

voice ATHENS

No1
FREE PRESS
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
(στοίχιση Focus Bari
2018)

Παύλος Γερουλάνος
«Οραματίζομαι έναν Δήμο Αθηναίων
στο πλευρό κάθε πολίτη»
Του Ευτύχη Παλλήκαρη

**Η εξομολόγηση
της Νέλλης Γκίνη**
Της Πηνελόπης Μασούρη

The Προβατίνα Project
Από τη στάνη στα γκουρμέ εστιατόρια
Της Νενέλας Γεωργελέ

**MI
eN**
voice

Ένα περιοδικό 48 σελίδων για τον άντρα



του Γιώργου Μακρόπουλου,
Coffee Expert στη Nestlé Professional

Η ΝΕΑ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΟΥ NESCAFÉ ΑΚΟΥΕΙ ΣΤΟ ΟΝΟΜΑ NESCAFÉ AZERA NITRO.

Ο καφές που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του **Nescafé Azera Nitro** είναι επιλεγμένοι κόκκοι από αειφόρες καλλιέργειες - φάρμες της Κεντρικής, Νότιας Αμερικής και της Ασίας, ενώ το προφίλ του καβουρδίσματος είναι medium.

Η ιδιαιτερότητα του έγκειται στο γεγονός ότι είναι ο πρώτος καφές Nitro που δεν έχει σαν βάση τον Cold Brew, αλλά εκχυλίζεται σε πολλαπλά στάδια χρησιμοποιώντας νερό σε διαφορετικές θερμοκρασίες και πιέσεις κάθε φορά. Έτσι, έχουμε μία πλήρως ελεγχόμενη εκχύλιση, πάντα σταθερή και με ιδανική καμπύλη για τον συγκεκριμένο καφέ.

Με αυτή τη διαδικασία καταφέρνουμε να πάρουμε μόνο τα χαρακτηριστικά που θέλουμε σε κάθε φάση του brewing, ενώ με την άμεση ψύξη και αφυδάτωση αυτά εγκλωβίζονται, έτσι ώστε να απελευθερωθούν και πάλι όταν το ρόφημα έρθει σε επαφή με το οξυγόνο.

Το σύστημα Nitro λειτουργεί με air compressor και χρησιμοποιεί τον αέρα του περιβάλλοντος, ο οποίος είναι σε ποσοστό 78.08% άζωτο. Κατά το σερβίρισμα, βλέπουμε ένα εντυπωσιακό εφέ καταρράκτη, που οδηγεί στον σχηματισμό μιας λείας και βελούδινης κρέμας στην επιφάνεια. Θα λέγαμε ότι θυμίζει έντονα αυτό της μπύρας draft!

Ο **Nescafé Azera Nitro**, λοιπόν, είναι ένας ισορροπημένος γευστικά καφές με χαρακτηριστική γλυκύτητα και διακριτικά αρώματα σοκολάτας και καβουρδισμένων ξηρών καρπών.

Cheers :)

A detailed advertisement for Nescafé Azera Nitro coffee. The central focus is a tall, slender glass filled with a dark, rich coffee topped with a thick, white, velvety foam. The glass features a circular logo with the text 'NESCAFÉ AZERA' and 'NITRO' below it. To the left of the glass is a polished chrome beer tap with a black handle. The tap's head also has a circular logo with 'NESCAFÉ AZERA' and 'NITRO'. A stream of coffee is being dispensed from the tap's spout into the glass, creating a bright, glowing point of contact. The background is a dark, textured brown, and the surface the glass sits on is a dark, reflective blue-grey. The overall lighting is dramatic, highlighting the textures of the coffee and the metallic surfaces.

**IT'S COFFEE
BUT NOT
AS YOU KNOW IT**

ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ NITRO
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΔΙΝΗ ΚΡΕΜΑ

Η ATHENS VOICE πάντα στην κορυφή

Ένα μοναδικό εκδοτικό φαινόμενο: 15 χρόνια κυκλοφορίας,
πάντα πρώτη στην αγάπη των αναγνωστών

No

ATHENS voice

**FREE
PRESS**
της
Ελλάδας

Σύμφωνα με την τελευταία μέτρηση
Focus Bari για το 2018,
η ATHENS VOICE βρίσκεται στην
πρώτη θέση της κατηγορίας της:

ATHENS VOICE

136,2 χιλ. αναγνώστες

LIFO

121,7 χιλ. αναγνώστες

Λεκανοπέδιο Αττικής

Στον Νομό Αττικής, εκεί που κυρίως κυκλοφορεί και εκεί όπου
κατοικεί ο μισός ελληνικός πληθυσμός, η ATHENS VOICE βρίσκεται
μέσα στις 5 μεγαλύτερες εφημερίδες της Ελλάδας, αμέσως μετά
τις μεγάλες Κυριακάτικες και είναι η πρώτη στο νεανικό κοινό

1. Καθημερινή Κυριακής
2. Βήμα
3. ΘΕΜΑ
4. REAL
5. **ATHENS VOICE**

Ηλικίες 25-34

No1 **ATHENS
VOICE**

#KaneisAllos

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΜΕ ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ.

ΚΑΝΕΙΣ
ΑΛΛΟΣ
ΔΕΝ
ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΓΙΝΕΙ
LIDL



Κάθε μέρα αξίζει!

www.lidl-hellas.gr

«Μα είναι δυνατόν, ρώσικο μπαλέτο, και οι χορευτές να είναι με πεσμένα στήθη σαν να έχουν γυναιοκομαστιά;»

(Ωριμη κυρία γκρινιάζει στην παρέα της.
Ζόναρς, Πέμπτη βράδυ)

Δημόσια υπηρεσία. Ουρές πολιτών περιμένουν να εξυπηρετηθούν, ανάμεσά τους και αρκετοί ηλικιωμένοι άνθρωποι. Μία από τις υπαλλήλους πίσω από το γκισέ δίνει τηλεφωνική παραγγελία για καφέδες, ενώ η διπλανή της λέει φωνάζοντας:

«Παράγγειλε και μερικούς καθετήρες μαζί, θα τους χρειαστούμε». Και σάνε και οι δύο στα γέλια.

(Κέντρο Αθήνας, Πέμπτη πρωί)

Οκτάχρονο αγοράκι προς τη μαμά του, σε έκθεση αθηναϊκού μουσείου:

«Το ήξερα ότι ήταν παγίδα! Να μας φέρεις πρώτα στο εστιατόριο και μετά εδώ!»

Το ίδιο αγοράκι, όταν η μαμά του του δείχνει μία περίτεχνα ξυλόγλυπτη σκάλα:

-Κοίτα, αυτό είναι ένα έργο τέχνης!
-Εγώ αυτό το βλέπω σαν πλαστικό!

Αίθουσα αναμονής ιατρείου, με αρκετό κόσμο να περιμένει. Κάποια στιγμή βγαίνει η βοηθός του γιατρού και λέει: **Η κυρία Γαρυφαλλιά τάδε, παρακαλώ;**

Μεσόκοπη κυρία: **Τριανταφυλλιά με λένε.**

Βοηθός: **Ω, με συγχωρείτε.**
Κυρία: **Δεν πειράζει καλέ, και τα δύο λουλούδια είναι.**
(Τετάρτη απόγευμα, Κολωνάκι)

«Μην κάνετε τον σταυρό σας, την ώρα χτυπάει».

(Συντροφιά σε cafe απέναντι από τη Μητρόπολη, την ώρα που χτυπάει η καμπάνα. Παρασκευή βράδυ)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikova1500@gmail.com



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



Δημόσιοι αποχαιρετισμοί



ΤΟ ΕΞΗΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η 19χρονη εικονογράφος **Ελένη Κούμνη**, ή αλλιώς «Ioukoumη». Ειδικεύεται στο Intersectional Feminist/ Body positive illustration και παράλληλα σπουδάζει Εγκληματολογία στην Αγγλία. Επικοινωνεί τη δουλειά της κυρίως μέσω της πλατφόρμας του Instagram (@Ioukoumη) ενώ σύντομα θα κυκλοφορήσει και το πρώτο της φανζίν.

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



THUNDER

Αυτό είναι το τραγούδι που ψάχνουν όλοι τις τελευταίες ημέρες. Έχει 1 δις προβολές στο you tube.

59ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

Όλα δείχνουν ότι ετοιμάζεται ένα πολύ τολμηρό και εντυπωσιακό πρόγραμμα.

ΑΠΑΛΟ ΒΕΡΑΜΑΝ

Αυτό προτείνει η χειμερινή κολεξιόν του ΙΚΕΑ για τα σπίτια μας.

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ

«Ice tea»,
(«Είσαι θεά», στα γύφτικα)

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

-Είμαι γεμάτος ελπίδες.
-Εντάξει, μωρέ... ένα δαχτυλάκι στο λαιμό και θα απελευθερωθείς.
(Αλτάν)

ΑΛΕΞΗΣ ΤΣΙΠΡΑΣ

Σαν την Εγνατία οδό. Αναλαμβάνει υπουργεία με απευθείας αναθέσεις.

ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙΟΥ

Η πιο τουριστική και πολυσύχναστη πλατεία της Αθήνας ζέχνει από βρωμιά, κάτουρα και πεταμένα σκουπίδια παντού. Έτσι εξηγείται γιατί τη φωτογραφίζουν όλοι με μακρινά drones.

ΝΑ ΓΙΑΤΙ ΠΑΧΑΙΝΟΥΜΕ

«Η κρίση μάς έχει οδηγήσει να τρώμε λιγότερο κρέας και περισσότερο όσπρια, ζυμαρικά και πουλερικά», σύμφωνα με το Ινστιτούτο Έρευνας Λιανεμπορίου Καταναλωτικών Αγαθών.

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ

Κατά 20% ακριβότερο φέτος το πετρέλαιο θέρμανσης.
Να το πιείτε μόνοι σας!



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΛΙΛΗΣ

Επιμέλεια: Γιώργος Δημητρακόπουλος

Τα 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στην πόλη; Το αεροδρόμιο, το τρίγωνο του ιστορικού κέντρου και το σουβλάκι.

Τα 3 πράγματα που, αν έλειπαν, θα έκαναν την Αθήνα λίγο ομορφότερη; Ο υπερβολικός αριθμός ταξί, τα παλιά αλλά μη αναπαλαιωμένα κτίρια του κέντρου και ο υπερβολικός αριθμός αλυσίδων καφέ με fast food αισθητική και υπηρεσίες.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα έκανες, αν ήσουν δήμαρχος για μια μέρα; Θα ξεκινούσα το πλάνο - πρόγραμμα που θα μετέτρεπε όλα τα εγκαταλελειμμένα κτίρια και ερειπωμένα κτίρια-μονοκατοικίες του κέντρου σε χώρους περιθάλψης και φιλοξενίας των αστέγων.

Η πρώτη σου δουλειά; Πωλητής στην αλυσίδα διασκοπωλείων Μετρόπολις, στο κατάστημα με τα ελληνικά, στο 64 της Πανεπιστημίου. Μεγάλο σχολείο για την επαφή μου με την εγκώρια δισκογραφία.

Ποιο είναι το πρώτο αθηναϊκό στιγμιότυπο που θυμάσαι; Σουβλάκι στου Θανάση και με τον ηλεκτρικό η διαδρομή Πετράλωνα - Μοναστηράκι.

Το πρώτο σου διαμέρισμα; Στη Δαφνομήλη, κάτω από τον περιφερειακό του Λυκαβηττού. 21 τετραγωνικά γκαρσονιέρα. Στην ίδια πολυκατοικία ζούσε το ζευγάρι των παιδιών που έχουν το Dfrank κομμωτήριο, σε διπλανή πολυκατοικία το ζευγάρι που είχαν το Tribeca, αρκετοί ανερχόμενοι ηθοποιοί που τώρα κάθουν τον χαμό σε θέατρο και τηλεόραση και που τους συναντούσα καθημερινές στο Τραλαλά που δούλευα ως dj. Επίσης, θυμάμαι συχνά τον Σταύρο Θεοδωράκη να λύνει και να δένει με το κινητό τηλέφωνό του στην πυλωτή της πολυκατοικίας.

Πού ζεις τώρα; Ζω στην πολυκατοικία που χτιζόταν στον πίσω δρόμο (Νίκηφ. Ουρανού) του διαμερίσματος που νοίκιαζα στη Δαφνομήλη. Το διάλεξα γιατί μετρούσα ήδη πέντε χρόνια σε αυτή την περιοχή και σε εκείνο το διάστημα, όλες οι δουλειές και οι ασχολίες μου ήταν και είναι ακόμα εκεί γύρω.

Το καλύτερο σύνθημα που έχεις δει σε αθηναϊκό τοίχο; Σε ένα εγκαταλελειμμένο σπίτι στη Νίκηφ. Ουρανού είναι γραμμένο το πάντα επίκαιρο «Έγιναν οι hipsters ντεμοντέ;»

Ένα επίθετο που χαρακτηρίζει ακριβώς τους Αθηναίους. Αυθόρμητοι.

Ένα επίθετο που δεν ταιριάζει καθόλου στους Αθηναίους. Υπομονετικοί.

«Αθηναϊκές» λέξεις που δεν υπάρχουν πια; «Φάση - τύπου - ποπ» (το στέκι της Κλειτίου) ή «Ασούμε».

Ποιος σκηνοθέτης θα ήθελες να γυρίσει μία ταινία για την Αθήνα; Ξεκάθαρα ο Romain Gavras, για να αναδείξει όλη την αληθινή που έχει η πόλη στο φυσικό της.

Ποιος Αθηναίος θα γινόταν ο καλύτερος πρωθυπουργός της χώρας; Ο Μάκης Παπασπημακόπουλος.

Ο Δ.Λ. είναι DJ, ιδιοκτήτης της Just Gazing Records και ραδιοφωνικός παραγωγός στο Athens Voice Radio 102.5 (κάθε Τρίτη 12.00-02.00)

ΕΝΑ MOLESKINE ATELIER ΣΤΟ PUBLIC ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ

Και μία συλλεκτική έκδοση για την Αθήνα Παγκόσμια Πρωτεύουσα Βιβλίου 2018

Του ΓΙΑΝΝΗ NENE (panikova500@gmail.com)



Εδώ και λίγες μέρες ένα σπέσιαλ **Atelier Moleskine** έχει στηθεί μέσα στο **Public** Συντάγματος, ενώ παράλληλα άρχισε να διατίθεται και το συλλεκτικό Moleskine για την Αθήνα Παγκόσμια Πρωτεύουσα Βιβλίου 2018. Ο ιδανικότερος να μας μιλήσει για αυτό το αστικό φρετί των σημειωμάτων της Moleskine είναι ο **Ηλίας Βλαχάκης**, ο άνθρωπος που τα εισάγει στην Ελλάδα.

Μπλοκάκια γεμάτα σκέψεις και ζωγραφιές

«Η Moleskine επενδύει επάνω στο θέμα πολιτισμός - βιβλίο - δημιουργικότητα. Ντύνει όλο της το προϊόν με ένα παραμύθι δημιουργίας. Όχι μόνο σαν σκίτσο, ζωγραφιά και κείμενο. Δημιουργική μπορεί να είναι και η δουλειά ενός μανάτζερ σε μία εταιρεία. Άρα, δημιουργεί και μπλοκ που είναι για τους professionals. Αλλά και μπλοκ με χαρτί ακουαρέλας για τους ζωγράφους. Τα notebooks είναι χρηστικά για τους χρήστες κάθε κατηγορίας. Και μάλιστα εξελίσσει συνέχεια το προϊόν, όσον αφορά το περιεχόμενο».

Τα notebooks στον ψηφιακό κόσμο

«Η Moleskine πάει να κλείσει τον κύκλο ADA, δηλαδή analog-digital-analog. Αυτό σημαίνει: σκιτσάρω ή γράφω κάτι, αυτό περνάει μέσα σε έναν κομπιούτερ μέσω ενός smart writing pen σαν προέκταση του χεριού μας ή κάποιων applications, το επεξεργάζομαι στο κομπιούτερ, το τυπώνω και το επεξεργάζομαι ξανά με το χέρι μου, αλλάζω γραμματοσειρές, το σχέδιο ή ό,τι άλλο. Η Moleskine ξαναγυρίζει το έργο στο analog για να κλείσει ο κύκλος».

Με ένα σακίδιο επιβίωσης στην πόλη

«Το άλλο κομμάτι της Moleskine είναι οι city nomads. Ο νομάς της πόλης. Γι' αυτόν έχει δημιουργηθεί ένας κόσμος, ένα σύνολο προϊόντων. Ξεκινάμε από ένα σακίδιο ή μία θήκη για ένα λάπτοπ και μέσα σε αυτό υπάρχουν μία θήκη για γυαλιά, ένα μολύβι, ένα μπλοκ, ένα ipad, ένα τηλέφωνο, αλλά και δύο μακό μπλουζάκια, μία οδοντόβουρτσα, ή δύο πεταλάκια γιατί παίζεις, ας πούμε, και κιθάρα και δέκα καλώδια και ένα μικρόφωνο. Ή έχεις δύο πινέλα και τα συνεργα της ζωγραφικής σου. Αυτό είναι το σακίδιό σου, με περιεχόμενο και ψηφιακό και αναλογικό. Σε συνοδεύει είτε έχεις πεταχτεί στο Παρίσι, είτε έχεις πάει να δεις τον Bryan Ferry στο Ηρώδειο. Είναι το σακίδιο επιβίωσης».

Τι είναι το Atelier Moleskine;

«Αυτό το πακέτο της Moleskine, σαν brand, απεικονίζεται σε όλο του το μεγαλείο και το εύρος σε ένα atelier Moleskine. Ουσιαστικά είναι ένα μαγαζί της Moleskine που περιλαμβάνει και το digital και τα special editions, και τα notebooks με οποιοδήποτε χαρτί υπάρχει, και τα μολύβια, και τα σακίδια. Τα προϊόντα της εταιρείας όλα μαζί. Το πρώτο atelier άνοιξε στις 29 Αυγούστου στο Public Συντάγματος σε συνεργασία με τη Moleskine και τους Ιταλούς, στον χώρο που ήταν η Moleskine. Δεν αλλάζουμε χώρο γιατί θέλουμε ο πελάτης να μας βρίσκει εκεί που έχει συνηθίσει. Το δεύτερο atelier θα γίνει σύντομα στο **Public** της **οδού Τσιμισκή** στη **Θεσσαλονίκη**. Θεωρούμε ότι το Public είναι για τη Moleskine ένας πάρα πολύ στρατηγικός παίκτης, θα έλεγα παγκοσμίως και όχι μόνο για την Ελλάδα, γιατί συνδυάζει την τεχνολογία, την ψυχαγωγία, την κουλτούρα – δεν είναι ένα απλό βιβλιοπωλείο ή χαρτοπωλείο».

Ένα Moleskine αφιερωμένο στην Αθήνα

«Είναι ένα notebook με ρίγες που βγήκε για την Αθήνα - Παγκόσμια Πρωτεύουσα Βιβλίου 2018. Είναι μία μοναδική έκδοση σχεδιασμένη από την αρχή μέχρι το τέλος για αυτόν το σκοπό από το Public σε συνεργασία με τη Moleskine, βέβαια, για τα τεχνικά ζητήματα. Πήγε μπρος-πίσω, δουλευτόταν 8 μήνες. Είναι στα πρότυπα άλλων ειδικών εκδόσεων που έχουν γίνει από τη Moleskine, όπως για τα 600 χρόνια για το πανεπιστήμιο της Leipzig ή για το Jazz Festival του Montreux. Μία έκδοση που έχει σχέση με τη δημιουργία, την κουλτούρα, το βιβλίο – δεν θα μπορούσε να γινόταν αλλιώς. Κυκλοφορεί μόνο σε 5.000 συλλεκτικά κομμάτια, δεν υπάρχει πουθενά στον κόσμο και διατίθεται μόνο στα Public όλης της Ελλάδας και μέσω του public.gr».

www.athensvoice.gr



Διαβάστε όλη την συνέντευξη στο site της Athens Voice

ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑΣ

Τρώμε σε ωραία ιταλικά στα νότια προάστια, όσο κρατάει ακόμα ο καλός καιρός



Μου τη σπάει η έκφραση «αποκαλό-καιρο» – μου φαίνεται παλιακιά, τη δέχομαι μόνον όταν τη χρησιμοποιεί φίλος Κερκυραίος. Μόνο σε τέτοιες περιπτώσεις, δηλαδή, δεν μου ακούγεται φέικ (=όταν τη χρησιμοποιεί ο Κερκυραίος φίλος μου, στο τηλέφωνο, από την Κέρκυρα). Είναι φθινόπωρο ήδη, αλλά είναι και Ελλάδα: ο καιρός παραμένει φιλικός προς τον χρήστη, ελπίζουμε, για κάμποσες μέρες ακόμα, μια και κανένας μας δεν είναι έτοιμος για φθινόπωρο, πόσο μάλλον για χειμώνα. Είναι καλή εποχή να κατεβείς προς θάλασσα, σε όποια θάλασσα σου κάνει. Ακόμα και στον Πειραιά.

Εκτός από έναν φίλο στην Κέρκυρα, που δεν με εξυπηρετεί αυτή τη στιγμή, έχω κι έναν φίλο στον Πειραιά. Ο οποίος τρώει στα νότια, από Πειραιά μέχρι Σούνιο, από σουσι μέχρι ιταλικό. Το σουσι δεν με συμπαθεί, ίσως επειδή η οικογένειά μου έφτιαχνε παστά ψάρια και τα έχω συνηθίσει αλατισμένα κάργα, «ψημένα» στο αλάτι, όταν είναι ωμά. Αλλιώς,

ας ψηθούνε πρώτα και μετά ας έρθουνε στο τραπέζι.

Το ιταλικό εστιατόριο... μου αρέσει επειδή είναι «έξοδος», όπως όλα τα πράγματα που έχουν να κάνουν με την ιταλική κουλτούρα: όταν είσαι Ιταλός, βάζεις ένα ωραίο φουλάρι, αν δεν προλαβαίνεις να ντυθείς καλύτερα, και μετά βγαίνεις για φαγητό. Ακόμα και στο μαγειρείο της γειτονιάς πηγαίνουν «ντυμένοι» οι Ιταλοί, όχι σαν γαμπροί, και όχι ότι εμείς πηγαίνουμε με τα σώβρακα... απλώς το ιταλικό εστιατόριο το έχω συνδυάσει με «έξοδο» κανονική. Όπως τα ψάρια τα έχω συνδυάσει με τη σχάρα ή με το (πολύ) αλάτι, και το «αποκαλόκαιρο» με την Κέρκυρα.

Έχει ανοίξει ένα καινούργιο ιταλικό στον Πειραιά, η «Ιταλίδα», με καθρέφτες, πολυέλαιους, πέτρινο φούρνο στην ανοιχτή κουζίνα, κατά τα άλλα όμως σαν σαλόνι πολυτελών νεοκλασικού σπιτιού. Στην «Ιταλίδα» η λίστα κρασιών έχει πάνω από εκατό ετικέτες. Σε κερδίζει η ατμόσφαιρα πρώτα, και το φαγητό μετά – ο σεφ λέγεται Κώστας Τσιγκας,

τον αναφέρω λόγω της καλλιτεχνίας του. Το οσοπούκο είναι καταπληκτικό, οι σαλάτες διαφορετικές ΚΑΙ μεγάλες, η πίτσα τραγανή με νόστιμους συνδυασμούς λαχανικών (αγκινάρα, μελιτζάνα κ.λπ.), τυριών και αλλαντικών... Η «Ιταλίδα» είναι ήδη στέκι της καλής κοινωνίας του Πειραιά – δεν μου το είπε κάποιος, φαίνεται, εκτός κι αν πρόκειται για κακή κοινωνία που όμως ντύνεται στην τρίχα, πράγμα απίθανο.

Λίγο πιο δίπλα είναι το επίσης ιταλικό «Speranza», στο οποίο δεν έχω πάει, αλλά φίλοι Πειραιώτες μου λένε ότι κάνει τα καλύτερα κανελόνια, με κιμά ή σπανάκι, και είναι οικογενειακό, φιλικό προς παιδιά κάθε ηλικίας. Το «Speranza» είναι παραδοσιακό ιταλικό εστιατόριο, με καρό τραπεζομάντηλα και φωτεινή αύρα, κι όταν λέω παραδοσιακό εννοώ ότι έχει το κοινό του εδώ και κάμποσα χρόνια, στα οποία χρόνια το έχουν υιοθετήσει οι Πειραιώτες.

Τέλος, πήγα καλεσμένη στο «NOMI», που είναι πολυτελές και ξεχωρίζει από τα ιταλικά της Γλυφάδας επειδή είναι υπερ-κομψό, και το φαγητό του επίσης. Το «NOMI» είναι ευάερο, διακοσμημένο διακριτικά (από την interior designer Άννα Ξυλούρη – δηλαδή τόσο μου γυάλισε το μαγαζί, που έψαξα στο ίντερνετ να βρω ποια είναι η διακοσμήτρια...). Κάποιος κριτικός γεύσης κάποτε έγραψε ότι το σωστότερα διακοσμημένο εστιατόριο είναι αυτό του οποίου δεν προσέχεις τον διάκοσμο, και είχε δίκιο, και μακάρι να θυμόμουν ποιος το έγραψε, αλλά μπα. Τέλος πάντων το «NOMI» έχει επάνω έναν όροφο, κάτι σαν μεγάλο πατάρι, στο οποίο ανέβηκα κατά λάθος ψάχνοντας την τουαλέτα και επειδή δεν έτρωγα εκείνη την ώρα, πρόσεξα τις πολυθρόνες με μπεζ-ροζ βελούδο και την όλη κόζι αισθησιολογία πολυτελείας. Το φαγητό είναι άψογο, η ιταλική πίτσα λεπτή, τραγανή και νόστιμη, οι σαλάτες δροσερές, η focaccia αφράτη, όλα τέλεια. Έχει μεγάλη κάβα, τέλειο σέρβις – το φαγητό βγαίνει γύρω στα 50-60 ευρώ το άτομο (πολυτελείας, είπαμε) και το μπουγιουρντί ανεβαίνει ανάλογα με την παραγγελία ή/και με το κρασί. Το «NOMI» είναι θυγατρικό του «Al Bacio», του επίσης κυριλέ-καλού ιταλικού της Βουλιαγμένης, άρα κι εδώ τα αφεντικά είναι οι Κωνσταντίνος Παπαδόπουλος, Δημήτρης Τσιλικός, Αντώνης Πολυκανδριώτης.

Το ιταλικό φαγητό... κάπως σε ψήνει ότι δεν είναι ακριβώς «φαγητό», να, μπορείς να τη βγάλεις ελαφριά με ένα κομμάτι πίτσα και μια σαλάτα, κανένα ορεκτικό και ένα ποτήρι κρασί. Στην πραγματικότητα είναι εντελώς «φαγητό», ό,τι και να παραγγείλεις. Και το παίρνεις απόφαση από μια φάση (=ηλικία) και μετά ότι με ένα ποτήρι κρασί, σόρι, δεν νοείται ιταλικό τραπέζι... **Α**

«H Italiða», Φιλελλήνων 9, Πειραιάς, 2104292005

«Speranza Italian dining», Φίλωνος 90, Πειραιάς, 2104293897

«Nomi», Λαοδικής 47, Γλυφάδα, 2108986015

Reebok
CLASSIC



TAKE A DIFFERENT PATH



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟ ΣΤΟ [FITNESS.REEBOK.GR/AZTREK](https://fitness.reebok.gr/aztrek)



Αγαπυτέ ιστορικέ του μέλλοντος, δες το σαν σαπουνόπερα.

Κατά βάθος σας λυπόμαστε λίγο. Γιατί όταν βρείτε αυτό το γράμμα, εμείς θα είμαστε ήδη αλλού. Και δεν θα μπορούμε να σας εξηγήσουμε τι ακριβώς σημαίνουν οι δραματικοί τίτλοι που περνούσαν μπροστά από τα μάτια μας ±και τώρα από τα δικά σας± σε συνεχή, καθημερινή ροή.

Ελπίζω να μη θορυβηθείτε ιδιαίτερα. Βλέπετε, εμείς που το ζήσαμε σε ζωντανή μετάδοση μετά από λίγο καταλάβαμε. Γιατί στην εποχή μας υπήρχαν κάποιοι άνθρωποι που τους έλεγαν «πολιτικούς συντάκτες». Αυτοί οι άνθρωποι έκαναν μια πολύ δύσκολη δουλειά: προσπαθούσαν να περιγράψουν όσο πιο σοβαρά μπορούσαν, χωρίς να γελάσουν δηλαδή, τα επεισόδια μιας σαπουνόπερας.

Διότι περί σαπουνόπερας πρόκειται στην πραγματικότητα. Ξέρω ότι εσείς θα διαβάζετε τίτλους όπως π.χ. «Δραματικοί διάλογοι Κοτζιά - Καμμένου στο υπουργικό» ή «Εκκληση Τσίπρα: Δεσμευτείτε ότι δεν θα με ρίξετε» και θα νομίζετε ότι συνέβη κάτι εξωπραγματικά σοβαρό. Ε, λοιπόν όχι. Πρόκειται περί οφθαλμαπάτης. Στο κάτω-κάτω, αν ρίξετε μια ματιά στις φωτογραφίες του υπουργικού συμβουλίου, θα δείτε τον πρωθυπουργό να γελάει. Και όχι να χαμογελάει βεβιασμένα για να δώσει κουράγιο στους δικούς του. Αλλά να ξεκαρδίζεται.

Για παράδειγμα, η υποδοχή του Καμμένου στο υπουργικό θυμίζει κάτι που συμβαίνει συχνά στις σαπουνόπερες. Ο Τσίπρας έχει πάρει με το μέρος του τον Τέρενς και την Κουντουρά. Και θέλει να κάνει επίδειξη στον Καμμένο. Όπως ένας σύζυγος συναντά τον πρώην της γυναίκας του. Και επιδιώκει να τον ταπεινώσει επιδεικνύοντας πόσο πιο ευχαριστημένη είναι πλέον μαζί του...

Όσο για την έκκληση Τσίπρα, «να μην τον ρίξουν γιατί θα παίξουν το παιχνίδι της Δεξιάς» που θα διαβάζετε και θα νομίζετε ότι εκείνη την περίοδο συμβαίνουν κοσμογονικές αλλαγές στην πολιτική σκηνή της χώρας, δεν είναι παρά μια τεχνική που χρησιμοποιείται συχνά από τους σεναριογράφους προκειμένου να δώσουν μια κωμική νότα στο δράμα. Πρόκειται για την τεχνική του αντίστροφου ψυχαναγκασμού. Κατά την οποία προσπαθείς να πείσεις κάποιον να κάνει κάτι, με το επιχείρημα ότι αν δεν το κάνει θα ευχαριστηθεί ο αντίπαλός του. Κάτι σαν το «και βάφω τις κουρτίνες στο χρώμα που μισούσες», με άλλα λόγια.

Ακόμα και η παραίτηση Κοτζιά είναι ένα είδος εκβιαστικού χωρισμού της ερωμένης προς τον άπιστο σύζυγο που δεν αποφασίζει να αφήσει τη γυναίκα του, έστω και αν η σχέση τους πια έχει τελειώσει και παραμένουν μαζί μόνο και μόνο γιατί δεν τους συμφέρει οικονομικά να πάρουν διαζύγιο. Και

έρχεται ο Κοτζιάς και λέει «βαρέθηκα πια να ζω τη σχέση μας στη σκιά. Έχω κάνει τόσα για σένα, σου έδωσα τα καλύτερά μου χρόνια και είμαι ακόμα η δεύτερη επιλογή σου. Ε, λοιπόν, μου αξίζει κάτι καλύτερο...». Και στη συνέχεια πηγαίνει στους κοινούς τους φίλους ±δηλαδή στον Παυλόπουλο± για να κλαφτεί... Όσο για τα καθημερινά παραληρήματα του Πάνου Καμμένου, σας παραπέμω στο εξώφυλλο ενός γνωστού τηλεπεριοδικού της εποχής που ασχολούταν με τις σαπουνόπερες: «Η Κάτια (δηλαδή ο Καμμένος) απειλεί τον Δημήτρη (δηλαδή τον Κοτζιά, τον Τσίπρα, την «Εφημερίδα των Συντακτών» κοκ): Αν με χωρίσεις, θα σε κλείσω στη φυλακή!».

Και μη νομίζετε ότι αυτά συμβαίνουν μόνο στην πολιτική επικαιρότητα. Όλη η χώρα μπορεί να πρωταγωνιστήσει σε μια τεράστια σαπουνόπερα. Ας πούμε, την ίδια περίοδο είχε προκύψει ένα θέμα με την αίθουσα 516 της Φιλοσοφικής όπου είχε εγκατασταθεί μια «αναρχική συλλογικότητα» με το όνομα «Ρουβίκωνας». Ε, ο σύλλογος διοικητικών υπαλλήλων του Πανεπιστημίου τούς έγραψε ένα σπαρακτικό γράμμα. Όπου τους παρακαλούσε να αποχωρήσουν. Όχι γιατί δεν τους ήθελαν. Αλλά γιατί έδιναν αφορμές σε κάποιους να μιλήσουν για «ανομία στα Πανεπιστήμια»! Όπως μια άπιστη σύζυγος ζητάει από τον εραστή της να φύγει από την πίσω πόρτα γιατί ο κόσμος είναι κακός και η γειτονιά θα αρχίσει να κουτοσμπολεύει και να σχολιάζει!

Αφήστε δε τον κύριο Γαβρόγλου, τον υπουργό Παιδείας. Θα έχετε ακουστά γι' αυτόν, είμαι σίγουρος... Ε, λοιπόν, αυτός κάθε τόσο ανακοινώνει και μια ακόμα «ελάφρυνση» για τους μαθητές. Πότε τους μειώνει το ωράριο, πότε καταργεί τα στριφνά μαθήματα... Σε τι διαφέρει από εκείνους τους μεσέλικες που αποφάσισαν να ζήσουν ξανά σαν έφηβοι και για να κάνουν παρέα με τη «νεολαία» έχουν αρχίσει να ντύνονται όπως αυτοί και να μιμούνται τον τρόπο που μιλάνε; Γι' αυτό σας λέω. Μη μας παίρνετε στα σοβαρά. Στο κάτω-κάτω ακόμα και οι ίδιοι θα τα ξεχάσουμε όλα αυτά μόλις προβληθεί το επόμενο επεισόδιο.

Ελπίζω να σας βοήθησα...

Απάνθρωπη θέση εργασίας
της εβδομάδας

Διοικητής του ΑΤ Ομονοίας

Που σε επισκέπτεται μια μέρα μετά την επίθεση η υπουργός Όλγα Γεροβασίλη (που την αποδοκιμάζουν οι δικοί σου), ενώ εσύ ενημερώνεις τον Κυριάκο Μητσοτάκη και δεν ξέρεις σε ποιον να πρωτοπάς.

Θα έπρεπε να υπάρχει μια λέξη για...

«Χαιρεταψία»

Η αμήχανη κίνηση που γίνεται ανάμεσα σε δύο ανθρώπους όταν δεν είναι βέβαιοι αν γνωρίζονται τόσο καλά ώστε να κάνουν χειραψία, με αποτέλεσμα τα χέρια τους να μένουν για λίγο μετέωρα πριν καταλήξουν σε μια κίνηση που θυμίζει κάπως χαιρετισμό.

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
της εβδομάδας

Δημήτρης
Παπαγγελόπουλος

«Ο κ. Πολάκης
μήπως έχει παρε-
ξηγηθεί σε αυτή
την τοποθέτησή
του; Μήπως δεν
εξέφρασε πρόθεση
πολιτικών διώξεων
αλλά την αγωνία
του για την απονο-
μή δικαιοσύνης με
μπρουτάλ τρόπο;»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

«Εντάξει, Αλέξη, μην ασχολη-
θείς... Παίρνω το παιχνίδι επά-
νω μου για να μπαλώσω την
γκάφα του Πολάκη που μας
κάρφωσε. Θα τα ρίξω στον
ατίθασο χαρακτήρα του, που
κάνει τον κόσμο να μασάει».



Athens voice

R d i o

NEWSROOM

Δελτία Ειδήσεων
κάθε ώρα από τις 8:00
ως τις 18:00 Δευτέρα
έως Παρασκευή.

Από τη δημοσιογραφική ομάδα του

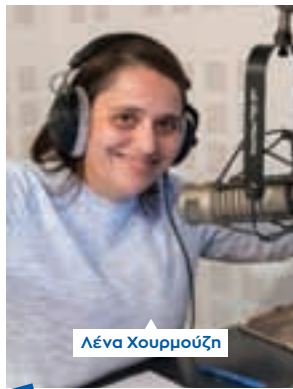
ATHENS VOICE GR



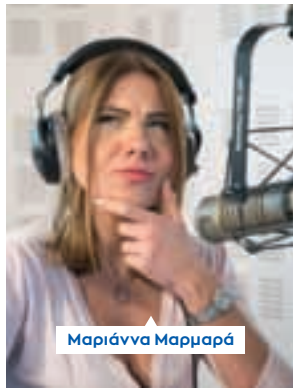
Μάριος Βελέτζας



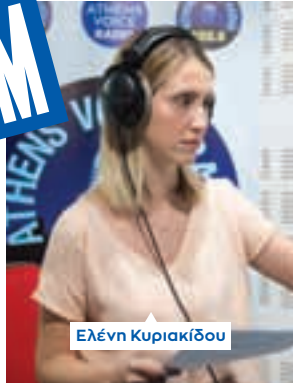
Αθηνά Γκόρου



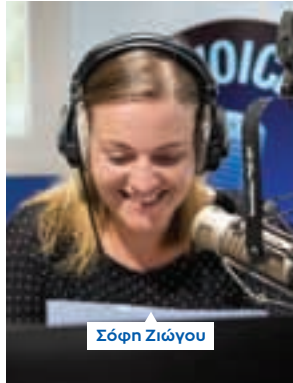
Λένα Χουρμούζη



Μαριάννα Μαρμαρά



Ελένη Κυριακίδου



Σόφη Ζιώγου

Μήπως ξοδεύεις πολλά στην ενέργεια;



Εξοικονόμησε για τρόφιμα!

Μάθε περισσότερα στο:
energysavingsteam.eu

#EnergySavingsTeam



Ευρωπαϊκή
Επιτροπή

Επενδύοντας στην ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ. Μαζί.

GR-USA
#makingithappen

Να ξυπνάμε με περιέργεια,
να τολμάμε, να παρατηρούμε
τι λείπει ώστε να χτίζουμε νέα
προϊόντα και υπηρεσίες, να θέλουμε
αυτό που επιχειρούμε να το κάνουμε
καλύτερο.
Η Ναυτιλία και ο Τουρισμός όπως και
η Αγροτική Ανάπτυξη είναι τομείς που
μπορεί κανείς να επιχειρήσει και να
πετύχει στην Ελλάδα.

**ΔΑΝΑΗ
ΜΠΕΖΑΝΤΑΚΟΥ**

Διευθύνουσα σύμβουλος
Navigator Shipping Consultants,
Πρόεδρος του Ελληνικού Συλλόγου
Υποτρόφων Προγραμμάτων του
Υπουργείου Εξωτερικών των ΗΠΑ,
Young Global Leader WEF

www.makingithappen.gr

Το χωριό Καρμιριά, πέντε χιλιόμετρα από την Καισάρεια, στους πρόποδες του Αργαίου Όρους όπου οι πάγοι στην κορυφή του δεν λιώνουν ποτέ κατά τον Στράβωνα, στην καρδιά της Καππαδοκίας, είναι γνωστό για δύο λόγους. Από εκεί κατάγεται η οικογένεια Καζαντζόγλου της οποίας απόγονος ήταν ο Ελία Καζάν. Ήταν όμως και η γενέτειρα της οικογένειας Κασικί της οποίας ένας από τους τελευταίους απογόνους είναι (ήταν προφανώς) ο Τζαμάλ Κασόγκι, ο σαουδάραβας δημοσιογράφος που δολοφονήθηκε στην Κωνσταντινούπολη εντός του Γενικού Προξενείου της Σαουδικής Αραβίας.

Οπως είναι φυσικό μία οικογένεια καζανάδων από την Καππαδοκία να καταλήξει στη Νέα Υόρκη και να αναδείξει έναν από τους σημαντικότερους σκηνοθέτες του 20ού αιώνα, άλλο τόσο φυσικό ήταν μία οικογένεια «κουταλάδων» (Κασικί σημαίνει κουτάλας) επί Οθωμανικής Αυτοκρατορίας να καταλήξει στη Μεδίνα της Σαουδικής Αραβίας. Η Καρμιριά ήταν ανέκαθεν ένα μικρό χωριό με πλειοψηφία Ρωμιών, μία σημαντική κοινότητα Αρμένιων και μία μικρότερη Τούρκων. Πριν από περίπου 300 χρόνια, τρεις άνδρες της οικογένειας Κασικί ταξίδεψαν στη Μέκκα για να προσκυνήσουν. Έγιναν, δηλαδή, Χατζήδες. Ένας από αυτούς ήταν μουεζίνης στο Germir, έτσι λέγεται στα τούρκικα η Καρμιριά. Οι Άραβες μουλάδες στη Μέκκα αντιλήφθηκαν πως ο καππαδόκης μουεζίνης ήταν εξαιρετικός. Τον κράτησαν και τον εγκατέστησαν στη Μεδίνα. Έκτοτε ο Κασικί ανέλαβε να εκπαιδεύει τους μουεζίνες του τάφου του Μωάμεθ. Πρόκειται για μία από τις εμβληματικές και άγιες τοποθεσίες του Ισλάμ. Σιγά-σιγά, λόγω παραφθοράς, το όνομα Κασικί κατέληξε σε Κασόγκι. Οι «κουταλάδες» τις Καρμιριάς αναδείχθηκαν σε λειτουργούς ενός από τους ιερότερους τόπους του Ισλάμ. Έως την εποχή του Λόρενς της Αραβίας. Οι Άραβες ξεσηκώθηκαν κατά του Σουλτάνου της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Οι Κασόγκι έμειναν πιστοί στην Οθωμανική διοίκηση. Μετά την ανατροπή ανέλαβε την τοπική εξουσία κάποιος Σερίφ Χουσεΐν, κατά την παράδοση απόγονος του Μωάμεθ. Η οικογένεια Κασόγκι εξορίστηκε στη Λαμασκό. Εκεί ο νεαρός, τότε, Μοχάμεντ Χαλίμ Κασόγκι σπούδαζε γιατρός. Μετά τη σταθεροποίηση της Εγγύς και Μέσης Ανατολής με τη Συνθήκη Σπάικς-Πικό, γύρω στο 1925, ο Μοχάμεντ Χαλίμ επιστρέφει και εγκαθίσταται στη Μέκκα. Πολύ γρήγορα αναλαμβάνει καθήκοντα προσωπικού γιατρού του βασιλιά Ιμπν Σαούντ, του ιδρυτή της Δυναστείας. Αποκτά πολλά παιδιά, μεταξύ των οποίων και τον Αντνάν. Τον στέλνει στο Κολοράντο για σπουδές, αλλά αυτός επιστρέφει επιχειρηματίας. Ο Αντνάν Κασόγκι εξελίχθηκε στον μεγαλύτερο έμπορο όπλων του



Αντνάν Κασόγκι

ΥΠΟΘΕΣΗ ΚΑΣΟΓΚΙ

Η επική διαδρομή από το χωριό του Ελία Καζάν στην Αυλή του Ιμπν Σαούντ, τον Ανδρέα Παπανδρέου και τον Ντόντι της Λαίδης Ναϊάνα

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

πλανήτη, αλλά και σε έμπιστο και διαχρονικό φίλο του Ανδρέα Παπανδρέου. Η κόρη του μεγαλογιατρού, η Σοχεΐρ, παντρεύεται τον Μοχάμεντ Αλ Φαγέντ της βασιλικής οικογένειας. Ο γιος τους ονομάστηκε Ντόντι. Ήταν ο τελευταίος εραστής της Λαίδης Ναϊάνα. Βρήκαν τραγικό θάνατο στο υπόγειο τούνελ στο Παρίσι. Πολλά ακούστηκαν και ακόμη περισσότερα γράφτηκαν για εκείνο το αυτοκινητιστικό δυστύχημα, που ενδεχομένως να ήταν και δολοφονία. Ένας άλλος γιος του μεγαλογιατρού, ο Αχμέντ, απέκτησε τον Τζαμάλ Κασόγκι. Τον δημοσιογράφο που εξαφανίστηκε στο Γενικό Προξενείο της Σαουδικής Αραβίας στην Πόλη. Το όνομα Τζαμάλ επιλέχθηκε συνειδητά. Τότε, το 1959, το αραβικό έθνος ολόκληρο παλλόταν με τα εθνικιστικά συνθήματα του Νάσερ, ένα εκ των ονομάτων του οποίου ήταν Τζαμάλ.

Ο πόλεμος των μυστικών υπηρεσιών, οι Αδελφοί Μουσουλμάνοι και ο Οσάμα Μπιν Λάντεν

Στο πρόθυρο του Γενικού Προξενείου της Σαουδικής Αραβίας στην Κωνσταντινούπολη, αργά το πρωί της 2ας Οκτωβρίου του 2018, ο Τζαμάλ Κασόγκι κοντοστάθηκε και έστριψε το βλέμμα του στη γυναίκα που τον συνόδευε. Το όνομα της, Χατιτζέ. Επρόκειτο να παντρευτούν και αυτός ήταν ο λόγος που ο Τζαμάλ έπρεπε να επισκεφθεί το προξενείο. Χρειάζονταν τα απαραίτητα πιστοποιητικά του προξενικού ληξιαρχείου. Πριν από πάρα πολλά χρόνια, στη γενέτειρα του Τζαμάλ Κασόγκι, την Καρμιριά της Καππαδοκίας, ο τρελός του

χωριού ερωτεύθηκε την κόρη του Αγά. Πήγε και τη ζήτησε αλλά ο Αγάς δεν τον αποπύρε, τρελό άνθρωπο. Του είπε όμως το εξής: «Όταν λιώσουν τα χιόνια στην κορυφή του βουνού, τότε θα την παντρευτείς». Από τον Στράβωνα έως και τον Ελία Καζάν ξέρουμε ότι οι πάγοι στην κορυφή του Αργαίου δεν λιώνουν ποτέ. Ο καππαδόκης σκηνοθέτης στο «Αμέρικα - Αμέρικα» δείχνει τον Αρμένι παγοπόλη να μεταφέρει με το μουλάρι κομμάτια πάγου από το Αργαίο μέσα στην ντάλα του καλοκαιριού. Η παλιά αυτή ιστορία φαίνεται πως ακολουθούσε κατά πόδας και τους Κασόγκι. Κάτι σαν τον μίτο της μοίρας. Ο κύκλος έκλεισε στην πόρτα του Γενικού Προξενείου. Η Χατιτζέ δεν θα παντρευόταν ποτέ τον Τζαμάλ Κασόγκι. Η μοίρα τους χτύπησε τη 2α Οκτωβρίου. Ήξερε άραγε ο Τζαμάλ ότι πήγαινε κατευθείαν στο στόμα του λύκου;

Ο Τουρκί Αλ Φαϊζάλ

Από νέος ο Τζαμάλ Κασόγκι εντάχθηκε στις τάξεις των Αδελφών Μουσουλμάνων. Αν και έφερε το όνομα του Νάσερ εντούτοις στράφηκε από νωρίς στο Ισλάμ. Εντός και εκτός συνόρων της Σαουδικής Αραβίας έγινε γνωστός από τα ρεπορτάζ του στο Αφγανιστάν. Αυτός έκανε γνωστό τον τότε ήρωα του ισλαμικού φονταμενταλισμού, τον Οσάμα Μπιν Λάντεν. Όταν, δηλαδή, η Σαουδική Αραβία και οι ΗΠΑ χρηματοδοτούσαν του αφγανούς Μουτζαχεντίν για να πολεμήσουν κατά των Σοβιετικών. Ο Τζαμάλ Κασόγκι αποκάλυψε στο αμερικανικό και το ευρωπαϊκό κοινό τον



Νταϊάνα και
Ντόντι Αλ Φαγέντ



Ανδρέας Παπανδρέου

γενειοφόρο τζιχαντιστή.

Ως δημοσιογράφος και ως ρεπόρτερ στις «καυτές» ζώνες της Τζιχάντ, ο Τζαμάλ Κασόγκι βρισκόταν πάντα υπό την προστασία του Τουρκί Αλ Φαϊζάλ. Η μητέρα αυτού του ανθρώπου ήταν η Ιφέτ Χανούμ, τούρκος πολίτης. Εδώ αρχίζει

το ενδιαφέρον. Ο Τουρκί Αλ Φαϊζάλ ήταν επικεφαλής των μυστικών υπηρεσιών της Σαουδικής Αραβίας για μία πολύ μακρά περίοδο. Από το 1977. Ο απόλυτος άρχων, δηλαδή. Απομακρύνθηκε μόλις το 2003, μετά την επίθεση στους Δίδυμους Πύργους. Προηγούμενος ο Τζαμάλ Κασόγκι είχε αναλάβει γενικός διευθυντής της εφημερίδας «Αλ Βατάν» (Η Πατρίδα) στο Ριάντ. Το 2003 ο Τζαμάλ παίρνει ευδιάκριτες αποστάσεις από την ισλαμική τρομοκρατία της Αλ Κάιντα, όταν πια η οργάνωση είχε αρχίσει να χτυπά στόχους στη Σαουδική Αραβία. Ακολούθησε τον μέντορά του Τουρκί Αλ Φαϊζάλ στο Λονδίνο και την Ουάσινγκτον, όπου ο πρώην αρχηγός των υπηρεσιών ασφαλείας ανέλαβε καθήκοντα πρέσβη. Ο Τζαμάλ εκτελούσε χρέη διευθυντή του γραφείου Τύπου των δύο πρεσβειών.

Λίγο πριν το 2016 επανήλθε στην εφημερίδα «Αλ Βατάν». Όμως τότε άρχισαν τα προβλήματα. Μετά από ραγδαίες και καταλυτικές εξελίξεις άλλαξαν οι συσχετισμοί στον Βασιλικό Οίκο των Σαούντ. Ανέλαβε βασιλικά καθήκοντα ο ήδη ασθενής αδελφός - διάδοχος. Στην ουσία η εξουσία περιήλθε στον πρίγκι-

πα - διάδοχο Σαλμάν.

Ο Τζαμάλ Κασόγκι είχε στρατευθεί στην υπόθεση «Αραβική Άνοιξη». Υποστήριξε την εξέγερση των Αδελφών Μουσουλμάνων στην Αίγυπτο και την ανάδειξη στην ηγεσία της χώρας του Μούσρι (Μοχάμεντ Μόρσι). Ο Μούσρι ήταν κολλητός του Ερντογάν. Ο Ερντογάν ήταν ο μέντορας του πολιτικού Ισλάμ και βασικό γρανάζι στην Αραβική Άνοιξη της Αιγύπτου. Τότε ο Τζαμάλ Κασόγκι έγινε άνθρωπος του Ερντογάν. Και παρέμεινε έως τη 2α Οκτωβρίου.

Μετά το «Πραξικόπημα της Αυλής» στο Ριάντ και την επιβολή της εξουσίας του πρίγκιπα Σαλμάν, ο Τζαμάλ Κασόγκι περιήλθε σε δυσμένεια. Από τους Αδελφούς Μουσουλμάνους στον Οσάμα Μπιν Λάντεν και από εκεί στο πολιτικό Ισλάμ και την Αραβική Άνοιξη στο Κάιρο, ο δρόμος ήταν μακρύς και ολισθηρός. Ο Τζαμάλ έφυγε στο εξωτερικό αλλά πάντα διέθετε το δικαίωμα ασυλίας στην Τουρκία του Ερντογάν. Ξαναγύρισε, δηλαδή, στα «πάτρια εδάφη» της οθωμανικής Ανατολίας.

Τα γεωπολιτικά πράγματα ωστόσο είχαν αλλάξει δραματικά. Η νέα εξουσία στη Σαουδική Αραβία αποφάσισε να «περιορίσει» τον χώρο ελιγμών του Ερντογάν εντός του σουνιτικού Ισλάμ. Με αιχμή του δόρατος την υπόθεση Κατάρ, η Σαουδική Αραβία εναντιώθηκε στις πρωτοβουλίες αλλά και στα σχέδια της Άγκυρας. Ο Ερντογάν δεν θα μπορούσε ποτέ να εξελιχθεί σε απόλυτο κυρίαρχο του Σουνιτισμού, όπως ονειρευόταν. Η Σαουδική Αραβία και η Αίγυπτος είχαν ξεκαθαρίσει τις προθέσεις τους. Ο Μούσρι ήταν πια στη φυλακή και οι άνθρωποι του Ερντογάν στο Κάιρο εκδιώχθηκαν κακώς.

Ο Τζαμάλ Κασόγκι βρέθηκε στη μέση δύο μυλόπετρων με ανεξάρτητες ροπές. Στον ενδοσουνιτικό πόλεμο μεταξύ φατριών για την εξουσία με επίκεντρο τη Σαουδική Αραβία, την Αίγυπτο,

τα Εμιράτα και την Τουρκία, και τον πόλεμο μεταξύ Σουνιτισμού και Σιιτισμού. Όλα αυτά πάνω στο «πτώμα» του Ιράκ και εκείνο της Συρίας. Θρησκευτικός πόλεμος με πολιτικά κριτήρια από την Κασπία έως το Ομάν και από το Αφγανιστάν μέχρι την Υεμένη.

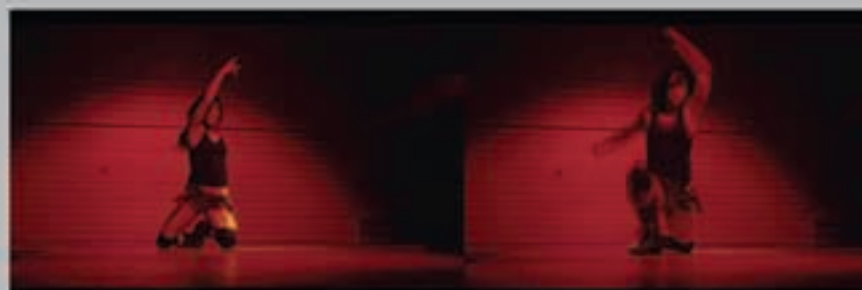
Εκείνο το μεσημέρι της 2ας Οκτωβρίου στο Γενικό Προξενείο της Σαουδικής Αραβίας στην Πόλη, οι κάμερες ασφαλείας αποτύπωσαν για τελευταία φορά το «στιγμή» του Τζαμάλ Κασόγκι. Λέγεται πως 15 πράκτορες με δύο Lear Jets είχαν φθάσει την προηγούμενη από το Ριάντ. Ο Τζαμάλ Κασόγκι δεν εξήλθε ποτέ του Προξενείου. Ο Ερντογάν σε δημόσια δήλωσή του είχε πει: «Εξαφανίστηκε ένας φίλος μου. Δεν μπορεί να εξαφανίζονται έτσι οι άνθρωποι».

Α

**Ο ΕΡΝΤΟΓΑΝ
ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΗΛΩΣΗ
ΤΟΥ ΕΙΧΕ ΠΕΙ:
«ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΗΚΕ
ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ.
ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ Ε
ΞΑΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΕΤΣΙ
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ».**

ΤΟ
ΣΩΜΑ
ΕΧΕΙ
ΦΩΝΗ

ONASSIS STEGI



6 ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ
ΣΟΛΟ

SGT.GR

[ΦΕΣΤΙΒΑΛ]

BODY
POLITICS

26.10 - 30.10.2018



Στοίχημα «όχι για να “κατακτήσουμε” τον Δήμο της Αθήνας, αλλά για να φτιάξουμε μαζί από την αρχή τον Δήμο των Αθηναίων» βάζει από σήμερα ο Παύλος Γερουλάνος, ανακοινώνοντας την υποψηφιότητά του στον πρώτο δήμο της χώρας. Στόχος, να γίνει η Αθήνα «μια πόλη σύμμαχος απέναντι στον παραλογισμό της κεντρικής πολιτικής εξουσίας που επιμένει να μας βάζει τον έναν απέναντι στον άλλον».

Ας ξεκινήσουμε την κουβέντα μας με την απόφασή σας να είστε υποψήφιος στον μεγαλύτερο δήμο της χώρας. Τι ήταν αυτό που σας παρακίνησε; Η αγωνία μου να σταματήσει η αιμορραγία των παιδιών μας σε πόλεις του εξωτερικού, η οργή μου κάθε φορά που ακούγεται η φράση «αυτό δεν είναι δική μας αρμοδιότητα» και η βαθιά μου πίστη ότι οι λύσεις στα προβλήματα της Αθήνας βρίσκονται ανάμεσά μας, φτάνει να καθίσουμε γύρω από το ίδιο τραπέζι και να συνεργαστούμε για να πετύχουμε κοινούς, δικούς μας στόχους. Το πρώτο από τα τρία είναι και προσωπικό στοίχημα διότι βλέπω την πόλη πλέον μέσα και από τα μάτια των δύο κοριτσιών μου. Η εγκληματικότητα και η ανασφάλεια, η καθαριότητα και η υποβάθμιση του δημόσιου χώρου, είναι ζητήματα επείγοντα. Εκεί υπάρχουν επεξεργασμένες λύσεις που πρέπει να δοκιμαστούν και να εφαρμοστούν.

Υπάρχουν όμως άλλα προβλήματα που θα χρειαστούν τη συμβολή και τη φαντασία όλων... Συμφωνώ. Στην άλλη άκρη της Αττικής, στο παλιό αεροδρόμιο, θα χτιστεί μια νέα, πλασματική Αθήνα που, αν δεν κάνουμε κάτι, θα τραβήξει όλους όσοι κουράστηκαν να ζουν με τα προβλήματα του κέντρου, αφήνοντας την Αθήνα ένα αστικό κουφάρι, πρωτεύουσα του Airbnb – μια Αθήνα χωρίς Αθηναίους. Μπορούμε να ανατρέψουμε αυτή την πορεία μόνο αν αξιοποιήσουμε σε κάθε γειτονιά τη γνώση που υπάρχει ανάμεσά μας. Από την Ακαδημία του Πλάτωνα μέχρι το Λύκειο του Αριστοτέλη, αν αναδείξουμε κάθε τι που κάνει τη γειτονιά μας ιδιαίτερη, κάθε τι πάνω στο οποίο μπορούμε να επενδύσουμε για να διασφαλίσουμε τη συλλογική μας πρόοδο. Μια πόλη με τέτοιο πλούσιο παρελθόν μπορεί να έχει ένα θαυμάσιο μέλλον, μόνο αν το χτίσουμε συνεργατικά.

Πάντως οι καιροί είναι δύσκολοι για εμπλοκή στα αυτοδιοικητικά στις μέρες μας. Πενιχρά οικονομικά, θα έλεγα σε βαθμό απελπισίας. Αυτό δεν σας φοβίζει; Πολλές φορές στη ζωή μου βρέθηκα μπροστά σε προκλήσεις όπου χρειάστηκε να καταφέρουμε περισσότερα με λιγότερα. Τη δεκαετία του '90, όταν, αναλαμβάνοντας τη διοίκηση των Ιχθυοτροφείων Κεφαλονιάς, μαζί με τους εργαζόμενους σώσαμε την εταιρεία από σίγουρη πτώχευση. Και πάλι, μερικά χρόνια αργότερα, όταν με τους εργαζόμενους στο υπουργείο και στους εποπτευόμενους φορείς με πολύ λιγότερους πόρους κάναμε πολύ μεγαλύτερο έργο. Η ανάκαμψη, για παράδειγμα, του ελληνικού τουρισμού από το 2010, μέσα στην κρίση, έγινε με ελάχιστους πόρους κι επειδή συνεργαστήκαμε όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα, όχι επειδή συνεχίσαμε τη σπατάλη στις διαφημιστικές καμπάνιες.

Συνεπώς υπάρχει λύση; Η λογική του «ξοδεύω σαν να





ΠΑΥΛΟΣ ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΣ

«Οραματίζομαι έναν Δήμο Αθηναίων στο πλευρό κάθε πολίτη»

Μια συζήτηση με τον **Ευτύχη Παλλήκαρη**

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

μην υπάρχει αύριο» ή, από την άλλη, του «λουκέτου» και του «μαύρου» είναι το πιο εύκολο καταφύγιο για έναν πολιτικό. Το δύσκολο είναι να βρεις τρόπο να αποδώσεις αξία σε κάτι που έχεις στα χέρια σου.

Εύκολο να το λες, δύσκολο να γίνει. Πώς θα γίνει αυτό κατορθωτό; Πρωτίστως δίνοντας αξία στους ανθρώπους που καλούνται να λύσουν το πρόβλημα. Μετά, εμπνέοντάς τους να δώσουν και εκείνοι αξία στο λειτουργημά τους, στο σκοπό της υπηρεσίας που στελεχώνουν. Και τέλος, αναζητώντας και δημιουργώντας τις συνέργειες που μπορούν να πολλαπλασιάσουν την αποτελεσματικότητα όλων μας.

Κατεβαίνετε με τη στήριξη του ΚΙΝ.ΑΛ. Είναι αρκετό αυτό για να δώσετε τη μάχη; Έχετε την πρόθεση να ζητήσετε ευρύτερη στήριξη; Ποια ονόματα «παίζουν»; Κατεβαίνω για να κερδίσω τη στήριξη των πολιτών της Αθήνας. Όχι για να «κατακτήσουμε» τον Δήμο της Αθήνας αλλά για να φτιάξουμε μαζί από την αρχή τον Δήμο των Αθηναίων. Έναν δήμο που έχει στο επίκεντρό του τον άνθρωπο, αυτόν που ζει, εργάζεται και μεγαλώνει τα παιδιά του στην πόλη μας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να χαράξουμε μαζί πολιτικές, όχι με γνώμονα μόνο τις υπηρεσίες του δήμου αλλά την ολοκληρωμένη εμπειρία του πολίτη. Με ένα σχέδιο και μια ομάδα «από κάτω προς τα πάνω», ένα σχέδιο και μια ομάδα που θα προέρχεται από εμάς και θα απαντάει στις δικές μας προκλήσεις. Με αυτό το σχέδιο και αυτή την ομάδα θα ζητήσουμε τη στήριξη κάθε ατόμου, κάθε πολιτικού φορέα και κάθε συλλογικότητας που συμφωνεί και θέλει να συμβάλει.

Ποιο είναι το όραμά σας για την αναγέννηση της πρωτεύουσας, που είναι αλήθεια ότι δοκιμάζεται ακόμα σκληρά από την κρίση; Όραμά μου είναι μια πόλη με μια δημοτική αρχή που δεν περιμένει τον πολίτη να της ζητήσει βοήθεια αλλά βρίσκεται η ίδια στο πλευρό του, σε κάθε του βήμα στην επαφή του με την καθημερινότητα. Μια πόλη σύμμαχο απέναντι στον παραλογισμό της κεντρικής πολιτικής εξουσίας που επιμένει να μας βάζει τον έναν απέναντι στον άλλο. Μια πόλη συμφιλιωμένη, που χτίζει το δικό της αύριο. Αυτή η πόλη δεν είναι υπόθεση ενός, είναι υπόθεση όλων μας αρκεί να το πιστέψουμε πως η δύναμη είναι στα χέρια μας. Και όπου δεν είναι, πάλι στο χέρι μας είναι να τη διεκδικήσουμε. Έτσι θα φτιάξουμε μια πόλη στην οποία θα θέλουν να ζουν τα παιδιά μας. Μια πόλη στην οποία θα επενδύουμε τις οικονομίες μας με ασφάλεια και προοπτική που θα στηρίζει τα προϊόντα της δημιουργίας μας. Μια πόλη που θα προστατεύει κάθε αδύναμο πολίτη της με ολοκληρωμένα προγράμματα που διασφαλίζουν μια πορεία ανεξάρτησης κι επανένταξης. Με καθαρούς και ανοιχτούς δημόσιους χώρους για τους επισκέπτες της. Μια πόλη με εμπιστοσύνη και ανθρωπιά.

Ο κ. Καμίνης αποσύρεται αλλά σας στηρίζει. Θα ήθελα τη γνώμη σας για τη θητεία του. Απολύτως αναγκαία για την εποχή της. Κληρονόμησε μια Αθήνα χρεοκοπημένη μετά από 25 χρόνια δεξιάς διακυβέρνησης, κι έβαλε τάξη στα οικονομικά της. Μέσα στη χειρότερη κρίση που χτύπησε τη χώρα μας από τη μεταπολίτευση και μετά, έσκυψε πάνω στα προβλήματα των πιο αδύναμων συμπολιτών μας κι έδειξε ένα άλλο ήθος στο πώς αντιμετωπίζουμε το συνάνθρωπό μας. Προς τιμήν του είναι ο πρώτος που αναδεικνύει τα προβλήματα που ζούμε όλοι μας στην καθημερινότητά μας, όπως στην καθαριότητα, την ασφάλεια και την ανομία, κι έχω την αίσθηση ότι θα παλέψει μέχρι τέλους για να αφήσει πίσω του έργο και εκεί. Δική μας δουλειά τώρα είναι να σχεδιάσουμε τη συλλογική μας εξέλιξη και να μην επιτρέψουμε ποτέ ξανά τη σπατάλη και τη χρήση του δήμου μας για

προσωπικές και κομματικές ατζέντες.

Θα σας πω δύο ονόματα που «έπαιξαν» ή «παίζουν» ως αντίπαλοι στον δήμο: Μπακογιάννης, Πατούλης. Το σχολιό σας; Δεν σχολιάζω πολιτικούς προσωπικά. Θα πω μόνο ότι οι διεργασίες που παρακολουθούμε στη Νέα Δημοκρατία όλο αυτό το διάστημα δεν τιμούν τον πολιτικό κόσμο. Αναδεικνύουν μια νοοτροπία φεουδαρχών που τσακώνονται για το ποιος θα μας «κάτσει στο κεφάλι» και μας θυμίζουν το χειρότερο πρόσωπο μιας πολιτικής τάξης που έχει απορρίψει ο πολίτης. Απέδειξαν για ακόμη μια φορά πως το μόνο που πραγματικά τους απασχολεί είναι το αλισβερίσι πολιτικών αξιωματών και σε καμία περίπτωση οι ανάγκες της πόλης και οι ανησυχίες όλων μας που ζούμε και δουλεύουμε εδώ.

Κάνετε ήδη αναφορά στην κεντρική εξουσία. Πώς κρίνετε τη στάση της κυβέρνησης απέναντι στην αυτοδιοίκηση; Τόσο η κυβέρνηση όσο και η αντιπολίτευση αντιμετωπίζουν την αυτοδιοίκηση απαξιωτικά. Μιλάμε για δύο πατερναλιστικά κόμματα που πιστεύουν ότι οι λύσεις θα έρθουν «άνωθεν κι έξωθεν». Ότι κάπου υπάρχει μια μικρή ομάδα κομματαρχών, μεγαλοεπιχειρηματιών, μικρών ή μεγάλων συμφερόντων που ξέρουν καλύτερα από εμάς. Αυτή η νοοτροπία είναι ορατή σε κάθε γωνιά του κεντρικού πολιτικού συστήματος, που μοιάζει να μη μαθαίνει ποτέ από τα λάθη του. Ζητούμενο τώρα δεν είναι η αποκέντρωση αρμοδιοτήτων, αλλά η αποσυγκέντρωση της εξουσίας που κρατά με μανία το κεντρικό πολιτικό σύστημα στα χέρια του. Ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης δεν είναι να επαναλάβει τα λάθη του απαρχαιωμένου αυτού συστήματος αλλά να βρει και να εφαρμόσει τις λύσεις που βρίσκονται ανάμεσά μας.

Η κυβέρνηση πρόκρινε τη διεξαγωγή των αυτοδιοικητικών εκλογών με απλή αναλογική. Αυτό για τουςδήμους είναι ευχή ή κατάρα; Μπορεί να γίνει και τα δύο. Από εμάς εξαρτάται μόνο. Αν συνεχίσουμε την άγονη κομματική αντιπαράθεση θα γίνει κατάρα. Αν όμως οδηγήσει σε συνεργασίες μπορεί προοπτικά να επανασυνδέσει την πολιτική με τον πολίτη. Προσωπικά βλέπω την απλή αναλογική ως ευκαιρία να δούμε την πολιτική αλλιώς.

Πώς όμως; Ας πάρουμε τους διορισμούς, μια «αρρώστια» που έχει πληξει πολλούς δήμους στη χώρα. Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να αντιμετωπιστεί; Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος αριθμός δημοσίων υπαλλήλων. Υπάρχει σωστή ή λάθος στοχοθεσία, σωστή ή λάθος οργανωτική δομή, σωστή ή λάθος διαδικασία προσλήψεων. Σωστή ή λάθος διαχείριση. Για όλα αυτά υπεύθυνη είναι η πολιτική ηγεσία και τίποτα δεν με εξοργίζει περισσότερο από πολιτικούς που «δείχνουν» τους υπαλλήλους για να μη φανεί η δική τους ανεπάρκεια. Αυτά πληρώνουμε, αλλά είναι στο χέρι μας να ξαναπιάσουμε το νήμα από την αρχή – αυτή τη φορά σωστά.

Θα συμφωνείτε πάντως ότι η γενική απαξίωση των θεσμών ωθεί πολλούς νέους δημότες να αδιαφορούν για τα κοινά. Πώς θα τους παροτρύνετε για να συμμετέχουν ενεργά; Κανένας δημότης δεν αδιαφορεί για τα κοινά. Πολιτικοί χωρίς όραμα, χωρίς αξίες, φρόντισαν να μας πείσουν ότι η ενασχόλησή μας με τα κοινά δεν θα οδηγήσει πουθενά. Με τη δική τους κυνική στάση, γέμισαν όλους μας κυνισμό. Θα το λέω πάντα: μην περιμένετε από αυτούς, η δύναμη βρίσκεται μέσα μας. Τίποτα δεν έχει χαθεί. Υπάρχουν παραδείγματα γύρω μας, σε ανθρώπους, σε θεσμούς, σε δομές, που αποδεικνύουν πως όταν μας συμπεριφέρονται δίκαια, συμπεριφερόμαστε δίκαια. Όποιος μας σέβεται, τον σεβόμαστε. Δείτε το μετρό, δείτε το νέο Μουσείο της Ακρόπολης, δείτε τη δουλειά που γίνεται στη Δημοτική Αγορά της Κυψέλης. Είναι η εξαίρεση σήμερα, αλλά σας λέω ότι αρκεί ένα υγιές παράδειγμα για να το πολλαπλασιάσουμε σε κάθε γειτονιά, ένας άνθρωπος που πιστεύει για να συμπαρασύρει μαζί του κι άλλους πολλούς, μέχρι αυτό να γίνει ρεύμα και ο κανόνας. **Α**

Body Politics

In your face
εκρηκτικές
χορογραφίες,
διαλέξεις,
διερεύνηση
του βάθους της
ανθρώπινης
κίνησης, σε ένα
σαρωτικό
φεστιβάλ

ΕΝΑ ΡΗΞΙΚΕΛΕΥΘΡΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΣΤΗ ΣΤΕΓΗ

Έξι χορογραφικά
σόλο έρχονται
από εστίες
έντασης εκτός
δυτικού κόσμου

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ
ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

↓
Ανείπωτα συναισθήματα που επιτέλους θα μιλήσουν. Ερευνητικές περφόρμανς, όχι διακριτικά σήματα μορς, αλλά in your face εκρηκτικές χορογραφίες, διαλέξεις, διερεύνηση του βάθους της ανθρώπινης κίνησης, σε ένα σαρωτικό φεστιβάλ με έξι καλλιτέχνες από διαφορετικές γωνιές του πλανήτη. Έξι καλλιτέχνες με έναν ενιαίο και ομοούσιο προβληματισμό, περί του σώματος ως πεδίου έρευνας αλλά και ως εργαλείου διεκδίκησης «μειονοτικών» αιτημάτων, από παρίες του φύλου ή ακόμα και ολόκληρων εθνών απόκληρων από την παγκόσμια «οικογένεια» του σημερινού κόσμου. «Το μεν σώμα εστίν ημίν σήμα»! Αν δίπλα στον Πυθαγόρα κολλήσεις και μανιφέστο των Clash, το σώμα ως πολιτική διακήρυξη, το σώμα όπως θα μπορούσε να ουρλιάζει στίχους από το «Know your rights» των Clash, these are your rights, είναι το περιεχόμενο, το νόημα αλλά και η ψυχή του Body Politics. Από τις 26 έως και τις 30 Οκτωβρίου, αυτά τα έξι χορογραφικά σόλο, που έρχονται από εστίες έντασης εκτός δυτικού κόσμου, προσεγγίζουν και μεταχειρίζονται το σώμα ως πρωτοσέλιδο μιας εφημερίδας, όπου στις μέσα σελίδες της παρελαύνει ένα ρεπορτάζ τοπικών εντάσεων. Το σώμα ως απεικόνιση από φωτογραφική μηχανή ή κάμερα, ρεπορτάζ που μεταδίδει πληροφορίες ωμής αλήθειας. «Ειδήσεις» που πολλές φορές χρειάζεται να

αντιπαρεταθούν σκληρά με κοινωνικά σύνολα που τις αρνούνται. Ή τις κουκουλώνουν.

Ρατσισμός, ομοφοβία, απάθεια, διαμαρτυρία και ταμπού, εξουσιαστικές γλώσσες, αντιφάσεις και αγορές «θεάματος», όπου το σώμα ως αντικείμενο καταπιέζεται έως ότου αποφασίσει να αντιπαρεταθεί ευθέως. Επιδιώκοντας γη και ελευθερία. Διεκδικώντας χειραφέτηση ή εκτίναξη από τις συντηρητικές νόρμες σε μια γη δικαιωμάτων, μια διακίνηση σε εδάφη συνάντησης με τη διαφορετικότητα και τον Άλλο. Η νοτιοαφρικανή Robyn Orlin, η Nadia Beugré από την Ακτή του Ελεφαντοστού, η ινδή Mallika Taneja, ο/η ιρανός/η Sorour Darabi, η λιβανέζα Danya Hammoud και η φιλιππινέζα Eisa Jocson συναντιούνται σε ένα φεστιβάλ όπου θέτονται ρηξικέλευθα αιτήματα σε ένα φεστιβάλ όπου θέτονται σε θύματα και εκτοπισμούς σε περιθώρια ή γκριζες ζώνες κινδύνου. Αυτό που συνδέει τα έργα του φεστιβάλ Body Politics είναι ο θρήνος και η ένταση, μα και την ίδια στιγμή η απελευθερωτική εκείνη κατάσταση όπου το σώμα εξεγείρεται. Και θαρραλέα πλέον, το ίδιο καταπιεσμένο σώμα πολεμά και αντιπαράκειται με σιδηρόποτε από τις απέναντι μαύρες όχθες της ταυτοτικής καθαρότητας. Μιας «καθαρότητας» που απειλεί να το καταστείλει, να το εξοστράκισει, να το καλουπώσει βίαια ή με «καλούς τρόπους» σε κλισιό γραφικότητας ή επικίνδυνους τόπους ωμής βίας. **A**

INFO
Φεστιβάλ Χορού
στη Στέγη
Body Politics
26-30/10,
Μικρή Σκηνή
& Εκθεσιακός
Χώρος
Περισσότερα
στον Οδηγό του
athensvoice.gr

ΝΕΟ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΜΕΝΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ ΤΟ ΖΕΙΣ **MALL... ΕΣ ΣΟΥ** **ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ!**

5 + 1 αισθήσεις βρίσκουν το «χώρο» τους στο ανακαινισμένο, γεμάτο καινοτομίες, **κατάστημα Κωτσόβολος** στο The Mall Athens. Στις 18-19-20 Οκτωβρίου σε περιμένουμε για να ζήσεις μια μοναδική εμπειρία μέσα από εκπλήξεις και μοναδικά δώρα, που θα διεγείρουν όλες σου τις αισθήσεις!



Γίνε γευσσιγνώστης και αναγνώρισε το μυστικό συστατικό της συνταγής του Ανδρέα Λαγού.



Βρες τις «κρυμμένες» μυρωδιές που αναδύονται από τα υπερσύγχρονα πλυντήρια.



Ψάξε στις 4K τηλεοράσεις τα κρυμμένα «Κ» σε ένα παιχνίδι παρατηρητικότητας.



Άγγιξε το ομοίωμά σου μέσα από το παιχνίδι και θα σε δεις ...δηλό!



Στις 27/10/2018, 16:00- 18:00, ζήσε μια προσωπική αναμέτρηση σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου FIFA 19.



Εντόπισε το μουσικό όργανο με τα καινοτόμα ακουστικά και εξόσκησε το μουσικό σου αυτί.



Προκάλεσε τη διαισθησή σου με τις ηλεκτρικές σκούπες sticks και βρες πόσα χαρτάκια μάζεψες.

ΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΓΕΜΑΤΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ, **ΘΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙΣ;**



Πέμπτη 18/10: 17:00-21:00 | Παρασκευή 19/10: 17:00-21:00

Σάββατο 20/10: 11:00-15:00 & 16:00-20:00

ΞΕΚΙΝΑ ΤΟ ΝΕΟ ΤΑΞΙΔΙ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ ΣΤΟ ΠΛΗΡΩΣ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΜΕΝΟ **ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ** ΣΤΟ





Η ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΝΕΛΛΗΣ ΓΚΙΝΗ

Μεγάλες επιτυχίες, μεγάλες αγάπες

Τα 70s ήταν μία καλή εποχή για τις σόου μπίζνες. Ήταν η εποχή που η τηλεόραση δημιουργούσε σούπερ-ستαρς. Τα περιοδικά ζούσαν τη μεγάλη τους ακμή και έβαζαν στο εξώφυλλο κορίτσια, γυναίκες όμορφες και δημοφιλείς, ονόματα από την τηλεόραση, τον κινηματογράφο, τις αθηναϊκές επιθεωρήσεις που έσκιζαν. Ένα από εκείνα τα κορίτσια είναι και η Νέλλη Γκίνη. Κυρία που έζησε έντονα την επιτυχία της και με τόλμη και γενναιοδωρία την προσωπική της ζωή. Την οποία μοιράζεται μαζί μας.

Επιμέλεια - Φωτό: ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΜΑΣΟΥΡΗ

Γεννήθηκα στον Πειραιά. Έχω καταγωγή από την Κέρκυρα, η μουσική κυλάει στο αίμα μου. Στο νησί μας κι ο τελευταίος χωριάτης μια κιθαρούλα την παίζει. Τα παιδικά μου χρόνια είναι γεμάτα καλοκαιρινά απογεύματα στα χωράφια, γύρω από τα πηγάδια, με Κερκυραίους της υπαίθρου να πλένουν τη σοδειά τους, με κολατσιό, κιθάρες και τον πατέρα μου να τραγουδά.

Ο πατέρας μου υπήρξε ο μέντοράς μου, του χρωστάω την καριέρα μου. Η μητέρα μου ήθελε να γίνει δασκάλα γιατί έβλεπε ότι αγαπούσα τα παιδιά, ήμουν και η πρωτότοκη με πέντε αδελφια. Παρόλα αυτά στα δεκαέξι μου βρέθηκα στην Αυστραλία, σαν μέλος του χοροδράματος, σε μια φανταστική εμπειρία. Η οικογένειά μου με στήριξε στις αποφάσεις μου. Η μητέρα μου στάθηκε δίπλα μου όταν γεννήθηκε ο γιος μου, γιατί εγώ είχα ήπια να γυρίσω στη δουλειά σε είκοσι μέρες. Μεγαλώνοντάς τον, έλειπα πολλές ώρες απ' το σπίτι αλλά βγήκε ένα εξαιρετικό παιδί. Έχουμε υπέροχη σχέση με τον γιο μου.

Πάντα είχα τρέλα μ' αυτή τη δουλειά, για σαράντα ολόκληρα χρόνια είχα τρεις παράλληλες καριέρες στο θέατρο, στην τηλεόραση και στη βραδινή διασκέδαση. Δεν ένιωσα ποτέ κούραση, από παιδάκι ήξερα τι ήθελα να γίνει και αφοσιώθηκα με αγάπη ολοδοσμένη σ' αυτό το επάγγελμα. Αισθάνομαι πολύ τυχερή όσον αφορά τη δουλειά μου κι ας ήταν εις βάρος της προσωπικής μου ζωής. Πατί πού να βγει ένα κορίτσι βόλτα, όταν ο ε-

λεύθερος χρόνος του ήταν μετά τις τρεις τα μεσάνυχτα... Πώς να διατηρήσεις μια σχέση κάτω από τέτοιες συνθήκες;

Σαν νεαρή σκέφτομαι ότι δεν έζησα ό,τι άλλα κορίτσια της ηλικίας μου. Παρ' όλα αυτά είχα τρεις μεγάλης διάρκειας σχέσεις. Τα τέσσερα απίστευτα χρόνια που έζησα τον πιο δυνατό μου δεσμό με τον Μιχάλη Ζαμπέτα (γιο του Γιώργου Ζαμπέτα) και ποτέ έκτοτε δεν έφυγε από τη ζωή μου. Επικοινωνούσαμε πάντα και παρ' όλους τους γάμους και τα παιδιά, συνέχισα με παρότρυνε να ξαναπάρουμε τη βάρκα μας μακριά απ' την πολυκοσμία να πάμε για ψάρεμα οι δυο μας.

Ήμουν πολύ άβγαλτη μικρή, ντροπαλή και ψαρωμένη, όταν με επέλεξαν να παίξω σαν ενζενί δίπλα στον τότε γόνι Κώστα Κακκαβά. Έχω συμπορευτεί με τα τρία τέταρτα του ελληνικού θεάτρου, συνάντησα κολοσσούς. Ο Κωνσταντάρης με πήρε απ' το χέρι και όσο μικρός κι αν ήταν ρόλος της «Δόμνας» μου (στην τηλεοπτική σειρά «Εκείνες κι εγώ»), συζητήθηκε όσο τίποτε. Πέρασα απίθανα στα διαλείμματα των γυρισμάτων απορροφώντας τη γνώση ενός Κώστα Πρετεντέρη (που έγραφε το σενάριο).

Ο κόσμος αγάπησε και ταυτίστηκε με τους ρόλους μου. Σαν «Μαρίνα» της σειράς «Η Γειτονιά μας» με αναγνώρισαν μια μέρα στην Ερμού μέσα από τα μεγάλα μαύρα γυαλιά μου και δέχτηκα επίθεση ως καταστροφική, μοιραία γυναίκα στη ζωή του Γέσου!

Έφευγα από το ένα σίριαλ και πήγα στο άλλο, το τηλέφωνο χτυπούσε συνεχώς. Τα γνωστά εξώφυλλα, όπου αφήνω να φανεί διακριτικά το στήθος μου, έγιναν κάτω από συνθήκες εξαιρετικής συνεργασίας και εμπιστοσύνης στη φωτογράφο και το θεωρώ καλαίσθητο και αισθητικά όμορφο. Πάντα ένιωθα άνετα με το σώμα μου, συντηρητική δεν ήμουν ποτέ, αλλά η πρόκληση δεν μ' αρέσει. Δεν πούλησα την προσωπική μου ζωή, ήμουν ο εαυτός μου.

Αυτό που συζητήθηκε πολύ ήταν η γέννηση του παιδιού μου που δεν αποκάλυψα ποτέ τον πατέρα, ή μια έκτρωση που έγινε κάτω από συνθήκες ακραίου συναισθήματος. Δεν θα συμβούλευα καμία γυναίκα να συμπεριφερθεί έτσι, εκείνα έγιναν από εσωτερική ανάγκη.

Κεντάω και πλέκω. Η μητέρα μου ήταν μοδίστρα. Μικρή καθόμουν δίπλα της και καρίκωνα τις παραγγελίες της, το καρίκωμα τότε ήταν κανονικό

κέντημα και τα ρούχα ακριβά. Σε ταινίες όπως το «Τι 30, τι 40, τι 50», «Ο Φαφλατάς», «Ο άνθρωπος που γύρισε απ' τη ζέστη» φοράω τα ρούχα που μου έραψε η μανούλα μου. Έχω δώσει αμέτρητα ποσά για τα ρούχα της δουλειάς μου. Το πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου μου ήταν πάντα γεμάτο ρούχα γιατί έτρεχα από την τηλεόραση στον κινηματογράφο και μετά στο μαγαζί και τότε ντυνόμασταν μόνοι μας, ο στιλίστας ήρθε πολύ αργότερα.

Πιστεύω στον Θεό και αισθάνομαι την Παναγία να με προστατεύει. Ήμουν non stop. Έχω μπερδευτεί από όλα αυτά που έχω κάνει, δουλειές, κέντρα, ταινίες. Ήμουν σε μια τρεχάλα. Έχω ζήσει αναχωρήσεις αγαπημένων προσώπων που με έχουν λυπήσει. Του Μιχάλη, του πατέρα, της μάνας, συνεργατών...

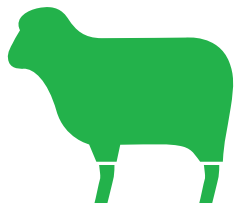
Έπεσα και ξανασηκώθηκα, κλείστηκα στον εαυτό μου, σκέφτηκα να κρεμάσω τα παπούτσια στον τοίχο αλλά είμαι ακόμα εδώ, ευαίσθητη και χαμογελαστή

Έπεσα και ξανασηκώθηκα, κλείστηκα στον εαυτό μου, σκέφτηκα να κρεμάσω τα παπούτσια στον τοίχο αλλά είμαι ακόμα εδώ, ευαίσθητη και χαμογελαστή. Θα ήθελα να είχα έναν σύντροφο δίπλα μου αλλά χωρίς τις αρρώστιες και τα προβλήματα, δεν έχει συμβεί όμως. Αισθάνομαι μόνη, αλλά αγαπώ τον εαυτό μου.

Οι κοσμικότητες με κουράζουν. Πάντα θα δημιουργώ πράγματα για να τρέχω, δεν μ' αρέσει να πιάνω στασίδι. Αν και οι ρόλοι δεν τελειώνουν ποτέ, αισθάνομαι δικαιωμένη, καταξιωμένη, εισπράττω αγάπη από τον κόσμο, δεν έδωσα για να πάρω, έκανα αυτό που ήθελα, δεν καταπιέστηκα και η μεγαλύτερη ευλογία για αυτή τη στάση είναι ότι νιώθω ανάλαφρη, χαίρομαι τη ζωή, τις φιλίες μου, ευχαριστώ το Θεό και θεωρώ το μεγαλύτερο δώρο της ζωής τον τριαντάχρονο γιο μου. Αν και αργήσαμε να κόψουμε τον ομφάλιο λώρο στην μονογονεϊκή μας οικογένεια, έχει πάρει τον δρόμο του στη μουσική και είμαι από τις μεγαλύτερες θαυμάστριές του. Μοιράζεται μαζί μου τους στίχους που γράφει και ενθουσιάζομαι.

Σαν μεγάλη κυρία πια θα συμβούλευα τον νεαρό εαυτό μου να κουράζεται λιγότερο. Δεν χρειάζεται να μπορείς να κάνεις τα πάντα. Μπορείς να έχεις μια σεζόν off. Η δουλειά του ηθοποιού δεν είναι εύκολη. Έχει κλάματα, αγωνίες, χρειάζεται γερό στομάχι μέχρι ν' ανοίξει η αυλαία όπου η σκηνή θα σ' αποζημιώσει, θα σ' απογειώσει και θα ζήσεις το όνειρο. Αυτό το πολύ ωραίο παίδεμα είναι το τίμημα για το δώρο που εσύ πρώτα θα κάνεις στον εαυτό σου. Ο κόπος δεν με νοιάζει, το ταξίδι μου αρκεί.

* Την κ. Νέλλη Γκίνη έντυσαν τα καταστήματα SUGAR (Κηφισίας 39, Αμπελόκηποι) και το ATELIE JULY TWO.



Από τη στάνη στα γκουρμέ εστιατόρια

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ

Καθώς είμαστε απασχολημένοι τα τελευταία χρόνια με τα Black Angus, τα Kobe beef και τις μπριζόλες Limousin, είχαμε αφήσει την πτωχή πλην πεντανόστιμη προβατίνα στην πouxία της — hello, Dolly. Φέτος όμως κάτι συνέβη και η Αθήνα γέμισε λάτρες του πρόβειου κρέατος, ενώ στα εστιατόρια οι τρόποι μαγειρέματος, ψισίματος και οι συνδυασμοί αποκτούν ξαφνικά τρομερή ποικιλία. Λίγο η κρίση που επιβάλλει στους εστιάτορες να αναζητήσουν χαμηλότερα κόστη, λίγο η ανασφάλεια της εποχής που κάνει τους περισσότερους από εμάς να νοσταλγούμε ένα πιο πληθωρικό, «μαμαδίσιο» πιάτο, και ίσως εξηγήσουμε πώς φτάσαμε σ' αυτή τη φετινή «τάση». Η προβατίνα είναι το μεγάλο αρνί, κι όταν ρώτησα τους ειδήμονες γιατί είναι τόσο νόστιμη μου απάντησαν «γιατί είναι παλιά», εννοώντας την ηλικία της... Όχι μόνο ψητή, αλλά και μαγειρευτή, θα τη βρεις σε αρκετά γνωστά στέκια σε πιάτα μεγάλης έμπνευσης και άφθαστης νοστιμιάς. Ας δούμε κάποια από αυτά.

Hoocut Όταν η συμμορία των 5 (Λιάκοι, Κοσκινάς, Καραθάνος, Ζουρνατζής), όλοι τους διάσημοι σεφ, με Michelin και πασίγνωστα εστιατόρια στην κατοχή τους (Cookoonaya, Base Grill, Τραβόλτα) άνοιξαν το «νέας εποχής» σουβλατζίδικό τους, έκαναν πάταγο. Πάταγο έκανε και εξακολουθεί και κάνει και το τυλιχτό τους με γύρο προβατίνας, ντοματούλα, κρεμμυδάκι και έξτρα πικάντικη σάλτσα, στα €2,80. Υπάρχει και σε μερίδα με πατάτες τηγαντές για μεγαλύτερη απόλαυση. *Πλατεία Αγίας Ειρήνης 9, Αθήνα*

Πυρολίκι Δηλώνει μεζεδοπωλείο-καφενείο, αλλά μετά από επιτόπια έρευνα να σας πω πως είναι ένα πολύ νόστιμο ελληνικό εστιατόριο με εξαιρετικές τιμές. Εξαιρετικό και το (μεγάλων διαστάσεων) μπικντέκι προβατίνας που έρχεται μαζί με οφητή πατάτα και ψητή ντομάτα, €8. *Μ. Αλεξάνδρου 117, Μεταξουργείο*

Γίδι Είσαι στον ναό! Ο Βασίλης Ακρίβος είναι και πολύ μερακλής και βαθύς γνώστης του θέματος. Το οποίο, την προβατίνα του τη σιτεύει μέσα σε βούτυρο για να μαλακώσει και να μη μυρίζει. Θα τη βρεις σε μπουτί μαγειρεμένο στη γάστρα (€8), σε παϊδάκια (από €19), σε μπέικον που κάνει ο ίδιος κι ύστερα νοστιμεύει με αυτό γκόγκες (ζυμαρικό), αυγά και πατάτες. Δεν μας λυπάται κανείς... *Τατοίου 17, Μεταμόρφωση*

Μαύρο Πρόβατο Πάντα με καινούργιες, ψαγμένες συνταγές και πάντα από κοντά στις νέες τάσεις και στο τι ζητάει ο κόσμος. Φέτος, λοιπόν, μόλις πρόσθεσαν στον κατάλογο προβατίνα μαγειρεμένη με τις ώρες ώστε να γίνει λουκουμί, που συνοδεύεται με μυρωδάτο πουρέ αγκινάρας «α λα πολιτά» και λάδι άνιθου, €14,80. *Αρριανού 31, Παγκράτι*

Σαλίνγκaros Εδώ ο φοβερός σεφ-ιδιοκτήτης Ρήγας Ρηγόπουλος παρουσιάζει κάθε δεύτερο Σάββατο το «Προβατίνα Project», βγάζει έξω από το μαγαζί σχάρες και ψήνει σουβλάκια (€2 το τμχ.), παϊδάκια και μπικντέκια προβατίνας. Καθημερινά στον κατάλογο έχει τα μπικντέκια (€7,90), ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που τιμάρει και την πατρίδα του φτιάχνοντας αυθεντικό και αξεπέραστο πιλάφι κρητικό με προβατίνα (€8,90), να τρώει η μάνα και του παιδιού να μη δίνει... *Σολομού 37, Εξάρχεια*

Musique Café Εδώ μιλάμε για άφθαστη και απολύτως εξαιρετική ποιότητα μια και τα πάντα, ακόμα και τα κρέατα, έρχονται από τη φάρμα τους στις Εγγαρές της Νάξου. Και την προβατίνα τους τη φτιάχνουν σε πιάτο ημέρας, κοκκινιστή με χοντρό μακαρόνι και τριμμένο ξινότυρο που παίρνουν από βοσκούς του νησιού! Στα €15. *Αρριανού 37, Παγκράτι*

Magna Grecia Σε πέρισκο κεμπάπ από 100% πρόβατο (οι εξαιρετικές πρώτες ύλες είναι από την εταιρεία κρέατων Carnicero), που ο Ηλίας Σκουλάς το σερβίρει με πίτες, ψητά τσίλι, ψητές ντομάτες, σαλάτα, πικάντικες σάλτσες και μπαχαρικά, αλλά και ένα μείγμα από από ξηρούς καρπούς και φρούτα (€14). Φτιάχνει όμως και «πικάνια» από πρόβατο που σιγοψήνεται στριφογυρίζοντας με τις ώρες στη ροτισερί (€16). *Σόλωνος 9, Yoleni's, Κολωνάκι*

Λεύκες on the Side Ο Τάσος Ντούμας στο καινούργιο του, κρεατοφαγικό στέκι που διαθέτει και «αμπιγιέ» χασάπικο εντός για να αγοράσεις και για το σπίτι, φτιάχνει κολασμένα νόστιμο burger προβατίνας με κρέμα μελιτζάνας και καπνιστό τυρί, €10. *Λ. Γαλατσίου 98, Γαλάτσι*

Καντίνα του Γιάννη στα Σπάτα Θα παρκάρεις κάτω από τις ελιές, θα κάτσεις στη σάλα με τους μουσαμάδες, δίπλα θα τρώνε εργάτες από την περιοχή, και ο Βασίλης Καλλιδης που όλα τα ξέρει και σ' έφερε ως εδώ. Στις αλουμινένιες πιατέλες, ξαπλωμένες τεράστιες μπριζόλες προβατίνας και αχτύπητα μπικντέκια, σε τιμές εντελώς φιλολαϊκές. *Λ. Σπάτων, Σπάτα*

THE PROBATINA PROJECT





ΗΘΟΥΤ
Σουβλάκι τυλιχτό με
πικάντικη σάλτσα



ΦΙΔΙ
Ο ναός της
μερακλίδικης
προβατίνας



MUSIQUE CAFE
Κοκκινιστή
με χοντρό μακαρόνι



ΠΥΡΟΛΙΚΙ
Μπιφτέκια
με πατάτες οφτές



**ΚΑΝΤΙΝΑ
ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ**
Θριώδη φιλέτα με
πατάτα στρογγυλή
τηγανητή



ΕΛΕΝΗ ΚΟΥΜΗ

Είναι μόλις 19 και
τα σχέδια της έχουν γίνει viral

Της ΦΙΛΙΠΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ

Στο instagram το @loukoumeh είναι ο λογαριασμός που χειρίζεται η εικονογράφος Ελένη Κούμη και είναι μια πανδαισία χρωμάτων και σχεδίων. Η Ελένη ζωγραφίζει από τότε που θυμάται τον εαυτό της, μία κλίση που, όπως λέει η ίδια, της μεταδόθηκε από τον παππού της. Ωστόσο μόλις πριν τρία χρόνια η νεαρή εικονογράφος άρχισε να ασχολείται αποκλειστικά με τη ζωγραφική. «Μου είναι εύκολο να δοκιμάζω καινούργιες τεχνικές, πράγμα που με έκανε να σκεφτώ την Καλών Τεχνών, αλλά δεν έκανα ποτέ το βήμα γιατί είχα άλλα ενδιαφέροντα, άσχετα με την τέχνη. Έτσι, κατέληξα να σπουδάζω εγκληματολογία στην Αγγλία. Φυσικά η ζωγραφική συνεχίζει να είναι ένα από τα σημαντικότερα κομμάτια της ζωής μου» αναφέρει.

Αυτοπροσδιορίζεται ως Intersectional Feminist/ Body positive εικονογράφος, δύο όροι που τον τελευταίο χρόνο απασχολούν τη δημόσια συζήτηση. Η ίδια εξηγεί: «Μεγάλωσα σε ένα αρκετά συντηρητικό περιβάλλον, μέχρι τα έξι μου ζούσα σε μια μικρή πόλη της Ουκρανίας με τη γιαγιά και τον παππού έχοντας υιοθετήσει τις περισσότερες οπισθοδρομικές ιδέες που κυκλοφορούσαν γύρω μου. Στην ηλικία των 16, όταν άρχισα να ασχολούμαι σοβαρά με τη ζωγραφική, έψαχνα

επί ώρες φωτογραφίες γυμνών ανθρώπων για να μάθω σωστά την ανατομία του ανθρώπινου σώματος. Βρήκα ένα site που είχε απέραντη συλλογή από φωτογραφίες με διάφορους σωματότυπους, καθώς και άρθρα για το body positive κίνημα».

Τι είναι ακριβώς όμως intersectional feminism; «Τα διάφορα συστήματα καταπίεσης, όπως ρατσισμός, σεξισμός, ομοφοβία, τρανσοφοβία, ableism, ageism, δεν λειτουργούν ξεχωριστά, αλλά σε συνδυασμό. Το σημαντικό είναι να ακούμε και να κατανοούμε τις εμπειρίες των μελών των διάφορων καταπιεσμένων κοινωνικών ομάδων, χωρίς να επιβάλλουμε τη δική μας οπτική στα προβλήματά τους» εξηγεί η Κούμη. Σήμερα η Ελένη Κούμη εξομολογείται ότι το να δείχνει τη δουλειά της στο Instagram, την κάνει να σχεδιάζει όλο και πιο συχνά για να τροφοδοτεί τον λογαριασμό της και κατά συνέπεια τους ακολούθους της, που σήμερα ξεπερνούν τους 32.000.



MI
EN
voice

**Τα smart
boys**
της Αθήνας

Barber shops

Τα καλύτερα
μπαρμπέρικα
της πόλης

Πρώτο ραντεβού

7 resto
για να την πας

Style

Τι δεν πρέπει
να λείπει
από την ντουλάπα
κάθε άντρα

+ **TRENDS, ΜΟΔΑ, ΑΓΟΡΑ, FITNESS**

INTIMISSIMI UOMO

ΚΑΘΑΡΑ

ΑΝΔΡΙΚΗ

ΥΠΟΘΕΣΗ



Στους άνδρες αρέσουν τα πράγματα που συνδυάζουν την άνεση, την πρακτικότητα και το στιλ. Γι' αυτό τους αρέσει και η νέα σειρά **Intimissimi Uomo**, που περιλαμβάνει εύκολα κομμάτια τα οποία φοριούνται όλη μέρα και παντού. Πουκάμισο λαιμού από supima βαμβάκι ή μαλλί Merinos

για τις πιο κρύες μέρες, modal μπλούζες και φούτερ για πιο αθλητική εμφάνιση, αλλά και αμέτρητα χρώματα, mix 'n' match prints, ρίγες, πουά και παιχνιδιάρικα Disney σχέδια. Κλασικός ή εναλλακτικός, το DNA του Intimissimi Uomo αντιπροσωπεύει κάθε άνδρα που ξέρει να ξεχωρίζει με το στιλ του.



Το απόλυτο trend της σεζόν βρίσκεται στις κάλτσες μέχρι το γόνατο. Η μόδα επιτάσσει να μη φαίνεται δέρμα στο τέλος του ρεβέρ, όταν φοράς κοστούμι. Αλλά μην ανησυχείς, οι επιλογές είναι πολλές. Μονόχρωμες, πολύχρωμες ή ριγέ, φόρεσέ τις με στιλ!



MAN VOICE II

«Mix Life & Style»

Η ATHENS VOICE κυκλοφορεί το δεύτερο τεύχος ενός περιοδικού αφιερωμένου στους άνδρες αναγνώστες της (και στις γυναίκες που αγαπούν τους άντρες). Τι ενδιαφέρει τους σύγχρονους άνδρες των μεγαλουπόλεων; Ιστορίες της πόλης, ιστορίες για αθλητισμό, για γυναίκες, για μόδα και στιλ, για υγεία, για τεχνολογία, ιστορίες για μία σκληρή και συγχρόνως ευάλωτη ανδρική ζωή. Οι άνδρες και τα αγόρια της Αθήνας ανακαλύπτουν κάθε μέρα τη ζωή και τον εαυτό τους, δουλεύοντας, διασκεδάζοντας, αγαπώντας.

Barbershops. Τα καλύτερα μπαρμπέρικα της πόλης.

4 smart boys της Αθήνας. Διαφέρουν στο στιλ, αλλά μοιάζουν στο πώς αντιλαμβάνονται τη ζωή.

Τι δεν πρέπει να λείπει από την ντουλάπα κάθε άντρα.
Μιλούν οι ειδικοί.

7 hot σημεία για το πρώτο ραντεβού.

10 + 1 διλήμματα ανδρικής αγωνίας.

Man Voice Vol.2. Για τους σύγχρονους
άνδρες των μεγαλουπόλεων.



ΦΩΤΟ: CRAZY STUPID LOVE

Η γλυκιά μέση ηλικία

Του Κώστα Γιαννακίδη
kostas@giannakidis.com

Στις σπάνιες και θλιβερές εμφανίσεις μου στο γυμναστήριο προτιμώ πλέον να παρατηρώ τους μεγαλύτερους άνδρες ή τους άνδρες με μεγαλύτερη κοιλιά – στον άνδρα η κοιλιά είναι δείκτης αντίστοιχος ή και σημαντικότερος της ηλικίας. Βαδίζω γρήγορα ή παριστάνω ότι τρέχω στον διάδρομο μήπως και ξεφύγω από το έμφραγμα, λησμονώντας βέβαια ότι ακόμα και φτερά να βάλεις στα πόδια, όταν είσαι πάνω στον ιμάντα δεν πας πουθενά και δεν μπορείς να γλιτώσεις από τίποτα. Πιο παλιά χάζενα εντυπωσιασμένος, ίσως και με φθόνο, κάτι γραμμωμένους πεννητάρηδες και βάλε, τύπου Σον Πεν, που άφηναν τα βάρη κάτω και έριχναν κομπές, πλάγιες, αλλά πάντα λάγνες ματιές στον καθρέφτη. Η αλήθεια είναι ότι δεν ζήλευα τόσο το σώμα, όσο το αίσθημα της αυταρέσκειας που τους χάριζε. Πρέπει να είναι σπουδαίο πράγμα η αυταρέσκεια αυτού του είδους. Αυτοί βλέπουν στον καθρέφτη ένα σώμα που τους αρέσει, τους χαρίζει αυτοπεποίθηση, σιγουριά, θετική διάθεση. Εγώ πάλι, που μισώ τις φωτογραφίες και αποφεύγω το είδωλό μου, όταν σταθώ μπροστά στον καθρέφτη βλέπω τον πατέρα μου. Φυσικά φρικάρω, αντιλαμβανόμενος ότι ο τύπος, αν και νεκρός, μου την έστισε κανονικά και χρησιμοποίησε το άθλιο σαρκίο μου ως θυρίδα εναπόθεσης των γονιδίων του. Τέλος πάντων, αυτό με τους

γραμμωμένους δεν μου συμβαίνει πια. Μέχρι μια ηλικία ο άνδρας θέλει να παίρνει από τα πρότυπά του. Θέλει να παίρνει αυτοκίνητα, δουλειές, γυναίκες, θέλει να παίρνει τοις μετρητοίς ιστορίες για θρυλικές ανδροπαρέες. Από ένα σημείο και μετά θέλει να παίρνει μόνο θάρρος. Για να είμαι ειλικρινής, μικρός είχα μπει σε μεγάλο λούκι όταν με ξεβλάχε ο Κωστόπουλος. Διάβαζα για τα δέκα πράγματα που πρέπει να κάνω πριν πεθάνω, έβλεπα κάτι διαστημικές γκόμενες με καλύτερες αεροτομές από Ferrari και σκεφτόμουν ότι κάτι δεν πάει καλά στη ζωή μου. Μαλακίες. Μέχρι που έρχεται η λυτρωτική, η γλυκιά μέση ηλικία που αντιλαμβάνεσαι ότι η Ferrari είναι χαμηλή για τα γούστα σου, ενώ το μόνο που μπορείς να κάνεις σε δύο γκόμενες είναι είτε να γελάσουν, είτε να τις τρομάξεις.

Διαβάζω συχνά για τα αδιέξοδα και τα καταθλιπτικά της μέσης ηλικίας. Εντάξει, ανεβαίνεις μια σκάλα, ανοίγεις το στόμα λαχανιασμένος και μπαίνει η φρίκη. Δεν ξέρεις αν είσαι εσύ που, απλώς, γερνάς ή η κακή σου φυσική κατάσταση που, φυσικά, θα φτιάξει όταν κόψεις τα ξιδια, τα λιπαρά και χτυπηθείς σαν χταπόδι στο γυμναστήριο. Φρικάρεις βέβαια και όταν συνειδητοποιείς ότι έζησες πάνω από τη μισή σου ζωή, ψάχνεις να δεις πού πήγε, βρίσκεις κάτι κέρματα στις τσέπες, σκέφτεσαι τους λογαριασμούς, αντιλαμβάνεσαι ότι, αγόρι μου, ανήκεις στο κράτος και στην οικογένειά σου.

Ενδέχεται επίσης να αισθανθείς τύψεις. Για πολλά. Σχεδόν για οτιδήποτε σου αρέσει. Ένα πούρο, το τρίτο ουίσκι, μια τηγανιά πατάτες, γαμώ την τρέλα μου, βλάπτουν την υγεία και είσαι σε επικίνδυνη ηλικία για καρδιακά. Ένα ξόδεμα, ένα ακριβό ζευγάρι παπούτσια, ένα μπουφάν – μήπως καλύτερα να τα έβαζες στην άκρη μη χρειαστεί κάτι το παιδί; Όμως για όλα αυτά πληρώνεις με μία ιδανική, μία καταπληκτική συνθήκη. Δεν αισθάνεσαι πλέον την ανάγκη να αποδείξεις τίποτα. Σε κανέναν. Και κυρίως στον εαυτό σου, ειδικά σε αυτόν. Ακόμα και αν δεν τα βρήκατε, τουλάχιστον αποδέχεστε πλέον ο ένας τον άλλον. Δεν ζηλεύεις τους πιστορικάδες. Εσύ άλλωστε, έχεις βάλει κάποια χρόνια στην άκρη, αυτοί δεν το έχουν πετύχει ακόμα. Αισθάνεσαι οίκτο για τους νέους μπαμπάδες, ειλικρινά το θέαμα μου φαίνεται θλιβερό – αν ο διάβολος μου πρότεινε να ξαναγίνω 30 και να πηγαίνω σε παιδικά πάρτι, θα απέρριπτα την προσφορά. Έχεις ακόμα νιότη, μετουσιωμένη σε εμπειρία, αλλά αντιλαμβάνεσαι τη ματαιότητα κάποιων πραγμάτων – η πιο πολύτιμη γνώση της ζωής. Και παίρνεις θάρρος. Από τους μεγαλύτερους. Τους βλέπεις, ενίοτε τους λυπάσαι λίγο, συγκρίνεις και αισθάνεσαι ότι κερδίζεις. Λες ότι έχεις χρόνο, αν και είσαι μόλις μία ανάσα μακριά τους. Και έτσι όπως την πέφτεις στον καναπέ, χαϊδεύεις την κοιλιά σου σαν έγκυος στον έβδομο μήνα. Είναι μεγάλη, στρογγυλή και έχει μέσα της όλα όσα έζησες. Είναι ο κόσμος όλος. ●



FALCONERI

Cashmere e filati naturali

GOLDEN HALL 37A L. KIFISIAS ST. MAROUSI, ATHENS T: 210 6838142
6 PANEPISTIMIOU ST, SYNTAGMA, ATHENS T: 210 3639493

Ουπς!

Connection lost

10 + 1 διλήμματα ανδρικής αγωνίας

Μπροστά στους νέους κώδικες επικοινωνίας των φύλων
Του Νίκου Ζαχαριάδη



Ο μεσήλικας λευκός straight άνδρας του δυτικού κόσμου στέκει άοπλος και απορημένος μπροστά στο ναρκοπέδιο που απλώνεται ξαφνικά μπροστά του. Η προσπάθεια να διανύσει την απόσταση που τον χωρίζει από το γυναικείο φύλο έχει μετατραπεί σε ένα πολύπλοκο παιχνίδι «σημάτων» για τα οποία δεν έχει καμία απολύτως ιδέα. Ούτε σε ποια γλώσσα εκπέμπονται, ούτε βέβαια πώς θα τα αποκωδικοποιήσει. Με αποτέλεσμα διαρκείς παρεξηγήσεις. Και όπως συμβαίνει πάντα με τις παρεξηγήσεις μπορεί να μην οδηγούν εκεί που θέλεις, αλλά τουλάχιστον αποτελούν θαυμάσιο υλικό για κωμωδία.

Ο πρόλογος αυτού του κειμένου, γράφτηκε πολύ προσεκτικά. Με απαλές κινήσεις και λέξεις που πέρασαν από διπλά και τριπλά τεστ προκειμένου να αποδείξουν ότι δεν κρύβουν κανένα σεξισμό ούτε προσβάλλουν κάποια. Ότι δηλαδή είναι επαρκώς ουδέτερες ώστε να σταθούν σε ένα σύγχρονο περιβάλλον. Ειδικά μάλιστα όταν το θέμα αφορά τη σύγχρονη επικοινωνία ανάμεσα στα δύο φύλα. Που σε συντελεστή επικινδυνότητας είναι σαν να απενεργοποιείς βόμβα, όπως ο Τζέιμς Μπον... ΟΥΠΣ! Ναι, στην αναφορά του ακατονόμαστου 007 χτύπησε ο πρώτος συναγερμός. Πράγμα που μας οδηγεί στο...

Δίλημμα Νο #1: Επιμένω στους macho ήρωες ή δείχνω σεξιστής; Η αλήθεια είναι ότι το 80% των ταινιών που γυρίστηκαν πριν το 2010 σήμερα θα δημιουργούσαν θύελλα αντιδράσεων. Ή δεν θα είχαν γυριστεί ποτέ. Το ίδιο και οι ήρωές τους, που όλοι κάποια στιγμή θα είχαν γίνει στόχος καταγγελιών. Οπότε, ανεξάρτητα με το τι πιστεύεις, σε μια σύγχρονη συζήτηση για σινεμά υπερασπίζεσαι τα πρότυπα που σε παραμύθιασαν ή αρχίζεις να μοιάζεις υπερβολικά με μουσειακό έκθεμα που καταλήγει να πίνει μόνο του σε κάποιο μπα... ΟΥΠΣ!

Δίλημμα Νο #2: Η μοναξιά δείχνει ακόμα στιλ ή ότι έχεις τον ανθρωποδιώκτη; Παλιά τα πράγματα ήταν ξεκάθαρα: ένας άνδρας που έπινε μόνος του σε κάποιο μπαρ απολαμβάνοντας την ψυχία (του), είχε στο μυαλό μας κάποιο μυστήριο. Πιστεύαμε ότι στα μάτια των γυναικών ήταν κάτι σαν «μοναχικός λύκος». Ένας τυχοδιώκτης με ισχυρές δόσεις στωικότητας. Αλλά όλα είναι ζήτημα εποχής. Και μέσα από το φίλτρο των προχωρημένων 10s, μπορεί με την ίδια ευκολία η εικόνα να ερμηνευθεί ως «ο ψυχάκις που κρατάει αιχμάλωτες γυναίκες στο υπόγειό του». Ή, στην καλύτερη περίπτωση, «αυτός που δεν έχει φίλ...» ΟΥΠΣ!

Δίλημμα Νο #3: Η λέξη «ανδροπαρέα» στέκει ακόμα ή είναι πολύ 90s; Τι μπορεί να καταλάβει σήμερα μια σύγχρονη γυναίκα, όταν ακούει τη vintage φράση «βγήκαμε μόνο άντρες»; Ότι είσαι ένας κάποιος που έχει ακόμα την παιδικότητά του και θέλει να είναι δεμένος με τους φίλους του; Ή ότι βρίσκεσαι ακόμα παγιδευμένος σε ένα ατέλειωτο bachelor party προηγούμενων δεκαετιών όπου για να νιώσεις άνετα έπρεπε να βρίσκεσαι αποκλειστικά με άτομα του ίδιου φύλου (σε σύγχρονη μετάφραση, ότι φοβάσαι τις γυναίκες) και να ζεις σε replay το «Εντιμότατοι φίλοι μου»; Όπου κυριαρχούν τα χοντρά αστεία και οι γουρουνιές... ΟΥΠΣ!



ΣΚΗΝΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ «Ο ΑΥΚΟΣ ΤΗΣ WALL STREET»

Δίλημμα Νο 4: Να ομολογήσω ότι βλέπω τσόντες ή να κάνω ότι τις σιχαίνομαι; Ναι, στο πορνό δεν υπάρχει ισότητα. Μια γυναίκα που ομολογεί ότι μπαίνει στο pornhub (το επίσημο ποσοστό είναι περίπου 1 στις 3) είναι «απελευθερωμένη». Ένας άνδρας που κάνει το ίδιο είναι απλώς «ένας ακόμα ξελιγωμένος που του αρέσει να βλέπει θύματα trafficking να κακοποιούνται και να ακούει σεξιστικές ατάκες». Έστω και αν τα πορνό μας δείχνουν γυναίκες που επιδιώκουν το σεξ στα ίσα, όπως οι άνδρες, για την ικανοποίησή τους και όχι ως «θυσία» που ανταλλάσσεται με άλλα πράγματα. Και συνήθως αποτελεί σαφή απόδειξη ότι πρόκειται για έναν σεξιστή που «σκέφτεται με το πουλ...» **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #5: Τη φλερτάρω ή είναι παρενόχληση; Εδώ χάνεται κυριολεκτικά η μπάλα (Disclaimer: η μεταφορική χρήση του συγκεκριμένου αντικειμένου δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση σεξουαλικό υπονοούμενο)! Όταν έξω ρίχνει #metoo σαν καρεκλοπόδαρα, πρέπει να επιστρατεύσει κάποιος όλα τα μέσα ακτινογράφησης συμπεριφοράς και όλα τα λεξικά μετάφρασης που διαθέτει, προκειμένου να αποκωδικοποιήσει το «γκελ» που θα κάνει μια φιλοφρόνηση μόλις προσγειωθεί στην παραλήπτρια. Αν θα τη «λερώσει» ή αν θα την «ανεβάσει». Αν είναι καλύτερη, δηλαδή, μια ασφαλής καλνύχτα στο τέλος της βραδιάς ή η συνέχεια στο σπίτι... **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #6: Τακτικό και προσεγμένο σπίτι ή ακατάστατο και μποέμ; Με άλλα λόγια, αυτό που κάποτε ονομαζόταν «σπηλιά» σήμερα είναι γεμμάτο μηνύματα που σε περιγράφουν με τέτοια λεπτομέρεια όσο ακριβώς και μια ανάλυση αίματος. Το

στρωμένο κρεβάτι, τα είδη στο μπάνιο, τα αντικείμενα επάνω στα ράφια, η σκόνη πάνω στα τραπέζια, τα άδεια ή γεμάτα τασάκια και φυσικά τα άπλυτα πιάτα στον νεροχύτη μοιάζουν με συναγεμρούς. Ή με δηλώσεις του νόμου 105 για το ποιόν σου. Δηλαδή, ο σύγχρονος άντρας καλείται να απαντήσει σε ένα ακόμα υπαρξιακό ερώτημα: το άστρωτο κρεβάτι π.χ. είναι χαριτωμένο ή γυφτιά; Ή δείχνει ιδιαίτερη εμμονή με την τάξη που χαρακτηρίζει συνήθως τους γκέ... **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #7: Gay - Με ενδιαφέρει αν είναι κάποιος ή μου είναι αδιάφορο; Στην πραγματικότητα το να αυτοπροσδιορίζεται κάποιος ως gay έναντι όλων των άλλων χαρακτηριστικών του, είναι ένα είδος αντίστροφου αυτοδιαχωρισμού. Αλλά επειδή ζούμε σε έναν κόσμο όπου ο καθένας επιλέγει το χαρακτηριστικό που θα τον αυτοπροσδιορίσει, η συζήτηση είναι σαν κινούμενη άμμος. Δηλαδή κάποιος μπορεί να αυτοπροσδιορίζεται όπως θέλει, αλλά αν εσύ κάνεις το ίδιο μπορεί άνετα να χαρακτηριστείς «ομοφοβικός» ή «ρατσιστής». Το ίδιο όμως μπορεί να συμβεί και αν το αγνοήσεις, είτε από διακριτικότητα, είτε επειδή το θεωρείς κάτι τελείως φυσικό. Όπως και να έχει, η στάση που θα κρατήσεις δείχνει την ευαισθ... **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #8: Ευαίσθητος ή «cool»; Άλλη μια άγνωστη περιοχή, αφού κανείς δεν μπορεί να απαντήσει με βεβαιότητα ποιο είναι εκείνο το σημείο που καθορίζει τα βόρεια σύνορα που χωρίζουν τη χώρα των ευαίσθητων από εκείνη των «κλαψιάρηδων». Ή τα νότια σύνορα που χωρίζουν τη χώρα των cool από τη χώρα των «δήθεν» και των «ποζάτων». Πάντως όλοι γνωρίζουν ότι το σημάδι υπάρχει. Είναι σκεπασμένο από σκόνη, είναι κρυμμένο μέσα σε χιλιάδες άλλες παραμέτρους και σήματα, αλλά υπάρχει. Και είναι κάτι που η γενιά των πατεράδων μας δεν χρειάστηκε να αναρωτηθεί ποτέ όταν φλέρταρε τις μαμάδ... **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #9: «Μπτέρα» ή «Μάνα»; Η κρίσιμη διατύπωση που οδηγεί σε δύο μονόδρομους. Το «μπτέρα» δηλώνει μια παγωμένη αποστασιοποίηση. Κάτι σαν τους προβληματικούς γιους της σκληρής Τασώς Καββαδία στις παλιές ελληνικές ταινίες. Και ναι μεν δείχνει ενηλικίωση το να είσαι μακριά από την οικογένειά σου, αλλά από την άλλη μπορεί να εκληφθεί και σαν αναισθησία ή δείγμα προβληματικού background. Ή ακόμα και σαν ασφαλής ένδειξη έλλειψης συναισθήματος. Αντίθετα, ένα χορταστικό «μάννα» με όλη την «καζατζιδιά» που το συνοδεύει, δίνει τα διαπιστευτήρια ενός ανθρώπου που δεν έχει απογαλακτιστεί. Που έχει τη «μάννα» του να του μαγειρεύει παστίτσια και που την αφήνει να τον κατευθύνει όσο παράλογη κι αν είναι. Δηλαδή, ο βασικός εφιάλτης κάθε γυναίκας που φέρει την κωδική ονομασία «μαμάκιας». Μια ονομασία που τη συνοδεύει πάντα η στερεότυπη εικόνα ενός μαντράχαλου που κάθεται με παντόφλες δίπλα στη μάννα του και της γκρινιάζει, γιατί όλοι τον πολεμάνε και κανείς δεν αναγνωρίζει τα ταλέντα του στη δουλ... **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #10: Περιαιτολογώ ή κρατάω χαμηλό προφίλ; Με άλλα λόγια: το να μιλάς για τις μικρές ή μεγάλες επιτυχίες σου από το παρελθόν –που σε μια δεδομένη ηλικία αποτελούν το πιο αξιόπιστο βιογραφικό σου– σε κάνει ψώνιο ή απλώς «άνθρωπο με αυτοπεποίθηση»; Ανασφαλή ή σίγουρο; Σε κατατάσσει στην κατηγορία των απελπισμένων για προσοχή και θαυμασμό ή στους «βετεράνους που μοιράζονται την εμπειρία τους»; Ερωτήματα που οδηγούν πίσω σε ένα πρωταρχικό δίλημμα που δεν έχει καμία σχέση με τη δική μας στάση. Και που η απάντησή του βρίσκεται και θα βρίσκεται, ανεξαρτήτως εποχής, κρυμμένη για πάντα στα βάθη του ανεξερεύνητου rainforest που ονομάζεται γυναικείο μυαλό. Για το οποίο δεν υπάρχουν κανόνες, όσο περίπλοκη ή απλή είναι μια εποχή. Και που δεν επιδέχεται ορθολογικές προσεγγίσεις... **ΟΥΠΣ!**

Δίλημμα Νο #11: Ο διαχωρισμός των μυαλών σε «γυναικεία» και μη είναι σεξιστικός ή όχι; Δεν ξέρω, δεν απαντώ! ●

Όλα άρχισαν από τη φωτογραφία της βάφτισής μου. Βρισκόταν πάντα δίπλα στο παιδικό μου κρεβάτι, ήταν κορνιζαρισμένη και με έδειχνε χαρούμενο να διασκεδάω με το κολιέ της μίας νονάς και να ετοιμάζω επίθεση στα σκουλαρίκια της άλλης. Το τραυματικό είναι ότι φορούσα φουστάνι. Τα χ και ψ χρωματοσώμάτά μου αντιδρούσαν, αναζητούσαν απάντηση στο ερώτημα γιατί βαφτίστηκα μέσα σε κοριτσιόστικο κλίμα, αλλά καμία απάντηση δεν με ικανοποιούσε, γι' αυτό μόλις άρχισα να σχηματίζω λογικές προτάσεις, έβαλα βέτο. Θα ντύνομαι σαν άντρας! Η επιμονή μου έφερε αποτελέσματα και εκεί γύρω στα πέντε, λίγο πριν ανοίξει το Τριώδιο, η μάνα μου με ρώτησε τι



ΝΤΥΣΟΥ ΣΑΝ ΑΝΤΡΑΣ!

αντρικό θα ήθελα να φορέσω. Έχοντας νωπά στη μνήμη τα «Κλασσικά Εικονογραφημένα» που έφερνε στο σπίτι ο αδερφός μου, θυμήθηκα ότι το απόλυτο αρσενικό, ο Ιβανός, φορούσε σιδερένια περικεφαλαία που στην κορυφή της ήταν στερεωμένη μία κεραία και πάνω της κυμάτιζαν τουλάχιστον δύο μέτρα κόκκινης σημαίας. Ζήτησα επομένως ασπίδα, ακόντιο, ένα άσπρο άλογο, σπαθί, τσεκούρι και φυσικά μία πανοπλία. Η μάνα μου με κοίταξε παραξενεμένη, κλείστηκε στο σαλόνι, κάτι ψιθύριζε για ώρα με τον πατέρα μου και μετά μου ανακοίνωσε ότι θα ντυθώ ποντικός. Το δέχτηκα, υπό την προϋπόθεση ότι θα μου ζωγραφίσουν μουστάκια.

Πέρασε μία ακόμη χρονιά στη σκιά της ντροπιαστικής φωτογραφίας με το φουστάνι, αλλά ήρθε η ώρα της γλυκής εκδίκησης. Στις επόμενες Αποκριές έβγαλα από την ντουλάπα τα απίστευτα καουμπόικα πιστόλια, το καπέλο, το σήμα του σερίφη και το γιλέκο που μου είχε φέρει ο θείος Πάτροκλος απ' την Αμερική. Μύριζαν ναφθαλίνη και αντρίλα. Ξυπνούσα πρωί πρωί για να τα φορέσω μπροστά στον καθρέφτη και να φανταστώ τη στιγμή που θα εμφανιζόμουν στον αποκριάτικο χορό του σχολείου, θα φώναζα «στάκαμαν» και θα πυροβολούσα όσους τόσο καιρό δεν με έβαζαν τερματοφύλακα. Την ημέρα του χορού έβρεχε. Φόρεσα την υπέροχη στολή του καουμπού, μου ζωγράφισαν ένα τρομερό τσιγκελωτό μουστάκι σαν του Ρήγα Φεραίου, και από πάνω η μάνα μου με τύλιξε σε ένα αδιάβροχο με τεράστια κουκούλα και τόσο μακρύ που

με εμπόδιζε να τσαλαβουτάω με τις γαλότητες στις γεμάτες με νερό λακούβες. Το φερμουάρ χάλασε, το αδιάβροχο δεν βγήκε ποτέ και όλοι οι συμμαθητές με ρωτούσαν τι μου ήρθε και ντύθηκα βοσκός (στα σκετς για τα Χριστούγεννα, οι βοσκοί φορούσαν αδιάβροχα).

Η τρίτη προσπάθεια αντρικού ντυσίματος ήταν πολύ πιο επιτυχημένη. Επί μήνες η μάνα μου με τις (ράφτρες) νονές, ετοίμαζαν τη στολή του Ρομπέν των Δασών αντιγράφοντας με λεπτομέρειες αυτή που φορούσε ο Έρολ Φλιν στην ομότιλη ταινία. Τη μεγάλη μέρα ο ουρανός έλαμπε, τα βέλη του τόξου ήταν κατάλληλα ακονισμένα με βεντούζες στην άκρη και σημάδευα τον τοίχο με τη σιγουριά ότι θα το πετύχω και ότι θα ξεπλύνω μια και καλή την ντροπή του βαφτιστικού φουστανιού. Εκείνη τη στιγμή ένας συμμαθητής που είχε ντυθεί Γιουσουφ Αράπης (θα έπαιζε τον ομώνυμο ρόλο στο σκετς «Το τίμημα της λευτεριάς» την 25η Μαρτίου) με ρώτησε από πού πήρα το πράσινο κολάν γιατί ψάχνει κάτι τέτοιο και η αδερφή του αλλά δεν το βρίσκει.

Γύρισα ανάποδα τη φωτογραφία της βάφτισης για να μην τη βλέπω και αποφάσισα ότι το σωστό αντρικό ντύσιμο είναι μια υπόθεση πολύ μεγάλη για να περιοριστεί στις Απόκριες και πρέπει να κάνω υπομονή μέχρι να πάω στο Γυμνάσιο για να βγάλω τα κοντά παντελόνια και να επιβάλω το προσωπικό στιλ μου. Πήγα. Ήμουν ντυμένος σαν τον πατέρα μου. Το παντελόνι είχε τσάκιση, το πουκάμισο ήταν σιδερωμένο, τα παπούτσια λουστρίνια και ο γυμνασιάρχης με έβαλε να πω το «Πάτερ ημών» γιατί ήμουν ο πιο επίσημα ντυμένος. Οι υπόλοιποι φορούσαν τζιν

Μια ζωή χαμένη στις ντουλάπες

Του ΒΑΓΓΕΛΗ ΠΕΡΡΗ

66 Γύρισα ανάποδα τη φωτογραφία της βάφτισης για να μην τη βλέπω και αποφάσισα ότι το σωστό αντρικό ντύσιμο είναι μια υπόθεση πολύ μεγάλη για να περιοριστεί στις Απόκριες...

99

καμπάνα και μασούσαν τσίχλα, γεγονός που με υποχρέωσε να ανοίξω τον κουμπαρά μου για να αγοράσω και εγώ τζιν. Ο έμπορος ειδοποίησε τον πατέρα μου, ο πατέρας μου κουνούσε από μακριά το κεφάλι του, φύγαμε από το μαγαζί χωρίς τζιν και εγώ την επομένη δεν έβαλα κολόνια στα μαλλιά, για να μάθουνε. Μετά από τρία χρόνια έγινα χίπης. Πήρα ένα άσπρο φανελάκι, το έδεσα κόμπο, το έχωσα μέσα σε μοβ χρωματιστό νερό και μετά έλυσα τους σπάγγους και το άνοιξα. Σχηματίστηκαν δεκάδες ψυχεδελικά σχέδια και ήμουν ίδιος ο Joe Cocker που είχα δει στο Woodstock, αν εξαιρέσουμε τα μαλλιά και ότι το δικό μου μπλουζάκι ήταν μοβ ενώ το δικό του πορτοκαλί. Το φόρεσα χωρίς να περιμένω να στεγνώσει και αμέσως έφυγα για την πλατεία με τη σιγουριά ότι όλοι θα με θαυμάζουν πιο πολύ και από τον ροκ συμμαθητή που είχε έρθει από την Αθήνα και έπαιζε στην ηλεκτρική κιθάρα την εισαγωγή από το «Κυριακή χωρίς σύννεφα» με τον Δάκη και τις αδερφές Μπρόγιερ. Ο δρόμος γέμισε με μοβ ζουμιά, έγινα ολόκληρος μοβ, βάφτηκε μοβ το παντελόνι μου, τα εσώρουκά μου και ζήτησα καταφύγιο στο σπίτι των παππούδων γιατί η νύχτα στο πατρικό θα ήταν δύσκολη.

Στα χρόνια που ακολούθησαν πέρασα οριστικά στην αντίσταση. Φόρεσα στρατιωτικό αμπέχονο, στρατιωτικό πουκάμισο, στρατιωτική τσάντα, στρατιωτικό τζόκεϊ και όλα αυτά γιατί ήμουν ειρηνόφιλος. Ταυτόχρονα είδα το «Grease» και σήκωσα τους γιακάδες του δερμάτινου μπουφάν για να θυμίζω Τραβόλτα και Αλέκο Τζαννετάκο. Ήταν η αρχή μιας ενδυματολογικής περιπέτειας που θυμίζει ταινία. Σχεδιαστής που διαφημιζόταν στο Περιοδικό μού έφτιαξε su misura ένα υπέροχο σακάκι με βάτες, αλλά δεν πρόλαβε να μου πάρει μέτρα για το παντελόνι και χρειάστηκε να προσθέσω 20 πόντους ρεβέρ από άλλο ύφασμα. Στον γάμο μου ήθελα να ντυθώ σαν τον Bryan Ferry και το ίδιο κουστούμι το είδα σε αφίσα ινδικής κωμωδίας. Φόρεσα εφαρμοστά πουκάμισα με κουμπιά που εκτοξεύονταν, φαρδιά παντελόνια που έπεφταν, στραβές γραβάτες, στενά καπέλα, μυθικά δίχρωμα παπούτσια με τακούνια, δερμάτινα γάντια οδηγού, φουσκωτά γιλέκα, κίτρινα αντιανεμικά που έσκισε το πρώτο αεράκι, φωτογραφήθηκα με πορτοκαλί πουκάμισο που στην τσέπη είχε λεκέ από τηγανητή γόπα, γενικά ταλαιπωρήθηκα πολύ στην προσπάθειά μου να ντυθώ σαν άντρας. Τώρα που το σκέφτομαι, ίσως το φουστάνι της βάφτισης να μου έδειχνε έναν πολύ πιο άνετο δρόμο... ●

Φορτωμένο πρόγραμμα, εξαντλητικά ωράρια, προπόνηση, συναντήσεις με φίλους, οικογενειακές υποχρεώσεις... Το 24ωρο του σύγχρονου άνδρα είναι απαιτητικό και πολλές από αυτές τις καθημερινές δραστηριότητες επιβαρύνουν την επιδερμίδα, αφήνοντάς τη στεγνή και ταλαιπωρημένη. Κάθε άνδρας χρειάζεται

λοιπόν έναν σύμμαχο στην καθημερινότητά του, ο οποίος θα φροντίζει την επιδερμίδα του και θα του ανεβάξει την αυτοπεποίθηση. Χρειάζεται, δηλαδή, τη σειρά NIVEA MEN DEEP. Η νέα της σύνθεση και το αρρενωπό της darkwood άρωμα επαναφέρουν το αίσθημα

της καθαριότητας και της φρεσκάδας, που στο τέλος κάθε μέρας μοιάζει να έχει χαθεί. Χάρη στα προϊόντα περιποίησης NIVEA MEN με σύνθεση Black Carbon, οι άνδρες αισθάνονται έτοιμοι όχι μόνο να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες της ημέρας, αλλά και να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε πρόκληση εμφανιστεί στον δρόμο τους.

Η νέα σειρά
NIVEA MEN DEEP
φροντίζει την ανδρική
επιδερμίδα με τον
πιο ολοκληρωμένο
τρόπο

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΥΝΑΝΤΑΕΙ ΤΟ ΣΤΥΛ

NIVEA MEN

AFTER SHAVE LOTION

Αρρενωπό άρωμα και σύνθεση που ενυδατώνει και καταπραΰνει την επιδερμίδα από το ξύρισμα



ΑΦΡΟΣ ΞΥΡΙΣΜΑΤΟΣ

Απαλό ξύρισμα και αντιβακτηριδιακή δράση



GEL ΞΥΡΙΣΜΑΤΟΣ

Μαύρο gel που μετατρέπεται σε λευκό αφρό, προετοιμάζοντας την επιδερμίδα για το ξύρισμα



ROLL-ON ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ ANTIPERSPIRANT

48ωρη προστασία κατά του ιδρώτα και δυνατή αντιβακτηριδιακή δράση



ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ ΣΠΡΕΪ ANTIPERSPIRANT

48ωρη προστασία κατά του ιδρώτα και δυνατή αντιβακτηριδιακή δράση



4 ΑΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΠΟΥ

Τα smart boys της πόλης διαφέρουν στο στιλ, αλλά μοιάζουν στο πώς αν



Ο web analyst Αντώνης Βεντούρης, ο graphic designer Άγγελος Περγαντής, ο εικαστικός Γιώργος Τζινούδης και ο επιχειρηματίας Αλέξανδρος Φίλης κινούνται εκεί που πάντα κάτι συμβαίνει, εκπλήσσουν, δεν ακολουθούν την πεπατημένη και είναι περπατημένοι.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ
Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

BEWILD BROTHER aka ΑΓΓΕΛΟΣ ΠΕΡΓΑΝΤΗΣ

Σχεδιάζει μερικά από τα πιο ωραία πράγματα που θα δεις στην πόλη και το ίντερνετ. Αφίσες μεγάλων ροκ συναυλιών, δημιουργικών underground events ή πετυχημένων φεστιβάλ όπως το Ejekt. T-shirts με μια αίσθηση ειρωνείας και animated clips για τραγούδια που ακούς ξανά και ξανά. Γι' αυτό μάλλον τον εμπιστεύονται ολοένα και περισσότεροι για να αναδείξει το μήνυμά τους. Ο Bewild Brother, όπως υπογράφει ο graphic designer Άγγελος Περγαντής τις ιδέες του, είναι ένας αυτοδίδακτος αλλά ταλαντούχος ήρωας της μοντέρνας οπτικής επικοινωνίας. Κι όταν δεν χτυπά το κεφάλι του για να σκεφτεί κάτι εύληπτο, κοπανιέται με το μπάσο του στους Black Hat Bones ή διαλέγοντας μουσικές σε μπαρ της Αθήνας. www.bewildbrother.com

ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΩΡΑ

αποτυλαινβάνονται τη ζωή



ΑΝΤΩΝΗΣ ΒΕΝΤΟΥΡΗΣ

Ένα σπάνιο mix γνώσης, εμπειρίας και χαρακτήρα, ένας web analyst που «διαβάζει» το τι συμβαίνει στο διαδίκτυο και πώς εκείνο αλλάζει. Ο Αντώνης Βεντούρης θεωρείται ένας από τους πλέον καταρτισμένους επαγγελματίες στο πεδίο Search and Analytics. Σπούδασε Διοίκηση Επιχειρήσεων, τέλειωσε το μεταπτυχιακό του στο Διεθνές Μάρκετινγκ και είναι υποψήφιος διδάκτωρ στο Online Customer Experience Management, ενώ εργάζεται ως Performance Marketing Director στο τμήμα Search & Performance της πολυεθνικής iProspect και διαχειρίζεται λογαριασμούς μεγάλων brands που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα. Στον ελεύθερο χρόνο του είναι ένας παθιασμένος παίκτης ηλεκτρονικών παιχνιδιών (που επιθυμεί να τρέξει μια εταιρεία παιχνιδιών μια μέρα), καθώς και ένας αφοσιωμένος πιανίστας, αποδεικνύοντας για μία ακόμη φορά την ισχυρή σχέση μεταξύ μαθηματικών και μουσικής.





ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΙΝΟΥΔΗΣ

Γεννήθηκε στην Κατερίνη, βαριόταν στο σχολείο, γούσταρε το μπάσκετ και λάτρευε τον Γκάλη. Πέρασε στη γυμναστική ακαδημία αλλά κάπου στα μισά την παράτησε και ξανάδωσε εξετάσεις για να σπουδάσει Καλές Τέχνες σε Ιωάννινα, Μαδρίτη και Νέα Υόρκη. Είναι υπότροφος του ιδρύματος Fulbright. Ζωγραφίζει, παίζει μπουξ, γράφει και κάθε τρία χρόνια το πολύ αλλάζει τόπο διαμονής ευελπιστώντας να βρεθεί αυτός που θα πληρώσει το ρεύμα για τη φωτεινή ταμπέλα στη μέση της Κόλασης. Από τα δεκαοχτώ του, που έφυγε από το σπίτι, έζησε κατά χρονολογική σειρά στην Κομοτηνή, στη Θεσσαλονίκη, στα Γιάννενα, στη Μαδρίτη, όπου αλλού τον έστειλε ο Ελληνικός Στρατός, στην Κατερίνη, στο Βερολίνο, στην Αθήνα, στη Θεσσαλονίκη, στη Νέα Υόρκη, στο Λονδίνο, στην Αθήνα, στη Μύκονο. Έχει εργαστεί σε μανάβικο, σε γκαλερί, σε βιβλιοπωλείο, σε σχολή ζωγραφικής, στο δημόσιο ως ωρομίσθιος εκπαιδευτικός, στο Μουσείο Οίνου του Κτήματος Γεροβασιλείου και σε πάμπολλα μπαρ. Κατά τα άλλα του αρέσουν τα καλοψημένα σουβλάκια, οι παγωμένες μπύρες και οι καλλίγραμμες γυναικείες γάμπες. www.behance.net/tzinoudis



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΦΙΛΗΣ

Πόσο παρεξηγημένο είναι το καλό ντύσιμο στην Ελλάδα; Ο Αλέξανδρος Φίλης πιστεύει αρκετά και φρονεί πως δεν χρειάζεται να είσαι κομψός μόνο στους γάμους και τις βαφτίσεις, κάτι που υποστηρίζει εμπράκτως στην καθημερινότητα αλλά και στο Instagram του. Στα 27 του και αφού σπούδασε στο τμήμα Διεθνών, Ευρωπαϊκών και Οικονομικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, επέστρεψε στο Περιστέρι, όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε, για να επεκτείνει την εταιρεία ένδυσης που δημιούργησε ο πατέρας του, μια οικογενειακή επιχείρηση 30 ετών που βρίσκεται στη δεύτερη πλέον γενιά. Ταξιδεύοντας στον κόσμο για να γεμίσει ιδέες, στη D-Zine σχεδιάζουν ανδρικά ρούχα από το πατρών και το ύφασμα μέχρι την κλωστή και το κουμπί, τα οποία διατίθενται σε περισσότερα από 200 καταστήματα σε Ελλάδα, Κύπρο και εξωτερικό. Πουκάμισα, σακάκια, κοστούμια, παντελόνια και γιλέκα με σύγχρονη αισθητική και σε προσιτές τιμές. Πόσο συχνά παίρνει ως νέος επιχειρηματίας δύσκολες αποφάσεις και ποιες είναι αυτές; «Κάθε ρούχο που σχεδιάζουμε είναι ένα ρίσκο. Εσύ το πιστεύεις και ο κόσμος περιμένει να ανταποκριθεί στο γούστο σου». www.dzine.gr



ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΙΠΕΙ από την ντουλάπα ΚΑΘΕ ΑΝΤΡΑ

Κάθε ηλικία ντύνεται διαφορετικά, γι' αυτό ζητήσαμε από τους ειδικούς στον χώρο της μόδας να μας δώσουν τα δικά τους πολύτιμα tips

Του Θάνου Γελαλή



Ο Αντώνης Παπασταύρου,
ιδιοκτήτης του Dante

Το **jean jacket** ή το **δερμάτινο**; Τα **suede** παπούτσια ή τα αθλητικά; Πρόκειται για σκέψεις που κάνουμε όλοι καθημερινά, πριν τη δουλειά, πριν από ένα ραντεβού, πριν από ένα κοινωνικό event. Για τον έλληνα άντρα ίσως οι επιλογές να είναι περιορισμένες, ωστόσο η μόδα, ως ένας χώρος που μπορεί να βρει ο καθένας το προσωπικό του στιλ, διευρύνεται και βάζει μέσα της όλο και μεγαλύτερο κοινό. Συνδυάζοντας την αρχιτεκτονική, την κίνηση και το χρώμα, μπορεί ο καθένας να δημιουργήσει μια εικόνα που, χωρίς να μιλάει, λέει πολλά για εκείνον. Το πρόβλημα όμως παραμένει: το **jean jacket** ή το **δερμάτινο**; Μιας και κάθε ηλικία ντύνεται διαφορετικά, ζητήσαμε από τέσσερις ανθρώπους που βρίσκονται στον χώρο της μόδας να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε ποια είναι η σχέση κάθε γενιάς με τα ρούχα και τι δεν πρέπει να λείπει από την ντουλάπα κάθε άντρα.

ΑΝΤΩΝΗ ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ,

τι πρέπει να έχει στην ντουλάπα του ένας εικοσάρης;

Ο Αντώνης Παπασταύρου, ανερχόμενος σχεδιαστής και ιδιοκτήτης του Dante, σχεδιάζει ρούχα για όλες τις ηλικίες αντρών, στοχεύοντας στη δημιουργία ρούχων που θα μείνουν στην ντουλάπα σου και δεν θα θες να τα αποχωριστείς. Για τον Αντώνη, ο άντρας δεν πρέπει απλώς να ψάχνει την εύκολη λύση σε ένα jean, όταν ντύνεται το πρωί, αλλά να αντλεί ευχαρίστηση από τους συνδυασμούς που μπορεί να κάνει ανάλογα με αυτό που θέλει να δηλώσει με το ντύσιμό του.

»Το βασικό σημείο στο ντύσιμο ενός άντρα είναι να αναδεικνύεται το σώμα του μέσα από ωραία υφάσματα και την εφαρμογή του ρούχου, τόσο στην πλάτη όσο και στη μέση του. Οι εικοσάρηδες σήμερα είναι μία γενιά που έχει πρόσβαση στη μόδα, θέλουν να είναι μπροστά, να κάνουν το επόμενο βήμα. Δεν χρειάζεται να ψάξουν το περιοδικό στα περίπτερα, αλλά ενημερώνονται καταγιστικά και άμεσα μέσω των social media. Το πρόβλημα που προκύπτει, ωστόσο, είναι πως ένα στιλ ή μία τάση θα φορεθεί γρήγορα και θα εξαφανιστεί εξίσου γρήγορα. Γι' αυτό, εκείνο που πρέπει να προσέξουν είναι να επιλέγουν ρούχα που θα μπορούν να φορέσουν και σε πέντε-έξι σεζόν. Δεν χρειάζεται να καταναλώνεις συνεχώς την τάση, μπορείς να αναδημιουργήσεις έχοντας βασικά κομμάτια στην ντουλάπα σου και προσθέτοντας μικρά πράγματα (όπως ένα απλό t-shirt με ένα brand name, που έχουν επανέλθει στη μόδα). Το ζήτημα είναι να μπορείς να κάνεις δικό σου αυτό που προτείνει η τάση, να δημιουργήσεις τη δική σου ταυτότητα, όχι να αντιγράφεις απλώς μία φωτογραφία από το Instagram. Η κομψότητα στο στιλ, άλλωστε, έρχεται όταν έχεις στην ντουλάπα σου συγκεκριμένα πράγματα, είτε είσαι 20 είτε είσαι 70.



» Για να δημιουργήσεις μία βάση στο ντύσιμό σου πρέπει αρχικά να επιλέξεις κλασικά χρώματα, όπως λευκό, μαύρο, γκρι και καφέ. Πρόκειται για χρώματα που όποτε και να τα βάλεις μπορείς να τα μπλέξεις με την εκάστοτε τάση της σεζόν. Άλλα βασικά, διαχρονικά κομμάτια που πρέπει να έχεις στην ντουλάπα σου, αν είσαι 20-30, είναι:

♦ Ένα κοστούμι, ή τουλάχιστον παντελόνι με την ίδια απόχρωση σε blazer, που μπορείς να το φορέσεις με ένα t-shirt και sneakers, ενώ στα 25 σου μπορείς να το βάλεις με ένα πουκάμισο και oxford παπούτσι και να πας σε μια συνέντευξη. Το παντελόνι μπορείς επίσης να το φορέσεις με ένα πουκάμισο και μοπατάκια σε μία βόλτα/έξοδο. Έχεις ένα ρούχο και παίζεις με τα αξεσουάρ ώστε να το φοράς σε διαφορετικές περιστάσεις.

♦ Ένα μάλλινο παλτό, κατά προτίμηση μαύρο, που ό,τι και να φοράς, αν το ρίξεις από πάνω θα σε ντύσει. Θα γεμίσει τις πλάτες. Το ζήτημα είναι να είναι καλοδιατηρημένο. Η φθορά κάνει ένα ρούχο να μη φαίνεται διαχρονικό. Για να μείνει στην ντουλάπα σου 15-20 χρόνια πρέπει να το φροντίζεις.

♦ Ένα λευκό, καλοραμμένο πουκάμισο, όχι ως αντικείμενο αλλά ως στιλ.

♦ Δερμάτινες ζώνες με ωραία δεσίματα και καλή ποιότητα δέρματος. Λεπτές, φινετσάτες ζώνες σε μαύρο ή καφέ χρώμα.

♦ Το διαχρονικό διακρίνεται από το κλασικό. Ένα ρούχο πολύ ιδιαίτερο (π.χ. μπροκάρ ή βελούδινα υφάσματα), που δεν είναι κλασικό, μπορεί να είναι διαχρονικό γιατί έχει ταυτότητα. Ένα ρούχο ή ένα αξεσουάρ του πατέρα σου φαινομενικά μπορεί να μην είναι κλασικό, μπορεί να έχει ένα περίεργο χρώμα, αλλά η αξία του και η χρήση του το κάνει διαχρονικό. Ίσως μάλιστα επανέλθει και στη μόδα, όπως συμβαίνει πολύ συχνά. Στην εποχή που οι τάσεις συνδυάζονται, μπορείς να το φορέσεις με στιλ και με τη σειρά σου να το δώσεις κι εσύ στον γιο σου.



ΝΙΚΟ ΥΦΑΝΤΗ, τι φοράνε οι τριαντάρηδες;

Μιλήσαμε με τον style consultant και interior designer **Νίκο Υφαντή** για το τι πρέπει να έχει στην ντουλάπα του η γενιά των τριάντα και μας έδωσε αρκετές συμβουλές. Για τον Νίκο, το στιλ πρέπει να είναι ανεπιτήδευτο και να έχει και μία ατμόσφαιρα ρετρό αλλά χωρίς τις υπερβολές που βλέπουμε σήμερα. Κάνει λόγο για ένα στιλ μίνιμαλ, απλοποιημένο και ανδροπρεπές.

»Ένας άντρας στην ηλικία των 30 σήμερα επηρεάζεται αρκετά στην καθημερινότητά του από το στιλ που επιλέγει. Πρόκειται για μία ηλικία που οι περισσότεροι άντρες κυνηγάνε την καριέρα τους, οπότε τα ρούχα που φορούν χρειάζεται να ευθυγραμμίζονται

με το dress code του εργασιακού τους χώρου. Σε μεγάλο βαθμό επιλέγουν το athleisure, δηλαδή ένα συνδυασμό χαλαρού tailoring στα ρούχα με αθλητικές επιρροές. Αυτό συμβαίνει γιατί μεγάλωσαν σε μία δεκαετία που το fitness έκανε μπαμ, οπότε τους ενδιαφέρει η άθληση και τα ρούχα που φορούν να αναδεικνύουν το σώμα τους. Σημαντικό ρόλο συχνά παίζει το brand name τόσο στα ρούχα, όσο και στα υποδήματά τους.

» Πέρα από τα κλασικά κομμάτια, όπως ένα ωραίο παλτό, ένα μαύρο ζιβάγκο και ένα λευκό tailored πουκάμισο, άλλα κομμάτια που μπορούν να αναδείξουν το στιλ ενός νέου άνδρα είναι:

♦ Ένα άνετο και ευκολοφόρετο daywear κοστούμι είναι must. Μπορεί να φορεθεί τόσο το πρωί στη δουλειά,

όσο και στη βραδινή έξοδο.

♦ Ένα ωραίο κόσμημα, όπως μία ταυτότητα λαιμού ή μία αλυσίδα, μπορεί να δέσει όλη την εικόνα και να αναδείξει το στιλ αυτού που τα φοράει.

♦ Ένα ωραίο floral πουκάμισο.

♦ Ένα διαχρονικό κομμάτι είναι αυτό που δεν μπορείς να αποχωριστείς από την ντουλάπα σου. Όσο κι αν πιστεύεις ότι έχει παρέλθει η μόδα του και δεν θα το ξαναφορέσεις, κάτι σε κάνει να το ξαναφοράς, σε νέους συνδυασμούς. Για μένα, διαχρονικά κομμάτια που κρατάω στην ντουλάπα μου και δεν μπορώ να αποχωριστώ είναι: ένα perfecto δερμάτινο jacket, ένα καμπλό παλτό, ένα jean πουκάμισο, ένα δερμάτινο παντελόνι που ακολουθεί τη γραμμή του σώματος, ένα μαύρο tailored σακάκι.

ΜΙΧΑΛΗ ΠΑΝΤΟ, οι σαραντάρηδες προτιμούν το διαχρονικό στιλ;

Ο **Μιχάλης Πάντος** είναι από τους κορυφαίους fashion editor. Ασχολείται εδώ και 30 χρόνια με τη μόδα και έχει εργαστεί σε μεγάλα περιοδικά όπως η ελληνική «Vogue», το «Men» και το «Status». Η εμπειρία του μας δίνει μία σφαιρική ματιά τόσο στη μόδα γενικότερα, όσο και στο στιλ.

» Η μόδα σήμερα βρίσκεται σε μία μεταβατική περίοδο. Αυτή είναι άλλωστε και η ουσία της, να εξελίσσεται διαρκώς, να μη μένει ποτέ στάσιμη. Σήμερα, βλέπουμε έντονη επιρροή από τη δεκαετία του '80, από το athleisure και το street style. Μέσα από διάφορα χρώματα, συνδυασμούς, επίπεδα και υφάσματα, δημιουργείται μία νέα γεωμετρία στα ρούχα, με oversized όγκους, που δίνουν την εντύπωση ότι απέχουν από το σώμα.

» Η αντρική μόδα είναι περιορισμένη στην Ελλάδα, υπάρχει μία δυσκαμψία για τον έλληνα άντρα ο οποίος δυσκολεύεται να απελευθερωθεί. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, το social diversity έχει διευρύνει τους ορίζοντες μέσα από όλο και περισσότερες νέες

προτάσεις. Καταρρίφθηκε η συντηρητική λογική στην αντρική ένδυση (π.χ. το κοστούμι αντικαταστάθηκε από το sporty look), και κάποια πράγματα που ίσως παλιότερα φαινονταν περιέργα, πλέον εντάσσονται σε μία κανονικότητα.

» Οι ηλικίες από 20-40 είναι αυτές που ενδιαφέρονται περισσότερο για τη μόδα, καθώς πρόκειται για ηλικίες με μεγαλύτερη ένταση, με μεγαλύτερη ανάγκη για επιβεβαίωση. Έτσι, χρησιμοποιούν το ρούχο για να κάνουν έναν διάλογο με το περιβάλλον τους, για να δείξουν αυτό που θέλουν. Άλλωστε, το ράσο κάνει τον παπά.

» Η μόδα είναι το πιο φιλελεύθερο πράγμα. Σου δίνει ένα σύνολο πληροφοριών που μπορείς εσύ να αξιοποιήσεις όπως θέλεις. Δεν υπάρχουν πρέπει και περιορισμοί στη μόδα, μπορείς να βάλεις ό,τι θες, να δημιουργήσεις και να φτιάξεις τη δική σου «σαλάτα». Αυτό που ονομάζουν κλασικό κομμάτι, όπως ένα γκρι παλτό, είναι απλώς μία εύκολη πληροφορία. Δεν υπάρχει το διαχρονικό, τίποτα δεν είναι επίκαιρο πέρα από τη σεζόν του. Δηλαδή και μεν ένα ζιβάγκο θα εμφανιστεί σε διαφορετικές σεζόν αλλά η φόρμα του θα καθοριστεί από την τάση που επικρατεί, κάνοντάς το έτσι διαφορετικό κάθε φορά.

» Στην υπερπληροφόρηση που επικρατεί σήμερα, ας κρατήσει ο καθένας, εάν και εφόσον τον αφορά η μόδα, αυτό που τον εκφράζει και τον κάνει να αισθάνεται καλύτερα. ▶

THE NEW 247

new balance




new balance

newbalance.gr
newbalancegreece



ΗΛΙΑ ΒΛΑΧΑΚΗ, τι πρέπει να έχει ένας άντρας στα 50 στην ντουλάπα του;

Ο **Ηλίας Βλαχάκης** θεωρείται και είναι ένας από τους πιο ειδικούς στο ανδρικό ντύσιμο δεδομένου ότι εδώ και πολλές δεκαετίες αντιπροσωπεύει και εισάγει στη χώρα μας μερικές από τις κορυφαίες φήμες ανδρικής ένδυσης του εξωτερικού, όπως τα αξεπέραστα ιταλικά *Kiton*. Τα *sur mesure* κοστούμια, πουκάμισα και τσάντες που φτιάχνονται στο *Mah Jong*, το εμβληματικό κατάστημά του στην οδό Κανάρη, έχουν ντύσει μερικά από τα ισχυρότερα ονόματα του επιχειρηματικού, τραπεζικού και εφοπλιστικού κλάδου στη χώρα μας.

» Στα πενήντα του χρόνια κάθε άνδρας έχει μια ντουλάπα γεμάτη ρούχα. Το ερώτημα είναι αν του κάνουν, πώς συνδυάζονται, αν του είναι χρήσιμα στην καθημερινή του απασχόληση και τον ελεύθερο χρόνο του. Ένας άνδρας δεν χρειάζεται πολλά ρούχα. Χρειάζεται σωστά ρούχα και πολλά πουκάμισα. Σε αυτή την ηλικία πρέπει να έχει προσδιορίσει το προσωπικό του στιλ, να φοράει τα ρούχα του και να αισθάνεται άνετα.

» Δεν πρέπει να τον φορούν τα ρούχα του. Δεν έχει καμία ανάγκη από στολή. Τα ρούχα και τα παπούτσια μπορούν να είναι λίγα αλλά σωστά ραμμένα, με καλή ποιότητα υλικών και σωστά σιδερωμένα! Εννοείται ότι το κλασικό ρούχο είναι διαχρονικό, άρα και σύγχρονο, αφού συνδυαστεί με λίγα καινούργια αξεσουάρ: σακάκι, παντελόνια, κοστούμι, πουκάμισο, πουλόβερ, καπαρντίνα, δερμάτινα παπούτσια, ζώνη και κάλτσες απαραίτητως μέχρι το γόνατο. Κλασικές γραβάτες πάντα! ●





SPRINGFIELD

AS YOU LIVE

myspringfield.com

ΠΛΑΤΩΝΟΣ 2 & ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Ο απόλυτος οδηγός για τα

Πώς να ντυθείς σωστά το φετινό χειμώνα, σύμφωνα με τους πιο διάσημους designers του κόσμου. Θα σου λύσουμε κάθε απορία!

Της ΚΡΙΣΤΥΣ ΠΕΡΡΗ

Αγόρια, ντυθείτε! Η εποχή Φθινόπωρο-Χειμώνας 2018 φαίνεται πως θυμήθηκε σιγά-σιγά και τη χώρα μας και λίγο η βροχή, λίγο ο μουντός καιρός, μας καλωσορίζουν με τον τρόπο τους στο επόμενο εξάμηνο της ζωής μας, γεμάτο από παλτό, κασκόλ, γάντια, σκουφιά και (προφανώς) τα πολυαγαπημένα

1



DUNHILL



JOHN LAWRENCE SULLIVAN



MSGM



PAUL SMITH



FENDI

1. ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ

Διακρίναμε σίγουρα ένα κλίμα Matrix στις φετινές πασαρέλες, με πολλά oversized και μακριά δερμάτινα παλτό στις κολεξιόν κλασικών οίκων όπως Fendi και MSGM μέχρι Paul Smith και Dunhill. Για τους πιο γενναίους εκεί έξω που δεν φοβούνται τις extreme εμφανίσεις, έχουμε να προτείνουμε και μία εμφάνιση εξοκλήρου δερμάτινη, από ζακέτα μέχρι και παντελόνι. Μην φοβάσαι, δεν θα σου συμβεί ό,τι είχε συμβεί στον Ross από τα «Φιλαράκια».

2



SALVATORE FERRAGAMO



BOSS



PHILIPP PLEIN



GIORGIO ARMANI



HERMÈS

2. ΤΟ ΚΡΥΟ ΘΕΛΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΒΙΑ ΤΟΥ

Τα πράγματα είναι απλά. Ένα υψηλής ποιότητας παλτό shearling δεν θα χαλάσει ποτέ, θα είναι πάντα εντυπωσιακό και ζεστό χωρίς να προσθέτει όγκο. Τα φετινά καλύτερα κομμάτια εμφανίστηκαν στη συλλογή του Hermès, αν και οι Giorgio Armani, Belstaff και Philipp Plein επίσης είχαν πολλά να πουν. Φυσικά μπορείς να αναζητήσεις την αγορά για συνθετική γούνα προβάτου, η οποία θα σου έρθει και πολύ πιο οικονομικά.

3



GIORGIO ARMANI



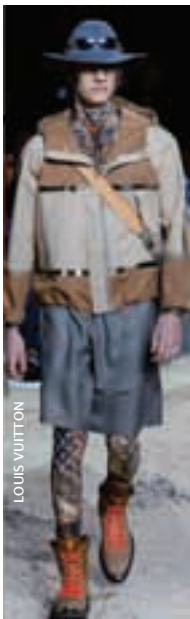
ERMENEGILDO ZEGNA



MSGM



CHRISTOPHER RAEBURN



LOUIS VUITTON

3. ΠΕΡΠΑΤΑ, ΕΧΟΥΜΕ ΑΚΟΜΑ

Μία διάθεση για πεζοπορία στον Όλυμπο (but make it fashion) φαίνεται να είχαν οι σχεδιαστές εφέτος, με τον Louis Vuitton να λανσάρει μπότες ορειβάσις από πύθωνα και oversized σακίδια πλάτης, και τον Giorgio Armani να ακολουθεί το παράδειγμά του βγάζοντας χονδρές μπότες με κορδόνια και μεγάλη σόλα. Αν αναρωτιέσαι, λοιπόν, πού ακριβώς να επενδύσεις τα λεφτά σου φέτος, η απάντηση είναι στα πόδια σου!

αντρικά trends της σεζόν

σε όλους layers. Ήρθε, λοιπόν, η ώρα και για τους άνδρες της παρέας να αναλογιστούν πώς θα διαμορφώσουν το προσωπικό τους στυλ, όσο έξω έχει κρύο. Ή αν βαριούνται και μόνο στην ιδέα κάτι τέτοιου, μπορούμε απλώς να τους πούμε εμείς. Ο παρακάτω οδηγός αναλύει το κάθε ένα από τα πιο σημαντικά trends της

σεζόν, έτσι όπως διαμορφώθηκαν στις εβδομάδες μόδας του Λονδίνου, της Νέας Υόρκης, του Μιλάνου και του Παρισιού και θα λύσει κάθε απορία στον άνδρα που θέλει να ντυθεί σωστά (και στη γυναίκα που θέλει τον άνδρα που θέλει να ντυθεί σωστά). Ιδού η μελλοντική σας γκαρνταρόμπα, gentlemen and gentlemen!

4. ΝΑ ΚΕΡΑΣΩ ΕΝΑ ΚΑΦΕ;

Το αγαπημένο χρώμα του Indiana Jones και των προσκόπων είναι και η απολυτή τάση της σεζόν. Με αρχηγό τον Fendi και τις καφέ ζακέτες του μέχρι τον Kim Jones στον οίκο του Louis Vuitton να παρουσιάζει καφέ bomber jackets, παλτό και blazer, οι φετινές πασαρέλες έγιναν σοκολατί. Αισθάνεσαι και πάλι γενναίος; Αγόρασε ένα καφέ κοστούμι.



4

5. ΣΕ ΤΣΕΚΑΡΩ

Όσα περισσότερα checks τόσο το καλύτερο. Η Donatella Versace εδραίωσε την τάση με μία από τις καλύτερες συλλογές της εδώ και χρόνια, με ρούχα γεμάτα plaid και καρό σχέδια. Στο ίδιο μήκος κύματος κινήθηκε και ο οίκος Marni, όπου ο σχεδιαστής Francesco Risso μας έδειξε oversized τετράγωνα, σχεδιασμένα πάνω σε εξίσου oversized πανωφόρια.



5

6. RODEO! RODEO! RODEO!

Το Western trend έχει γίνει αρκετά δημοφιλές τον τελευταίο καιρό και οι cowboy μπότες ήταν παντού στις πασαρέλες του Λονδίνου, του Μιλάνου και του Παρισιού. Φτιαγμένες από δέρμα φιδιού στη συλλογή του H&M Studio, λευκές και λαμπερές στο show του Calvin Klein και πολύ (μα πολύ) μυτερές και «άγριες» στο Givenchy. Αν έψαχνες ευκαιρία να φορέσεις το κακομπίκο καπέλο που κρύβεις στην ντουλάπα, τώρα τη βρήκες!



6

**FALCONERI**

Κασμιρένιο πλεκτό ζιβάγκο από την συλλογή Ultrasoft cashmere

**CAT**

Δερμάτινο μποτάκι

ΜΕΤΑΛΛΙΔΗΣ

Τζιν παντελόνι

**SCHOTT**

Αμάνικο puffer μπουφάν

**MAHJONG BOUTIQUE**

Σακίδιο πλάτης Nomad Bag €105

**SPRINGFIELD**

Βαμβακερό πουκάμισο €36,99

**INTIMISSIMI**

Βαμβακερό μπόξερ με αλεπουδάκια

**REEBOK**

Αθλητικό παπούτσι
Aztrek €99,95

**PUBLIC**

Συλλεκτικό Σημειωματάριο
Moleskine – Athens 2018
World Book Capital €24,90

66

«Το μαύρο στο αντρικό ντύσιμο είναι σεμνό και επιθετικό την ίδια στιγμή. Το μαύρο είναι τεμπέλικο και εύκολο. Πάνω απ' όλα όμως το μαύρο σημαίνει: Δεν σε ενοχλώ – οπότε μη με ενοχλείς κι εσύ». (Yohji Yamamoto)

99

Shop MANiac

Ποτέ μη φοράτε κάτι που μπορεί να πανικοβάλλει μία γάτα

TOP5 STYLE GLASSES



Oliver Peoples - Gregory Peck

Το αγαπημένο σχέδιο του γνωστού ηθοποιού είναι κοκάλινο και φέρνει αέρα Αμερικής



Lemtosh - Moscot

Κλασικό, χειροποίητο σχέδιο, που έγινε super trend χάρη στον Johnny Depp



Paname - Adda

Πολυγωνικό χειροποίητο σχέδιο για έξτρα στιλ



Garett Leight - Van Buren

Χειροποίητο σχέδιο με σπαστό σκελετό και επίπεδους φακούς, προσδίδει coolness σε κάθε εμφάνιση



Salt - Aether

Τετράγωνος σκελετός από τιτάνιο με παρωπίδες και tint φακούς, για ακαταμάχητο look

Το καλοκαίρι έχει επισήμως τελειώσει, αλλά ο ήλιος στην Ελλάδα δείχνει τα δόντια του όλο τον χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεσαι ένα καλό ζευγάρι γυαλιών ηλίου που θα κρατήσει την ηλιακή ακτινοβολία μακριά από τα μάτια σου, χωρίς φυσικά να στερεί τίποτα από το στιλ σου. Από την παραλλαγή του κλασικού aviator μέχρι τα πιο τολμηρά πολυγωνικά σχέδια, στα καταστήματα **Οφθαλμός** θα βρεις όλα τα ζευγάρια γυαλιών ηλίου που αποτελούν το απόλυτο trend της σεζόν.

ΑΘΗΝΑ | ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΑΛΙΜΟΣ | ΓΛΥΦΑΔΑ | ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ | ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ | ΚΟΡΩΠΙ | ΚΟΡΙΝΘΟΣ
ΛΑΓΟΝΗΣΙ | ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ | ΝΑΥΠΛΙΟ | ΠΑΤΡΑ | ΠΑΓΚΡΑΤΙ | ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ | ΧΑΪΔΑΡΙ | ΧΙΟΣ | ΨΥΧΙΚΟ
www.ofthalmos.gr • HEAD OFFICE **2109960535**



SPRINGFIELD

Υφασμάτινο παντελόνι €35,99



KYBBVS

Εσώρουχο από οργανικό βαμβάκι



www.newcult.gr

Σακίδιο πλάτης
Kanken €89,99



VANS

Μποτάκια SK8-HI, από τη σειρά
All Weather MTE, €110

66

«Τα μαλλιά είναι το πρώτο πράγμα.
Και τα δόντια το δεύτερο.
Μαλλιά και δόντια. Αν ο άντρας
προσέχει αυτά τα δύο, τα έχει όλα»
(James Brown)

99

SEGRETA

Κάλτσες διαβαθμισμένης
συμπίεσης Repomen



**NEW
BALANCE**

Αθλητικό παπούτσι
X-90 €115



SWATCH

Πολύ Wovering, από τη συλλογή Worldhood, €70



FALCONERI

Μάλλινο ζέρσεϊ παλτό



MIZUNO

Αθλητική ζακέτα, από τη σειρά
Heritage 1906, €75

**ΜΗ
ΧΑΣΕΙΣ!**

Την Παρασκευή 19/10 και το Σάββατο 20/10, οι εκπρόσωποι δύο εξαιρετικών Ναπολιτάνικων Οίκων χειροποίητων ενδυμάτων, οι Maria Santangelo και Mauro Blasi, θα βρίσκονται στο κατάστημα Mah Jong (Κανάρη 14, Κολωνάκι) για να πάρουν ειδικές παραγγελίες σε φίνα πουκάμισα και κοστούμια, αντίστοιχα. Οι ενδιαφερόμενοι για ραντεβού μπορούν να επικοινωνούν με το προσωπικό του καταστήματος στο 2103622860 ή στο e-mail: mahjong-boutique.gr

NEW SEASON NEW SITE NEW ARRIVALS !!!

WWW.NEWCULT.GR

και απολαύστε την απόλυτη εμπειρία του online shopping!!!



ΜΕΤΑΛΛΙΔΗΣ

Η μόδα είναι ανδρική υπόθεση

Στο τριώροφο κτίριο της Λεωφόρου Ελ.Βενιζέλου, θα βρεις συγκεντρωμένα 34 χρόνια εμπειρίας στην ανδρική ένδυση και υπόδηση. Το προσωπικό είναι πλήρως ενημερωμένο για τις τελευταίες τάσεις της μόδας και πάντα πρόθυμο να σε βοηθήσει να βρεις αυτό που ταιριάζει καλύτερα στο σώμα και το στιλ σου. Όλα όσα χρειάζεται ένας σύγχρονος άνδρας για τις καθημερινές casual εμφανίσεις του αλλά και τις πιο ιδιαίτερες στιγμές της ζωής του, υπάρχουν εδώ σε μεγάλη ποικιλία. Σε κάθε περίπτωση θα φύγεις «ντυμένος γαμπρός», ίσως και κυριολεκτικά αφού το κατάστημα ειδικεύεται στα γαμπριάτικα κοστούμια με μια τεράστια γκάμα χρωμάτων και σχεδίων, τα οποία μπορείς και να μεταποιήσεις αν χρειάζεται. Σε μια περιοχή που επαναπροσδιορίζεται, ο Μεταλλίδης προσφέρει υψηλή ποιότητα σε πολύ προσιτές τιμές, προσελκύοντας κόσμο από όλη την Αθήνα. Εν ολίγοις, εδώ θα κάνεις τις πιο value for money αγορές σου.

♦ **Λεωφόρος Ελ. Βενιζέλου 81, Αγ. Βαρβάρα,**
2105697222, www.metallidis-store.gr,
fb: Metallidis Store



ΤΙ ΓΚΑΤΖΕΤΑΚΙΑ ΘΕΛΕΙ Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΑΝΔΡΑΣ;

Τεχνολογικά εξαρτήματα που θα σαρώσουν και το 2019

Του ΝΙΚΟΥ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ

Η τεχνολογία συνεχώς αναπτύσσεται και μας κάνει όλο και πιο αποτελεσματικούς σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Είτε αυτό λέγεται εργασία, είτε ψυχαγωγία, οι ευκολίες που παρέχονται από τα τεχνολογικά εξαρτήματα της smart εποχής είναι αρκετές και κανείς δεν μπορεί να τις προσπεράσει. Άλλωστε αυτό είναι το μέλλον και μας το παρέχουν τα σύγχρονα γκατζετάκια.

Η ανανεωμένη Alexa της Amazon

Είναι από τα λίγα θηλυκά που δεν θα προδώσουν ποτέ τον άνδρα. Η προσωπική βοηθός από την Amazon είναι μια συσκευή που απλά σε ακούει και εκτελεί. Μπορεί ακόμη να μη μιλά ελληνικά, όμως η παγκόσμια φίλη όλων μεγαλώνει και πέρα από απλός φωνητικός βοηθός, αναπτύσσεται σε πολλά παραπάνω. Όπως π.χ. σε σύστημα ασφαλείας. Πράγματι η Alexa Guard μπορεί να προφυλάξει το σπίτι σου, απλά και μόνο ακούγοντάς σε να λες ένα «Alexa, φεύγω». Τα παραπάνω είναι εντυπωσιακά και μας κάνουν αναρωτιόμαστε: Alexa, πού θα φτάσεις;

Ακουστικά για τρέξιμο

Κάθε χρόνο γίνονται όλο και πιο εντυπωσιακά και κυρίως ποιοτικά. Η νέα γενιά ακουστικών επιτάσσει να είναι ασύρματα και κάθε χρόνο τα σχέδια που βγαίνουν είναι υπέροχα. Μετρό, λεωφορεία και τρέξιμο στην πόλη. Γιατί να αφήνεις τους θορύβους να σου χαλάνε το κομμάτι; Εκτός αυτών, όμως, μπορείς να «γράψεις» τα χιλιόμετρά σου, δίκως να σε αφορά αυτό το πάνω-κάτω που κάνουν τα κλασικά ακουστικά και χωρίς το βάλε-βγάλε όλη την ώρα. Πλέον υπάρχουν ειδικά ακουστικά για τρέξιμο!

Ασύρματο stand - φορτιστής

Πόσες φορές έχεις βρεθεί έξω από το σπίτι χωρίς μπαταρία; Αυτό το μισπτό «όχι», όταν ρωτάς τον συνάδελφο ή τον μπαρίστα αν έχει φορτιστή, σε κούρασε; Οι λύσεις της επόμενης γενιάς ξεκινούν από τα viral πλέον Power Banks και καταλήγουν στα αγαπημένα ασύρματα stands - φορτιστές. Δεν χρειάζεσαι καν καλώδιο για να το συνδέσεις. Ακουμπάς το κινητό πάνω και τα υπόλοιπα γίνονται από μόνα τους.

E-reader

«Το βιβλίο δεν έχει πεθάνει και δεν θα πεθάνει

ποτέ». Αυτή είναι η φράση που ακούμε από τους βιβλιοφάγους γύρω μας και πολλοί απορούν, αφού δεν βλέπουν τους νέους να ασχολούνται με το διάβασμα βιβλίων. Όμως στην πραγματικότητα αυτό δεν ισχύει. Με τα E-reader να έχουν κάνει την εμφάνισή τους, εκατομμύρια νέοι σε όλο τον κόσμο εγκαταλείπουν την παράδοση και ξεκινούν το ηλεκτρονικό διάβασμα. Πιο ελαφρύ και κυρίως πιο ξεκούραστο για το μάτι, το E-reader έχει μπει για τα καλά και στην ελληνική κουλτούρα, και πολλοί είναι αυτοί που το ψάχνουν για να κάνουν τη ζωή τους πιο εύκολη.

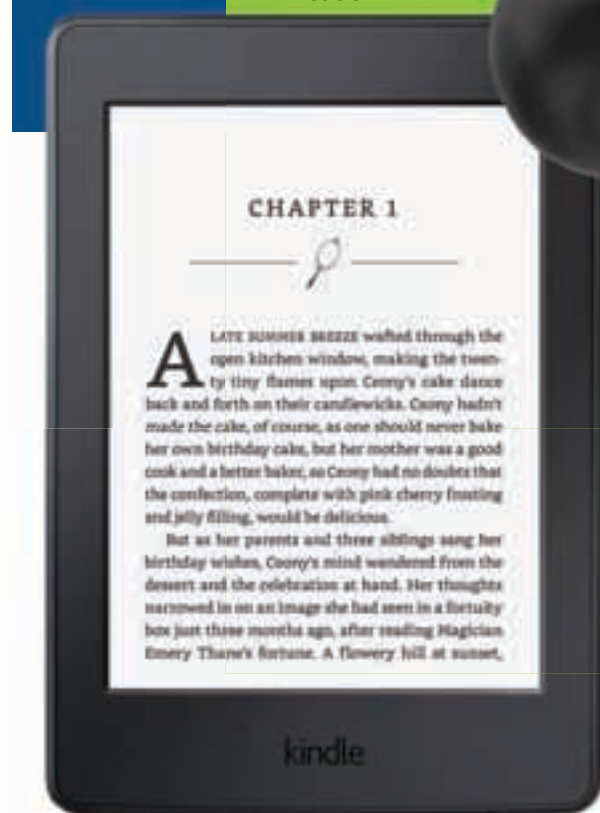
Τα ολοκαίνουργια Smartwatch που κυκλοφορούν

Τα ρολόγια του σήμερα είναι πολύ παραπάνω από έξυπνα. Ποιος θα το περίμενε ότι θα μπορούσες να βάλεις μέχρι και κάρτα Sim μέσα και να αφήσεις το κινητό σπίτι, όταν πας στο γυμναστήριο και δεν θες να το έχεις πάνω σου; Για την ακρίβεια, θα το έχεις, και μάλιστα σε μόνιμη φάση πάνω στον καρπό σου. Παράλληλα, μπορείς να τσεκάρεις τα μέγί σου, να απαντήσεις σε μηνύματα και να κάνεις τα τηλεφωνήματά σου. Αξέχασα! Και να κοιτάξεις και την ώρα ●

▼ Ακουστικά για τρέξιμο



▼ E-reader



◀ Alexa

“

Η προσωπική βοηθός από την Amazon είναι από τα λίγα θηλυκά που δεν θα προδώσουν ποτέ τον άνδρα!

”

▼ Smartwatch







Από σύμβολο δύναμης και εξουσίας κατά τον Μεσαίωνα έως και τα τέλη του 18ου αιώνα και ενδεικτικό κοινωνικού status μέχρι τις αρχές του 20ού, σε συνώνυμο της αντισυμβατικότητας στα 60s και απόλυτο trend σήμερα. Αυτές είναι μερικές μόνο από τις διακυμάνσεις που έχει περάσει το μούσι ως ανδρικό διακριτικό.

Πριν από περίπου μία δεκαετία οι τριχες έκαναν για τα καλά την επιστροφή τους στα μέχρι τότε κόντρα ξυρισμένα πρόσωπα των αγοριών ως απότοκο της hipster κουλτούρας, ίσως της τελευταίας διακριτής φυλής των πόλεων. Σήμερα, άνδρες ανεξαρτήτως στυλ διατηρούν τη γενειάδα τους, καθώς αυτή έχει περάσει από το στάδιο της τάσης σε αυτό του καθεστώτος. Για αυτό και η περιποίησή της αποτελεί την πιο αγαπημένη ασχολία κάθε σύγχρονου άνδρα.

Τα μούσια, λοιπόν, έφεραν και την ανάγκη για την επιστροφή των μπαρμπέρικων. Των εξιδανικευμένων χώρων όπου ένας άνδρας μπορεί να απολαύσει μία αυθεντική εμπειρία grooming,

όπως λέγεται η διατήρηση μιας όμορφης και υγιούς γενειάδας, αλλά και την περιποίηση της κόμης του, μακριά από το, μερικές φορές, άβολο για εκείνον περιβάλλον του κομμωτηρίου.

Οι σύγχρονοι μπαρμπέρηδες έχουν εξειδικευτεί στην ανδρική περιποίηση προσφέροντας υψηλής ποιότητας υπηρεσίες για άνδρες που δεν συμβιβάζονται με τη μετριότητα, δημιουργώντας χώρους που κάνουν τον επισκέπτη να νιώθει σαν μέλος κάποιας εκλεκτυσμένης ιδιωτικής λέσχης.

Τέτοια είναι σήμερα η σχέση του μοντέρνου άνδρα με το grooming, που μέχρι και βιβλίο υπάρχει για να μυηθείτε στα μυστικά του. «Ο απόλυτος οδηγός περιποίησης για τον σύγχρονο τζέντλεμαν», που κυκλοφορεί με την υποστήριξη του περιοδικού TheB. mag, ταξιδεύει τον άνδρα στον μαγικό κόσμο των εμφανίσιμων κυρίων μέσα από 176 σελίδες αφιερωμένες στην κουλτούρα του μπαρμπέρη, την άνοδο του σύγχρονου τζέντλεμαν, την εμπειρία του grooming και του κουρέματος και την προσωπική περιποίηση.

Και να θυμάστε. Η επιλογή του προσωπικού σας μπαρμπέρη είναι σοβαρή υπόθεση. Επιλέξτε τον σοφά.

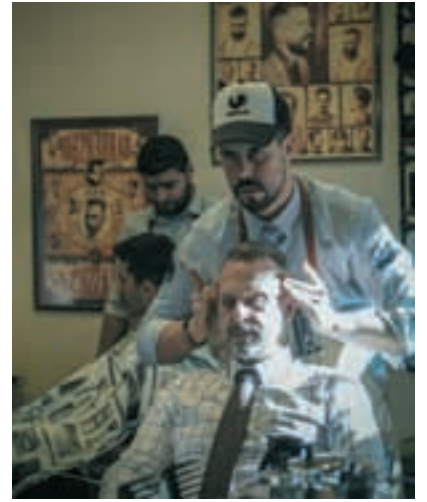


ROOSTER'S BARBERSHOP ATHENS

*Η απόλυτη ιεροτελεστία
της ανδρικής περιποίησης*

Το Rooster's Barbershop Athens επαναφέρει τον άνδρα στο φυσικό του περιβάλλον. Σε ένα χώρο με vintage americana αισθητική που περισσότερο φέρνει σε στέκι, ή ακόμη καλύτερα σε man cave, παρά μπαρμπέρικο, κάθε άνδρας μπορεί να αφιερώσει στα έμπειρα χέρια της ομάδας του Rooster's. Παραδοσιακό ξύρισμα με φαλτσέτα και ζεστές και κρύες κομπρέσες για την απαραίτητη προετοιμασία και το σωστό φινιρίσμα ενός ξυρίσματος αντίστοιχα, grooming και περιποίηση μουσιού με τα καλύτερα προϊόντα της αγοράς, κούρεμα με ψαλίδι ή μηχανή, καθώς και αυτό που έχει κάνει το Rooster's να ξεχωρίζει. Μετά το πέρας οποιασδήποτε υπηρεσίας προσφέρεται σε κάθε άνδρα ένα χαλαρωτικό μασάζ σε αυχένα και ώμους. Και μην παραξενευτείς αν δεις τους πελάτες να αράζουν έξω ή μέσα στο Barbershop με ένα ζεστό espresso ή μία κρύα μπίρα.

♦ **Λεωφ. Αλεξάνδρας 209, Αθήνα, 2106432581,**
www.roostersbarbershop.gr,
fb: Roosters Barbershop,
Insta: roosters_barbershop_athens



BARBER HOUSE

*Μαλλί, μούσι, μονστάκι
βρήκαν το δάσκαλό τους*

Ξύλο, μεγάλες τζαμαρίες, δερμάτινες πολυθρόνες, μια αίσθηση τελετουργίας. Την ώρα που θα σε περιποιείται ο Θοδωρής, ιδιοκτήτης του Barber House, ή κάποιο άλλο μέλος του απόλυτα καταρτισμένου προσωπικού, μπορεί να σκέφτεσαι ότι παίζεις σε αμερικάνικη ταινία, άλλωστε το σκηνικό παραπέμπει και σε κάτι τέτοιο. Όπως και να έχει, όμως, το σίγουρο είναι ότι από το Barber House θα βγεις πιο ωραίος. Είτε σου αρέσει το old είτε το new school, δηλαδή στιλ από δεκαετίες του '20, του '30, του '40 ή μεταγενέστερες, μετά το 2000, τα παιδιά εδώ είναι αυτό που λέμε ειδικοί. Όχι μόνο στο κούρεμα αλλά και στο ξύρισμα, όπου, αφού προετοιμάσουν κατάλληλα το δέρμα σου με ζεστές πετσέτες, με την παραδοσιακή φαλτσέτα θα επιμεληθούν με τον καλύτερο τρόπο το μούσι ή το μονστάκι σου. Είτε είσαι 15 χρονών και θέλεις κάτι μοντέρνο είτε είσαι διευθυντής σε μια μεγάλη εταιρεία και επιζητάς κάτι πιο κλασικό, το Barber House είναι για σένα. Μαζί με όλα αυτά, και δεκάδες προϊόντα περιποίησης για το πρόσωπο και το κεφάλι, από Αγγλία, Ιρλανδία, Γερμανία και Ολλανδία, πολλά από τα οποία δεν θα βρεις πουθενά αλλού. Απαραίτητο το τηλεφώνημα για ραντεβού.

♦ **Αιτωλίας 30, Γέρακας, 2114065213,**
fb: Barber House





BILLY'S BARBER SALON

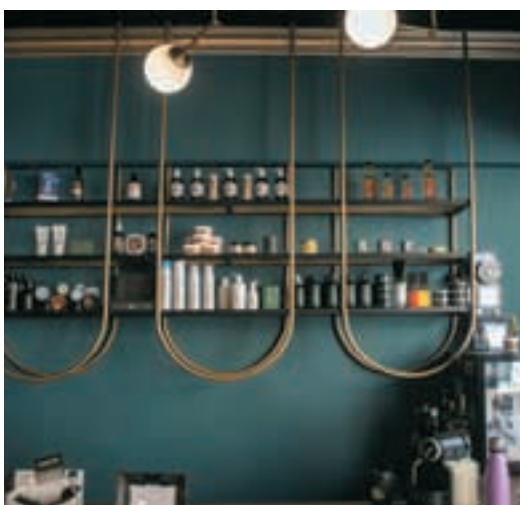
*Ειδικοί στην ανδρική
περιποίηση*

Αν ήταν ένα ακόμα μπαρμπέρικο όπως τόσα και τόσα άλλα που έχουν ξεπηδήσει τα τελευταία χρόνια θα λεγόταν Billy's Barber Shop. Ωστόσο το ιδιαίτερο πάθος του ιδιοκτήτη Βασίλη τον οδήγησε στο Περιστέρι και στο Billy's Barber Salon. Ένα σαλόνι για τους άνδρες. Για εκείνους τους άνδρες που από τη στιγμή που θα μπουν στο εσωτερικό του και θα καθίσουν στον λουτήρα αποζητούν το κάτι διαφορετικό στην περιποίησή τους.

Με σπουδές στην Αμερική και έχοντας διατελέσει κριτής σε πολλούς διαγωνισμούς κομμωτικής αλλά και νικητής σε κάποιους από αυτούς, ο Βασίλης (Billy) δημιουργήσε ένα χώρο αφιερωμένο στην περιποίηση αυτών των ανδρών. Μπαίνοντας θα νιώσεις σαν να είσαι πρωταγωνιστής σε αμερικάνικη ταινία, καθώς το concept της διακόσμησης εμπνέεται από τα bar της Νέας Υόρκης και είναι δουλειά του designer, Στράτου Χιωτέλη. Το εξειδικευμένο προσωπικό του Billy's θα σε καλωσορίσει, και αφού σου προσφέρει καφέ ή ποτό θα έχετε όση ώρα θέλετε στη διάθεσή σας για να συζητήσετε ποια είναι τα θέλω σου, αλλά και τι σου ταιριάζει με βάση την πείρα τους. Κάθε άνδρας είναι διαφορετικός, το ίδιο και οι ανάγκες του, κάτι που εδώ στο Billy's γνωρίζουν πολύ καλά και σέβονται απόλυτα. Έτσι, κάθε υπηρεσία είναι εξειδικευμένη για εσάς, ενώ όλα τα προϊόντα που χρησιμοποιούν (και που μπορείτε να προμηθευτείτε) ανήκουν στις καλύτερες εταιρείες του είδους τους, όπως Paul Michel, UpperCut, American Crew, Reuzel). Το ιδιαίτερο Barber Salon του Billy θα το βρείτε δίπλα στο μετρό του Περιστερίου. Ο Billy ήθελε να βρίσκεται κεντρικά για να μην ταλαιπωρηθείς. Ακόμα και με το αμάξι σου να επιλέξεις να έρθεις μια private θέση parking σε περιμένει για να μη χάνεις χρόνο και διάθεση ψάχνοντας.

Tip: Το Wedding Grooming αποκτά άλλη διάσταση στο Billy's. Λίγο πριν το γάμο ο γαμπρός και οι φίλοι του βιώνουν μια private εμπειρία περιποίησης και ένα μοναδικό Bachelor ξεκινάει από εκεί. Κούρεμα, ξύρισμα, ε και αρκετό party. Είπαμε, μοναδικός σε όλα.

♦ **Ιάσονος 41, Περιστέρι, 2102620808,**
fb: Billy's Barber Salon



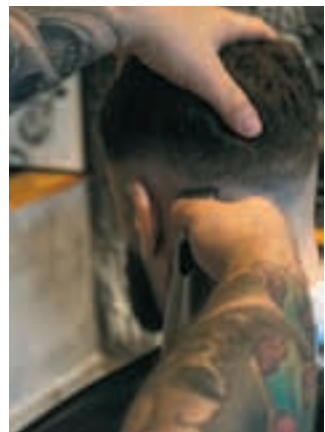
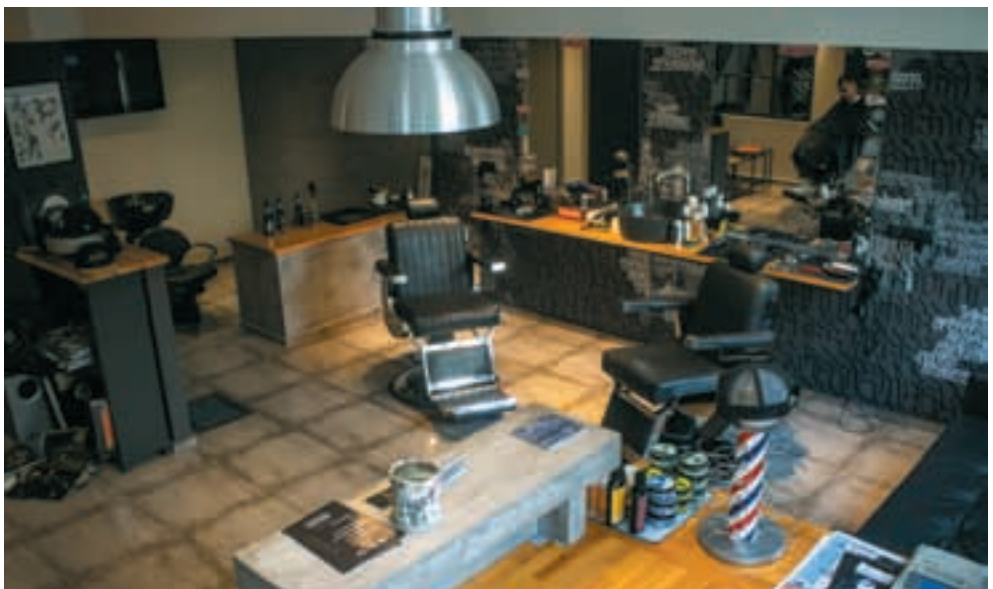


THE FINEST CUTS ATH BARBERSHOP

Κούρεμα με βινύλια

Μόλις λίγα λεπτά από το μετρό του Περιστερίου θα βρεις ένα μπαρμπέρικο όνομα και πράγμα, γιατί στ' αλήθεια θα σε κάνει να αισθάνεσαι... the finest! Έξυπνα διακοσμημένο με μία αισθητική που συνδυάζει τη σύγχρονη κουλτούρα του δρόμου με το hip hop, στο Finest Cuts θα έχεις την ευκαιρία να αποκτήσεις clean-cuts και ξυρίσματα σε άκρως προσιτές τιμές (10 ευρώ το κούρεμα). Δίπλα σου θα γυρίζουν βινύλια με φοβερή μουσική και τα χέρια των ειδικών θα σε περιποιούνται όπως σου αξίζει ενώ εσύ θα χαλαρώνεις. Ο ιδιοκτήτης και εμπνευστής του όλου εγχειρήματος είναι άνθρωπος της μουσικής και σαν άλλος σουπερ ήρωας έχει δύο ταυτότητες, head barber την ημέρα και ράπερ τη νύχτα στα συγκροτήματα Athens Finest και Athens Giants. Εκτός από ενημερωμένο μπαρμπέρικο, αποτελεί σημείο προώλησης για τα μεγαλύτερα events της πόλης και έχει μέχρι και το δικό του merch που μπορείς να αγοράσεις, αλλά και έναν ολοκληρωμένο χώρο τέχνης που σίγουρα κάποια στιγμή πρέπει να επισκεφθείς. Razor sharp/ futuristic cuts/ state of the art...

♦ Μιλτιάδου 13-15, Περιστερί, 2105747563,
fb: thefinestcuts, Insta: thefinestcuts_tfc



BROTHERHOOD BARBER SHOP

Οικογενειακή υπόθεση

Στο Περιστερί υπάρχει ένα μπαρμπέρικο που θα σε κάνει να νομίζεις πως πέρασες σε άλλη χρονική εποχή, με ρετρό αισθητική αλλά και κλασικά χτενίσματα, από αυτά που βλέπεις στις παλιές ταινίες του Χόλιγουντ. Υπεύθυνοι για την περιποίησή σου είναι δύο αδέρφια με πάθος, οι οποίοι από μικροί ασχολούνται με τα πάντα επί ανδρικής κεφαλής και μπορούν να σου προσφέρουν ένα απολαυστικό λούσιμο χωρίς καν να σκωθείς από την καρέκλα σου (the old fashion way). Μπορείς να ζητήσεις όποιο είδος κουρέματος σου αρέσει και φυσικά ένα ξύρισμα με ζεστές και κρύες κομπρέσες, λάδια περιποίησης που μυρίζουν φινέτσα και απίστευτη προσοχή στη λεπτομέρεια. Για τους μουσάτους της παρέας υπάρχει η δυνατότητα σχηματισμού γενειάδας και καθάρισμα με φαλτσέτα από έμπειρα χέρια, πολλά υποσχόμενα. Όποιος και να είσαι μπαίνοντας στο Brotherhood, βγαίνοντας θα έχεις γίνει gentleman.

♦ Μιλτιάδου 2, Περιστερί, 2155457573,
fb: Brotherhood Barber Shop





KERK'S BARBERSHOP

*Αυτό που χρειάζονται
οι άνδρες*

Σε ένα ζεστό και όμορφο χώρο, σχεδιασμένο ειδικά για άνδρες, θα ανακαλύψεις αυτό ακριβώς που σου ταιριάζει. Ο Κυριάκος και η ομάδα του, με γνώση και εξειδίκευση στην προσωπομετρία, θα σε ακούσουν, αλλά θα σου πουν και τη γνώμη τους, τι είναι αυτό που θα σου πηγαίνει καλύτερα, με βάση τις γωνίες και τις γραμμές του προσώπου σου, είτε μιλάμε για κούρεμα, είτε για περιποίηση γενειάδας. Έτσι, και στιλ θα έχεις και θα είσαι ωραίος. Τα παιδιά εδώ θα σε ενημερώσουν για όλες τις νέες τάσεις, ενώ εκτός από τα γένια θα περιποιηθούν και το μουστάκι σου, σε ένα μοντέρνο και φιλικό περιβάλλον. Επίσης, αναλαμβάνουν κουρέματα και για παιδιά (φυσικά και για πιο μεγάλες ηλικίες), ενώ διαθέτουν και μια μεγάλη γκάμα προϊόντων περιποίησης για τον άνδρα, από σαμπουάν, ζελέ, πομάδες, κεριά, κρέμες και πολλά άλλα. Να τους επισκεφθείς.

♦ Πανόρμου 11-13, 2130336422, fb: Kerk's Barbershop





THE BLIND DANDIES

Ανδρική περιποίηση
σε άλλο επίπεδο

Αν βρισκόμασταν στη Νέα Υόρκη του '30, το Blind Dandies θα ήταν σίγουρα η τέλεια είσοδος κάποιου ένοχου μπαρ. Η πραγματικότητα δεν απέχει πολύ, καθώς το συναντάς σε ένα μικρό αδιέξοδο του Χαλάνδριου, εκεί που στεγαζόταν κάποτε το γνωστό μπαρ Speakeasy (ναι, αυτό με την ωραία σκεπή!). Το Barber Shop αυτό θες σίγουρα να το γνωρίσεις, όχι μόνο για τις υψηλού επιπέδου grooming υπηρεσίες που προσφέρει, αλλά και για τη φιλικότητα των παιδιών και την ωραία ατμόσφαιρα! Ο Πάνος, ο Ερμής και η Σώνα καταφέρνουν κάτι πολύ σημαντικό, όταν δίνουν αυτό το vibe που ζητούσες στο μισάωρο που αφιερώνεις στην περιποίησή σου. Η εμπειρία –γιατί περί εμπειρίας πρόκειται– έχει την εξής σειρά: κάθεται για λούσιμο, αφού έχεις πει ένα μεγάλο ναι σε μια NOCTUA (κανείς ποτέ δεν είπε

όχι σε μια μπίρα), απολαμβάνεις το κούρεμα και μετά κοιτάζεις στον καθρέφτη και ευχαριστείς τον εαυτό σου για το δώρο που του έκανες. Ε, στο τέλος δεν αντέχεις και ρωτάς τον Πάνο για το καπέλο του. Θα σου πει για τη συνεργασία του με τη WE RIDE LOCAL και θα πάρεις κι εσύ ένα. Μπορεί να πάρεις κι ένα φούτερ, γιατί όχι; Αγόρια όλων των ηλικιών, οφείλτε να επισκεφθείτε το Blind Dandies. Όχι τίποτα άλλο, μετά θα ξεχάσετε πώς διαχειριζόσασταν την περιποίησή σας πριν. Κλείστε ένα ραντεβού και σπεύστε στο Χαλάνδρι. Εκτός κι αν βρεθείτε κάποιο Σάββατο εκεί γύρω, που η φάση είναι walk-ins ONLY!

♦ **Αγίας Παρασκευής 32, Χαλάνδρι, 211111737, fb: The Blind Dandies, Insta: theblinddandies**

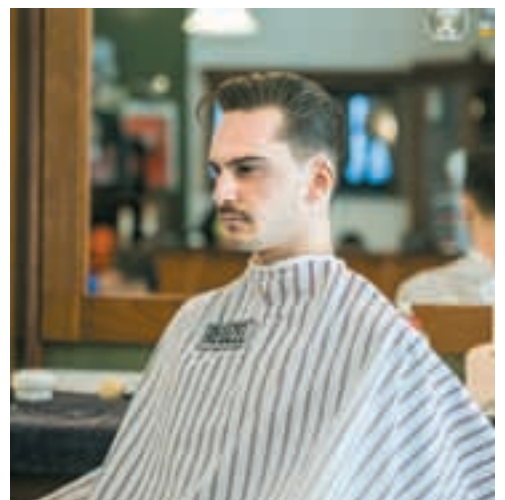


HOOD BRANDED A.C. BARBERSHOP

Κλασικά κονρέματα και
παραδοσιακό ξύρισμα σε ένα
χώρο που φροντίζει τον άνδρα

Μια ολοκληρωμένη εμπειρία χαλάρωσης και φροντίδας για τον άνδρα προσφέρει η ομάδα του Hood Branded, που σημαίνει ότι εκτός από ωραιότερος, από τα χέρια τους θα βγεις και πολύ αναζωογονημένος. Τα παιδιά είναι έμπειρα και εξειδικευμένα στα κλασικά κουρέματα και το παραδοσιακό ξύρισμα. Διαχρονικά στιλ κουρέματος από τις δεκαετίες του '30, του '40 και του '50 θα ταιριάζουν απόλυτα στο πρόσωπό σου, ενώ το παραδοσιακό ξύρισμα είναι μια αληθινή απόλαυση, με τις ζεστές πετσέτες, το αριστοτεχνικό ξύρισμα με τη φαλτσέτα, τις κρέμες που θα αγαπήσει η επιδερμίδα σου. Στο Hood Branded φυσικά θα περιποιηθούν και τα γένια ή το μουστάκι σου, πάντα με έμφαση στο πιο κλασικό look και μακριά από τις υπερβολές.

♦ **Πίνδου 20, Νέα Φιλαδέλφεια, 2102583437, fb: Hood Branded A.C. Barbershop**



#choosesomethingnew



μικρές αλλαγές που θα κάνουν καλύτερη τη ζωή

Του ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΚΟΛΛΙΑ

Είχα βγει μόνος και ήμουν ήδη στη δεύτερη μπίρα. Με είχε πάρει ένας φίλος νωρίτερα, αλλά είχα τις κλειστές μου πάλι και προτίμησα τη μοναχική βόλτα. Όμως, τώρα, τελειώνοντας τη δεύτερη μπίρα κι ενώ «έβλεπα» κι άλλες να 'ρχονται, ήθελα παρέα. Μόνο που όταν τον πήρα, είχε ήδη βάλει παντόφλες και ήταν μπροστά στην τηλεόραση. Αρχισα να σκέφτομαι ότι θα έπρεπε να βλέπω πιο συχνά τους φίλους μου. Δεν είναι δεδομένοι. Ακόμη, ότι ίσως οι δύο μπίρες να είναι αρκετές. Ξέρετε, μ' έπιασε εκείνο το πράγμα που θέλεις να αλλάξεις διάφορα στη ζωή και θέλεις να το κάνεις τώρα. «Ένα πράγμα κάθε φορά και μικρά βήματα», αποφάνθηκε ο σοφός μπάρμαν. Μάλιστα, μου έδωσε χαρτί, μολύβι και γόμα: «Γράψε 8 αλλαγές και ξεκίνα». Και ξεκίνασα.

1. Δεν έχω κána σπουδαίο αμάξι, αλλά κι αυτό χρειάζεται προσοχή. Το συνεργείο με βλέπει μόνο με γερανό. Αφού με βολεύει το αμαξάκι, θα το φροντίζω περισσότερο. Τα σέρβις στην ώρα τους.

2. Θα αρχίσω γυμναστήριο, όχι από Δευτέρα, από αύριο. Στόχος οι τρεις φορές την εβδομάδα. Δεν έχω σκοπό να κάνω «σώμα», αλλά όπως και να 'χει, καλύτερος θα γίνω.

3. Θα περιορίσω το κάπνισμα. Ίσως και 5 τσιγάρα την ημέρα να είναι αρκετά, αν και το σκέφτομαι πολύ σοβαρά πια να δοκιμάσω κάτι νέο σε αυτόν τον τομέα. #choosesomethingnew

4. Θα μαζέψω χρήματα. Ένα-δυο ευρώ την ημέρα βάζει ένας φίλος στην άκρη και κάθε χρόνο πηγαίνει ταξίδι στο εξωτερικό.

5. Θα παίρνω τους δικούς μου τηλέφωνο πιο συχνά. Χαίρονται τόσο πολύ όταν μιλάμε και είναι τόσο εύκολο να τους δώσω αυτή τη χαρά. Ίσως μέρα παρά μέρα.

6. Θα ξαναρχίσω να πηγαίνω σινεμά. Μην σου πω ότι θα ανακαλύψω και το θέατρο. Τέλος πάντων, να κάνω και κάτι άλλο εκτός από καφέ, μπαράκι και ταβέρνα. #choosesomethingnew

7. Θα βλέπω τους φίλους μου συχνότερα. Κι αν δεν βολεύει να βρεθούμε, τηλέφωνο. Να υπάρχει επικοινωνία, να μη χανόμαστε.

8. Θα μάθω να μαγειρεύω. Τα απλά στην αρχή. Αφού θα αρχίσω και γυμναστήριο, ευκαιρία είναι να ελαττώσω λιγάκι το junk.

Έδειξα το χαρτί στον μπάρμαν. Ο τύπος έχει τη σοφία του ανθρώπου που δουλεύει πίσω από τις μπάρες 40 χρόνια. «Δεν θα το πιστεύεις πόσο καλύτερα θα αρχίσεις να αισθάνεσαι, κάνοντας αυτές τις μικρές αλλαγές στη ζωή σου. Θα αλλάξει η ψυχολογία σου τελείως. Και μετά μπορείς να κάνεις κι άλλες. Να σε κεράσω μια μπίρα;» Άστο, κι αύριο μέρα είναι. Είχα ήδη την ένατη αλλαγή στο μυαλό μου.

Ξεκίνα κι εσύ με 8 μικρές αλλαγές στη ζωή σου. Διάλεξε κάτι νέο, κάτι διαφορετικό, κάτι που θα σε κάνει να αισθανθείς καλύτερα!

12 ΣΙΓΟΥΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΙΣ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Αναζητάς μεταχειρισμένο αυτοκίνητο και τα έχεις βρει «σκούρα»;



Α Σύμφωνα με ένα σούπερ αναλυτικό άρθρο του **Παναγιώτη Μυτιληναίου*** η μετάβαση από τον online κόσμο των αγγελιών στην ελληνική πραγματικότητα της «μάντρας» θα είναι απότομη και πρέπει να είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος. Καθημερινά θα ανακαλύπτεις γύρω σου κακοσυντηρημένα αυτοκίνητα: άλλα τρακαρισμένα και επισκευασμένα και άλλα με γυρισμένα χιλιόμετρα, έτοιμα να πουληθούν με την ταμπέλα της «ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ». Στη μακρά αναζήτηση ενός πραγματικά καλού αυτοκινήτου θα συναντήσεις αυτοκίνητα leasing ή εισαγωγής που δεν θα έχεις ιδέα από που και πως ήρθαν στη χώρα, βιβλία service που ως δια μαγείας εξαφανίστηκαν και δίπλα τους, συνήθως, έναν πολύ κουλ ιδιοκτήτη ή έναν καλογουλισμένο πωλητή που θα σου λέει: «Το αυτοκίνητο είναι χαρτί!». Τι να προσέξεις, λοιπόν; Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα, ένα προς ένα.



ΒΗΜΑ 1: Προσδιόρισε τις ανάγκες σου

Πριν ξεκινήσεις την έρευνα, πρέπει να κάνεις ορισμένες ερωτήσεις στον εαυτό σου και να τις απαντήσεις με ειλικρίνεια: Ποια θα είναι η βασική χρήση του νέου σου αυτοκινήτου; Κυκλοφορείς καθημερινά στο κέντρο της πόλης και θέλεις οικονομία και εύκολο πάρκινγκ; Πόσα ταξίδια κάνεις τον χρόνο και συνήθως πόσα άτομα μεταφέρεις μαζί σου; Σου αρέσει η ταχύτητα και ψάχνεις για κάποιο αυτοκίνητο με μεγάλο «δείκτη» fun-to-drive; Θέλεις να αγοράσεις ένα αυτοκίνητο diesel για μεγαλύτερη οικονομία καυσίμου και –κακά τα ψέματα– επειδή είναι και λίγο της μόδας; Όποια και να είναι η καθημερινότητά σου στον δρόμο, αυτό που πρέπει να κάνεις πρώτα από όλα είναι η ιεράρχηση των αναγκών σου. Μόνο έτσι θα κατανοήσεις πώς πρέπει να είναι το επόμενο σου αυτοκίνητο και μόνο έτσι θα το βρεις.

ΒΗΜΑ 2: Καθόρισε το budget σου

Ο σωστός υπολογισμός του budget είναι ίσως η πιο σημαντική παράμετρος που πρέπει να λάβεις υπ' όψιν σου, πριν αγοράσεις αυτοκίνητο. Αναρωτήσου ποιο είναι το ρεαλιστικό ποσό που μπορείς να δώσεις και μόνο τότε ξεκίνα την έρευνα για το κατάλληλο αυτοκίνητο. Αν αγοράσεις με δόσεις, υπολόγισε: το διάστημα που αυτές θα διαρκέσουν, το κόστος των καυσίμων, την τακτική συντήρηση με βάση τις προδιαγραφές του κατασκευαστή (ναι, όλα αυτά μπορείς να τα βρεις στο ίντερνετ!), το κόστος της ασφάλειας ανά έτος, τα τέλη κυκλοφορίας, τον φόρο πολυτελείας (αν έχεις). Αν δεν τα σκεφτείς αυτά εκ των προτέρων, το πιο πιθανό είναι να βρεθείς προ εκπλήξεως και τελικά off budget.

Συμβουλή: Αυτοκίνητα τα οποία όταν ήταν καινούργια, κόστιζαν μια περιουσία και τώρα τα βρίσκεις στο 1/3 της τιμής τους, δεν σημαίνει ότι θα έχουν και αντίστοιχα χαμηλό κόστος συντήρησης. Για παράδειγμα, ένα premium sedan 10ετίας ή ένα θηριώδες SUV του 2006 δεν θα έχουν το ίδιο κόστος συντήρησης με ένα σύγχρονο crossover.

ΒΗΜΑ 3: Κάνε τη δική σου έρευνα

Όπως δεν θα πήγαινες για ρομαντικό δείπνο σε ένα εστιατόριο που δεν έχεις ποτέ ακουστά, το ίδιο θα έπρεπε να κάνεις και πριν αγοράσεις ένα αυτοκίνητο. Πριν καταλήξεις σε κάποιο συγκεκριμένο μοντέλο: ζήτη τη συμβουλή των ειδικών, διάβασε στα fora για προσωπικές εμπειρίες άλλων ιδιοκτητών, μάθε την άποψη των δημοσιογράφων του ειδικού τύπου μετά από δοκιμές και συγκριτικά.

Με λίγα λόγια, ένα μεγάλο μέρος της έρευνάς σου θα πρέπει να το καλύψεις με διάβασμα. ΠΟΛΥ ΔΙΑΒΑΣΜΑ! Το ίντερνετ είναι γεμάτο από πληροφορίες, οπότε «μπες» online και αφιέρωσε χρόνο για να μάθεις περισσότερα για αυτό που σε ενδιαφέρει. Δεν θα το μετανιώσεις!

ΒΗΜΑ 4: Σκέψου τη μεταπωλητική αξία

Αν ψάχνεις να αγοράσεις ένα αυτοκίνητο και σκοπεύεις να το κρατήσεις, η μεταπωλητική αξία είναι μια έννοια που δεν πρέπει να σε απασχολεί. Αν όμως το νέο αυτοκίνητο έχει για σένα «ημερομηνία λήξης», δηλαδή έχεις σκοπό να το αλλάξεις μετά από 4-5 χρόνια, τότε, πριν το αγοράσεις, σκέψου καλά: Θα μπορέσεις να το πουλήσεις γρήγορα; Θα μπορέσεις να το πουλήσεις σε καλή τιμή; Συνοπτικά, κάποιοι παράγοντες που επηρεάζουν τη μεταπωλητική αξία ενός αυτοκινήτου είναι: η εμπορικότητα του μοντέλου, ο τύπος του αμαξώματος, τα χιλιόμετρα του αυτοκινήτου, το χρώμα, το καύσιμο που χρησιμοποιεί, ο αριθμός των προηγούμενων ιδιοκτητών.

ΒΗΜΑ 5: Κάνε τον πρώτο έλεγχο μόνος σου

Πριν αναθέσεις σε κάποιον έμπειρο μηχανικό να ελέγξει το μεταχειρισμένο που βρήκες, καλό θα ήταν να αποκτήσεις πρώτα τη δική σου άποψη, κάνοντας ένα μίνι έλεγχο. Τι να προσέξεις λοιπόν;

Εξωτερικό. Χρώμα: Πάρε το χρόνο σου και παρατήρησε το αυτοκίνητο από μακριά. Μήπως η πόρτα ή τα φτερά έχουν



ελαφρώς διαφορετικό χρώμα; Αν ναι, τότε το αυτοκίνητο έχει ξαναβαφτεί και πρέπει να μάθεις τον λόγο.

Αρμολι: Έλεγε τους αρμούς του αυτοκινήτου, δηλαδή το κενό που σχηματίζεται ανάμεσα σε δύο κομμάτια λαμαρίνας, π.χ. το κενό ανάμεσα στο καπό και τα φτερά. Είναι ίδιο και στις δύο πλευρές; Αν όχι τότε το αυτοκίνητο θα έχει υποστεί κάποιο χτύπημα και θα πρέπει να εξετάσεις το ζήτημα βαθύτερα.

Ελαστικά. Τα λάστιχα θα πρέπει να έχουν «φρέσκια» γόμα και βαθιές αυλακώσεις, όχι «ραγάδες», σκισίματα και άλλες φθορές. Ένας καλός τρόπος για να βγάλεις ένα γρήγορο συμπέρασμα για τα ελαστικά είναι να ελέγξεις την ημερομηνία κατασκευής τους. Αν είναι πάνω από τριετία, υπολόγισε το κόστος αντικατάστασής τους.

Εσωτερικό. Ηλεκτρονικές λειτουργίες: Μπες μέσα στο αυτοκίνητο, βάλ' το μπροστά και άρχισε να πειράζεις όλους τους διακόπτες που ενεργοποιούν τις ηλεκτρονικές λειτουργίες.

Καθίσματα: Τα καθίσματα πρέπει να ρυθμίζονται απροβλημάτιστα και αν το αυτοκίνητο είναι 3-πορτο να «διπλώνουν» εύκολα για τη γρήγορη πρόσβαση στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου. Αν οι ταπεταριές είναι βρώμικες θα χρειαστεί ένας καλός βιολογικός καθαρισμός μιας και μαζεύουν πάνω τους μικρόβια, τα οποία εκτός από ανθυγιεινά, προκαλούν και έντονη δυσσομία.

Μηχανή. Τα πράγματα που μπορείς να ελέγξεις μόνος σου σε έναν κινητήρα (χωρίς ειδικό εξοπλισμό) είναι λίγα, αλλά σημαντικά. Καλό θα ήταν λοιπόν να ελέγξεις: τη στάθμη του λαδιού (πρέπει το λάδι να βρίσκεται κοντά στην ένδειξη max του δείκτη λαδιού – το χρώμα μη σε απασχολεί, αν είναι μαύρο σημαίνει ότι το λάδι κάνει καλά τη «δουλειά»

του), τυχόν διαρροές από τα μέρη του κινητήρα που ενώνονται μεταξύ τους, κομμένα κολάρα ή άλλα φθαρμένα εξαρτήματα που είναι προς αντικατάσταση.

ΒΗΜΑ 6: Κάνε το σωστό test drive

Καλός ο έλεγχος, αλλά αν δεν οδηγήσεις το αυτοκίνητο σε πραγματικές συνθήκες, δεν θα καταλάβεις αν πραγματικά σου ταιριάζει. Τα ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν κάνοντας ένα test drive είναι πολλά: Καταρχάς βολεύεσαι στο κάθισμα ή μετά από 6 μήνες θα σε ενοχλεί η μέση σου; Έχεις καλή ορατότητα; Πόσο καίει πραγματικά; Οι επιδόσεις του κινητήρα είναι επαρκείς για μια προσπέραση; Τα ψώνια της εβδομάδας χωράνε στο πορτ-μπαγκάζ; Μήπως ο μπάσος ήχος που βγαίνει από την εξάτμιση είναι ενοχλητικός για ένα πολύωρο ταξίδι; Σου αρέσει το έντονο χρώμα του αυτοκινήτου ή θα σε κουράσει να το βλέπεις καθημερινά; Έχει αρκετές θήκες για μικροαντικείμενα, όπως τα κλειδιά, το κινητό ή ένα μπουκαλάκι νερό; Αυτά και άλλα πολλά είναι τα ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν με ειλικρίνεια κατά τη διάρκεια του test drive.

ΒΗΜΑ 7: Μείνε μακριά από τη σκουριά

Αν κοιτάξεις κάτω από το αυτοκίνητο και δεις σκουριασμένα μέρη, τότε καλύτερα να βρεις κάποιο άλλο. Η σκουριά καταστρέφει τις λαμαρίνες, τα μηχανικά μέρη, τα παρελκόμενα των αναρτήσεων, ακόμα και τον «εγκέφαλο» του αυτοκινήτου. Κάνε τη χάρη στον εαυτό σου και έλεγξε το αυτοκίνητο για σκουριά, ιδιαίτερα αν ψάχνεις για κάποιο παλιό μοντέλο, και φυσικά αν ζεις σε νησί ή σε παγωμένες περιοχές όπου τον χειμώνα οι δρόμοι είναι γεμάτοι αλάτι. Πρέπει να έχεις υπόψιν σου ότι πολλά αυτοκίνητα εισαγωγής, π.χ. από τη Γερμανία, έχουν ήδη διαβρωθεί από την έκθεση στο αλάτι, πράγμα που σημαίνει ότι οι πιθανότητες για σκουριασμένα μέρη είναι αυξημένες. Μην το παραπληθείς. Η σκουριά στο αυτοκίνητο μπορεί να σε βάλει σε πολύ μεγάλα έξοδα.

ΒΗΜΑ 8: Ζήτησε το βιβλίο service και ενημέρωσέ για τη συντήρηση

Το βιβλίο service είναι η απόδειξη ότι ένα αυτοκίνητο έχει συντηρηθεί σωστά (ή και λάθος) και μπορεί να σου δώσει πολλά και ενδιαφέροντα στοιχεία. Κάθε πόσα χιλιόμετρα «έκανε» αλλαγή λαδιών; Δίσκο-πλατό έχει αλλάξει και, αν ναι, πότε; Γιατί έχει αλλάξει αντλία νερού πριν τις 100.000 χλμ.; Αυτά είναι μόνο μερικά από τα ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν.

Αν δεν υπάρχει βιβλίο service ή οι απαντήσεις δεν είναι ξεκάθαρες, καλύτερα να αποφύγεις την αγορά αυτού του αυτοκινήτου. Αν όμως σου δείξουν όσα ζητήσεις, τότε μπορείς να εκτιμήσεις καλύτερα την αξία του αυτοκινήτου που ενδιαφέρεσαι να αγοράσεις, μπορείς να επιβεβαιώσεις, κατά κάποιο τρόπο, ότι τα χιλιόμετρα που αναγράφονται στο κοντέρ είναι πραγματικά και, τέλος, μπορείς να υπολογίσεις τι έξοδα ενδέχεται να προκύψουν μετά την αγορά του. Είμαι σίγουρος πως δεν θα ήθελες να αγοράσεις ένα αυτοκίνητο και ξαφνικά να μπει σε έξοδα επειδή –χωρίς να το ξέρεις– ήταν η ώρα για αλλαγή καδένας χρονισμού. Για να αποτρέψεις κάτι τέτοιο, αφιέρωσε λίγο χρόνο (όχι πάνω από 5 λεπτά) για να διαβάσεις με συγκέντρωση το βιβλίο service!

ΒΗΜΑ 9: Εντόπισε μόνος σου τα γυρισμένα χιλιόμετρα

Η παραποίηση των χιλιομέτρων είναι μια μάλιστα για που «κρατάει» δεκαετίες τώρα... Και μη θεωρήσεις πως το φαινόμενο αυτό θα το συναντήσεις μόνο σε αυτοκίνητα εμπόρων! Ακόμα και οι ιδιώτες γυρίζουν τα χιλιόμετρα... Παρακάτω θα βρεις 2 απλούς τρόπους που θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις ένα αυτοκίνητο απάτη.

1. Εξακρίβωσε την εγκυρότητα του βιβλίου Service.

Όπως αναφέραμε και πιο πάνω, το βιβλίο Service είναι ένα από τα έγγραφα του αυτοκινήτου που μπορούν να σου δώσουν πολλές και καλές πληροφορίες για το παρελθόν του. Έλεγε την εγκυρότητά του με τους παρακάτω τρόπους: Αρχικά έλεγε αν είναι το εργοστασιακό βιβλίο service. Συ-



νήθως στην πρώτη σελίδα αναγράφονται τα στοιχεία του εμπόρου και επικυρώνονται με την ανάλογη σφραγίδα. Έλεγε αν οι σφραγίδες των συνεργειών κάτω από κάθε προγραμματισμένη εργασία είναι γνήσιες. Ζήτη την έγκριση του ιδιοκτήτη και κάλεσε τηλεφωνικώς τα συνεργεία για να επιβεβαιώσει ότι, όντως, έχουν γίνει οι καταγεγραμμένες εργασίες.

Αν δεν πάρεις την έγκριση ή δεν λάβεις ξεκάθαρες απαντήσεις από τα συνεργεία, τότε καλό είναι να υποψιαστείς. Έλεγε αν οι ημερομηνίες και τα χιλιόμετρα των service διασταυρώνονται με τις αντίστοιχες διελεύσεις στο ΚΤΕΟ.

2. Έλεγε το δελτίο ΚΤΕΟ

Ο πρώτος έλεγχος ΚΤΕΟ πραγματοποιείται 4 χρόνια μετά την 1η κυκλοφορία του οχήματος και στη συνέχεια η συχνότητα ελέγχων μειώνεται στα 2 χρόνια. Έλεγε αν η ημερομηνία και τα αναγραφόμενα χιλιόμετρα του τελευταίου ΚΤΕΟ ταιριάζουν με τις καταγραφές του βιβλίου service και τα χιλιόμετρα του αυτοκινήτου. Μη δέχεσαι φωτοτυπίες. Όλα τα χαρτιά που θα δεις πρέπει να είναι αυθεντικά. Ζήτη το τελευταίο και το αμέσως προηγούμενο δελτίο ΚΤΕΟ και έλεγε τις ημερομηνίες και τα χιλιόμετρα που είχε το αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια των ελέγχων. Αν τα χιλιόμετρα έχουν γυριστεί ανάμεσα στο διάστημα του τελευταίου και του προ-τελευταίου ελέγχου ΚΤΕΟ, τότε η διαφορά των χιλιομέτρων θα αναγράφεται κάτω αριστερά (όπως στη φωτογραφία), στο πιο πρόσφατο δελτίο ΚΤΕΟ! Ένας άλλος τρόπος για να εντοπίσεις τα γυρισμένα χιλιόμετρα, δεν είναι άλλος από τον εξονυχιστικό έλεγχο της τεχνικής κατάστασης του αυτοκινήτου από κάποιον ειδικό.

ΒΗΜΑ 10: Έλεγχος από ειδικό

Η αγορά ενός μεταχειρισμένου αυτοκινήτου χωρίς να έχει προηγηθεί τεχνικός έλεγχος, μπορεί και να είναι «η μητέρα» όλων των λαθών. Πολλά αυτοκίνητα εκεί έξω πωλούνται με τη μορφή της «ευκαιρίας», οπότε για να καταλάβεις αν τα λεγόμενα του τάδε ιδιοκτήτη ή εμπόρου συμβαδίζουν με την πραγματικότητα, πρέπει πρώτα να το «περάσεις» από το «μικροσκόπιο». Το αυτοκίνητο είναι μια μεγάλη επένδυση που θα κάνεις στη ζωή σου, γι' αυτό και ο τεχνικός έλεγχος επιβάλλεται. Λίγοι είναι αυτοί που σου πουν την αλήθεια ως έχει, αλλά και πάλι μην το ρισκάρεις, έλεγξε το με κάποιον ειδικό. Είναι μαθηματικά βέβαιο πως ένας επαγγελματίας θα βρει αυτό που το άπειρο μάτι θα αγνοήσει.

ΒΗΜΑ 11: Διεύρυνε τις εναλλακτικές σου

Καλό θα ήταν να μην εστιάζεις την προσοχή σου στην εύρεση ενός συγκεκριμένου αυτοκινήτου. Προσπάθησε να διευρύνεις τις επιλογές σου και να οδηγήσεις όσα περισσότερα αυτοκίνητα μπορείς. Θα δεις ότι θα σε χαροποιήσει ιδιαίτερα να «απορροφάς» την οδηγική εμπειρία που έχει να προσφέρει το κάθε ένα και, στο τέλος, είναι σίγουρο ότι θα πάρεις μια πολύ πιο ξεκάθαρη απόφαση. Αρκεί να έχεις υπομονή... το «κλειδί» δηλαδή, στην επιτυχημένη αγορά ενός μεταχειρισμένου αυτοκινήτου.

ΒΗΜΑ 12: Συγκράτησε τον ενθουσιασμό σου

Μπορεί να ακούγεται λίγο περίεργο, αλλά το να ερωτευτείς ένα αυτοκίνητο πριν καν το αγοράσεις μπορεί να οδηγήσει σε μια λανθασμένη επιλογή που στο μέλλον θα μετανιώσεις. **Συμβουλή 1η:** Μην κολλάς στις «αγαπημένες μάρκες». Οι καιροί αλλάζουν και μαζί τους και οι κατασκευαστές. Τα standards που σήμερα έχουμε δεδομένα μεταβάλλονται συνεχώς, τα εργοστάσια αλλάζουν τοποθεσίες, οι μηχανικοί συνταξιοδοτούνται και νέοι CEOs μπαίνουν στο παιχνίδι καθημερινά, ο κάθε ένας με το δικό του όραμα.

Συμβουλή 2η: Προσπάθησε να μη δείχνεις τον ενθουσιασμό σου. Ακόμα και αν το αυτοκίνητο είναι το κατάλληλο για σένα, αν ο πωλητής καταλάβει πόσο πολύ το θέλεις, θα χάσεις τη διαπραγματευτική σου δύναμη (κυρίως με τους εμπόρους). ●

**Ο Παναγιώτης Μυτιληναίος έχει σπουδάσει δημοσιογραφία αυτοκινήτων στη Μ. Βρετανία και γράφει στο blog της Spotawheel. Πηγή: spotawheel*

10 fitness trends

που θα δεις παντού

Της ΕΛΕΝΗΣ ΜΠΕΖΙΡΙΑΝΟΓΛΟΥ

Δυσκολεύομαι να πιστέψω ότι δεν έχεις ήδη αρκετούς φίλους να σε ζαλίζουν με το ποια μέθοδος είναι καλύτερη για να γυμναστείς/πρηστείς/φουσκώσεις/γίνεις φέτες. Ωστόσο, αν σε ενδιαφέρει και η γνώμη των ειδικών, υπάρχει αυτή εδώ η λίστα που δημιούργησε το American College of Sports Medicine (ACSM). Οι ερευνητές συγκέντρωσαν 40 διαφορετικά είδη εκγύμνασης και έβαλαν 4.000 επαγγελματίες γυμναστές να τα βαθμολογήσουν από το 1 έως το 10, με το 10 να είναι το πιο δημοφιλές. Παρακάτω, λοιπόν, φίλοι μου, θα βρείτε τα fitness trends που προτιμούν επαγγελματίες και μη, και παίζουν μπαλάντσα αυτό τον καιρό.

1. HIIT (ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

Τα αρχικά HIIT προκύπτουν από το «High Intensity Interval Training» και κάθε συνεδρία διαρκεί μόλις 30 λεπτά ή και λιγότερο. Όπως θα μάντεψες, πρόκειται για σύντομες «εκρήξεις» έντονης άσκησης που ακολουθούνται από πιο αργές περιόδους ανάκτησης. Τρέχεις με όλη σου τη δύναμη 15 δευτερόλεπτα, περπατάς για 45''. Όλοι το λατρεύουν γιατί γλιτώνεις χρόνο και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην καύση λίπους. Από την άλλη, βέβαια, έχει υψηλό κίνδυνο τραυματισμών και γι' αυτό οι γυμναστές δεν το προτείνουν σε όλους.

2. ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Ομάδες προπονήσεων προφανώς και υπήρχαν ανέκαθεν, αλλά πλέον αποτελούν μία από τις πιο hot τάσεις. Πέντε ή περισσότερα άτομα με έναν εκπαιδευτή και ό,τι είδους ασκήσεις μπορείς να φανταστείς: μποξ, ποδήλατο, κυκλική. Αυτές οι ομάδες είναι σχεδιασμένες να σου μαθαίνουν κάτι καινούργιο, να σε κινητοποιούν και να σε βοηθούν να φτάσεις τους fitness στόχους σου. Άσε που η γυμναστική με έναν φίλο είναι πάντα πιο διασκεδαστική.

3. GADGET ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Η wearable τεχνολογία περιλαμβάνει activity trackers, smartwatches, μετρητές καρδιακών παλμών, GPS συσκευές και smart γυαλιά. Η καταγραφή των δεδομένων και της προόδου σου μπορεί να σε βοηθήσει να μείνεις συγκεντρωμένος στον στόχο σου.

4. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Πολύ πριν εφευρεθούν όλα αυτά τα όργανα γυμναστικής, οι άνθρωποι γυμνάζονταν με μόνη αντίσταση το βάρος του σώματός τους. Με αυτή τη μέθοδο γυμνάζεις πολλούς μυς ταυτόχρονα, ενώ μπορείς να γυμναστείς οπουδήποτε και όποτε θες. Έχεις αμέτρητες κινήσεις να διαλέξεις οπότε αποκλείεται να βαρεθείς και είναι οικονομική. Απλά χρειάζεται υπομονή για να δεις αποτελέσματα.

5. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

Αυτό δεν αποτελεί καν trend, αφού δεν έφυγε ποτέ από την προτίμηση γυμναστών και γυμναζόμενων. Η άσκηση με βάρη δυναμώνει τα κόκαλα, καίει το λίπος, κρατάει υγιή την καρδιά και πέτρα τους μυς. Ρώτα τον γυμναστή σου για το πόσα κιλά πρέπει να σηκώνεις και πόσες φορές την εβδομάδα.

6. ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ, ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ, ΕΜΠΕΙΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ FITNESS

Χρειάστηκαν αρκετά χρόνια και αμέτρητοι σοβαροί τραυματισμοί για να συνειδητοποιήσουμε ότι η γυμναστική μάς ωφελεί μόνο όταν την κάνουμε σωστά. Και για να είσαι σίγουρος ότι την κάνεις σωστά, χρειάζεσαι τις συμβουλές ενός επαγγελματία που έχει σπουδάσει και δουλέψει πάνω στο αντικείμενο. Απέβαλε το σύνδρομο του ξερόλα και ρώτα τους ειδικούς, πριν χτυπήσεις.

7. YOGA

Αν θες να δεις καλύτερα αποτελέσματα στις ασκήσεις με βάρη, πρέπει να δουλέψεις την ευκινησία σου και η yoga εξειδικεύεται σε αυτό τον τομέα. Επιπλέον, βοηθάει να αποβάλεις το στρες, ενισχύει την ψυχική υγεία, βελτιώνει την υγεία της καρδιάς και την υγεία του σπέρματος. Τι; Να μην το πω;

8. PERSONAL TRAINING

Οι personal trainers ήταν, είναι και θα είναι ανάμεσα στα καλύτερα και πιο δημοφιλή είδη προπόνησης. Μία και μόνο συνεδρία μπορεί να σου δώσει πολύτιμα πράγματα σχετικά με τη σωστή στάση σώματος σε ασκήσεις με υψηλό κίνδυνο τραυματισμού, όπως η άρση βαρών. Επιπλέον, μπορεί να σε βοηθήσει να χτίσεις το πρόγραμμα γυμναστικής σου, να σε καθοδηγήσει στη χρήση του εξοπλισμού και να σε ενθαρρύνει να φτάσεις στον στόχο σου.

9. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ FITNESS ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Αν θες να διατηρήσεις τα κόκαλα και τους μυς σου υγιείς όσο μεγαλώνεις, το να παραμείνεις δραστήριος είναι πολύ σημαντικό. Όλο και περισσότεροι φαίνεται να το συνειδητοποιούν και να στρέφονται στη γυμναστική. Έτσι άρχισαν να δημιουργούνται ειδικά τμήματα εκγύμνασης για ενήλικες 60+.

10. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (FUNCTIONAL)

Αυτό το είδος προπόνησης βελτιώνει την ισορροπία, τον συντονισμό, τη δύναμη, την ενέργεια και την αντοχή σου, ώστε να σε βοηθήσει να ανταπεξέλθεις καλύτερα σε δραστηριότητες της καθημερινότητας. Σκέψου πως κάθε μέρα κάνεις κινήσεις που γυμνάζουν τους μυς σου λίγο ή πολύ και αυτό ακριβώς αντιγράφει η προπόνηση. Για παράδειγμα, η άρση deadlift χρησιμοποιεί τα χέρια, τα πόδια και τον κορμό σου, όπως ακριβώς συμβαίνει όταν σηκώνεις μια βαριά κούτα. Μόνο που σου δείχνει τον σωστό τρόπο να τη σηκώνεις, ώστε να γυμνάζεσαι και να μην τραυματίζεσαι. ●





Τα 5 καλύτερα δωρεάν 5X5 της Αθήνας

Οι ποδοσφαιροφωλιές που θα βρεθείς με την παρέα είναι κάτι σαν ιεροτελεστία

Του Νίκου Παπαηλιού

Ο καιρός αρχίζει να βάζει τα χειμωνιάτικά του, οι σχολές έχουν ξεκινήσει για τα καλά, οι δουλειές το ίδιο και οι άντρες λίγες ευκαιρίες έχουν να ξεφύγουν από την αθηναϊκή ρουτίνα. Η μπάλα ήταν πάντα μία από αυτές. Και ακόμη κι αν οι περισσότεροι την προτιμούν ως θεατές, υπάρχουν πάντα εκείνοι οι ρομαντικοί που μια φορά την εβδομάδα θα βρεθούν με την παρέα σε γηπεδάκια 5X5 σαν ιεροτελεστία, για να παίξουν σαν μικρά παιδιά με τους δικούς τους κανόνες. Και η Αθήνα έχει αρκετές επιλογές για τους ποδοσφαιριστές της. Άλλες δωρεάν και άλλες επί πληρωμή. Οι παρακάτω είναι μερικές από τις πιο φημισμένες ποδοσφαιροφωλιές της πόλης και είναι όλες ελεύθερες για τον καθένα.

Γουδί

Πίσω από τις εγκαταστάσεις του Μπάντμιντον και μαζί με το γήπεδο που προπονείται ο Ηλυσιακός και άλλες ομάδες της περιοχής, υπάρχει ένα γηπεδάκι σε αρκετά καλή κατάσταση όπου καθημερινά μαζεύονται παρέες μικρών και μεγαλύτερων επιδεικνύοντας τις ποδοσφαιρικές τους ικανότητες. Δίπλα από τις λεωφόρους της Κατεχάκη και της Μεσογείων, μια όαση πρασίνου και δύο εστίες που μπορούν να χαρίσουν αμέτρητες συγκινήσεις.

Αττικό Άλσος

Ο αθλητικός πολυχώρος στο Γαλάτσι, πέτρα από απεριόριστο χώρο για τρέξιμο και άλλες δραστηριότητες, όπως μπάσκετ, τένις, βόλεϊ κ.λπ. διαθέτει και δύο γήπεδα ποδοσφαίρου, τα οποία τηλεφωνείς για να κλείσεις ώστε να παίξεις με την παρέα σου. Παραδοσιακά, το ένα γηπεδάκι βρίσκεται σε άριστη κατάσταση, σε αντίθεση με το διπλανό του, οπότε όταν τηλεφωνήσετε καλό θα είναι να ζητήσετε το γήπεδο στα δεξιά.

Θησείο

Μέσα στον κήπου του Θησείου, επί της οδού Αποστόλου Παύλου, το ποδόσφαιρο ζει. Μάλιστα το 5X5 εκεί είναι ένα από τα 9 γηπεδάκια που πρόσφατα χρηματοδοτήθηκαν από την Περιφέρεια Αττικής και αναμένεται να ομορφύνει ακόμα περισσότερο το κέντρο της Αθήνας.

Κυψέλη

Η Αλεπότρυπα, όπως την ξέρουν οι μυημένοι, πέρα από το μεγάλο γήπεδο, όπου προπονούνται όλες οι τοπικές ομάδες, διαθέτει τα τελευταία χρόνια και γηπεδάκια 5X5, όπου κάθε μέρα γίνονται πραγματικές μάχες. Στην Άνω Κυψέλη, στο τέρμα της οδού Μεγίστης, κάθε μέρα αλλά κυρίως τα ΠΣΚ η αδρεναλίνη ανεβαίνει.

Ελληνορώσων

Στη συμβολή των οδών Βλαχάκη και Μάργαρη οι κάτοικοι της περιοχής, και όχι μόνο, έχουν την ευκαιρία να αθληθούν παίζοντας στο 5X5 της γειτονιάς, το οποίο λόγω της προσβασιμότητάς του είναι αρκετά δημοφιλές.





ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΕΙΣ και το ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

Διάβασε μερικά από τα καλύτερα βιβλία των ημερών

Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

Paul Auster «4,3,2,1», Μεταίχμιο

Ένα μυθιστόρημα μεγατόνων. Ή και πώς ο Όστερ συνθέτει μια ιστορία ενηλικίωσης ενός αγοριού δίνοντας στον ήρωά του τέσσερις ζωές. Ο λαβύρινθος της ύπαρξης όλων και η απάντηση στην ερώτηση «τι θα είχε συμβεί αν...». Το μεγάλο αμερικανικό μυθιστόρημα βρίσκεται εδώ τον ορισμό του: παρακολουθήστε τη ζωή του Φέργκιουσον. Δείτε τον να μεγαλώνει, να περιπλανιέται στη Νέα Υόρκη ή το Παρίσι, να ζει με ή χωρίς τους γονείς του, να προσπαθεί να καταλάβει τον κόσμο ζώντας μέσα σε αυτόν ή έξω από αυτό. Ο έρωτας, οι φίλοι, η πολιτική, η λογοτεχνία, τα σπορ, σε ένα από τα ωραιότερα βιβλία ενηλικίωσης και ύπαρξης που γράφτηκαν ποτέ. Και ο αφορισμός: ίσως το καλύτερο μυθιστόρημα του σερ Πολ!

Andrea Camilleri

«Το γκρι ταγιέρ», Ελληνικά Γράμματα

Υψηλόβαθμο και γηραιό στέλεχος τράπεζας παντρεμένο με νεαρότερη βαμπίρ και σεξομανή, εν γνώσει του, καλλονή ονόματι Λάουρα, βγαίνει στη σύνταξη. Πώς, επομένως, θα διαχειριστεί το, πάντα εν γνώσει του, κέρατο που πάει σύννεφο, ακόμα και μέσα στο ίδιο του το σπίτι; Τώρα που ο χρόνος του είναι άπλετος για να κάθεται στο σαλόνι; Και μήπως κινδυνεύει τελικά κι ο ίδιος να αναχωρήσει για τα θυμαράκια, όπως ο πρώην άντρας της; Σύντομο σε σελίδες και στιλ, κοφτερή γραφή, καθόλου φανφάρες, το βιβλίο διαβάζεται γρήγορα, αφού ο μετρ Αντρέα Καμιλιέρι αποφασίζει να γκρεμίσει κάθε είδους αστικό καθωσπρεπισμό, υποκρισία και διαφθορά της ιταλικής σύγχρονης και ολίγον (!) τι μαφιόζικης κοινωνίας της Σι-

κελίας. Και το κάνει χειρουργικά. Στοιχείμα πως λόγω θέματος, γηραιός ερωτεύεται νεαρά, θα του έριχνε πολλά λάικ ο Φίλιπ Ροθ από τον Παράδεισο.

John Connolly

«Το κυνήγι των φαντασμάτων», Bell

Βαρύς χειμώνας, ατελείωτος αέρας και κρύο στο Μείν. Σκοτάδι παντού. Και στην ψυχή του μυθικού, πλέον, για τους φίλους του αστυνομικού Τσάρλι Πάρκερ. Διαζύγιο, παλιές σφαίρες και μαχαιριές από περασμένες υποθέσεις στο κορμί του, τον κάνουν δύσκαμπτο και ευάλωτο. Συν ένα βαρύ συμβόλαιο με το FBI, που το ενεργοποιεί όταν ένας από τους συνεργαζόμενους ιδιωτικούς ντετέκτιβ με την υπηρεσία, ο Τζέικομπ Έλγουντ, εξαφανίζεται. Κι ο Τσάρλι, για να τον βρει, αναπόφευκτα θα μπει στον εγκληματικό κόσμο που κυβερνά η Μητέρα, μια οργάνωση όπου οι άνθρωποι κάνουν μαζί της συμβόλαια θανάτου. Γίνονται από θηράματα θηρευτές και το κυνήγι των φαντασμάτων ξεκινά. Νεύρο, τρόμος και αν το «Δένδρο του Θανάτου» ήταν πέρσι ένα από τα αγαπημένα σου αστυνομικά, το ίδιο θα συμβεί και μ' αυτή τη νέα περιπέτεια του Τσάρλι Πάρκερ. Γκραντί.

Αρτούρο Πέρεθ-Ρεβέρτε

«Φαλκό», Πατάκης

Ζόρικος ο Φαλκό. Ξεπεσμένο πλουσιόπαιδο, αριβίστας ολκής, εμπορεύεται το τάλαντό του χωρίς ιδεολογικά πρόσημα: στρατευμένος με την πλευρά των Φαλαγγιτών του Φράνκο, πράκτορας, δολοφόνος και άνθρωπος ειδικών αποστολών, μπαίνει στις γραμμές των Δημοκρατικών, προκειμένου να σώσει

επίλεκτο φυλακισμένο μελανοχιτωνίτη. Ερωτεύεται γυναίκα που φυσικά δεν ξέρει αν την έστειλε στο διάβα του ο Θεός, ο διάβολος, ο Στάλιν, η Πιλάρ ή η Πασιονάρια και μπλέκει σε μια υπόθεση-ευκαιρία για τον Ρεβέρτε να διηγηθεί κάποια από τα αθέατα χρονικά του Ισπανικού Εμφύλιου. Και να μας δώσει έναν ήρωα που κινείται πέραν του καλού ή του κακού, παραδίδοντας ένα μυθιστόρημα για την αγάπη αλλά και τους απάτριδες όλου του κόσμου, που ζουν μόνο για τον εαυτό τους, χωρίς καμιά επίσημη Ιστορία να τους αγγίζει. Μέχρι να τους κόψει και να τους χαράξει τόσο βαθιά. Σαν συνείδηση. Μαγική γραφή.

Yuval Noah Harari «Homo Deus

- Μια σύντομη ιστορία του μέλλοντος», Αλεξάνδρεια

Γενετικοί κώδικες, τεχνητή νοημοσύνη, βιοτεχνολογία, αλγόριθμοι και επεξεργασία big data, καλπάζουν ανηλεώς δημιουργώντας τη μόνη αληθινή επανάσταση με νέα ιδεολογικά πρόσημα. Που αλλάζει τον κόσμο, δουλεύει ήδη για να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής στα 150 έτη και δίνει την ευκαιρία στον συγγραφέα από το Ισραήλ να γράψει το χρονικό ενός κόσμου που καινούριο τον λένε μόνο οι παλιοί. Πατί σ' αυτή τη Βίβλο της παρούσας εποχής – ναι, αυτό θεωρείται το βιβλίο που κάνει όλον τον πλανήτη να παραμιλάει με τα σενάρια που τώρα που καταγράφει – αναλύεται επακριβώς το χρονικό του μέλλοντός μας σε οικονομία, πολιτική, υγεία, πολιτισμό, ιστορία, φιλοσοφία. Ο Χαράρι μπαίνει παντού και παραδίδει ένα εγκόλπιο για τον άνθρωπο που έβαλε πλήρη ολοταχώς για τη Θέωση, αρκεί να μην τον καταπιούν οι πιο έξυπνες από αυτόν μηχανές.

Tana French «Στο δάσος», Μεταίχμιο

Ατμοσφαιρικό, περίπλοκο και πέρα από τις κατηγοριοποιήσεις τύπου αστυνομικό ή θρίλερ. Με πρωταγωνιστή τον ντετέκτιβ Ρομπ Ράιαν, πολύπλοκο Ιρλανδό ήρωα που από τη δυσλειτουργική του εφηβεία όταν στιγματίστηκε από ένα βαρύ περιστατικό εξαφάνισης των καλύτερων φίλων του, έως τώρα που επιστρέφει στο ίδιο δάσος για να διαλευκάνει τον θάνατο ενός μικρού κοριτσιού, παραλεύνει όλο το Δουβλίνο: πολιτικοί, real estate, παιχνίδια με την ανάπτυξη, πολύπλοκο νομικό σύστημα, αρχαιολογία. Μια ιστορία που αδύνατον να μην τη συγκρίνεις με τα «Αιχμηρά αντικείμενα» της Τζίλιαν Φλιν. Το πιάσατε το υπονοούμενο ή να το πούμε ντιρέκτ; Θα το πούμε: απίστευτο βιβλίο.

Bill Clinton & James Patterson

«Ο Πρόεδρος αγνοείται», Ωκεανίδα

Ο Μπιλ ξέρει τι θα πει να είσαι Πρόεδρος της Αμερικής. Ο Τζέιμς ξέρει από μπεστ σέλερ. Να το! Με ήρωα τον Ντάνκαν, πρόεδρο των ΗΠΑ, σε ένα διαπλανητικό θρίλερ με την τζιχάντ αυτή τη φορά να ολοκληρώνει την καταστροφή που δεν κατάφερε η πτώση των Πύργων, οι δυο συγγραφείς παραδίδουν ένα βιβλίο τέρμα κατασκοπικό και αστυνομικό: εξωτερική πολιτική, άδυτα του Κογκρέσου, μυστικές υπηρεσίες, γυναίκες δολοφόνοι και μαχητές του Ισλάμ. Θα τα καταφέρει ο πρόεδρος Ντάνκαν να σώσει τη χώρα; Αλλά και το τομάρι του, μιας και απέναντί του έχουν βγει στο κυνήγι και όλοι οι αντίπαλοι Ρεπουμπλικάνοι; Αξίζει. Ειδικά αν θεωρείς την «Ημέρα του Τσακαλιού» κορυφαίο δείγμα του είδους. ●



7 RESTO για να την πας στο πρώτο ραντεβού

Θέλεις να είναι αξέχαστο, αρκετά ρομαντικό, αλλά όχι γλυκανάλατο; Διάβασε παρακάτω

Της ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΝΑΤΣΙΟΥ

Σου αρέσει πολύ αυτό το κορίτσι. Επιτέλους κέρδισες την προσοχή της και μια ευκαιρία να της αποδείξεις πόσο καταπληκτικός τύπος είσαι. Το πρώτο σας ραντεβού θες να είναι αξέχαστο, αρκετά ρομαντικό, αλλά όχι γλυκανάλατο. Τα έχεις σκεφτεί όλα, εκτός από το βασικό. Πού θα την πας; Χμμ, για να δούμε...

Dos Gardenias

Από τα πιο αισθησιακά μέρη σε αυτή την πόλη. Όχι μόνο γιατί το όνομά του παραπέμπει σε ένα από τα πιο ερωτικά τραγούδια όλων των εποχών, αλλά γιατί όλη η ατμόσφαιρα σε μεταφέρει στην καυτή Καραϊβική. Θα πιείτε την καλύτερη Caipirinha (βοηθάει) και θα τσιμπήσετε ριπχκος, δηλαδή μικροσκοπικά, άκρως αφροδισιακά tapas...

Ήβης 21, Ψυρρή,
2103235349

Beauty killed the beast

Παραμυθένιο, ατμοσφαιρικό, ιδανικό για να φιλοξενήσει την αρχή ενός δυνατού έρωτα. Κατά προτίμηση θέλουμε να τη φιλήσεις με φόντο το ροζ τοίχο (μια κοριτσιίστικη καρδιά μόλις έλιωσε).

Παραμυθιάς 14,
Κεραμεικός,
2105240117

By the glass

Ωραία ατμόσφαιρα, χιλιάδες φωτάκια να λάμπουν σαν τον έρωτά σου και μια... θάλασσα από ωραία κρασιά για να διαλέξεις αυτό που ταιριάζει πιο πολύ στα γούστα της – γιατί είσαι γνώστης, τι, όχι; Διάλεξε τραπέζι στη μικρή σκεπαστή στοά (προς το τέρμα) για πιο privé καταστάσεις.

Σουρή 2, Σύνταγμα,
2103232560

Birdman

Είσαι ένας insider και, ναι, το νέο hot στέκι της πόλης είναι σίγουρα εδώ. Μια Japanese pub που δεν μοιάζει με τίποτα άλλο. Θα πιείτε εκπληκτικά ποτά, όρθιοι στην μπάρα (ωραίο υπονοούμενο), θα την ταΐσεις στο στόμα μικρά beef nigiri, θα νιώσετε σαν να είστε στο Τόκιο.

Σκούφου 2, Πλάκα,
2103212800

Oh Mama

Είναι φημισμένο για τα δυνατά brunch του, αλλά να ξέρεις ότι το βράδυ του βγαίνουν πιο... άγριες διαθέσεις. Cocktails με kinky ονόματα είναι η αρχή κάθε υποσχόμενης νύχτας. Πρότείνέ της να πιει το «Bite my lips».

Κύπρου 48,
Γλυφάδα,
2108986049

Scala Vinoteca

Μια κρυμμένη φωλιά που συνοψίζει τα βασικά ερωτικά στοιχεία αυτού του κόσμου: κρασί και ιταλικό φαγητό. Πιο ρομαντικά πεθαίνεις. *Σίνα 50& Αναγνωστοπούλου, Κολωνάκι, 2103610041*

Prosopa

Θα κάτσετε δίπλα στο παράθυρο με θέα τα τρένα που φεύγουν. Θα μιλήσετε για ταξίδια και θα σκαρώσετε περριπέτιες ενώ μοιράζεστε κάποιο από τα υπέροχα κρασιά της κάβας. *Μεγ. Βασιλείου 52& Κωνσταντινουπόλεως 4, Ρουφ, 2103413433 ●*

Εσύ, εκείνη και το ΚΡΑΣΙ

Μια ωραία βραδιά μπορεί να αρχίσει ή/και να τελειώσει με ένα ωραίο κρασί. Αν αποφάσισες να την καλέσεις σπίτι, δες κάποια tips για το πριν, για τη διάρκεια και για το μετά. Και όλα θα πάνε καλά.

Του ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΚΟΛΛΙΑ

Οικονομικά κρασιά που θα της κάνουν καλή εντύπωση

Ξέρεις τώρα πώς είναι οι γυναίκες. Καμιά φορά τους αρέσουν τα «τυπικά» πράγματα, τουλάχιστον στην αρχή της γνωριμίας. Έτσι, αν την καλέσεις στο σπίτι για φαγητό, μην αρκεστείς σε μια εξάδα μπύρες, προτίμησε ένα κρασί. Και δεν είναι καθόλου ανάγκη να δώσεις μια περιουσία. Τσέκαρε αυτά, είναι οικονομικά και αξιοπρεπέστατα.

Λευκά Βηλάνα Λυραράκη / Γιορτή Σεμέλη / Ντάμα Κούπα Λαζαρίδης / Σαββατιανό Κοκοτός / Λευκός Κατώγι Αβέρωφ / Παράγκα Κυρ-Γιάννη / Λευκή Στροφιλιά

Κόκκινα Κοτσιφάλη Λυραράκη / Γιορτή Σεμέλη / Ρήγα Κούπα Λαζαρίδης / Enotria Δουλουφάκης / Ορεινός Σπυρόπουλου / Άκρες Σκούρα / Νεμέα Μπουτάρη

14 ακριβά ελληνικά κρασιά για να την εντυπωσιάσεις

Ή, για την ακρίβεια, να εντυπωσιάσεις εκείνη, τους φίλους σου αλλά και τον εαυτό σου. Η Ελλάδα παράγει κάποια από τα καλύτερα κρασιά παγκοσμίως και ίσως θα πρέπει να έχεις μια εικόνα. Τα 14 κρασιά της λίστας μας είναι premium, δηλαδή κρασιά που τα σταφύλια έχουν επιλεγεί από το καλύτερο αμπέλι του παραγωγού και έχουν οινοποιηθεί με τις υψηλότερες προδιαγραφές.

Λευκά Καβαλιέρος Σιγάλας / Λούρος Χατζηδάκης / Όβηλος Βίβλια Χώρα / Δέκα Οινογένεσις / Dum Vinum Sperum Σκούρα / Βαρέλι Αργυρού / Chardonnay Γεροβασιλείου

Κόκκινα One Κτήμα Άλφα / Terroir Παπαϊωάννου / Συλλογή Κτήμα Αβαντίς / Διάπορος Κυρ-Γιάννη / 4 Αϊβαλής / Λαβύρινθος Σκούρα / Μαυροτράγανο Σιγάλας



10 tips σερβιρίσματος

Την κάλεσες στο σπίτι, έβαλες τα δυνατά σου στο μαγείρεμα, διάλεξες ένα καλό κρασί. Συγκράτησε και αυτά τα tips για το σερβίρισμα και θα πάνε όλα καλύτερα.

1. Μην σερβίρεις το κρασί από την κατάψυξη.
2. Μην βάλεις παγάκια στο κρασί όσο ζεστό κι αν είναι.
3. Μην γεμίζεις το ποτήρι του κρασιού παραπάνω από τα τρία έβδομα.
4. Μην της σερβίρεις κρασί που έχεις ανοικτό για καιρό στο ψυγείο.
6. Μην σερβίρεις το παλιό κρασί πριν από το φρέσκο.
7. Μην ξεχάσεις να μυρίσεις τον φελλό, όταν ανοίξεις τη φιάλη. Αν μυρίζει μούχλα το αποσύρεις αμέσως.
8. Μην σερβίρεις κρασί σε ποτήρια που μόλις αγόρασες, χωρίς να έχεις πλύνει.
9. Μην βάλεις νερό στο κρασί της.
10. Να έχεις μια σαμπανιέρα στο τραπέζι, το κρασί στο ποτήρι ζεσταίνεται γρήγορα.

Κρασί και τυριά: Συνδυάστε τα σωστά

Αυτοί που ξέρουν, λένε ότι ο συνδυασμός κρασιού και τυριού είναι ιδανικός. Για να μην παιδεύσεις, ξεκίνα πρώτα από αυτούς τους 8 συνδυασμούς που είναι δοκιμασμένοι.

Cabernet Sauvignon + ώριμο τσένταρ και πιπεράτα τυριά / Shiraz + καπνιστό gouda / Pinot Noir + Gruyere / Sauvignon blanc + κατσικίσια τυριά / Prosecco + asiago / Riesling + φοντι / Chardonnay + triple cream cheese / Vintage port + stilton

Σερβίρω από το μπουκάλι ή το μεταγγίζω;

Απορία που έχουν αρκετοί. Να ξέρεις ότι τα

κόκκινα κρασιά, ειδικά τα παλαιά, χρειάζονται απαραίτητως μεταγγιση ώστε η επαφή με τον αέρα να τα οξυγονώσει και να τους επιτρέψει να ξεδιπλώσουν όλα τα χαρίσματά τους. Όταν μεταγγίζεις ένα παλιό κρασί σε ειδική καράφα φρόντισε η ροή του κρασιού να είναι αργή, αλλά χωρίς να σταματάς. Για να πιεις το κρασί που «μετάγγισες» να υπολογίσεις 1 ώρα μετά, για κάθε δέκα χρόνια. Αν έχεις αποφασίσει να της σερβίρεις ένα «μεγάλο» κρασί, χρειάζεται να «αναπνεύσει» αρκετή ώρα πριν το γευτεί.

3 tips για να «ενισχύσεις» τη γεύση του φθηνού κρασιού

- Κουνάς τη φιάλη και περιμένεις μερικά λεπτά μέχρι να εξαφανιστούν τυχόν φουσκάλες στην επιφάνειά του.
- Με ένα λεπτό σουρωτήρι φιλτράρεις τυχόν κατακάθια.
- Περιμένεις. Αν σερβίρεις ένα όχι και τόσο καλό κρασί, η γεύση και τα αρώματά του θα είναι σαφώς καλύτερα μετά από περίπου 30 λεπτά.

Δεν το ήπιαμε όλο. Να το χύσω;

Μην κάνεις τέτοιο λάθος, μην πετάς ποτέ ένα ανοιγμένο κρασί. Απλώς, ακολούθησε αυτά τα τρία βήματα.

1. Βάλε το κρασί με τον φελλό του στο ψυγείο. Θα διατηρηθεί σχετικά φρέσκο για 3 έως 5 μέρες περίπου.
2. Φύλαξε το ανοιγμένο κρασί όρθιο, ώστε το κενό στο μπουκάλι που έχει πάρει αέρα να είναι μικρότερο.
3. «Μετάγγισε» το κρασί που δεν ήπιατε σε άλλο μικρότερο μπουκάλι, ώστε ο αέρας μέσα σε αυτό να καταλαμβάνει μικρότερο χώρο. ●

ΤΡΙΑ ΠΙΑΤΑ που φαίνονται εντυπωσιακά αλλά είναι ΠΑΝΕΥΚΟΛΑ

Για να μείνει με ανοιχτό το στόμα

Της Κρίστως Περρή

Εχεις, λοιπόν, δείπνο στο σπίτι σου και θέλεις να παρουσιάσεις ένα μενού που να είναι εμφανίσιμο, πεντανόστιμο και δεν το έχεις παραγγείλει από το πιο κοινό ντελίβερι. Όμως η ιδέα του να ιδρώνεις πάνω από καθαρόλες, να καίγεσαι από τις πιτσιλιές λαδιού και να μετράς δοσολογίες σε κουπες φαντάζει εφιάλτης. Σε έχουμε! Εδώ θα βρεις τρεις συνταγές για ένα ολοκληρωμένο τραπέζι με φίνες νοστιμιές, που όχι μόνο θα εντυπωσιάσει το αγαπημένο σου πρόσωπο αλλά και εσένα τον ίδιο.

Σαλάτα ρόκα με σύκα, προσούτο, καρύδια και παρμεζάνα

Έχει όλα τα food trends της εποχής μαζεμένα σε ένα πιάτο αλλά είναι και νόστιμη και, κυρίως, η παρέα σου πρώτα θα τη φωτογραφίσει για το Instagram και έπειτα θα τη δοκιμάσει. Φυσικά, όπως όλες οι ωμές σαλάτες, φτιάχνεται μέσα σε 5 λεπτά. Βάλ' την σε ένα εμφανίσιμο μπολ και έχεις ήδη θέσει τα θεμέλια για ένα επιτυχημένο δείπνο.

Η συνταγή

Υλικά

8 φλιτζάνια baby ρόκα
12 φέτες προσούτο (κομμένο σε λεπτές φέτες)
1 φρέσκο κρεμμυδάκι (ψιλοκομμένο)
1 φλιτζάνι φρέσκα σύκα ή αποξηραμένο (κομμένα στα τέσσερα)
1/2 φλιτζάνι καρύδια (χοντροκομμένα)
100γρ. παρμεζάνα (κομμένη σε φλούδες)
3 κ.σ. μπαλσάμικο
1 κ.σ. μαρμελάδα βατόμουρο
4 κ.σ. ελαιόλαδο
Φρεσκοτριμμένο αλάτι

Εκτέλεση

• Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ξίδι

μπαλσάμικο και τη μαρμελάδα βατόμουρο, μέχρι να ομογενοποιηθούν.

• Το βάζουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα να ζεσταθεί και το αφηίνουμε στην άκρη.
• Σε ένα μεγάλο μπολ, ρίχνουμε τη ρόκα, το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο, αλάτι και ανακατεύουμε.
• Σερβίρουμε τη πρασινάδα σε πιατέλα, γαρνίρουμε με τα σύκα, το προσούτο, τα καρύδια και περικλύνουμε με τη βινεγκρέτ που φτιάξαμε.
• Τρίβουμε μερικές φλούδες παρμεζάνας και η σαλάτα μας είναι έτοιμη!

Πηγή: e-fresh.gr





Σπαγγέτι με σολομό και τσίπουρο

Το κυρίως πιάτο οφείλει να είναι χορταστικό και περιποιημένο. Επίλεξε κάτι ασφαλές, όπως τα ζυμαρικά που αρέσουν σε όλους (αν καταλάβεις πως νταραβερίζεσαι με άτομο που δεν τρώει ζυμαρικά καλύτερα να λήξει εδώ το ραντεβού), με την απαραίτητη πρωτεΐνη και νοστιμιά του σολομού και την τσαχπινιά του τσίπουρου.

Η συνταγή

Υλικά

500 γρ. σπαγγέτι
αλάτι
5 κ.σ. ελαιόλαδο
350 γρ. φρέσκο σολομό, χωρίς δέρμα και κόκαλα
70 γρ. τσίπουρο
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
300 γρ. κρέμα γάλακτος light
μαύρο πιπέρι
100 γρ. τυρί κρέμα
1/3 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο + έξτρα για το σερβίρισμα
ξύσμα από 1 λεμόνι

Εκτέλεση

- Σε μία κατσαρόλα, βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό για 2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Μόλις βράσουν τα σουρώνουμε και κρατάμε 250 γρ. από το νερό.
- Μεταφέρουμε τα ζυμαρικά σε ένα μπόλ, προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, και ανακατεύουμε ώστε να μην κολλήσουν μεταξύ τους. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Κόβουμε τον σολομό σε λεπτές φρέτες πάχους 2 εκ. χωρίς να πιέζουμε πολύ το ψάρι.
- Βάζουμε την ίδια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά να κάψει καλά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τον σο-

λομό και μαγειρεύουμε μέχρι να πάρει χρώμα και από τις 2 πλευρές. Θα είναι μαγειρεμένος όταν θα αρχίσει να ξεκολλάει από την κατσαρόλα.

- Προσθέτουμε το τσίπουρο και μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ αφαιρούμε τον σολομό από το τηγάνι.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να αρχίσει να καραμελώνει.
- Ανακατεύουμε τακτικά τρίβοντας τον πάτο του τηγανιού με μία ξύλινη σπάτουλα ώστε να ξεκολλήσουν τα μικρά κομματάκια ψαριού που πιθανόν να υπάρχουν.
- Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, αλάτι, πιπέρι και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Προσθέτουμε το νερό από το βράσιμο των ζυμαρικών που έχουμε κρατήσει, τα ζυμαρικά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να δέσει η σάλτσα μας για 3 λεπτά.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και βάζουμε στην κατσαρόλα τον σολομό, το τυρί κρέμα, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι και το ξύσμα λεμονιού.
- Ανακατεύουμε με μία τσιμπίδα και σερβίρουμε με άνηθο ψιλοκομμένο.

Πηγή: Άκης Πετρετζίκης



Cheesecake με σος βύσσινο

Δεν θέλει ψήσιμο, ετοιμάζεται μέσα σε ελάχιστο χρόνο και θα τελειώσει τη βραδιά με τον πιο γλυκό τρόπο.

Τι θα γίνει από εκεί και πέρα περνάει από το χέρι σου.

Το φαγητό τελειώσει!

Η συνταγή

Υλικά

Για τη βάση

250 γραμ. μπισκότα digestive
80 γραμ. βούτυρο

Για την κρέμα

250 γραμ. κρέμα γάλακτος
100 γραμ. ζάχαρη άχνη
300 γραμ. τυρί κρέμα
1 λεμόνι (ξύσμα)

Για τη σάλτσα βύσσινο

1 συσκευασία κομπόστα βύσσινο

1½ κ.σ. κορν φλάουρ

Εκτέλεση

- Αλέθουμε τα μπισκότα στο μίξερ και τα κάνουμε σκόνη. Τα μεταφέρουμε σε μπλ. Προσθέτουμε το βούτυρο και με τα δάχτυλα τα ψιχουλιάζουμε να γίνουν σαν βρεγμένη άμμος.
- Σε φόρμα δακτυλίδι 20 εκ. βουτυρωμένη στρώνουμε το μείγμα μπισκότου και το πατάμε καλά με την ανάποδη του κουταλιού να κολλήσει και να ισιώσει η επιφάνειά του. Ψήνουμε το μπισκότο σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10'. Το

αφήνουμε να κρυώσει.

Η κρέμα του cheesecake

- Στο μεταξύ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με την άχνη σε ελαφριά σαντιγί (όχι πολύ χτύπημα γιατί θα σφίξει). Προσθέτουμε το ξύσμα και το φρέσκο τυρί κρέμα και απαλά τα χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα να ενωθούν. Αδειάζουμε την κρέμα πάνω στο ψημένο και κρύο πλέον μπισκότο. Τοποθετούμε τη φόρμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα να παγώσει και να σταθεροποιηθεί.

Η σάλτσα βύσσινο

- Στραγγίζουμε τα βύσσινα. Βάζουμε σε κατσαρόλακι το χυμό από το βύσσινο με το κορν φλάουρ και ανακατεύοντάς το συνέχεια με σύρμα το αφήνουμε να δέσει για 2'-3'. Το αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα στραγγισμένα βύσσινά. Αφήνουμε τη σάλτσα να κρυώσει. Την απλώνουμε στο παγωμένο τσιζκέικ. Παγώνουμε στο ψυγείο περίπου 30'.

Πηγή: Αργ. Μπαρμπαρίγου

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ο Πάτρικ είναι επαγγελματίας stripper εδώ και πολλά χρόνια κι έχει ιστορίες να πει

Του Μπάμπη Κωφοῦ

Επινα ούισκι με κόκα κόλα κι εκείνη τη μέρα στο Kinky Opera στη Λεωφόρο Συγγρού είχε μπάτσελορ από μια παρέα κοριτσιών, καμιά δεκαριά κοπέλες από 30 μέχρι 40. Τέτοια ξελιγωμάρα δεν ξανάδα. Έκανε στριπτιζένας τύπος στην πίστα και αλλαλάζανε κανονικά. Ζήλεψα και λιγάκι. Πα φαντάσου, λέει, να σε πληρώνουν οι γυναίκες για να σε πιάνουν. Ο τύπος αυτός είναι ο Πάτρικ, πολύ ευγενικό παιδί και είχε τη διάθεση σε ένα διάλειμμα να μου πει δυο λόγια για τη ζωή ενός stripper.

Πες μας δυο πράγματα για σένα.

Με λένε Πάτρικ, είμαι 35 χρονών και είμαι από τη Σλοβακία, από την Μπρατισλάβα.

Πόσο καιρό ασχολείσαι με το strip;
Περισσότερα από 15 χρόνια.

Πώς το ξεκίνησες; Αγαπούσα και αγαπώ το χορό. Είμαι και δάσκαλος χορού σε μια σχολή στη Γλυφάδα. Διδάσκω latin, hip hop, rnb και άλλα. Το strip ήταν κάτι που με τραβούσε σαν ιδέα, έβλεπα και σε ταινίες και μου άρεσε. Έπαιξε ρόλο, βέβαια, και το οικονομικό.

Έχεις δουλέψει και σε άλλες χώρες; Ναι, βέβαια, σε πολλές. Τα πολλά ταξίδια είναι και ένας από τους λόγους που κάνουν αυτή τη δουλειά ενδιαφέρουσα. Έχω δουλέψει σε όλη την Ευρώπη σχεδόν, Γερμανία, Δανία, Βέλγιο. Στην Ελλάδα είμαι περίπου 10 χρόνια τώρα, αλλά κατά καιρούς ταξιδεύω.

Σκέφτεσαι να συνεχίσεις να εργάζεσαι ως stripper; Ευελπιστώ να μπορώ να το κάνω για πολλά χρόνια ακόμα, αν και δεν είναι εύκολο. Είναι πολύ κουραστικό και όσο μεγαλώνει κανείς γίνεται ακόμα περισσότερο. Φροντίζω όμως τον εαυτό μου, είμαι σε διαρκή κίνηση. Χορεύω στο Kinky, χορεύω στη σχολή, τρέχω, κάνω βάρη, προσέχω τη διατροφή μου. Το να προσέχει κανείς τον εαυτό του, να του αρέσει ο χορός και να είναι εμφανίσιμος είναι βασικές προϋποθέσεις για να κάνει αυτό το επάγγελμα.

Η οικογένειά σου είχε αντιρρήσεις με αυτή σου την επιλογή; Όχι, κα-

μία. Είμαι τυχερός, η οικογένειά μου πάντα με στήριζε, ενώ γνωρίζει και την αγάπη μου για το χορό.

Όταν γνωρίζεις κόσμο και τους λες ότι είσαι stripper πώς αντιδρούν; Με μεγάλη περιέργεια! Με ρωτάνε διάφορα, αν είναι κουραστικό, αν μου κολλάνε οι γυναίκες, ξέρεις, τέτοια πράγματα. Κάτι αρνητικό δεν έχω πάρει, τουλάχιστον δεν μου έχουν πει.

Μιας και είπες για τις γυναίκες. Βλέπεις διαφορές στη συμπεριφορά των γυναικών στην Ελλάδα σε σχέση με τις άλλες χώρες που έχεις δουλέψει; Κοίταξε, επειδή στην Ελλάδα το ανδρικό στριπτιζήρθε λίγο αργότερα σε σχέση με τη Βόρεια Ευρώπη, ας πούμε, το βλέπουν αρκετά σαν χαβαλέ. Κάνουν πλάκα, φωνάζουν, ξεσαλώνουν, σε αντίθεση με άλλες Ευρωπαίες που για εκείνες είναι κάτι πιο συνηθισμένο και είναι πιο ήσυχες.

Η κοπέλα σου ζηλεύει; Με την κοπέλα μου είμαστε χρόνια μαζί, κάνει κι εκείνη την ίδια δουλειά, δεν με ζηλεύει και δεν τη ζηλεύω, γιατί κάνουμε απλώς μια δουλειά και αυτό είναι όλο.

Οι γυναίκες σου ζητάνε να βγείτε; Όπως σου είπα, αυτό που γίνεται περισσότερο στο μαγαζί είναι χαβαλές, πλάκα. Υπάρχουν, βέβαια, και περιπτώσεις που μου είπαν να βγούμε για καφέ ή που μου ζήτησαν κάτι περισσότερο. Πα καφεδάκι, μάλιστα, έχω βγει. Ένα άλλο καλό της δουλειάς είναι ότι γνωρίζεις ανθρώπους, με κάποια κορίτσια έχουμε γίνει φίλοι.

Τι ηλικίας είναι οι κοπέλες που έρχονται εδώ; Από 18 μέχρι 60, όλες οι ηλικίες. Οι πιο μικρές είναι πιο εκδηλωτικές, αλλά αυτό, νομίζω, είναι φυσιολογικό.

Όταν χορεύεις με κάποια από τις κοπέλες, τι κάνουν, τι σου λένε; Κάποιες είναι αμήχανες, άλλες μου λένε ότι έχω πολύ ωραίο σώμα, άλλες με αγγίζουν... Ε, ξέρεις τώρα, τι ρωτάς...

Κάπου εκεί ο Πάτρικ έπρεπε να επιστρέψει στο σόου του κι εγώ στο ούισκι μου. Θα τον βρείτε στο Kinky Opera, μαζί με άλλους άνδρες και γυναίκες strippers και διάφορα shows.

Λ. Συγγρού 154, 2109588880,
www.kinkyopera.gr



t h e i m m o r t a l i c o n o f s t y l e



NEW BRANDS | NEW COLLECTIONS
AUTUMN | WINTER 2018-2019

*Best Menswear Brands Sur Mesure & Prêt-à-Porter
in The Most Chic Boutique*



MAH JONG

The Elite Sartorial Experience

2Χ ΔΡΑΣΗ¹

ΠΙΤΥΡΙΔΑ ΤΕΛΟΣ²

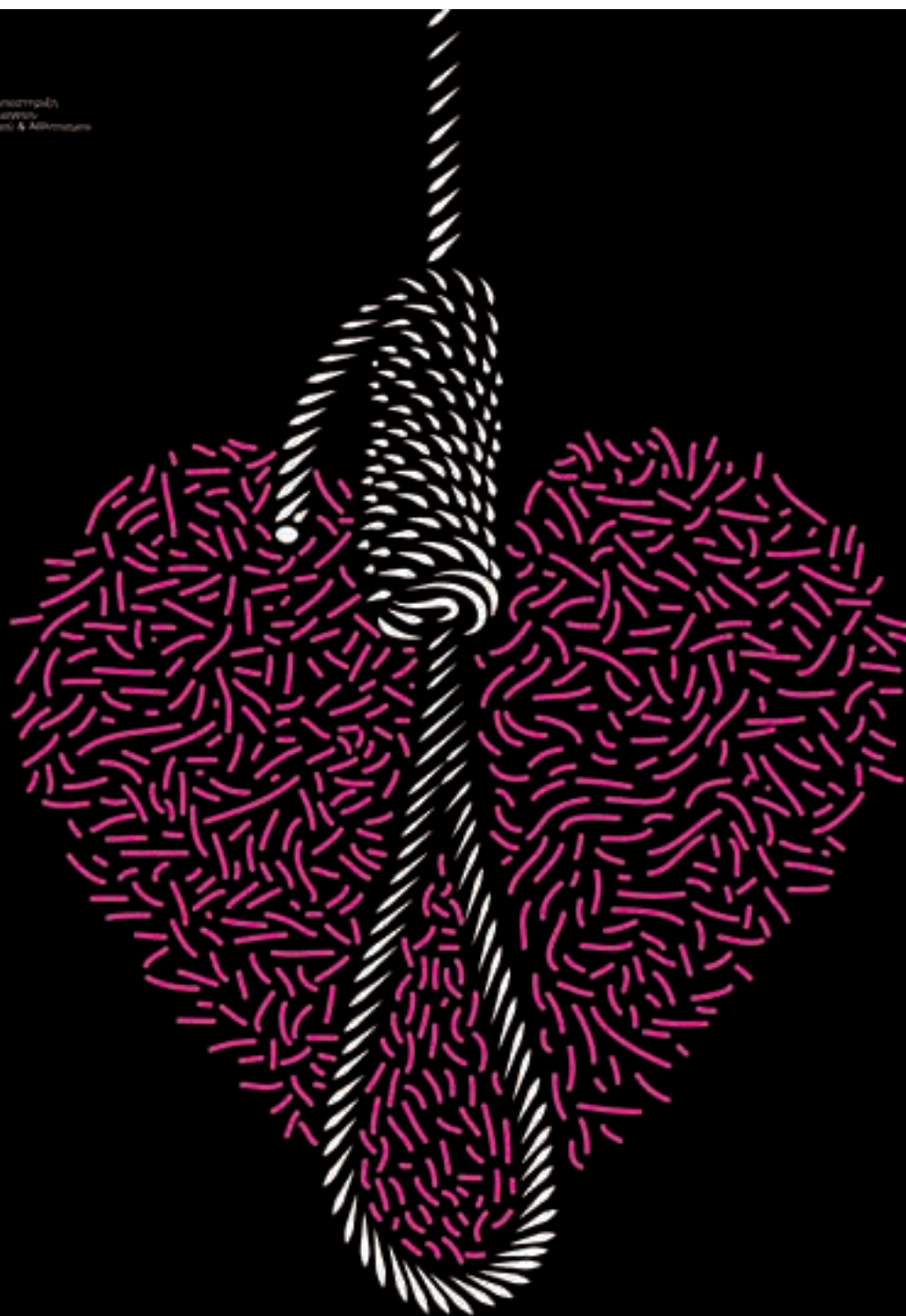
¹Κλινικό τεστ διπλού αναστήματος δράσης για πιτυρίδα σε σχέση με μη αντιπιτυρικό σαμπουάν.

²Χωρίς ορατές νιφάδες με συχνή χρήση.

Στοιχεία Πωλήσεων σε όλο-αία σύνολο αγοράς μετρήσεις Nielsen (Περίοδος 12 μηνών λήγουσα 10/2016 ή 11/2016).



ULTREXTM MEN



The Beggar's Opera

Η όπερα του ζητιάνου

01 & 02 NOE 2018

όπερα - μπαλάντα των John Gay & Johann Christoph Pepusch

νέα προσαρμογή κειμένου Ian Burton, Robert Carsen

μουσικό σύνολο Les Arts Florissants

μουσική διεύθυνση & τσέμπαλο William Christie

Παραγωγή C.I.C.T. - Théâtre des Bouffes du Nord
σε συμπαραγωγή με την Αττική Πολιτιστική Εταιρεία, Αθήνα

Μέγαρο
Μουσικής
Αθηνών

megaron.gr
210 7282333
follow us on     

Εισιτήρια
στα εκδοτήρια του Μεγάρου
και σε όλα τα καταστήματα PUBLIC

12
19

Κάτι συμβαίνει στην Οδό Φειδίου

Ο δρόμος που γεφυρώνει τρεις αιώνες

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΦΥΣΣΑ (City lover, d.fyssas@gmail.com)

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Η οδός Φειδίου (από την αρχαιότερη γενική του ονόματος του σπουδαίου αρχαίου γλύπτη) είναι ένας πολύ μικρός και εν μέρει κατηφορικός δρόμος της Νεάπολης, αφού αρχίζει από τη Χαριλάου Τρικούπη (πρώην Πινακωτών), στο ύψος της επικράτειας των γυναικείων παπουτσάδικων, και τελειώνει, ως προς τα μονά (τα νότια) νούμερά της στον επόμενο δρόμο, την Εμμανουήλ Μπενάκη (πρώην Προαστίου), στην επικράτεια του πρόχειρου φαγητού, ενώ στα ζυγά, δηλαδή τα βόρεια, διασταυρώνεται με τη Γ. Γενναδίου (επικράτεια Συμβολαιογραφικού Συλλόγου και της ανάλογης πιάτσας με χαρτοπωλεία). Δηλαδή η Φειδίου και οι άλλοι τρεις δρόμοι σχηματίζουν ένα Ε: η ίδια είναι η κάθετη πλευρά, ενώ οι άλλοι είναι οι οριζόντιες.

Κι όμως, τα κτίρια και τα καταστήματα του μικρού αυτού δρόμου γεφυρώνουν κανονικότητα τρεις αιώνες (19ο, 20ο, 21ο) και πολλών ειδών αστικές λειτουργίες. Ξακουστά μεζεδάδικα και μπαρ, δυο σπουδαία κτίρια του 19ου αιώνα, πρώην εφημερίδες, στοές, βιβλιοπωλεία, μια πρώην πιάτσα γραφομηχανών, πολλά μαγαζιά στριτ φουντ, νεοκλασικά και μοντέρνα κτίρια, επιγραφές παλιών μαγαζιών που δεν υπάρχουν πια, η έξοδος κινδύνου του σινεμά «Ιντεάλ» κι όχι μόνο, δίνουν στον δρόμο μια ιδιαίτερη φυσιογνωμία. Οι δε πολλές γάτες του δρόμου προσελκύονται από τον κεντρικό σταθμό απορριμμάτων του Δήμου Αθηναίων, που εδρεύει στο εγκαταλειμμένο κτίριο του Ωδείου.

ΤΑ ΠΙΟ ΔΕΙΞΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

Στη γωνία Χαριλάου Τρικούπη & Φειδίου 1 υψώνεται το πανέμορφο και καλοσυντηρημένο νεοκλασικό του Γερμανικού Αρχαιολογικού Ινστιτούτου της Αθήνας, έργο του Τσίλερ (εγκαίνια 1897), που λειτουργεί πολύ αποτελεσματικά.

Στην πολυκατοικία Χαριλάου Τρικούπη και Φειδίου 2, μια ταμπέλα στον 1ο όροφο πληροφορεί ότι εδώ στεγάζεται ο «Πανελλήνιος Σύνδεσμος Πολεμιστών Μέσης Ανατολής, Ριμινιτών - Ιερολοχιτών. Ελ Αλαμίν, Ρίμινι, νήσοι Αιγαίου». Πολλή και ηρωική ιστορία των ετών 1941-1944, οι ελάχιστοι επιζώντες της οποίας διανύουν τη δέκατη δεκαετία τους.



Στο ίδιο κτίριο, ένα μαγαζί πιο μέσα από τη γωνία, στεγάζεται το ωραιότατο «Φειδίου 2» (στη θέση ενός κυριλέ και σπουδαίου παλαιοβιβλιοπωλείου, που δεν θυμάμαι το όνομά του): καφέ μπαρ, μουσικό καφενείο, μεζεδάδικο και ρεμπετάδικο εναλλάξ όλη μέρα, όπου έχω κάτσει και/ή γλεντήσει μερικές φορές.



Απέναντι, Φειδίου 3, το κλασικό πια «καφενείο» (όπως γράφει η ταμπέλα του, ουσιαστικά όμως μεζεδάδικο) «Καπετάν Μιχάλης» των Σερβιλάκιδων, που υπάρχει από πολλά χρόνια. Τις Τετάρτες εδώ έχω πετύχει ανθρώπους του πνεύματος όπως ο Τάσος Γουδέλης, ο Δημοσθένης Κούρτοβικ, ο Γιώργος Αριστίνος, ο Ίκαρος Μπαμπασάκης, ο Χάρης Βρόντος και άλλοι.

Δίπλα του η έξοδος κινδύνου του σινεμά «Ιντεάλ» από την οδό Πανεπιστημίου και, κολλητά, το κάποτε περίφημο σπίτι του Άντον Πρόκες Όστεν, πρεσβευτή της Αυστρίας στο νεαρό ελληνικό κράτος. Το κτίριο, έργο του αυστριακού αρχιτέκτονα Καρλ Ρέσνερ (σχέδιο) και του γερμανού συναδέλφου Γκούσταβ Άντολφ Λούντερς (εκτέλεση), εγκαινιάστηκε το 1837, κι αργότερα λειτουργήσε επί δεκαετίες σαν Ωδείο (Λόντερ, Ελληνικόν), πράγμα που δείχνει η παλιά του ταμπέλα. Τώρα είναι διατηρητέο και χρόνο τον χρόνο ρημάζει.



Στη μικρή στοά μετά τη Γενναδίου υπάρχει εδώ και δύο χρόνια το εξαιρετικό μπαρ «Frau», που τα πρωινά λειτουργεί σαν καφέ και τα βράδια παίζει όμορφη μουσική. Κλασικό νεανικό –κι όχι μόνο– στέκι (Φειδίου 6).

6

7 Καθώς ο δρόμος πιάνει να κατηφορίζει, ανάμεσα στα νεοκλασικά που στεγάζουν υπηρεσίες του Εθνικού Θεάτρου ή καταστήματα πώλησης γραφομηχανών (είδος που εξαφανίστηκε πια), ανάμεσα και στις πολυκατοικίες που στεγάζουν μικρά βιβλιοπωλεία, φωτογραφεία κι άλλα καταστήματα, ανάμεσα σε ταμπέλες επιχειρήσεων που έχουν πια κλείσει (σαντουιτσαδικό «Ατλάντικ», πρώτο σε γεύση και ποιότητα), εφημερίδα «Παρασκήνιο», «Χαρτοπωλείον. Πώλησις χονδρική - λιανική», «Μηχανές γραφείου Λάμπας από το 1948. Olivetti - Philips - Broher - Samsung» κ.λπ.) υπάρχει, στον αριθμό 12, ένα μοντέρνο κτίριο γραφείων εγκαταλειμμένο, δίχως καμιά ένδειξη: εδώ, μέχρι πριν σχετικά λίγα χρόνια, στεγαζόταν η ιστορική εφημερίδα «Απογευματινή».



8

Τέλος, υπάρχει το συγκρότημα «Τιτάνια», με την πίσω πλευρά του ομώνυμου ξενοδοχείου, το ομώνυμο πάρκινγκ και την ομώνυμη στοά –όλα σε ακμή (Φειδίου 5-7). Σπάνια όμως σκεφτόμαστε ότι η πολλαπλή αυτή ονομασία συντηρεί τη μνήμη ενός σπουδαίου και τεράστιου σε εμβάδο κινηματογράφου, που λειτουργούσε εδώ: η «Τιτάνια» ήταν κολλητά στο «Ρεξ» (και το πάλαι ποτέ «Σινε-

άκ») κι έβγαине διαμπερώς από την Πανεπιστημίου στη Φειδί. Είχε λειτουργήσει το διάστημα 1933-1970 και γι' αυτό το μεγάλο συγκρότημα, που πήρε τη θέση του, πήρε και το όνομά του (για τον ίδιο λόγο ονομάστηκε «Τιτάνια» το μικρό κοντινό σινεμαδάκι στη Θεμιστοκλέους, που τα τελευταία χρόνια ανοιγοκλείνει).

9

Τελειώνοντας η Φειδί πάνω στην Εμ. Μπενάκη, δεν έχουμε παρά να διαλέξουμε ένα από τα πολλά στριφουντάκια για καφέ ή πρόχειρο φαγητό.



ΤΖΕΝΗ ΜΕΛΙΤΑ VS ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

Ποιος φτιάχνει τον καλύτερο καφέ;

Ψήφισε στο www.athensvoice.gr και κέρδισε!

Στα γραφεία του Athens Voice Radio έγινε μεγάλη μάχη - με την καλή έννοια. Η Τζένη Μελίτα, η οποία επαίρεται ότι την ξέρουν όλοι οι barista κι ότι φτιάχνει τον καλύτερο καφέ, τα έβαλε με τον Θεσσαλονικιο Στέφανο Τσιτσόπουλο, για το ποιος είναι τελικά ο καλύτερος! Διατητής και εκπαιδευτής μαζί ήταν ο Παναγιώτης Σπυρόπουλος, Coffee Ambassador των Starbucks, ειδικός στον καφέ ήταν τζίμος, βοήθησε και τους δύο και πρότεινε να χρησιμοποιήσουν τις Starbucks espresso κάφουλες, που περιέχουν καφέ από 100% Arabica κόκκους. Και το challenge ξεκινά.

Η Τζένη ανέλαβε να φτιάξει ένα Iced Caramel Macchiato, καθώς είναι μεγάλη λάτρη της καραμέλας. Η συνταγή της: Σε μια κούπα γεμάτη πάγο έριξε παγωμένο γάλα, στη συνέχεια 2 δόσεις espresso με κάφουλες Guatemala (μονοποικιλιακός με νότες κακάο, λεμονιού και μπαχαρικών) και ολοκλήρωσε με μπόλικη καραμέλα γάλακτος από πάνω! Ο Στέφανος, από την άλλη, διάλεξε να κάνει Freddo Cappuccino. Η συνταγή του: Έβαλε πρώτα το γάλα μέσα στη γαλλική πρέσα και το πίεσε 6-7 φορές μέχρι να γίνει αφρόγαλα. Έπειτα τοποθέτησε το αφρόγαλα στο ποτήρι με τον πάγο και τελείωσε προσθέτοντας 3 κανονικές δόσεις espresso της ποικιλίας Colombia (μονοποικιλιακός με ισορροπημένη γεύση, γεμάτο σώμα και νότες ξηρών καρπών). Εσύ αποφασίζεις!

Και τώρα ήρθε η σειρά σας! Μπες στο www.athensvoice.gr, ψήφισε τον καλύτερο καφέ, συμπλήρωσε τα στοιχεία σου στη φόρμα και θα μπεις σε κλήρωση για:

- 1 συσκευασία καφέ σε κόκκους Starbucks Anniversary Blend
- 1 συσκευασία Starbucks VIA (ιστιγματικός καφέ) Anniversary Blend
- 1 συσκευασία Starbucks Espresso κάφουλες
- Μια γαλλική πρέσα, ένα θερμός και μια κούπα από τα αγαπημένα μας Starbucks



STARBUCKS®

Η φετινή κλήρωση λαμβάνει στις 31 Οκτωβρίου και οι τρεις τυχεροί νικητές της κλήρωσης θα ανακηρυχθούν την Πέμπτη 1η Νοεμβρίου.



2 μεγάλοι Διαγωνισμοί για τα 15 χρόνια ATHENS VOICE

1 Σχεδίασε το επετειακό εξώφυλλο με θέμα 15 χρόνια ATHENS voice



Ο πρώτος νικητής κερδίζει
ένα ταξίδι για δύο άτομα στη Ρώμη

Ο ταξιδιωτικός οργανισμός **HIMALAYA TRAVEL** (Φιλελλήνων 4, Σύνταγμα, 2103225159, www.himalayatransel.gr) προσφέρει ένα τριήμερο ταξίδι στη Ρώμη (2 διανυκτερεύσεις) για 2 άτομα με απευθείας πτήσεις και διαμονή σε ξενοδοχείο 4 αστέρων με πρωινό στο κέντρο της πόλης (πρέπει να πραγματοποιηθεί έως τις 31/3/2019).

Ο δεύτερος νικητής κερδίζει
ένα tablet της Samsung

Samsung Galaxy Tab A SM-T580 (32G WiFi), μαύρο, με οθόνη 10,1 ίντσες και 8πύρνηνο επεξεργαστή, προηγμένη πίσω κάμερα στα 8MP και λειτουργία Quick Connect για επικοινωνία με τη Smart TV σου. Δώρο αξίας €199. Προσφορά από το Πλαίσιο.



2 Φωτογράφισε την Αθήνα & ανέβασε τη φωτογραφία στο Instagram με hashtag #av15photo



Ψήφισε και ανάδειξε
τους νικητές στην ειδική
σελίδα στο athensvoice.gr



Ο πρώτος νικητής κερδίζει
ένα smartphone της Honor

Το top smartphone «**Honor 10**» με διπλή κάμερα τεχνητής νοημοσύνης 24MP+16MP στην πίσω όψη και 24MP μπροστινή κάμερα για τις πιο τέλειες selfies! Δώρο αξίας €429 Προσφορά από τη **Honor**.

honor 10

Ο δεύτερος νικητής κερδίζει
μια φωτογραφική μηχανή
Canon

CANON DSLR EOS-4000D, σε μαύρο χρώμα για φωτογραφίες σε υπέροχα χρώματα και ταινίες full HD. Συνοδεύεται από φακούς 18-55(standard zoom) και 75-300mm (telephoto zoom) για κοντινές και μακρινές λήψεις. Δώρο αξίας €569. Προσφορά από το **Πλαίσιο**.



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ

style



#AthensMoleskinePublic

Νέο συλλεκτικό **MOLESKINE** για την Αθήνα
αποκλειστικά στο **PUBLIC**

► Αγαπημένο φετίχ που χωράει σε τσέπες, σακίδια, ιδανικό για να γράφεις και να σχεδιάζεις τη ζωή σου. Το Public και η MOLESKINE δημιούργησαν μία συλλεκτική έκδοση (notebook με ριγέ σελίδες) για την Αθήνα Παγκόσμια Πρωτεύουσα Βιβλίου 2018. Σε περιορισμένη έκδοση 5.000 κομματιών, διατίθεται αποκλειστικά και μόνο στα καταστήματα Public και στο **Public.gr**



Η ΒΙΤΡΙΝΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Ο ΜΟΡΑΛΗΣ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΚΡΙΕΖΩΤΟΥ

Της ΤΑΝΙΑΣ ΔΕΛΗ

Αν περάσει κανείς αυτές τις μέρες από την οδό Κριεζώτου, στο Κολωνάκι, θα χορτάσει **Γιάννη Μόραλη**. Δεν είναι μόνο το Πωλητήριο της Πινακοθήκης Γκίκα που έχει εμπλουτιστεί από αντικείμενα και αξεσουάρ του μεγάλου ζωγράφου, είναι και η υπέροχη βιτρίνα της Γκαλερί Ζουμπουλάκη, στο απέναντι κτίριο, που έχει επιμεληθεί η ίδια η κυρία **Πέγκυ Ζουμπουλάκη**, μια γυναίκα που τον ήξερε όσο λίγοι άνθρωποι, αφού για 45 και πλέον χρόνια ήταν στενοί φίλοι και συνεργάτες (υπήρξε η πιστή του σύμβουλος και γκαλερίστα). Με αφορμή τη μεγάλη αναδρομική έκθεση στο έργο του Γιάννη Μόραλη που γίνεται αυτό τον καιρό στο **Μουσείο Μπενάκη** στην Πειραιώς, μιας προσωπικότητας από τις σημαντικότερες του 20ού αιώνα στην ελληνική τέχνη, η κυρία Ζουμπουλάκη θέλησε, όπως μας είπε, «να κάνει μια σύγχρονη και μαζί συναισθηματική βιτρίνα», που να αντέχει στον χρόνο, αντάξια του ονόματός του αλλά και εις μνήμη αυτού του σπουδαίου καλλιτέχνη που μαζί έζησαν σχεδόν τη μισή τους ζωή. Παρατηρώντας μέσα από το τζάμι μπορεί να διακρίνει κανείς μεταξοτυπίες έργων του αριθμημένες και υπογεγραμμένες από τον ίδιο, μικρά γλυπτά από σίδερο αλλά και πολλά έργα σε πλέξιγκλας («θέλω να κάνεις έργα σε πλέξι» της είχε εκμυστηρευτεί κάποτε), καθώς και μια σειρά από ασπρόμαυρες φωτογραφίες από το ατελιέ του, έναν χώρο «ιερό και απαραβίαστο» που σπάνια άνοιγε τις πόρτες του σε «ξένους». Μια σειρά από κλασικά έργα τοποθετημένα μέσα σ' ένα άκρως μοντέρνο και design περιβάλλον, ακριβώς για να μπορεί να αναδειχτεί η αιώνια νιότη και η δροσιά του έργου του.

Έχοντας υπόψη ότι ο Μόραλης σπάνια δεχόταν κόσμο στο σπίτι του, και τα ραντεβού του τα κανόνιζε είτε στο εστιατόριο του Φιλίππου στην Ξενοκράτους είτε στο σπίτι του επιστήθιου φίλου του Νίκου Νικολάου, πιστεύουμε ότι αυτή η γωνία της Κριεζώτου θα τον ενθουσίαζε και πιθανόν να τη διάλεγε –αν ζούσε– για ένα εξωτερικό του ραντεβού.

→ Zoumboulakis
Galleries,
Κριεζώτου 6,
2103634454

GLAMAZON



Το δίλημμα του τρόλεϊ

Το κλασικό νοητικό πείραμα στο σίριαλ
«The Good Place» – Θα σώζατε πέντε ανθρώπους
αντί μόνον έναν;

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Στο πολεμικό θρίλερ «Αόρατος εχθρός» (*Eye in the Sky*, 2015) μια στρατιωτική ομάδα εντοπίζει έναν πυρήνα τρομοκρατών, οι οποίοι προετοιμάζουν επιθέσεις αυτοκτονίας. Η ομάδα στην οποία μετέχει και η συνταγματάρχης Κάθριν Πάουελ (Ελεν Μίρεν) σχεδιάζει την ενεργοποίηση ενός πυραύλου με στόχο ένα σπίτι όπου ετοιμάζονται δύο καμικάζι αυτοκτονίας, οι οποίοι τις επόμενες ώρες εκτιμάται ότι θα σπεύρουν τον θάνατο. Ο πιλότος του drone είναι έτοιμος να πατήσει το κουμπί όταν εντοπίζει ένα κοριτσάκι να πουλάει ψωμί κοντά στη ζώνη πυρός. Το δίλημμα με το οποίο έρχεται αντιμέτωπη η Πάουελ και η ομάδα της είναι αν θα φέρουν σε πέρας την αποστολή τους, δηλαδή αν ο φόνος ενός αθώου δικαιολογείται προκειμένου να σωθούν οι ζωές περισσότερων αθώων. Ένας πόλεμος ανάμεσα στο τι είναι σωστό και τι λάθος, όπου εμπλέκονται στρατιωτικοί και πολιτικοί σε τέσσερις ψυχρές αιθουσες επιχειρήσεων. Το μπαλάκι των ευθυνών από δωμάτιο σε δωμάτιο.

Αυτή είναι μια κινηματογραφική παραλλαγή του κλασικού νοητικού πειράματος, γνωστού ως το δίλημμα του τρόλεϊ, ή το δίλημμα του τρένου, που αναπτύχθηκε από τη βρετανίδα φιλόσοφο Φιλίππα Φουτ το 1967, ενώ η Αμερικανίδα φιλόσοφος Τζούντιθ Τζάρβις Τόμσον σκέφτηκε άλλες εκδοχές του το 1985, όπως αυτή με τον ανεπιθύμητο βιολιστή. Με αυτά τα διλήμματα οι δύο φιλόσοφοι αποκαλύπτουν σημαντικά γνωρίσματα της ηθικής μας σκέψης. Άλλωστε, το νοητικό πείραμα είναι μια φανταστική κατάσταση που έχει σχεδιαστεί για να αποκαλύπτει τα αισθήματά μας ή αυτό που οι φιλόσοφοι ονομάζουν διάθεση. Εστιάζει σε ό,τι διακυβεύεται και αποσαφηνίζει τις σκέψεις μας (*Μικρή ιστορία της φιλοσοφίας*).

Πάμε, τώρα. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε κοντά στις γραμμές ενός τρένου. Δαιμονικός θόρυβος. Ένα τρένο πλησιάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Αντιλαμβάνεστε ότι είναι ακυβέρνητο. Στην μια πλευρά υπάρχουν πέντε εργάτες. Και στις άλλες ράγες μόνο ένας. Το τρένο κινείται τόσο γρήγορα που οι άνθρωποι δεν προλαβαίνουν να κάνουν στον άκρη. Διαπιστώνετε ότι υπάρχει ένας μοχλός. Αν τον τραβήξετε, το τρένο θα αλλάξει κατεύθυνση και αντί να χάσουν τη ζωή τους πέντε άνθρωποι θα σκοτωθεί ο μεμονωμένος εργάτης. Αυτό το έθεσε η Φουτ, ενώ η Τόμσον τοποθέτησε πάνω σε μια γέφυρα έναν μεγαλό-

σωμο άνδρα κι εσάς. Αν σπρώχνετε αυτόν τον άνδρα θα μηδενίζε η ταχύτητα του τρένου και θα γλίτωναν οι πέντε άνδρες. Θα το κάνατε; Το δίλημμα του τρένου έχει αποδειχθεί ένα εξαιρετικά ευέλικτο εργαλείο και έχει προσαρμοστεί ώστε να ισχύει για διάφορα άλλα σενάρια, όπως ο πόλεμος, τα βασανιστήρια, τα μη επανδρωμένα αεροσκάφη, οι αμβλώσεις και η ευθανασία, αλλά και τα αυτοκίνητα χωρίς οδηγό. Ερώτηση: Τα «έξυπνα» αυτοκίνητα χωρίς οδηγό είναι προτιμότερο να προκαλέσουν ένα μικρότερο ατύχημα παρά ένα μεγαλύτερο; Κοιμητό το ηθικό πρόβλημα και οι νομικές και κοινωνικές παράμετροι.

Το πρόβλημα που έθεσε η Φουτ και οι παραλλαγές του έδειξαν ότι η πλειονότητα θα επικροτούσε πράξεις που βλάπτουν, ενώ άλλες ενέργειες με το ίδιο αποτέλεσμα δεν θεωρούνται επιτρεπτές. Πάντως το 90% των συμμετεχόντων θα σκότωναν τον έναν για να σώσουν τους πέντε. Εννοείται πως συμμετείχαν σε ειδικά πειράματα με εικονικούς ανθρώπους, που ούρλιαζαν καθώς πλησίαζε το τρένο. Άλλες πανεπιστημιακές έρευνες έδειξαν ότι οι άνδρες θα έσπρωχναν με



μεγαλύτερη ευκολία τον μεγαλύτερο άνδρα από τη γέφυρα απ' ό,τι οι γυναίκες, ενώ η απόφαση ζωής και θανάτου παίρνεται ευκολότερα προς την κατεύθυνση «όποιον πάρει ο χάρος», όταν το πείραμα γίνεται σε άλλη γλώσσα από τη μητρική των συμμετεχόντων. Δεν δίνουν όλοι την ίδια απάντηση στα ίδια διλήμματα. Δεν σκέπτονται με τον ίδιο τρόπο, κι ακόμα κι όταν οι άνθρωποι συμφωνούν, διαφέρουν ως προς το πώς δικαιολογούν την πράξη που υπερρασίζονται. Θα μου πείτε, άλλο η καθημερινότητα...

Το συγκεκριμένο νοητικό πείραμα, με τους εργάτες στις ράγες, αναπαρίσταται στα καινούρια επεισόδια του «The Good Place» (Netflix). Από εκεί και η έμπνευση. Και μια ερώτηση βάσανο: θα μπορούσε το πείραμα του τρένου να εφαρμοστεί στην πολιτική;

CITY GUIDE

ART TAKE
OVER II

Ημέρες Τέχνης
στο **The Mall Athens**

Το έχουμε στο μυαλό μας ως ένα χώρο όπου φιλοξενούνται τα μεγαλύτερα ελληνικά και διεθνή brands της μόδας, αυτές τις ημέρες όμως το The Mall Athens κάνει για έναν ακόμα λόγο τη διαφορά, καθώς διοργανώνει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το σπουδαίο δεκαπενθήμερο αφιέρωμα τέχνης «ART TAKE OVER II». Έως και τις 20 Οκτωβρίου μικροί και μεγάλοι θα έχουν τη δυνατότητα να περιηγηθούν και να απολαύσουν μια σειρά από ποικίλες εικαστικές εκθέσεις και καλλιτεχνικές δράσεις, σε συνεργασία με σημαντικά ιδρύματα, μουσεία και περισσότερους από 100 διακεκριμένους και ανερχόμενους νέους δημιουργούς, και στα 4 επίπεδα του εμπορικού κέντρου. Έτσι, μη σας φανεί καθόλου παράξενο αν δείτε φοιτητές να ζωγραφίζουν δίπλα σας ή αν κάποιος σας προσκαλέσει να συμμετάσχετε σε κάποιο εργαστήριο. Το «ART TAKE OVER II» πραγματοποιείται σε συνεργασία με την ιστορικό Τέχνης και ανεξάρτητη επιμελήτρια, Ίριδα Κρητικού, ενώ όλες οι δράσεις του θα είναι προσβάσιμες κατά τις ώρες λειτουργίας του The Mall Athens, με δωρεάν είσοδο για όλους.

- Νατάσσα Καρυστινού

Το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της μουσικής στην ουσιώδη εκδοχή τους

Αν είσαι παλιός το όνομα Soft Machine και ο όρος jazz rock έχουν κάτι να σου πουν κι αν είσαι νέος το όνομα Flying Lotus και η ετικέτα Brainfeeder έχουν για σένα ουσιαστικό νόημα, ή τέλος πάντων έτσι θα έπρεπε να είναι αν στη μουσική ψάχνεις ουσία, περιεχόμενο, δημιουργικότητα, καλλιτεχνική ανησυχία. Εδώ δεν υπάρχουν σουξέ, δεν υπάρχει εμπορική επιτυχία, δεν υπάρχουν τραγουδάκια - τοιχλόφουσες που τα μασάς λίγο και μόλις χάσουν τη γεύση τους τα φτύνεις. Αν αυτός είναι ο μουσικός σου κόσμος άσε καλύτερα, δεν υπάρχει λόγος να συνεχίζεις να διαβάζεις. Όσοι συνεχίζουν ξέρουν, από τα ονόματα που αναφέρθηκαν ήδη, πως αξίζει τον κόπο.

Οι Soft Machine είναι μία από τις ευτυχέστερες και πιο σπουδαίες περιπτώσεις της αγγλικής μουσικής σκηνής, ένα συγκρότημα «κολεκτίβα» από την οποία πέρασαν πολλοί μουσικοί αλλά ποτέ δεν χάθηκε το δημιουργικό πνεύμα, η αναζήτηση, ο πειραματισμός και οι εξαιρετικές επιδόσεις. Αποτέλεσαν βασικό συστατικό της περίφημης «σκηνής του Καντέρμπουρι» που τη δεκαετία του '60 έγινε συνώνυμη ενός νέου και δημιουργικού πνεύματος στη μουσική που συνδύαζε την jazz με το rock και την ψυχεδέλεια αφήνοντας μεγάλο δημιουργικό χώρο στους μουσικούς. Στην αρχική εκδοχή των Soft Machine ήταν παρόντες ο μέγας Robert Wyatt και ο σπουδαίος Kevin Ayers αλλά και οι υπόλοιποι συνδυασμοί μουσικών που προέκυψαν, όταν αυτοί οι δύο ακολούθησαν μια εξαιρετικά δημιουργική σόλο καριέρα, ήταν πραγματικά ενδιαφέροντα. Μετά από 37 χρόνια κυκλοφορεί από τους Soft Machine το άλμπουμ «Hidden Details» κι ευτυχώς δεν είναι μόνο η νοσταλγία που με συγκινεί. Καθώς ο δίσκος ρέει αβίαστα το όλον των Soft Machine δίνει το «παρών», η jazz συναντάει το rock, ο πειραματισμός την ψυχεδέλεια και το progressive, το εξαιρετικό παίξιμο

και η φαντασία των μουσικών δίνει θαυμάσια αποτελέσματα. Ένας δίσκος που αξίζει να ακούσεις με τον τρόπο που του αρμόζει, με προσοχή και με προθυμία να χαθείς στο σύμπαν του. Και όχι, δεν είναι «παλιός»...

Κι αν οι Soft Machine μας κάνουν να κοιτάζουμε προς τα πίσω, η εταιρία Brainfeeder και ο καλλιτεχνικός της υπεύθυνος Flying Lotus μας δίνουν τη δυνατότητα να συμπλέουμε με το παρόν και το μέλλον της μουσικής.

Ο Flying Lotus, όντας ο ίδιος ένας ιδιοφυής μουσικός, ξέρει να διαλέγει δημιουργούς που έχουν ενδιαφέρον και να τους δίνει χώρο για να εκφραστούν κι έτσι η Brainfeeder έχει γίνει, μέσα σε αυτά τα 10 χρόνια της ζωής της, μία από τις πιο ενδιαφέρουσες εταιρίες από την οποία έχουν βγει ονόματα όπως: Kamasi Washington, Jeremiah Jae, Lapalux, Mr. Oizo, Daedelus, Thundercat, MONO/POLY, Taylor McFerrin, Miguel Baptista Benedict, Teeds και πολλοί ακόμη.

Για να γιορτάσει αυτά τα 10 δημιουργικά χρόνια κυκλοφορεί τη διπλή συλλογή «BrainfeederX» που περιλαμβάνει 36 χαρακτηριστικά δείγματα των καλλιτεχνών της. Βέβαια οι σπουδαίοι δημιουργοί αποκαλύπτονται μόνο μέσα από τα άλμπουμ τους κι έτσι αυτή η συλλογή έχει νόημα μόνο ως χαρακτηριστικό αποτύπωμα της σύγχρονης μουσικής πραγματικότητας, εκεί που δεν φωτίζουν ακριβώς τα φώτα της δημοσιότητας αλλά που —όπως συμβαίνει πάντα— σε αυτό το ημίφως πάλλεται η πραγματική τέχνη. Αν συνεχίσει έτσι, εύχομαι στην Brainfeeder να τα εκατοστήσει. **A**

VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ



→ makismilatos@gmail.com

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ

The Handsome Family



AGENDA

Οι 9 καλύτερες ζωντανές εμφανίσεις της εβδομάδας

The Handsome Family, Jon Allen και άλλοι, μας φτιάχνουν το φθινόπωρο

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/10

» «Αυτοί που λένε το τραγούδι στην αρχή του *True Detective*» έρχονται στην Αθήνα. Πόσοι αναπτήρες και smartphones θα ανάψουν στο «*Far From Any Road*»; **The Handsome Family** ζωντανά στο **Piraeus 117 Academy** με την υποστήριξη του **Athens Voice Radio 102.5** και τις λυππηρές μελωδίες τους και τις δυνατές κιθάρες τους να αγγίζουν αυτιά και καρδιές. Το live ανοίγει η **Laura Gibson** με τη φωνή που δεν ξεχνάς εύκολα.



Jon Allen

» Ο **Jon Allen** θα μετατρέψει την Κεντρική Σκηνή του **Σταυρού του Νότου** σε μια αυθεντική pub. Ο βρετανός δημιουργός που με το τέταρτο και πιο soulful ever άλμπουμ του «*Blue Flame*» κέρδισε ακόμα περισσότερους ακροατές, φέρνει μαζί του τα ηλεκτροφόρα μπλουζ και την αγάπη του

για τη folk. Με την υποστήριξη του **Athens Voice Radio 102.5**

» **The Big Nose Attack** από τη Μεγάλη Μπραχμία και οι Αθηνέζοι **Breath After Coma** σε μια βραδιά με ιδρώτα και ενέργεια στο **Temple** για όσους αρέσκονται στα live με fuzz, καπνό και βαριά, καλογραμμένα ριφ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 18/10

» Η new wave και post punk αύρα των **And Also The Trees** πλανάται ξανά πάνω από την Αθήνα, στο **Death Disco**, με τις μνήμες από το προπέρσινο sold out gig τους να παραμένουν νωπές.

» Ο **Corey Harris**, όπως πολλοί γνωρίζουν, ξέρει πολλά από blues και από 18 έως 22/10 εμφανίζεται με το σπουδαίο του ακουστικό τρίο και παίζει τον ακατέργαστο delta ήχο στη σκηνή του **Half Note**, αλλά με εσένα νοερά να πηγαίνεις στην Καραϊβική, τη Νέα Ορλεάνη και την Αφρική.

» **Supersan** στα ντεκ της **Εφημερίδα ΑΘΗ**. Το πνευματικό παιδί των Panama Cardoon και Mister Kentro δονεί το κέντρο της πόλης σαββατόβραδα. Οι ξεχωριστοί party crashers που έχουν δείξει σε Ευρώπη Αφρική και Ασία

πόσο το έχουν, έρχονται με b2b διάθεση, future electronic beats και εξωτικούς ρυθμούς από όλη την υδρόγειο.

» Οι σουηδοί σεβασμοί progressive metallers **Pain Of Salvation** μαζί με τους **Need** και **Mother Of Millions** ανεβαίνουν στη σκηνή του **Piraeus 117 Academy** και τα όργανα οργιάζουν.

» Ντεμπούτο για το mobile party **Needless** στο **six d.o.g.s.** με καλεσμένο τον house DJ και παραγωγό **Bengoa**. Μαζί το διδύμο των **Parallel Sensations**, **Discojuice** και **Meneh**, με το disco και house μείγμα τους, και οι resident DJs του party, **Chevy** και **Mr. Z**.

ΚΥΡΙΑΚΗ 19/10



Acid Mothers Temple

» **Acid Mothers Temple** και **The Melting Paraiso** UFO ζωντανά στην Αθήνα, στο **Temple**, για όσους αγαπούν το psych rock. ●



Ένα bar για κάθε στιγμή της ημέρας

Με τις πρώτες βροχές έρχονται πάντα και τα αγαπημένα μας bar. Εδώ, που η ατμόσφαιρα είναι θερμή, η μουσική σε έλκει ακόμα περισσότερο και το αγαπημένο σου ποτό δεν κοστίζει μια περιουσία. Ένα τέτοιο αγαπημένο bar είναι και το Geppetto σε έναν από τους πιο όμορφους χώρους του Παγκρατίου. Ξύλινες επιφάνειες, cocktails που κάνουν πάταγο και hot fire ατμόσφαιρα. Αυτό το bar είναι πάντα μια καλή ιδέα. Και όσες λέμε πάντα, εννοούμε πάντα.

Από το πρωί μέχρι το βράδυ, τίσιζεται συμβαίνει στο αληθινό στέκι. Θα έρθεις το πρωί για τέλειο καφέ και ηλιο-ισα πρωινό. Θα ταξιδιολογήσεις βιτσίνη μέχρι που να μην αντέχεις άλλο και θα απολαύσεις λαχταριστές μακαρονάδες. Η αναντιστάτητες κάθε στιγμή της ημέρας. Μέχρι να πάρει η νύκτα και όλα τα υαλά να ξεκινήσουν από την αρχή.

Σταλινώνος 2, Παγκράτι, 2107525665.
Fb: @geppettotlsebar



Το στέκι που πάντα έψαχνες

Δεν είναι μόνο ένα εστιατόριο για όσους αναζητούν τη νοστιμιά της αυθεντικής ισπανικής κουζίνας. Είναι το στέκι που έψαχνες τόσο καιρό. Με latin επιρροές από την Κούβα, την Αργεντινή και το Μεξικό η κουζίνα μεγαλοφυΐα σε βιβλίων σου μερικά εξεπρεσάτα πιάτα, όπως το ceviche-salmon με χυμούς εσπεριδοειδών ή οι εκλεκτικές empanadas με κεραιοποιήτη ζύμη και γεμιστές με ιομα. Τίσιτα όμως δεν ξεπερνάει τη νοστιμιά της paella Valenciana. Συνόδεψέ την με κάποιο από τα κληνά και ισπανικά κρασιά (θα βρεις 20 επιθέτες και σε ποτήρι) και σε το ισπανικό ταξιδιόμαρναν να οδηγήσει τη νύχτα σου. Σε αυτό το στέκι

όμως, μπορείς να έρθεις κι από το πρωί για τέλειο καφέ και αρκετά λαχταριστά ανακίτες να στην tostada) και να μείνεις μέχρι το ξημέρωμα για να δεις πώς διασκεδάζει η λατινική Αμερική τα βράδια. Θα πεις υπέροχα cocktails που επιμελείται ο Δημήτρης Στέφανος και θα ακούσεις latin, soul και jazz ήχους, επιλεγμένους Ικάρη Παρασκευά και Σάββατο από dj. Τι άλλο! Μα φυσικά tapas! Εξερευνήσε τα με την πουλιά σου. Πουθενά στην Αθήνα δεν θα βρεις νοστιμότερο.

Βενιζέρι 7, Ιλίσια, 2107212080.
www.glaresstapasbar.gr.
Fb: @tapasbarkitchen





ΘΕΑΤΡΟ

ΓΙΩΡΓΟ ΚΟΤΑΝΙΔΗ...

*Γιατί
έγραψες
ένα έργο
για τον
Νίκο
Ζαχαριάδη;*

Η «**Ομπίντα**», το έργο για τη ζωή του ιστορικού ηγέτη του ΚΚΕ που συγκίνησε τον γιο του, Σήφη Ζαχαριάδη, ξανά στη σκηνή

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΦΥΣΣΑ



«Ομπίντα - Οι τελευταίες ώρες του Νίκου Ζαχαριάδη», θεατρικό έργο που έγραψε και σκηνοθέτησε ο ηθοποιός Γιώργος Κοτανίδης, ανεβαίνει ξανά στη σκηνή. Είναι ένας μονόλογος του ιστορικού ηγέτη του ΚΚΕ, ο οποίος, προτού αυτοκτονήσει εξορισμένος από τους ίδιους τους συντρόφους του στη Σιβηρία, θυμάται τη ζωή του. Πρόκειται για μια μεγάλη καλλιτεχνική επιτυχία της προέσ-σινης σεζόν, που σε λίγες μέρες κάνει πρεμιέρα στον ίδιο χώρο (Ιδρυμα «Μιχάλης Κακογιάννης»), με πρωταγωνιστή και πάλι τον ίδιο τον Κοτανίδη. Μ' αυτή την α-φορμή, ο δημιουργός έδωσε στην Α.Υ. την παρακάτω συνέντευξη, την οποία κάναμε —πού αλλού;— στο καλτ οκακιστικό καφενείο «Πανελλήνιον» της οδού Μαυρομικάλη.

Γιώργο, πώς και αποφάσισες να ξανα-σχοληθείς με την «Ομπίντα»; Πολύς κόσμος μου το ζητούσε, Αθηναίοι κι ακόμα περισσότερο μη Αθηναίοι που το είχαν χάσει, άλλοι πάλι που θέλανε να το ξαναδούνε. Επίσης, οι συζητήσεις που ακολουθούσαν μετά την παράσταση ήταν πολύ πετυχημένες και θα άξιζε να συνεχιστούν. Έτσι το αποφάσισα.

Γιατί όμως πρεμιέρα αυτό τον μήνα; Γιατί στις 28 Οκτωβρίου του 1940, για μία μοναδική στιγμή στη νεοελληνική ιστορία, ένας φασίστας κι ένας κομμουνιστής, ο Μεταξάς κι ο Ζαχαριάδης, πέτυχαν την εθνική ενότητα. Το «Όχι» του Μεταξά στον Γκράτσι και το πρώτο γράμμα του Ζαχαριάδη, που δημοσιεύτηκε στις εφημερίδες αμέσως μετά, οδήγησαν σε μια πανεθνική κινητοποίηση πρωτοφανή. Αυτό το πλαίσιο έφερε τον νικηφόρο πόλεμο κατά των Ιταλών στην Πίνδο, την άμυνα στον ελληνογερμανικό πόλεμο, την εθνική αντίσταση κατά την Κατοχή, όλα όσα εκφράστηκαν στο «Τι είναι και το θέλει το ΕΑΜ», που έγραψε ο Δημήτρης Γληνός το 1943.

Ποιες διαφορές έχει η παράσταση με την προέσριν; Πολύ λίγες. Μικρές παρεμβάσεις στο κείμενο και αλλαγή ενός από του τρεις ηθοποιούς (τώρα είναι ο Βαγγέλης Ρόκκος).

Γιατί διάλεξες να γράψεις ένα έργο για τον Νίκο Ζαχαριάδη; Είναι η σημαντικότερη προσωπικότητα που ανέδειξε το ελληνικό κομμουνιστικό κίνημα στον ένα αιώνα που υπάρχει. Με το γράμμα του στις 28 Οκτωβρίου ανέδειξε την πατριωτική πλευρά του ΚΚΕ, ανατρέποντας τη γραμμή της Μόσχας και της Τρίτης Διεθνούς. Μην ξεχνάμε ότι τότε ίσχυε το σύμφωνο Μολότοφ - Ρίμπεντροπ, η Γερμανία του Χίτλερ και η Σοβιετική Ένωση του Στάλιν είχαν φιλική σχέση, είχαν υπογράψει μη επίθεση, επομένως για όλα τα κομμουνιστικά κόμματα ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος ήταν ενδοϊμπεριαλιστικός. Κι έρχεται ο Ζαχαριάδης μέσα από τη φυλακή και λέει «Αντίσταση στους φασίστες». Ε-

θνικός κομμουνισμός, δηλαδή. Γι' αυτό και πολλοί κομμουνιστές στην Ελλάδα δεν πίστεψαν ότι το γράμμα του ήταν αληθινό. Αργότερα, τη δεκαετία του '50, ο Πονομαρίοφ (σοβιετικό στέλεχος) στη Μόσχα του υπενθύμισε το γράμμα. Κι ο Ζαχαριάδης του απάντησε: «Όταν ο εχθρός επιτίθεται στην πατρίδα μου κάτω αυτό που λέει η καρδιά μου». Άλλη σημαντική πλευρά του είναι η ανάπτυξη της θεωρίας των δύο πόλων μετά τον Πόλεμο και πριν ξεκινήσει ο Εμφύλιος, ότι δηλαδή η Ελλάδα πρέπει να είναι ουδέτερη ανάμεσα στην Αγγλία και τη Σοβιετική Ένωση, να μη μετέχει σε κανένα στρατόπεδο. Την ίδια άποψη την επανέφερε και τη δεκαετία του '50, όταν πια ζούσε στη Σοβιετική Ένωση. Δεν έχει μικρότερη σημασία, επίσης, η συμβολή του στην ίδρυση της ΕΔΑ, του νόμιμου κόμματος της Αριστεράς, το οποίο είχε πολύ σημαντική πορεία ελάχιστα χρόνια μετά τη λήξη του Εμφυλίου. Αλλά δεν κάνουμε Ιστορία τώρα, κάνουμε Τέχνη. Αυτά, και άλλα πολλά, απηχούνται στο κείμενο του έργου, ενσωματώνονται καλλιτεχνικά στην παράσταση.

Αρνητικές πλευρές βλέπεις στον Ζαχαριάδη; Φυσικά, και δεν του τις «χαρίζω», υπάρχουν κι αυτές στο έργο. Έπρεπε να αντέξει την πίεση των Αγγλων, να μην πάει σε Εμφύλιο. Δεν άντεξε, υποχώρησε στη γραμμή του Τσόρτσιλ και των διαδόχων του, που ήταν να συντριβεί το ΚΚΕ. Έπρεπε να αλλάξει γραμμή, να μη δεχτεί τον Εμφύλιο. Εκτός όλων των άλλων, έτσι δεν απολογήθηκαν όπως τους άξιζε και δεν τιμωρήθηκαν ή τιμωρήθηκαν ελάχιστα οι δοσίλογοι της Κατοχής — μάλιστα χρησιμοποιήθηκαν στο μετεμφυλιακό κράτος. Μετά τον Εμφύλιο, «το όπλο παρά πόδα» και η διατήρηση παράνομων δικτύων μπορεί να ταίριαζαν στη λενινιστική γραμμή, αλλά δημιουργούσαν αντιφάσεις. Έτσι εκτελέστηκαν, μεταξύ άλλων, ο Μπελογιάννης και ο Πλουμπίδης. Κι αν ο πρώτος πέθανε σαν ήρωας, ο δεύτερος χαρακτηρίστηκε «χαφίης». Στο έργο ο Ζαχαριάδης εμφανίζεται να τανιζείται για πιθανό λάθος στο θέμα του Πλουμπίδη, εκφράζει αμφιβολίες.

Η αποχή από τις μεταπολεμικές εκλογές και το Δημοψήφισμα για την επιστροφή του Γεωργίου Β΄ δεν αποτελούν λάθη του Ζαχαριάδη; Σ' αυτά δεν έχει ευθύνη. Ο ίδιος ήθελε συμμετοχή, έστω κι μ' ένα συμβολικό υποψήφιο σε κάθε περιφέρεια. Αλλά άλλοι στο ΕΑΜ διαφωνούσαν: ο Σβώλος, ο Καφαντάρης, ο Καρτάλης. Ο Ζαχαριάδης δεν θέλησε να διασπάσει το ΕΑΜ, που τότε ήταν ακόμα υπαρκτό και ισχυρό.

Από καλλιτεχνική άποψη, πώς βλέπεις τον Ζαχαριάδη; Πρόκειται για ένα από τα τραγικά πρόσωπα της ελληνικής Ιστορίας, και ειδικά όσα σχετίζονται με τον Εμφύλιο. Ο ίδιος ο Ζαχαριάδης έλεγε: ο Μεταξάς κι ο Μανιαδάκης με φυλακίσανε στην Κέρκυρα, οι ναζί στο Νταχάου, οι δικοί μου στη Σιβηρία. Γιατί

αρχικά οι δικοί του (ΚΚΕ - ΚΚΣΕ) τον έριξαν από γραμματέα του Κόμματος (1956), μετά τον διέγραψαν κι από απλό μέλος (1957) και τελικά τον εξόρισαν πρώτα στην ευρωπαϊκή Ρωσία κι αργότερα στη Σιβηρία, όπου κι αυτοκτόνησε πικραμένος (1973). Και με την έκφραση «ανώμαλο εσωκομματικό καθεστώς» του φορτώσανε τα πάντα, όλα τα λάθη του ΚΚΕ.

Ο Άρης Αλεξάνδρου λέει: «Το μόνο μου όπλο για να κρίνω την πραγματικότητα είναι η ίδια μου η σκέψη». Νομίζω ότι ο Ζαχαριάδης προσπάθησε, στο μέτρο του δυνατού και της εποχής του, να σκεφτεί μόνος του. Προσπάθησε να ξεπεράσει την πόλωση. Οι εγκλωβισμένοι άνθρωποι ή γίνονται φανατικοί ή θυσιάζουν την ελευθερία τους. Αυτός, ενώ του προσέφερε διεξόδους, αρνήθηκε να συμβιβαστεί και τελικά αυτοκτόνησε. Στην αρχή ήθελα να κάνω Μπρεχτ ή Σέξπιρ. Τελικά είπα «θα μελετήσω τον Ζαχαριάδη». Για να γράψω το έργο, διάβασα τα πάντα, συναντήθηκα με τον γιο του τον Σήφη, ταξίδεψα εκεί που αυτοκτόνησε, γνώρισα ανθρώπους που τον ήξεραν. Υπήρχαν οπαδοί του που πήγαιναν κρυφά από την Τασκένδη και τον έβλεπαν, μίλησα μαζί τους. Ακόμα, το ξέρεις ότι οι Ρώσοι εκεί που πέθανε, στο Σουργκούτ Χαντιμανσίας, του έχουν στήσει μνημείο για τη συμβολή του στον αγώνα κατά του φασισμού;

Τι σημαίνει «Ομπίντα»; Είναι μια ρώσικη λέξη που θα πει «πίκρα» ή «κακοκάρδιασμα», η τελευταία λέξη που λέει ο Ζαχαριάδης στο έργο, πριν την αυτοκτονία του. Νομίζω ότι συμπυκνώνει ακριβώς την ψυχολογία του.

Πώς αντιμετώπισε το έργο σου το ΚΚΕ και πώς ο Σήφης Ζαχαριάδης; Με τον Σήφη συνεργαστήκαμε και ταξιδέψαμε μαζί στο Σουργκούτ. Συγκινήθηκε πολύ με το έργο, με βοηθάει τώρα και στο ντοκιμαντέρ που ετοιμάζω, το «Αναζητώντας τον Νίκο». Όσο για το ΚΚΕ, μίλησα με την Αλέκα Παπαρήγα, αυτή με ρώτησε πολλά και διάφορα για το έργο, με καχυποψία μπορώ να πω, αλλά δεν ήρθε στην παράσταση. Ούτε αυτή, ούτε ο Δημήτρης Κουτσούμπας, κανένας από το ΚΚΕ. Και μια κριτική που δημοσιεύτηκε στον «Ριζοσπάστη» είναι τόσο άσχετη με το θέμα, ώστε ο Σήφης τους έγραψε γράμμα αν είδαν αυτή την παράσταση ή κάποια άλλη. Φυσικά, ούτε του απαντήσανε, ούτε βάλανε το γράμμα.

Μετά την «Ομπίντα» τι, Γιώργο; Σου είπα ήδη για το ντοκιμαντέρ με επίκεντρο τον Ζαχαριάδη, το «Αναζητώντας τον Νίκο». Έχει επίσης προγραμματιστεί για τον Νοέμβριο το έργο «Τα δειπνο», από το μυθιστόρημα του Ολλανδού Χέρμαν Κοχ, σε μετάφραση Κάτιας Σπερελάκη και σκηνοθεσία - δραματουργική επεξεργασία από τη Λίλυ Μελεμέ, με τον Στέλιο Μάινα, τον Λάζαρο Γεωργακόπουλο, την Κατερίνα Λέχου την Κατερίνα Μισιχρόνη και μένα. Είμαστε σε προχωρημένες πρόβες. **Α**

→ d.fyssas@gmail.com

INFO
«Ομπίντα - Οι τελευταίες ώρες του Νίκου Ζαχαριάδη»
Κείμενο: Γιώργος Κοτανίδης. Παίζουν: Γιώργος Κοτανίδης, Δώρα Χρυσικού, Βαγγέλης Ρόκκος. 25/10 - 11/11, Πέμ.-Σάβ. στις 20.30, Κυρ. στις 19.30, €16, μειωμ. €12. Προώληση: €10, 14. Ίδρυμα «Μιχάλης Κακογιάννης», Πειραιώς 206, Ταύρος, 2103418550 - 579



ΘΕΑΤΡΟ

ΑΛΕΞΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΚΟΣΜΟΣ ΓΩΝΙΑ

Τα δυο μονόπρακτά του με τίτλο «**Τελευταία Μάρθα**» και «**Μεσάνυχτα σε έναν τέλειο κόσμο**» παρουσιάζονται ως ενιαία παράσταση στη Β' Σκηνή του Θεάτρου της Οδού Κεφαλληνίας. Ο γνωστός συγγραφέας μάς εξηγεί το σκεπτικό του.

Συναποφασίσαμε με τον Άρη Τρουπάκη, τον σκηνοθέτη και επί χρόνια φίλο, να επιχειρήσουμε κάτι πρωτότυπο. Τα δύο μονόπρακτα να παιχτούν ταυτοχρόνως στη σκηνή. Είναι μια πολύ ιδιαίτερη θεατρική συνθήκη, πολύ δελεαστική, η οποία οδηγεί σε μία, πιστεύω, ενδιαφέρουσα θεατρική διαδρομή, μαζί με τους δύο ηθοποιούς, τον Νίκο Αλεξίου και τον Νίκο Αρβανίτη.

Ασχολήθηκα αρκετά αργά με τη συγγραφή θεατρικών έργων. Ίσως αυτό οφείλεται στο ότι έζησα στα παρασκήνια του θεάτρου ολόκληρη την ενήλικη ζωή μου. Ταυτόχρονα, γιατί θεωρώ τη θεατρική γραφή ως το δυσκολότερο είδος θεατρικής τέχνης.

Το πρώτο, λοιπόν, αποκλειστικά δικό μου θεατρικό έργο είναι «Η τελευταία Μάρθα». Γράφτηκε το 2003 για την Πολιτιστική Ολυμπιάδα. Παιχτηκε στο Θέατρο Άττις, σε σκηνοθεσία και ερμηνεία του Δημήτρη Οικονόμου, για μόνο δύο παραστάσεις. Στη συνέχεια, μέσα από πολλές περιπέτειες επαναλήφθηκε το 2008 στη Β' Σκηνή του Θεάτρου της Οδού Κεφαλληνίας, σε σκηνοθεσία Βίκυς Γεωργιάδη, με τον Χρήστο Στεργιόγλου στον ρόλο του Σάκη. Ήταν ουσιαστικά η πρώτη έξοδος μου στο θέατρο. Έκτοτε ακολούθησαν αρκετά άλλα θεατρικά, που παίχτηκαν σε θέατρα όπως το Χώρα, το Ίδρυμα Κακογιάννης, το Θέατρο Τέχνης, το Southbank Centre.

Το 2013, το Θέατρο Τέχνης προσκάλεσε οκτώ Έλληνες συγγραφείς να γράψουν νέα έργα με άμεσες ή υπαινικτικές αναφορές εμπνευσμένα από τη νεοελληνική πραγματικότητα. Στα πλαίσια αυτά έγραψα τον μονόλογο «Μεσάνυχτα σε έναν τέλειο κόσμο», που παρουσιάστηκε σε σκηνοθεσία του Άρη Τρουπάκη. Τον ρόλο του Φώτη ερμήνευσε ο Νίκος Αρβανίτης. Ήταν μεγάλη μου τιμή

να δω έργο μου στο περίφημο «Υπόγειο» του Θεάτρου Τέχνης, έναν χώρο φορτισμένο θεατρικά στον ύψιστο βαθμό. Με τον χώρο αυτό έχω και μια... ενδομήτρια σχέση, μια, και όταν η μητέρα μου ήταν έγκυος σε μένα, παράλληλα φοιτούσε στη σχολή του Καρόλου Κουν.

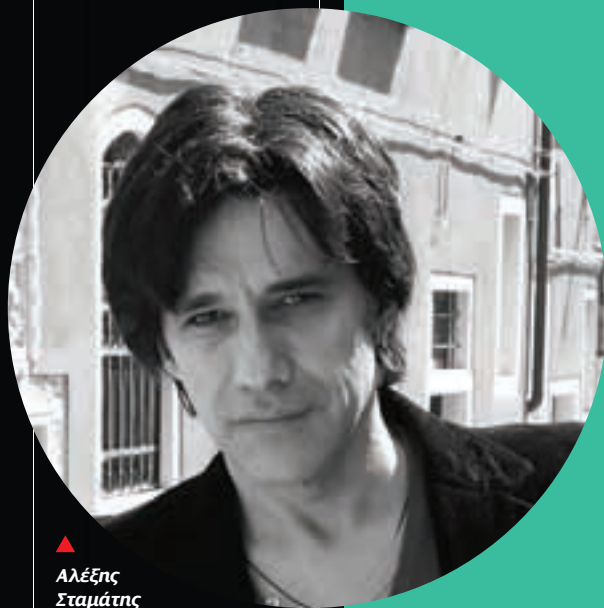
Τι δένει όμως αυτά τα δύο, εκ πρώτης όψεως, διαφορετικά έργα; Πώς μπορούν να συνυπάρξουν επί σκηνής ο μεσήλικας Σάκης («Η τελευταία Μάρθα») και ο μεσήλικας Φώτης («Μεσάνυχτα σε έναν τέλειο κόσμο»), που είναι δύο εντελώς διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες, άλλου επιπέδου μόρφωσης και οι οποίοι κυοφορούν διαφορετικού τύπου τραύματα; Και όμως πολλά. Το κύριο είναι η μοναξιά και ο εγκλεισμός. Και οι δύο ζουν μόνοι στο μικρό σπίτι-φωλιά τους, όπου ταΐζουν τις φαντασιώσεις και τις μνήμες τους, με τρόπους που μοιάζουν από εκκεντρικοί ως παθολογικοί. Δύο χαρακτήρες που ολισθαίνουν στο δίπολο φαντασία - πραγματικότητα και από τα σπαράγματα της μνήμης κατασκευασμένης ή μη δημιουργούν έναν ενεστώτα που τους αλλάζει τη ζωή.

Ο μεν Σάκης, ένας φύλακας της Εθνικής Πινακοθήκης, προβάλλει τις ονειροφαντασίες του στον απέναντι ψιλικατζή τον οποίο αναγάγει σε φύλακα άγγελο της ζωής του, με αποτέλεσμα να εμπλακεί σε ποικίλες περιπέτειες που του αλλάζουν εντελώς την καθημερινότητα, ο δε συγγραφέας Φώτης, πλαισιωμένος από κασέτες που καταγράφουν όλο του το παρελθόν, «κλέβει» τον νεότερο εαυτό του για να δημιουργήσει τα θεατρικά του έργα. Το κάνει επιτυχημένα, μέχρι που η πηγή στερεύει. Τα έργα του παύουν να έχουν επιτυχία. Ξαφνικά δέχεται μια αναπάντεχα προσοδοφόρα πρόταση που μπορεί να του αλλάξει τη μοίρα. Για να γράψει, όμως, πρέπει να βάλει τα μοναδικά δύο DVD που δεν αντέχει να δει.

Εκείνα που ξανανοίγουν το μεγάλο τραύμα της ζωής του.

Τα έργα έχουν μεν ένα ρεαλιστικό υπόβαθρο, αλλά στην ουσία απογειώνονται «πάνω από το έδαφος», όταν οι ήρωες εισδύουν σε πολύ βαθιές συνθήκες της ζωής τους. Προσωπικά είμαι υπέρ της άποψης του Κάφκα ότι το «λοξό», το «υπερβατικό», γράφεται δραστικά, ρεαλιστικά, και το καθαρά ρεαλιστικό πιο υπερβατικά. Αυτή η εναλλαγή απεύθυνσης, συνθήκης, θερμοκρασίας δημιουργεί μια ιδιότυπη αφηγηματική συνθήκη, που όσο κι αν φαίνεται παράξενο είναι στοιχείο της ζωής μας αλλά που σπάνια καθόμαστε να το παρατηρήσουμε. Το θέατρο είναι ο κατ'εξοχήν χώρος που μας επιτρέπει να δούμε αθέατα, παραμελημένα ή και ανομολόγητα κομμάτια του εαυτού μας. Το γεγονός ότι κάθε παράσταση είναι ζωντανός οργανισμός, το θνησιγενές της φύσης του, η αναγκαιότητα του «πληθυντικού αριθμού» (το θέατρο του ενός δεν έχει νόημα) είναι συνιστώσες μοναδικές που δεν θα χαθούν ποτέ.

Όσο για τα μελλοντικά μου θεατρικά σχέδια, τον Μάιο του 2019 θα ανεβεί στο Εθνικό Θέατρο το θεατρικό μου έργο «Μελίσσια». Έχω τη χαρά να συνεργάζομαι με κάποιους εξαιρετικούς συντελεστές τους οποίους εκτιμώ πάρα πολύ. Τη σκηνοθεσία θα κάνει ο Γιώργος Παλούμπης. Πρωταγωνιστεί η υπέροχη κυρία Λήδα Πρωτοψάλτη και οι Νίκος Αρβανίτης, Κώστας Βασιλαράκης, Μαρία Κεχαγιόγλου, Νεφέλη Κουρή, Νίκος Χατζόπουλος. Τα σκηνικά και τα κοστούμια είναι της Νίκης Ψυχογιού, οι φωτισμοί είναι του Αλέκου Αναστασίου και η μουσική του Νίκου Κυπουργού. Είναι μια συνεργασία που περιμένω με πολύ χαρά. Τέλος, στις 26 Νοεμβρίου 2018 κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Καστανιώτη το τελευταίο μου μυθιστόρημα με τίτλο «Ο άντρας της πέμπτης πράξης». **A**



▲ Αλέξης Σταμάτις

INFO

«Κόσμος/Γωνία» του Αλέξη Σταμάτη. Σκην. Άρη Τρουπάκη. Με τους Νίκο Αλεξίου, Νίκο Αρβανίτη. Β' Σκηνή του Θεάτρου της οδού Κεφαλληνίας, 21/10. Κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21.00. Τα έργα θα κυκλοφορήσουν από τις εκδόσεις Σοκόλη.



◀ Νίκος Αρβανίτης

◀ Νίκος Αλεξίου



athens bar show

stirring up
the future
of bars

Τεχνόπολη

Δήμου Αθηναίων

6-7.11 2018

Παρακολούθησε σεμινάρια και ομιλίες από 70+ Έλληνες και διεθνείς ειδήμονες / **Δοκίμασε** περισσότερα από 500 προϊόντα / **Πάρε ιδέες** για νέα και μοντέρνα cocktails / **Δικτυώσου** με τους κορυφαίους bartenders της Ελλάδας / **Βρες λύσεις** για το bar σου

**Μόνο για
επαγγελματίες**

Χορηγοί επικοινωνίας



αθηνόραμα

Με την υποστήριξη



athensbarshow.gr



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

ΑΚΟΜΗ

► Το «**Τρίτο έγκλημα**» (***) του Χιροκάζου Κόρε-Εντα, φετινού θριαμβευτή στις Κάννες, είναι ένα αποστασιοποιημένο αλλά φτιαγμένο με εξαιρετική δεξιοτέχνη δικαστικό δράμα γύρω από μια περίεργη υπόθεση δολοφονίας που προσπαθεί να διαλευκάνει μια ομάδα δικηγόρων».

► Το «**Κτήνος**» (**½) του Μάικλ Πιρς είναι ένα πολλά υποσχόμενο σκηνοθετικό ντεμπούτο που συνδέει ένα δυνατό love story με μια μυστηριώδη ατμόσφαιρα και γνώρισε επιτυχία σε διάφορα φεστιβάλ.

► Ο Τζόσουα Ζ. Γουάιν-στιν αποδεικνύει στο τρυφερό και ενίοτε χιουμοριστικό «**Μενάσε: Ένας ξεχωριστός άνθρωπος**» (**) ότι η σχέση πατέρα γιου είναι πάνω από θρησκείες και κανόνες.

► Στο «**Peppermint**» (*) η Τζέινιφερ Γκάρνερ πρωτοστατεί σε μια αφελή και υπερβολικά βίαιη ιστορία εκδίκησης μετά από το ξεκλήρισμα της οικογένειάς της.

► Το βρετανικό πυγμαχικό δράμα «**Το ένστικτο της επιβίωσης**» (-) είναι εξ ολοκλήρου χτισμένο πάνω στον Πάντι Κόνιστάν που γράφει, σκηνοθετεί και παίζει στην ιστορία ενός μποξέρ που χάνει τη μνήμη του.

Loro **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πάολο Σορεντίνιο

ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τόνι Σερβίλο, Ρικάρντο Σκαμάρτσιο, Κάσια Σμούτνιακ, Κίαρα Ιέτσι

Στιγμιότυπα από την επεισοδιακή ζωή του ιταλού μεγιστάνα των ΜΜΕ και πρώην πρωθυπουργού Σίλβιο Μπερλουσκόνι, στο διάστημα μιας πενταετίας (2006 - 2010), όπου καταστρώνει σχέδιο να κερδίσει και πάλι την εξουσία (η εξαγορά 6 γερουσιαστών της κυβέρνησης θα σημάνει την αντιστροφή μέτρηση για την επανεκλογή του) την ίδια ώρα που πασχίζει να τα ξαναβρεί με τη σύζυγό του η οποία έχει κουραστεί να ακούει για τις αμέτρητες ερωμένες του.

Στη διάρκεια ενός πάρτι όπου δεκάδες σέξι γυναίκες χορεύουν μόνο για εκείνον στη βίλα του, ο γνωστός για τα ανέκδοτά του Σίλβιο (έτσι τον προσφωνούν οι συνεργάτες του στην ταινία) ρωτάει τους παρευρισκόμενους: «Ξέρετε σε τι διαφέρει ο χριστιανισμός από τον κομμουνισμό; Ο πρώτος κάνει κήρυγμα για τη φτώχεια, ενώ ο δεύτερος τη δημιουργεί». Είναι μια απλή αλλά ενδεικτική λεπτομέρεια από το πορτρέτο ενός από τους πιο σημαντικούς πολιτικούς της τελευταίας 40ετίας στη γειτόνα χώρα, τον οποίο ο Σορεντίνιο αντιμετωπίζει με διάθεση αρχικά επικριτική, αλλά στο φινάλε θολώνει τα νερά με δύο-τρεις σκηνές που του δίνουν ελαφρυτικά. Στην ταινία γινόμαστε μάρτυρες των πολιτικών σκανδάλων — η εξαγορά των αντιπάλων του — με τα οποία ξαναβγήκε πρωθυπουργός για τρίτη φορά στην Ιταλία τον Μάιο του 2008, κάποιων άγνωστων περιστατικών (ο τραγουδοποιός που μένει στο σπίτι του παίζοντάς του αγαπημένα κομμάτια, ο μυστηριώδης Πάολο που είναι η σκιά του, το φτιάξιμο της ενδεκάδας της Μίλαν, η απέχθειά του για τον Ανιέλι και τη Γιουβέντους κ.ά.) αλλά και της μεγάλης αλήθειας που αφορά στην πρωτοφανή απήχυσή του στους Ιταλούς. Κι εδώ εντοπίζεται η μεγάλη αρετή του φιλμ. Το «Loro» δεν είναι τόσο μια βιογραφία του Μπερλουσκόνι όσο μια μελέτη πάνω στη γοητεία που ασκούσε στη μάζα και εξηγεί γιατί οι Ιταλοί τον ψήφιζαν όλα αυτά τα χρόνια. Πρόκειται για έναν πωλητή-πολιτικό που ξέρει τι ζητά ο λαός (σεξ, πλούτη, σαπουνόπερα) και του τα προσφέρει με ζωντανό παράδειγμα τον ίδιο. Η θλιβερή αυτή διαπίστωση αποκαλύπτεται με 2-3 καλοφτιαγμένες σκηνές (εκείνη με τη νεαρή πόρνη που η ανάσα του της θυμίζει τον παππού της, ο τελευταίος τσακωμός με τη σύζυγό του πριν χωρίσουν) και το φελινικό φινάλε με τον Χριστό που βγάζουν οι πυροσβέστες από την γκρεμισμένη λόγω σεισμού εκκλησία. Αν και οι σεκάνς αυτές σηκώνουν πολλή κουβέντα (μαζί με την υπερβολική διάρκεια του φιλμ και τη συνεχή έκθεση γυναικείων γυμνών κορμών), η ταινία διασώζεται χάρη στην ικανότητα του Σορεντίνιο να πλάθει εικόνες με περιεχόμενο, παρότι εδώ θα έχει πολλές ενστάσεις —και δικαίως— να αντιμετωπίσει.

Ο πρώτος άνθρωπος (FIRST MAN) **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντέιμιεν Σαζέλ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Ράιαν Γκόσλινγκ, Κλερ Φόι, Κρίστοφερ Άμποτ

Η ιστορία του Νιλ Άρμστρονγκ από το 1961 έως το 1969, την περίοδο που η NASA προετοίμαζε το θρυλικό διαστημικό της πρόγραμμα, ώστε να στείλει την πρώτη επανδρωμένη αποστολή στο φεγγάρι.

Ο Σαζέλ, από τους πιο ενδιαφέροντες ανερχόμενους κινηματογραφιστές των ΗΠΑ (βλ. «Χωρίς μέτρο» & «La La Land» που του χάρισε Όσκαρ σκηνοθεσίας), καταπιάνεται με μια αμερικανική ιστορία δόξας που αφορά στην κατάρκτηση του Διαστήματος. Το κλίμα του Ψυχρού Πολέμου αναμειγνύεται με την προσωπική ιστορία του Άρμστρονγκ και ο Σαζέλ αποτυπώνει την αγωνία του ανθρώπου που δοκιμάζεται μεταξύ της αίσθησης καθήκοντος και των οικογενειακών θυσιών. Ο Γκόσλινγκ προσπαθεί να αποφύγει το στερεότυπο του μελαγχολικού γόη, αλλά η αποκαλυψη του φιλμ είναι η βρετανίδα Κλερ Φόι, που με προφορά αμερικανικού Νότου σαρώνει σε κάθε της εμφάνιση. Η ιστορία παρακολουθείται με σχετικό ενδιαφέρον, αν και από τον Σαζέλ θα περιμέναμε κάτι περισσότερο από μια καλοχτισμένη αλλά συμβατική σε σημεία της ταινία.

Δύσκολες ώρες στο Ελ Ροαγιάλ (BAD TIMES AT THE EL ROYALE) **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ντρου Γκόντάρντ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Τζεφ Μπρίτζες, Σίνθια Ερίβο, Ντακότα Τζόνσον, Κρις Χέμσγουορθ, Νικ Οφερμαν,

Επτά άγνωστοι συναντιούνται στο Ελ Ροαγιάλ της Λίμνης Τάχο, ένα ερειπωμένο ξενοδοχείο με σκοτεινό παρελθόν.



«**A Star Is Born**»
Με Bradley Cooper και Lady Gaga

Ροκ star με ντύσιμο αγελαδάρη και μαύρισμα Πρετεντέρη ερωτεύεται ταλαντούχα τραγουδίστρια. Νομίζεις θα πάθει «Δημήτηρ Ραζέλο», αλλά κάνει την ανατροπή. -Φιλίππα Δημητριάδην

Κατά τη διάρκεια μιας βροχερής νύχτας τα μουσικά όλων αποκαλύπτονται.

Η ταινία φλερτάρει διαρκώς με τα κλισέ του ταραντινικού σύμπαντος: μαύρο χιούμορ, ευφυείς διάλογοι, απρόβλεπτες ανατροπές και προσεγγίσεις χαρακτήρες. Έχοντας τον χαρακτήρα παλιομοδίτικου θρίλερ αλλά με τα μοντέρνα κομμάτια ενός ψηφιδωτού που ποντάρει στην εντυπωσιακή σκηνοθεσία (πολλές σεκάνς τις βλέπουμε από διαφορετικές γωνίες), το φιλμ μιλά για πολλά και αταίριαστα μεταξύ τους θέματα. Το κυνήγι του θοσαουρού που μετατρέπεται σε μια άλλη εκδοχή του αμερικανικού ονείρου, δένει με το τραύμα του Βιετνάμ και το χίπικο κίνημα, ενώ η μάχη Καλού - Κακού παρουσιάζεται στη νευρώδη αντιπαράθεση του Μπρίτζες με τον Χάμσγουορθ. Έχει κάποιο ενδιαφέρον η άποψη του Γκίντάρντ («Cabin in the Woods») αλλά δεν τολμά να πρωτοτυπήσει εκεί που η ιστορία μπαίνει σε επικίνδυνα χωράφια, όπως η θρησκεία, ο ρατσισμός και ο born in the USA πρωισμός.

Πόθος (LONGING) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σάβι Γκάμπιζον
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Σάι Αβίβι, Άσι Λέ-βι, Νέτα Ρίσκιν

Ο Άριαλ, ένας ευκατάστατος μεσήλικας που δεν απέκτησε παιδιά, δέχεται ένα τηλεφώνημα από τη γυναίκα με την οποία είχε δεσμό όταν ήταν φοιτητής. Στη συνάντησή τους ανακαλύπτει πως, όταν χώρισαν, 20 χρόνια πριν, εκείνη ήταν έγκυος στο δικό του παιδί, γεγονός που του το απέκρυψε επειδή εκείνος δεν ήθελε παιδιά. Οι εκπλήξεις, όμως, έχουν και συνέχεια για τον εμβρόντητο άντρα.

Ένα πρωτότυπο σχόλιο στις σχέσεις γονέων - παιδιών αλλά και μια θαυμάσια παραβολή για την ευθύνη διατήρησης της μνήμης, όχι μόνο με κάθε μέσο αλλά κυρίως με πραγματικό ενδιαφέρον που τείνει να γίνει αυτοσκοπός ζωής. Το δραματικό στοιχείο δεν υπερβάλλει στα καρέ, που χαρακτηρίζονται από αβίαστη ειλικρίνεια και συγκίνηση. Ειδικά στις σκηνές που η ήρωας προσπαθεί να «ανακαλύψει» τον χαρακτήρα του γιου του, το φιλμ μεταβάλλεται σε ένα θαυμάσιο σχόλιο για την ίδια τη ζωή. Οι αργόι ρυθμοί και οι εξαντλητικοί διάλογοι ίσως κουράσουν τον μέσο θεατή, αλλά η δύναμη του «Πόθου» αυτού είναι σχεδόν ακαταμάχητη.

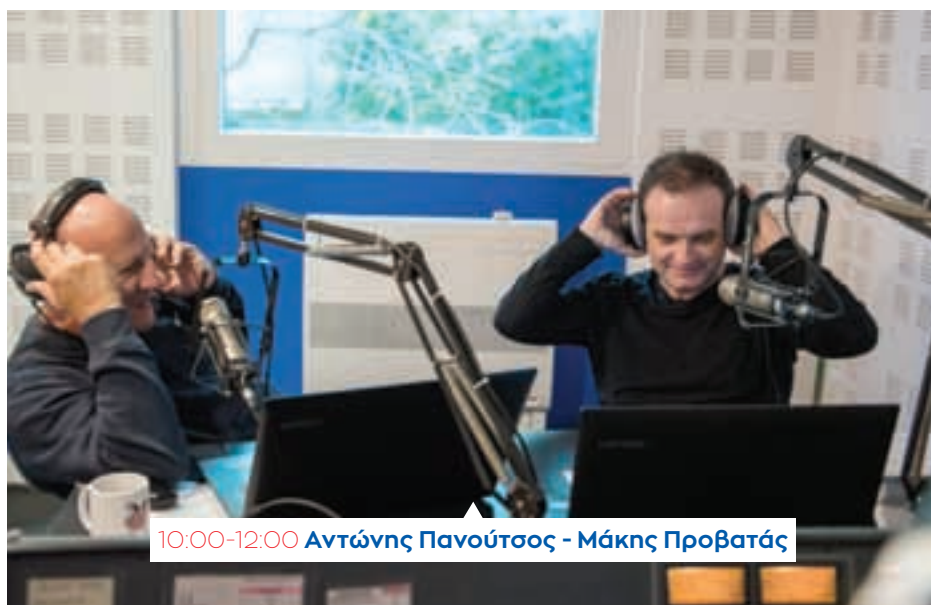
Τυπικός Σορεντίνιο, αλλά στην πιο αδύναμη στιγμή του.

«Η αλήθεια είναι θέμα τόνου φωνής και αποφασιστικότητας σε ό,τι λες»
(«Loro»)

Athens voice



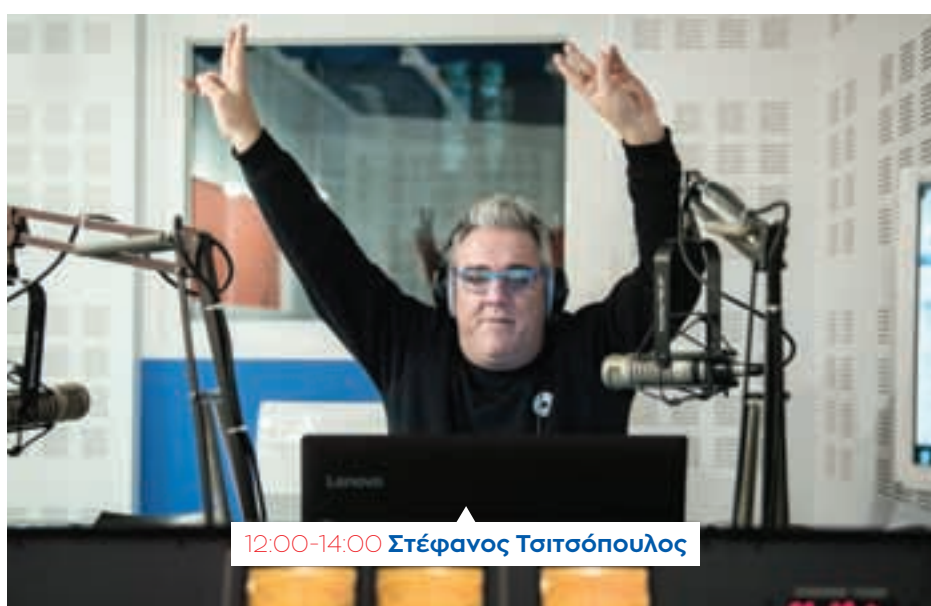
07:00 - 09:00 **Βαγγέλης Περρής**



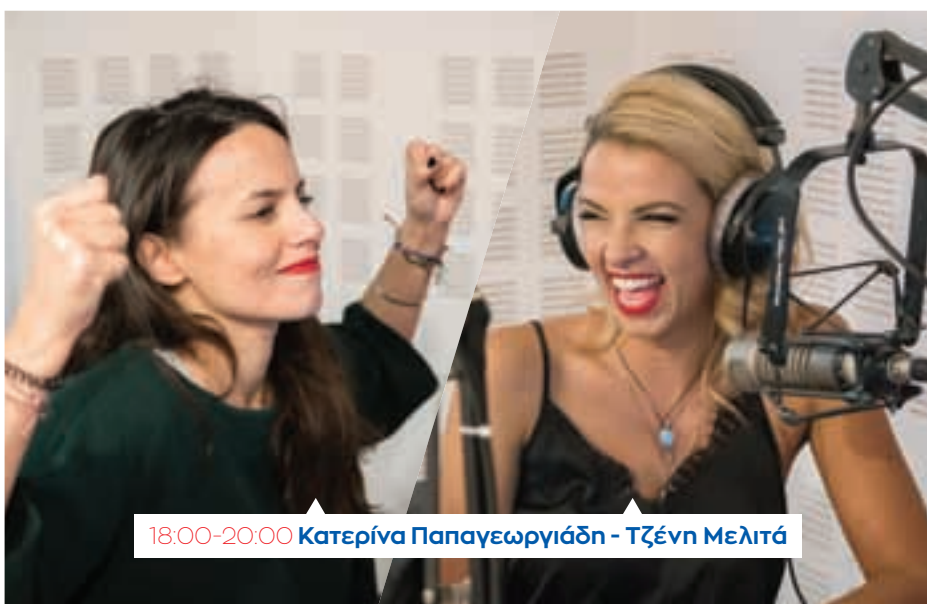
10:00-12:00 **Αντώνης Πανούτσος - Μάκης Προβατάς**



9:00-10:00 **Νίκος Ζαχαριάδης**



12:00-14:00 **Στέφανος Τσιτσόπουλος**



18:00-20:00 **Κατερίνα Παπαγεωργιάδη - Τζένη Μελιτά**

ΑΚΟΥΤΕ ΤΗ ΦΩΝΗ
ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

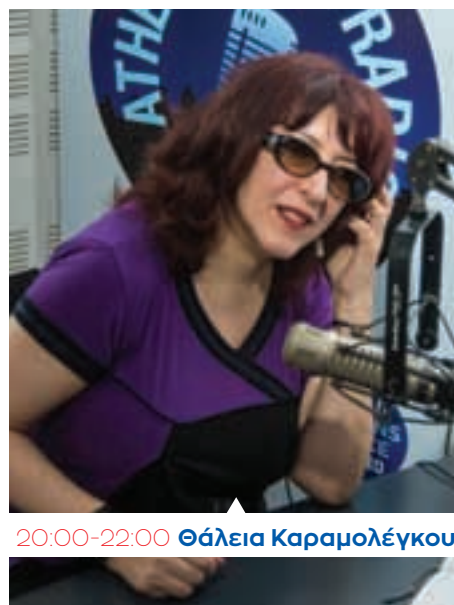
102.5
ATHENS
VOICE
RADIO



14:00-16:00 **Άννα Αναστασίου**



16:00-18:00 **Μαρία Πετρίδη**



20:00-22:00 **Θάλεια Καραμολέγκου**



22:00-24:00 **Στέφανος Δάνδολος**



BIBΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Το βιβλίο
«Πέρα από τον
χειμώνα»
κυκλοφορεί
στις 25/10
από τις
εκδόσεις
Ψυχογιός



ΑΓΓΕΛΙΑ

Πτυχιούχος
φυσικός
παράδει
μαθήματα
σε μαθητές
δημοτικού
και γυμνασί-
ου. Τιμή €10.
Περιοχές: Κέ-
ντρο, Νέα Ιω-
νία, Πατήσια,
Ηράκλειο,
Μαρούσι
και Κηφισιά.
Τηλέφωνο
6946031355
2108311974

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Η Ιζαμπέλ Αλιέντε αφηγείται μια υπέροχη ιστορία για την Αμερική του σήμερα

ΠΡΟΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ

Χιλή

Η Λένα, η μητέρα της, και ο Ενρίκε, ο αδερφός της, ήταν οι δύο στυλοβάτες της παιδικής ηλικίας και της νιότης της Λουσία Μαράθ, προτού αυτή χάσει τον αδερφό της στο στρατιωτικό πραξικόπημα. Ο πατέρας της είχε πεθάνει σε ένα τροχαίο δυστύχημα όταν εκείνη ήταν πολύ μικρή, και ήταν λες και δεν είχε υπάρξει ποτέ, αλλά η ιδέα ενός πατέρα είχε μείνει να πλανιέται στα παιδιά σαν ομίχλη. Ανάμεσα στις λίγες αναμνήσεις που είχε η Λουσία —τόσο συγκεχυμένες, που μπορεί και να μην ήταν αναμνήσεις παρά σκηνές που της είχε περιγράψει ο αδερφός της— ήταν και μία όπου η ίδια βρισκόταν στον ζωολογικό κήπο, πάνω στους ώμους του πατέρα της, κρατώντας και με τα δυο της χέρια το κεφάλι του, με τα μαύρα, σκληρά μαλλιά, και βολτάριζαν ανάμεσα από το κλουβιά με τις μαϊμούδες. Σε μια άλλη ανάμνηση, εξίσου αόριστη, εκείνη ήταν σε ένα καρουζέλ καβάλα σε έναν μονόκερω, κι αυτός, όρθιος δίπλα της, την κρατούσε από τη μέση. Σε καμία από αυτές τις δύο σκηνές δεν εμφανίζονταν ο αδερφός ή η μητέρα της.

Η Λένα Μαράθ, που είχε αγαπήσει αυτό τον άντρα από τα δεκαεπτά της με αναμνηστική αυτοπαράρνηση, είχε δεχτεί το τραγικό νέο του θανάτου του και είχε προφτάσει να τον κλάψει λίγες μόνο ώρες προτού ανακαλύψει ότι ο άνθρωπος που είχε μόλις αναγνωρίσει σε ένα δημόσιο νοσοκομείο, όπου της είχαν δείξει το πτώμα σκεπασμένο με ένα σεντόνι πάνω σε ένα μεταλλικό τραπέζι, ήταν ένας άγνωστος και ο γάμος της μια μνημειώδης απάτη. Ο ίδιος αξιωματικός των караμπινιέρων που είχε αναλάβει να την ειδοποιήσει για το γεγονός, επέστρεψε αργότερα συνοδευόμενος από έναν ντετέκτιβ του Τμήματος Ερευνών για να της κάνει ερωτήσεις που, δεδομένων των περιστάσεων, φάνταζαν σκληρές, και άσχετες με το δυστύχημα. Χρειάστηκε να της επαναλάβουν την πληροφορία δύο φορές προτού η Λένα μπορέσει να καταλάβει τι ήθελαν να της πουν. Ο άντρας της ήταν δίγαμος. Σε απόσταση εκατόν εξήντα χιλιομέτρων, σε μια πόλη της επαρχίας, υπήρχε άλλη μία γυναίκα, εξίσου εξαπατημένη με αυτήν, που πίστευε πως ήταν η νόμιμη σύζυγός του και μητέρα του μοναδικού του παιδιού. Ο άντρας της έκανε διπλή ζωή για αρκετά χρόνια, εκμεταλλευόμενος τα επαγγελματικά του ταξίδια, που ήταν καλό πρόσχημα για παρατεταμένες απουσίες. Καθώς είχε παντρευτεί πρώτη τη Λένα, η δεύτερή του σχέση στερούνταν νόμιμης βάσης, αλλά το παιδί το είχε αναγνωρίσει, και εκείνο είχε το επίθετο του πατέρα του.

Το πένθος της Λένα μεταμορφώθηκε σε έναν κυκλώνα πικρίας και αναδρομικής ζήλιας. Η Λένα πέρασε μήνες ελέγχοντας το παρελθόν, αναζητώντας ψέματα και παραλείψεις, εξηγώντας με βάση τα νέα στοιχεία κάθε ύποπτη πράξη, κάθε ψευτική λέξη, κάθε αθετημένη υπόσχεση, αμφιβάλλοντας μέχρι και για τον τρόπο που έκαναν έρωτα. Στη φούρια της να μάθει περισσότερα για την άλλη



γυναίκα, πήγε μέχρι την επαρχία που έμενε εκείνη για να την κατασκοπεύσει, και μπόρεσε να διαπιστώσει πως ήταν μια νεαρή με ανώδυνη εμφάνιση, κακοντυμένη, με γυαλιά, πολύ διαφορετική από την αριστοκράτισσα που είχε φανταστεί. Την παρατηρούσε από μακριά και την ακολουθούσε στον δρόμο, αλλά δεν την πλησίασε. Εβδομάδες αργότερα, όταν η συγκεκριμένη γυναίκα της τηλεφώνησε ζητώντας της να συναντιόνταν προκειμένου να μιλούσαν για την όλη κατάσταση, αφού και οι δυο τους είχαν υποφέρει εξίσου και τα παιδιά τους μοιράζονταν τον ίδιο πατέρα, η Λένα της το ξέκοψε διαμιάς. Δεν είχαν τίποτα κοινό, της είπε· οι αμαρτίες αυτού του ανθρώπου ανήκαν μόνο στον ίδιο, και, κατά πάσα πιθανότητα, θα πλήρωνε για δαύτες στο Καθαρτήριο.

Όλη της η ύπαρξη είχε αναλωθεί μες στη μνησικακία, αλλά κάποια στιγμή συνειδητοποίησε ότι ο άντρας της εξακολουθούσε να την πληγώνει από τον τάφο και ότι η ίδια της η οργή την κατέστρεφε περισσότερο απ' ό,τι η δική του προδοσία. Τότε επέλεξε μία δρακόντεια λύση: έοβησε τον άπιστο από τη ζωή της μονοκοντυλιά, κατέστρεψε όσες φωτογραφίες του είχε, ξεφορτώθηκε τα πράγματά του, έπαψε να βλέπει τους κοινούς φίλους και απέφυγε κάθε επαφή με την οικογένεια Μαράθ, αν και κράτησε το επίθετο, γιατί ήταν το επίθετο των παιδιών της.

Ο Ενρίκε και η Λουσία έλαβαν μία στοιχειώδη εξήγηση: ο μπαμπάς είχε σκοτωθεί σε ένα δυστύχημα, αλλά η ζωή συνεχιζόταν, και δεν ήταν υγιές να σκέφτεται κανείς τους απόντες. Έπρεπε να γυρίσουν σελίδα· έφτανε να τον συμπεριελάμβαναν στις προσευχές τους για να αναπαυόταν η ψυχή του εν ειρήνη. Η Λουσία μπορούσε να φανταστεί μόνο την όψη του από μια-δυο ασπρόμαυρες φωτογραφίες που είχε σώσει ο αδερφός της πριν τις ανακαλύψει η Λένα. Σε αυτές, ο πατέρας τους φαινόταν ως ένας άντρας ψηλός, αδύνατος, με έντονο βλέμμα και μαλλιά με μπριγιαντίνη. Σε μία από τις φωτογραφίες έδειχνε πολύ νέος, με στολή της Ναυτικής Σχολής, όπου είχε σπουδάσει και δουλέψει ως μηχανικός στα ραντάρ για ένα διάστημα, και στην άλλη, χρόνια αργότερα, ήταν με τη Λένα και τον Ενρίκε, λίγων μηνών μωρό, στην αγκαλιά του. Είχε γεννηθεί στη Δαλματία και μεταναστεύσει στη Χιλή με τους

γονείς του όταν ήταν μικρός, όπως και η Λένα και εκατοντάδες άλλοι Κροάτες που είχαν μπει στη χώρα ως Γιουγκοσλάβοι και είχαν εγκατασταθεί στα βόρεια. Είχε γνωρίσει τη Λένα σε ένα φεστιβάλ παραδοσιακής μουσικής, και η ανακάλυψη τόνων κοινών στοιχείων στο παρελθόν τους είχε θρέψει τον ενθουσιασμό του έρωτα, αλλά, στην ουσία, ήταν δύο άνθρωποι ριζικά διαφορετικοί. Η Λένα ήταν σοβαρή, συντηρητική και θρησκευόμενη· αυτός ήταν κεφάτος, μποέμ και ασεβής· εκείνη ακολουθούσε τους κανόνες χωρίς να τους αμφισβητεί, ήταν εργατική και οικονόμα· αυτός ήταν τεμπέλης και σπάταλος.

Η Λουσία μεγάλωσε χωρίς να ξέρει τίποτα για τον πατέρα της, γιατί το θέμα ήταν ταμπού στο σπίτι· η Λένα δεν το είχε απαγορεύσει ποτέ, αλλά το απέφευγε με χείλη σφιγμένα και φρύδια ζαρωμένα. Τα παιδιά έμαθαν να καταπίνουν την περιέργειά τους. Σπάνια αναφερόταν η Λένα σε εκείνο τον σύζυγο, αλλά τις τελευταίες εβδομάδες της ζωής της μπόρεσε να μιλήσει για αυτόν και να απαντήσει στις ερωτήσεις της Λουσία. «Από μένα πήρες την υπευθυνότητα και τη δύναμή σου· τον πατέρα σου μπορείς να τον ευγνωμονείς που σε έκανε συμπαθητική και πνευματικά εύστορη, αλλά και επειδή δε σου πέρασε κανένα από τα μειονεκτήματά του, που ήταν πολλά», της είπε.

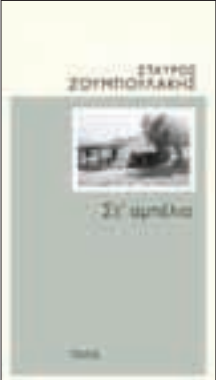
Όταν ήταν παιδί, η απουσία του πατέρα ήταν για τη Λουσία σαν ένα δωμάτιο κλειστό στο σπίτι, μια πόρτα επτασφράγιστη που, ένας Θεός ξέρει, τι μυστικά έκρυβε. Πώς θα ήταν αν άνοιγε εκείνη την πόρτα; Ποιον θα έβρισκε σε εκείνο το δωμάτιο; Όσο επίμονα κι αν κοιτούσε τον άντρα στις φωτογραφίες, δεν κατάφερνε να σχετιστεί μαζί του — ήταν ένας ξένος. Όταν τη ρωτούσαν για την οικογένειά της, το πρώτο που έλεγε με μια έκφραση συντριβής, για να αποφύγει τις πιθανές ερωτήσεις, ήταν ότι ο μπαμπάς της είχε πεθάνει. Αυτό προκαλούσε λύπη — η καμένη η μικρή, ήταν ορφανή από τον έναν γονιό— και κανέναν δε ρωτούσε τίποτε άλλο. Κρυφά μέσα της ζήλευε την Αντέλα, την καλύτερή της φίλη, μοναχοκόρη χωρισμένων γονιών, καλομαθημένη σαν πραγματική πριγκίπισσα από τον πατέρα της, έναν γιατρό που είχε ως αντικείμενο τις μεταμοσχεύσεις ζωτικών οργάνων, ο οποίος πήγαινε συνέχεια στις Ηνωμένες Πολιτείες και της αγόραζε κούκλες που μιλούσαν αγγλικά, και κόκκινα λουστρίνια, σαν της Ντόροθι στον Μάγο του Οζ. Ο γιατρός ήταν πάντα στοργικός και γελαστός, πήγαινε την Αντέλα και τη Λουσία στο τεϊοποιείο του ξενοδοχείου «Crill n» για να φάνε παγωτό σε ψηλά ποτήρια στεφανωμένα με κρέμα, στον ζωολογικό κήπο για να δουν τις φώκιες και στο Πάρκε Φορεστάλ να κάνουν βόλτες με τα άλογα, αλλά οι περιπάτοι και τα παιχνίδια ήταν το λιγότερο. Οι καλύτερες στιγμές για τη Λουσία ήταν όταν περπατούσε χέρι χέρι με τον πατέρα της φίλης της δημόσια παριστάνοντας πως η Αντέλα ήταν αδερφή της και οι δυο τους μοιράζονταν εκείνο τον βγαλμένο από τα παραμύθια πατέρα. Λαχταρούσε με ζέση δόκιμης μοναχής εκείνος ο τέλειος άντρας να παντρευόταν τη μητέρα της και να μπορούσε να τον έχει πατριό, αλλά οι ουρανοί άφησαν ανεκπλήρωτη αυτή της την επιθυμία, όπως και τόσες άλλες. ▀

Ο Σταύρος Ζουμπουλάκης μάς παίρνει μαζί του «Στ' αμπέλια»

Της ΖΩΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ

Στ' αμπέλια
Σταύρος Ζουμπουλάκης, εκδ. Πόλις, σελ.96

Ζει ξανά στ' αμπέλια. Δεν περιγράφει, δεν διηγείται, δεν θυμάται, δεν νοσταλγεί. Ο Σταύρος Ζουμπουλάκης ζει και πάλι το καλοκαίρι στ' αμπέλια, γι' αυτό και συγκινεί, γι' αυτό και προκαλεί ένα μικρό χαμόγελο μαζί με μια θλίψη και απορία. Πώς περνούσε ένα μικρό παιδί, από τα 5 του μέχρι τα 14, που τον άλλο καιρό ζούσε μάλιστα στην Αθήνα, τρεις ολόκληρους μήνες το καλοκαίρι χωρίς τους γονείς του μα με τους μπαρμπαδες του και τη ζωή τους όχι στο χωριό, αλλά στ' αμπέλια; Πού ήταν ο τόπος που ξεκαλοκαίριαζαν, μαζεύοντας και στεγνώνοντας σύκα, έναν από τους κυριότερους πόρους της επιβίωσής τους; Ο Ζουμπουλάκης δεν διάβαζε τότε, κι έτσι περνούσε τις μέρες του βοηθώντας στις δουλειές και κάνοντας το κέφι του. Συμμετείχε στις αγροτικές ανάγκες με τους όρους του πολυτίμου μουσαφίρη, ταγμένος να παχύνει οπωσδήποτε αυτόν τον καιρό, λόγω της κυάμωσης που είχε περάσει και τον είχε αφήσει λιανό, ζυγίζόταν στο έλα και στο φεύγα. Ο Ζουμπουλάκης μάς παίρνει μαζί του σ' αυτή τη διήγηση, τον ακολουθούμε παντού. Στις συκιές και στη λιάστρα, στην καλύβα και στο τσαρδί, το υπαίθριο αυτό υπερωσμένο κρεβάτι με ταβάνι τον υπέροχο ουρανό, στα πανηγύρια και στον αγαπημένο του τρύγο, στην παράδοση των σύκων, στα απογεύματα της θειάς του με τη ρόκα της στο χέρι. Ο κόσμος της φτώχειας, της φιλο-



πονίας, της πληγής της ξενιτιάς, του θανάτου των μικρών παιδιών, γίνεται δικός μας, ζούμε μαζί του. Όσοι δεν έχουν εικόνες της ζωής του χωριού, ανακαλύπτουν έναν ολόκληρο καινούργιο κόσμο, περικλειστο, αυτόκλητο, θανάσιμα τακτοποιημένο. Όσοι όμως έχουμε ρίζες σε χωριά και αναμνήσεις, αναγνωρίζουμε τον κόσμο που ξέρουμε, γλυκαίνουμε με τούτη τη διήγηση. Ταυτόχρονα με τη ζωή στ' αμπέλια, ο Ζουμπουλάκης μάς κάνει τη χάρη να μας δείξει και την οικογενειακή του ζωή στην πατρική οικογένεια, στο σόι του όλο, με τις έχθρες και τις αδυναμίες, τα μαλώματα και τα για μια ζωή πείσματα που κόβουν την καλημέρα. Μας δείχνει και το μισεμό, όπως σπαρακτικά τον έζησε η Ελλάδα του '50. Παιδιά που έφρευαν και δεν ξανάδαν γονείς, ζευγάρια που χώρισαν, ξενιτεμένοι που δεν πρόκοψαν μα και δεν το παραδέχτηκαν ποτέ. «Μπαίνω στον πειρασμό κάμποσες φορές να σκέφτομαι ότι η ζωή δεν στάθηκε γενναιόδωρη μαζί μου. Είναι άδικο: εννιά παιδικά καλοκαίρια αδιάταρκτης ευτυχίας, μέσα σε έναν ωκεανό αγάπης, δεν είναι λίγο». Με τούτες τις αράδες τελειώνει τη διήγησή του. Αμέσως έρχεται στο νου «Η αδερφή μου», το μόνο άλλο αυτοβιογραφικό του βιβλίο. Αν έγραψε την ιστορία της αδερφής του για να μη μείνει στη λήθη η Πούλα, η πολυτίμη Πούλα του που, όπως ομολογεί, τα όσα έζησε μαζί της τον διαμόρφωσαν, η ζωή «Στ' αμπέλια» γράφεται για να μη χαθεί ένας ολόκληρος κόσμος που τα παιδιά της Συκιάς σήμερα τον αγνοούν, κι εκείνος προσπαθεί και πετυχαίνει να τον διασώσει. ●



Μυρτώ μου, είμαι η αναγνώστριά που σου είχα γράψει στο προπροηγούμενο τεύχος ότι βγήκα πρώτο date με κάποιον κι έγινε αμέσως, απ' το πρώτο βράδυ, sex και χωρίς προκαταρκτικά. Τελικά ξανά βγήκαμε και πάλι έγινε χωρίς... Το συζητήσαμε και αποκριθηκε ότι δεν του αρέσει να κάνει και ότι θέλει χρόνο. Το θέμα είναι ότι δεν μιλάμε κάθε μέρα και δεν ξεκαθαρίζει γενικά τι θέλει από μένα. Η συμπεριφορά του μου λέει ότι θέλει μόνο σεξ. Τι κάνω; Αφήνω τον χρόνο να δείξει; Να του μιλήσω ανοιχτά ότι θέλω σχέση και να το κόψω όσο είναι νωρίς; Γιατί δεν είμαι ο τύπος που πάει μόνο για το σεξ, πόσο μάλλον να το ευχαριστείται μόνο ένας...

Κοριτσάρα μου, κάνε ό,τι σου λέει η μέσα σου φωνή, φόλοου γιορ χαρτ, που λένε και στο χωριό μου. Σημασία έχει να πέφτεις κάθε βράδυ για ύπνο και να χαμογελάς επειδή θα σκέφτεσαι ότι υπερασπίστηκες τον εαυτό σου άλλη μια φορά. Αν το αγόρι θέλει μόνο σεξ κι εσύ καταπιέζεσαι γιατί θέλεις σχέση, σημαίνει ότι δεν σου κάνει η φάση. Από την άλλη, αν θέλει κι εκείνος σχέση αλλά δεν έχει ανάγκη από προκαταρκτικά, σκέψου το. Δε χρειαζόμαστε στη ζωή μας κάποιον που δεν εκπληρώνει ούτε τις βασικές μας επιθυμίες, ε;

Αγαπητή Μυρτώ, είμαι 17 χρονών και δεν είμαι σαν τις κοπέλες της ηλικίας μου. Διαβάζω πολύ, έχω άλλες απόψεις, ντύνομαι πιο σεμνά και γενικώς δεν πολυβγαίνω και ούτε προσπαθώ να μοιάζω με κάποια μεγαλύτερη. Φέτος το καλοκαίρι αποφάσισα να δουλέψω και στη δουλειά γνώρισα έναν άνδρα 35 χρονών. Ξεκινήσαμε να μιλάμε και όταν γινόταν φασαρία, χωρίς να φταίω εγώ βέβαια, έπαιρνε το μέρος μου και με προστάτευε. Δεν άφηνε κανέναν να μου μιλάει άσχημα. Από την αρχή τον είχα θαυμάσει για τον χαρακτήρα του. Ας τον πούμε υποθετικά Α. Εμένα λοιπόν ο Α άρχισε να μου αρέσει, όπως και εγώ εκείνου. Δεν θα έκανα ποτέ κάτι με μεγαλύτερο... έτσι έλεγα. Και φίλες μου που πήγαιναν με μεγάλους τις σχολίαζα αρνητικά, μπροστά τους φυσικά. Δεν έβρισκα σωστό να είναι με μεγάλους. Τι δουλειά έχει ένας 35χρονος με μια 17χρονη; Τελικά αυτά που κοροϊδεύουμε γινόμαστε. Είμαστε μαζί 3 μήνες, βέβαια ζούμε σε άλλο μέρος και δεν βλέπομαστε, αλλά μου δείχνει πως με αγαπάει και φαίνεται ότι είναι ερωτευμένος μαζί μου. Δεν το ξέρει κανείς... έχουμε προχωρήσει, αλλά αργήσαμε επειδή αυτός το επέλεξε.. Εγώ ήδη είχα κάνει σεξ. Πριν τα φτιάξω με τον Α μου έλεγε πως θέλει να μου πει κάτι, αλλά ποτέ δεν το έλεγε λόγω ηλικίας. Δεν ήξερε πως θα το πάρω. Ξέρω ότι τον έκανα να με αγαπήσει, του στάθηκα όπως κανένας και πολλές φορές έχει κλάψει μπροστά μου λέγοντάς μου τα θέματά του γιατί έχει περάσει πολλά και λέγοντας ότι χαιρέται που με βρήκε και δεν θέλει να με χάσει. Ούτε εγώ θέλω να τον χάσω. Αλλά θα μπορούσε να είναι πατέρας μου. Ο έρωτας λένε δεν έχει ηλικία. Τα 18 χρόνια διαφοράς όμως; Τι λες να κάνω; Να συνεχίσω; Με προβληματίζει μόνο η ηλικία... τίποτα άλλο.

Ο φίλος μου ο Μάριος έχει παίξει δυνατά και στο σενάριο 20 χρόνια διαφορά. Η σχέση κράτησε 5 χρόνια και αν δεν ήταν τόσο τρελές και οι δύο, νομίζω πως τώρα θα είχαν παντρευτεί, μπορεί να 'χαν και κάνα μικρό Μαριάκι. Σε κάθε περίπτωση, δεν παθαίνει κανείς τίποτα με αυτές τις σχέσεις - ή μάλλον αυτός που παθαίνει, αν παθαίνει κάτι, σίγουρα δεν είναι ο μικρότερος. Πάντως για να είμαι απόλυτα ειλικρινής μαζί σας, αναρωτιέμαι κι εγώ τι δουλειά έχει ένας 35χρονος με μια 17χρονη, που μάλιστα ζουν σε διαφορετικά μέρη. αλλά η ερώτηση αφορά εκείνον όχι εσάς. Και είναι δικό του πρόβλημα. Αν μπορούμε σε ερμηνείες ψυχολογικές και σε ψάξιμο αιτιών, θα μας πάρει η νύχτα. Οι πολλές νύχτες. Οι χίλιες και μια νύχτες.

Μυρτώ μου, βοήθεια! Έχω ερωτευτεί έναν οικογενειακό φίλο, που δυστυχώς η πρώην γυναίκα του είναι νονά μου και τα παιδιά τους συνομήλικα με εμένα και τον αδερφό μου! Πάντα υπήρχε μεταξύ μας μια μεγάλη τρυφερότητα και τώρα εξελίχθηκε σε έρωτα και απ' τις δυο μεριές. Φοβάμαι, Μυρτώ, μην το μάθει ο πατέρας μου και γίνει χαμός. Με τον οποίο πατέρα μου έτσι κι αλλιώς οι σχέσεις μου δεν είναι καθόλου καλές, ούτε ήταν ποτέ. Τι να κάνω;

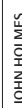
Να του το πείτε. Θα του 'ρθει εγκεφαλικό και θα γλιτώσετε.
Υ.Γ. 1 Τι γιορτάζουμε, παιδιά, αυτή τη βδομάδα; Τον σεβασμό και την αγάπη στην τρίτη ηλικία;
Υ.Γ. 2 Ποια μίλησε...



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



Στείλε το γράμμα σου ταχυδρομικά ή στο fax της Α.Υ. ή στο info@athensvoice.gr για τη στήλη «Μίλα μου βρώμικα».



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...	Αβαντάζ. Πολύ ευκατάστατος 30χρονος εργολάβος και εισοδηματίας από τη Χίο, ελεύθερος, €9.000 μηνιαίως, τεράστια ακίνητη περιουσία, πολύ εμφανίσιμος, επιθυμεί σοβαρή γνωριμία. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, Αριστοτέλους 24, Θεσσαλονίκη, 2310 231051, 698 0290679 www.pappas.gr
----------------------	--

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Άκου τα πάντα, πίστευε τα μισά στην καλύτερη περίπτωση

Τα μηνύματα, οι κουβέντες και οι συναλλαγές της αρχής της εβδομάδας σε επαγγελματικό επίπεδο, ενώ φαίνονται πολλά υποσχόμενα, καταλήγουν να σου στοιχίσουν σε χρήμα ή να ηλεκτρίσουν περαιτέρω την ήδη τεταμένη α-τμόσφαιρα. Στην προσωπική σφαίρα, η ρουτίνα σε συζητήσεις, συναλλαγές και συναντήσεις κά-νει τη σκέψη σου να στραφεί στο κρεβάτι σου, φέρνοντάς σε κοντά σε παλιότερες ιστορίες ή τονίζοντας τα αρνητικά κομμάτια της ερωτικής σου ζωής αυτό τον καιρό. Σε κάθε περίπτωση καλό είναι να γνωρίζεις ότι αρ-κετά από αυτά που σκέφτεσαι κι ακούς είναι μαρνούφες και ανυπόστατες δηλώσεις. Το ζήτημα είναι να μην καταπιείς το δόλωμα και αφήσεις τα ό-ποια σχόλια και συναντήσεις να φέρουν στην επιφάνεια δι-κές σου ανασφάλειες και φό-βους ή ακόμη χειρότερα την τάση σου για συναισθηματική κατάχρηση, για υπερβολική σκληρότητα απέναντι στο σώμα σου ή και την κατάχρη-ση αλκοόλ, φαγητού, ουσιών. Η συναισθηματική σου ζωή παίρνει ροπές αυτόν τον καιρό, αλλά να ξέρεις ότι μεγάλο κομμάτι της είναι οφθαλμαπά-τη που θα ξεκαθαρίσει το ακόλουθο διάστημα.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Επενδύεις συναισθηματικά και υλικά κι αξιώνεις ανταπόδοση με άκομπο τρόπο Ξεκινάς την εβδομάδα με μία σοβαρή επένδυση σε συναίσθημα, έρωτα, διασκέδαση και απόλαυ-ση στην ερωτική σου ζωή, ωστόσο αυτό σε κάνει να περιμένεις ανταπόδοση και να δικαιολογείς α-κραίες (κι όχι απαραίτητα) ωραίες συμπεριφορές λόγω πίεσης ή γιατί έτσι σου καπνίζει. Σε επαγ-γελματικό επίπεδο, καταθέτεις χρήματα, δημι-ουργικότητα και την εμπειρία σου στον βωμό των συνεργασιών σου, ωστόσο αυτό δεν επαρ-κεί για να δεις τις επιστροφές που περιμένεις. Το πώς (δεν) ανταπεξέρχονται οι συνεργασίες σου στον φόρτο της καθημερινότητας και τις προ-σωπικές σου προσδοκίες, γίνεται μείζον θέμα και οδηγεί έως και σε ρήξεις. Προς το ΣΚ η όλη κα-τάσταση σου θυμίζει ότι με την προσοχή σου σε αγγαρείες, ζητήματα υγείας, δουλειές και σε ό,τι αφορά τις σχέσεις σου, έχεις βάλει στην άκρη φίλους, εξεπαγγελματικές ασχολίες, ακόμη και τα σχέδιά σου. Μην περιμένεις θαύματα γιατί η εικόνα που έχεις γι’ αυτά τα ζητήματα επί του πα-ρόντος είναι ανακριβής και οι καταστάσεις δεν είναι σε καμία περίπτωση, όπως φαίνονται.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Θέλεις να διανθίσεις τη ρουτίνα σου, όμως οι υποχρεώσεις σε δυσκολεύουν Οι συζητήσεις που κάνεις με την οικογένειά σου, καθώς και για θέματα που αφορούν το σπίτι σου, σου προξενούν επιπλέον άγχος κι έξτρα φόρτο στην καθημερινότητά σου. Υπο-γραμμίζουν τη δυσκολία που έχεις να καταρτί-σεις ένα πρόγραμμα βάσει των αναγκών σου, γιατί μπαίνουν στη μέση υποθέσεις που αφο-ρούν τα παιδιά ή οι υποθέσεις που αφορούν τον σύντροφό σου και το σχετικό παρασκή-νιο, είτε πρόκειται για φοβίες και παρελθόντα τραύματα είτε για τα desous της ερωτικής σου ζωής εν γένει. Προς το τέλος της εβδομάδας φτάνεις να απηυδήςεις και αναζητάς αλλαγή παραστάσεων σε εκδρομή, έξοδο, καινούργ-ια ασχολία, ωστόσο τα θέματα που σε οδήγη-σαν εδώ συνεχίζουν να αποτελούν πρόβλημα. Μπορεί να νομίζεις ότι οι προσπάθειες, η στάση και τα λόγια σου δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα γιατί η κατάσταση φαίνεται κάπως κολλημένη στην καριέρα και στον γάμο σου, όμως αυτό εί-ναι μόνο μία εντύπωση και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να γίνει η δικαιολογία σου.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Φχαριστιέσαι γιατί δεν καταλαβαίνεις ή δεν σε πειράζει το ότι κάνεις κύκλους

Η εβδομάδα ξεκινάει με μυστήριες κι υπόγειες συναντήσεις, μηνύματα και σκέψεις ή μία πα-ρουσία από το παρελθόν να ανάβει το φωτίλι της ερωτικής σου ζωής και τα αίματα. Απολαμβάνεις σαφώς την κατάσταση, αν και καλό θα ήταν να έχεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου ότι συντό-μως θα αισθανθείς ότι η φασούλα αυτή δεν σε καλύπτει. Θα σε κάλυπτε ίσως σε προηγούμενη φάση της ζωής σου, αλλά τώρα ευχάριστη, ξε-ευχάριστη, είναι ένα καρέ πίσω, όπως υπογραμ-μίζει η ασχετοσύνη της με τα σχέδια, τις φιλίες, τις ιδέες σου, αλλά και τις βά-σεις και την οικογένειά σου. Προς το ΣΚ, ειδικότερα το αλι-σβερίσι που συμβαίνει, θέλεις να το κάνεις κάτι παραπάνω. Αν έχεις στο μυαλό σου κάτι περισσότερο από σεξ, οδεύ-εις προς απογοήτευση, έστω κι αν φαίνεται ότι ανοίγονται ωραίες προοπτικές. Οδηγούν προς τα πίσω. Σε επαγγελμα-τικό επίπεδο υπάρχει κίνηση και νέα σχετικά με εκκρεμείς συμφωνίες και διαπραγμα-

τεύσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι τα πράγματα πη-γαίνουν εκεί που θέλεις, ειδικά αν καλείσαι να παίξεις κόντρα ρόλους.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Και βάφεις τις κουρτίνες στο χρώμα που μισούσες. Μόνος σου. Ξεκινάς την εβδομάδα με σκέψεις και ιδιωτικές κουβέντες, όχι απαραίτητα ευχάριστες, για να καταλάβεις τι ακριβώς γίνεται με τα οικονομικά σου σχέδια και το πόσο καλά (ή όχι) περνάς με τους φίλους και τις εξεπαγγελματικές σου ασχολίες. Πριν τα βάψεις όλα μαύρα, έχεις στο νου σου ότι η αντίληψή σου περνάει ιδιαίτερα υποκειμενική φάση, επηρεασμένη από παλιές φοβίες και από τις δυσκολίες στις χρηματικές σου σχέσεις με τράπεζες, οργανισμούς και σε κάθε είδους οικονομικές συμπράξεις. Σε μία φάση ντόμινο θυμάσαι και τις επικοινωνιακές ατέλειες σε σπίτι και οικογένεια, όπου άλλα έ-χεις κατά νου, άλλα συμβαίνουν και νομίζεις ότι είσαι δικαιολογημένος να αποστασιοποιη-θείς και να γίνεις «απροβλημάτιστος» σε βαθμό ψύχρας στη σχέση σου ή και να την κάνεις (συ-ναισθηματικά τουλάχιστον) προσωρινά. Δεν εί-σαι. Απλώς το κλίμα είναι υπερσυναισθηματικό και δίνει αυτή την εντύπωση. Επαγγελματικά, έσω προετοιμασμένος για ενεργοποίηση λόγω καινούργιων πρότζεκτ και προοπτικών, αρκεί να μην τα κυνηγάς μόνο και μόνο γιατί δεν σου βγαίνουν οι βασικοί σου στόχοι.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Πολλές λεκτικές πιρουέτες, πολλά παζάρια, πολλά πήγαινε-έλα, λίγα αποτελέσματα Ανοίγεις την εβδομάδα με διαπραγματεύσεις, παζαρέματα, συναλλαγές, συζητήσεις και όχι λιγότερες μετακινήσεις εξαιτίας της επαγγελ-ματικής σου ζωής ή των στόχων για την καριέρα σου. Δεν σου κακοπέφτει, απλώς δεν είναι όσο αποτελεσματικά θα ήθελες όλα αυτά τελικά. Σε προσωπικό επίπεδο, και βγαίνεις και κόσμο γνω-ρίζεις και τις κουβεντούλες σου τις κάνεις, όμως ουσιαστική χαλάρωση, απόλαυση και ανανέωση δεν βλέπεις, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την ερωτι-κή σου ζωή. Το αντίθετο είναι πιο πιθανό. Ειδικά προς το τέλος της εβδομάδας κράτα μικρό κα-λάθι όπου ακούς πολλά κεράσια. Όσο πιο κοντά σε αυτά που επιδιώκεις είναι αυτά που ακούς, τόσο πιο πιθανό είναι να πρόκειται περί μπαρ-μπούτσας,ν, είτε αναφορικά με τις προσωπικές, είτε τις επαγγελματικές σου σχέσεις. Φρόντισε δε, να είσαι ακριβής σε αυτά που λες για να μην καλλιεργήσεις κλίμα ψευδούς προσδοκίας ή να μην πουλήσεις τον εαυτό σου πολύ φθηνά στις ερωτικές ή επαγγελματικές σου σχέσεις.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Έχεις τη μύγα. Φρόντισε να μην την αφήσεις να σου χαλάσει ό,τι συμβαίνει.

Ό,τι και να συμβαίνει στην αρχή της εβδομά-δας, καλό, κακό, υπέροχο ή φρικτό, πηγαίνει μαγικά και κολλάει σε ό,τι θέματα αντιμετωπί-ζεις ήδη σε επίπεδο τσέπης, καρδιάς και κρε-βατιού. Το πιο πιθανό βέβαια είναι ότι κάνεις τη λάντζα για το καινούργιο πριν ακόμα αυτό εμφανιστεί. Σε προσωπικό επίπεδο αυτό ση-μαίνει ότι καλείσαι να δεις τι γίνεται με εκκρε-μότητες νομικής φύσεως με συγγενείς, το πού σε κολλάνε οι διαφορές νοοτροπίες που έχεις από σόι αλλά και οι παρέες σου και, κυρίως, τι συνήθειες που δεν γουστάρεις σου έχουν φορεθεί από έξω. Σε επαγγελματικό επίπεδο, βλέπεις ότι οτιδήποτε καινούργιο κάνεις έρ-χεται με μία μεγάλη ουρά και απαιτεί από σένα μια αλλαγή στάσης για την οποία δεν είσαι και πολύ έτοιμος να κάνεις. Προς το σαββατοκύ-ριακο φρόντισε να μην κρασάρεις σωματικά εξαιτίας διατροφικών και συναισθηματικών ακροτήτων (βλέπε άγχος, φόβος, ανησυχία). Άφρησε δε τον νυν ή υποψήφιο σύντροφο να σε βγάλει έξω από τη ζώνη άνεσής σου. Περι-μενε διασκέδαση και είσαι μέσα. Περιμένε να ικανοποιηθούν μαγικά όλες σου οι ανάγκες και είσαι τελείως εκτός.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Συναισθηματικός κυκλώνας που εξαπολύεται κατά βούληση

Τα τεκταινόμενα στο κρεβάτι και τον φιλικό σου κύκλο πρωταγωνιστούν στις κουβέντες και τη σκέψη σου στην αρχή της εβδομάδας. Βλέπεις ορισμένα πράγματα με ιδιαίτερη καθα-ρότητα και κατά τη συνήθειά σου τους αποδί-δεις τη χειρότερη δυνατή ερμηνεία. Δεν φταίνε τα λόγια, τα νέα και οι κουβέντες. Φταίει το ότι έχει ανοίξει ο συναισθηματικός πύθος των Δα-ναϊδων που έχεις μέσα σου και συνάδερφοι, σύντροφος, κοινωνικός κύκλος δεν σε ικανο-ποιούν, ακόμη κι αν καταθέτουν γη και ύδωρ στα πόδια σου. Προσπάθησε να συμμαζέψεις τον συναισθηματικό σου κυκλώνα για να μη βρεθείς να νίνεις, να καπνίζεις και να κάνεις τα ίδια (αυτοκαταστροφικά απολαυστικά) λάθη στην προσωπική σου ζωή. Ιδιαίτερη μνεία στα πράγματα που μπορεί να αγνοήσεις στη σχέση με τα παιδιά σου (βλέπε ψέμα, ανακρίβεια, συ-γκάλυψη), επειδή ζεις το δράμα σου. Και τέλος, αν πρόκειται να ξεσπάσεις στο σπίτι, κάνε α) α-νακαίνιση β) μετακόμιση γ) φεγγκ σουί δ) βάλε σάκο του μποξ, μην αφήσεις τη ρουτίνα να σου τα κάνει όλα άνω κάτω.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Πρόσεξε μην πιαστείς στον ύπνο προσπαθώντας να δείξεις ότι όλα είναι καλά Πολλά ράμματα για τη γούνα σου έχουν οι συ-νεργάτες σου στην αρχή της εβδομάδας και ο σχετικός σούσουρος δεν διευκολύνει την κατάσταση, που είναι ήδη ζορισμένη λόγω υποχρεώσεων και σχεδίων, ούτε σε βοηθάει να διευθετήσεις εκκρεμότητές σου. Σε προ-σωπικό επίπεδο έχεις τον νου σου γι’ αυτά που ο σύντροφός σου δεν λέει ή στο πόσο άσχημα σε κάνουν να αισθάνεσαι αυτά που λέει. Ίσως είναι καλή ευκαιρία να κάνεις μία κουβέντα εφ’ όλης της ύλης για το πώς (δεν) προχωράει η προσωπική σου ζωή, καθώς βρίσκεσαι ακινη-τοποιημένος ανάμεσα σε ρουτίνα και σχέδια. Προς το τέλος της εβδομάδας, φρόντισε να μην πολυδιαφημίσεις ό,τι καλό σου συμβεί, ερωτικά, δημιουργικά, οικονομικά, εκτός αν είσαι απολύτως έτοιμος να κάψεις ορισμένες γέφυρες διά παντός, σε προσωπικό ή επαγγελ-ματικό επίπεδο. Δεν νομίζω ότι είσαι, παρότι είναι σαφές πως με ό,τι κλεισίματα αναβάλλεις, καλλιεργείς μία επιφανειακή αίσθηση ψευδούς ασφάλειας στο σπίτι και μέσα σου και μία πολύ αληθινή αίσθηση απόλυτης ανασφάλειας στην πραγματικότητα.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Ψέματα σε σένα και τους άλλους για να προσπονηθείς ότι άλλαζες/αν

Με ευχάριστα επαγγελματικά ραβασάκια ξεκι-νάει η εβδομάδα σου, τα οποία σε βάζουν άμεσα σε δράση και στο αγαπημένο σου παιχνίδι του «σχεδίασε το μέλλον σου». Το εγχείρημα είναι δυσκολότερο από ό,τι θα ήθελες, αφού χρήμα, δημιουργικότητα και οι στόχοι για την καριέρα σου δεν συνεργάζονται όμορφα. Σε προσωπικό επίπεδο, σου ανοίγονται νέες φιλίες και ομαδικές δραστηριότητες μέσα από την ακαδημαϊκή σου ζωή, τις παρέες, ακόμη και τον συγγενικό σου κύκλο. Βέβαια η καινούργια σου τονίζει ότι στην ερωτική σου ζωή τα πράγματα είναι κάπως περι-εργα, από την άποψη ότι όλα τριγύρω αλλάζουν κι όλο τα ίδια μένουν. Αυτό σε κάνει ανυπόμονο προς το τέλος της εβδομάδας και για να ανακτή-σεις τον έλεγχο του παιχνιδιού είσαι έτοιμος να κάνεις αψυχολόγητες οικονομικές και συναισθη-ματικές σπατάλες. Πράγμα που είναι προτιμό-τερο γιατί χρειάζεται κάπως να ταραχτούν τα ύδατα η ν εναλλακτική είναι να μην πιστεύεις ούτε ό,τι σου λένε, ούτε ό,τι λες ο ίδιος, ακόμη κι αν έχεις την εντύπωση ότι είναι αλήθεια.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Αισθάνεσαι ανικανοποίητος, ακόμη κι αν σου χαρίζουν τον ουρανό με τ’ άστρα

Μην απαξιώνεις τις επαγγελματικές συζητή-σεις και προτάσεις της περιόδου επειδή αισθά-νεσαι ότι οι ανάγκες σου δεν ικανοποιούνται σε επίπεδο καριέρας. Εδώ υπάρχει μία ευκαιρία να συνδυάσεις την κερδοφορία και τη δημιουρ-γικότητα, αν δεν αφήσεις την καχυποψία, την αμφιβολία και την αρνητικότητα να σου το χα-λάσουν, επειδή ίσως αισθάνεσαι ότι δεν έχεις επαρκή στήριξη ή ξεκινάς κάτι καινούργιο. Σε προσωπικό επίπεδο, έρωτας και σεξ συνεργ-άζονται και σύμφωνα με τους στόχους σου μάλιστα, αλλά εσύ δυσκολεύεσαι και πάλι να νιώσεις ικανοποιημένος εξαιτίας α) των θεμε-λιωδών αλλαγών στο σπίτι και μέσα σου, οι ο-ποιές μάλιστα είναι σαν να έχουν μείνει μετέω-ρες β) νοοτροπίας και παρέας γ) παρεμβάσεων τρίτων, ειδικά συγγενών. Προς το ΣΚ φρόντισε να μην παραδοθείς αμαχητί σε καταναλωτική θεραπεία, συναισθηματικό φαγητό ή ξαναζε-σταμένο σεξ, για να νιώσεις καλύτερα. Η όλη κατάσταση δεν βοηθάει ούτε τα νεύρα, ούτε την υπερενέργεια σου, βοηθάει όμως ή έντονη σωματική ή διανοητική άσκηση, ιδανικά και τα δύο, σε ομαδικό σχηματισμό.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Πολλά υποσχόμενες εξελίξεις, αλλά και υποθέσεις κολλημένες όσο δεν πάει άλλο

Κάτι κουβεντιάζεται σαν ταξιδάκι, σαν καινούργ-ια επιμορφωτική δραστηριότητα, σαν καινούργ-ια παρέα, γενικώς μία καινούργια προοπτική με τη στήριξη της οικογένειας και του συντρόφου σου. Καλό θα ήταν να μην το χρησιμοποιήσεις σαν αφορμή για να ανακυκλώσεις φοβικές σκέ-ψεις κι αυτοκαταστροφικές συνήθειες που έχεις ανάγκη σε επιστήμη και νοοτροπία. Σε επαγγελ-ματικό επίπεδο, στην αρχή της εβδομάδας έχεις την εντύπωση ότι το αισθητήριό σου λειτουργεί καλύτερα σε διαπραγματεύσεις που αφορούν το γραφείο και σε υποθέσεις που επηρεάζουν το συναδερφικό κλίμα και βλέπεις φως στο τού-νελ. Η κινητικότητα ενεργοποιεί και εκκρεμείς νομικές, ακαδημαϊκές ή υποθέσεις που αφο-ρούν το εξωτερικό, όμως κάθε ευνοϊκός διακα-νονισμός, συμφωνία και συμβιβασμός χρονο-τριβεί. Μην αφήσεις τις εξελίξεις να σου ριξουν το ηθικό προς το ΣΚ και κυρίως να σε κάνουν να αμφισβητείς τον εαυτό σου. Πρόσεξε ιδιαίτερα την υγεία σου, πιες βιταμίνες, κάνε διαλογισμό κι ό,τι άλλο σε χαλαρώνει για να βοηθήσεις το νευρικό σου σύστημα και τον ύπνο σου και από-φυγε τις κραιπάλες του αλκοόλ. **A**

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