιλογές είναι ατέλειωτες!

Ελιές, τουρσιά και ντολμαδάκια (γιαλαντζί). Τα συνοδευτικά που απογειώνουν τη νοστιμιά του τραπέζιού με την πιπεράτη, ξιδάτη ή λεμονάτη γεύση τους. Επίσης είναι ιδανικοί μεζέδες του τσίπουρου ή του ούζου.

Τα φρέσκα. Παρότι χειμώνας, η άνοιξη ήδη «μυρίζει» και τα φρέσκα ζαρζαβατικά στολίζουν το τραπέζι. Κρεμμυδάκια, σκόρδα, ραπανάκια, μαρούλια, ρόκες και αγκινάρες, όλα τους ωμά, με λίγο αλάτι, ξίδι, λεμόνι ή και σκέτα χαρίζουν τη δροσιά δίπλα στους υπόλοιπους μερακλιδικούς μεζέδες.

Αθάνατα ελληνικά αποστάγματα. Τι δεν λείπει από καμία ελληνική γιορτή; Μα τα ποτήρια που τσουγκρίζουν, φυσικά! Το ούζο και το τσίπουρο είναι ιδανικοί σύ-

ντροφοί σε όλες ανεξαιρέτως τις λιχουδιές της Καθαράς Δευτέρας και ο λόγος που όλοι όσοι καθόμαστε γύρω από το τραπέζι ερχόμαστε πιο κοντά...

Εδώ οι καλές λαγάνες!

Kora Bakery

Την ημέρα της Καθαράς Δευτέρας ο new age φούρνος της πόλης ανοίγει από τις 7 το πρωί ξεφουρνίζοντας δύο ειδών λαγάνες: μία παραδοσιακή, λευκή, πασπαλισμένη με σουσαμάκι και μία ακόμη με κίτρινο αλεύρι, στολισμένη με μαυροκούκι, παπαρουνόσπορο, χοντρό αλάτι και αποξηραμένο σκόρδο. Μπορείτε να κάνετε κράτηση για παραλαβή από το κατάστη-

μα, ενώ στο e-shop του Kora (www.korabakery.com) θα βρείτε και ένα box με όλα τα απαραίτητα της ημέρας: λαγάνα του ενός κιλού, ένα βαζάκι ταραμά, ούζο και χαλβά! **Π. Αναγνωστοπούλου 44, Κολωνάκι, 210 3627855**

Ρεμούνδος

Ο ιστορικός φούρνος της Κυψέλης, από το 1953 στην ίδια γειτονιά, κάθε πρωί ξεφουρνίζει τα μοσχομυριστά του θαύματα. Φέτος θα βρείτε τριών ειδών λαγάνες: την παραδοσιακή, με αλεύρι ολικής άλεσης ή με ελιές και πιπεριές Φλωρίνης. Πε-ντανόστιμες! **Κυψέλης 37, Κυψέλη, 2108215808**

Ο Φούρνος του Τάκη

Τον βρίσκεις από την ουρά που σχηματίζεται απ' έξω κάθε μα κάθε Καθαρά Δευτέρα. Ο φούρνος στο Κουκάκι έχει μεγάλη φήμη για τη λαγάνα του, οπότε πηγαίνετε από νωρίς για να προλάβετε. **Μισαραλιώτου 14, Κουκάκι, 2109230052**

Λυκαβηττός

Στους πρόποδες του Λυκαβηττού, εδώ και 35 χρόνια η μοσχομυριστή αυτή γωνιά έχει γράψει τη δική της ιστορία στα νόστιμα πρωινά της πόλης. Από τα ψωμιά μέχρι τις πίτες και το γνωστό του panettone, τα πάντα είναι χειροποίητα, ενώ οι λαγάνες του θεωρούνται δίκαια από τις καλύτερες σε όλη την Αθήνα. **Δεινοκράτους 59, Κολωνάκι, 2107211348**



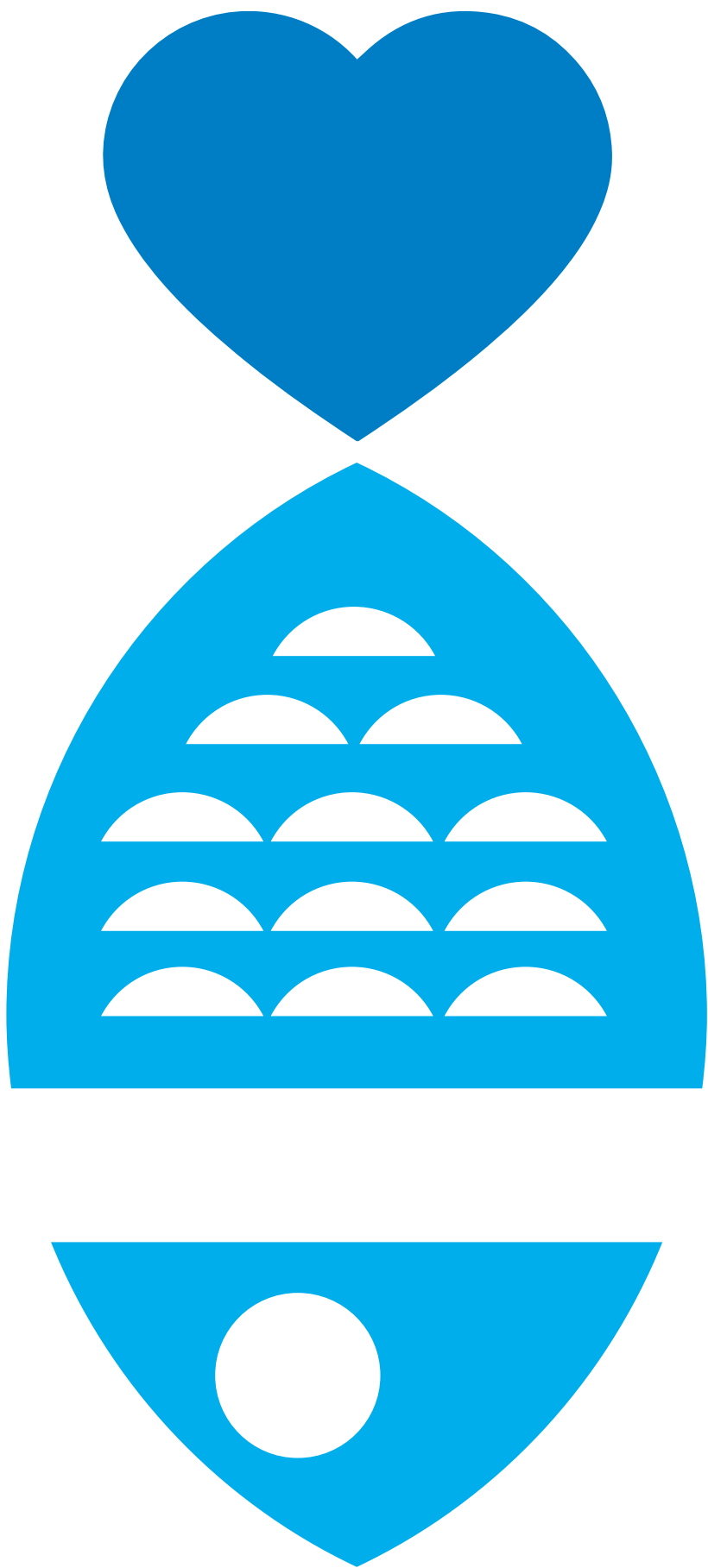
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΩΣΤΑΣΗΣ
ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΔΥΟ ΓΕΝΕΩΝ

Μίλα με την καρδιά σου.

Drink Responsibly

ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΚΤΙΣΘΕΝΑ

www.apostolakisdistillery.gr



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Fish & sushi lovers

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ
Φωτό: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ



Μια νόστιμη περίοδος ανοίγεται μπροστά μας! Είναι η Σαρακοστή που μας δίνει μια αφορμή να αποφύγουμε το κρέας και να βάλουμε στην καθημερινότητά μας τα λαχανικά, τα όσπρια και τα λαχταριστά θαλασσινά. Ο καιρός ανοίγει, βάζοντας και αυτός το χεράκι του για να βρεθούμε στα καλά ψαροεστιατόρια της πόλης που στις κουζίνες τους φτιάχνουν όλες τις παραπάνω νοστιμιές με μεγάλη μαεστρία. Εδώ να πούμε ότι ψάρι τη Σαρακοστή δεν τρώμε, αλλά άμα βγεις για ζουμερές

γαρίδες, χταποδάκι στα κάρβουνα και τηγανητό καλαμαράκι, πολύ πιθανό να σου ανοίξει η όρεξη και για φρέσκο ψαράκι...

Το ξέρουμε, το ίδιο κι εμείς, οπότε κάνοντας τα στραβά μάτια σου παρουσιάζουμε τα στέκια που φημίζονται για τα θαλασσινά τους. Ανάμεσά τους κι εκείνα που είναι ξακουστά για το φοβερό τους sushi, μια που άμα είναι να υποκύψεις σε νόστιμες αμαρτίες, κάν' το τουλάχιστον σωστά και με όλους τους τρόπους...





VAROULKO SEASIDE

Το emblematico εστιατόριο της Αθήνας

Στην ελληνική γαστρονομία, όταν αναφέρεται η λέξη «ψάρι» το μυαλό όλων σκέφτεται κατευθείαν το όνομα του Λευτέρη Λαζάρου. Είναι ο άνθρωπος που όχι μόνο γνωρίζει τα μυστικά της θάλασσας καλύτερα από τον καθέναν, αλλά ξέρει και να μετατρέψει τους θησαυρούς της σε κορυφαία πιάτα. Το εστιατόριό του, το περίφημο Varoulko, άνοιξε πριν από 35 χρόνια και μέχρι σήμερα είναι η ναυαρχίδα της δημιουργικής ψαροφαγίας σε ολόκληρη τη χώρα, πράγμα που άλλωστε μαρτυρά κι η βράβευσή του με αστέρι Michelin κάθε χρόνο.

Σε αυτό το κόσμημα της Αθηναϊκής Ριβιέρας, λοιπόν, στην καρδιά του Μικρολίμανου και με θέα τα κατάρτια των ιστιοφόρων, θα έρθεις για να απολαύσεις τις signature δημιουργίες αυτού του μάστρου της γαστρονομίας. Ανάμεσα στα πιάτα που πρέπει κανείς να δοκιμάσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του βρίσκονται σίγουρα το καλαμάρι με pesto βασιλικού σε φωλιά φρυγανισμένης πατάτας και κονφί ντομάτας, η ασύλληπτης νοστιμιάς ψαρόσουπα με φρέσκια ντομάτα και ζωμό από πετρόψαρα, το σεβίτσε δράκαινας με αχλάδι, σαφράν και νερό ντομάτας, αλλά και το burger σφυρίδας σε ψωμάκι brioche αρωματισμένο με μελάνι σουπιάς, τυρί τσένταρ και καραμελωμένο κρεμμύδι, που ισορροπεί θαυμάσια ανάμεσα στο comfort food και την υψηλή γαστρονομία.

Πέρα από το φαγητό, ωστόσο, η επίσκεψη στο Varoulko είναι μια εμπειρία από μόνη της... Από τις μεγάλες τζαμαρίες με την απρόσκοπτη θέα στη θάλασσα μέχρι την κομψή ταράτσα που έχει για φόντο τα συγκλονιστικά ηλιοβασιλέματα του Μικρολίμανου και που ανοίγει μόλις αρχίσει να ζεσταίνει λίγο ο καιρός, το Varoulko είναι ένας γαστρονομικός προορισμός, ξακουστός για την άψογη εξυπηρέτηση που προσφέρει. Ζητήστε από τον sommelier να σας προτείνει το κρασί που ταιριάζει καλύτερα με το φαγητό σας (σ.σ. η κάβα του Varoulko με γύρω στις 250 ετικέτες του ελληνικού και διεθνούς αμπελώνα είναι από τις πιο ενημερωμένες της Αθήνας), ενώ αν προτιμάτε τα ωραία ελληνικά αποστάγματα, να ξέρετε ότι ο Λευτέρης Λαζάρου τα έχει διαλέξει προσωπικά, ώστε να ταιριάζουν απόλυτα με το μενού του.



📍 Ακτή Κουμουνδούρου 54, Μικρολίμανο, 2105228400,
www.varoulko.gr 📱 Varoulko Seaside 📷 varoulkoseaside



ΨΑΡΑΚΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Άριστη ποιότητα, χειροποίητες συνταγές και γεύσεις που θυμίζουν... γιαγιά!

Η πιο νόστιμη θαλασσινή ιστορία ξεκίνησε από την Κηφισιά, το 2013, όταν η οικογένεια του εστιατορίου αποφάσισε να κάνει κάτι καινοτόμο: να προσφέρει εξαιρετικά παραδοσιακές συνταγές σε πλούσιες μερίδες, ώστε να απολαύσει ολόκληρη η παρέα τα λαχταριστά χειροποίητα μεζεδάκια, σε προσιτές τιμές! Το concept αυτό αγκαλιάστηκε από χιλιάδες Αθηναίους και τα «Ψαράκια και Θαλασσινά» απέκτησαν ένα μεγάλο, πολυσυλλεκτικό «κοινό», που ακολουθεί αυτό το εξαιρετικό εστιατόριο, με τους φιλόξενους και γενναιόδωρους ανθρώπους, και στα επόμενα τρία βήματα: Στη Βάρκιζα, με τα εκπληκτικά μπαλκόνια με θέα τη θάλασσα και το γραφικό λιμάνι, στο πανέμορφο νεοκλασικό του Χαλανδρίου με την παραδοσιακή αυλή, στο πέτρινο σπίτι της Γλυφάδας με τον ανθισμένο κήπο, όπου τη μια πλευρά του κοσμεί το μεγάλο πειρατικό καράβι που έχει ξετρελάνει τους μικρούς πειρατές!

Πάμε πάλι στην κουζίνα, όμως, στο λόγο για τον οποίο έχουμε αγαπήσει κυρίως τα «Ψαράκια και

Θαλασσινά». Άριστες και εποχικές πρώτες ύλες στα πάντα, όλα χειροποίητα, φρέσκα ψάρια του αφρού αλλά και του κιού, φαντασία στην κουζίνα. Με το που θα καθίσετε, θα καταπλεύσει στο τραπέζι σας ένας μεγάλος δίσκος με κρύα ορεκτικά, σαν τα φανταστικά ντολμαδάκια της γιαγιάς Ελευθερίας και την ταρταμοσαλάτα από λευκό ταραμά, ενώ το μενού έχει όλα τα καλά της θάλασσας! Να σας προτείνουμε τα αξεπέραστα μύδια που σερβίρονται σε τρεις διαφορετικές εκδοχές, αλλά και το γιουβέτσι με γαρίδες και κρητικό στακοβούτυρο σε πηλίνο, που θα σας μείνει αξέχαστο. Κι αν πάλι θελήσετε κάποια vegetarian επιλογή, η κουζίνα έχει φροντίσει και γι' αυτό, με φρενέρες παραδοσιακές ελληνικές συνταγές, όπως τα πιταρούδια Ανδρού που είναι πεντανόστιμα κεφτεδάκια από ρεβίθια.

Όλα αυτά συμπληρώνονται ιδανικά με μια μεγάλη ποικιλία από αποστάγματα, καθώς και από μια προσεκτικά επιλεγμένη winelist, στην οποία θα βρείτε και διαμάντια μικρών Ελλήνων παραγωγών. Να πάτε οπωσδήποτε!

Κηφισιά: Ιλίσίων 27, 2106203622, **Βάρκιζα:** Λ. Ποσειδώνος 14, 2109654138.

Χαλάνδρι: Κώστα Βάρναλη 5, 2106855932, **Γλυφάδα:** Κύπρου 60, 2108983555.

www.psarakiaikathalassina.gr [@psarakia](https://www.instagram.com/psarakia)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ **Fish & sushi lovers**



ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Εκλεκτή ψαροφαγία με θέα όλη την Αθήνα

Περίμενες ότι ένα μπαλκόνι στις Κυκλάδες θα μπορούσε να το βρεις στον Βύρωνα, όπου θα έχεις την Αθήνα στα πόδια σου και το βλέμμα σου θα φτάνει στα ανοιχτά του Αργοσαρωνικού; Η συγκλονιστική θέα, όμως, δεν είναι το μοναδικό σημείο ενδιαφέροντος εκεί ψηλά... Το Μπαλκόνι στις Κυκλάδες τα τελευταία δέκα χρόνια πρωτοστατεί στη δημιουργική ψαροφαγία της πόλης, έχει αποκτήσει πιστό κοινό χάρη στη φρέσκια ελληνική πρώτη ύλη που διαθέτει και τις δημιουργικές συνταγές της σεφ Φιλίτσας Καραμανλή. Στη ρομαντική ατμόσφαιρα που αποπνέει ο χώρος, θα βρεις ελληνικές γεύσεις, με έμφαση στο φρέσκο ψάρι και τους διαφορετικούς τρόπους διαχείρισής του. Σεβίτσε ή καρπάτσιο σε φρέσκο ψάρι ημέρας, ταρτάρ από τόνο μέχρι και

στρείδια ωμά ή ψητά στη σχάρα. Πληθώρα επιλογών θα βρεις και στα ορεκτικά, από μπρουσκέτα σαρδέλας σε χειροποίητο ψωμί, πέστο μαϊντανού και πίκλα πράσινου μήλου μέχρι σουπιές και όστρακα. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα τη βιολογική φάβα Σχοινούσας, παραγωγής του εστιατορίου, με κάρφη και λιαστή ντομάτα, από τις καλύτερες φάβες που μπορείς να απολαύσεις στην Αθήνα. Στο μενού θα βρεις κλασικές επιλογές όπως ριζότο, κριθαρότο και αστακομακαρονάδα, ενώ μπορείς να συνοδεύσεις το πιάτο σου με ένα ποτήρι κρασί από την ενημερωμένη κάρτα που διαθέτει πολλές ετικέτες ελληνικών κρασιών. Extra Tip: Καλύτερη ώρα για να απολαύσεις τη θέα; Φυσικά το δειλινό, τη μαγική εκείνη ώρα των συγκλονιστικών ηλιοβασιλεμάτων...

Παύλου Μελά 13, Βύρωνα, 2107640240, www.balconcyclades.com

[balconcyclades](https://www.facebook.com/balconcyclades) [@balconcyclades](https://www.instagram.com/balconcyclades)





SCORPINA

**Η δημιουργική ψαροφαγία
στα καλύτερά της**

Μεγάλες ροτόντες κυριαρχούν στη φωτεινή σάλα, ολοστρόγγυλα φωτιστικά (μοιάζουν με φυσαλίδες) σκορπούν ολόγυρα το απαλό φως τους και χαρωπές σκορπίνες «κολυμπούν» στους τοίχους... Στο κέντρο όλων μια κομψή μπάρα, που θα ζήλευσαν τα περισσότερα αθηναϊκά bars. Η γαλήνια σάλα της Scorpina σου μεταδίδει την ηρεμία της, θυμίζει άνετο, γαλλικό bistrot, στην κουζίνα της όμως πρωτοστατούν τα πιάτα μιας βαθιά νόστιμης όσο και δημιουργικής ψαροφαγίας. Ο εξαιρετικός σεφ Αλέξανδρος Ούντιλα και η ομάδα του παίρνουν την ολόφρεσκη πρώτη ύλη που καταφτάνει από ψαράδες σε όλη την Ελλάδα και τη μετατρέπουν σε πιάτα που πρέπει να δοκιμάσει κανείς τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του... Αξίζει να δώσετε προσοχή στις ωμές παρασκευές

(καρπάτσιο, σεβίτσε, ταρτάρ) γιατί εδώ βρίσκεται όλη η νοστιμιά του φρέσκου ψαριού. Σε αυτή την κατηγορία οπωσδήποτε να δοκιμάσετε τον τόνο τατάκι με ρέβα, καρότο, μαριναρισμένα φύκια wakame και dressing φρούτων και λαχανικών, αλλά και το ωραίο μαγιάτικο καρπάτσιο με πίκλα πράσινου μήλου, porcorn κινόας και μαγιονέζα jalapeno. Επίσης, με τίποτα μην παραλείψετε την Καρμπονάρα με χέλι, παπαρδέλες, κρόκο αυγού, βούτυρο και παρμεζάνα, και φυσικά όλα τα σπαρταριστά ψάρια που ψήνονται (με ομολογουμένως μεγάλη μαεστρία) στη σχάρα. Θα συνοδεύσετε το γεύμα σας με κάποιο κρασί από την άκρως ενημερωμένη λίστα με ετικέτες του ελληνικού και διεθνή αμπελώνα (αρκετές εκ των οποίων και σε ποτήρι) και το μόνο σίγουρο είναι ότι θα ξαναέρθετε σύντομα...

Θ Γρηγορίου Ξενόπουλου 2, Νέο Ψυχικό, 2106722223, www.scorpina.gr

[f scorpina.seafood](https://www.facebook.com/scorpina.seafood) [scorpina.seafood](https://www.instagram.com/scorpina.seafood)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ *Fish lovers*



HAMS & CLAMS

**Ατμοσφαιρικό Oyster Bar στην
πανέμορφη μαρίνα Ζέας**

Εξαιρετικό Oyster Bar, σε ένα από τα πιο όμορφα σημεία του Πειραιά, που θα σε μαγέψει με την αύρα του. Με τη διακόσμηση να συνδυάζει τη σκανδιναβική λιτότητα με τον καλαίσθητο μεσογειακό χαρακτήρα, με δύο μεγάλες βεράντες με θέα τη μοναδική μαρίνα Ζέας, εξωτερικό μπαρ αλλά και χώρο στο εσωτερικό, το Hams & Clams ξεχωρίζει για το ανεπιτήδευτο στιλ του, για την ευγένεια των ανθρώπων του και, φυσικά, για την κουζίνα του, με επιρροές από τη Μεσόγειο, την Ισπανία και τις ανατολικές ακτές της Αμερικής.

Σημείο αναφοράς τα στρείδια, τα οποία σερβίρονται σε πιατέλες, σε διάφορες παραλλαγές, όπως: Στρείδια Pacific Ocean, Moscow, Rockefeller αλλά και Στρείδια Fiesta, ένας εξαιρετικός συνδυασμός από

ωμά στρείδια. Απολαυστικά είναι, επίσης, το σεβίτσε φρέσκου ψαριού, το χέλι καπνιστό με πράσινη φάβα, τα λιγκουίνι με αχιβάδες και φούσκα, το κριθαρότο καβουριού, η σαλάτα καπρέζε με προσούτο. Όλα αυτά συνδυάζονται τέλεια με κάποια ετικέτα από την πολύ καλά ενημερωμένη λίστα με επιλογές από φυσικά κρασιά ή με ένα από τα signature cocktails του καταλόγου, σαν το Bloody Mary, με βότκα, Mala Peruviana και μπαχαρικά. Το πολύ ιδιαίτερο Hams & Clams αποτελεί έναν ιδανικό προορισμό για να διοργανώσετε το δικό σας event, ενώ μπορεί να αναλάβει και το catering για μια σπουδαία βραδιά σας. Καθημερινά 13.30 - 01.00.

Extra tip: Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις φοβερές προτάσεις για brunch κάθε Σάββατο και Κυριακή πρωί.

Θ Μαρίνα Ζέας, Πειραιάς, 2104186683, www.hamsandclams.gr

[hamsandclams](https://www.facebook.com/hamsandclams) [hamsandclams](https://www.instagram.com/hamsandclams)





Η ΣΤΟΑ ΑΛΛΙΩΣ

**Η καλύτερη ψαροφαγία
στο κέντρο της πόλης**

Η φημισμένη Στοά Αλλιώς, μετά από 25 χρόνια παρουσίας στη στοά της Θεμιστοκλέους, εδώ και λίγους μήνες μετακόμισε πολύ κοντά, στην ίδια γειτονιά, στον όμορφο πεζόδρομο της Γαμβέττα, συνεχίζοντας να κάνει με το ίδιο μεράκι αυτό για το οποίο την έχουν αγαπήσει όλοι οι καλοφαγάδες της Αθήνας: Να μας ετοιμάζει με τα καλύτερα υλικά φρέσκιες, αυθεντικές συνταγές, σε χορταστικές μερίδες και, όπως πάντα, σε προσιτές τιμές! Ιδανικός προορισμός για ένα διάλειμμα από τη δουλειά ή για μετά από αυτήν, φυσικά και για μια έξοδο για φαγητό, η Στοά Αλλιώς αγαπάει τα ωραία της θάλασσας και στ' αλήθεια θα σας ξετρελάνει. Φαντα-

στική ψαρόσουπα, που ειδικά τις κρύες ημέρες είναι αληθινό βάλσαμο, εξαιρετικό φιλέτο λαβράκι, καλαμάρι ψητό σαν αυτό που έτρωγες παιδί στο νησί και σου έχει μείνει στο μυαλό, φοβερά μύδια αχνιστά, κριθαρότο γαρίδα με πορτοκάλι, είναι κάποιες μόνο από τις επιλογές του μενού, αλλά μαζί με αυτά από το τραπέζι σου δεν θα πρέπει να λείπει η ταραμοσαλάτα και ο χειροποίητος γαύρος μαρινάτος! Όλα αυτά σε ένα φιλόξενο, πολιτισμένο και ανεπιτήδευτα στιλάτο χώρο, με τραπεζάκια και έξω στον πεζόδρομο, φτιαγμένα από ανθρώπους που πραγματικά αγαπούν αυτό που κάνουν. Δευτέρα - Σάββατο από τις 12 το μεσημέρι έως τα μεσάνυχτα.

📍 Γαμβέττα 14, Εξάρχεια, 2103825961 🌐 Stoa.allios

📷 stoa_allios



ΑΦΙΕΡΩΜΑ **Fish & sushi lovers**



ΤΟ ΣΧΟΛΑΡΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

**Εντατικά μαθήματα
νόστιμου φαγητού**

Στην πλέον δημοφιλή πλατεία της Κυψέλης, αυτή του Αγίου Γεωργίου, βρίσκεται ένα στέκι που αναβιώνει την κλασική αξία του συνοικιακού μεζεδοπωλείου. Εκεί όπου η παρέα μαζεύεται για να διασκεδάσει όπως οι παλιοί καλοί μερακλήδες, με απλό και νόστιμο φαγητό σε γενναιόδωρες ποσότητες και, συνάμα, φιλόξενη και ανεπιτήδευτη ατμόσφαιρα. Εδώ, στα τραπεζάκια του Σχολαρχείου της Κυψέλης, με τα πηλίνα πιατάκια και κουπάκια, θα βρεις έναν κατάλογο με μεζέδες για όλα τα γούστα. Μπουρεκάκια, τηγανιές, γαριδούλες, γαύρο μαρινάτο, ξυδάτα χταποδάκια, αλοιφές και ό,τι μπορεί να λιγουρευτεί η παρέα, ενώ υπάρχουν και τα ατομικά πιάτα που πρωταγωνιστούν συνήθως στις επιλογές των οικογενειών που το επισκέπτονται, ανάμεσά τους πιάτα με κοτόπουλο, μπιφτεκάκια

και μοσχαρίσια συκωτάκια. Την έκπληξη όμως κάνουν τα θαλασσινά του Σχολαρχείου. Οι ιδιοκτήτες του καταστήματος βάζουν καθημερινά όλο τους το μεράκι ώστε να φτιάχνουν στο τραπέζι τα πιο λαχταριστά μύδια σαγανάκι. Καλαμαράκια τηγανητά-τραγανά στο στόμα, γαρίδες σχάρας με έντονη γεύση, μια πληθωρική μακαρονάδα θαλασσινών ή προσεγμένο φιλέτο σολομού, ενώ υπάρχουν και πιάτα ημέρας. Όλα συνδυάζονται με ουζάκι, τσιπουράκι ή μπιρίτσα και πραγματικά για λίγο νιώθεις πως βρίσκεσαι σε κάποιο μικρό ταβερνείο ενός νησιού των Κυκλάδων. Το όνομα που έχει κάνει το Σχολαρχείο είναι τέτοιο που όχι μόνο οι περίοικοι της Κυψέλης, αλλά κι από άλλες γειτονικές περιοχές ελεύδουν να κάνουν κράτηση για... μαθήματα γεύσης στο εσωτερικό του. Εσείς ακόμα;

📍 Επτανήσου 18, Κυψέλη, 2108815820 🌐 Το Σχολαρχείο της Κυψέλης

📷 to_scholarchio_tis_kypselis





ΠΕΖΟΥΛΑΣ

**Δεν γίνεται να αγαπάς τα ψάρια
και να μην έχεις έρθει εδώ**

Από τα εστιατόρια που έχει γράψει ολόκληρα κεφάλαια στην ιστορία της γαστριμαργικής Αθήνας η ψαροταβέρνα Πεζούλας, με αφιέρωση στο μακρινό 1951, όταν ο παππούς Παναγιώτης και η γιαγιά Παναγιώτα άνοιξαν στο ισόγειο κάτω από το σπίτι τους ένα παραδοσιακό οινομαγειρείο. Τα μεσημέρια σέρβιρε σε αναβάτες και επισκέπτες του ιπποδρόμου και τα βράδια κακαβιά για τους ξενύκτες, μιας και όλα τα γνωστά κέντρα της εποχής βρίσκονταν εκεί γύρω. Σπουδαία ονόματα, όπως η Σωτηρία Μπέλλου και ο Βασίλης Τσιτσάνης, πέρασαν από εδώ. Το 1970 ανέλαβε η δεύτερη γενιά, ο Λυμπέρης Πεζούλας, σερβίροντας μόνο ψάρια και θαλασσινά, και από το 1996 μπαίνει στο μαγαζί, ως σερβιτόρος αρχικά και ως μάγειρας στη συνέχεια, η τρίτη γενιά, ο Παναγιώτης. Η τρίτη αυτή γενιά, ο Παναγιώτης Πεζούλας και η σύζυγός του Κατερίνα, έχουν αναλάβει τα νηπία του καταστήματος από τον Μάιο του 2021, δίνοντας το κάτι παραπάνω.

Ο Παναγιώτης μαγειρεύει καθημερινά στην κουζίνα και κάθε πρωί πηγαίνει στην αγορά για να προμηθευτεί τα καλύτερα ψάρια και θαλασσινά. Και η Κατερίνα, με την ευγένεια και τον επαγγελματισμό της, έχει αναλάβει το σέρβις.

Ο Παναγιώτης, λοιπόν, κράτησε την παράδοση και την πήγε ένα βήμα πα-

ραπέρα, σε μια μοντέρνα εκδοχή της, με αποτέλεσμα όσοι έχουν περάσει από εδώ να θυμούνται για πάντα πόσο καλά και νόστιμα έφαγαν – και, φυσικά, να επιστρέφουν! Η αρχή όλων, βέβαια, είναι οι άριστες πρώτες ύλες, όχι μόνο στο ψάρι αλλά στα πάντα, με την κουζίνα να σερβίρει φανταστικά πιάτα όπως φρέσκια καραβίδα με τη μυστική συνταγή του Παναγιώτη ψητή στη σχάρα, χταπόδι με σταμναγκάθι, ραπανάκι, κόκκινο λάχανο και μους ταραμοσαλάτα, φάβα με χέλι καπνιστό, αλλά και λαβράκι καρπάτσιο, τσιπούρα σεβίτσε, ταρτάρ τόνου και καραβίδας και πολλά άλλα, ενώ για τους... μερακλήδες κατόπιν παραγγελίας ετοιμάζονται σπαγγέτι θαλασσινών, τραχανότα και κριθαρότα.

Ο Πεζούλας, ο οποίος βρίσκεται πολύ κοντά στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, θα σου δώσει την αίσθηση της αληθινής απλότητας, με την αυλή να θυμίζει κάτι από Κυκλάδες και την εσωτερική του αυλή να φέρνει στο μυαλό τις παλιές αγαπημένες αυλές των αθηναϊκών σπιτιών, ενώ το ζεστό εσωτερικό του έχει ανακαινιστεί διατηρώντας τον αρχικό του χαρακτήρα. Μια ψαροταβέρνα με πολύ νόστιμο και ιδιαίτερο φαγητό, άριστες πρώτες ύλες και value for money, που θα πρέπει να βάλεις στο πρόγραμμα να επισκεφθείς.

Από Τρίτη έως και Σάββατο 13.30-23.30, Κυριακές μόνο μεσημέρι.



Πεισιστράτου 11, Τζιτζιφιές, 2109422684

Πεζούλας Ψαροταβέρνα - Pezoulas fishtavern [pezoulas_fishtavern](#)



NAKAMA

Το απόλυτο sushi spot

Είτε βρεθείς στο Κολωνάκι είστε στη Νέα Σμύρνη, στο απόλυτο sushi spot Nakama, θα συναντήσεις φιλόξενα vibes, χαλαρή ατμόσφαιρα και πλατιά χαμόγελα που θα σε καλωσορίσουν για να γευτείς το καλύτερο, κατά πολλούς, sushi της πόλης. Πρόκειται για ένα από τα πλέον αγαπημένα στέκια, από αυτά που φέρνουμε όλοι κατευθείαν στο μυαλό μας όταν αναρωτιόμαστε πού θα πάμε για νόστιμα, φρέσκα maké rolls, nigiri και shashimi. Ο στόχος για την ομάδα του Nakama ήταν να δημιουργήσει ένα κομψό, μίνιμαλ αισθητικής sushi bar με άψογης ποιότητας φαγητό, προκειμένου να απολαύσει κανείς όλες τις ώρες της μέρας, είτε κάνει ένα διάλειμμα από τη δουλειά είτε ψάχνει ένα άνετο μέρος για ραντεβού, είτε είναι μνημένος ή άπειρος στη χρήση chopsticks. Και τα κατάφερε!

Στο μενού θα βρεις παραδοσιακά ιαπωνικά ζεστά πιάτα, all time classic επιλογές καθώς και special συνδυασμούς προκειμένου να ικανοποιηθεί και ο πιο απαιτητικός sushi lover. Μπορείς να ξεκινήσεις με ένα ποτήρι λευκό κρασί, μια ιαπωνική μπύρα ή καλύτερα με σάκε –το «εθνικό» ποτό της Ιαπωνίας– μαζί με κάποιο ορεκτικό όπως το ταρτάρ σολομού, τραγανά λαχανικά tempura ή κάποια ασιατική σαλάτα. Έπειτα σειρά έχουν τα «ρολάκια» με σολομό, τόνο και καβούρι, τα sashimi και τα nigiri με γαρίδα, χέλι και λαβράκι. Κάποια rolls γαρνίρονται με αυγοτάραχο, μερικά με μαύρο tobiko, άλλα με dots πικάντικης μαγιονέζας, mango sauce ή teriyaki –όλα τους ένα κι ένα!

Στα ζεστά πιάτα της κουζίνας πρωταγωνιστές είναι τα poodles, udon, mendake ή ρυζιού, τα τρυφερά φιλετάκια σολομού και σίγουρα τα λαχταριστά bao buns που ατμίζονται και σερβίρονται σε τρεις εκδοχές, με καπνιστό σολομό, γαρίδα tempura και tofu. Μάλιστα υπάρχει και ένα ειδικό μενού, το side menu, το οποίο προσφέρει μια επιπλέον γαστρονομική εμπειρία για τους επισκέπτες που θέλουν να δειπνήσουν στο Nakama, με exclusive πρώτες ύλες, όπως καραβίδα, τρούφα και μαύρο ρύζι. Οι άνθρωποι του εστιατορίου θα σου προτείνουν σίγουρα να δοκιμάσεις πριν φύγεις το επιδόρπιο cheesecake, που ισορροπεί τέλεια με τη γεύση του πράσινου τσαγιού που θα σε κάνει να πεις... “Arigato”!

Κολωνάκι, Μασσαλίας 5, 2103616053

nakama.athens nakama-casual-sushi-bar

Νέα Σμύρνη, Ελ. Βενιζέλου 44, 2109373243

nakama.neasmirni nakama.neasmirni

www.nakama.gr





TOKYO JOE SUSHI BAR

**Γεύσεις και ατμόσφαιρα
που δεν θα βρεις πουθενά αλλού**

Η φωτεινή neon ροζ μαρκίζα, η minimal αισθητική, οι τοιχογραφίες με την τίγρη και τα φυτά που πλαισιώνουν το χώρο και σε μεταφέρουν νοστά στον κόσμο του σουσί. Πόσο μάλλον αν δοκιμάσεις και τις γευστικές fusion γεύσεις. Σε ένα από τα εστιατόρια Tokyo Joe, σε Κολωνάκι, Νέο Ψυχικό, Γλυφάδα και Βουλιαγμένη, θα έχεις την ευκαιρία να απολαύσεις ένα μενού από σεφ παγκοσμίου κλάσης, με μια εκλεπτυσμένη πινελιά στην παραδοσιακή ιαπωνική κουζίνα, σε συνδυασμό με περουνιανές και καντονέζικες επιρροές. Το μενού περιλαμβάνει μια ποικιλία από διαφορετικά και μοναδικά πιάτα, που προσαρμόζονται στο μεσογειακό στιλ. Μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε tataki τόνου και σολομού, κλασικά maké, nigiri, sashimi, καθώς και signature sushi rolls, που τα ονόματά τους υπόσχονται να σου δώσουν ένα μαγικό ταξίδι.

Οι δημοφιλείς και αγαπημένες επιλογές sushi των επισκεπτών είναι το Wasabi Creamy Dragon Roll, με γαρίδες τεμπούρα, τυρί Philadelphia, μάνγκο και αβοκάντο και εξωτερικά με wasabi mayo and flakes τεμπούρα, καθώς και το Salmon Teriyaki Shrimp με γαρίδα τεμπούρα, red massago και εξωτερικά ψημένο σολομό, σάλτσα teriyaki και chili mayo. Ο καλύτερος τρόπος να απολαύσεις αυτές τις γεύσεις δεν είναι άλλος από το παραδοσιακό σάκε είτε ζεστό είτε κρύο. Εμείς συνιστούμε να δοκιμάσεις τα signature rolls που είναι κοντά στις προτιμήσεις σου και δεν θα το μετανιώσεις.

Στο ζεστό και φιλικό χώρο του Tokyo Joe θα ανακαλύψεις εξωτικούς συνδυασμούς σε noodles, ρύζι και σούπες, με τα rice noodles να κλέβουν τις εντυπώσεις, ενώ must δοκιμή είναι το mixed carpaccio με σολομό, τόνο και λαβράκι. Φυσικά, μπορείς να συνοδεύσεις το δείπνο σου με τα δροσιστικά signature cocktails. Αληθινή φιλοξενία σε συνδυασμό με άριστη ποιότητα και εξαιρετικές γεύσεις: Αυτή είναι η φιλοσοφία που θα σε κάνει να πας ως επισκέπτης και να φύγεις ως φίλος.

Extra tip: Το φημισμένο σουσί του Tokyo Joe θα το δεις να αναφέρεται με ιδιαίτερα κολακευτικά λόγια και σε διεθνείς οδηγούς, καθώς χιλιάδες είναι οι ταξιδιώτες που το έχουν επισκεφθεί σε Μύκονο, Σπέτσες και Χανιά.

Κολωνάκι: Πλούταρχου 16-18, 2105241120, Νέο Ψυχικό: Ολυμπιονικών 310, 2106744299, **Γλυφάδα:** Ζησιμοπούλου 9, 2108983069, **Βουλιαγμένη:** Λεωφ. Ποσειδώνος 17, 2108961038, **Μύκονος:** Άνω Βρύση, 2289028238, **Σπέτσες:** Παλιό Λιμάνι, 2298074302, **Χανιά:** Ποτιέ 48, 2821600843.

TokyoJoeGlyfada **tokyojoe_psychiko** / **tokyojoe_glyfada**
/ **tokyojoe_vouliagmeni** / **tokyojoe_kolonaki** / **tokyojoemykonos**
/ **tokyojoe_spetses** / **tokyojoechania**

www.tokyojoe.gr





HONG KONG

Ολόκληρη η Ασία στο πιάτο σου

Δυο χαμογελαστά μάτια καρφώνονται πάνω σου με το που ανοίγεις την πόρτα. Ανήκουν στη μικρή Balu, μια τοιχογραφία ενός παιδιού, φιλοτεχνημένη από τον γνωστό καλλιτέχνη Nathan Makris. Η οροφή είναι καλυμμένη με αυθεντικά μπαμπού φερμένα απευθείας από την Ασία ενώ τα ξύλινα πάσα και την ανοιχτή κουζίνα στολίζουν φυτά όπως η Παχίρα ή τα χαριτωμένα Μπονσάι. Αυτό είναι το Hong Kong, ένα ζεστό ασιατικό σπιτικό, που δεν έχει πολύ καιρό που άνοιξε σε μια γωνιά της Θηβών. Ιδιοκτήτες του η Τζο και ο Στάθης που αφού έζησαν στο πολυπολιτισμικό Hong Kong και έκαναν ταξίδια γευσισγνωσίας σε όλη την Ασία, αποφάσισαν να γυρίσουν πίσω και να χωρέσουν σε ένα εστιατόριο όλες τις νόστιμες εμπειρίες τους. Το ονόμασαν Hong Kong, γιατί σε αυτή τη μητρόπολη, ακριβώς όπως και σε τούτη τη ζεστή γωνιά της Θηβών, μπορείς να βρεις μαζεμένες όλες τις κουζί-

νες της Ασίας... Άρχισε την περιήγηση από τα φα-ντα-στι-κά bao, με εκείνη τη «συννεφένια» ζύμη που φτιάχνεται εδώ καθημερινά, συνέχισε με τα επίσης χειροποίητα dim-sum και διάφορα λαχταριστά ορεκτικά (σ.σ. τα Shrimp rolls είναι φοβερά!). Τα κυρίως πιάτα, που ξεχωρίζουν για τη βαθειά νοστιμιά τους, ξεκινούν από πληθωρικά noodles και καταλήγουν σε πιο ιδιαίτερες προτάσεις, όπως το καταπληκτικό Beef Rendang (μοσχάρι μαγειρεμένο με lemongrass, galangal και καρύδα που συνοδεύεται με αρωματικό ρύζι ατμού και σάλτσα kabayaki). Θα βρεις επίσης ακαταμάχητο sushi και καθημερινά μια σούπα ημέρας που μπορεί να είναι από ramen και βιετναμέζικη Pho μέχρι μία αυθεντική ταϊλανδέζικη Tom Yum. Συνόδευσέ το γεύμα σου με κινεζικές μπίρες και αναπάντεχα cocktails, με τίποτα μην παραλείψεις τα γλυκά, και είναι σίγουρο ότι σύντομα θα βρεθείς εδώ ξανά...

Θηβών 153, Περιστερί, www.hongkongathens.gr, 2105759259

[hongkongathens](https://www.facebook.com/hongkongathens) [hongkongathens](https://www.instagram.com/hongkongathens)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ Fish & sushi lovers



LE ROSE

Για άψογο sushi και ροζέ κρασί

Μια από τις πιο ευχάριστες φετινές αφίξεις, στο στενό της Καψάλη στο Κολωνάκι. Με την περιποιημένη μαρμάρινη μπάρα του, τα μπουκέτα με τα τριαντάφυλλα στο εσωτερικό του και τον γαλλικό αέρα που αποπνέει. Ο λόγος για το wine bistro Le Rose, τη μικρή, γουστόζικη γωνιά με όνομα εμπνευσμένο από το ροζέ κρασί που σε κερδίζει με τα ζεστά και φιλόξενα vibes του. Σε κερδίζει όμως και για το εξαιρετικής ποιότητας φαγητό που σερβίρει, το οποίο μάλιστα διαφέρει αρκετά σε σχέση με τα περισσότερα bistrot της πόλης αφού εδώ πρωταγωνιστούν ωμές παρασκευές και κρύα κουζίνα. Τα άψογα εκτελεσμένα sushi συγκαταλέγονται στο απόλυτο "must try" του Le Rose. Θα βρει κανείς δεκάδες επιλογές, αλλά το salmon avocado, το teriyaki roll και το rainbow roll έχουν τη δική τους διαχρονική θέση στις καρδιές των απανταχού sushi lovers και ετοιμάζονται μπροστά στα μάτια των επισκεπτών από τους τρεις ασι-

ατικής καταγωγής sushi experts. Από την άλλη το truffle tuna roll ή το spicy tuna roll βρίσκονται στους λίγο πιο ανατρεπτικούς συνδυασμούς του καταλόγου που αξίζει να δοκιμάσει κανείς. Έπειτα στο μενού ξεχωρίζει το ceviche, το carpaccio, το tartare, ελληνικά φρέσκα θαλασσινά όπως αστακοί ή καραβιδούλες, τα πληθωρικά poke bowls αλλά και τα οστρακοειδή όπως τα φρεσκοτάτα στρείδια. «Δίνουμε έμφαση στην ποιότητα κι όταν βρίσκουμε ένα ιδιαίτερο ψάρι από τον ψαρά μας δεν χάνουμε την ευκαιρία να το πάρουμε και να αυτοσχεδιάσουμε με βάση αυτό στα πιάτα εκείνης της ημέρας», λέει ο ιδιοκτήτης Πέτρος Παυλός. Ο ίδιος, μάλιστα, προτείνει να συνδυαστούν τα «ρολάκια» με ροζέ από την προσεκτικά επιμελημένη wine list ή κάποιο cocktail. Στο Κολωνάκι για sushi και ροζέ κρασί, λοιπόν!

Extra tip: Σύντομα το Le Rose θα «ταξιδέψει» και σε νησιά των Κυκλάδων.

Καψάλη 3, Κολωνάκι, 2107290171 [Lerose_Athens](https://www.facebook.com/Lerose_Athens)

[lerose_athens](https://www.instagram.com/lerose_athens)



ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



TEN MODERN ASIAN

Γεύσεις Ασίας στη Μαρίνα Ζέας

Γεύσεις ασιατικής fusion κουζίνας, έμφαση στην πρώτη ύλη, sushi rolls εμπνευσμένα από όλες τις διεθνείς κουζίνες και εξαιρετικά cocktails στρέφουν το ενδιαφέρον σε ένα spot στη Μαρίνα Ζέας, στον Πειραιά. Ο λόγος για το Ten Modern Asia, του Πάννη Παυλίδη, που μαζί με τον σεφ Κώστα Παπαϊωάννου ενώνουν τις δυνάμεις τους για να προσφέρουν μια ασιατική, fusion εμπειρία στους επισκέπτες του. Σε ένα minimal και ζεστό χώρο, με γήινα χρώματα και λίγα φυτά ανάμεσα από τα τραπέζια, θα απολαύσετε γευστικά sushi rolls, nigiri και maki rolls, σε πολλούς συνδυασμούς, από τόνο, καβούρι blue crab, καπνιστό σολομό, τηγανητή γαρίδα και άλλες επιλογές. Δικό μας αγαπημένο το salmon, με σολομό, spicy mayo, lime, chives, αγγούρι και χαβιάρι χελιδονόψαρου, ενώ υπάρχει επιλογή και για vegan προτιμήσεις, με αγγούρι, αβοκάντο, καρότο, κίτρινο παντζάρι, κινόα και vegan mayo. Και οι ασιατικές γεύσεις δεν σταματούν στα sushi. Μεγάλη γκάμα επιλογών και συνδυασμών από noodles με γαρίδα, ψητό φιλέτο σολομού, tartare και bao. Με τι θα συνοδεύσεις όλα αυτά τα γευστικά πιάτα; Η απάντηση έρχεται από τον μακροσκελή κατάλογο με τα signature cocktail: θες βάση ρούμι; Wiki Waki Woo. Τζίν; Ten Passions ή Brambo Ten. Αν θες κάτι κλασικό, υπάρχει και το ιαπωνικό σάκε, οιονοπνευματώδες ποτό με βάση το ρύζι ή κλασικά cocktail, όπως Bloody Mary, Dry Martini και Negroni. Αξιόλογη είναι και η λίστα κρασιού με προσεκτικές επιλογές από τον ελληνικό αμπελώνα. Ο all-day χώρος λειτουργεί από το πρωί, σερβίρει τον πρώτο καφέ της ημέρας και χειροποίητο και γευστικό brunch, ενώ ο κατάλογος ανανεώνεται διαρκώς.

Extra Tip: Να πάτε Κυριακή απόγευμα, που μετά τις 18.00 οι djs με τις 90s επιλογές τους στήνουν ατμόσφαιρα για το απόλυτο Greek comfort party. Μην ξεχάσετε να κάνετε κράτηση!

☎ Μαρίνα Ζέας, Πειραιάς, 2104520524, www.tenmodernasian.gr

📍 [TEN.modern.asian.piraeu](https://www.facebook.com/TEN.modern.asian.piraeu) 📱 [ten_modern_asian](https://www.instagram.com/ten_modern_asian)





ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

The Batman***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ματ Ριβς ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ρόμπερτ Πάτινσον, Ζόε Κράβιτς, Κόλιν Φάρελ, Πολ Ντέινο, Τζέφρι Ράιτ, Τζον Τουρτούρο

Στο Γκόθαμ Σίτι λίγες μέρες πριν από τις δημοτικές εκλογές ο δήμαρχος δολοφονείται άγρια. Μετά από μια μέρα σκοτώνεται και ένα υψηλόβαθμο στέλεχος της αστυνομίας. Ο σίριαλ κίλερ αφήνει στους τόπους των εγκλημάτων, αιγιματικούς γρίφους για τις Αρχές που απευθύνονται κυρίως στον Μπάτμαν.

Υπάρχει μια διαχωριστική γραμμή που προσπαθεί να υπερβεί ο Ματ Ριβς σε σχέση με τους υπόλοιπους κινηματογραφικούς «Batman» του παρελθόντος και ειδικά εκείνον τον ανανεωτικό του Κρίστοφερ Νόλαν που είχε ως βασικό χαρακτηριστικό του την πεσιμιστική γοητεία ενός σκοτεινού πρωταγωνιστή. Η προσέγγιση του ανθρώπινου χαρακτήρα πίσω από τον μύθο του υπερήρωα οδηγεί τον Ριβς σε risky ιδέες για τις αντοχές των ορίων του κόμικ σύμπαντος που θα προκαλέσουν την αντίδραση των φαν του «Μπάτμαν». Είναι σχεδόν βέβαιο ότι οι λάτρες της κομμάδικης πραγματικότητας θα νιώσουν αμήχανα μπροστά στο υβρίδιο υπερηρωικής περιπέτειας και νουάρ αισθητικής (για πρώτη φορά παρακολουθούμε τον Μπάτμαν σε ρόλο ντετέκτιβ) που σχεδίασε ο Αμερικανός σκηνοθέτης. Κι είναι ακόμη πιο σίγουρο ότι οι υπόλοιποι, η πιο ουδέτερη μάζα των σινεφίλ δηλαδή, μάλλον θα το απολαύσουν. Κάτι ανάμεσα σε νεότευκτο μοντερνισμό και σε φόρο τιμής στα περασμένα, η νέα εκδοχή του «Ανθρώπου-νυχτερίδα» είναι μια ακραία πεσιμιστική ματιά πάνω σε έναν κόσμο «παραδομένο στη διαφθορά, τη βία και τη διαπλοκή». Το δυσοίωνα σενάριο βάζει στο ίδιο καζάνι την προσωπική τραγωδία του Μπρους Γουέιν, το κίνημα MeToo# μέσω της υπέροχης περσόνας της Κράβιτζ ως Σελίνα-Catwoman, δύο κλασικούς αλλά απόλυτα εξανθρωπισμένους εχθρούς του ήρωα (ο Πινγκουίνος του Κόλιν Φάρελ είναι βγαλμένος από την γκανγκστερική μυθολογία, ενώ ο «Γρίφος» μένει στη σκιά σεβόμενος τη θέση ενός αρχετυπικού αστυνομικού θρίλερ που κρύβει την ταυτότητα του σίριαλ κίλερ) και μια ικανή ψυχαναλυτική διάσταση ως προς το ζήτημα της ταυτότητας του ήρωα. Ακόμη μια πρωτιά του φιλμ είναι πως ο ήρωας δεν έχει τη γοητεία ή τη φινέτσα που μας έχει συνηθίσει ο μπονβιβέρ Μπρους Γουέιν. Ο νέος Μπρους Γουέιν δίνει τα απαραίτητα πατήματα στον εντυπωσιακό Πάτινσον ώστε να χτίσει έναν παρακμιακό χαρακτήρα που θυμίζει κλοσάρ. Ο πλέον αντιρωϊκός και ανθρώπινος Μπάτμαν στην ιστορία του Γκόθαμ Σίτι είναι γεγονός. Το φιλμ είναι φτιαγμένο έτσι ώστε η επιτυχία να είναι εγγυημένη καθώς υπακούει σε βασικούς εμπορικούς κανόνες (χορταστικό το θέαμα παρά την τριώρη διάρκεια), έχει άποψη —ο Ριβς βρίσκει την ισορροπία μεταξύ του ρεαλισμού του Νόλαν και της κόμικ αισθητικής— και ταιριάζει ιδανικά με τη σύγχρονη πραγματικότητα. Ο Μπάτμαν του Ριβς βρίσκεται στο επίκεντρο μιας αδόκιμης για το είδος (σκληρής, αργής και κυρίως πεσιμιστικής) ιστορίας ενηλικίωσης που αναπτύσσεται παράλληλα με ένα συζητήσιμο πολιτικό σχόλιο για το ταξικό χάσμα που ανοίγει περισσότερο και την ανικανότητα των σημερινών πολιτικών ηγετών να διαχειριστούν βασικά ζητήματα που σχετίζονται με το μέλλον της ανθρωπότητας.

JUST THE FACTS

The Batman***

Νέα εποχή ανατέλλει για τον ήρωα του Γκόθαμ Σίτι

Συρανό Ντε Μπερζεράκ***½

Ο πόλεμος της καρδιάς

Αγελάδα***½

Ο κύκλος της ζωής

Αγαπητοί Σύντροφοι! **

Με το βλέμμα στην Ουκρανία

ΑΚΟΜΗ

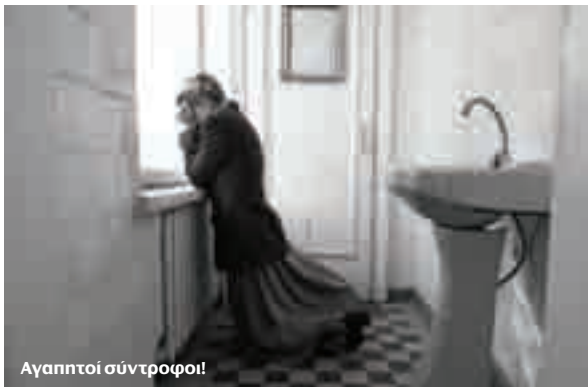
Με αφορμή τον πόλεμο στην Ουκρανία, ο κινηματογράφος Άστυ προβάλλει έως στις 9 Μαρτίου δύο ουκρανικές ταινίες που έκαναν αίσθηση στο πρόσφατο παρελθόν: τη βραβευμένη στις Κάννες «**Δύναμη της Αλήθειας**» του Σεργκέι Λόζνιτσα για τη σκληρή καθημερινότητα στο σημερινό Ντονμπάς και το «**Ταξίδι στην Κριμαία**» του Ναριμάν Αλιεβ.

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

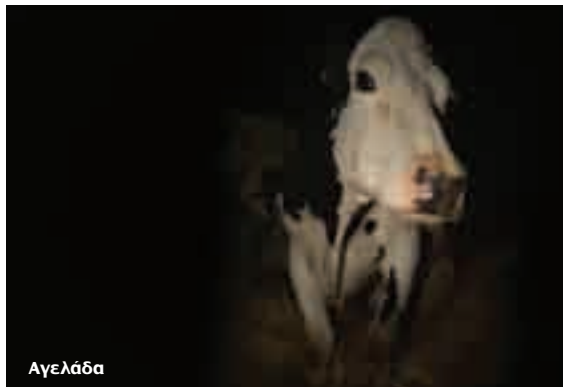
👉 Πόλεμος και στον πολιτισμό



Συρανό Ντε Μπερζεράκ



Αγαπητοί σύντροφοι!



Αγελάδα

Αγαπητοί σύντροφοι! (DEAR COMRADES!) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αντρέι Κοντσαλόφσκι **ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Τζούλια Βισότσαγια, Σεργκέι Ερλις, Γιουλίγια Μπούροβα
Τον Ιούνιο του 1962 ξεσπά απεργία εργατών στο τοπικό εργοστάσιο του Νοβοτσερκάσκ και η κατάσταση ξεφεύγει εκτός ελέγχου προκαλώντας την επέμβαση του σοβιετικού στρατού. Η Λιουντμίλα, αφοσιωμένη αξιωματούχος του καθεστώτος Χρυστούς και βετεράνος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, βλέπει τις αρχές της να δοκιμάζονται όταν, στο αιματοκύλισμα που ακολουθεί, η κόρη της ίσως να βρίσκεται μεταξύ των θυμάτων.
Η νέα ταινία του άνισου Αντρέι Κοντσαλόφσκι (έχει κάνει το «Τρένο της μεγάλης φυγής» αλλά και το «Τάνγκο και Κας» με τους Σταλόνε-Ράσελ) είναι μια κοινότοπη και σοβαροφανής ιστορική καταγραφή ενός γεγονότος «βασισμένου σε πραγματικά γεγονότα». Κυριζόμενο σε ασπρόμαυρο, με μια στιβαρή ερμηνεία από την Τζούλια Βισότσαγια, που παίρνει κυριολεκτικά στις πλάτες της την ταινία, το ειρωνικό κατά βάση «Αγαπητοί σύντροφοι!» θέλει να θυμίζει κάπως το χιούμορ του «Ο θάνατος του Στάλιν», αλλά δεν διαθέτει ούτε τη σπιρτάδα στους διαλόγους, ούτε το πνευματώδες χιούμορ του Αρμάντο Ιανούτσι. Ο Αντρέι Κοντσαλόφσκι παρασύρεται από το αντισοβιετικό του μένος και υπογράφει ένα φλύαρο φιλμ που παρά τη δύναμη της ιστορίας του δεν καταφέρνει να μας αγγίξει. Παρ' όλα αυτά η επανεμφάνισή του στη Μόστρα της Βενετίας με την άγνωστη, ματωμένη ιστορία από την εποχή της Σοβιετικής Ένωσης ανταμείφθηκε με το Ειδικό Βραβείο της Επιτροπής του φεστιβάλ, ενώ αποτέλεσε την επίσημη ρωσική πρόταση για τα Όσκαρ Καλύτερης Διεθνούς Ταινίας.

Αγελάδα (COW) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Αντρεα Άρνολντ **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ:** Μάγκντα Κοβάλσκι **MONTAZ:** Ρεμπέκα Λόιντ, Τζέικομπ Σουλσίνγκερ, Νίκολας Σοντέρζ
Καταγραφή της ζωής μιας αγελάδας σε μια βρετανική μονάδα γαλακτοπαραγωγής.
Η σπουδαία σκηνοθέτρια Άντρεα Άρνολντ («Fish Tank», «Redroad») υπογράφει ένα συγκινητικό αλληγορικό ντοκιμαντέρ για τον κύκλο της ζωής, φτιαγμένο με σπάνια τρυφερότητα και αφοσίωση. Έχοντας στο επίκεντρο της κάμερας της μια αφοπλιστική αγελάδα, πετυχαίνει να μεταφέρει με μοναδική μαεστρία τον θεατή στην καθημερινότητα της «ηρωίδας» της, η οποία σε αρκετές σκηνές θυμίζει ολοζώντανο, ανθρώπινο χαρακτήρα. Η στιγμή της γέννας στο ξεκίνημα του έργου, οι σπαρακτικοί ήχοι που βγάζει αναζητώντας το μικρό της, το στωικό κομμάτι της καθημερινής και επώδυνης εργασίας, ακόμη και οι στιγμές ξεγνοιασιάς στο λιβάδι μακριά από τον πολύβουο αυτοκινητόδρομο και τα ενοχλητικά φώτα, είναι ποιητικές εικόνες που κρύβουν τις αλήθειες μιας ολοκληρης ζωής που κορυφώνεται με το πιο σπαρακτικό φινάλε, στο υπέροχο λιτό αλλά και πάνσοφο ντοκιμαντέρ της Άρνολντ.

Συρανό Ντε Μπερζεράκ

(CYRANO) ***½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζο Ράιτ **ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ:** Πίτερ Ντίνκλατς, Χάλεϊ Μπένετ, Κέβιν Χάρισον
Ο Συρανό ντε Μπερζεράκ έχει τις ικανότητες να κατατροπώνει τους αντιπάλους του, είτε με την τεχνική του στην ξιφασκία είτε με τα ακαταμάχητα και ευφυή λογοπαίγνιά του. Όμως θεωρεί ότι η εμφάνισή του τον καθιστά ανάξιο της αγάπης της λαμπερής Ρωξάνης. Και καθώς δεν εκδηλώνει ποτέ τα συναισθήματά του προς εκείνη, η Ρωξάνη ερωτεύεται με την πρώτη ματιά τον μαθητευόμενο φρουρό Κρίστιαν.
Ο Τζο Ράιτ («Εξιλέωση», «Χάνα») στρέφεται στο μιούζικαλ και διασκευάζει την ιστορία του «Συρανό» με μια μεταστροφή που παρά την κοινή ιδέα της (η πελώρια μύτη του ήρωα του Ροστάν αντικαθίσταται από το χαμηλό ύψος του Πίτερ Ντίνκλατς) προσφέρει επιπλέον τροφή για σκέψη γύρω από τα ζητήματα της διαφορετικότητας και του ρομαντισμού. Κατεξοχήν έργο της ρομαντικής λογοτεχνίας του 19ου αιώνα, ο «Συρανό Ντε Μπερζεράκ» πιάνει ολοκληρωτικά τις νότες ευαισθησίας και τραγικότητας μιας κλασικής ιστορίας αγάπης που έχει πολλά εμπόδια να διαβεί. Και φυσικά πασπαλίζεται με ένα ευρηματικό τρικ γύρω από την ιστορία του παράδοξου ερωτικού τριγώνου, που κάποια στιγμή γίνεται καρέ, καθώς ο διοικητής της φρουράς επίσης διεκδικεί την καρδιά της Ρωξάνης! Ο Συρανό αναγκάζεται να υποσχεθεί στη φίλη του να προστατεύσει τον αγαπημένο της με κάθε τρόπο. Το κάνει με μια αίσθηση διαστροφής, καθώς αρχίζει να γράφει τα ερωτικά γράμματα του ωραίου πλυν ανίκανου για ποίηση Κρίστιαν. Είναι ουσιαστικά ο δικός του τρόπος να επικοινωνήσει ερωτικά με τη Ρωξάνη αλλά και ο βέβαιος δρόμος για να μπει σε ένα σκληρό πεδίο μάχης όπου δύσκολα θα βγει νικητής αυτή τη φορά. Η ταινία ενισχύει τη θετική φόρμα της χάρη στα καλοφτιαγμένα μουσικά προλούδια που έχουν εκτός από πρωτότυπες ιδέες και τη δυναμική που απαιτεί μια ερωτική ιστορία σαν αυτή. Ο Πίτερ Ντίνκλατς του «Game Of Thrones» στον ρόλο του Συρανό ντε Μπερζεράκ αποδεικνύει ξανά την ισχυρή υποκριτική του φλέβα.



ΤΕΧΝΗ

ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ

Της VILLY CALLIGA



ΓΙΑΝΝΟΣ ΝΤΑΝΑΚΟΣ

«Η τέχνη γίνεται επαναστατική όταν αλλάζει τον κόσμο»

Ος άριστος μαθητής, πέρασε από τους πρώτους στο Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Ενημέρωσης του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου, στην Αθήνα. Εκεί κόλλησε το μικρόβιο της τέχνης. Ξεκινώντας από παραστάσεις της πανεπιστημιακής ομάδας θεάτρου, με αρχηγό και εμπνεύστρια την ακαδημαϊκό Πέπη Ρηγοπούλου, βρέθηκε στο εργαστήριο υποκριτικής τέχνης του Άκη Δαβή. Όμως ο θεατρικός χώρος δεν ήταν ο μοναδικός που τον γοήτευσε. Αφορμή για τη συζήτηση με τον καλλιτέχνη Γιάννο Ντανάκο στάθηκε η έκθεση ζωγραφικής του «Βίοι Αγίων», που πρόκειται να παρουσιάσει στο «KOTES-X Booze» από 1 έως 22 Απριλίου.

«Βίοι Αγίων», λοιπόν. Είναι μια έκθεση που πραγματεύεται τον φόβο; Είναι συλλογές ζωγραφικών κειμένων που καταμαρτυρούν τον φόβο από το μαρτύριο. Τα κοινά βάσανα της καθημερινότητας των ανθρώπων μέσα από φόρμες που ενδίδουν στην παραμόρφωση και στολίζονται με χρυσό και χρώμα, είναι το θέμα της έκθεσης αυτής. Η τραγικότητα αναδεικνύεται μέσα από τις επιλογές της γραφής. Υπάρχουν και ασπρόμαυρα κείμενα, αν και κατά κύριο λόγο η έκθεση είναι έγχρωμη.

Η αρχική επαφή σου με την τέχνη ήταν μέσα από το θέατρο. Μίλησέ μου για αυτό. Ξεκίνησα από την πανεπιστημιακή ομάδα του Καποδιστριακού. Δεν ήξερα και τότε τι θέλω να γίνω όταν μεγαλώσω, κι ο μόνος χώρος στον οποίο η ελευθερία μου δεν βαλλόταν από τα συστήματα – κοινωνικά, πολιτικά, οικονομικά – ήταν το θέατρο. Μετά βρέθηκα στο εργαστήριο υποκριτικής τέχνης του Άκη Δαβή, όπου συνάντησα την ιερή περίπτωση της Ρούλας Πατεράκη.

Από τη θεατρική τέχνη πέρασες στην ορχηστρική, κι από το εργαστήριο του Δαβή στην Κρατική Σχολή Χορού. Επιμένοντας για ένα κρατικό πτυχίο και με ταλέντο στην κίνηση, το οποίο διέκρινε η χορογράφος Μαρία Αγγέλου, έδωσα εισαγωγικές και πέρασα στην Κρατική Σχολή Χορού. Έτσι, κάνοντας τον υπολογισμό, σπούδασα συνολικά έντεκα χρόνια εξασφαλίζοντας την ακαδημαϊκή μου μόρφωση και την καλλιτεχνική μου παιδεία ως εφόδιο πυλώνα για τη μετέπειτα πορεία μου. Ήταν επαναστατικό το ότι όλα τα έκανα ως φτωχός, οι γονείς μου, άνθρωποι χωρίς πολλά χρήματα, ενώ μου παρείχαν απεριόριστη φροντίδα, δεν μπορούσαν να στηρίξουν την ενήλική μου οικονομικά, και για αυτό άρχισα να δουλεύω από πολύ νωρίς στον χώρο της τέχνης, έχοντας ένα βιογραφικό πλούσιο μέχρι τα 35 μου χρόνια.

Θεωρείς τον εαυτό σου επαναστατημένο άτομο; Δεν θεωρώ τον εαυτό μου απόλυτα επαναστατημένο άτομο, αν και έχω υπάρξει μόνο αντικομφορμιστής και επαναστάτης στη ζωή μου. Και εξηγούμαι, επειδή τα αποτελέσματα των πράξεών μας πρέπει να χαρακτηρίζουν ολόκληρη τη ζωή μας, στον τομέα της τέχνης υπήρξα επαναστάτης στα πρώτα μου βήματα ως outsider στον χώρο του θεάτρου και με διακαή πόθο να αποκτήσω κρατικό πτυχίο που να με πιστοποιεί ως καλλιτέχνη, το οποίο ήρθε τελικά από την Κρατική Σχολή Χορού.

Η τέχνη; Είναι «εξ ορισμού»

επαναστατική; Η τέχνη οντολογικά είναι ένα πνευματικό φαινόμενο, που έχει απόλυτη πολιτική σημασία. Η τέχνη ως πρωτοπόρος λεωφόρος ιδεών και αντιλήψεων εφορμά στην ερμηνεία του κόσμου και γίνεται επαναστατική όταν τον αλλάζει.

Η επαφή σου με τη ζωγραφική με ποιον τρόπο έγινε; Στα 18 είχα πει ότι μετά τα 40 θα γίνω ζωγράφος. Μια φράση που με ακολουθεί από τα χρόνια του πανεπιστημίου είναι η ρήση «Νάρκισσος ο ευρετής της ζωγραφικής». Από μικρός έχαιρα ενός υγιούς σώματος και μιας καλής εμφάνισης και κατανάλωσα πολλή ενέργεια στις περιπέτειες του έρωτα, στο κυνήγι και στις απολαύσεις του. Ως bisexual προσωπικότητα, με ιντρίγκαρε το κάθε τι διαφορετικό, το σπάνιο και το μοναδικό. Σκέφτομαι τώρα ότι ο ναρκισσισμός μου ήταν το εφελτήριο να ασχοληθώ με τη ζωγραφική, τη φόρμα, το σχέδιο και το χρώμα σε βαθμό εμμονικό τα τρία προηγούμενα χρόνια, ζωγραφίζοντας ακατάπαυστα την προσωπική μου ζωή.

Υπήρξε κάτι που σε έκανε να εγκαταλείψεις τις παραστατικές τέχνες και να στραφείς στη ζωγραφική; Η καλλιτεχνική μου πορεία στις παραστατικές τέχνες διακόπηκε για σοβαρά θέματα υγείας. Και ένα ανήσυχο πνεύμα ψάχνει τρόπο να επιβιώσει δημιουργικά. Τα 5 τελευταία χρόνια, ο δρόμος μου πλουτίστηκε με την παρουσία της συντρόφου μου, της εικαστικού Μάρω Ζαχαρογιάννη, η οποία έγινε η μούσα ενός παθιασμένου ζωγράφου, που, ενώ είναι αυτοδίδακτος, τόλμησε να κάνει από νωρίς τις προσωπικές του εκθέσεις. Λατρεύοντας τον γερμανικό εξπρεσιονισμό, με πρώτο είδωλο τον Otto Dix και, σαφώς μαγεμένος από τον Pablo Picasso, θεώρησα ότι, μέσα από την ερμηνεία του ανθρώπινου σώματος όπως την παραδίδουν αυτοί οι δύο δημιουργοί, απελευθερώθηκε ένα αίσθημα στην καρδιά μου το οποίο έγινε φόρμα στο χέρι μου και ζωγράφισα.

Η αξία ενός έργου μπορεί να αποδοθεί με οικονομικούς όρους; Ως πρακτικό πνεύμα, οι εκθέσεις μου είχαν εμπορικό χαρακτήρα, και κατάφερα να πείσω με την αισθητική μου κάποιους φιλότεχνους και να αποσπάσω την ομολογία ότι οι πίνακές μου φέρνουν κάτι καινούργιο, ένα στοιχείο εξπρεσιονιστικό, εφάμιλλο της εποχής τους. Όμως δεν πιστώθη στην υπεράξια της τέχνης μεταφρασμένη σε οικονομικές μονάδες, π.χ. σε ευρώ και για αυτό – με μια διάθεση να θέλω να επικοινωνήσω την τέχνη μου στους ανθρώπους που δεν έχουν να διαθέσουν για πολυτέλειες – οι τιμές των έργων μου είναι δηλωτικά χαμηλές.

Δεν σου ταιριάζει, ως δημιουργό, η ψηφιακή εποχή; Πιστεύω ότι πιο πολύ μου ταιριάζει ο παραδοσιακός τρόπος παραγωγής εικαστικού αντικειμένου, εργαζόμενος με το χρώμα και το πινέλο παρά με το πληκτρολόγιο και την οθόνη. Βέβαια τώρα έμαθα ότι το animation και οι εφαρμογές του κερδίζουν όλο και πιο πολύ έδαφος, και σε μια δεκαετία θα έχει αλλάξει εντελώς το τοπίο της παραδοσιακής τέχνης. Εύχομαι να υπάρξουν σθεναρές αντιστάσεις απέναντι σε αυτό το κύμα ψηφιοποίησης των δεδομένων της ζωής μας, και η τέχνη, είτε αναπαραστατική είτε ζωγραφική είτε γλυπτική, να παραμείνει μια ευλογημένη συνήθεια. **A**

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη





Μεφίστο

ο **Νικόλας Βαγιονάκης**

«πουλάει την ψυχή του στον διάβολο»

σε μια solo performance
στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης

της ΕΥΤΕΡΠΗΣ ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ

Αρβόριχα, 1926. Ο Χέντρικ Χέφκεν είναι τάλαντούχος και φιλόδοξος ηθοποιός, με ιδανικά, που μιλά για την επανάσταση που μπορεί να έρθει μέσα από το θέατρο. Είναι η εποχή και την καριέρα του. Δέκα χρόνια μετά, η καριέρα του φτάνει στα απογεία της στα Βερολίνο, σε μια περίοδο που συμπίπτει με το Γ' Ράικ, μια από τις σκοτεινότερες περιόδους της σύγχρονης ανθρωπότητας. Με τον Χέφκεν να συνάπτει τη δική του συμφωνία με τον διάβολο για να φτάσει στην κορυφή. Πρωτεύει για το «Μεφίστο», το αντιπαλεμικό οριστούργημα του Κλάους Μαν, που ακινοδότη και πρωταγωνιστεί ο **Νικόλας Βαγιονάκης** στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης.

Ενσωματώνετε τον ήρωα του Κλάους Μαν, τον Χέντρικ Χέφκεν, έναν φιλόδοξο ηθοποιό που στον βωμό της επιβίωσης του καλλιτεχνική θυσιάζει τον άνθρωπο. Πώς επιλέξατε να αποδώσετε αυτόν τον ρόλο; Ήταν μια δική μου επιλογή το «Μεφίστο». Με ενθρηνώνει ο ρόλος ενός ηθοποιού, τόσο κόντρα ρόλος για μένα, δεν μαλάμε για ένα μυθιστόρημα. Ο Κλάους Μαν, χηρικό ήταν εκπαίτης και κυνηγήθηκε από το Γ' Ράικ, ενώ τα πρόσωπα είναι όλα υπαρκτά, αλλάζει τα ονόματα. Το καίμενο από μέσα του είναι πολύ δυνατό, σε καθοδηγεί καθώς περιγράφει όλα τη μετάβαση της ζωής αυτού του ανθρώπου. Πώς ξεκινάει, ποιες είναι οι φιλικές και υπαρκτικές του ιδεολογίες, ποιες είναι οι φιλοδοξίες του και πως εξαντλεί με ταλλασσεται και γίνεται ένας καρβυκόσκ, ένας ηθικός, ένας διασκεδαστής του Γ' Ράικ. Τα κείμενα που έχει κάνει ο Κλάους Μαν είναι ραγικά.

Ο Χέφκεν υποστηρίζει ότι παραμένει ουδέτερος και κάνει τη δουλειά του, παρά τα αποτρόχια εγκλήματα των Ναζί. Η στάση «μα ξγύρισε αλλά ένας ηθοποιός και τίποτα άλλο» είναι αναλαμβανεται συνήθως από τον ίδιο, σε μια προσπάθεια να

αποποιηθεί τις ευθύνες του και να δικαιολογήσει τον εαυτό του. Πουλάει τους φίλους του, τη γυναίκα του, τη ζωή του, αλλά εθελοτυφλεί.

Ποιες οι αναλογίες του «Μεφίστο» με τη σημερινή εποχή; Υπάρχουν κάποιοι συγγραφείς και ποιητές που είναι διαρκώς και έχουν καταρρώσει να έχουν μια διαφορετικότητα, ούτως ώστε να προβάλουν κάποια ζητήματα τα οποία επαναλαμβάνονται. Η ιστορία του «Μεφίστο» θίγει το πρόβλημα της ανθρωπίνης συνείδησης. Πόσο τραγικό σε μια τόσο μικρή ζωή, σε μια μεγάλη τύχη του να υπήρξεις, αντί να αναζητάμε ηρεμία και ευχαρίστηση, ο άνθρωπος να λειτουργεί τόσο περίεργα και όργιστά, κυρίως ποτε να καταφέρει να κατανοήσει την μορφή της απλότητας. Εδώ έχουμε να κάνουμε συγκεκριμένα με το Γ' Ράικ, μια από τις πιο σκοτεινές περιόδους της ανθρωπότητας, φυσικά και δεν ήλω ότι θα συμβεί το ίδιο, αλλά διεικτικώς υπενθυμίζοντας παρόμοιες καταστάσεις και δεδομένα που επαναλαμβάνονται ακόμα και σήμερα, παρότι γνωρίζουμε τις συνέπειες.

Ποια είναι η αγαπημένη σας σκηνή από το «Μεφίστο»; Όλες αυτές οι αυτοκτονίες που δείχνει, δεν υπάρχουν. Ο ήρωας ξέρει πάρα πολύ καλά τι συμβαίνει, και πάντως υπάρχει το τίμημα, υπάρχουν οι συνέπειες. Όλη αυτή η πορεία του, η λυμψη, η εγκομία... ξέρει τι η στιγμή που όλα ανατρέπονται. Το τέλος είναι συντριπτικό, είναι τρομακτικό, τα πάντα διαλύονται. Πέρα από τον ρόλο, αυτό είναι ένα μάθημα: Δεν μπορείς ανεξέλεγκτα να κάνεις οτιδήποτε, ποδοπατώντας τα ιδανικά σου, τις αξίες και τους ανθρώπους σου, και να μην έχεις συνέπειες. Είναι ρατσιστικό το τέλος, ο ήρωας πληρώνει το τίμημα της εικόνας λίσας που νίκησε ότι έφτιαξε ο ίδιος, δίνοντας τις ενοχές, όπως και να είναι το αποτέλεσμα, τελικά (μόδα) καθόραση.

www.athensvoice.gr

διαβάστε όλη τη συνέντευξη

7:00

«Μεφίστο» κατά 27ημερη διάρκειας και Σάββατο 27:00 στο ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης, για πληροφορίες και αγορά εισιτηρίων

ΕΚΛΕΙΨΗ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΠΟΥΛΙΑ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΣΣΑΛΗΣ

ΜΥΡΤΩ ΚΟΝΤΟΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΠΟΥΛΙΑ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΣΣΑΛΗΣ

ΘΕΑΤΡΟ ΣΦΕΝΔΟΝΗ

ΜΑΚΡΗ 4 - ΣΤΑΣΗ ΜΕΤΡΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

25.02 - 20.03

ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 19:30



ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ VIVA.GR
ΚΗΤΗΣΕΙΣ 694 5054 160

ΣΥΜΠΑΡΑΓΩΓΗ VEGA LYRA

CONSTANTIN

Η ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΕΠΙΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ATHENS VOICE ATHENSVOICE.GR



BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Μαρία Μαυρικάκη, από τι «Εξαρτάται»;

Μια συζήτηση με αφορμή το βιβλίο της «Εξαρτάται»

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ



Τι σημαίνει να έχεις στο στενό περιβάλλον σου έναν άνθρωπο παγιδευμένο στις ουσίες; Επτά διαφορετικές φωνές απαντούν, περιγράφοντας τα συναισθήματα που προκαλεί στους γύρω του ο Άκης, κεντρικός ήρωας του «Εξαρτάται» (εκδ. Πατάκη). Ο Άκης είναι ο χρήστης. Έφυγε. Δεν ήταν παιδί κακοποιημένο ή εγκαταλελειμμένο, δεν ήταν γόνος διαλυμένης οικογένειας, ούτε πλουσιόπαιδο που από την ευμάρεια οδηγήθηκε στην πλήξη. Ένα συνηθισμένο παιδί ήταν, από συνηθισμένους γονείς, σε μια συνηθισμένη αστική γειτονιά, μέχρι να κατακυλήσει στις πρέζες και τα ψυχοτρόπα που του διέλυσαν τη ζωή του. Τη ζωή του, ή τις ζωές πολλών καλύτερα; Στο «Εξαρτάται», η Μαρία Μαυρικάκη, εκτός από το χρονικό του Άκη, γράφει και για το πώς η εμπλοκή του με τα ναρκωτικά τσακίζει και τις ζωές αυτών που ζουν δίπλα στον Άκη. Ένα πρόθεμα, το συν, μετατρέπει την εξάρτηση σε συνεξάρτηση και αποτυπώνει τη γυμνή αλήθεια της κάθε πλευράς που υποφέρει και πονά εξίσου με τον χρήστη. Μια αφήγηση σκληρή αλλά και τρυφερή, αδυσώπητα αληθινή και λογοτεχνικά πυρετώδης, αφού η συγγραφέας μεταγράφει και μεταπλάθει τα βιώματα των πρώων σε ακριβή λογοτεχνία υψηλής ζέσης και τάσης.

Με λένε Μαρία Μαυρικάκη και έγραψα αυτό το βιβλίο επιθυμώντας να... Να αποδώσω λογοτεχνικά το βάρος της συνεξάρτησης, στολίζοντάς το με κουβέντες αγάπης, χιούμορ και ροκ μουσική. Δανείστηκα τη φωνή όσων διαλέγουν να φοβούνται τη ζωή περισσότερο από τον θάνατο, και προσπάθησα να τους καταλάβω. Έδωσα φωνή σε όσους δεν παύουν να ελπίζουν ότι ο άνθρωπος τους θα βγει κάποτε από το λούκι, του συμπαραστέκονται και ζουν μια ισορροπημένη προσωπική ζωή. Άφησα και τη δική μου φωνή να ακουστεί, γιατί η εξάρτηση και ό,τι άλλο κακό βρίσκει μια οικογένεια δεν είναι ντροπή. Είναι η ζωή.

Υπάρχει μια προσωπική εμπλοκή-εμπειρία, που βασίστηκε επάνω της, την επεξεργάστηκες μυθοπλαστικά και πάνω σε αυτές τις αναμνήσεις, ας τις πω, έστησες το βιβλίο. Μπορώ, επομένως, να το αποκαλέσω (και) memoir/ autofiction ή δεν αποδέχεσαι τον όρο; Ναι, θα το χαρακτηρίζα μαρτυρία, που συναποτελούν πραγματικά και επινοημένα μέρη χωρίς να διακρίνονται. Κατά βάση όλα τα βιβλία έχουν το στοιχείο της μαρτυρίας, εφόσον η συγγραφή τους προϋποθέτει τρία βασικά υλικά: φαντασία, προσωπικά βιώματα και βαθιά μελέτη. Η αναλογία των υλικών διαφέρει.

Πόσο η προσωπική, οικογενειακή σου ιστορία στο «Εξαρτάται» ταυριάζει με ανάλογες οικογενειακές ιστορίες, με τις οποίες ήρθες σε επαφή; Αναρωτιέμαι αν έχουν κάτι κοινό οι μοίρες όσων έχουν βιώσει ή βιώνουν περιστατικά με χρήστες ολόδοκους τους ανθρώπους, ή ο κάθε σταυρός-μαρτύριο είναι εντελώς μα εντελώς customised; Η πολυπλοκότητα της ζωής και της ψυχής είναι ασύλληπτη, πώς να κάνουμε γενικεύσεις; Συνήθως, στις ιστορίες συνεξάρτησης υπάρχει ένα κεντρικό πρόσωπο που υποκύπτει σταδιακά σε κάποιο πάθος, ένας ήλιος αυτοφλεγόμενος και γύρω του γυρίζουν σαν δορυφόροι άλλα πρόσωπα, με πρώτα τα συγγενικά του, τα οποία επιμένουν να καφαλίζονται αντί να ξεσταίνονται από την παρουσία του. Οι αιτίες που οδηγούν σε αυτά τα μαρτύρια ποικίλλουν, η κάθε περίπτωση εξατομικεύεται, αλλά ο ψυχικός μηχανισμός, ο τρόπος αντίδρασης είναι κοινός.

Αναπόφευκτα, θα γυρίσω στο προηγούμενο σου βιβλίο. Ο Γιάννης Μπουτάρης, που ένα μέρος του βίου του κατάφερε τόσο όμορφα να το δέσεις και

να μας το παραδώσεις, πέρασε επίσης από χίλιους δαίμονες με το αλκοόλ και την εξάρτηση. Ο Μπουτάρης είναι μια εξαιρετική περίπτωση, νομίζω ότι πέτυχε το ακατόρθωτο. Όταν τον ρωτούν τι ήταν αυτό που τον οδήγησε να απεξαρτηθεί και να μένει μέσα στα κρασιά εδώ και τριαντάενα χρόνια (προχθές είχε «γενέθλια») χωρίς να πίνει σταγόνα, απαντά: «Ήμουν συνεπής στο πρόγραμμα» αυτό με έσωσε». Από την άλλη, το να παραμένει κάποιος δέσμιος εσαεί σε μια εξάρτηση ενώ του παρέχονται μέσα και στήριξη για να βγει, ίσως είναι και μια ασυνειδητή επιλογή του. Σίγουρα έχει να κάνει με το οικογενειακό μυθιστόρημα του καθενός, το ψυχικό του υπόστρωμα, με τα τραύματα και τους αποχωρισμούς που βίωσε ως παιδί, τα οποία είναι μέσα στη ζωή όλων μας αλλά ο καθένας τα επεξεργάζεται με διαφορετικό τρόπο και κρατά τη δική του στάση απέναντι στα βάσανα που του τυχαίνουν.

Εμβάθυνε στις λέξεις συν-εξάρτηση, συν-πόρευση, συν-ύπαρξη, συν-δρομή, συν-εισφορά. Τι πάει να πει ο άνθρωπος μου να υποφέρει, αλλά με έναν σχεδόν αμφίδρομο τρόπο-τρόμο μαζί του να συν-πάσχω και εγώ; Η συνεξάρτηση είναι βάρος αβάσταχτο, που συχνά το κρατούμε κρυφό και φέρεται από πάρα πολλούς ανθρώπους, χωρίς να υπάρχει πλήρης συνειδηση του τι ακριβώς συμβαίνει. Δεν ξέρω κάποιον που να συστήνεται ως συνεξαρτημένος, ακόμα και ο ορθογράφος τη λέξη τη βγάζει λάθος. Ο άνθρωπος μας έχει μπλεχτεί σε κάποιο δίκτυο, ουσίες, αλκοόλ, τζόγος ή ακόμα και μια οθόνη. Όταν συνεξαρτημένοι, συμπάσχουμε αλλά και προσπαθούμε με μανία να εξηγήσουμε τη συμπεριφορά του, τον πιέζουμε να γίνει καλά, νιώθουμε υπεύθυνοι να προλάβουμε κάθε υποτροπή του κι αθανατούμε όταν μας λείψι ψέματα. Όσον καιρό νομίζουμε ότι βοηθάμε, αναρωτιόμαστε ασταμάτητα γιατί επιλέγει να κάνει κακό στον εαυτό του, ακόμα και να ρισκάρει τη ζωή του; Και περιμένουμε μια απάντηση που να ταυριάζει στη δική μας λογική, η οποία δεν φτάνει ποτέ, γιατί, πολύ απλά, ο εθισμένος έχει τη δική του θεώρηση. Στο μεταξύ, ζούμε ομαδικώς σε μια κόλαση, για κάτι μάλιστα που δεν επιλέξαμε. Δεν ακούγεται πολύ δίκαιο, η ζωή εξάλλου δεν είναι δίκαιη, ούτε εμείς θεοί να αντέχουμε τα πάντα. Πρέπει να το προσεγγίσουμε αλλιώς, έτσι όπως μόνο οι ειδικοί της ψυχικής υγείας ξέρουν.

Πολλά κεφάλαια αρχίζουν με παραθέματα στίχων της Οδύσσειας. Πρώτη σκέψη που κάνω είναι το ταξίδι, η επιστροφή του ήρωα με χίλιες μύριες περιπέτειες και αντιξοότητες στην θάλασσα. Ισχύει, άσχετα αν ο δικός σου χαμένος στις θάλασσές του Οδυσσεύς

δεν τα κατάφερε; Ο συμβολισμός της Οδύσσειας, αν και πολυχρησιμοποιημένος, παραμένει αζεπέραστος εδώ και χιλιετίες. Οι στίχοι που χρησιμοποίησα ως προμετωπίδα στα κεφάλαια του Άκη είναι τόσο χαρακτηριστικοί, που θα μπορούσαν να μιλούν για τους ήρωες του βιβλίου. Κι άλλοι, πολλοί ακόμη, π.χ. όταν ρίχνει το νηπενθές στο κρασί η Ελένη και της λένε «μη βάλεις πολύ», όταν ο Τηλέμαχος ψάχνει τον πατέρα του στη Σπάρτη και πίνει κάτι που είναι «της κάθε συμφοράς η λησμοσύνη», και το καλύτερο που δεν χώρεσε, «έρχεται, λένε οι θνητοί, το κακό από μας τους θεούς, κι όμως οι ίδιοι κι από φταιξιμό δικό τους πάσχουν και βασανίζονται». Δεν είναι μόνο το αφήγημα της Οδύσσειας, είναι και ο συγκλονιστικός ομηρικός λόγος, πολυσήμαντος σε κάθε στίχο για τον άνθρωπο και τις πολύ μεγάλες ταλαιπωρίες που τον περιμένουν.

Όταν περνάς από πιάτσες (γεμάτη με στανταράκια είναι η πόλη και τις ξέρουμε όλοι), σε στοιχειώνει η θέα; Ανακαλεις, θυμάσαι, θυμώνεις (πάντα υποθέτω θα υπάρχει ένα τεράστιο γαμώτο), λυπάσαι, τι; Όταν διάβασε το «Εξαρτάται» ο Νότης Μαυρουδής, μεταξύ άλλων, μου έγραψε: «Μαρία, δεν γνωρίζω πολλά πράγματα περί του θέματος, αλλά είμαι περαστικός από πιάτσες και στέκια τέτοιων μαρτύρων και ομολογώ πως με αρρωσταίνουν». Οι ευαίσθητοι αρρωσταίνουν, άλλοι άνθρωποι αποφεύγουν την όποια επαφή και κάποιοι στρέφουν το κεφάλι σε να μη συμβαίνει τίποτα. Κανείς δεν μένει ανεπηρέαστος από τη θέα των εξαθλιωμένων κορμιών. Προσωπικά, διακατέχομαι από μεγάλη αναστάτωση κάθε φορά που τυχαίνει. Δυσκολεύομαι να το διαχειριστώ. Σκέφτομαι πως κάποιος την ίδια στιγμή τους αναζητά, ανησυχεί, και για δευτερόλεπτα ταυτίζομαι και θέλω να φωνάξω «τράβα σπίτι σου, σε περιμένουν». Μετά τραβά εμένα η ζωή από το μανίκι, συνέρχομαι και απομακρύνομαι, εννοείται χωρίς να δώσω χρήματα.

«Το ακόρεστο του ελλείμματος, οι προσπάθειες θεραπείας, οι υποτροπές, η μελαγχολία, οι ενοχές, η συγχώρεση»: θα μπορούσες να μου πεις ποιος πονάει πιο πολύ; Αυτός που σουτάρει ή αυτοί που τον παρακολουθούν ανήμποροι να τον βοηθήσουν; Τι μέτρο να βάλει κανείς στον ανθρώπινο πόνο; Συχνά υποφέρουμε από κάτι που ο άλλος βρίσκει άνευ ουσίας, είναι κι αυτή μια διαφορετικότητα που πρέπει να σεβόμαστε. Ο χρήστης πονά αφάνταστα πολύ, ασφυκτιά παγιδευμένος χωρίς να μπορεί να ελευθερωθεί. Οι άνθρωποί του, που παίρνουν τον ρόλο του σωτήρα δίχως καν να τους ζητηθεί, πονούν κι εκείνοι μαζί του, αλλά περισσότερο αγανακτούν, απελπίζονται που δεν πετυχαίνουν την «αποστολή» τους, κι αυτό μπερδεύει ακόμα περισσότερο τα πράγματα, μεγαλώνει την άγνοια των άλλων.

Διάλεξες επτά φωνές. Ο χρήστης, η αδελφή, κάποιοι φίλοι, μερικοί στεγνοί, κάποιοι άλλοι επίσης βουτηγμένοι στην πρέζα, μια αρρωμένη και δυο γονείς. Εδώ, κατ' εμέ, είναι και ένα από τα συν του βιβλίου, οπότε πολύ θα ήθελα να μου πεις συγγραφικά ποιες «φωνές» σε δυσκόλεψαν περισσότερο και ποιες έφρεαν στο χαρτί πιο γρήγορα από κάποιες άλλες; Η συγγραφή απαιτεί κόπο, ποτέ δεν είναι αβίαστη. Ακόμα κι ό,τι ρέει στον νου, στο χαρτί θέλει μαζέματα, αλλιώς θα κυθεί. Η κάθε φωνή του «Εξαρτάται» καταθέτει τις μνήμες της και χτίζει τα περιστατικά της ιστορίας και το πορτρέτο του κεντρικού ήρωα με τον δικό της τρόπο: ο γιατρός χρησιμοποιεί ορολογίες και εξεζητημένα ελληνικά, ο επαρχιώτης τρώει τα φωνήεντα, η σύντροφος δεν βάζει γλώσσα μέσα της, ο καθένας τους μιλά από τη σκοπιά του κι έχει το δικό του. Ο συγγραφέας οφείλει να τους το αποδώσει το δικό αυτό. Οι διαφορετικές εκφορές που χρησιμοποιώ (το επικείμενο και στα άλλα βιβλία μου, είναι η αγαπημένη μου άσκηση) συμπερικλύουν τις διαφορετικές στάσεις ζωής. **Α**



Μαρία Μαυρικάκη,
«Εξαρτάται»,
εκδ. Πατάκη

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

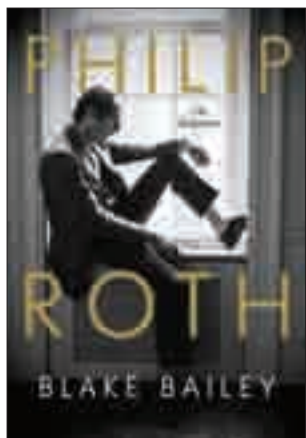
Η ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΦΙΛΙΠ ΡΟΘ ΑΠΟ ΤΟΝ BLAKE BAILEY

Η βιογραφία ενός συγγραφέα
που είτε τον μισείς είτε τον λατρεύεις

Του ΣΤΑΘΗ ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

«WHY SHOULD A GENTLE FROM OKLAHOMA WRITE THE BIOGRAPHY OF PHILIP ROTH?» Τάδε έφη Philip Roth, στον wannabe βιογράφο του Blake Bailey, όταν ο τελευταίος τον προσέγγισε το φθινόπωρο του 2012, με δέλεαρ την ογκώδη και απόλυτη βιογραφία του πρώτου. Ο ίδιος ο Bailey ήταν εξάλλου ήδη καθιερωμένος στα αμερικανικά γράμματα, καθώς είχε δώσει διαπιστευτήρια ποιότητας, γράφοντας τις βιογραφίες των John Cheever, Richard Yates και Charles Jackson. Ο κύβος ερρίφθη, και έπειτα από εννιά χρόνια εντατικής δουλειάς, αναδιψώντας σε όλο το αρχείο του Ροθ, αλλά και επικοινωνώντας με φίλους, συγγενείς, καθώς και με τον ίδιο τον συγγραφέα μέσω ιδιωτικών συνεντεύξεων, το βιβλίο βγήκε στο φως λίγα χρόνια μετά τον θάνατο του ίδιου του Ροθ, τον Απρίλιο του 2021 – κάτι που ήταν προαπαιτούμενο για να δώσει ο Ροθ τη συγκατάθεσή του. Σχεδόν 900 σελίδες της ζωής του Φίλιπ Ροθ, από τη γέννησή του μέχρι τον θάνατό του, το 2018.

Γνώρισα τον Φίλιπ Ροθ μέσα από τα μυθιστορήματά του, στις αρχές των 90s. Ήταν η δεκαετία όπου άφησα πίσω μου τους τότε σύγχρονους και παλαιότερους μετρίοτατους Έλληνες συγγραφείς, και βούτηξα στην κυριολεξία, στη μεγάλη αφήγηση των Αμερικανών και Βρετανών συγγραφέων. Νομίζω ότι τον Ροθ είτε τον μισείς είτε τον λατρεύεις, γι' αυτό που σου προσφέρει ως φιλόπονος γραφιάς: από το σεξ έως την κατακρήμνιση του αμερικανικού ονείρου, από τα μεγαλύτερα ηθικά διλήμματα του ανθρώπου έως την καθημερινότητα του κακού, από το εβραϊκό βιτριολικό χιούμορ έως το μακελειό των γηρατειών, σε ισόποσες δόσεις. Αυτά είναι γνωστά.



Blake Bailey,
«Philip Roth -
The Biography»

Το κακό με τον Ροθ είναι ότι από πολύ νωρίς, από το πρώτο του κιόλας βιβλίο, προκάλεσε την μίνιν ραβίνων, συντηρητικών αναγνώστων που διέκοπταν τη συνδρομή τους στον *New Yorker*, εύθικτων ντιλετάντιδων που δεν ανέχονταν έναν Εβραίο από το Newark να σπληνιτεύει τα ιερά και τα όσια της πατρίδος, της θρησκείας και την ιερότητα της αμερικανοεβραϊκής οικογένειας. Η ευθιξία ομάδων που θεωρούν τους εαυτούς τους κατατρεγμένη μειοψηφία ανθεί στις μέρες μας, πόσω μάλλον η πολιτική ορθότητα σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής, η οποία ζει και βασιλεύει στις ΗΠΑ, εκπορευόμενη απ' τα αμερικανικά πανεπιστήμια ήδη από το 1960.

Ο Ροθ ήταν ήδη το πρώτο θύμα αυτής της καταδίωξης, των «ορθά σκεπτόμενων πολιτών», από πολύ νωρίς. Ωστόσο, αυτή η ελευθερία η οποία υπάρχει στα γραπτά του και το πείσμα του να εκφράσει αυτό που θέλει με υποδόριο χιούμορ και απόλυτη σοβαρότητα είναι νομίζω το μεγαλύτερο ατού του στο γράψιμο,

καθώς δεν φοβάται να χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε λέξη, φράση, πρόταση, παράγραφο για να περιγράψει μια έκρηξη βόμβας ή έναν ουρανομήκη αυνανισμό άνω από έναν τάφο. Αυτή η εκδικητικότητα των αναγνώστων στο πρόσωπό του, καθώς και η αστεία φήμη του μισογύνη που τον κυνηγά από πάντα, μου θυμίζει τις περιπέτειες πολλών συγγραφέων και γενικότερα δημιουργών στα ελληνικά ή μη γράμματα και τις Τέχνες, όπου εξαιτίας της άνηθης των κοινωνικών δικτύων, εκφράζουν τη γνώμη τους περί πολιτικών πεπραγμένων αλλά δέχονται πυρά, απειλές και πάνω απ' όλα ακύρωση της ανάγνωσης των γραπτών τους. Διακρίνω μια ανικανότητα να διαχωριστεί το έργο ενός δημιουργού από το ποίον του ή μια σκοπιμότητα για το αντίθετο. Από αυτό δεν ξέφυγε ούτε ο βιογράφος του, που κατηγορείται για σεξουαλική παρενόχληση αλλά και βιασμό φοιτητριών του. Ο αρχικός εκδοτικός οίκος έχει αποχωρήσει από την έκδοση του βιβλίου. Γιατί; Αυτό φυσικά είναι παγκόσμιο φαινόμενο, αλλά νομίζω ότι στον Ροθ έχει κάνει περισσότερο κακό, καθώς πολλοί τον διαβάζουν εξαιτίας του υποτιθέμενου διαβόητου χαρακτήρα του του παρά για τα γραπτά του, τη φρεσκάδα των ιδεών του, την ακαταπόνητη ματιά του στο σήμερα. Ίσως θέλουν να δουν κάτι το ερεβώδες, διεστραμμένο και άσχημο για να το καταγγείλουν λόγω μόδας· ενώ εντέλει βλέπουν τα δικά τους πρόσωπα στις αράδες.

Επιστρέφω στη βιογραφία που παραμένει αμετάφραστη στην Ελλάδα. Ο Bailey ασχολείται και ρίχνει φως στο άνδρα Ροθ, whatever that means, παράλληλα με τις περιπέτειες των βιβλίων του, της προσωπικής του ζωής (η εξιστόρηση της ζωής του με την πρώτη του γυναίκα Margaret Martinson, αλλά και ο δεύτερος γάμος του με την Claire Bloom είναι αναγνωστική απόλαυση *no lens volens!*), τις λυκοφιλίες και τα πισώπλατα μαχααιρώματα με συγγραφείς και κριτικούς, το γνήσιο ενδιαφέρον του για τους συγγραφείς της πάλαι ποτέ Ανατολικής Ευρώπης, τους προσωπικούς του εφιάλτες, τις συγγραφικές μανιές του, την αγάπη του για τους φίλους του και τους γονείς του. Μέχρι στιγμής, η συγκεκριμένη βιογραφία είναι η καλύτερη που έχω διαβάσει. Η Claudia Pierpont-Roth επιμένει δημοσιογραφικά, ο Ira Nadel επικεντρώνεται στον ρόλο του συγγραφέα, ο Benjamin Taylor στην προσωπική του (ας μου επιτραπεί, δουλοπρεπή) φιλία του με τον Ροθ.

Βγήκα από την ανάγνωση του βιβλίου πλουσιότερος και δυστυχέστερος. Ένας Δάσκαλος αποχώρησε από τη σκηνή, αφήνοντας μια μεγάλη παρακαταθήκη ανθρωπιάς αλλά και αμφισβήτησης. A Great American Master is dead. Είναι από τους λίγους που δεν μάσπασε τα λόγια του. Ίσως ανήκει σε αυτούς που η δημοφιλία του οφείλεται στο ότι το σύνδρομο του καλού παιδιού δεν τον άγγιξε ποτέ. **A**

Στον κόσμο της Λουσία

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Μου ζητήθηκε πρόσφατα να σκεφτώ τρεις συγγραφείς που θα ήθελα να καλέσω σε δείπνο. Ρώτησα αν απαραίτητη προϋπόθεση του δείπνου ήταν οι συγγραφείς να είναι ζώντες. Είπαν πως δεν είναι απαραίτητο. Ανέφερα λοιπόν τρεις συγγραφείς που αγαπώ σφόδρα – δεν χρειάζεται να αναφέρω εδώ τα ονόματά τους, αλλά ποιος δεν θα καλούσε σε τραπέζι τον Ντοστογιέφσκι, τον Κάφκα ή τον Καζαντζάκη; Ζήτησα να συμπεριλάβω και μια γυναίκα συγγραφέα και κάλεσα την Έμιλι Μπροντέ (πάντα ήθελα να μάθω τι λογής παιδικό, εφηβικό ή νεανικό τραύμα την οδήγησε στα «Ανεμοδαρμένα ύψη» και στον Χίθκλιφ).

Κάλεσα την Έμιλι επειδή δεν είχα διαβάσει ακόμα τη Λουσία Μπερλίν. Τα δύο βιβλία της που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά σε εξαιρετική μετάφραση της Κατερίνας Σχινά τα διάβασα τελευταία ύστερα από πρόταση μιας φίλης που αγαπάει τον Κάρβερ και ομνύει στον Τσίβερ και στον Φάντε. Προφανώς είναι φαν του διηγήματος – μια λογοτεχνική φόρμα που ενδημεί στην ελληνική πεζογραφία και μάλιστα με ιδιαίτερη επιτυχία (δεν ομιλώ για οικονομική επιτυχία).

Η Λουσία Μπερλίν θα ήταν σίγουρα καλεσμένη στο δείπνο μου. Για να μην πω ότι θα έλειπαν οι άλλοι τρεις.

Αν διαβάσει κάποιος τη σύντομη βιογραφία της, καταλαβαίνει ότι πρόκειται για ένα ριψοκίνδυνο άτομο που έζησε μια άκρως συναρπαστική ζωή. Αυτή τη ζωή της αφηγείται αριστουργηματικά στις δύο μεστές συλλογές των διηγημάτων της. Πρώτα κυκλοφόρησε στην Ελλάδα το βιβλίο της με τον πικάντικο τίτλο «Οδηγίες για οικιακές βοηθούς». Προσωπικά, δεν είχα ποτέ οικιακή βοηθό. Μάλλον, τι λέω, και βέβαια είχα, όταν ήμουν παιδάριο στο Ηράκλειο της Κρήτης, όταν τα κορίτσια από το χωριό έμπαιναν οικιακές βοηθοί στα αστικά σπίτια του Μεγάλου Κάστρου – τότε τις λέγανε υπηρέτριες.

Το δεύτερο βιβλίο της έχει τίτλο «Βράδυ στον Παράδεισο». Αν διαβάσετε το ένα, θα πάρετε σίγουρα και το άλλο.

Η Λουσία Μπερλίν μεγαλώνει κοντά σε μεταλλωρυχεία όπου εργάζεται ο μηχανικός πατέρας της, ζει μια ξεχωριστή εφηβεία στο Σαντιάγο της Χιλή, κάνει τρεις αποτυχημένους γάμους, από τους οποίους αποκτά τέσσερις γιους, και ταυτόχρονα στροβιλίζεται στη δική της δίνη του Μάελοstrom, που δεν είναι άλλη από το αλκοόλ. Η ζωή της ήταν ένα διαρκές ταξίδι: Νέα Υόρκη, Νέο Μεξικό, Αλμπουκέρκη, Ακαπούλκο, Τέξας, Χιλή, Γαλλία, Όκλαντ. Γράφει για όλα αυτά, κι εμείς οι αναγνώστες περιπλανιόμαστε μαζί της, βιώνουμε την περιπέτεια μέσα από την πένα μιας συγγραφέως που ακονίζει τις λέξεις της στο αμόνι της λογοτεχνίας (εκείνη δεν θα έγραφε ποτέ κάτι τέτοιο).

Γράφει, κι εσύ είσαι εκεί μαζί της, μυρίζει το Σανέλ άρωμά της, βλέπεις εκστατικούς τα πράσινα φεγγερά της μάτια (τόσα επίθετα αραδιασμένα θα της προκαλούσαν φρικίαση – και με το δίκιο της), οραματίζεσαι τη λευκή της επιδερμίδα πάνω στα σεντόνια

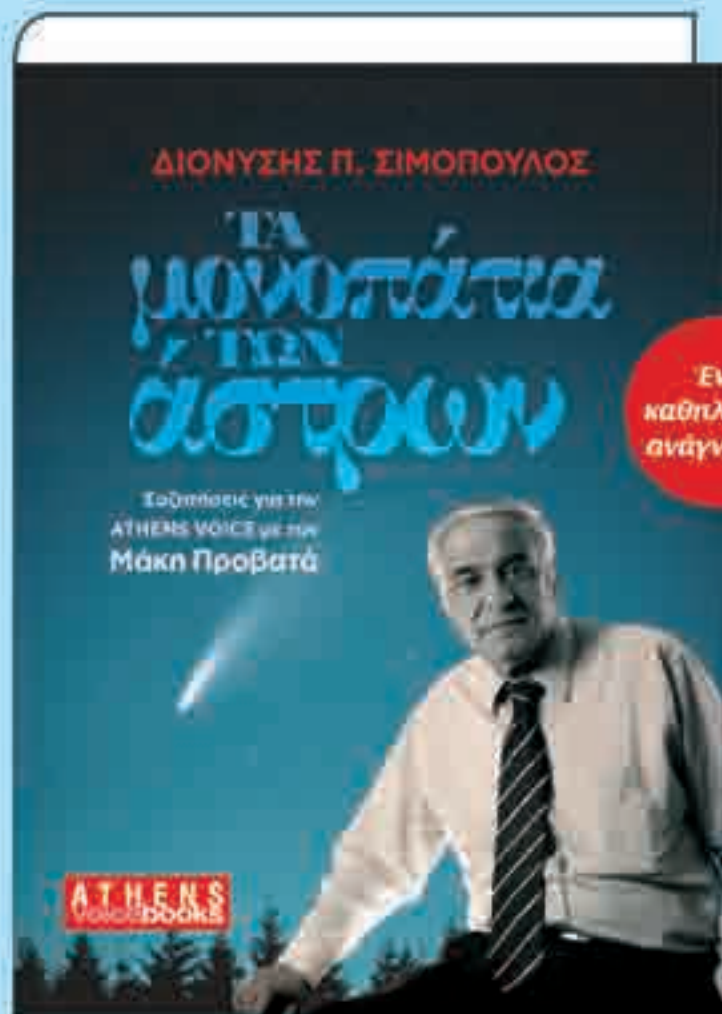
κάπου φτηνού μοτέλ στην αμερικανική ενδοχώρα, αποτραβιέσαι από τον καπνό του τσιγάρου της, ενοχλείσαι όταν τη βλέπεις να χορεύει στην αγκαλιά άλλου άντρα, σαγηνεύεσαι όταν την ακούς να τραγουδάει, θα ήθελες να ήσουν εκεί όταν κολυμπούσε γυμνή στην Οακάκα έχοντας πάρει μαγικά μανιτάρια, θα δοκίμαζες ευχαρίστως τις μεξικάνικες σπεςιαλιτέ της. Μονάχα που δεν είναι πια εδώ – σε άλλον κόσμο τριγυρίζει τώρα. Αλλά εμείς, ιδανικοί κι ανάξιοι εραστές, κρατάμε στο προσκεφάλι τα γραπτά της.



Λουσία Μπερλίν,
«Βράδυ στον Παράδεισο»
εκδ. Στερέωμα

NEW!

Ένα μαγευτικό ταξίδι με οδηγό
τον βραβευμένο αστροφυσικό
και επίτιμο διευθυντή
του Ευγενιδείου Πλανηταρίου



Μέσα από μια ελεύθερη κουβέντα
μεταξύ δύο φίλων, του
Διονύση Π. Σιμόπουλου
και του δημοσιογράφου και συγγραφέα
Μάκη Προβατά,
ο πλέον συναρπαστικός αφηγητής
στο πεδίο της Αστρονομίας παρουσιάζει
απλά και κατανοητά όλα όσα θέλουμε
να μάθουμε για το πλανητικό μας
σύστημα, τον Γαλαξία, τα αστέρια,
για κόσμους μακρινούς και άγνωστους.

Στο βιβλίο περιλαμβάνεται πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

ATHENS
voicebooks

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

στα γραφεία μας, Χαριλάου Τρικούπη 22, Αθήνα, 210 3617310
ή παραγγείτε το on-line στο
athensvoice.gr/culture/books/athens-voice-books



Κατεδαφιστικές κριτικές κλασικών μυθιστορημάτων στο Goodreads

Μία κατηγορία αναγνωστών απολαμβάνει
να επιτίθεται σε βιβλία εγνωσμένης αξίας και
γενικής αποδοχής

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Έξαλλες «κριτικές» κλασικών, εγνωσμένης αξίας, πραγματικά μεγάλων και διαχρονικών μυθιστορημάτων, από αναγνώστες στο Goodreads. Σταχυολογούμε ένα ελάχιστο μόνο δείγμα από όσα μπορεί να διαβάσει κανείς αν ανατρέξει στις φαρμακερές κριτικές με ένα αστεράκι. Τις μεταφέρουμε σχεδόν αυτούσιες, μεταφρασμένες από τα αγγλικά. Εμάς μας έκαναν να χαμογελάσουμε. Σήμερα, οι «Άθλιοι» του Ουγκό, που κυκλοφορούν στη γλώσσα μας από τις Εκδόσεις Σ.Ι. Ζαχαρόπουλος σε 5 τόμους, στη μετάφραση του Κώστα Κριτσίνη. Μία συντετμημένη έκδοση για παιδιά κυκλοφορεί επίσης από τις Εκδόσεις Μίνωας (μετάφραση: Αλεξάνδρα Σφυρή, διασκευή: Δημήτρης Καραδήμας).

...

➔ Δείτε το έργο καλύτερα. Το μιούζικαλ, κατά προτίμηση. Ή, βασικά, δείτε ο-ποιοδήποτε μιούζικαλ.

➔ Με διαφορά το χειρότερο βιβλίο που διάβασα στη ζωή μου, και σίγουρα το χειρότερο που θα διαβάσω μέχρι να κλείσω τα μάτια.

➔ Διαβάζω, και διαβάζω, και διαβάζω, και το Kindle μου λέει ότι είμαι ακόμη στο 6% του βιβλίου. Ποιο 6%, ρε παιδιά; Τι 6%; Πλάκα κάνουμε τώρα;

➔ Είμαι σχεδόν σίγουρος πως αυτό το βιβλίο θέλει το κακό μου. Θέλει να σκοτώσει. Θέλει να πάω να βρω μια γκιλοτίνα και να παρακαλέσω να με αποκεφαλίσουν. Οτιδήποτε, παρά να συνεχίσω να διαβάζω αυτό το πράγμα!

➔ Καλό βιβλίο, αν εξαιρέσεις κάπου 1.000 άχρηστες σελίδες που έχει.

➔ Πολύ λογικό να έχει βάλει αυτός ο Ουγκό τέσσερα κεφάλαια για τους υπονόμους του Παρισιού, τι θα γινόμασταν αν δεν τα ξέραμε όλα αυτά μέχρι την πιο ανατριχιαστική λεπτομέρεια; Και την ποιητική πλευρά των περιττωμάτων; Ε; Πού τη βάζεις; Μέσα κι αυτή! Να μη χάσουμε...

➔ Κύριε Βίκτωρα, ναι, πολύ λογικό που κοτζαμάν επιθεωρητής, αρχιντετέκιβ και δεν συμμαζεύεται, από όλους τους εγκληματίες του καιρού του τα 'χε πάρει με κάποιον που έκλεψε μια φρατζόλα ψωμί πριν από είκοσι χρόνια. Πείθεις!

➔ Έχει πολλά καλά σημεία το βιβλίο. Απλώς είναι συγκεντρωμένα στις πρώτες εκατό σελίδες. Το ένα εκατομμύριο υπόλοιπες είναι που κωλαίνουν λιγάκι.

➔ Ουγκό, βγάλε τον σκασμό!

➔ Το Βατερλό της παγκόσμιας λογοτεχνίας.

➔ Θα το τελειώνα μόνο αν με δωροδοκούσαν. Αλλά δεν έχω τόσο πλούσιους φίλους.

➔ Ο Βίκτωρ Ουγκό: «Θα γράψω τρεις σελίδες εκεί που θα έφταναν τρεις λέξεις, γιατί έχω να κάνω με πλιθιούς αναγνώστες που δεν θα καταλάβουν τι θέλω να πω, οπότε ας τους τα εξηγήσω πιο όμορφα, με κάθε πιθανή και απίθανη λεπτομέρεια».

➔ Η συντομευμένη έκδοση είναι πολύ καλύτερη από το πρωτότυπο. Και μία έκδοση για παιδιά είναι πολύ καλύτερη από τη συντομευμένη έκδοση.

➔ Η κλειψιά είναι κλειψιά. Είτε κλέψεις ένα ψωμί είτε τη χρυσή τουαλέτα από τον Πύργο του Τραμπ, πρέπει να πας μέσα, τέλος.

➔ Τι άθλιο βιβλίο!

➔ ΟΜΓ, τι βαρεμάρα! Είχε μια καλή ιδέα ο άνθρωπος, δεν λέω, αλλά την κατέστρεψε.

➔ Ουγκό, βούλωσέ το και πες μας την ιστορία! Αν θέλαμε να μάθουμε τις δικές σου απόψεις, θα σε ειδοποιούσαμε.

➔ Ανακυκλώστε το βιβλίο πριν το διαβάσετε, μπας και γίνει κάτι χρήσιμο. Π.χ., χαρτί τουαλέτας. Ή ένα άλλο βιβλίο. Οποιοδήποτε.

➔ Καλέ μου άνθρωπε. Βίκτωρα. Φίλε. Φιλαράκι. Κοληπτέ. Άκου. Σε παρακαλώ, σε ικετεύω – και το λέω με ευγένεια και αγάπη –, σκάσε, λέμε. Αυτά. Να 'σαι καλά, είσαι ωραίος τύπος. Απλά σκάσε. Δεν μας νοιάζει το 90% αυτών που γράφεις. Και όταν λέω «μας», εννοώ όλο τον κόσμο. Δεν μας νοιάζουν, άνθρωπέ μου. Θέλουμε να διαβάσουμε μια ιστορία, για να πρεμπίσει το κεφαλάκι μας. Αν θέλαμε δοκίμιο πολιτικής θεωρίας, θα διαβάζαμε *δοκίμιο πολιτικής θεωρίας*. Αν θέλαμε να διαβάσουμε την ιστορία της Γαλλίας, θα παίρναμε ένα βιβλίο *γαλλικής ιστορίας*. Αλλά γιά δεξ: θέλαμε να διαβάσουμε μυθιστόρημα. Κι εσύ δεν γράφεις μυθιστόρημα.

➔ Ο τύπος έκανε τρομερή έρευνα, κι επειδή πρέπει να κουράστηκε τρελά, έβαλε μέσα στο βιβλίο του όλα όσα έμαθε. Και τα έβαλε έτσι, ανεπεξέργαστα. «Α! έμαθα κι αυτό για την Αγγλία. Ας το βάλω μέσα. Ξέρω κι αυτό για τον Πλάτωνα – μέσα κι αυτό. Πόσο χειρότερα μπορούν να γίνουν τα πράγματα;» Φίλε, σου έχω νέα: πολύ.

➔ Όλα τα κεφάλαια του βιβλίου είναι απολαυστικά. Απλώς δεν έχουν σχέση το ένα με το άλλο. Εκεί που διαβάζεις κάτι με ενδιαφέρον, τσακ! διακόπτεται από κάτι άλλο. Προσοχή: είναι ωραίο και αυτό το άλλο. Αλλά διακόπτεται κι αυτό! Και έτσι πάει μέχρι το τέλος. Ή τέλος πάντων μέχρι εκεί που διάβασα. Πατί η ζωή είναι μικρή, δεν είναι για τέτοια βιβλία, λυπάμαι.

➔ ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ. Δεν την ξαναπατάω.

➔ Τι γράφεις εκεί πέρα, άνθρωπέ μου; Τι λογοδιάρροια είναι αυτή; Κι αν ήθελες να γράφεις είκοσι βιβλία, γιατί δεν καθόσουν να γράφεις είκοσι βιβλία, και έγραψες ένα που περιέχει είκοσι; Πού το 'χεις δει γραμμένο;

➔ Ειλικρινά, δεν ξέρω τι άλλο έχει γράψει αυτός ο άνθρωπος, αλλά υποπτεύομαι πως οτιδήποτε και αν είναι αυτό, ακόμη και μια λίστα με ονόματα σκυλιών, θα είναι καλύτερο από τους «Άθλιους».

➔ Ωραίος τυπάς ο Πάννης Αγιάννης. Το πρόβλημα είναι ότι το βιβλίο έχει και τις ιστορίες όλων των υπολοίπων. **Α**

Jack Savoretti: Λίγη ακόμα «Europiana»

⇒ Για κάποιους ανθρώπους, η διπλή καταγωγή είναι θείο δώρο. Ο **Jack Savoretti** έχει στα αυτιά του ολόκληρη την παράδοση του ιταλικού τραγουδιού, όπως γεννήθηκε ως bel canto, όπως μετασχηματίστηκε μέσα από την pop του San Remo, όπως πέρασε μέσα από τη σχέση της τρέχουσας μουσικής με την ιταλική μουσική παράδοση, όπως διαμορφώθηκε από τους singers/song writers της χώρας από τη δεκαετία του '70 και μετά. Ταυτόχρονα, ο Savoretti ζει στην Αγγλία, κι έτσι έχει εποπτεία ολόκληρης της κίνησης της pop και του rock στη Βρετανία, όπως αυτή σχηματίζεται στη χώρα αλλά και στην Αμερική. Αν και κυκλοφορεί δουλειά του από το 2006, έπρεπε να περάσει περισσότερο από μία δεκαετία για να αναγνωριστεί και ήταν κυρίως το «*Singing to Stranger*», το album που τον απογείωσε το 2019, με τραγούδια όπως τα «*Candlelight*» και «*What More Can I Do?*». Όσο για το «*Europiana*», πρόκειται για τον περσινό πολύ καλό δίσκο, που πέρα από τη συνεργασία με τον **Nile Rodgers-Chic**, **Sister Sledge** και πολλά πολλά ακόμη, έχει τραγούδια που θα μπορούσαν να γίνουν μεγάλες επιτυχίες ένα προς ένα. Η εμφάνισή του στην Αθήνα το προηγούμενο καλοκαίρι ήταν γεμάτη ζωντάνια και δύναμη. Το «*Europiana*» επανακυκλοφορεί τον Μάιο σε διπλό cd με 6 επιπλέον τραγούδια. Το πρώτο από αυτά, αποκαλύφθηκε ήδη. Είναι η διασκευή του «*Io Che Non Vivo Senza Te*» του Pino Donaggio από το 1965, που διασκεύασε έναν χρόνο αργότερα η Dusty Springfield ως «*You Don't Have To Say You Love Me*» και τραγουδούσε ο Elvis Presley το 1970. Ο Savoretti το τραγουδάει και στις δύο γλώσσες και είναι βέβαιο ότι θα το κάνει πολύ μεγάλη επιτυχία στο επόμενο διάστημα.

⇒ Η **Fat Possum** είναι η δισκογραφική εταιρεία που στη δεκαετία του 1990 δημιούργησε έναν σκληρό ήχο blues, με ονόματα όπως οι **Junior Kimbrough**, **R.L. Burnside**, **Cedell Davis**, και **Bob Log III**. Στη συνέχεια

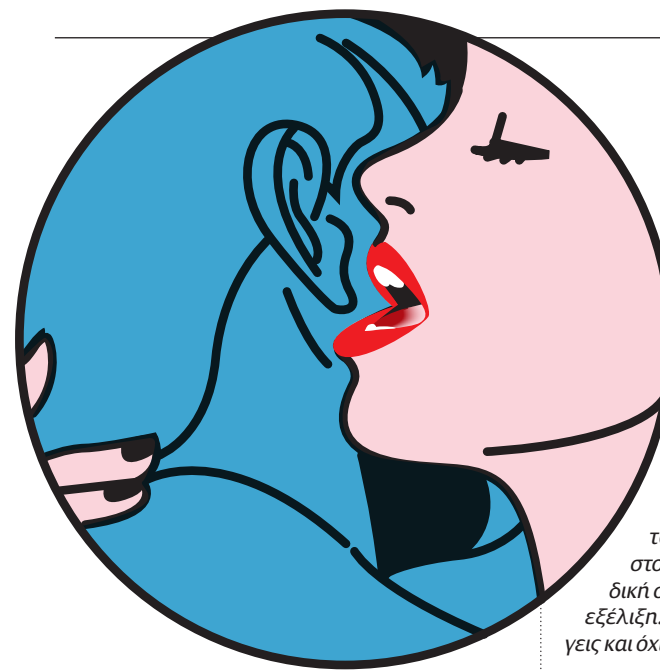
διαφοροποιήθηκε αρκετά και σήμερα κυκλοφορεί albums συγκροτημάτων όπως οι **Spiritualized**, οι **Weather Station** και οι **Dehd**. Οι τελευταίοι αυτοί κύριοι έρχονται από το Chicago, υπάρχουν από το 2015, έχουν τρεις δίσκους, ο πιο πρόσφατος από τους οποίους, το προπέρσινο «*Flower of Devotion*», πήρε απίστευτες κριτικές. Τον επόμενο Μάιο κυκλοφορεί το «*Blue Skies*», το πρώτο album της αμερικάνικης μπάντας για τη Fat Possum. Οι πληροφορίες μιλούν για ένα pop album με punk attitude, έναν πολύ δυνατό δίσκο, που είναι αδύνατον να κατατάξεις στις γνωστές κατηγορίες.

⇒ Θα έχουμε αρκετό χρόνο να μιλήσουμε για τη **Record Store Day**, η οποία έχει οριστεί για τις 23 Απριλίου, ημέρα που συμπίπτει με το δικό μας Μεγάλο Σάββατο. Θα πούμε πολλά για εκείνη την ημέρα, αφού πρόκειται να κυκλοφορήσουν —όπως πάντα τα τελευταία χρόνια— σπουδαία πράγματα. Ανάμεσα στους δίσκους που έρχονται είναι η κυκλοφορία για πρώτη φορά του «*Bloodline*», ενός mini album των **Gabriels**, στην πραγματικότητα, του δεύτερου τους, που θα περιλαμβάνει τα τέσσερα τραγούδια που ετοίμασε το σχήμα μετά την προπέρσινη κυκλοφορία του «*Love And Hate In A Different Time*».

⇒ Όσοι από εμάς συγκινήθηκαν τη δεκαετία του '80 από τις σκοτεινότερες στιγμές των **Cure** και δεν έτυχε να αγοράσουν σε βινύλιο το «*Pornography*» του 1982, η **Record Store Day** του 2022 θα τους το προσφέρει. Πρόκειται για ένα σκοτεινό αριστούργημα, έναν δίσκο-επιτομή του βρετανικού γοτθικού ήχου εκείνης της εποχής.

⇒ Επίσης, όσοι αγαπούν τη jazz της Δυτικής Ακτής, τον ήχο του Los Angeles κατά κύριο λόγο, θα έρθουν αντιμέτωποι με ένα από τα κορυφαία albums του alto σαξοφωνίστα **Art Pepper**, το «*Art Pepper Meets The Rhythm Section*» του 1957, η οποία rhythm section αποτελούνταν από τους **Red Garland**, **Paul Chambers** και **Philly Joe Jones**, μουσικούς που έπαιζαν εκείνη την εποχή με τον **Miles Davis**.

P.S.: Αν κρίνω από το «*Back to the Radio*», το πρώτο κομμάτι που αποκαλύπτουν οι **Porridge Radio** της **Dana Margolin** από το επερχόμενο —τον Μάιο— «*Waterslides, Diving Board, Ladder To The Sky*», θα έχουμε να κάνουμε με έναν από τους καλύτερους δίσκους της χρονιάς.



Οι γονείς αρχίζουν να βλέπουν το παιδί τους ως ενήλικα μόνο όταν συμπεριφέρεται και το ίδιο ως ενήλικας. Δεν αναφέρομαι αποκλειστικά στην κοινή σας συμβίωση (μακάρι να μπορούσες να βρεις έναν τρόπο να μείνεις μόνη ή με συγκάτοικο), αλλά και στο κατά πόσο έχεις μάθει να βάζεις τα όριά σου. Όλοι καλούμαστε κάποια στιγμή να το κάνουμε, δεν είναι ευχάριστο, αλλά είναι απαραίτητο για τη δική σου ηρεμία και την προσωπική εξέλιξη. Ζήσε τη ζωή που εσύ επιλέγεις και όχι άλλοι για σένα.

Μανεκέν, έχω ένα θεματάκι από αυτά που μόνο εδώ λέγονται. Το αγόρι που βγαίνουμε εδώ και λίγο καιρό, ενώ τα πάμε καλά γενικά και επικοινωνούμε... Πώς να το πω. Όταν μιλάμε λίγο πιο προσωπικά και αβάνουν τα αίματα, αυτός ξαφνικά μπορεί να μου στείλει φωτογραφία του ανδρισμού του «ενθουσιασμένο», αν με καταλαβαίνεις. Εμένα αυτό, αντί να με γεμίζει ερωτικές σκέψεις, με αποσυντονίζει και με γεμίζει αμηχανία. Πώς να του το πω να το σταματήσει;

Dick pic το λένε, αγάπη μου! Πες το με το όνομά του, μην αυτολογοκρίνεσαι! Λοιπόν, το θέμα είναι πολύ απλό. Και μόνο που με ρωτάς πώς θα σταματήσει, σημαίνει ότι είναι κάτι που δεν το γουστάρεις, σε καταπιέζει και πρέπει να βρεις άμεσα τον τρόπο να πεις αυτό που σκέφτεσαι και να μη φοβάσαι τι θα πιστέψει ο άλλος για σένα. Προτείνω την επόμενη φορά κιάλας που θα ανήσουν τα αίματα να του πεις ευθαρσώς ότι τον «ενθουσιασμό» του προτιμάς να τον βλέπεις από κοντά και ότι δεν σου λείπουν γέλοι. Γενικά, δεν θα τον δικάσω χωρίς να ξέρω περισσότερα, αλλά μια επιφύλαξη θα την είχα.

Αγαπημένη μου Τζένη, είμαι κοντά στα 30 και ζω μαζί με τους γονείς μου στην επαρχία λόγω της οικογενειακής επιχείρησης που διατηρούμε. Υπάρχει, όμως, ένα θέμα στο οποίο δεν μπορούμε να βρούμε κοινή λύση. Δεν συμπαθούν το αγόρι μου, γιατί απλά δεν τους κάθεται καλά ως άνθρωπος. Όμως, ζω και συνεισφέρω κι εγώ οικονομικά σε αυτό το σπίτι. Πρέπει να με σεβαστούν.



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

Μπαίνω κατευθείαν στο ψητό! Είμαστε στον ίδιο επαγγελματικό χώρο, ξεκινήσαμε να βγαίνουμε και να συμπεριφερόμαστε σαν ζευγάρι, όμως απ' όταν γνώρισα τον αδερφό του με τον οποίο ζουν μαζί στο σπίτι, αυτός άλλαξε συμπεριφορά απέναντί μου. Έγινε ψυχρός, μου είπε ότι του είμαι φορτική και ότι τον εμποδίζω να εξελιχθεί στη δουλειά του. Αργότερα, συνεχίσαμε να έχουμε ερωτικές επαφές. Τόσο πολύ που δεν αντέχουμε να περάσει μέρα χωρίς να γίνει κάτι μεταξύ μας από πειράγματα μέχρι πιο εξτρίμ καταστάσεις. Όλο αυτό εγώ δεν μπορώ να το χαρώ, γιατί μου έχει βγάλει την ταμπέλα της σχέσης.

Αρχικά, οφείλω να ομολογήσω πως με έχει μπερδέψει η φάση με τον αδερφό του. Τι άλλαξε, δηλαδή, αφού τον γνώρισες; Δεν κατάλαβα. Κατά τα άλλα, δεν μπορώ να αντιληφθώ, γιατί ενώ σε είπα μέσες άκρες βδέλλα και αυτό το ανήκουστο ότι τον εμποδίζει να εξελιχθεί στη δουλειά του, γιατί εμείς καθόμαστε και παρακαλάμε να κάνουμε σχέση μαζί του. Όταν ένας άνθρωπος σε θεωρεί «φορτική», σημαίνει ότι δεν είναι έτοιμος να μπει σε μία σχέση. Διότι μια σχέση απαιτεί χρόνο και χώρο για να αναπτυχθεί, και προφανώς ο φίλος δεν θέλει να μοιραστεί τίποτα από τα δύο. Ίσως, ό, τι και να σου πω εγώ τώρα (να τον παγώσεις για λίγο καιρό για να κόψεις αντιδράσεις ή να του πεις ότι αξίζει κάτι καλύτερο, που δεν θα σε κρατήσει στη ζωή του σαν το αγχολυτικό του παιχνίδι) δεν θα με ακούσεις. Είναι γλυκό και εθιστικό αυτό το σκηνικό στη δουλειά σας. Θα έρθει, όμως, μια στιγμή —είμαι σίγουρη— που θα σου πεις «καλά εγώ σ' αυτόν γύρισα και έδωσα από τον χρόνο μου;»



Μικρές αγγελίες

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το 210 3617.369 (11.00-18.00) Χρεώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον. Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

Σε γνωρίζω... Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στην ευτυχία είναι, σίγουρα, η συντροφικότητα, και τα γραφεία «ΠΑΠΠΑΣ» αναλαμβάνουν να σας κάνουν ευτυχισμένους, έχοντας χρόνια εμπειρία στο να κατανοούν αυτά που ζητάτε και να επεξεργάζονται τα στοιχεία σας με επιμέλεια. «ΠΑΠΠΑΣ», Ομήρου 38, Κολωνάκι, τηλ. 210 3620.147, 6944137189 www.pappas.gr / www.pappas-dating.com

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου – 19 Απριλίου)

Η πρώτη εβδομάδα του Μαρτίου ξεκινά με μια Νέα Σελήνη στους Ιχθείς (2/3) που σε προτρέπει να βάλεις «στοπ» στον χαμό της καθημερινότητας και της τρέχουσας επικαιρότητας και «να τα πεις» με τον εαυτό σου, κάνοντας μια εσωτερική αναδρομή που θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τα θέλω και τις ανάγκες σου και κυρίως το τι πραγματικά χρειάζεται να αλλάξει για να αντλεις μεγαλύτερη χαρά από τη ζωή σου. «Γνώθι σαυτόν» με λίγα λόγια, βρίσκοντας ξανά τις ισορροπίες σου, τελειώνοντας με καταστάσεις που σε «μιζεριάζουν», ώστε να υπάρξει χώρος για το καινούργιο στη ζωή σου. Παράλληλα είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να κάνεις ένα fitness rebooting, εντάσσοντας περισσότερη κίνηση στο πρόγραμμά σου, αρχίζοντας διατροφή, κόβοντας βλαβερές συνήθειες που σε βλάπτουν. Η σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στον Αιγόκερω την Πέμπτη δείχνει πειστικές συνθήκες και δεν αποκλείεται οι χειριστικές συμπεριφορές σε σχέσεις με συναδέλφους, συνεργάτες, προϊσταμένους. Το πέρασμα της Αφροδίτης και του Άρν στον Υδροχόο την Κυριακή αλλάζει το κλίμα, δίνοντας και μεγαλύτερες αβάντες στο φλερτ.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου – 19 Μαΐου)

Η εβδομάδα που ξεκινά είναι αρκετά άνετη σε σχέση με τις υπολοιπες του μήνα, φιλοξενώντας μια Νέα Σελήνη στους Ιχθείς την Τετάρτη, ανοίγοντας νέους δρόμους σε επίπεδο στόχων και συλλογικής δουλειάς. Με αυτό το φεγγάρι ίσως μπορέσεις να πάρεις μία πιο ηγετική θέση σε ομάδες που συμμετέχεις, να βρεις συμμάχους για τα σχέδιά σου, να υλοποιήσεις ίσως κάποιο όνειρο που ήθελες εδώ και καιρό, έχοντας τη στήριξη φίλων και ανθρώπων που έχουν λόγο στα πράγματα. Ταυτόχρονα φέρνει και μια διάθεση για κοινωνικότητα, εξόδους με φίλους και φλερτ, λειτουργώντας σαν μια «κατάφραση» στη ζωή στους δύσκολους καιρούς που ορίζουν οι διεθνείς συγκυρίες. Πάντως η τριπλή σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα την Πέμπτη μπορεί να προκαλέσει διαφωνίες τόσο για τα ζητήματα τις επικαιρότητας όσο και σε επίπεδο συνεννόησης σε προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις, οπότε καλύτερα να αποφύγεις «επικίνδυνες» συζητήσεις. Την Κυριακή η Αφροδίτη και ο Άρης μετακινούνται στον Υδροχόο, σηματοδοτώντας μια περίοδο ενάμιση μήνα όπου τα επαγγελματικά θα είναι το main focus σου.

ΔΙΑΥΜΟΙ

(20 Μαΐου – 20 Ιουνίου)

Τα νέα για τα επαγγελματικά σου είναι potentially πολύ θετικά Δίδυμέ μου, καθώς αυτή την εβδομάδα σχηματίζεται μια ωραία Νέα Σελήνη στους Ιχθείς (2/3), δίνοντας βοήθειες για να κάνεις κάποια όνειρα πραγματικότητα. Και αυτό γιατί θα υπάρχει ήδη και η επιρροή της ετήσιας συνόδου Ήλιου-Δία (5/3) που φέρνει ευκαιρίες επέκτασης σε αυτό τον τομέα. Κάτσε και σκέψου πώς θα ήθελες να εξελιχθούν τα πράγματα, οργανώνοντας πρακτικά τη δράση σου, είτε αυτό σημαίνει ότι αρχίζεις να στέλνεις βιογραφικά αν βρίσκεσαι σε φάση αναζήτησης εργασίας, είτε ζυγίζοντας τις επιλογές σου στην περίπτωση που θέλεις αλλαγή κατεύθυνσης στην καριέρα σου. Για μερικούς δεν αποκλείεται να υπάρξουν και ξαφνικά lucky breaks, προτάσεις συνεργασίας, προαγωγές κ.λπ. Η Πέμπτη με την τριπλή σύνοδο Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στον Αιγόκερω είναι μια έντονη μέρα που μπορεί να εντείνει φόβους και προσωπικές ανασφάλειες, περιπλέκοντας τα πράγματα και στα ερωτικά, αφού θα είναι δύσκολο να χαλιναγωγήσεις το συναίσθημά σου, κυρίως αν είσαι γεννημένος στο τέλος του ζωδίου. Το σύνθημα πάντως είναι «make love not war» με την ευχή αυτό να έχει «αντήηση» και στο διεθνές πεδίο. Το πέρασμα της Αφροδίτης και του Άρν στον φιλικό Υδροχόο την Κυριακή αλλάζει τη διάθεση σου, βοηθώντας σε να βρεις περισσότερο κέφι μέσα στην καθημερινότητα.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου – 21 Ιουλίου)

Η πρώτη εβδομάδα της Άνοιξης σου δίνει την ευκαιρία να αφουγκραστείς τον εαυτό σου και να σχεδιάσεις τα πλάνα σου για το επόμενο διάστημα. Υπάρχει μια εσωτερική ανάγκη για αλλαγή παραστάσεων, για άνοιγμα οριζόντων σε επίπεδο επαγγελματικών και σπουδών και λόγω του ότι αυτό το φεγγάρι συμπίπτει χρονικά και με την τυχερή σύνοδο Ήλιου-Δία στο ίδιο ζώδιο που γίνεται ακριβείας το Σάββατο, είναι ώρα να δουλέψεις για τα όνειρά σου. Εστίασε σε κάποιον συγκεκριμένο στόχο αλλά και στην οργάνωση κάποιου ταξιδιού που θα σου δώσει νέο αέρα. Η σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα απέναντί σου στον Αιγόκερω την Πέμπτη θέλει προσοχή γιατί μπορεί να βγάλει όλο το spectrum των αρνητικών συναισθημάτων, χειριστικών συμπεριφορών, παιχνιδιών εξουσίας και ελέγχου σε σχέσεις, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους τελευταίες μέρες, δείχνοντας δυνητικά μια αύξηση της έντασης και της βίας στην τρέχουσα πολεμική σύρραξη. Η μετακίνηση της Αφροδίτης και του Άρν στον Αιγόκερω από την Κυριακή φέρνει τα θέματα των οικονομικών και των ερωτικών στο προσκήνιο.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου – 22 Αυγούστου)

Η εβδομάδα ξεκινά με τη Νέα Σελήνη του Μαρτίου στους Ιχθείς (2/3) που ενεργοποιεί έναν πιο εσωτερικό τομέα του ωροσκοπίου σου. Καθώς μπαίνουμε στην Άνοιξη φαίνεται πως χρειάζεται να τα βρεις λίγο με τον εαυτό σου, αντιμετωπίζοντας «γόνιμα» ανασφάλειες και φόβους, συνειδητοποιώντας τις ανάγκες σου στα ερωτικά, απομακρύνοντας των εαυτό σου από ανθρώπους που αποδεικνύεται ότι λειτουργούν περιοριστικά για την πορεία σου. Ίσως με αυτό το φεγγάρι προκύψει μια ευκαιρία στα επαγγελματικά με θετικό οικονομικό αντίκτυπο. Η Πέμπτη είναι μια απαιτητική μέρα με τη σπάνια σύνοδο Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στον Αιγόκερω, αυξάνοντας την πίεση και τις υποχρεώσεις σε δουλειά και καθημερινότητα, λειτουργώντας «εμπρηστικά» σε σχέσεις με συναδέλφους, οπότε θα πρέπει να δείξεις ψυχραιμία, ιδιαίτερα αν ήδη υπήρχαν προβλήματα, ενώ μπορεί να βγάλει

και θέματα υγείας για μερικούς. Την Κυριακή η Αφροδίτη και ο Άρης παίρνουν θέση απέναντί σου στον Υδροχόο μέχρι τα μέσα Απριλίου, φέρνοντας σε πρώτο πλάνο σχέσεις και συνεργασίες.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου – 21 Σεπτεμβρίου)

Με μια ωραία Νέα Σελήνη απέναντί σου στους Ιχθείς υποδέχεσαι την Άνοιξη (2/3), με τις προσωπικές σχέσεις και τις επαγγελματικές συνεργασίες να επηρεάζονται θετικά. Αυτό το φεγγάρι σε βάζει στη διαδικασία να δεις τις προτεραιότητες σου σ' αυτούς τους τομείς. Έτσι, θα υπάρχει θέληση να έρθεις πιο κοντά με τον άνθρωπό σου, να σκεφτείς αποφάσεις για μια εξέλιξη στη σχέση σας, όπως μια συγκατοίκηση ή μια επισημοποίηση, ή αντίθετα να αποδεσμευτείς από καταστάσεις που έχουν ολοκληρώσει τον κύκλο τους, ίσως με πιο «ανώδυνο» τρόπο. Αυτό φυσικά αναφέρεται και σε συνεργασίες, όμως φαίνεται πως θα υπάρξουν εξελίξεις και σχέδια για νέες προτάσεις, συνεργασίες, συμβόλαια και συμφωνίες. Αν είσαι μόνος μάλλον δεν θα μείνεις παραπονεμένος, αφού το φλερτ μπορεί να φέρει μια ενδιαφέρουσα γνωριμία στη ζωή σου, γι' αυτό καλό είναι να είσαι in the game. Μάλιστα η τριπλή σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα την Πέμπτη μπορεί να «φροντώσει» το πάθος στα ερωτικά, χαρίζοντάς σου μεγαλύτερη «πέραση», ωστόσο μπορεί να βγάλει και τάσεις έντονης κτητικότητας και ελέγχου στις σχέσεις, ιδιαίτερα για τους γεννημένους των τελευταίων ημερών. Η μετακίνηση της Αφροδίτης και του Άρν στον Υδροχόο την Κυριακή σηματοδοτεί ένα διάστημα μεγαλύτερων απαιτήσεων σε δουλειά και καθημερινότητα μέχρι τα μέσα Απριλίου.

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου – 22 Οκτωβρίου)

Στις αρχές της εβδομάδας, η Νέα Σελήνη του Μαρτίου στους Ιχθείς (2/3) φέρνει τα θέματα υγείας και φυσικής κατάστασης σε πρώτο πλάνο. Καθώς αλάζουμε εποχή, θα πρέπει να αναλογιστείς αν χρειάζεται να προχωρήσεις σε μια αλλαγή στο κομμάτι της φροντίδας του εαυτού σου, εντάσσοντας ίσως νέες, πιο υγιεινές συνήθειες στην καθημερινότητά σου, που θα ενισχύσουν την άμυνα του οργανισμού σου και θα σε κάνουν να αισθάνεσαι πιο άνετα με το σώμα σου ενόψει καλοκαιριού. Είναι η κατάλληλη στιγμή για να κανονίσεις ένα τσεκ απ, να ξεκινήσεις διατροφή και να διαμορφώσεις το πρόγραμμά σου, ώστε να μη σε «τρώει» το άγχος. Μπορεί με αυτό το φεγγάρι να προκύψει μια επαγγελματική ευκαιρία ή μια αλλαγή καθηκόντων για μερικούς. Η Πέμπτη είναι μια δύσκολη μέρα καθώς κλιμακώνεται βίαια η ένταση σε προσωπικές, οικογενειακές ή επαγγελματικές σχέσεις. Προσοχή, λοιπόν. Το πέρασμα της Αφροδίτης και του Άρν στον φιλικό Υδροχόο από την Κυριακή διαμορφώνει ένα πιο ευχάριστο κλίμα μέχρι τα μέσα του Απριλν, απαλλάσσοντάς σε από την ένταση του τελευταίου (αρκετά μεγάλου) διαστήματος.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου – 21 Νοεμβρίου)

Ναι, οι καιροί είναι ιδιαίτερα δύσκολοι, όπως μαρτυρούν οι διεθνείς εξελίξεις, ωστόσο για σένα ο Μάρτης μπαίνει με μια όμορφη Νέα Σελήνη στους Ιχθείς (2/3), καλώντας σε να βρεις ξανά μέσα σ' όλο τον «χαμό» την πίστη σου σε ένα καλύτερο αύριο. Αυτό το φεγγάρι, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους των αρχών του 2ου δεκαμήρου, σε κάνει πιο εξωστρεφή και πρόθυμο να χαρείς και να «ξεχαστείς» μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες, εξόδους με φίλους, παιδιά και αγαπημένα πρόσωπα, βοηθούμενο από τη θετική σύνοδο Ήλιου-Δία στο ίδιο ζώδιο το Σάββατο. Όσοι είναι, ή αισθάνονται, καλλιτέχνες θα έχουν περισσότερη έμπνευση, κάποιοι μπορεί τώρα να αποφασίσουν να αξιοποιήσουν ένα ταλέντο επαγγελματικά, άλλοι θα κάνουν σχέδια για νέες επιχειρηματικές κινήσεις κ.λπ. Παράλληλα, μαζί με τη φύση που ξυπνά, θα «ξυπνήσει» και ο αισθησιασμός στα ερωτικά, ενεργοποιώντας στο φλερτ μέσα από νέες γνωριμίες, ενώ αυξημένη θα είναι η γονιμότητά σου, οπότε αν θες να αποκτήσεις ένα μεμνάκι... Το σύμπαν, με λίγα λόγια, σου στέλνει το μήνυμα πως «η ζωή συνεχίζεται». Η Πέμπτη ωστόσο έχει την «εντασούλα» της με τη σύνοδο Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στην Αιγόκερω, επομένως οφείλεις να είσαι προσεκτικός σε συζητήσεις. Την Κυριακή τα θέματα οικογένειας, σπιτιού και επαγγελματικών θα σε απασχολήσουν περισσότερο.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου – 20 Δεκεμβρίου)

Ξεκινάς την πρώτη εβδομάδα του Μαρτίου με μια Νέα Σελήνη στους Ιχθείς (2/3), θέλοντας να ανανεώσεις την ψυχολογία και το περιβάλλον όπου ζεις, ξεκινώντας για λίγο την τραγική επικαιρότητα. Αυτό το φεγγάρι είναι η ιδανική ευκαιρία για να κάνεις ένα γερό decluttering στο σπίτι, «ελαφραίνοντας» τον χώρο από την άχρηστη σαβούρα που ασυμείδιστα σε «μιζεριάζει», καθαρίζοντας την ατμόσφαιρα από τη «βαριά» ενέργειά του χειμώνα, καλωσορίζοντας την Άνοιξη. Αν πάλι θέλεις να προχωρήσεις σε κάποια ανακίνηση, αν είσαι στη φάση που ψάχνεις για σπίτι, αναζητάς μια αλλαγή σε επίπεδο συγκατοίκησης, θα έχεις καλύτερες προοπτικές να τα καταφέρεις. Εύνοια θα υπάρχει επίσης σε θέματα κληρονομικών, αγοραπωλησιών και ακίνητης περιουσίας, ενώ θα διαπιστώσεις πως αισθάνεσαι μεγαλύτερη «δυσανεξία» σε συμπεριφορές που βγάζουν τοξικότητα. Η τριπλή σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στον Αιγόκερω την Πέμπτη έχει «διπλή ανάγνωση», αφού από τη μια μπορεί να φέρει οικονομικές ευκαιρίες για κάποιους, βγάζοντας έξοδα και δυσκολίες στον ίδιο τομέα από την άλλη για μερικούς, με τους γεννημένους τελευταίες μέρες να επηρεάζονται περισσότερο. Το πέρασμα της Αφροδίτης και του Άρν στον Υδροχόο αυξάνει τις κοινωνικές συναναστροφές και τους ρυθμούς στην καθημερινότητά σου ως τα μέσα Απριλίου.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

(21 Δεκεμβρίου – 19 Ιανουαρίου)

Η Άνοιξη, «τυπικά» τουλάχιστον, ασχέτως καιρού, ξεκινά με μια Νέα Σελήνη στους Ιχθείς (2/3) που σε βγάζει από το «καβούκι» σου επικοινωνιακά, δίνοντας ώθηση και στην κοινωνική σου ζωή. Με αυτό το φεγγάρι, θα υπάρχει ανάγκη να συζητήσεις για τις σκέψεις, τις ιδέες και τα συναισθήματά σου, ενώ με τη θετική σύνοδο Ήλιου-Δία το Σάββατο στους Ιχθείς θα υπάρξουν και ευκαιρίες εξέλιξης. Αν ήθελες να διαφημίσεις καλύτερα τη δουλειά σου, να δικτυωθείς με το εξωτερικό, να «ψαχτείς» σε επίπεδο σπουδών και σεμιναρίων, το πεδίο γίνεται πιο κατάλληλο, ενώ ευνοούνται επίσης σχέδια για ταξίδια μέσα στο επόμενο διάστημα. Η Πέμπτη είναι μια απαιτητική μέρα με την τριπλή σύνοδο Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στο ζώδιό σου, που να μην μπορεί να βγάλει καρμικές καταστάσεις στα ερωτικά, μπορεί όμως να προκαλέσει και έντονες χειριστικές συμπεριφορές, οδηγώντας σε εν τέλει σε συνειδητοποιήσεις για τις σχέσεις σου, ακόμα και σε ρήξεις. Την Κυριακή η Αφροδίτη και ο Άρης περνούν στον Υδροχόο, «αίροντας» ένα μεγάλο μέρος της πίεσης που σε ταλαιπώρησε από το φθινόπωρο.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

(20 Ιανουαρίου – 17 Φεβρουαρίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με τη Νέα Σελήνη του Μαρτίου στους Ιχθείς την Τετάρτη, φέρνοντας στο προσκήνιο τα θέματα των οικονομικών. Αυτό το αρκετά «γενναιόδωρο» φεγγάρι θα σε βάλει πιθανώς στη διαδικασία να βρεις τρόπους εξοικονόμησης χρημάτων, να φέρεις σε μια ισορροπία το προσωπικό ισοζύγιο εσόδων-εξόδων, εξετάζοντας επιλογές που μπορούν να σου αποφέρουν μακροπρόθεσμα κέρδος. Σε αυτό θα βοηθήσει η τυχερή σύνοδος Ήλιου-Δία στο ίδιο ζώδιο, παρουσιάζοντας ίσως κάποια ευκαιρία για να βάλεις μπρος μια επιχειρηματική ιδέα, να αξιοποιήσεις τώρα ένα δημιουργικό σου ταλέντο, να προχωρήσεις σε μια νέα συνεργασία, να βρεις μια δεύτερη δουλειά, να εκμεταλλευτείς ένα περιουσιακό στοιχείο, να κάνεις μια αγοραπωλησία, να ρυθμίσεις οφειλές κ.λπ. Η σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στον Αιγόκερω την Πέμπτη αναμοχλεύει «άγρια» το ψυχολογικό σου equilibrium, με την απαισιοδοξία να οφείλεται φυσικά και στις πρόσφατες παγκόσμιες εξελίξεις που προκαλούν θλίψη και ανασφάλεια, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους τελευταίες μέρες, οπότε να αποφύγεις και επαφές με «γνωστά» τοξικά άτομα που μπορούν να σε «ρίξουν» κι άλλο. Την Κυριακή η Αφροδίτη και ο Άρης εισέρχονται στο ζώδιό σου, ενεργοποιώντας σε δυναμικά, εγκαινιάζοντας όμως και μια περίοδο ενάμιση μήνα με αυξημένες απαιτήσεις.

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου – 19 Μαρτίου)

Στις αρχές της εβδομάδας σχηματίζεται η Νέα Σελήνη του μήνα στο ζώδιό σου, βοηθώντας σε να κάνεις «ολική επαναφορά» στο κατώφλι της Άνοιξης. Αναλαμβάνεις ρόλο πρωταγωνιστή στη ζωή σου, τολμώντας να σκεφτείς και να αγκαλιάσεις τις νέες προοπτικές που ανοίγονται μπροστά σου το επόμενο διάστημα στα ερωτικά, στα επαγγελματικά, σε σχέση με σχέδια, σε θέματα εμφάνισης κ.λπ. Σημαντική ώθηση θα σου δώσει και η τυχερή ετήσια σύνοδος Ήλιου-Δία στο ζώδιό σου που ολοκληρώνεται το Σάββατο, ανοίγοντας κι άλλο τη «βεντάλια» των θετικών επιρροών. Σχέδια για το μέλλον των σπουδών σου, ευκαιρίες για συνεργασίες, για μια πιθανή εγκατάσταση στο εξωτερικό, εξελίξεις στο προσωπικό όπως μια συγκατοίκηση ή επισημοποίηση της σχέσης σου, ενώ το ρίσκο φαίνεται πως σου πάει περισσότερο. Η τριπλή σύνοδος Αφροδίτης - Άρν - Πλούτωνα στον Αιγόκερω καθιστά εντούτοις την Πέμπτη μια δύσκολη μέρα, δημιουργώντας κλίμα έντασης και παιχνιδιών εξουσίας σε προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις και χρειάζεται αυτοσυγκράτηση για να μην ξεφύγουν τα πράγματα. Η είσοδος της Αφροδίτης και του Άρν την Κυριακή στον Υδροχόο δείχνει πως μέχρι τα μέσα του Απριλίου θα «παίξει» ενδεχομένως αρκετό παρασκήνιο στη δουλειά και στα ερωτικά, ενώ θα πρέπει να φροντίζεις πιο επιμελώς την υγεία και τη φυσική σου κατάσταση. **Α**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

[illegible][illegible][illegible]

1. **Introduction**

The purpose of this report is to provide a comprehensive overview of the current state of the art in the field of artificial intelligence (AI) and its applications. This report will discuss the various sub-fields of AI, including machine learning, natural language processing, and computer vision, and will explore the challenges and opportunities associated with these technologies.

2. **Machine Learning**

Machine learning is a subset of AI that focuses on the development of algorithms that can learn from data and make predictions or decisions based on that data. There are three main types of machine learning: supervised learning, unsupervised learning, and reinforcement learning.

3. **Natural Language Processing**

Natural language processing (NLP) is a sub-field of AI that focuses on the interaction between computers and human language. NLP has many applications, including machine translation, sentiment analysis, and text classification.

4. **Computer Vision**

Computer vision is a sub-field of AI that focuses on the development of algorithms that can enable computers to see and understand the visual world. Computer vision has many applications, including image recognition, object detection, and facial recognition.

5. **Challenges and Opportunities**

There are many challenges and opportunities associated with AI. One of the main challenges is the need for large amounts of data to train AI models. Another challenge is the need for AI systems to be able to learn from a small amount of data. Opportunities include the potential for AI to revolutionize many industries, including healthcare, manufacturing, and transportation.

6. **Conclusion**

AI is a rapidly growing field with many applications. This report has provided an overview of the current state of the art in AI and its applications. There are many challenges and opportunities associated with AI, and it is important to continue to research and develop these technologies.

[illegible]

Τα Lidl μοιράζουν **80.000€** μετρητά



Από 28.02. έως 23.04.

20 νικητές
κερδίζουν
από **4.000€**
μετρητά

Διεκδίκησε κι εσύ τα πιο plus δώρα:



Για κάθε 25€ αγορών
πάρνεις μία συμμετοχή,
σκανόντας απλά
την ψηφιακή σου κάρτα
Lidl Plus στο ταμείο



Γράφεις
τη συμμετοχή σου,
μέσω της εφαρμογής
Lidl Plus



Μπαίνεις
στην κλήρωση
για να κερδίσεις
μετρητό

*Τα έσοδα περιλαμβάνονται φόρος
και θα πρέπει να αποδοθεί από τους νικητές σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία.
Το έχουν όροι και προϋποθέσεις στο lidl-hellas.gr/diagonismos-lidl-plus

↓ Κατέβασε το app
και κάνε εγγραφή



ΑΡΧΙΣΤΕ ΤΟ ΕΝΑ
Google Play



Πάρτε το
App Store



ΑΝΑΛΑΒΕ ΤΟ
AppGallery



Μάθε περισσότερα lidl-hellas.gr/diagonismos-lidl-plus