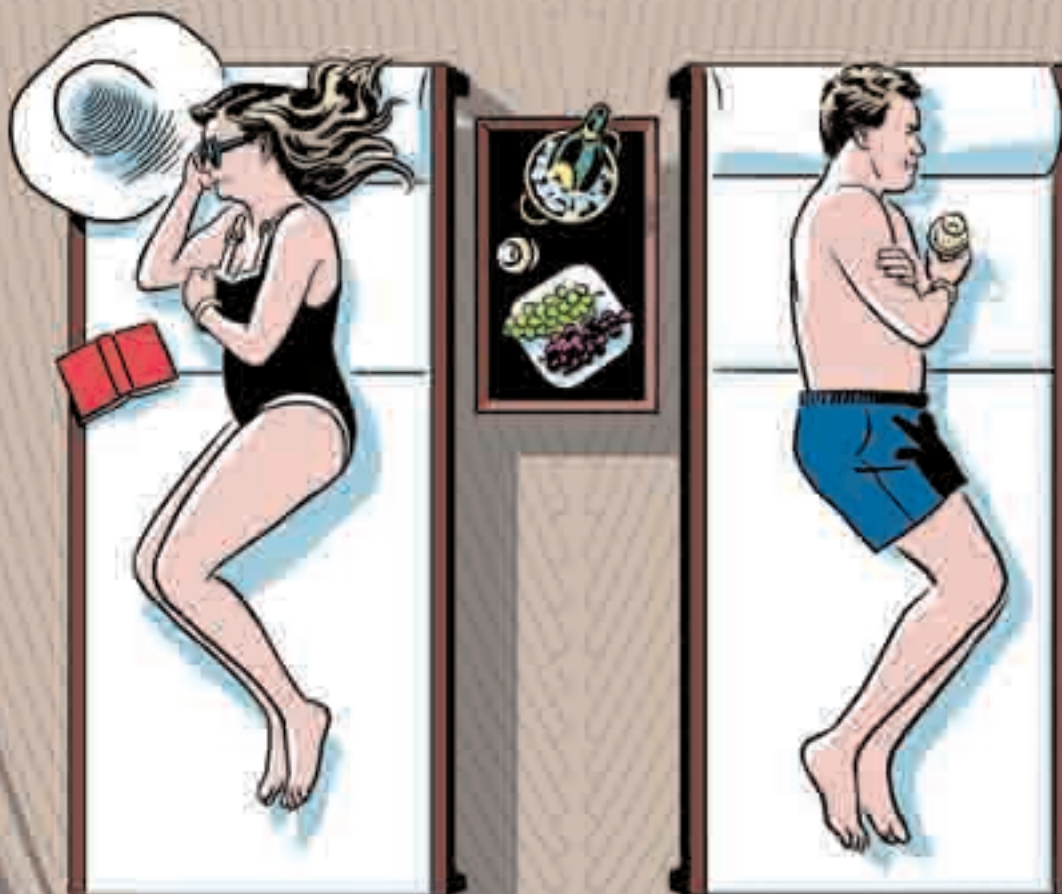


ATHENSvoice



102.5
ATHENS
VOICE
RADIO



Μιλούν

Reid Kikuo Johnson
Αλέξανδρος Γκικόπουλος
Γιώργος Δημητριάδης
Τάκης Καμπύλης
Γιώργος Κουμεντάκης
Μιχαήλ Μαρμαρινός
Γιάννης Μαργαρίτης
Κώστας Νικούλι
Sissi Rada
Χρήστος Χωμενίδης

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ AIDS

Δόμνα Μιχαηλίδου:
Και στην υιοθεσία U

Επιμέλεια: Τάκης Σκριβάνος

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Υγεία

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα,
Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

22
σελ.

Τα Lidl μοιράζουν **150.000€** μετρητά

2 super κληρώσεις
20.12 & 27.12.

2 υπερτυχεροί
κερδίζουν
από **15.000€**
μετρητά

Από 15.11 έως 24.12.
30 τυχεροί
κερδίζουν
από **4.000€**
μετρητά



Λάβε μέρος στο διαγωνισμό:

1



Για κάθε 30€ αγορών
παίρνεις μία συμμετοχή,
σκανάροντας απλά
την ψηφιακή σου κάρτα
Lidl Plus στο ταμείο.

2



Εστέλει
τη συμμετοχή σου,
μέσω της εφαρμογής
Lidl Plus

3



Μπαίνεις
στις κληρώσεις
για να κερδίσεις
μετρητά

*Κατά την πλήρωση των κερδών, προτεραιότητα δίνεται από την Lidl Ελλάς
α αναλογούν φόρος, σύμφωνα με την εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία.
Διάρκεια διαγωνισμού 15.11 έως 24.12.
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις [lidl-hellas.gr/esei-diagonismos-lidl-plus](https://www.lidl-hellas.gr/esei-diagonismos-lidl-plus)



↓ Κατέβασε το app
και κάνε εγγραφή

ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΤΟ ΣΤΟ
Google Play

Λήψη στο
App Store

ΑΝΑΧΑΙΝΕ ΤΟ
AppGallery

Μάθε περισσότερα [lidl-hellas.gr/diagonismos-lidl-plus](https://www.lidl-hellas.gr/diagonismos-lidl-plus)





Μια αγάπη για τον Δεκέμβρη θα 'μαι και εγώ

Του ΓΙΑΝΝΗ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Ο Δεκέμβρης είναι για να τρέχεις να προλάβεις το 11 στο κάτω μέρος της Πλατείας Συντάγματος, κάποιο ξημέρωμα Παρασκευής, που είχες ξεμείνει στου Ψυρρή πίνοντας ρακόμελα. Είναι για να χάνεις το 11, επειδή προτίμησες να βγάλεις φωτογραφία τη στολισμένη πλατεία. «Μα καλά, πότε τα έβαλαν όλα αυτά τα λαμπάκια;» Ο Δεκέμβρης είναι για να τρέχεις και να αγκαλιάζεσαι και να πίνεις ζεστή σοκολάτα και να σκάνε τα χείλη από το κρύο και να μη σε πειράζει, γιατί είναι Δεκέμβρης. Ο Δεκέμβρης είναι για να μελαγχολείς κάτι απογεύματα Τρίτης και να αναρωτιέσαι για πόσο ακόμα θα προσπαθείς διακαώς να βοηθήσεις το καλοκαίρι που πέρασε και έφυγε να επιβιώνει μέσα σου. Γίνεται να αρχίσεις προσφυγιά και να ζητήσεις πολιτικό άσυλο στο καλοκαίρι; Δεν γίνεται. Ο Δεκέμβρης είναι για να σου λείπει το παγωτό βανίλια, που έχει ίδιο χρώμα με τα άνθη των μύρτων, που η μυρωδιά τους κατακλύζει τον Αύγουστο τον αέρα και έκανε τα μηνίγγια σας να τινάζονται, που έχει το χρώμα που παίρνουν οι ξανθοί από τον ήλιο τρίχες, ακριβώς κάτω από το πιγούνι. Ο Δεκέμβρης είναι για να ξημεροβραδιάζεσαι στη βιβλιοθήκη ψάχνοντας βιβλιογραφία για την εργασία που πρέπει να κάνεις και στα καπάκια να βγαίνεις για μπίρες φορώντας ένα ελαφρύ μπουφάν και να αναρωτιέσαι “γιατί το 'κανα πάλι αυτό το λάθος”. Ο Δεκέμβρης είναι για να εγκαταλείψεις την Αθήνα και ενόσω ετοιμάζεται το γιορτινό τραπέζι να μαζεύεις τις ελιές με τον πατέρα, ξεκινώντας ακριβώς από το σημείο που ρίξατε λάδι στο χώμα πέρυσι «για να πάει καλά η σοδειά». Ο Δεκέμβρης είναι το γιορτινό τραπέζι με τα αμύχανα σαλιωμένα φιλιά από θείες και γιαγιάδες και με τις συζητήσεις για πολιτικά που μπλέκουν πάντα κάπως τα οπαδικά με την τέχνη και τη διανοήση και θες να αλλάξεις σόι. Ο Δεκέμβρης είναι να ξεφεύγεις από το γιορτινό τραπέζι και να βρίσκεις καταφύγιο μεταμεσονύκτια σε κάποιο μπαρ, μέσα στον καπνό και τα χνώτα να αγαπιέσαι και να αγαπάς και να χορεύεις και να 'σαι εσύ. Αυτό είναι Δεκέμβρης. Δεκέμβρης είναι να χάνεις το 11, γιατί δεν πειράζει, είναι εικοσιτετράωρο έτσι κι αλλιώς. Ο Δεκέμβρης είναι γιορτινός και μελαγχολικός, είναι για να νοσταλγείς και να ξαναερωτεύεσαι. Ο Δεκέμβρης ξεκινά σήμερα. Καλό μήνα.



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΪΤΣ

Καμινάδα σουβλακερί - χριστουγενιάρικο δέντρο, στο Κουκάκι

ΤΟ ΕΞΗΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Ο **Reid Kikuo** Johnson γεννήθηκε το 1981 και μεγάλωσε στο Μάουι της Χαβάης. Ζει και εργάζεται ως κομίστας και εικονογράφος στο Μπρούκλιν της Νέας Υόρκης. Διδάσκει σχέδιο στο Rhode Island School of Design. Οι βραβευμένες εικονογραφήσεις του, σχέδια και κόμικ κοσμούν τακτικά έντυπα όπως το New Yorker, οι New York Times και το ένθετο βιβλίων τους, το GQ, το Atlantic, το New Republic κ.ά. Έχει εκδώσει τρία graphic novels: «Night Fisher» (2005), «The Shark King» (2012) και «No One Else» (2021).

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΒΑΖΑΑΡ

Αν τα έχετε βαρεθεί λίγο γιατί βλέπετε όλα τα ίδια και τα ίδια, σας έχω το καλύτερο. Το μπαζάρ των «Φίλων του Παιδιού» με τη συμμετοχή 26 πρεσβειών και προξενείων. Η πιο multi culti γιορτή της πόλης. Το συστήνω ανεπιφύλακτα. (λεπτομέρεις στη σελ. 56)

ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΙΜΠΙΑΣ

Είτε ως εξομολογητής πάστορας στην τηλεοπτική διαφήμιση, είτε ως εκπρόσωπος του σωματείου των ηθοποιών, είτε ως άνθρωπος με χιούμορ και τσαγανό, φέτος ήταν η χρονιά του.

Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

«Σέρρες: Αγόρασε πλαστό πιστοποιητικό αλλά νόσπες». (από ειδησεογραφικό site)

ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ

Κομψή, υπέροχη φωνή, πάντα κυρία. Σαριμπιντάμ θα πει «θα σε θυμόμαστε».

«Η ΑΓΙΑ ΦΑΝΦΑΡΑ»

Η μπάντα με τα χάλκινα που μας έφτιαξε το κέφι, Σάββατο μεσημέρι στην οδό Χάρπτος. Λείπει η μουσική από τους δρόμους αυτής της πόλης.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

- Ήρθαμε για την απογραφή. Ζείτε μόνοι; - Κάτσε να βάλω καφέ να σ' τα πω.

ΝΕΑ ΜΕΤΑΛΛΑΣΗ

Από τη Δέλτα στην Όμικρον. Δεν θα πονησούμε αν δεν εξαντλήσουμε όλο το αλφάβητο.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ

Από τότε που βγήκαν τα λείζερ χάθηκαν τα λαμπάκια.

ΝΕΑ ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΗ ΡΑΤΣΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΩΝ

Μπαίνουν και κουρνιάζουν ΜΕΣΑ στον εξαερισμό του απορροφητήρα. (Εσείς εν τω μεταξύ συνεχίστε να τα ταιζέτε τυρόπιτες και μακαρόν.)

ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΑΣΟΚ

Το μεγαλύτερο βάσανο το περνούν οι γελοιογράφοι που πρέπει να μάθουν να σκισάρουν τα χαρακτηριστικά όλων των υποψήφιων.

ΦΟΡΟΛΟΤΑΡΙΑ

Η κλασική ερώτηση: Εσείς γνωρίζετε κανέναν που κέρδισε στη φορολογία;

ΑΝΕΜΒΟΛΙΑΣΤΟΙ

Έχουν αρχίσει, λέει, και πωλούν τις συνδρομές σε γυμναστήρια όσο-όσο.

Η ΧΥΤΡΑ

Το πιο τρομακτικό πράγμα μέσα στα σπίτια μας. Δεν συμφωνείτε;

ATHENS VOICES

★ ΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΗΜΟΣΙΩΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ★

«Εγώ το έκανα το εμβόλιο. Αλλά όλα είναι ψέματα. Τους έμειναν εμβόλια και προσπαθούν να τα ξεφορτωθούν... Γιατί δεν είχαμε το καλοκαίρι και έχουμε τώρα;...»

(και συνεχίζει)

«...Γιατί αλλιώς πού είναι τα πτώματα; Γιατί δεν πεθαίνει κανένας πολιτικός, κανένας ηθοποιός; Μόνο ο φτωχός λαός!...»

(Ταξιτζής σολάριε μονόθερμα. Διαδρομή Αμπελόκηποι - Μαρούσι, Δευτέρα βράδυ)

«Λέω να πάρω Βιάγκρα, να δοκιμάσω κι εγώ επιτέλους».

(Μεσόκοπος κύριος με την παρέα του στα τραπέζια του Athénée, Βουκουρεστίου, Σάββατο μεσημέρι)

Ταλαιπωρημένος από την κίνηση και τη βροχή, υπάλληλος μπαίνει στα γραφεία της εταιρείας του πρωί πρωί και ρωτάει εξουθενωμένος τη γραμματεία: «Τι έχουμε πρώτη ώρα;».

(Πρωί Τετάρτης, Εξάρχεια)

Ταξιτζής μεγαλούτσικος: «Όλα τα λέμε κορωνοϊό. Αλλά κι ο μπαμπάς μου πήγε από πνευμονία. Μπορεί να ήτανε κορωνοϊός από τότε! Από παλιά!...»

(και συνεχίζει...)

(...) Πελάτης: Συγχωρέθηκε από πνευμονία ο μπαμπάς σας;

Ταξιτζής: Μπα όχι, τον χτύπησε φορτηγό, άρρωστο άνθρωπο, άσ' τα... (Σύνταγμα - Ψυχικό, Σάββατο βράδυ)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ
panikoval500@gmail.com

ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

813 εκλογικά κέντρα σε όλη την χώρα «έστησε» το Κίνημα Αλλαγής για την εκλογή νέου προέδρου, αλλά δεν κατόρθωσαν να συμφωνήσουν για συμμετοχή μέσω internet ακόμη και με την πανδημία να καλπάζει. Κάποιοι σύντροφοι επιθυμούν ανανέωση, αλλά όχι και να χαλάσουμε τις παραδόσεις με τα σταυρωμένα ψηφοδέλτια.

3 ευρώ είναι το κόστος για τη συμμετοχή στις εκλογές, καθώς απαιτείται εγγραφή για να γίνει κάποιος είτε φίλος είτε μέλος του κόμματος. Υπάρχουν επιλογές στη «δημοκρατική παράταξη», μια εντελώς διαφορετική ιδεολογική προσέγγιση από εκείνη της ΝΔ, που έλεγε «είσαι φίλος, γίνε μέλος».

7.200 ευρώ θα είναι το ανώτατο πρόστιμο για όσους Αυστριακοί αρνηθούν να εμβολιαστούν από τον προσεχή Φεβρουάριο, οπότε και ο εμβολιασμός θα καταστεί υποχρεωτικός, σύμφωνα με προσχέδιο νόμου της κυβέρνησης. Υποθέτω ότι θα βρεθούν και εκεί «θεματοφύλακες του Συντάγματος» που θα κάνουν μήνυση σε όποιον τολμήσει να τους ελέγξει ζητώντας 2 εκατομμύρια ευρώ. Άρα θα βγουν κερδισμένοι.

180.000 ευρώ αλλά και μια σειρά από προνόμια θα λάβουν όσοι εργαζόμενοι της Εθνικής Τράπεζας συμμετάσχουν στην εθελούσια έξοδο μέχρι τις 15 Δεκεμβρίου.

2 μέχρι 5 χρόνια άδεια μπορούν να λάβουν εναλλακτικά οι τραπεζοϋπάλληλοι απολαμβάνοντας από πλήρεις μέχρι το 50% των αποδοχών του. Μετά το πέρας της περιόδου θα απολύονται λαμβάνοντας και τη νόμιμη αποζημίωση.

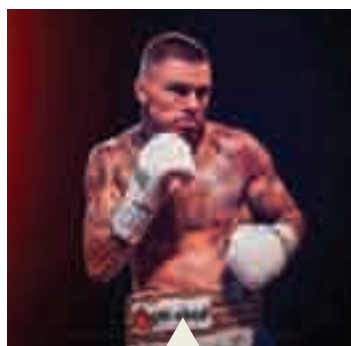
8.239 υπηκόους τρίτων χωρών απέλασε η Frontex τους πρώτους έξι μήνες του 2021, γεγονός που σηματοδοτεί αύξηση κατά 9% σε σχέση με την ίδια περίοδο του 2019, σύμφωνα με έγγραφο που διέρρησε. Διάφορες ΜΚΟ χαρακτηρίζουν την εξέλιξη ανησυχητική, χωρίς καν να εξετάζουν τα στοιχεία όσων απελάθηκαν. Μια σειρά από ελληνικά media συμπάριστανται στις ΜΚΟ.

4.938 άτομα απομακρύνθηκαν προς 28 προορισμούς, χρησιμοποιώντας 169 πτήσεις τσάρτερ κατά την ίδια περίοδο.

2.742 άτομα, ή το 56% του συνόλου, πέταξαν με τσάρτερ από τη Γερμανία.

124 άτομα, ή μόλις το 3%, πέταξαν από την Ελλάδα.

581,8 δισ. ρούβλια (7,8 δισ. δολ.) ήταν τα κέρδη της Gazprom



10 γύρους χρειάστηκε ο Ελληνο-αυστραλός συγμάχος Τζορτζ Καμπόσος για να κερδίσει τον Τεόφιμο Λόπες στο Madison Square Garden και να γίνει παγκόσμιος πρωταθλητής.

20-0 είναι το ρεκόρ του σε επαγγελματικούς αγώνες. Τους μισούς τούς κέρδισε με knock out.

για το γ' τρίμηνο, αντανakλώντας τις υψηλότερες τιμές του φυσικού αερίου.

313,40 δολ. ανά 1.000 κυβικά μέτρα ήταν η μέση τιμή του φυσικού αερίου στο γ' τρίμηνο, έναντι των 117,2 εκατ. δολαρίων πριν από έναν χρόνο. Γάτα ο Πούτιν, κάμερα σε μένα.

89% αποτελεσματικό στην πρόληψη νοσηλείας ή θανάτου στις ομάδες κινδύνου έναντι του κορωνοϊού αποδείχθηκε το σκεύασμα Paxlovid της Pfizer, σύμφωνα με δηλώσεις του επικεφαλής της εταιρείας Αλμπερτ Μπουρλά.

180.000 δόσεις θεραπείας θα έχουν παραχθεί έως το τέλος του τρέχοντος έτους. Προφανώς δεν φθάνουν για όλους, αλλά ούτως ή άλλως οι αρνητές δεν αναμένεται να το εμπιστευθούν καθώς δεν ξέρουν τι θα έχει μέσα...

700 δολάρια ήταν η τιμή του κρυπτονόμισματος Όμικρον, το πρωί της Δευτέρας, έχοντας δεκαπλασιάσει την αξία του από το Σάββατο. Το νόμισμα δημιουργήθηκε στις αρχές Νοεμβρίου και, παρότι δεν έχει προφανώς σχέση με τη νέα μετάλλαξη, εκτιμάται ότι το όνομά του έπαιξε σημαντικό ρόλο στην εκτόξευση της τιμής.

0,7 δολ. κόστιζε στις 21 Οκτωβρίου του κρυπτονόμισμα Squid.

2.856 δολάρια έφθασε η δημοφιλία του δέκα ημέρες αργότερα, κάρη στη σειρά «Squid Game». Μία ημέρα μετά ωστόσο κατακρηνίστηκε, στα 0,003 δολάρια. Παιχνίδι πιο επικίνδυνο και από τη σειρά του Netflix.

364 λεπτά, περίπου 6 ώρες την ημέρα, ο μέσος όρος τηλεθέασης τον Δεκέμβριο του 2020, σύμφωνα με έρευνα της Nielsen.

227 λεπτά είδαν τηλεόραση οι Έλληνες τον Αύγουστο του 2020, ήτοι λίγο κάτω από 4 ώρες ημερησίως.

487 και 429 λεπτά τηλεόραση ημερησίως παρακολουθούν γυναίκες και άνδρες (αντιστοίχως) άνω των 55 ετών. Δηλαδή ένα φουλ οκτώωρο.

2.178.000 θεατές παρακολούθησαν την παράδοση της 25ης Μαρτίου, οδηγώντας τη συγκεκριμένη μετάδοση στην κορυφή της τηλεθέασης για το 2020.

83 πλατάνια θα φυτευτούν κατά μήκος της Πανεπιστημίου, τα έργα ανάπλασης της οποίας ξεκίνησαν την Κυριακή.

4 μήνες θα χρειαστούν να ολοκληρωθεί το έργο, χρόνος που συμβάλλει στο να παραμείνει εργοτάξιο το κέντρο κατά το μεγαλύτερο μέρος της θητείας του δημάρχου Κώστα Μπακογιάννη.

2.260 τ.μ. χώρων πρασίνου θα παραδοθούν τελικά στους δημότες και σε όποιους άλλους τα βάλουν στο μάτι.

17% αυξήθηκε ο αριθμός των POS την τελευταία τριετία στην Ελλάδα. Προστέθηκαν περίπου 116.000 τερματικά. Διάφορες κατηγορίες επαγγελματιών ωστόσο, «ταλαιπωρούνται» ανεξήγητα από «διαρκείς» βλάβες, όταν ο πελάτης θέλει να πληρώσει με κάρτα.

49% αύξηση πέτυχε το ίδιο διάστημα η Τσεχία και 40% η Αλβανία.

76.132 τερματικά ανά εκατομμύριο κατοίκων υπάρχουν στην Ελλάδα κατατάσσοντας τη χώρα μας στην πρώτη θέση μεταξύ των χωρών της Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης.

3,7% αυξήθηκε το 2020 ο αριθμός των συναλλαγών με πιστωτικές κάρτες στην Ευρωζώνη σύμφωνα με την ΕΚΤ, ποσοστό που αντιστοιχεί σε 101,6 δισ.

27 Ρώσοι διπλωμάτες θα απελαθούν από τις ΗΠΑ στις 30 Ιανουαρίου, σύμφωνα με τον πρεσβευτή της Ρωσίας στις ΗΠΑ, που επεσήμανε ότι η πρεσβεία του αντιμετωπίζει πρόβλημα ανθρώπινου δυναμικού.

120 εργαζόμενοι απέμειναν στην πρεσβεία της Ρωσίας στις ΗΠΑ από 1.200 στις αρχές του 2017, έπειτα από μια σειρά απελάσεων και περιορισμών.

VERBA VOLANT

ΝΙΚΟΣ ΦΙΛΗΣ

«Ο φράχτης στον Έβρο περιορίζει και διαχωρίζει τη Θράκη από την υπόλοιπη χώρα». Δύο τινά μπορεί να συμβαίνουν. Ή ο σύντροφος ήταν κουμπούρας στη γεωγραφία ή θεωρεί τη Θράκη μέρος της χώρας που βρίσκεται στην από κει πλευρά του φράχτη.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

«Δεν θα αναστηθεί το ΠΑΣΟΚ με τις ψήφους ή τους παράγοντες της Νέας Δημοκρατίας. Γιατί την επόμενη μέρα θα ξυπνήσουμε με ένα παράρτημα της ΝΔ που θα έχει περιτύλιγμα μόνο την ταμπέλα ΠΑΣΟΚ και τον ήλιο μας». Ο πρώην πρωθυπουργός «τα ρίχνει» αμέσιστα στον Λοβέρδο, ενώ την ίδια στιγμή, στην ίδια ομιλία, κατακεραυνώνει τα σκοτεινά συμφέροντα ότι τον «χτυπούν και προσωπικά».

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΨΩΜΙΑΔΗΣ

«Εγώ ο ίδιος είμαι πρόκληση, είμαι μόδα, είμαι έρωτας». Ο νομάρχης της καρδιάς μας απέκτησε αυτοπεποίθηση και μπαίνει «στη φάρμα». Παρακαλούνται οι κυρίες και οι δεσποινίδες να απομακρυνθούν απ' τις οθόνες. Δεν θέλει και πολύ ο έρως να γίνει πάθος για έναν τόσο προκλητικό άνδρα.

Δ. ΠΑΠΑΔΗΜΟΥΛΗΣ

«Προτιμώ να με ρωτάνε γιατί φεύγω παρά γιατί μένω ακόμη». Η στήλη χάνει έναν στυλοβάτη. Όλοι όμως γνωρίζουν γιατί φεύγει, πιθανότερο είναι να τον ρωτούν γιατί έμεινε. Άλλωστε, στις ΗΠΑ, ένας μεγιστάνας του real estate έγινε πρόεδρος. Ποτέ δεν ξέρεις πως τα φέρνει η ζωή.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΠΕΤΡΑΚΟΣ

«Η Ματίνα Παγώνη δεν έχει ιδέα για τα εμβόλια». Ο διάσημος γιατρός-αρνητής-παίκτης ριάλιτι-τραγουδιστής-πολιτικός βάζει στη θέση της την απλή παθολόγο, καθώς ο ίδιος εκφράζει άποψη σαν ψυχολόγος-κοινωνιολόγος-μορφωμένος και πάνω απ' όλα πολίτης-θεματοφύλακας του Συντάγματος.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΠΙΡΤΖΗΣ

«Τον ηγέτη που μπορεί, τον έχουμε. Το κόμμα που μπορεί, οφείλουμε να το φτιάξουμε». Σε σχετικό άρθρο του, ο τομεάρχης προστασίας του πολίτη, «δείχνει την έξοδο» στους παραδοσιακούς συριζαίους. Στόχος του, να γίνει ο ΣΥΡΙΖΑ ΠΑΣΟΚ πριν το ΠΑΣΟΚ ξαναγίνει ΠΑΣΟΚ.

Για το βιβλίο της Ρουθ Μπέιντερ Γκίνσμπεργκ «Δικά μου λόγια»

Ο τόμος, που κυκλοφορεί από τις Athens Bookstore Publications, προλογίζεται από την Πρόεδρο της Δημοκρατίας: η Γκίνσμπεργκ υπήρξε πάντα για την Κατερίνα Σακελλαροπούλου ένα ισχυρό πρότυπο και διαρκής πηγή έμπνευσης.

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Αυτή η συλλογή κειμένων και ομιλιών της Δικαστού Γκίνσμπεργκ, που διαβάζεται απνευστί και με πραγματική διανοητική απόλαυση – σαν να την ακούς να αγορεύει μεν αλλά δίπλα σου, απευθυνόμενη σε εσένα τον ίδιο και κοιτώντας σε στα μάτια –, είναι το βιβλίο που πρέπει να διαβάσουν απαρεγκλίτως όχι μόνο οι επαρκείς και απαιτητικοί αναγνώστες, αλλά και όλοι οι νεότεροι νεοφιλόδοξοι, οι φιλοδόξοι δημοσιογράφοι, αλλά και οι παλαιότεροι που εξακολουθούν να έχουν πάθος με τη δουλειά τους, καθώς και όποιος πολίτης ενδιαφέρεται σοβαρά για το δίκαιο, για τα ανθρώπινα δικαιώματα και για τον διαρκή αγώνα για την ισότητα των φύλων – για να αναφέρουμε μόνο λίγα από τα θέματα που θίγει στις 360 μεγάλου σχήματος σελίδες του. Αξίζει δε να επισημανθεί προκαταβολικά ότι είναι ιδανική επιλογή για δώρο: δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε κάτι ιδεωδέστερο.

Η επιλογή των κειμένων του σκληρόδετου τόμου με την εντυπωσιακή κουβερτούρα (η όλη έκδοση από τις Athens Bookstore Publications είναι εξαιρετικά ποιοτική, με μια σπουδαία μετάφραση από τον Μάνο Τζιρίτα και καθ' όλα επιμελημένη: ένα κόσμημα) έχει γίνει από την ίδια τη Δικαστή Γκίνσμπεργκ σε συνεργασία με τις επίσημες βιογράφους της, τις Μαίρη Χάρτνερ και Γουέντι Γ. Γουίλιαμς, αμφότερες καθηγήτριες στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου Τζορτζτάουν, με ερευνητικά ενδιαφέροντα επικεντρωμένα στα ανθρώπινα δικαιώματα των γυναικών και στον τομέα του φύλου στο δίκαιο. Συνολικά, έχουμε να κάνουμε με μια πραγματικά συναρπαστική και χορταστική περιδιάβαση στη ζωή και στη σκέψη μιας γυναίκας που επηρέασε όσο λίγοι άνθρωποι τη σύγχρονη αμερικανική κοινωνία αλλά και ολόκληρο τον κόσμο, ασκώντας ισχυρή και μακρόχρονη επίδραση στο δίκαιο, στα δικαιώματα των γυναικών αλλά και στη λαϊκή κουλτούρα, και με χιλιάδες φαν (κυριολεκτικά) όπου γης: η RGB υπήρξε μια γυναίκα-θρύλος. Και βέβαια εξακολουθεί να είναι.

Ενέργεια που μας πάει **ΜΠΡΟΣΤΑ**

δύναμη, εξέλιξη, ασφάλεια, πρωτοπορία

Η ΔΕΠΑ Εμπορίας ηγείται και πρωτοπορεί στην ελληνική αγορά ενέργειας. Προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις για κάθε κατηγορία πελατών, στις πιο ανταγωνιστικές τιμές και εγγυάται την ενεργειακή ασφάλεια της χώρας, έχοντας επιτύχει τη διαφοροποίηση των πηγών και των οδών εφοδιασμού της. Με το βλέμμα στο μέλλον, η ΔΕΠΑ Εμπορίας πραγματοποιεί επενδύσεις, που δημιουργούν προστιθέμενη αξία στην οικονομία και νέες ποιοτικές θέσεις εργασίας, ενώ συμμετέχει σε στρατηγικής σημασίας διεθνή έργα, που μετατρέπουν την Ελλάδα σε περιφερειακό ενεργειακό κόμβο. Με τον δυναμισμό του πλέθι, η ΔΕΠΑ Εμπορίας επεκτείνει τη δραστηριότητά της, στηρίζοντας σταθερά τις νέες τεχνολογίες και ανοίγοντας διαρκώς νέους δρόμους για την ενέργεια και την ανάπτυξη.

Τον τόμο κοσμεί ο Πρόλογος της Προέδρου της Δημοκρατίας Κατερίνας Σακελλαροπούλου, που πολύ θα θέλαμε να παρθέταμε αυτούσιο εδώ: είναι ένα έξοχο κριτικό κείμενο, που προλαβαίνει μέσα σε 1.250 λέξεις να μιλήσει εις βάθος για τη Notorious RBG. Θα αρκεστούμε σε ένα χαρακτηριστικό απόσπασμα:

Η Γκίνσμπεργκ ακτινοβολούσε αυτοπεποίθηση και νηφαλιότητα. Προσπλωμένη στους στόχους της, δεν επέτρεπε σε συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φθόνος και η μνησικακία, να την αποπροσανατολίζουν, καταβροχθίζοντας, όπως συνήθιζε να λέει, την ενέργεια και τον χρόνο της. Υπήρξε μια «αιώνια μαθήτρια», που δήλωνε ότι «το διάβασμα διαμόρφωσε τα όνειρά μου και το περισσότερο διάβασμα με βοήθησε να κάνω τα όνειρά μου πραγματικότητα» και διατράνωνε τη βαθιά της πίστη «στη σημασία να ακούς και να μαθαίνεις από τους άλλους».

Μια πεισματάρα νομικός που στρατεύτηκε με την πλευρά της προόδου, της ελευθερίας, της αυτοδιάθεσης, παροτρύνοντας τους πολίτες να αγωνιστούν γι' αυτά που θεωρούν σημαντικά εμπνέοντας και τους άλλους με το παράδειγμά τους. Ήταν μια «ηθική δύναμη της φύσης», ενσάρκωση της ισορροπίας, της δικαιοσύνης και της αλήθειας. Μέσα από το βιβλίο «Δικά μου λόγια» της Ρουθ Μπείντερ Γκίνσμπεργκ –αυτήν την ιδιαίτερη, εμψυχωτική, διασκεδαστική συλλογή με κείμενά της, από το πρώτο που δημοσίευσε στην εφημερίδα του σχολείου της, όταν ήταν μόλις δεκατριών ετών, ως τις ανακοινώσεις της από έδρας και τις ανασκοπήσεις των τελευταίων συνεδριάσεων του Ανωτάτου Δικαστηρίου των ΗΠΑ– προβάλλει ολοζώντανη μια αστραφτερή προσωπικότητα που συνδυάζει σωφροσύνη και ανάλαφρο χιούμορ, επιστημονική αυστηρότητα και εξαιρετική ικανότητα να απολαμβάνει τη ζωή σε όλες τις εκφάνσεις της. Αναγεννησιακή προσωπικότητα, μια *femina universalis*, θα συνδυάσει τις ιδιότητες της καθηγήτριας, της δικαστού, της αφοσιωμένης συζύγου και μητέρας, με εκείνες της πιστής των τεχνών –και ιδίως της όπερας– αλλά και του καλού φαγητού.

Τα θέματα που θίγει η Γκίνσμπεργκ είναι πολλά και ποικίλα: μιλά για τους δασκάλους της, για την τέχνη, φυσικά για τον μεγάλο και σπουδαίο αντίπαλό της, τον συντηρητικό Άντονιν Σκαλία, για την εβραϊκή της καταγωγή, για την εσωτερική λειτουργία του Ανωτάτου Δικαστηρίου, για τους δικαστές και τη δικαστική πράξη, για ιστορικές προσωπικότητες και για τις γυναίκες νομικούς που άνοιξαν και στην ίδια τον δρόμο. Χωρισμένα σε πέντε Μέρη –το κάθε ένα από τα οποία έχει και τη δική του Εισαγωγή, με βιογραφικά, πραγματολογικά και άλλα άκρως ενδιαφέροντα στοιχεία–, τα 31 κεφάλαια του τόμου, που μπορούν να διαβαστούν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο, προσφέρουν ένα πολύ υψηλού επιπέδου υλικό απολαυστικής ανάγνωσης και δημιουργικού στοχασμού.

Κλείνουμε αυτό το μικρό σημείωμα με ένα απόσπασμα από τα Προλεγόμενα της ίδιας της RBG:

Μια συμβουλή του πεθερού μου μου έχει επίσης φανεί πολύ χρήσιμη. Μου την έδωσε τα χρόνια που είχα διακόψει τις σπουδές μου, από το 1954 ως το '56, όταν ο άντρας μου, ο Μάρτι, εκπλήρωνε τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις ως αξιωματικός του πυροβολικού στο Φορτ Σιλ της Οκλαχόμα. Στα τέλη του 1954, είχε επιβεβαιωθεί η εγκυμοσύνη μου. Ανυπομονούσαμε να γίνουμε τρεις τον Ιούλιο του 1955, αλλά ενώ ανησυχούσα για το γεγονός ότι θα άρχιζα τις σπουδές μου στη νομική την επόμενη χρονιά, έχοντας να φροντίζω ένα μωρό. Η συμβουλή του πατέρα: «Ρουθ, αν δεν θέλεις να πας στη νομική, έχεις έναν καλό λόγο να κάνεις πίσω. Δεν πρόκειται να πέσεις στην υπόληψη κανενός κάνοντας αυτήν την επιλογή. Αλλά αν θέλεις όντως να σπουδάσεις νομικά, θα σταματήσεις να ανησυχείς και θα βρεις έναν τρόπο να φέρεις βόλτα και παιδί και σχολή». Και όντως, αυτό κάναμε, εγώ και ο Μάρτι, προσλαμβάνοντας μία νταντά για τις ημέρες που πήγαίνα στη σχολή, από τις 8 το πρωί ως τις 4 το απόγευμα. Πολλές φορές μετέπειτα, όταν τα πράγματα δυσκόλευαν, θυμόμουν τη σοφία του πεθερού μου και δεν έχανα χρόνο βράζοντας στο ζουμί μου, αλλά έβρισκα τρόπο να κάνω αυτό που θεωρούσα ότι ήταν σημαντικό να γίνει.



ΉΤΑΝ ΜΙΑ
«ΗΘΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ»,
ΕΝΣΑΡΚΩΣΗ ΤΗΣ
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ,
ΤΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ

Λίγα βιογραφικά στοιχεία για τη Ρουθ Μπείντερ Γκίνσμπεργκ:

Γεννημένη στο Μπρούκλιν το 1933, σε μία εργατική γειτονιά, πήγε σε δημόσιο σχολείο και αγάπησε από πολύ μικρή ηλικία το διάβασμα. Σπούδασε στις νομικές σχολές των πανεπιστημίων Χάρβαρντ και Κολούμπια και διδάξε νομικά στα πανεπιστήμια Ράτγκερς και Κολούμπια. Τη δεκαετία του '70, ενώ διδασκε στο Κολούμπια, συνέβαλε ουσιαστικά στη δημιουργία του Προγράμματος για τα Δικαιώματα των Γυναικών της Αμερικανικής Ένωσης για τις Πολιτικές Ελευθερίες (ACLU) και έγινε η κορυφαία συνήγορος της ισότητας των φύλων στο Ανώτατο Δικαστήριο. Διορίστηκε από τον Πρόεδρο Τζίμι Κάρτερ στο Εφετείο της Περιφέρειας Ουάσιγκτον το 1980, και στο Ανώτατο Δικαστήριο από τον Πρόεδρο Μπιλ Κλίντον το 1993. Το 2009, το περιοδικό Forbes συμπεριέλαβε την Γκίνσμπεργκ μεταξύ των 100 πιο ισχυρών γυναικών, και το περιοδικό Glamour την ανακήρυξε μία από τις γυναίκες της χρονιάς για το 1993, ενώ το 2012 την τίμησε με το Βραβείο Συνολικής Προσφοράς. Το 2015, το περιοδικό Time τη συμπεριέλαβε ως «γυναίκα σύμβολο» στη λίστα Time 100, και το 2016 το περιοδικό Fortune τη συμπεριέλαβε στη λίστα των Μεγαλύτερων Ηγετικών Προσωποκοτήτων του Κόσμου. Η Ρουθ Γκίνσμπεργκ πέθανε τον Σεπτέμβριο του 2020. **Α**

ΣΥΜΜΟΡΙΕΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ:

Αναζητώντας ταυτότητα στη βία

Της ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΛΑΜΑΝΤΗ

Το τελευταίο διάστημα ένα ιδιαίτερο φαινόμενο έχει λάβει διαστάσεις στην Ελλάδα, προκαλώντας ανησυχία αλλά και έκπληξη: συμμορίες ανηλίκων, αποτελούμενες από Έλληνες και αλλοδαπούς εφήβους, με δράση σε διάφορες περιοχές της Αθήνας, εξαρθρωθήκαν από την αστυνομία, ύστερα από σωρεία εγκληματικών ενεργειών στον Κολωνό, τον Βύρωνα, την Καισαριανή και το Παγκράτι. Οι συγκεκριμένες συμμορίες είχαν στο ενεργητικό τους ποικιλία ποινικά κολάσιμων πράξεων: κλοπές, ξυλοδαρμούς, ακόμη και διακίνηση ναρκωτικών. Στο στόχαστρό τους έμπαιναν κυρίως συνομήλικοί τους, τους οποίους αφού ξυλοκοπούσαν άγρια, στη συνέχεια τους λήστευαν.



ύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσε η ΕΛ.ΑΣ., από τον Ιανουάριο έως τον Αύγουστο του 2021, 218 ανήλικοι έχουν πέσει θύματα ξυλοδαρμού και 211 θύματα ληστείας, αποκλειστικά από συμμορίες ανηλίκων. Στις δύο πιο πρόσφατες υποθέσεις, όμως, εντύπωση έκανε το γεγονός ότι οι συγκεκριμένες ομάδες, όχι απλώς δεν φρόντιζαν να κρύψουν τη δράση τους, αλλά διατυμπάνιζαν την ύπαρξή τους μέσω λογαριασμών που διατηρούσαν στο Instagram, ανεβάζοντας οι ίδιοι υλικό από την εγκληματική τους δραστηριότητα, και μάλιστα με ιδιαίτερα φροντισμένες πόζες.

Πώς φτάνει σήμερα ένα παιδί να μεταμορφωθεί σε γνήσιο εγκληματία, προτού καν αποφοιτήσει από το σχολείο; Το ερώτημα είναι σύνθετο και η απάντηση πρέπει να λάβει υπόψη παραμέτρους οικονομικές, ψυχολογικές, το ζήτημα του μεταναστευτικού και της ενσωμάτωσης και βέβαια το ανεξίτηλο αποτύπωμα εξαθλίωσης, που άφησε η δεκαετία της κρίσης σε πολλές οικογένειες οικονομικά ασθενέστερων στρωμάτων. Εντούτοις, το γεγονός πως τα συγκεκριμένα νεαρά άτομα επέμειναν να δημοσιοποιήσουν από μόνα τη δράση τους, βοηθώντας άθελά τους την αστυνομία να εντοπίσει τα ίχνη τους, φανερώνει και κάτι ακόμη: μια αρρωστημένη ανάγκη επίδειξης της βίας και του εκφοβισμού, σε συνδυασμό με μία αναλόγως στρεβλή αίσθηση ανήκειν, μέσα σε ένα σώμα με κοινούς κώδικες και επιδιώξεις, πλήρως αποδεκτό στη δική τους συνείδηση. Από πού προέρχεται λοιπόν αυτή η τόσο έντονη τάση προβολής μιας συμπεριφοράς τελείως αποκλίνουσας, η οποία καταφέρνει να αποτελέσει τον συνεκτικό κρίκο για τη σύσταση ομάδων που συνδιαμορφώνουν μία κοινή ταυτότητα, την οποία στη συνέχεια υιοθετούν πανηγυρικά;

Οι παραστάσεις μέσα στις οποίες ωριμάζουν και ενηλικιώνονται τα παιδιά που γεννήθηκαν στην ανατολή της νέας χιλιετίας είναι το λιγότερο προβληματικές. Η ενηλικίωσή τους, στις περισσότερες περιπτώσεις, επέρχεται πρώιμα και άγρια, μέσα από την καταναγκαστική επαφή με ερεθίσματα σκληρής βίας και πορνογραφικού περιεχομένου από το διαδίκτυο, προκειμένου το εκάστοτε παιδί να μπορέσει να αποδείξει στους συνομηλίκους του πως είναι επαρκώς σκληραγωγημένο και άρα άξιο να γίνει δεκτό στο κλειστό κλαμπ παρέας που θέλει. Βεβαίως, και οι συνομήλικοί με τη σειρά τους θα έχουν αναγκαστεί να υποκύψουν στην πίεση κάποιου τρίτου, ώστε να γίνουν αποδεκτοί σε άλλον παρόμοιο κύκλο, και ας μην το ομολογούν. Δημιουργείται έτσι ένα ιδιότυπο «δεδικασμένο» σχετικά με τα ερεθίσματα εκείνα τα οποία αποτελούν άδεια εισόδου στις κουλ-παρέες μεταξύ των εφήβων σήμερα, που έχει ως αποτέλεσμα την αδιάκοπη αναπαραγωγή τους. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, καθώς υποκουλτούρες όπως η τραπ μουσική έχουν εξελιχθεί σε mainstream τρόπους διασκέδασης για το ανήλικο κοινό –στο οποίο καμία δουλειά δεν έχουν εξαρχής να απευθύνονται–, οι κυρίαρχες εντυπώσεις των νέων έχουν διαμορφωθεί αναλόγως: στα δημοφιλέστερα βίντεο του YouTube πρωταγωνιστούν σταθερά τραγούδια με βιντεοκλίπ και στίχους που μιλούν για όπλα, ναρκωτικά, αυτοκίνητα και γυναίκες ως αντικείμενα του σεξ. Ο άκρατος καταναλωτισμός, συνδυαστικά προβαλλόμενος με την εγκληματική συμπεριφορά, δημιουργεί ένα δυσώδες κοινωνικό παράδειγμα, το οποίο σκιαγραφεί τόσο τις επιδιώξεις της εποχής, που οφείλει κάποιος να έχει, όσο και τους τρόπους για την κατάκτησή τους. Ο ευτελής σκοπός και μαζί τα παραβατικά μέσα για την επίτευξή του προσφέρονται αλόγιστα στους εφήβους, δομώντας σταδιακά μια εσφαλμένη οπτική της πραγματικότητας, στην εν πολλοίς ακατέργαστη συνείδησή τους. Υλικές, πρόσκαιρες απολαύσεις αποτελούν το απόλυτο κριτήριο της επιτυχούς ή μη αυτοπραγμάτωσης και μπορούν να κερδηθούν μονάχα μέσω της βίας, της παρανομίας και της επιβολής. Όσο πιο έτοιμος είναι κανείς να γίνει βίαιος και να ξεπεράσει τους αντιπάλους του σε τέτοιες πρακτικές, τόσο πιο κερδισμένος θα βγει.

Η ψυχολογική πτυχή του ζητήματος συμπληρώνει την εικόνα, εμπλουτίζοντας το προφίλ των εν λόγω περιπτώσεων. Η εμπειρία της παιδικής ηλικίας και της προεφηβείας, βιωμένων σε σπίτια εμποτισμένα από την αγνία και την ανασφάλεια για τις οικονομικές δυσκολίες των τελευταίων ετών, που έμοιαζαν ή και ήταν πλήρως αδιέξοδες, αναπόφευκτα οδήγησε στην επικράτηση ενός διάχυτου αισθήματος θυμού και ματαιότητας, που κατακυριεύσε το περιβάλλον ανατροφής αυτών των παιδιών, οδηγώντας στην υπαρξιακή ασφυξία. Πότε όμως έρχεται η στιγμή εκείνη που τη θέση του συσσωρευμένου θυμού παίρνει πλέον το τυφλό μίσος; Στην ψυχολογία, ένας τρόπος διάκρισης μεταξύ θυμού και μίσους είναι το ότι είμαι θυμωμένος με κάποιον για κάτι που έκανε, αλλά μισώ κάποιον για αυτό που είναι. Μισώ κάποιον επειδή είναι διαφορετικός, και το διαφορετικό με τρομάζει, επειδή έχει πιο πολλά από εμένα, ή αντίστοιχα επειδή δεν τον βαραίνουν τα προβλήματα που εγώ βιώνω.

Το μίσος οδηγεί στην απόρριψη και η απόρριψη στην απομόνωση. Οπισθοχωρώντας όλο και βαθύτερα στην απομόνωση, τα συγκεκριμένα παιδιά τελικώς συναντούν το ένα το άλλο και χτίζουν τις εν λόγω ιδιότυπες κοινότητες βίας, που τους προσφέρουν έναν κοινό σκοπό, το πολυπόθητο αίσθημα του ανήκειν και την ευκαιρία να εκτονωθούν επιβαλλόμενα στους γύρω τους. Η επιλογή τους να διατηρήσουν ένα δημόσιο προφίλ, όπου, έστω και με καλυμμένα πρόσωπα, μοιράζονται εμμέσως τη συμμετοχή τους στην κοινή αυτή εμπειρία, αποτελεί σημαίνον τεκμήριο της κακοφορμισμένης τους ανάγκης για προβολή και επίδειξη. Μία λανθάνουσα ομολογία του γεγονότος πως πολλοί νέοι σήμερα είναι ολοκληρωτικά πεπεισμένοι για το ότι η βία και ο εξαναγκασμός αξίζει να ανταμείβονται με όσο το δυνατόν περισσότερη προσοχή. **Α**

Επενδύουμε στην Ελλάδα. Επενδύουμε στο Μέλλον.



Στον Όμιλο ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ υλοποιούμε επενδύσεις άνω των 6,5 δισ. ευρώ και δημιουργούμε περισσότερες από 20.000 νέες θέσεις εργασίας στα επόμενα πέντε χρόνια.

Εδώ και μισό αιώνα εργαζόμαστε, δημιουργούμε, καινοτομούμε και θέτουμε γερά θεμέλια για να οικοδομήσουμε την Ελλάδα του μέλλοντος.

Με έμπροκτα μέριμνα για το περιβάλλον, με ουσιαστική συνεισφορά στις τοπικές κοινωνίες, με σεβασμό στους ανθρώπους μας, αποτελούμε έναν υπεύθυνο εταιρικό πολίτη και ένα σπιβαρό πυλώνα ανάπτυξης για τη χώρα.

Αξιοποιούμε το εγχώριο ανεξάντλητο ενεργειακό δυναμικό για την παραγωγή και αποθήκευση φθηνής καθαρής ενέργειας.

Σχεδιάζουμε, αναπτύσσουμε και λειτουργούμε καίριες υποδομές, που εξασφαλίζουν άνετες κι ασφαλείς μετακινήσεις και αναβαθμίζουν το τουριστικό προϊόν της χώρας μας.

Κατασκευάζουμε απαιτητικά κι εμβληματικά έργα που αναδιαμορφώνουν το αστικό τοπίο και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής, έχοντας εξασφαλίσει ένα σημαντικό ανεκτέλεστο ύψους 4,5 δισ. ευρώ.

20.000

νέες θέσεις εργασίας
στα επόμενα πέντε χρόνια

€6,5 δισ.

επενδύσεις
προς υλοποίηση



Όραμά μας, η βιώσιμη ευημερία για όλους.

ΑΜΥΝΕΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Του ΡΩΜΑΝΟΥ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ

Πριν από λίγες εβδομάδες άλλαξα γραφείο στη δουλειά – το πέμπτο σε 19 χρόνια. Την τελευταία φορά που πέρασα τη δοκιμασία αυτή, πριν από περίπου 10 χρόνια, είχα πετάξει 10 από τα 13 πολύ μεγάλα πλαστικά κιβώτια μετακόμισης που ήταν το σύνολο των υπάρχόντων μου στη δουλειά. (Ναι, συσσωρεύω εύκολα πράγματα και δυσκολεύομαι να τα αποχωριστώ· οι ψυχολόγοι είναι ενήμεροι). Ήλπιζα ότι μετά από εκείνη τη γενναία εκκαθάριση, η τωρινή μετακόμιση θα ήταν πιο ανώδυνη. Έκανα λάθος. Με κάποιον μαγικό τρόπο το γραφείο σταδιακά ξαναγέμισε. Όταν λέω γέμισε, εννοώ ότι γέμισαν οι βιβλιοθήκες, τα συρτάρια, οι φοριαμοί, τα πάντα. Πράγματα εξαπλώθηκαν πάνω, δίπλα, πίσω και κάτω από το γραφείο και τα έπιπλα, στις καρέκλες και τα τραπέζια, στον τοίχο και στο πάτωμα. Το γραφείο γέμισε τόσο πολύ, που ο χώρος αναγκάστηκε να διασταλεί για να τα χωρέσει. Έχω την εντύπωση ότι το πανεπιστήμιο μου ζήτησε να αλλάξω γραφείο με την κρυφή ελπίδα ότι έτσι θα συμμαζέψω το χάος.

Κάπως έτσι ξεκίνησε μια διαδικασία που διήρκεσε δύο ολόκληρους μήνες. Στα πράγματα που ανακάλυπτα και ξέθαβα είδα ολόκληρη την ενήλικη ζωή μου να περνάει σαν ταινία μπροστά στα μάτια μου. Απολυτήρια λυκείου, πτυχίο και συστατικές επιστολές πανεπιστημίου (όλα μεταφρασμένα και επικυρωμένα σε πολλά αντίτυπα, με πολλές σφραγίδες, υπογραφές και χαρτόσημα για να είναι λίγο πιο επίσημα) αιτήσεις για μεταπτυχιακό και επιστολές αποδοχής· όλες τις εργασίες του μεταπτυχιακού, μαζί με όλα τα προσχέδια και τις σημειώσεις, τις μακέτες των εξωφύλλων και τις βιβλιογραφίες τους, τις σημειώσεις από τις παραδόσεις όλων των μαθημάτων του μεταπτυχιακού, αιτήσεις για δουλειά και απορριπτικές απαντήσεις, τυπωμένα μείλ από την αίτηση και την προσφορά της υποτροφίας για το διδακτορικό, συν όλες τις σημειώσεις και τα δοκίμια του διδακτορικού, δεκάδες χιλιάδες σελίδες φωτοτυπημένων βιβλίων και επιστημονικών άρθρων, δεκάδες εκατομμύρια λέξεις που διάβασα, όλα με σημειώσεις, υπογραμμίσεις, κίτρινα χαρτάκια· δώρα και κάρτες από τους φοιτητές, κουκλάκια που κρέμονται από ελατήρια, σκετσάκια και κολάζ που έφτιαξαν από μόνοι τους για το μάθημα· καθαρισμένες και ακαδράριστες φωτογραφίες από επαγγελματικά ταξίδια· αμέτρητες αρχειοθετημένες σημειώσεις, δεδομένα και εκτυπώσεις από έρευνες, αφίσες από ταινίες, φάκελοι από συνέδρια, συλλογές των περιοδικών Atlantic και History Today, που έχω ξεκοκαλίσει από την πρώτη μέχρι την τελευταία σελίδα. **Εν μέσω χάους**, βρίσκω τις κούτες με το αρχείο του Greek Politics Specialist Group – του ακαδημαϊκού δικτύου που ίδρυσα μαζί με λίγους καλούς συναδέλφους το 2004 και με τα χρόνια κατέληξε να είναι το μεγαλύτερο διεθνές δίκτυο πολιτικών και κοινωνικών επιστημόνων που ασχολούνται με την Ελλάδα. Προϋπολογισμοί και αποδείξεις, αιτήσεις εγγραφής μέλους από τη μεταολυμπιακή Ελλάδα, ενημερωτικά δελτία, προσουρές, φυλλάδια, ατέλειωτες σημειώσεις και πρακτικά συνεδριάσεων· μια ολόκληρη κούτα μόνο από το συνέδριό μας στην Αθήνα το 2009· μια έντονη, κοπιαστική αλλά επιτυχημένη εμπειρία. Μέσα στην κούτα βρίσκω τα πάντα: τις πρώτες ιδέες για το συνέδριο, τα μείλ στους υπουργούς, βήμα προς βήμα τον σχεδιασμό και την οργάνωση του συνεδρίου, τις πτήσεις και τα ξενοδοχεία των συνέδρων, προσχέδια ομιλιών και προγραμμάτων, φωτογραφίες και αποκόμματα Τύπου. Πιάνοντας όλα αυτά τα πράγματα με τα χέρια μου, ταξιδεύω στον χρόνο. Η μνήμη μετατρέπεται σε απτή εμπειρία· μια σκουληκότρυπα στα συναισθήματα εκείνων των ημερών: το άγχος, την πίεση, τη χαρά και την υπερηφάνεια, τα αποτελέσματα του κόπου.



Πόσα από αυτά τα πράγματα θα έβρισκα, θα θυμόμουν και θα ένιωθα αν όλα αυτά ήταν ψηφιακά; Σύμφωνα, ό,τι έγινε έγινε. Όλα αυτά εξαυλώθηκαν στον αιθέρα· στην καλύτερη περίπτωση, ίσως επηρέασαν ή διαμόρφωσαν με κάποιον απειροελάχιστο τρόπο τους άλλους και εμένα. Τι σημασία έχει όμως η μνήμη; Όλα αυτά τα –πλέον ανούσια και άχρηστα– υλικά αντικείμενα συνθέτουν το ποιος είμαι. Είναι το καύσιμο που ξόδεψα για να ζήσω και να δημιουργήσω, το από το κατάλοιπο που ξέμεινε από όλες αυτές τις άυλες εμπειρίες. Όλα αυτά τα άχρηστα πράγματα είναι η μνήμη και η ταυτότητά μου.

Μέσα στους ξεθωριασμένους, ξεχαρβαλωμένους φακέλους βρίσκω όλες τις μελέτες και τις έρευνες που ποτέ δεν ολοκλήρωσα· ιδέες και δουλειά που, για τον έναν ή τον άλλον λόγο (συνήθως έλλειψη χρόνου), ποτέ δεν βρήκαν τον δρόμο προς τη δημοσίευση. Η αισθητική του mp3. Η κυβερνοκουλτούρα και η παγκόσμια δημόσια σφαίρα. Κοινωνική κινητοποίηση στον 2ο Πόλεμο του Ιράκ. Οι Νέοι Εργατικοί και ο Τρίτος Δρόμος. Πετώντας τους φακέλους αποδέχομαι επιτέλους την ήττα· οι μελέτες αυτές δεν θα ολοκληρωθούν ποτέ. Κρατώντας άλλους, συντηρώ την ελπίδα και την προοπτική ότι «κάποτε» θα καταπαστώ και με αυτά.

Τα υλικά αντικείμενα δεν είναι μόνο οι αναμνήσεις της πραγματικής ζωής σου. Είναι και οι αναμνήσεις αυτού που ποτέ δεν συνέβη, αλλά θα μπορούσε να έχει συμβεί. Οι άπειρες διαφορετικές τροχιές που θα μπορούσε να έχει πάρει η ζωή σου. Μια αίτηση για δουλειά, το 2002, στο γραφείο ενός, τότε άγνωστου, ευρωβουλευτή του μικρού κόμματος των Φιλελευθέρων. Το όνομά του: Νικ Κλεγκ. Το 2010 ο Κλεγκ έγινε αναπληρωτής πρωθυπουργός στη συγκυβέρνηση Συντηρητικών-Φιλελευθέρων. Το 2018 ο Μαρκ Ζούκερμπεργκ τον προσέλαβε στην ηγετική ομάδα του Facebook ως Head of Global Affairs. Φτινά τη γλιτώσα. Λίγες μέρες αφού (νόμιζα ότι) είχα τελειώσει τη μετακόμιση, και αφού έχω πλέον πετάξει 12 μεγάλους σάκκους ανακύκλωσης, η καλή συνάδελφος που πήρε το παλιό μου γραφείο βρήκε πίσω από τη βιβλιοθήκη έναν ξεχασμένο

πίνακα από φελλό στον οποίο είχα καρφитώσει δεκάδες επαγγελματικές κάρτες που είχα μαζέψει τα πρώτα χρόνια στο πανεπιστήμιο. (Ένας θεός ξέρει τι σκέφτηκε η κοπέλα όταν βρήκε τον αραχνιασμένο πίνακα σαν σε ταινία θρίλερ· όπως της είπε και ένας συνάδελφος που την είδε να τον κουβαλάει στο νέο μου γραφείο, «το ξέρεις ότι τις κάρτες μπορείς να τις βάλεις και στο πορτοφόλι σου, έτσι;»).

Οι κάρτες αυτές ήταν από συνέδρια, σεμινάρια, συναντήσεις, συνεντεύξεις· αν, κινηματογραφικά, ζουμάρουμε στο χέρι του κατόχου της κάθε κάρτας τη στιγμή που μου την έδινε, θα δούμε εφημερες εμπειρίες στις οποίες οι τροχιές της ζωής δύο ανθρώπων συναντήθηκαν για μία μόνο φευγαλέα στιγμή στην ιστορία του σύμπαντος· ανθρώπων, όμως, των οποίων το όνομα, το κοινωνικό στάτους, τα στοιχεία επικοινωνίας, ακόμη και οι αισθητικές τους επιλογές, έγιναν κομμάτι του τοίχου και της καθημερινότητάς μου τα επόμενα χρόνια.

Μέσα στον κυκεώνα των καρτών βρίσκω και μία που με πάει πίσω στο 2008, σε ένα συνέδριο για τα δικαιώματα των παιδιών. Η κάρτα ανήκει σε μια κυρία με ένα σπάνιο και φοβερά εντυπωσιακό όνομα, το οποίο το θυμάμαι ακόμα, διευθύντρια ενός σοβαρού οργανισμού που δημιουργήθηκε από το ίδιο το βρετανικό κοινοβούλιο. «Πρόσφατα συνάντησα τον Γκόρντον», μου είχε πει με μια φυσικότητα (ο «Γκόρντον» ήταν ο Γκόρντον Μπράουν, τότε πρωθυπουργός της χώρας)·

«να τα ξαναπούμε», μου είχε πει στο τέλος με ένα πολύ ζεστό χαμόγελο. Τελικά δεν τα ξαναείπαμε ποτέ. Μπαίνω στο σάιτ του οργανισμού για να δω πώς εξελίχθηκε από τότε. Ο οργανισμός δεν υπάρχει πια. Το σάιτ το έχει πλέον μια εταιρεία αποκομιδής απορριμμάτων.

Η μνήμη δεν αφορά μόνο το παρελθόν· λειτουργεί ως μέτρο σύγκρισης και συγκολλητική ουσία για το παρόν και το μέλλον. Η αλήθεια είναι ότι ζούμε σε ετήσιες λούπες. Το υποπετυνόμεν από παλιά. Άλλωστε, πριν περίπου από 15 χρόνια άρχισα ένα πείραμα: κάθε μήνα σημειώνα

τις μουσικές, τις ταινίες, τις εμπειρίες, τα τοπία και τους χρόνους που με γέμιζαν και μου έδιναν δύναμη. Δεν άργησε η επιβεβαίωση ότι το ημερολόγιο του σώματος και του μυαλού λειτουργεί με χειρουργική ακρίβεια.

Το Facebook Memories μου βγάζει κάθε μέρα τις αναρτήσεις και τις αναμνήσεις της εκάστοτε ημέρας. Για μία ακόμη φορά, παρατηρώ ότι, π.χ. στα τέλη Νοεμβρίου και τις αρχές Δεκεμβρίου, ρέπω ακριβώς προς τα ίδια ακούσματα και τις ίδιες μνήμες. Κάθε νέα εμπειρία –κάθε ταξίδι, κάθε ταινία ή μουσική ή βιβλίο που μου κάνει εντύπωση– ενσωματώνεται σε αυτό το βιομετρικό ημερολόγιο· υφαιίνεται κι αυτό

στην ταπετσαρία της εποχικής μνήμης. Σήμερα το Facebook Memories μου θυμίζει φωτογραφίες από την ερευνητική άδεια στο Σάλτσμπουργκ, τον Νοέμβριο του 2017· και περσινές φωτογραφίες, εν μέσω εγκλεισμού, από το βιβλίο μου στο οποίο αναφέρομαι στο ταξίδι εκείνο· του χρόνου θα μου βγάζει ίσως αυτό το άρθρο στο οποίο αναφέρομαι στο βιβλίο που αναφέρεται στο ταξίδι. Inception. Με κάθε νέα λούπα, ο τροχός της ζωής μαζεύει κάτι και το κολλάει δίπλα στα υπόλοιπα.

Οτιδήποτε μας βοηθάει να διατηρούμε τη μνήμη –χωρίς όμως να γινόμαστε δέσμοι αυτής– είναι πολύτιμο. Η μνήμη, η βύθιση στο τώρα –η απόλαυση της μίας στιγμής του παρόντος–, και τα όνειρα που κάνουμε για το μέλλον είναι οι τρεις από τις τέσσερις άμυνες, τις μόνες αντιστάσεις, που έχουμε έναντι του χρόνου και του θανάτου. Η τέταρτη και σημαντικότερη, αυτή που βρίσκεται στο κέντρο και των τριών, είναι η αγάπη. **Α**

Η ΜΝΗΜΗ ΔΕΝ ΑΦΟΡΑ ΜΟΝΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ· ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΩΣ ΜΕΤΡΟ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΟΛΛΗΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η Λορέττα έφτιαξε την Οργάνωση Ενωμένων Γυναικών Αφρικής στην Ελλάδα και μάχεται για να έχουν όλα τα άτομα πρόσβαση στη θεραπεία για τον HIV ανεξαρτήτως υπηκοότητας.



Παγκόσμια Ημέρα AIDS, 01.12.2021 | 12:00
Onassis Channel στο YouTube

Για τέταρτη χρονιά, άτομα οροθετικά και μη μιλούν για την ορατότητα και την αποδοχή ενάντια στο στίγμα και την προκατάληψη, σε μία συζήτηση στο ψηφιακό κανάλι του Ιδρύματος Ωνάση.



Δες την ιστορία
της Λορέττας

→ onassis.org

Θετική Φωνή
αυθρηπσι+HIV

ONASSIS STEGI

Οι «εναλλακτικοί» και το αντιεμβολιαστικό κίνημα

Οι άνθρωποι που θέλουν να δείχνουν αγάπη στους άλλους –κατά δήλωσή τους, οι αριστεροί και οι χριστιανοί– πρέπει να επανεξετάσουν το ζήτημα του σεβασμού προς αυτούς τους άλλους

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Οι σοβαροί άνθρωποι της αριστεράς βρίσκονται σε αμηχανία μπροστά στην ταύτιση των προκαταλήψεων και των δεισιδαιμονιών που παρατηρείται στα πολιτικά άκρα σχετικά με την πανδημία και τον εμβολιασμό. Αν και στην αριστερά αγαπώ με τους λεγόμενους ψεκασμένους, με τους φανατικούς θρησκευόμενους και με όσους πιστεύουν στα UFO, είναι προφανές ότι, μπροστά στην πανδημία και στα μέτρα αντιμετώπισής της, μεγάλο μέρος της αριστεράς σε όλον τον κόσμο ενισχύει, αμέσως ή εμμέσως, το αντιεμβολιαστικό κίνημα.

Οπως έγραφε τον περασμένο μήνα η βρετανική εφημερίδα «Guardian», πολλοί άνθρωποι που θεωρούν τον εαυτό τους αγωνιστή για μια καλύτερη κοινωνία απειλούν σήμερα με τη στάση τους την υγεία και τη ζωή των άλλων. Οι μαγικωθησεντικές πεποιθήσεις έχουν εξαπλωθεί από την άκρα δεξιά στην αριστερά μέσω των κινημάτων αμφισβήτησης της πανδημίας, των μέτρων κοινωνικής απόστασης και του εμβολιασμού: οι θεωρίες καπιταλιστικής συνωμοσίας ταξιδεύουν αντιστρόφως προς τη φορά του ρολογιού επηρεάζοντας από παλιούς χίπις μέχρι εναλλακτικούς οικολόγους, φεμινιστές και μέλη επαναστατικών οργανώσεων. Όχι ότι είναι η πρώτη φορά που παρατηρείται επικάλυψη μεταξύ ορισμένων ιδεών New Age, κορδεξιών ιδεών και ιδεών της σύγχρονης πολυσυλλεκτικής αριστεράς. Για παράδειγμα, οι Ναζί είχαν υιοθετήσει την αστρολογία, τα παγανιστικά φεστιβάλ, τη βιολογική γεωργία, την πολιτική προστασίας των δασών, την οικολογική εκπαίδευση και τη λατρεία της φύσης. Για να ενισχύσω το επιχείρημα, υπενθυμίζω ότι ο Χίτλερ ήταν φιλόζωος και φυτοφάγος, αλλά παραδέχεται ότι γράφω ένα κλισέ.

Σήμερα, πολλοί από όσους πιστεύουν στην ομοιοπαθητική και στις «φυσικές θεραπείες» τείνουν να αντιστέκονται στον εμβολιασμό με διάφορες προφάσεις. Αν και πρέπει να αποφεύγουμε άσεμνους συνειρμούς και παραβιάσεις της λογικής –«οι Ναζί προώθησαν τις πεποιθήσεις New Age, την εναλλακτική ιατρική και την οικολογική προστασία, άρα όποιος τα κάνει αυτά είναι Ναζί»– υπάρχει κάτι που δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητο. Κόμματα, ομάδες και άτομα που ψηφίζουν διαφορετικά δεν σκέφτονται διαφορετικά: η στάση του ΣΥΡΙΖΑ στον εμβολιασμό είναι τουλάχιστον διφορούμενη και συναντιέται με εκείνη των θρησκόληπτων και των παλαβών που αναφέρονται στη λέσχη Μπίλντερμπεργκ ή στον Νταν Μπράουν.

Όπως γράφει ο «Guardian», στις δεκαετίες του 1960 και του 1970, οι Ευρωπαίοι φασίστες προσπάθησαν να επινοήσουν ξανά τον εαυτό τους, χρησιμοποιώντας ζητήματα που είχαν επεξεργαστεί οι επαναστάτες αναρχικοί και προτείνοντας τις ίδιες λύσεις. Φυσικά, υπήρχαν ανέκαθεν υπόγειες συνδέσεις μεταξύ των αναρχοπρωτογονιστικών και οικολογικών κινημάτων, και των εθνικιστικών με τις ψευδοεπιστημονικές φαντασιώσεις και τις έμμενες ιδέες της αυτονομίας. Οι «προδοεπυκτοί» στήριζαν πάντοτε «εθνοτικές αποσχίσεις» χωρίς να λαμβάνουν υπόψη, πέρα από τη ματαιότητα και την αναποτελεσματικότητα αυτών των κινημάτων, τον παράφορο εθνικισμό και τοπικισμό τους —κι όμως, ο εθνικισμός συνεχίζει να θεωρείται χαρακτηριστικό των συντηρητικών, των «εθνικοφρόνων». Στην πορεία της ιστορίας, οι ελευθερόφρονες έχουν αποδειχθεί ξανά και ξανά βαθιά εθνικοφρονες, αλλά, καθώς αναγνωρίζεται μόνο η δεξιά βία και όχι η αριστερή, έτσι αναγνωρίζεται μόνο ο δεξιός εθνικισμός και όχι ο αριστερός.

Στις ΗΠΑ, οι μεγαλύτεροι συνωμοσιολόγοι είναι σήμερα, εκτός από τους QAnon, όσοι φοβούνται τις τραμπικές μηχανορραφίες. Έχει διαμορφωθεί μια διαλεκτική σχέση συνωμοσιολογίας με διείσδυση ακροδεξιών ιδεών στις αριστερές κουλτούρες και στις αντικουλτούρες. Εδώ και αρκετά χρόνια, πολύ πριν από τη σημερινή πανδημία, το κίνημα anti-vax κατακλύζει την πράσινη αριστερά όσο και την ακροδεξιά: ακούγονται φήμες και κουτσομπολιά junk science που, αν διαδοθούν, θα ενσκήψουν και πάλι στον κόσμο η ευλογία και η πολιομυελίτιδα. Ο Ντόναλντ Τραμπ φλέρταρε με τους anti-vax όπως φλέρταρε με όλα τα ανορθολογικά trends των κοινωνικών δικτύων: τροφοδοτώντας αερολογίες στο Facebook και στο Twitter, απέτρεψε μεγάλο μέρος των πολιτών από τον εμβολιασμό εμποδίζοντας τη μαζική ανοσοποίηση και καθυστερώντας την αποκατάσταση της ομαλότητας σε όλο τον κόσμο. Ως μοντέρνος φασίστας, ο Τραμπ αναφερόταν ανεπίγνωστα στα αμερικανικά κινήματα ευεξίας (wellness), στα οποία προστίθεται η αντισημική παράνοια: δεν είναι λίγοι οι εναλλακτικοί αριστεροί και οι ακροδεξιοί αντισημίτες που υποπεύονται ότι «πίσω από όλα αυτά» βρίσκονται δόλιοι Εβραίοι. Η ιδέα του «είμαι κυρίαρχος στο σώμα μου» και «το θέλω αμόλυντο από χημικές επεμβάσεις» συγχωνεύεται με τον φόβο ότι μια σκιάδης Καθβάλα προσπαθεί να μας στερήσει την αυτεξουσιότητα και το DNA, τη βιολογική μας ταυτότητα.

Δεν πρέπει να παραβλέπουμε τον ρόλο

της καθαρής ηλιθιότητας, αλλά μαζί με την ηλιθιότητα αναβιώνουν πάντοτε στοιχεία από το συλλογικό υποσυνείδητο. Στις ΗΠΑ κάποιοι αντι-vauxhers αυτοαποκαλούνται τώρα «καθαρόαιμοι»: ο όρος με κάνει να ανατριχιάζω όπως ανατριχιάζει οποιοσδήποτε γνωρίζει κάπως την ιστορία του 20ού αιώνα. Ακόμα και στον Χάρι Πότερ, αν θυμάμαι καλά, μια τέτοια έκφραση χρησιμοποιούν οι κακοί.

Η σύνθεση της αριστερής εναλλακτικής και της δεξιάς κουλτούρας έχει επιταχυνθεί από τη σύγχυση που προκαλεί η ανευθυνότητα των ηγεσιών και το blame game. Σε μια εποχή όπου ο Στιβ Μπάνον στις ΗΠΑ και ο Ντόμινικ Κάμινγκς στη Βρετανία αναδιατυπώνουν τις αριστερές αντιλήψεις αντίστασης στην εξουσία των ελίτ και της ανάκτησης «του ελέγχου της ζωής μας», εκτυλίσσεται μια σχεδόν τέλεια ανταλλαγή ρητορικής. Η άκρα δεξιά μιλάει τώρα για απελευθέρωση και εξέγερση: ποιος είναι ο «συντηρητικός» σήμερα;

Η γενικά δικαιολογημένη υποψία γύρω από τα συμφέροντα της Big Pharma συγκρούεται με την ανάγκη του μαζικού εμβολιασμού. Τα lockdowns και τα άλλα περιοριστικά μέτρα που επιβάλλονται για την αναχαίτιση της περαιτέρω μετάδοσης Covid-19 θα μπορούσαν, υπό άλλες συνθήκες, να θεωρηθούν καταναγκαστικός πολιτικός έλεγχος. Πλην όμως, δεν είναι στις δεδομένες συνθήκες. Αν αναρωτηθούμε με τη λογική ποιος, ποιοι ωφελούνται «από όλα αυτά», θα συμπεράνουμε ότι μερικές βιομηχανίες, π.χ. εκείνες των αντισηπτικών ή των μασκών, πράγματι κάνουν χρυσές δουλειές· αλλά οι χρυσές δουλειές ορισμένων επιχειρήσεων δεν στοιχειοθετούν δολοπλοκία κατά της ανθρωπότητας.

Τα σημερινά διακυβεύματα –ο περιορισμός της πανδημίας, η κλιματική αλλαγή, η κατάρρευση της βιοποικιλότητας– απαιτούν ισχυρές συμφωνίες μεταξύ των κυβερνήσεων· δεν μπορούν να εξυπηρετηθούν μέσω κινημάτων που μάχονται κατά της εξουσίας και δίνουν έμφαση στις τοπικές πρωτοβουλίες. Όπως δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την κλιματική αλλαγή φυτεύοντας λουλούδια στο περβάζι, έτσι δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τους ιούς με «φυσική» ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Έτσι κι αλλιώς, πρόκειται για αυταπάτη: ο σημερινός πληθυσμός έχει φτάσει στο προσδοκίμο που έχει φτάσει, εν μέρει ή κυρίως λόγω των αντιβιοτικών, των εμβολίων και της χημειοθεραπείας.

Με λίγα λόγια χρειάζεται λογική, ισορροπία και αλληλεγγύη: οι άνθρωποι που θέλουν να δείχνουν αγάπη στους άλλους –κατά δήλωσή τους, οι αριστεροί και οι χριστιανοί– πρέπει να επανεξετάσουν το ζήτημα του σεβασμού προς αυτούς τους άλλους. Ο σεβασμός δεν επισύρει απαραίτητα την υποταγή στο κράτος, στην κυβέρνηση ή στα μεγάλα βιομηχανικά συμφέροντα, αλλά προϋποθέτει μια μετατόπιση της εμπιστοσύνης από τους influencers του διαδικτύου στους επιστήμονες και στους θεσμούς – μια ελάχιστη, προσωρινή εμπιστοσύνη η οποία μπορεί να αρθεί όταν αλλάξουν οι συνθήκες. **A**

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελάς

Σύμβουλος Έκδοσης
Σταυρούλα Παναγιωτάκη

Διευθύντρια Σύνταξης
Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Σύμβουλος Διοίκησης
Νικόλας Γαλανόπουλος

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσίρμας

Υπεύθυνος Έγλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Έγλης Δήμητρα Γκρους

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης
Αρχισυντάκτης Γιάννης Τσάκαλος

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης,
Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλάχος,
Κ. Βνάσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργέλης, Μ. Γκανά,
Ι. Γκομούζι, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης,
Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου,
Τ. Ζαβαρέλα, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκη,
Κ. Καμήσου, Δ. Καραθάνος, Β. Κορωναίος,
Σπ. Λαμπρόπουλος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης,
Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριανόγλου, Γ. Νένες,
Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος,
Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαλιώ, Γ. Παυριανός,
Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Α. Σκαράκη, Ζ. Σφυρή,
Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσάπουλος,
Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

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

Ατελιέ Sotos Anagnos
Εικονογραφησις art@athensvoice.gr
Φωτο: Θανάσιος Χαρατζάς, Γιώργος Ζαρχώνης,
 Τάσος Βρεττός, Εκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας
 Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάσις, Χρήστος Κιατσέκιαν,
 Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζί,
 Πέτρος Νικόλαος

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

Direct Market Advertising Managers
Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου,
Νώντας Νταμπάνης

Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη
marketing@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάπη
Digital Advertorial Coordinator Μίνα Γιαννάκη

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

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369
fax: 210 3632.317

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

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής,

ATHENS

μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα:
 210 3617.360, 210 3617.369
 Κωδικός εντύπου: 7021
 ISSN 1790-6164

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



ΜΕΤΑ-ΕΥΤΥΧΙΑ

ΤΟΥ ΣΕΡΓΙΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ*

Με την επικράτηση του Διαφωτισμού ως κυρίαρχου ιδεολογικού ρεύματος, αναπτύχθηκε και μια τάση «μυθοποίησης» του λεγόμενου ορθολογισμού. Η μαξιμαλιστική αυτή τάση υιοθετείται και για την «ερμηνεία» της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τα πάντα καθορίζονται από τα γονίδια, υποστηρίζουν κάποιοι, η σκέψη είναι χημεία, διακηρύσσουν άλλοι. Κατ' αναλογίαν, είναι σαν να λέμε ότι ένα βιβλίο είναι κυρίως το χαρτί με τα 24 γράμματα και όχι το νόημα του αντίστοιχου κειμένου. Όχι, τόσο η ζωή όσο και η σκέψη, και γενικότερα ο νους, αν είναι κάτι, αυτό είναι «πληροφορία». Τα γονίδια και το DNA ή οι νευρώνες στον εγκέφαλο είναι απλώς τα μέσα που μεταφέρουν τις αντίστοιχες πληροφορίες που σχετίζονται με τη ζωή, με τη σκέψη και τον νου. Αν τις μέρες αυτές μιλάμε για Μεσαίωνα, για να χαρακτηρίσουμε τους αρνητές της επιστήμης, τέτοιες απλοϊκές θεωρήσεις που συρρικνώνουν τον άνθρωπο σε βιολογία και τη διεργασία της σκέψης σε χημεία μάς πάνε ακόμη πιο πίσω. Εκατομύρια χρόνια πίσω στην εξελικτική μας πορεία.

Σε ένα από τα σημαντικότερα βιβλία στην ιστορία του πολιτισμού, το «The Expression of the Emotions in Man and Animals», το 1872, ο Δαρβίνος διατείνεται ότι τα αισθήματα (emotions) αποτελούν τη βάση για την επικράτηση του ικανότερου. Η άποψη αυτή φαίνεται να επιβεβαιώνεται από πρόσφατα ευρήματα στις νευροεπιστήμες. Τα αισθήματα είναι ο μοναδικός «αξιολογικός» μηχανισμός ο οποίος επενδύει με «σημασία» το κάθε ερέθισμα ή την κάθε πράξη και τα ταξινομεί σαν «καλό» ή «κακό». Τα αισθήματα ωθούν κάθε οργανισμό να αναζητεί ευχάριστα ερεθίσματα και να αποφεύγει τα δυσάρεστα. Μέχρις εδώ, όλα είναι γονίδια και χημεία. Σε απλούστερους από τον άνθρωπο οργανισμούς λαμβάνουν χώρα ασύνειδα, και τα θετικά αισθήματα περιστρέφονται γύρω από την τροφή και την αναπαραγωγή του είδους. Σε πολλά ζώα στην εξελικτική μας αλυσίδα αναπτύχθηκαν ειδικά κέντρα στον εγκέφαλο (νευρώνες) που σχετίζονται με τα θετικά (ευχάριστα) ερεθίσματα και άλλα που σχετίζονται με τα αρνητικά. Τα αρχαιότερα εξελικτικά αυτά κέντρα έχουν κληροδοτηθεί και στον άνθρωπο και ενεργοποιούνται όταν αισθανόμαστε ευχάριστα ή δυσάρεστα, αντίστοιχα. Οι ομοιότητες, όμως, με τα ζώα και η «εξουσία» της χημείας και των γονιδίων τελειώνουν εδώ.

Σε κάποια περίοδο της εξέλιξης, ο άνθρωπος εξοπλίστηκε με συνείδηση και πάνω απ' όλα με αυτογνωσία/αυτοσυνείδηση. Τα αισθήματα διεγείρουν συναισθήματα (feelings), με άλλα λόγια ενσυνείδητα αισθήματα. Έχω συνείδηση του πόνου μου, έχω συνείδηση του φόβου μου, έχω συνείδηση της όποιας εμπειρίας μου. Γο-

νιδιακά, το αρχαιότερο τμήμα του εγκεφάλου όπου «εδρεύουν» τα αισθήματα (υποφλοιός) συνδέθηκε και συνεργάζεται με το νεότερο τμήμα του, τον νεοφλοιό, η ύπαρξη του οποίου μας ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα ζώα.

Με την ανάδυση της αυτογνωσίας, τα συναισθήματα δρομολόγησαν μια νέα εξελικτική διαδικασία. Όπως τα αισθήματα οδήγησαν τη βιολογική εξέλιξη μέσα από τη φυσική επιλογή, ομοίως τα συναισθήματα πυροδότησαν την πολιτιστική εξέλιξη. Η πολιτιστική εξέλιξη, που συντελείται κατά πολλές τάξεις μεγέθους ταχύτερα από τη βιολογική, σε μεγάλο βαθμό αποσυνδέθηκε από τα πρωτόγονα αισθήματα και το δαρβινικό «καλό». Το συναισθηματικά «καλό» και η συνειδητή εμπειρία του έγιναν αυτοσκοπός, και ο άνθρωπος άρχισε ενσυνείδητα να προσπαθεί να ενισχύσει τις ευχάριστες εμπειρίες του.

Κάποιοι ισχυρίζονται ότι, στη νέα αυτή πραγματικότητα που αναδύθηκε, ο άνθρωπος έγινε πιο εγωκεντρικός. Αντίθετα, στη νέα αυτή πραγματικότητα ανέπτυξε τα αλτρουιστικά και κοινωνικά του συναισθήματα. Και αυτά αναπτύχθηκαν πέρα από τα αντίστοιχα που βρίσκει κανείς σε κοινωνίες στο ζωϊκό βασίλειο, όπως τις μέλισσες, που είναι κωδικοποιημένα στα γονίδια. Ο άνθρωπος, λόγω της συνείδησης και της σκέψης, ανέπτυξε την ικανότητα να βιώνει και να καταλαβαίνει τα αισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων. Ανέπτυξε ενσυναίσθηση και κοινωνικά συναισθήματα, όπως αυτά της ντροπής και της ενοχής. Παράλληλα με την εξέλιξη του πολιτισμού, ανέπτυξε και τη φαντασία του. Και η φαντασία του είναι το αντίστοιχο του εξομοιωτή στους υπολογιστές. Έτσι, μπορεί να μεταφέρει τη σκέψη του στο παρελθόν και στο μέλλον και να επεξεργάζεται εναλλακτικά σενάρια. Μπορεί να βλέπει τον εαυτό του μέσα από τα μάτια των άλλων. Μπορεί να κινείται στον χρόνο. Ζει και βιώνει τον χρόνο σαν εμπειρία. Μπορεί να κάνει προβλέψεις, όχι με βάση αυτό που είναι κωδικοποιημένο σε κάποιο γονίδιο, και δρομολογεί ασύνειδες χημικές αντιδράσεις, αλλά με βάση τις «πληροφορίες» που έχει στον νου του. Τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με τους άλλους και τις νέες πληροφορίες —ιδέες, ιδεολογίες, μύθους, τέχνη— που ο ίδιος δημιουργεί και που δεν είναι «γραμμένες» σε γονίδια. Και κάτι περισσότερο. Ο άνθρωπος απέκτησε τη δύναμη να μην υπακούει στα κελεύσματα των γονιδίων, να αρνείται, λόγου χάριν, να κάνει όσα παιδιά θα μπορούσε, αλλά και ακόμη να επιλέγει να θυσιάζει τη ζωή του για μια ιδέα.

Ο άνθρωπος, στην πολιτιστική του εξέλιξη ανέπτυξε νέες ανάγκες, υπέρτερες του

σεξ, της τροφής, και άλλες που συνδέονται άμεσα με τις αισθήσεις του (νηδονισμός). Ο ψυχολόγος Maslow χρησιμοποίησε τον όρο «μετα-ανάγκες» που σχετίζονται με αντίστοιχες αξίες, όπως «αλήθεια», «ομορφιά», «δικαιοσύνη», «θάρρος», «ευσέβεια», «εγκράτεια», «σοφία». Ο άνθρωπος αναδύθηκε ιεραρχικά πάνω από τα γονίδια και τους νευρώνες του, η λειτουργία των οποίων, βέβαια, αποτελεί προϋπόθεση και επιβάλλει και σχετικούς περιορισμούς. Η «ευδαιμονία» κυριάρχησε της «νηδονής» των αισθήσεων. Και η ευδαιμονία αναφέρεται στην πλήρη άνθηση της ανθρώπινης προσωπικότητας, στην ολόπλευρη ενεργοποίηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων και στην αίσθηση ικανοποίησης της ζωής στο σύνολό της. Αυτό που αποκαλούμε «ευτυχία» είναι ένα ισορροπημένο μείγμα «νηδονών» των αισθήσεων και ευδαιμονίας.

Η ευδαιμονία και η επιδίωξή της συνιστούν την πεμπτουσία της δυναμικής που πυροδοτεί την ιστορική εξέλιξη του πολιτισμού. Δηλαδή, την εξελικτική πορεία του ανθρώπινου φαντασιακού, του νου και όχι της βιολογίας του. Η σκέψη είναι δέσμια να λειτουργεί και να ακολουθεί τη λογική της στο περιοριστικό υποκειμενικό σημασιολογικό πλαίσιο που της επιβάλλεται, ασύνειδα, από τη συναισθηματική μας ύπαρξη. Αυτή επενδύει σημασίες στις «πληροφορίες» που επεξεργάζεται η σκέψη. Βέβαια, το ασύνειδο τμήμα της ύπαρξης είναι επίσης παρόν, και πάντα ελλοχεύει ο κίνδυνος της αυταπάτης. Η πολιτιστική εξέλιξη δεν έχει κάποιον στόχο, δεν υπακούει σε κάποια τελολογία, πορεύεται με βάση την επικράτηση του ικανότερου και της ικανότερης ομάδας/κοινωνίας, σύμφωνα με το ιδεολογικό/πολιτικό αφήγημα που θα επικρατήσει. Σε αναλογία με τη βιολογική εξέλιξη, όπου οι γονιδιακές μεταλλάξεις καθορίζουν τι θα επιβιώσει.

Έχει γραφτεί και έχει υποστηριχθεί από κάποιους μελλοντολόγους ότι είναι θέμα χρόνου η επιστήμη να επέμβει στα κέντρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με τα θετικά συναισθήματα και να δημιουργήσει «ευτυχία». Είναι αυτό που θα μπορούσαμε να ονομάσουμε «μετα-ευτυχία». Το εγχείρημα αυτό, όμως, έχει να αντιμετωπίσει βασικές δυσκολίες. Προς το παρόν, εκεί όπου η επιστήμη θα μπορούσε να επέμβει είναι το «νηδονικό» τμήμα της ευτυχίας. Είτε με τη χημεία και τη χρήση ουσιών, ή με ενεργοποίηση των αντίστοιχων νευρώνων, ή με χρήση γενετικής μηχανικής και νανοτεχνολογίας. Αυτό όμως αντιστοιχεί σε ένα είδος «βιάγκρα» ευτυχίας και δεν μπορεί παρά να έχει περιορισμένη διάρκεια. Ο λόγος είναι ότι το βιολογικό μας υπόστρωμα, στη φυσική του κατάσταση, αντιδρά μόνο σε αλλαγές των ερεθισμάτων παρά στην έντασή τους. Το αίσθημα της ευχαρίστησης μετά από λίγο φθίνει, εκτός εάν η έντασή του συνεχώς αυξάνεται. Μόλις μια ανάγκη μας έχει ικανοποιηθεί, τα σχετικά αισθήματα ατονούν. Παρ' όλα αυτά,

η μνήμη διατηρεί την ευχάριστη στιγμή και θέλει να την επαναλάβει στο μέλλον, φαντασιωνόμενη μελλοντικά ευχάριστα βιώματα. Και υπάρχει «σοφία» σ' αυτό. Σε αντίθετη περίπτωση, θα απολαμβάναμε μόνον το τώρα και θα γινόμαστε ευάλωτοι στην επιβίωσή μας αύριο.

Με άλλα λόγια, η βιολογική εξέλιξη μέσα από τη φυσική επιλογή εκατομμυρίων χρόνων μάς σφυρηλάτησε έτσι ώστε να μην είμαστε συνέχεια σε κατάσταση ευτυχίας, και, σε συνδυασμό με την πολιτιστική εξέλιξη, να βιώνουμε το «φάντασμα» της ευτυχίας στο φαντασιακό μας, σε χρόνο παρελθόντα και μέλλοντα σαν άτομα αλλά και σαν κοινωνικά όντα. Η τεχνική μετα-ευτυχία, χωρίς καμία πρόσβαση στο φαντασιακό, θα συρρικνώνει τον άνθρωπο στη ζωώδη κατάστασή του, με κίνδυνο να ακυρώσει την πολιτιστική εξέλιξη χιλιάδων χρόνων. Σε ένα από τα πιο γνωστά πειράματα, οι Old και Milner εμφύτευσαν ηλεκτρόδια στα κέντρα «ευχαρίστησης» σε ποντίκια που έμαθαν να τα ενεργοποιούν με έναν μοχλό. Αυτά συνεχώς προτιμούσαν την εμπειρία αυτή από το φαΐ, το νερό ή την ξεκούραση μέχρι που έφταναν σε σημείο εξόντωσης. Αντίθετα, η φυσική επιλογή μάς εξόπλισε με την ιδιότητα να μην επιθυμούμε τη συνεχή αυτο-τροφοδοτούμενη εμπειρία ευχαρίστησης. Απλά να τη θυμόμαστε.

Η μετα-ευτυχία των μελλοντολόγων, μια κατάσταση συνεχούς ευτυχίας που, όπως αναφέρει ο φιλόσοφος David Pierce στο βιβλίο του «The Hedonistic Imperative», θα εξαλείψει τον πόνο της φυσικής και συναισθηματικής ζωής, μάλλον θα μας εξόντωνε: όχι από πόνο αλλά από... ευτυχία. Εκτός κι αν πρώτα άλλαζαν γονιδιακά αυτή τη σοφή ισορροπία θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, με την οποία

μας σφυρηλάτησε η φυσική επιλογή. Ποιος, ποιοι και ποια κέντρα εξουσίας θα έπαιρναν μια τέτοια απόφαση; Κι αν την έπαιρναν, σε ποιους θα την εφάρμοζαν και για ποιους λόγους;

Η μόνη ρεαλιστική απάντηση σε αυτά τα σενάρια παραμένει αυτή που έδωσε ο Αριστοτέλης. Η αναζήτηση της ευδαιμονίας και ο ρόλος της παιδείας προς την κατεύθυνση αυτή, τόσο σε ατομικό όσο και πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο. Η

μετα-ευτυχία και τα σενάρια που απορρέουν από αυτή «επιβιώνουν», επειδή η πολιτικο-οικονομική πραγματικότητα αδυνατεί ή και στερεί τη δυνατότητα για μια πλήρη άνθηση της ανθρώπινης προσωπικότητας, και την ενεργοποίηση των δυνατοτήτων του ανθρώπου και της δημιουργικότητάς του. Θα επανέλθουμε σε αυτό σε επόμενο άρθρο. **Α**

**Ο Σέργιος Θεοδωρίδης είναι ομότιμος καθηγητής Μηχανικής Μάθησης στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Distinguished Professor στο Πανεπιστήμιο Aalborg της Δανίας και αντιπρόεδρος στο ΔΙΚΤΥΟ για τη Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα και την Ευρώπη.*

**Η ΤΕΧΝΙΚΗ
ΜΕΤΑ-ΕΥΤΥΧΙΑ,
ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ
ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ
ΦΑΝΤΑΣΙΑΚΟ, ΘΑ
ΣΥΡΡΙΚΝΩΝΕ ΤΟΝ
ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΤΗ ΖΩΩΔΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ**



R. KIKUO JOHNSON

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟ «NEW YORKER»;

Ο διάσημος Αμερικανός εικονογράφος μιλάει στην Α.Β. για τα εξώφυλλά του που γίνονται viral, για τη μεγάλη του αγάπη στα κόμικς και στη Χαβάη, αλλά και το πώς είναι να προκαλείς το κοινό αίσθημα με μία μόνο εικόνα.

Συνέντευξη: ΓΙΑΝΝΗΣ Χ. ΠΑΠΑΔΟΛΟΥΛΟΣ

Εχει κερδίσει το βραβείο Harvey ως ο καλύτερος πρωτοεμφανιζόμενος κομίστας το 2006. Είναι από τους πλέον αναγνωρίσιμους εικονογράφους εντύπων παγκοσμίως. Έχει συνεργαστεί με τους *New York Times* και τα ένθετά τους, το *New Atlantic*, το *New Republic*, το *GQ* και το *New York Magazine*, ενώ από το 2006 είναι τακτικός συνεργάτης του πιο επιδραστικού περιοδικού παγκοσμίως, του *New Yorker*, έχοντας υπογράψει κόμικς, εικονογραφήσεις και οκτώ εξώφυλλα για το περιοδικό. Τον συνάντησα μέσω Zoom, καθώς βρίσκεται στη Νέα Υόρκη όπου και εργάζεται. Ο γεννημένος το 1981 στη Χαβάη R. Kikuo Johnson είναι όλα τα παραπάνω και συγχρόνως είναι ένας ευγενής καλλιτέχνης, λάτρης των εντύπων, των κόμικς, με γνώση και κατανόηση της τυπογραφικής διαδικασίας και ενσυναίσθηση.

— Πώς ξεκίνησαν όλα; Κόμικς, εικονογραφήσεις... Μίλησέ μας για εσένα.

Θυμάμαι τον εαυτό μου από μικρό να θέλει να σχεδιάζει για να πει ιστορίες αξιοποιώντας τη φαντασία του. Ταυτόχρονα, σχεδόν με τις πρώτες αναγνώσεις κόμικ στην ηλικία των οκτώ, ξεκίνησα να σχεδιάζω. Το πρώτο μου κόμικ, το «Night Fisher», άρχισα να το δουλεύω όσο ήμουν ακόμα στο πανεπιστήμιο, όταν σπούδαζα στη Ρώμη. Έχοντας πάει σε μία τόσο μακρινή και διαφορετική από τη Χαβάη χώρα για σπουδές, πολλές φορές σκεφτόμουν την καταγωγή μου, την κουλτούρα της οποίας ήμουν μέρος, αναλογιζόμουν την προσωπική μου ιστορία, με αποτέλεσμα να καταλήξω να φτιάχνω ένα κόμικ για τα λυκειακά μου χρόνια. Το εξέδωσα με το που τελείωσα τη σχολή, κι αυτό ήταν που μου άνοιξε τον δρόμο για μια καριέρα στην εικονογράφηση εντύπων, την οποία δεν είχα σκεφτεί ποτέ, για να είμαι ειλικρινής. Όλα έγιναν μόνα τους, και μπορώ να πω ότι είμαι ευγνώμων.



Κάποιοι καλλιτεχνικοί διευθυντές εντύπων είδαν το κόμικ και σκέφτηκαν πως με θέλουν για να κάνω εικονογραφήσεις.

— **Πολλοί κριτικοί κόμικ στον Τύπο έχουν γράψει ότι διάφοροι κομίστες, μεταξύ των οποίων κι εσύ, κάνετε ενήλικα κόμικ. Φαίνεται σαν να εξακολουθούν να υφίστανται «παρεξηγήσεις» σχετικά με τη δουλειά που κάνεις. Το βρίσκεις ενοχλητικό;** Νομίζω ότι, ειδικά όταν ξεκίνησα, το 2005, με το «Night Fisher», η ιδέα των κόμικ ως κάτι αντάξιο της λογοτεχνίας δεν ήταν ακόμα δεδομένη. Ακόμα και αν κάποιοι εκδότες και ο Τύπος το αντιλαμβάνονταν, το αναγνωστικό κοινό αδυνατούσε. Και σήμερα εξακολουθεί τμήμα του αναγνωστικού κοινού να μην το κατανοεί, αλλά η πλειονότητα το καταλαβαίνει: ότι τα κόμικ μπορούν να έχουν ενήλικες ιστορίες, ιστορίες για εφήβους ή ιστορίες για παιδιά. Δεν με ενοχλεί τόσο, από τη στιγμή που το κόμικ καταφέρνει να συναντήσει το κοινό του. Αυτό που γίνεται ενοχλητικό είναι όταν με βάζουν π.χ. να μιλήσω για το ενήλικο κόμικ που έφτιαξα με έναν συγγραφέα παιδικών βιβλίων, στο πλαίσιο μιας παρουσίασης. Αυτό δεν θα το έκαναν π.χ. στον Στίβεν Κινγκ. Δεν είναι ωραίο που τα graphic novels τσουβαλιάζονται ως παιδικά κόμικ, όταν είναι τόσο ποικιλόμορφα σε πρόζα, περιεχόμενο και ύφος, όπως όλα τα λογοτεχνικά είδη.

— **Πώς νιώθεις που δουλεύεις για το πιο επιδραστικό περιοδικό στον κόσμο; Το «New Yorker».**

Ξεκίνησα να δουλεύω για το «New Yorker» το 2006. Μου είχαν ζητήσει μια εικονογράφηση, η οποία τυπώθηκε σε δισέλιδο. Ένιωθα ο πιο κουλ άνθρωπος στον κόσμο. Ήμουν τόσο χαρούμενος, ακόμα και σήμερα με συναρπάζει να βλέπω τη δουλειά μου τυπωμένη στο χαρτί. Όταν έκανα, χρόνια μετά, το πρώτο μου εξώφυλλο για το περιοδικό, ήταν η πρώτη φορά που αγόρασα ένα μπουκάλι σαμπάνια να το γιορτάσω. Ήταν η πιο σημαντική στιγμή στην καριέρα μου. Σε αντίθεση με τις συμβατικές εικονογραφήσεις άρθρων στις εσωτερικές σελίδες του περιοδικού, το να σχεδιάσεις το εξώφυλλο του «New Yorker» συνεπάγεται προσωπική ελευθερία να δημιουργήσεις κάτι δικό σου, να απεικονίσεις τη δική σου ιδέα, να πεις τη δική σου ιστορία. Διαφορετικά, δημιουργείς εικονογραφήσεις για άρθρα άλλων. Έχω κάνει ήδη οκτώ εξώφυλλα για το περιοδικό και πιστεύω πως και τα οκτώ είναι τα καλύτερα δείγματα δουλειάς

μου στο «New Yorker». Σε αυτά αφιέρωσα περισσότερο χρόνο και σε αυτά κυριολεκτικά είχα τη δυνατότητα να ξεδιπλώσω τις δυνατότητες και την προσωπικότητά μου.

— **Ποια είναι η δημιουργική διαδικασία στο «New Yorker»;**

Ενίοτε περπατάω απλά στη Νέα Υόρκη και βλέπω κάτι που είναι μοναδικό ή αντιπροσωπευτικό της φάσης στην οποία βρίσκεται η πολή. Θα σκισάρω αυτή τη σκέψη και θα στείλω το σκίτσο στο περιοδικό. Πολλές φορές τυπώνουν ακριβώς αυτό που τους έστειλα. Για παράδειγμα, στο εξώφυλλο με τίτλο «Safe Travels» (τεύχος 20 Αυγούστου 2018), που απεικονίζει δύο ανθρώπους με τα αυτοκίνητά τους στα περικόρνα της Νέας Υόρκης, έτοιμους να εκδράμουν, τυπώθηκε περίπου το σχέδιο που έστειλα χωρίς αλλαγές. Άλλες φορές, η art director Françoise Mouly στέλνει σε μια ομαδική συνομιλία με εικονογράφους και ρωτάει αν π.χ. έχει κανείς μας κάποια ιδέα για ένα θέμα «αποφοίτησης», πράγμα που συνέβη για ένα άλλο εξώφυλλο που έκανα. Τότε θα υποβάλουμε προσχέδια και ιδέες για να διαλέξουν. Οπότε η διαδικασία είναι ενίοτε καθοδηγούμενη από την ιεραρχία του περιοδικού και ενίοτε ελεύθερη για εμάς, όπως περιέγραφα πιο πάνω.

— **Πώς είναι η συνεργασία με θρύλους των εντύπων όπως η Françoise Mouly, θρυλική εκδότρια του περιοδικού κόμικ «RAW», ή ο αρχισυντάκτης και βραβευμένος με Pulitzer David Remnick;**

Νομίζω η λέξη που θα χαρακτήριζε τη δουλειά είναι «κουλ». (Γέλια) Το αστείο είναι πως, κάθε φορά που πηγαίνω σε ένα πάρτι και με ρωτάνε τι δουλειά κάνω, περιμένουν πως, επειδή είμαι καλλιτέχνης, θα είμαι φτωχός (που είμαι). Αλλά, μόλις λέω πως δουλεύω για το «New Yorker», όλοι με αντιμετωπίζουν σαν καταξιωμένο και διανοούμενο, τρόπον τινά. Η δουλειά με τη Françoise είναι μαγική. Η γυναίκα αυτή έχει επιδράσει όσο λίγοι με τις γνώσεις και την αισθητική της στα αμερικανικά έντυπα από τη δεκαετία του '80 και έπειτα. Κάθε φορά που δουλεύω μαζί της είναι μια ξεχωριστή εμπειρία, κάθε φορά μαθαίνω και

κάτι καινούργιο. Με τον David Remnick δεν έχω απευθείας επικοινωνία, αλλά μία φορά έπεσα πάνω του κατά λάθος στο ασανσέρ.

Και κάπου εδώ θέλω να σου πω την ιστορία για το πώς βρέθηκα να σχεδιάζω για πρώτη φορά εξώφυλλο του περιοδικού. Νομίζω είναι αρκετά αστεία. Πριν από χρόνια είχα εκδώσει στην εταιρεία της Françoise ένα κόμικ, το «Shark King», το οποίο είχε πάει αρκετά καλά. Μετά την έκδοσή του, έστειλα διαρκώς σχέδια που έκανα προσδοκώντας να μπουν στο εξώφυλλο. Πέρασαν 4 χρόνια ώσπου μου τηλεφώνησε η Françoise και μου είπε πως θέλουν κάποιον νέο, φρέσκο, που να μένει στο Μπρούκλιν για να φτιάξει το εξώφυλλο για το τεύχος που αφιερώνουν στη διασκέδαση. Ήταν η ευκαιρία μου. Με έστειλαν με τον τότε μουσικοκριτικό του περιοδικού και συντάκτη για θέματα νυχτερινής διασκέδασης, τον Matthew Trammell, σε ένα κλαμπ του Μπρούκλιν κοντά στο σπίτι μου. Πέρασαμε φανταστικά με τον Mat στο κλαμπ, ήπιαμε, χορέψαμε. Ήταν σαν έξοδο, δεν έμοιαζε με δουλειά. Όταν γύρισα σπίτι το πρωί, σχεδίασα κάποιες ιδέες και τις έστειλα.

Το θέμα είναι ότι ο David, ο αρχισυντάκτης, καθώς είναι οπτικός τύπος και θέλει να δει κάτι ολοκληρωμένο, αδυνατεί να φανταστεί πώς θα είναι το τελικό σχέδιο, σε αντίθεση με τη Françoise. Εγώ είχα σχεδιάσει ένα εξώφυλλο, όπου καθώς το κοιτάς σου δίνει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι πάνω στη σκηνή παίζοντας κιθάρα και από κάτω το κοινό διασκεδάζει. Η Françoise μου είπε ότι ο David παίζει κιθάρα και λάτρεψε το σχέδιο, τον έκανε να νιώσει σαν ροκ σταρ. Το άγχος όμως δεν τελείωσε εκεί. Η φύση του «New Yorker» ως εντύπου είναι αυτή ενός περιοδικού που αντικατοπτρίζει τα πολιτιστικά και τις pop κουλτούρες της Αμερικής, λαμβάνοντας υπόψη την επικαιρότητα. Καθώς είναι εβδομαδιαίο περιοδικό, συμβαίνει συχνά, αν γίνει κάτι έκτακτο, να αλλάξει το θέμα του τεύχους και να γίνουν όλα από την αρχή. Στη δική μου περίπτωση, τρεις ώρες απ' όταν έφυγε για τυπογραφείο το τεύχος, πέθανε ο Prince. Θυμάμαι πως πέρασα τις πέντε πιο αγχωτικές ώρες της ζωής μου, καθώς σκέ-

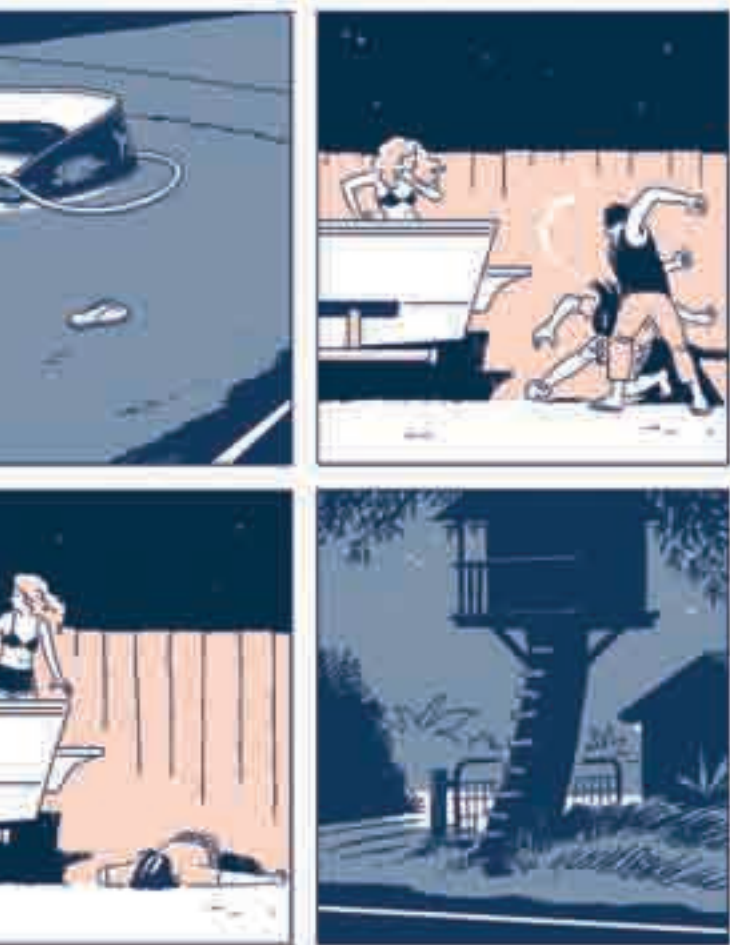
φτονταν να ακυρώσουν την έκδοση και να φτιάξουν νέο εξώφυλλο τιμώντας τον Prince. Τελικά, λόγω χρόνου, δεν προλάβαν, και έτσι τυπώθηκε το πρώτο μου εξώφυλλο.

— **Έχεις κατορθώσει να προκαλεις συναίσθημα με μία μόνο εικόνα. Αυτό συνέβη και με το εξώφυλλο που έκανες την άνοιξη, με τίτλο «Delayed». Πώς νιώθεις που έγινε viral σε ένα momentum κατά το οποίο τα περισσότερα βίαια κατά Ασιατών είχαν αυξηθεί δραματικά, μία εβδομάδα μετά τη δολοφονία έξι γυναικών ασιατικής καταγωγής στην Ατλάντα;**

Με κάλεσε ένα βράδυ μετά το γεγονός της Ατλάντα η Françoise και με ρώτησε αν έχω ιδέες για το θέμα. Η σκέψη μου ήταν να απεικονίσω στο πρόσωπο των μορφών του εξωφύλλου το άγχος. Μπορούσα να το νιώσω ως Ασιάτης κατά το ήμισυ. Σε λίγες μέρες θα ταξίδευε για τη Νέα Υόρκη η μητέρα μου, και νιώθαμε και οι δύο άγχος για το ταξίδι της με όλα όσα βλέπαμε στις ειδήσεις να συμβαίνουν. Συγχρόνως ένιωθα πολύ άγχος για το βάρος που είχα επωμιστεί: έπρεπε να απεικονίσω τα συναισθήματα και τις σκέψεις μιας ολόκληρης κοινότητας. Ήταν πρόκληση. Όταν έγινε viral, έλαβα άπειρα μηνύματα που με γέμισαν χαρά, καθώς άγγιξε πολλούς ανθρώπους. Το ενδιαφέρον που συνέβη μετά τον αντίκτυπο που είχε το εξώφυλλο ήταν ότι με προσέγγισε η κομμουνιστική κυβέρνηση του καθεστώτος της Κίνας για να δώσω δύο συνεντεύξεις σε κινεζικά μέσα εξ'αφορμής του εξωφύλλου. Αυτό με κολάκευσε στην αρχή. Απέριπρη όμως το αίτημά τους, όταν κατάλαβα τις προθέσεις τους. Με ήθελαν να μιλήσω για το «μίσος που θρέφει η Αμερική απέναντι στην Ασία». Αδιανόητα πράγματα.

— **Είναι μεγάλη μαστιμή και χαρά που σχεδιάζεις το σημερινό εξώφυλλο της «Athens Voice». Μίλησέ μας για αυτό το έργο, το «Divorce yacht».**

Το σχέδιο που έφτιαξα για εσάς απεικονίζει τα «πλούσια διαζύγια». Ήθελα να απεικονίσω ανθρώπους που φαίνεται να τα έχουν όλα. Είναι πάνω σε ένα γιοτ, πίνουν σαμπάνια, τρώνε φρούτα. Πορφανεστάτα όμως, από τις εκφράσεις τους, φαίνεται ότι είναι δυστυχισμένοι. Ο τρόπος που σχεδίασα το κατάρωμα του πλοίου πάνω στο οποίο βρίσκονται είναι να μοιάζει με συζυγικό κρεβάτι. Η παρομοίωση και η «κρεβατομουρμούρα» που υπάρχουν στον αέρα και τις εκφράσεις του ζεύγους μου φαίνονται πολύ αστείες. **A**



www.athensvoice.gr
Διαβάστε όλη τη συνέντευξη στο site

Μιχαήλ ΜΑΡΜΑΡΙΝΟΣ

Η Ελευσίνα μια φορά

Ο καλλιτεχνικός διευθυντής της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας 2023 ELEVSIS μιλάει για την ουσία μίας Πολιτιστικής Πρωτεύουσας και για την Ελευσίνα που αγάπησε

Κείμενο - Φωτό: ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΜΑΣΟΥΡΗ

Η Ελευσίνα προκρίθηκε Πολιτιστική Πρωτεύουσα το 2021, αλλά λόγω του κορωνοϊού μετατέθηκε για το 2023. Μιλήστε μας λίγο για αυτό.

Εγώ ανέλαβα τον Σεπτέμβριο του 2020 κρατώντας φυσικά το μεγαλύτερο μέρος μιας πολύ σοβαρής δουλειάς που είχε γίνει ήδη από το 2017. Προστέθηκαν κάποιες προτάσεις και ταυτόχρονα έγινε ένα μεγάλο open call για νέες, με μία πολύ ενδιαφέρουσα περιγραφή του τι είναι η Ελευσίνα, τι έχει ανάγκη, πού στοχεύει. Αυτό απέδωσε έναν υπέρογο αριθμό ενδιαφερομένων, 1.600 αιτήσεις. Η διαδικασία της αξιολόγησης έχει τελειώσει και τώρα στέλνονται οι απαντήσεις: με ποιους μπορούμε να συνεργαστούμε, με ποιους θα βρούμε μια άλλη φόρμουλα, ποιοι αναγκαστικά δεν θα συμπεριληφθούν, ώστε μέσα στο '22 να γίνει η ολοκλήρωση κι αυτό που λέμε συμβασιοποίηση του προγράμματος. Παράλληλα υπάρχει και μία σειρά από ενδιαφέροντα πράγματα, κάποια ιδιαίτερα κρίσιμα στην Ελευσίνα τα οποία έχουν ήδη συμβεί το '21 και θα συμβούν και κάποια το '22.

Το διεθνές open call ήταν δική σας ιδέα; Η ουσία μιας Πολιτιστικής Πρωτεύουσας, όσο κι αν έχει συγκεκριμένες κατευθύνσεις και προγράμματα τα οποία θέλουν να αναδείξουν την πόλη, το μέλλον και την ανάπτυξη της μέσα από τον πολιτισμό, δεν είναι σέχτα. Οφείλει να είναι ανοιχτή σε όλους τους καλλιτέχνες. Φανταστείτε ότι το 30% των προτάσεων είναι διεθνείς, έχουν έρθει μέχρι κι από το Νεπάλ. Αυτό συνδυάζεται και με τον τρομερό αποκλεισμό που επέφερε παγκοσμίως ο κορωνοϊός. Το εγχείρημα της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας δίνει μια ελπίδα και μια δυνατότητα στους καλλιτέχνες και για αυτό θέλουμε να συμπεριλάβουμε όσους περισσότερους μπορούμε.

Έχετε αγαπήσει την Ελευσίνα περισσότερο με αυτό το project; Τι σας αποκάλυψε το μέρος;

Την Ελευσίνα την επισκεπτόμουν πολύ πριν την Πολιτιστική Πρωτεύουσα, γιατί η βιομηχανική και η μεταβιομηχανική περίοδος ιστορικά δημιουργεί ένα ενδιαφέρον και μία αμφίσημη μυθολογία μέσα μου. Εκτός αυτού, όμως, η Ελευσίνα είναι κι ένας «θεσμοθετημένος τόπος» των μυστικών και των μυστηρίων. Το γεγονός ότι συντηρεί, αν θέλετε, αυτόν το μύθο, έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με το ότι δεν έχει αποκαλύψει το μυστικό της κι αυτό είναι πάντα ένα ανοιχτό διακύβευμα, ανεξάρτητα από το σε ποια περίοδο κοινωνική, πολιτική, ιστορική βρισκόμαστε. Τη γοητεία της την καταλαβαίνει κανείς μόνο άμα την ψάξει.

Δεν είναι μία τυπικά όμορφη πόλη η Ελευσίνα, είναι όμως ξεκάθαρα ιδιότυπη, με πτυχές που θα πρέπει, όπως όλα τα μυστικά που έχουν σημασία, να τις ανακαλύψεις με τα ποδαράκια σου. Πρέπει να την περπατήσεις, κι ακόμα και τότε πολλά μπορεί να μη σου αποκαλυφθούν, πρέπει να έχεις ίσως και κάποιον οδηγό για να μπεις στις μυστικές της ζώνες. Αυτός είναι και ο στόχος της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας, η ανάδειξη της υλικής και άυλης οικονομίας μιας πόλης μέσω του πολιτισμού, της τέχνης και της έρευνας. Αυτό που έχει επίσης πολύ μεγάλη σημασία είναι τι θα αφήσει μετά, ώστε η πόλη να συνεχίσει με την ίδια φόρα που της έδωσε ο θεσμός, καθώς στην Ελευσίνα συμπορούνται ένα σωρό ποιότητες, αξίες, ακόμα και χαρακτηριστικά ευρωπαϊκών πόλεων. Μην πάθει αυτό που λέμε βιομηχανική και μεταβιομηχανική περίοδο, αυτή τη μετέπειτα απαξίωση των τόπων αφού τελειώνει η αίγλη της βιομηχανικής ανάπτυξης. Επειδή έχει μια κλίμακα γύρω στους 30.000 κατοίκους, δηλαδή είναι η μικρότερη Πολιτιστική Πρωτεύουσα που έχει ανακηρυχθεί ποτέ, συνιστά ένα είδος μοντέλου έρευνας και ανάπτυξης όχι μόνο για την Ελευσίνα αλλά και για την Ευρώπη και φυσικά για την Ελλάδα.

Αρχαιότητες, βιομηχανία και θάλασσα

Κοιτάζουμε πόλεις όπως την Ελευσίνα με αποδοκιμασία, λύπη και απαισιοδοξία. Μπορεί ο πολιτισμός να το αλλάξει αυτό; Θα τολμούσα να πω ότι αυτή είναι μία πολύ passé θεώρηση. Το τι είναι μνημειακό και τι χρήσιμο για μια πόλη έχει περάσει σε νέες αισθητικές αντιλήψεις. Το να υπάρχουν πέντε καμινάδες σχεδόν δίπλα στον

αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας θεωρείται πια μία σύνθεση ιστορικά, άλλωστε δεν λειτουργούν πια και έχουν κηρυχθεί μνημεία της πόλης. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν πράγματα να γίνουν στην Ελευσίνα. Υπάρχουν υποδομές οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν και μετά θα παραδοθούν στην πόλη. Υποδομές που είναι μέχρι και λίθοι εγκαταλελειμμένων κτιρίων που γίνονται εστίες Πολιτισμού. Αυτό είναι η μετατροπή μιας μεταβιομηχανικής πόλης σε κάτι που πια έχει μια περαιτέρω αξία, πέρα από τη βιομηχανική παραγωγή η οποία τελείωσε. Ας μην ξεχνάμε πως η Ελευσίνα έχει αρχαιότητες, έχει βιομηχανία, έχει και θάλασσα. Η θάλασσα είναι ένας πολύ κρίσιμος παράγοντας, δεν είναι μια τυχαία θάλασσα διότι έχει απέναντί της τη Σαλαμίνα. Επίσης, η διαδρομή πριν φτάσει κανείς στην Ελευσίνα από τον Πειραιά περνώντας απ’ όλους τους όμορους δήμους, Περάματος, Σαλαμίνας, Ασπροπύργου, Χαϊδαρίου, είναι μια πολιτιστική διαδρομή. Ήδη, δουλεύουμε στην επαναδραστηριοποίηση της θαλάσσιας Ιεράς Οδού – μία ακόμα δυνατότητα να προσέλθει κανείς στην Ελευσίνα. Πολλές φορές στο παρελθόν, όταν ο διά ξηράς δρόμος της Ιεράς Οδού είχε αποκλειστεί (από πολέμους, από οτιδήποτε), πήγαιναν στην Ελευσίνα μέσω της θαλάσσιας Ιεράς Οδού. Δεν δίνεται εύκολα πολιτιστικά σε έναν επισκέπτη η ευκαιρία να διασχίσει αυτά τα «μυθικά νερά» της ναυμαχίας της Σαλαμίνας, απέναντι από το όρος Αιγάλεω που βλέπει τον δρόμο του Ξέρξη, περνώντας δίπλα από το νησί του Αίαντα. Αυτά για τους ξένους δεν είναι αυτονόητα.

Σήμερα σκεφτόμουν, γιατί ένας πολύ αγαπημένος φίλος έχει ένα μαγαζί στην οδό Μιλιτιάδου, ότι θα έπρεπε να υπάρχει ένα project στην Αθήνα όπου οι δρόμοι να έχουν ένα QR Code. Ξέρουμε ποιος είναι ο Μιλιτιάδης; Ο Μιλιτιάδης έχει προσφέρει κάτι στον καθένα μας κι αυτό λέγεται συνειδησιακή και πολιτιστική συνέχεια. Ο Μιλιτιάδης διδάσκεται σε στρατιωτικές σχολές ανά τον κόσμο για τον τρόπο που σκέφτηκε να αμυνθεί ή να επιτεθεί στους Πέρσες στη μάχη του Μαραθώνα. Θέλω να πω ότι αυτά δεν είναι αυτονόητα, τα μαθαίνουμε λίγο σκόρπια αλλά εκείνες οι πολύ μικρές νύξεις που μας βοηθούν να συνδέουμε τη γνώση με την εμπειρία είναι πολύ χρήσιμες. Τώρα, μιας και μιλάμε, το προτείνω ευθέως σαν πολιτιστικό project στο Δήμο Αθηναίων, για όλους τους δρόμους, γιατί όλοι οι δρόμοι έχουν κάποιο όνομα που σημαίνει κάτι, δεν το βρήκαν στη λοταρία.

Η Ελευσίνα, λοιπόν, ανήκει σε αυτό που λέμε «μυθική σφαίρα» των περιοχών της Αττικής – ξεκινάει κανείς από τον Πειραιά και καταλήγει στην Ελευσίνα. Για εκεί σχεδιάζουμε έναν πιο πρωτότυπο κι εναλλακτικό τρόπο για να επισκεφτεί κανείς τον αρχαιολογικό χώρο. Αυτό είναι η Πολιτιστική Πρωτεύουσα. Ότι κάνουμε βέβαια είναι σε συνεργασία με τους φορείς της πόλης, δηλαδή με τον δήμο Ελευσίνας, γιατί εμείς είμαστε μία δημοτική εταιρεία, όπως όλες οι Πολιτιστικές πρωτεύουσες. Εκτός από τον Δήμο είμαστε σε συνεργασία και με τον Οργανισμό Λιμένος Ελευσίνας, που είναι ένας άλλος θεσμός της πόλης πολύ κρίσιμος στο παράκτιο μέτωπο και στο λιμάνι και στα νερά του όρμου και του κόλπου της Ελευσίνας. Αυτά είναι προγράμματα πολιτιστικά παρόλα αυτά. Πιστεύω πως δεν είναι πολιτιστικό πρόγραμμα απλώς το να κάνουμε μία παράσταση, ένα μουσικό συμβάν, που βεβαίως έχουμε συμπεριλάβει και τέτοια, αλλά γεγονότα όπως η ενεργοποίηση της Ιεράς Οδού.

Το διάβασα στο open call σας και δεν μπορούσα να το συνδέσω, ενώ τώρα που μου το εξηγήσατε συγκινηθήκα πολύ... Χαίρομαι, χαίρομαι. Φανταστείτε να συμβεί βιωματικά πόσο θα συγκινηθείτε, χωρίς να εξηγήσω εγώ τίποτα. Αυτό είναι το νόημα. Άλλωστε αυτό κάνει η τέχνη: σε βυθίζει μέσα σε κάτι χωρίς να θέλει πολλές εξηγήσεις, ίσως λίγες, ίσως ένα βοήθημα ακόμα και για αναμνηστικό. Να ξέρεις ότι ήμουν εκεί, έχω συμβεί εκεί, έχω πάει εκεί. Σε βάζει σε αυτό το σύστημα συνειδησης, αντίληψης, σκέψης κι εμπειρίας, το οποίο είναι συγκινητικό. Μακάρι να μπορώ να βοηθήσω να φτάσει μέχρι εσάς το νόημα των πραγμάτων, το νόημα των επιλογών, των γεγονότων, το τι προσπαθούμε. Έχει σημασία, γιατί αν καταφέρω να το μεταφέρω σε σας ίσως να μπορέσει να μεταφερθεί κάτι και στον αναγνώστη σας. Το νόημα είναι αυτό, πώς μοιραζόμαστε μια απόπειρα, μια σκέψη, μια ιδέα, έχει σημασία το μοίρασμα και οι δίοδοι που το διευκολύνουν. Τότε είμαστε πιο πολύ μαζί.

Νιώθετε ότι είναι βασικό στοιχείο της ανθρωπίνης ιστορίας ο πόνος κι ο κόπος που περικλείει η πόλη αυτή; Χωρίς κόπο και χωρίς πόνο δεν υπάρχει βάθος. Αυτή η πόλη, λοιπόν, εκτός από πόνο και κόπο έχει και βάθος. Έχει και κάτι ακόμα: έχει αξιοπρέπεια και την υπερηφάνεια της συνειδησης των κατοίκων της. Αυτό είναι ένα μοναδικό φαινόμενο. Οι άνθρωποί της με όλες τις αντιφάσεις τους, γνωρίζουν την αξία της πόλης τους κι έχουν αγωνιστεί για αυτήν και πολιτικά, και πολλές φορές και συνδικαλιστικά για να διεκδικήσουν τα στοιχειώδη, την ποιότητα ζωής που τους οφείλεται. Αυτό δεν το κάνουν τοπικιστικά. Το ότι έχει εκπληκτικούς συλλέκτες η Ελευσίνα για μένα ήταν αποκαλυπτικό. Αν έχω μια ανάγκη για κάτι έχουν αυτό το κρυμμένο υλικό, που μου το στέλνουν.

Είναι κρυφή πόλη η Ελευσίνα. Έχουν γράψει κείμενα για αυτήν τρομερά αξιόλογοι άνθρωποι, ο Σικελιανός, ο Χέγκελ, ο Μίλερ. Αυτοκράτορες, όπως ο Μάρκος Αυρήλιος, όχι απλώς τη σεβάστηκαν, μυήθηκαν σ’ αυτήν, έκαναν έργα στην Ελευσίνα. Εισβολείς της ρωμαϊκής εποχής υποκλήθηκαν μπροστά στο βάθος της αξίας της. Οι

Ξένοι αν είχαν τέτοιου τύπου υλικά θα είχαν κάνει θαύματα, εμείς έχουμε πολλά αλλά δεν τα εκτιμούμε τόσο. Μία από τις πέντε ιερές πόλεις της αρχαιότητας, η μοναδική σε μυστήρια που έχει σχέση με το μετά, με τη γη, με τις εποχές – όλη η μυθολογία της Περσεφόνης, ο χρόνος επώασης ενός μικρού σπυριού που λέγεται στάρι όταν σπέρνεται, η αναμονή μέχρι να ανθίσει την άνοιξη. Πότε έρχεται η Περσεφόνη στον πάνω κόσμο, ρωτούσα μια αγαπημένη επιστήμονα, αρχαιολόγο του αρχαιολογικού χώρου της Ελευσίνας, την κυρία Πόπη Παπαγγελή. «Δεν το είχα σκεφτεί ποτέ, αλλά νομίζω ότι ξανάρχεται στον πάνω κόσμο όταν βλέπει την πρώτη κόκκινη παπαρούνα στον αρχαιολογικό χώρο», μου είπε. Θεωρώ ότι είναι καταπληκτική φράση αυτή.

Εσείς έχετε επαφή με τη φύση; Αλίμονο, έχω σπουδάσει βιολογία, πώς να μην έχω επαφή με τη φύση και τη ζωή. Ένας από τους μεγάλους πυλώνες της Ελευσίνας είναι το περιβάλλον και μια σειρά από δράσεις, projects κι έργα καλλιτεχνικά, ερευνητικά και επιστημονικά που έχουν σχέση με το περιβάλλον και την ανάδειξη του, την ανάταξή του και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Η Ελευσίνα έχει αυτές τις δυνατότητες, έχει ελεύθερους χώρους μέσα στον ιστό της πόλης.

Η θάλασσά της μπορεί να σωθεί; Σαφέστατα. Ήδη, είναι σε φάση ανάταξης, όσο μειώνονται οι μολύνσεις κι αυτά που εκκύνονται μέσα σε αυτήν, κι αυτό είναι ένα από τα μεγάλα ζητήματα και περιβαλλοντικά και πολιτικά. Η θάλασσα ανατάσσεται, είναι δυναμικό σύστημα σύμφωνα με τη βιολογία. Εμείς θέλουμε να κάνουμε πράγματα που θα πιέσουν προς την ανάταξή της.

Σε προηγούμενη συνέντευξή σας είχατε αναφέρει κάτι σχετικά με ένα βουνό που είναι κομμένο, σχεδιάζετε κάτι για εκείνο το μέρος; Εμείς το λέμε κυνόδοντες, γιατί αυτό που έχει μένει από το βουνό είναι σαν δύο κυνόδοντες σκύλου αρκετά αιχμηροί, και ταυτόχρονα ένα συνταρακτικό τοπίο στην πόλη. Ενώ η ανατολική πλευρά του έχει υποστεί λάξευση από τους αρχαίους, εκεί βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος και το τελεστήριο, από τη δυτική πλευρά έχει παρέμβει βίαια βιομηχανική ανάπτυξη και ρήμαξε έναν πέτρινο λόφο που είναι χαρακτηριστικός στο γεωφυσικό σχηματισμό της Ελευσίνας. Ξαναλέω ότι δεν είναι πια το θέμα τι έχει γίνει, αλλά πώς πάμε στο επόμενο βήμα. Αυτό το σημείο είναι για μένα από τα ωραιότερα, τα συγκλονιστικότερα θέατρα τοπίου που έχει η Αττική. Έχει θέα στη Σαλαμίνα, είναι ένα μέρος κρίσιμο.

Συναίσθημα και μυθολογία

Πώς συνδυάζεται η διανόηση με το συναίσθημα; Πώς εσείς τη συνδυάζετε; Τι ωραία ερώτηση είναι αυτή... Πώς σας ήρθε;

Γιατί αυτό μου εμπνέετε. Δεν ξέρω... Τι ωραία ερώτηση! Μα αυτό είναι το μεγάλο θέμα. Η δουλεία που κάνουμε στο θέατρο, ακόμα και επίπεδο εκπαιδευτικό προς τους νθοποιούς, αυτό που σου μαθαίνει είναι την εμπειρία του να σκέφτεσαι αλλά μαζί με τη συγκίνησή σου. Η συγκίνηση προάγει τη σκέψη, η σκέψη βαθαίνει τη συγκίνηση. Ζητούμενο πάντα είναι ακριβώς αυτό, μία ενότητα, μία διαλεκτική αναπόδραστη. Αυτό είναι ο ολοκληρωμένος άνθρωπος με έναν τρόπο – οι διάφορες πρακτικές όπως η γιόγκα, η ψυχανάλυση προς αυτό τείνουν. Αυτό σημαίνει ένωση την εμπειρία με τη σκέψη μου, να μην αποκόπτομαι, ένωση τον λόγο με το αίσθημα, με το σώμα. Σήμερα έχουμε μία τεράστια επαναλαμβανόμενη performance αποκοπών. Δηλαδή, σε μεγάλο βαθμό ο λόγος του Internet είναι ασώματος λόγος, για αυτό κι είναι εύκολος, για αυτό και δεν έχει προσωπικό κόστος, για αυτό και γίνεται τοξικός πολλές φορές. Είναι μια φάση, δηλαδή, που αναγκαστικά περνάμε αυτό το σοκ της ανακάλυψης ενός καινούργιου παιχνιδιού μέχρι να βρούμε ισορροπία, γιατί ειδικά λως είμαστε ακόμα στην ομίχλη μιας σκόνης αυτού του νέου ευρήματος που περιμένουμε να κατακαθίσει λίγο. Ελπίζοντας ότι δεν θα κατακαθίσει στα πνευμόνια μας.

Σας απάντησα λίγο σε αυτό το κρίσιμο ερώτημα. Δεν μπορώ να σας δώσω συνταγή. Δεν υπάρχει συνταγή σ’ αυτό το πράγμα, είναι προσωπικό αίτημα του καθενός και συνολικό αίτημα αυτή η σχέση συγκίνησης με τη σκέψη. Δεν λέω συναισθήματος, λέω συγκίνησης, αισθήματος και σκέψης, γιατί το αίσθημα είναι ο τρόπος που προσλαμβάνουμε την πραγματικότητα. Αν είμαστε αναισθητοι δεν θα καταλάβετε κάτι αν σας αγγίξω. Άρα θέλουμε ευαισθητοποίηση των διόδων για τα πράγματα που έρχονται προς εμάς, που σημαίνει κι ένα άνοιγμα αυτό. Η αρνητική στάση απέναντι στα πράγματα κλείνει πρώτα-πρώτα εμάς απέξω. Το λέει πολύ καλά ο Καβάφης με τα τείχη του. Ας του ριζούμε μία ματιά, έτσι.

Η αρχαιότητα και η μυθολογία χρησιμοποιούνται, είναι έναυσμα, σε διάφορες παραστάσεις σας. Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στο προσωπικό σας σύμπαν; Θεωρώ ότι χωρίς μυθολογία δεν μπορούμε να ζήσουμε. Η ζωή είναι μικρότερη. Τι θα πει αυτό; Μυθολογία δεν σημαίνει ότι απλά γνωρίζουμε την ελληνική μυθολογία. Θα σας πω ένα παράδειγμα. Με τη λέξη θάλασσα έρχεται

στον νου κάτι μάλλον ευφρόσυνο. Η λέξη θάλασσα είναι μία μυθική λέξη μόνο και μόνο για αυτό. Δηλαδή και μόνο στην εκφορά της είναι σε θέση να υπενθυμίσει μέσα μας μία σειρά από αισθητηριακά γεγονότα, να μην πω συγκινησιακά. Μυθολογία είναι αυτό που λέμε συλλογική εμπειρία, γνώση και καμιά φορά και συγκίνηση. Δεν με ενδιαφέρουν τα σύμβολα της μυθολογίας αλλά το βίωμά της ποιο μπορεί να είναι. Δεν είμαι καθόλου αρχαιολάτρης, αλλά έχω βαθύτατο σεβασμό, δέος και αδυναμία απέναντι σε αυτή τη σκέψη, γιατί έχει αφήσει πάρα πολλά πράγματα. Δηλαδή, τι να πει κανείς; Όταν διαβάζεις «*τα της φωνής των παθημάτων της ψυχής σύμβολα*» ξέρετε τι σημαίνει αυτή η φράση; Είναι απίστευτη σαν περιεχόμενο. Ή μια άλλη φράση που διάβασα πρόσφατα που λέει, «*λέγεται ότι οι Έλληνες εισέρχονταν στον Άδη πιωπατώντας, έβλεπαν μπροστά τους το παρελθόν τους*». Αυτά είναι ακραία ποίηση για την εμπειρία του ανθρώπου. Δεν μπορούν να μη με ενδιαφέρουν. Και δεν το έχουμε διδαχθεί επί της ουσίας, στην κλίμακα και στον βαθμό στον οποίο θα μας ήτανε απελευθερωτικό κι αποκαλυπτικό.

Μνήμη και ιστορία

Η ρηκή μνήμη του έθνους μπορεί να λειτουργήσει θετικά; Ο Νίτσε έλεγε «*Αχ αυτοί οι Έλληνες ήξεραν να ζουν στην επιφάνεια των πραγμάτων από βάθος*». Από την άλλη, η ρηκότητα της μνήμης ναι μεν είναι ένα αντανakλαστικό που διευκολύνει κάποια πράγματα που ελαφρύνονται, και δεν αντιμετωπίζονται με μεγάλη σοβαρότητα. Από την άλλη, έχεις μία άλλη απώλεια με τη ρηκή μνήμη. Η μνήμη προσδίδει ένα πρίσμα πιο βαθέος φωτός στα πράγματα, κάπως σχετιζόμαστε, δεν είμαστε τελείως όπου φουσάει ο αέρας σαν τις πλαστικές σακούλες που αναφέραμε πριν. Η ισορροπία είναι υπό αναζήτηση, όπως σε όλα τα πράγματα.

Ουσιαστικά λέτε ότι, το να γνωρίζουμε σε βάθος το παρελθόν, μας χαρίζει διάρκεια όταν κοιτάμε μπροστά; Μπορεί να μας χαρίσει και πέρα από τη διαύγεια, κι αν θέλετε μας δίνει μία διανοητική πληροφόρηση για γεγονότα και μπορεί να μας βοηθήσει στη σύνθεση κάποιων συγκινήσεων για το παρόν. Καταρχήν πιστεύω ότι η μελέτη της ιστορίας έχει κιούμφο μέσα της. Ο αποκαθαρμός των πραγμάτων κι η σοβαροφάνεια αφαιρεί το κιούμφο τους. Αυτοί οι αγώνες των ανθρώπων που έχουν γίνει το ’21 έχουν πόνο, απελπισία, αλλά έχουν κιούμφο κι έχουν βάθος. Δηλαδή έλεγαν «θα το κάνουμε;» και σου λέει «πάμε», με έναν τρόπο που εμείς τον λέμε ηρωικό σήμερα και σαφώς είναι, σαν αποτέλεσμα, γιατί ενέχει επιλογή ακόμα κι αν δεν είχαν άλλη διέξοδο. Είναι πολλά τα οποία έχουν νόημα, πιστεύω, γιατί μας χαϊδεύουν λίγο την ψυχή, η μνήμη μας χαϊδεύει λίγο την ψυχή – εννώ τρυφερά, όχι με την έννοια χαϊδεύω τις αδυναμίες μου.

Να σας ρωτήσω για την άλλη διαδρομή από Δραπετσώνα, Ελευσίνα, Σχιστό. Του χρόνου είναι και το 2022. Πώς τη βλέπετε που έχει και πολιτική χροιά; Καταρχήν πρέπει να σας πω ότι αυτά τα όρη με συγκινούν πάρα πολύ. Έτυχε να έχω κάποιους συγγενείς στο Πέραμα. Μάλιστα είχαν φούρνο πολύ αγαπημένοι θείοι μου. Πηγαίναμε από την Κυριακή πριν την καθαρή Δευτέρα για ένα διήμερο-τρίήμερο. Μαζί με την αγαπημένη μου ξαδέρφη είχαμε μία άλλη μυθολογία δική μας για την καθαρά Δευτέρα και την Κυριακή της Αποκριάς. Οπότε τα ξέρω, τα έχω περάσει σε πολλές φάσεις. Υπήρχε ένα τραμ που πήγαινε από τον Πειραιά στο Πέραμα. Ήταν η τελευταία γραμμή τραμ στην Αττική μετά τον πόλεμο που συνέχιζε να υπάρχει. Οπότε, κάποια στιγμή την πήρε σβάρνα κι αυτή η ανάπτυξη και θυμάμαι το συμβάν. Είχε ανακοινωθεί ότι θα γίνει η τελευταία διαδρομή του τραμ Πειραιά-Πέραμα. Με μεγάλη λύπη λοιπόν εγώ πήγα στο Πέραμα να δω αυτή την τελευταία διαδρομή. Πήγα, αν θυμάμαι καλά με ένα μηχανάκι. Ήμουν φοιτητής, φτάνω εκεί που θα έφτανε το τραμ για να προλάβω να δω την άφιξη. Όσο πλησιάζει το τραμ στο Πέραμα, στο τέρμα του υπήρχαν κάτοικοι δακρυσμένοι, σιωπηλοί, με πανό που έγραφε: «*Αγαπημένο μας τραμάκι δεν θα σε ξεχάσουμε ποτέ, κάτοικοι Περάματος*».

Πώς περιγράφεται αυτό το γεγονός; Τι ύψιστο έργο τέχνης είναι, χωρίς να το ενδιαφέρει να είναι έργο τέχνης; Η σιωπή τους, η αξιοπρέπεια, ο πόνος της τελευταίας φοράς κι αυτό το απρόσωπο τραμ να έρχεται... Μα δεν ήταν απρόσωπο, του μιλούσαν. Μία αγαπημένη μου θεία είναι θαμμένη στο νεκροταφείο του Σιστού. Αυτή θα ήταν η άλλη διαδρομή γιατί έρχεται το ’22 μια άλλη μεγάλη επέτειος, επώδυνη αυτή και δεν μπορούμε να τη γλεντήσουμε εύκολα πετώντας πράγματα έξω που θα ελαφρύνουν τη μνήμη και τη συνείδηση. Επίσης στην Ελευσίνα, σε ένα μεγάλο βαθμό λόγω της βιομηχανικής ανάπτυξης, ο βασικός πληθυσμός συνίσταται από μία σειρά εθνογραφικών προσφύγων εσωτερικής προσφυγιάς, μετακίνηση πληθυσμών από διάφορα μέρη και από τη Μικρασία φυσικά. Υπάρχει μία κοινότητα Μικρασιατών. Οπότε είναι επετειακά χρόνια και για τους ανθρώπους εκεί, και για αυτό νομίζω πως θα έχουμε και στην Ελευσίνα στην Πολιτιστική Πρωτεύουσα γεγονότα που θα έχουν σχέση με αυτή την ιστορία. **A**

Επιμέλεια: Ιοκάστη Σταγάκη

Η Σίσσυ Μακροπούλου μιλάει για τον νέο της δίσκο ως Sissi Rada, το «Nanodiamond», τη Λένα Πλάτωνος, τον Brian Eno, τον Θόδωρο Κουρεντζή, τον Lee Scratch Perry και τον Πιοτρ Ιλίτς Τσαϊκόφσκι. Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ

Ξει στο Βερολίνο αλλά περνάει αρκετό καιρό στην Αθήνα απολαμβάνοντας το φως της και στην Αγία Πετρούπολη, όπου κάνει πρόβες με το σύνολο musicAeterna του Θόδωρου Κουρεντζή. Είναι μία από τις πιο σημαντικές αρπίστριες του καιρού μας, λατρεύει την άρπα, τον Τσαϊκόφσκι και την κλασική μουσική, αλλά στον ελεύθερο χρόνο της γράφει μian abstract avant garde, που θα ζήλευσε ακόμη κι ο πιο ακραίος ντανταϊστής. Συνεργάστηκε με τη Λένα Πλάτωνος, της έκανε παραγωγή ο ίδιος ο Brian Eno, είδε με τα μάτια της τον Lee Scratch Perry να ηχογραφεί και μιλάει με μια αφοπλιστική αθωότητα για τη φύση της μουσικής και για το ότι το να γελάς πολύ μπορεί να σου ανοίξει πόρτες.

Καλημέρα, Σίσσυ! Σε βρίσκω στην Αθήνα ή στο Βερολίνο; Με βρίσκεις στην Αγία Πετρούπολη σ' ένα δωμάτιο ξενοδοχείου. Είμαι εδώ για πρόβες με την ορχήστρα του Κουρεντζή. Παίζουμε την Τέταρτη Συμφωνία του Σοστακόβιτς, ένα έργο που ταιριάζει απόλυτα στην τωρινή ατμόσφαιρα. Γράφτηκε μέσα σε μία κατάσταση φόβου καθώς ήταν ενάντια στο στίλ που αποδεχόταν η σταλινική γραμμή. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα η πρεμιέρα του να αναβληθεί για 30 χρόνια μετά. Και σκέφτομαι, η ακύρωση και ο φόβος δεν είναι κάτι που μαθαίνουμε καλά τα τελευταία 2 χρόνια; Μέχρι μία μέρα πριν, δεν μπορούμε να ξέρουμε τίποτα για αύριο. Ο Σοστακόβιτς είχε μια βαλίτσα έτοιμη δίπλα στο ασανσέρ, μήπως και τον συλλάβουν. Εμείς σχεδόν 100 χρόνια μετά, ζούμε ξανά κάτω από ένα κοινό ιδανικό πολιτικής ορθότητας, «σωστού» στίλ, «σωστής» γλώσσας, που βγαίνει σαν από ολοκληρωτικό καθεστώς. Φοβάμαι πολύ το πρότυπο του «σωστού» ανθρώπου που δεν μαθαίνει από τα λάθη του, γιατί δεν μπορεί να κάνει λάθη. Σε μερικούς καλλιτεχνικούς οργανισμούς στην Αθήνα, καλούν μόνο παραγωγές που θίγουν συγκεκριμένα θέματα, όπως την ισότητα των φύλων, το #MeToo κ.λπ. Αλλά ας μιλήσουμε για κάτι ευχάριστο: Η αλήθεια είναι ότι, ενώ το ίντερνετ ευθύνεται πολύ για όλα αυτά, το ίντερνετ θα μας σώσει στο τέλος. Όσο πιο πολύ χρόνο ψάχνω καινούργια μουσική, τόσο πιο πολύ αγαπάω τον κόσμο από αυτά που ακούω.

Πριν αρχίσουμε τη συζήτηση για το νέο σου album, ήθελα να μου πεις δυο λόγια για το «Hope Is A Thing With Feathers», που έκανες με τη Λένα Πλάτωνος και την Αθηνά Ρούτση. Συνθετικά είναι ένας από τους πιο μελωδικούς δίσκους της Πλάτωνος. Οι τελευταίοι δίσκοι της είχαν πιο ρυθμικό βάρος που εκρόταν από τους στίχους. Αυτή τη φορά επιστρέφει στον ρομαντισμό της και στην αστείρευτη δύναμή του.

Πώς προέκυψε η γνωριμία σου με τη Λένα Πλάτωνος; Ποια είναι τα κοινά που έχετε και ποιος οι διαφορές σας; Ο κοινός μας φίλος Φοίβος Δεληβοριάς είναι ο λόγος και του το χρωστάω. Περίπου πέντε χρόνια πριν, μου είχε πει ότι ψάχνει η Λένα τραγουδίστριες με καλή προφορά στα αγγλικά για τον καινούργιο της δίσκο. Της μίλησα για μένα και της έδωσε το τηλέφωνό μου. Κάποια ζεστή μέρα του καλοκαιριού λοιπόν, κάπου στον δρόμο μεταξύ Βερολίνου και Βενετίας με το αμάξι, εγώ μετά από αρκετές ώρες στο τιμόνι, σε άθλια κατάσταση νομίζω, σπκώνω μια κλήση από άγνωστο. «Σίσσυ μου, είμαι η Λένα Πλάτωνος», και εγώ νόμιζα ότι ονειρεύομαι. Έτσι με κάλεσε για οντισιόν και αν και γω ποτέ δεν ένιωθα τραγουδίστρια, κάπως έγινα. Στις συναυλίες που κάνουμε δηλαδή μπερδεύομαι – όταν καλούν τους μουσικούς στη σκηνή, εγώ πάω να μπω. Η Αθηνά Ρούτση, μια αληθινή τραγουδίστρια που έχω τη χαρά να παίζω μαζί της στον δίσκο, με κρατάει από το μπράτσο και μου λέει «Επ! Πού πας;». Κοινά με τη Λένα φαντάζομαι έχουμε από την άποψη ότι ερχόμαστε και οι δύο από την κλασική μουσική και πως έχουμε

παίζει ένα όργανο πολλές-πολλές ώρες. Εκείνη το πιάνο, εγώ την άρπα. Επίσης είμαστε και δύο πολύ μοναχικές. Αλλά βέβαια εκείνη έχει κάνει έναν από τους καλύτερους δίσκους όλων των εποχών, τον «Καρυωτάκη». Οπότε εγώ είμαι κάτι σαν μία τρίχα από τα μαλλιά της.

Η Πλάτωνος συμμετέχει και στο «Nanodiamond» κατά κάποιον τρόπο... Η Λένα ζει από τη δημιουργία. Έτσι δέχτηκε να τραγουδήσει ένα κομμάτι του δίσκου. Νομίζω δεν την ενδιαφέρει τόσο με ποιον κάνει κάτι, ή τι ακριβώς κάνει. Αλλά το να κάνει μουσική. Δεν ξέρω πολλούς στο χώρο από τέτοια στόφα.

Γιατί ονόμασες το album «Nanodiamond»; Νανοδιαμάντια λέγονται τα διαμάντια που έχουν μέγεθος μικρότερο από 0,001mm και δημιουργούνται μετά από μεγάλες εκρήξεις, όπως αυτές των μετεωριτών. Όταν έγραφα τον δίσκο, διάβαζα πολύ για το διάστημα. Κάπου είδα αυτή τη λέξη και μου φάνηκε όμορφη.

Στο «81948 (2000 OM69)» κάνει παραγωγή ο Brian Eno. Πώς προέκυψε αυτή η συνεργασία και τι νιώθεις να φέρνει στο κομμάτι; Τον Brian Eno τον γνώρισα στο Παρίσι το 2019 στο πλαίσιο μιας περιοδείας με τον Κουρεντζή. Ένα βράδυ θα δίναμε μαζί του μια συναυλία αυτοσχεδιαστικής μουσικής με ηλεκτρονικά. Όταν συστηθήκαμε, νομίζω φερούσα μια μπουργκία για την παράσταση. Γέλαγα συνέχεια με τα αστεία του, οπότε φαντάζομαι ένιωθε ευχάριστα κοντά μου. Του ζήτησα εάν θα ήθελε να του πάρω συνέντευξη για το περιοδικό Apartamento, και έτσι ξεκινήσαμε να περνάμε χρόνο μαζί. Με κάλεσε στη Ζυρίχη στο συνέδριο αστροφυσικής Starinus V, όπου ειρρόκειτο να τον τιμήσουν με το βραβείο «Stephen Hawking». Επίσης μετονόμασαν τον μετεωρίτη 81948 (2000 OM69). Ακόμη βρέθηκα σε ένα τραπέζι να τρώω με τον Richard Dawkins, όπου του εξηνούσα πώς λειτουργεί η άρπα. Πόσο πιο σουρεαλιστικό να γίνει όλο; Στη συνέντευξη τελικώς με τον Brian μόνο για μουσική δεν μιλήσαμε. Είναι αυθεντικά πολιτικός άνθρωπος και ήθελα να μάθω πιο πολλά γι' αυτήν την πλευρά του. Το κομμάτι ήρθε τελειώς απρόσμενα. Μετά από την φωτογράφιση που οργάνωσε το Apartamento στο στούντιό του για το άρθρο, με ρώτησε εάν παίζω πλήκτρα. Είπα ναι, και έτσι άρχισα να παίζω κάτι στο midi keyboard του, τελειώς ελεύθερα. Ξαφνικά συνειδητοποιώ ότι έχει πατήσει το κουμπί της εγγραφής. Τον ρωτώ εάν γράφει και λέει ναι. Μάλιστα εκείνη τη στιγμή έφυγε να φτιάξει τσάι, και εγώ έπαιξα. Όταν γύρισε, πάτησε stop και είπε «πολύ ωραία!»! Μέχρι τότε δεν του είχα πει ότι κάνω ηλεκτρονική μουσική. Του το λέω λοιπόν και πως μάλιστα δούλευα τον καινούργιο μου δίσκο. Μου είπε: «Ωραία, τότε θα κάνω λίγη δουλειά, θα σου το στείλω πίσω να το χρησιμοποιήσεις αν θέλεις». Και έτσι έγινε. Τόσο απλά και αβίαστα. Ποτέ δεν θα φανταζόμουν να ζητήσω από τον Brian Eno να κάνει παραγωγή σε κομμάτι μου.

Το «Maps», από την άλλη πλευρά, έρχεται σε παραγωγή του Andi Toma των Mouse On Mars. Για ποιον λόγο διάλεξες να συνεργαστείς μαζί του; Ο Andi Toma ήταν ο μέντοράς μου στο residency που είχα κερδίσει στο Amplify Berlin το 2019. Μου έμαθε πολλά γύρω από την παραγωγή, αλλά και τη συνθετική σκέψη. Ο δίσκος αυτός, ενώ δεν είναι ο πρώτος μου ως Sissi Rada, είναι ο πρώτος που έχω κάνει εγώ την παραγωγή. Οπότε χρειάστηκα αρκετές τεχνικές γνώσεις. Πολλές τις κέρδισα από τους μήνες κοντά του. Εκείνη την περίοδο έγραφα ένα κομμάτι για μια αυτοσχέδια τούμπα και live ηλεκτρονικά που θα παιζόταν στο Diaghilev Festival στη Ρωσία. Με βοήθησε αρκετά στο πώς να στήσω το κομμάτι στη σκηνή αλλά και στο να αφενθώ στην αβάντ γκαρντ αισθητική χωρίς ενδοιασμούς. Συνήθως μέχρι τότε άκουγα από όλους το αντίθετο. Επίσης με κάλεσε να συμμετάσχω στην παραγωγή του δίσκου του Lee Scratch Perry που είχε αναλάβει αυτός. Ήταν τρομερή εμπειρία να ζήσω τον τελευταίο δίσκο αυτού του θρύλου που έκαψε το στούντιο του επειδή νόμιζε

ότι είχε κακά πνεύματα. Οι ηχογραφήσεις γίνονταν στην κουζίνα για να πάρουν τα όργανα τον συγκεκριμένο ήχο του δωματίου. Ο Άντι είναι μια τρομερά δοτική προσωπικότητα, εκτός του συνηθισμένου, με ολοδικό του στίγμα. Επίσης λέει τρομερά αστεία. Ίσως λοιπόν το ότι γελάω συνέχεια να με έκανε συμπαθή και σε εκείνον. Ίσως να οφείλω τα πάντα στο γεγονός ότι γελάω πολύ. Λες;

Κάθε δίσκος σου είναι λίγο πιο... abstract από τον προηγούμενο. Πώς προκύπτει αυτό; Γερνάω και ξεχνάω;

Πώς βλέπεις τον εαυτό σου σ' αυτόν τον πολύ ιδιαίτερο κόσμο της σύγχρονης abstract ηλεκτρονικής post pop (αν μου επιτρέπεις τον όρο) και πού θα ήθελες να φτάσεις; Δεν ξέρω. Γράφω γιατί αλλιώς είμαι στεναχωρημένη και βαριέμαι.

Ταυτόχρονα είσαι μέλος του συνόλου musicAeterna. Θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας την εικόνα που έχεις για τον Θόδωρο Κουρεντζή; Ο Κουρεντζής είναι ένας τρομερός φρέσκος αέρας στον συνήθως αποστεωμένο κόσμο της κλασικής μουσικής. Υπηρετεί τη μουσική αυθεντικά και ελεύθερα. Κανένα έργο δεν έχει παιχτεί όπως το έχει παίξει εκείνος. Ακόμη κι αν κάποιος δεν συμφωνούν με τις στιλιστικές του επιλογές, το γεγονός ότι φέρνει την κλασική μουσική σε ένα πιο ευρύ κοινό, είναι ένα μεγάλο δώρο στον χώρο. Έχω γνωρίσει τις πιο ενδιαφέρουσες περσόνες στην ορχήστρά του. Και είναι η πρώτη φορά που νιώθω άνετα να μιλήσω με αυτούς για όλα αυτά που κάνω εκτός ορχήστρας. Ξαν να θέλει οι μουσικοί του να έχουν και άλλα ενδιαφέροντα εκτός της κλασικής, όπως έχει άλλωστε και εκείνος.

Είσαι μία από τις κορυφαίες αρπίστριες στον κόσμο. Τι είναι αυτό που σε γοήτευσε στην αρχή και σε οδήγησε σ' αυτό το όργανο; Πώς μπορεί κάποιος να μη γοητευτεί από αυτό το όργανο; Ακόμη και σήμερα την κοιτάω μερικές φορές και χάνομαι.

Σχετικά πρόσφατα μετέγραψες για άρπα τις «Εποχές» ή τους «Μήνες» του Τσαϊκόφσκι. Τι σε τράβηξε σ' αυτό το έργο; Η μπτέρα μου το έβαζε από όταν ήμουν μικρή στο σπίτι. Το αγαπούσε πολύ. Έχει μέσα ένα από τα πιο όμορφα κομμάτια που γράφτηκαν ποτέ, τον «Ιούνιο». Μου πήρε χρόνια να βγάλω ολόκληρο το έργο στην άρπα και να το ηχογραφήσω. Νομίζω λίγο κατέστρεψα και τον μηχανισμό του οργάνου μου λόγω της υπερχρήσης των πεντάλ. Αλλά ήταν ένα στοίχημα που κερδήθηκε. Και ένα μεγάλο δώρο στη μπτέρα μου, που της χρωστάω πολλά.

Επίσης, γνωρίζω ότι αγαπάς ιδιαίτερα τον Τσαϊκόφσκι εκτός από συνθέτη και ως προσωπικότητα. Τι σε φέρνει κοντά του; Ο συνδυασμός της απλότητας μαζί με τη μαεστρία είναι κάτι πολύ δυνατό. Αν βάλουμε μαζί και έναν άδικο, πρώιμο θάνατο, που ακόμη δεν έχει εξιχνιαστεί γιατί και πώς έγινε, τότε έχουμε έναν ήρωα που μοιάζει να έρχεται από αρχαίο δράμα. Αυτό το ελεύθερο πεδίο που υπάρχει να στήσει ο καθένας την δική του εκδοχή για το πρόσωπο του, είναι πολύ δημιουργικό. Και έρχεται σαν ωραίο αντίβαρο στις σημερινές δημόσιες περσόνες που μοιράζονται μαζί μας τα πάντα, μας δίνουν έτοιμα σερβιρισμένα φαγητά και φτιασιδωμένες φωτογραφίες. Δεν με ελκύει η πολλή πληροφορία.

Όταν είσαι στην Αθήνα, ποιος οι διαδρομές που σ' αρέσει να κάνεις; Αυτές στη θάλασσα όταν έχει αέρα, ό,τι εποχή και να είναι. Και αν έχει νηνεμία, θα πάω σινεμά.

Ποιος δίσκος παίζει στ' ακουστικά σου αυτή την περίοδο; Τρομερά πετυχημένη διαισθητική ερώτηση. Αυτή τη στιγμή ακούω το «Ein Schemen» του Κυριακίδη για άρπα και χορωδία. Μόλις τελειώσει, νομίζω θα βάλω το περσινό του Caribou που ακούω σαν χαζή όλη την ώρα. Και στον δρόμο για την πρόβα θα βάλω νομίζω Sault και Silk Rhodes για να περπατάω πιο γρήγορα.

Τι να περιμένουμε το επόμενο διάστημα από την κλασικότροπη πλευρά σου; Να κάνω κάτι, γιατί δεν βρίσκω πολύ έδαφος.

Κι από την abstract; Γράφω μουσική για θέατρο αυτή την περίοδο. Ένας καλός μου φίλος θα σκηνοθετήσει το «Αντώνιος και Κλεοπάτρα» του Σαίξπηρ στο θέατρο του Σταυλάφσκι στη Μόσχα. Γράφω γενικώς πολλά και διάφορα. Έχω ήδη δύο EP έτοιμα και έτσι νιώθω εντάξει. Γιατί τι άλλο να κάνει κανείς με νύημα; Αν απαντάτε κάτι, δεν ακούω. ●

www.athensvoice.gr

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη



Φοβάμαι το πρότυπο
του «σωστού»
ανθρώπου που δεν
μαθαίνει από τα λάθη
του, γιατί δεν μπορεί
να κάνει λάθη



JUST RADA

Γράφω μουσική γιατί αλλιώς
είμαι στεναχωρημένη

Ζωή στην πρίζα, ρεφρέν και κουπλέ που μεγάλωσαν γενιές σε γαλαρίες πούλμαν σχολικών εκδρομών, που ακούστηκαν νύχτες αζημέρωτες στα μπαρ, που έστειλαν πιτσιρίκια σε δισκάδικα να ψαχουλεύουν βινύλια και να μαθαίνουν περισσότερα για το rock. Ο Γιώργος Δημητριάδης, ένας «απροσάρμοστος» modfather της ελληνικής σκηνής που έχει δει πολλά έργα, επιστρέφει με νέα τραγούδια, «ταινίες μικρού μήκους», όπως λέει ο ίδιος. Παρέα με μερικούς ζεστούς καφέδες, μας εξήγησε πολλά περισσότερα...

Πώς πάνε οι ηχογραφήσεις του νέου σας άλμπουμ; Αυτή τη φορά συνεργάζομαι με τον Κώστα Μπουντούρη. Πρόκειται για μια νέα παρουσία στον χώρο, με την έννοια της σύνθεσης, είναι τραγουδοποιός, στιχουργός, παράλληλα και παραγωγός. Έχει το δικό του home studio, όπου ξεκινήσαμε αρχές καλοκαιριού να γράφουμε, μεσολάβησαν οι καλοκαιρινές διακοπές, και σιγά σιγά οδηγήθηκαμε στο φθινόπωρο και έγινε επανέναρξη της δουλειάς. Κατεβαίνω από την Παλλήνη στους Αμπελόκηπους, όπου βρίσκεται το στούντιο, δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, πρωινές ώρες, και κάνουμε τους οδηγούς των τραγουδιών. Την αρμονία, τη δομή των κομματιών στο πιάνο. Τους γράφουμε στο πιάνο – αυτό είναι μια διαδικασία για να αρχίσουν οι κανονικές ηχογραφήσεις, αφού περατωθεί όλη αυτή η ιστορία. Βήμα βήμα δηλαδή, για να βγει ένα νέο άλμπουμ. Αυτή η δουλειά δεν θα έχει το ίδιο ύψος που έχει η προηγούμενη. Αλλά μη φανταστείτε κάποιος ότι θα έχει γκάντες μέσα. Θα είναι μια διαφορετική προσέγγιση, ούτε και τα τραγούδια θεματικά, στιχουργικά, θα είναι ίδια με τα προηγούμενα. Θα ήθελα τα τραγούδια να ακούγονται καλά, «κανονικά» με αρχή, μέση και τέλος. Ταινίες μικρού μήκους. Ανάμεσα στις οποίες θα υπάρχει και το «Μου λείπεις», το single, που κυκλοφόρησε τον Μάιο.

Τι διαφορετικό περιμένουμε από τη «Σκιά που σε ακολουθεί»; Καλή ερώτηση αυτή, και δύσκολη. Τα περισσότερα κομμάτια είναι προσωπικές ιστορίες και εξομολογήσεις, μαζί με διαπιστώσεις. Περνούν μέσα θεματικά φάσματα ζωής. Οι στίχοι είναι πολύ βιωματικοί, με την έννοια πως, στη φάση που είμαι, ό,τι τραγουδάω εκεί μέσα δεν μπορεί να μην είναι βιωμένο, να είναι απλά ένας ωραίος στίχος που να περιγράφει πράγματα και καταστάσεις που εγώ δεν έχω περάσει. Από την άλλη, νάλι, όταν έχεις ζήσει πολλά πράγματα στη ζωή σου, όταν έχεις περάσει από φάσεις συναισθημάτων, εναλλαγές, καταρρεύσεις, συντριβές, πτώσεις, ανυψώσεις, εκτινάξεις, όλα αυτά σίγουρα σε έναν καλό στίχο θα τα βρεις, όποιος και να 'ναι. Όταν μιλάω για βιωματικό στίχο, εννοώ τους στίχους που υπογράφω εγώ μέσα στη δουλειά, για να γίνω πιο συγκεκριμένος. Θα τη χαρακτηρίζω και «πολιτική» δουλειά. Είναι κάποια τραγούδια τα οποία είναι πολιτικά, με την ευρεία έννοια. Δεν είναι πολιτικό τραγούδι, είναι διαπιστώσεις δικές μου – πού έχω φτάσει ως άνθρωπος και πού θέλω να πάω, σε σχέση με πράγματα που μπορεί να πιστεύα παλιά και δεν βλέπω πλέον κανένα νόημα να πιστεύω σε αυτά.

Όπως; Πολλά πράγματα τα οποία σε ένα

μεγάλο κομμάτι της γενιάς μου, της δεκαετίας του 1970, της έδωσαν έναν παραπάνω οίστρο – λόγω και των προηγούμενων χρόνων, βλέπε Χούντα, είχαμε μια φόρα και, σε μεγάλο βαθμό, δικαιολογημένη νεανική αφέλεια, αλλά και μια ουσιαστική ανάγκη να σπάσουμε κάποια πράγματα, κάποια δεσμά. Βέβαια, εκεί εγκλωβιστήκαμε στις ιδεολογίες. Αυτό δεν μας έκανε καλό, χάσαμε κάποια χρόνια. Η ζωή, φυσικά, έχει και τέτοιου επιπέδου, τέτοιου βαθμού, τέτοιες φύσες απώλειες. Επενδύεις κάπου. Το θέμα ήταν ψυχικό.

Γεννηθήκατε Αθήνα, φύγατε Θεσσαλονίκη, επιστρέψατε. Έχετε βαθιά σύνδεση και με τις δύο πόλεις. Τι σας αρέσει και τι όχι αυτές; Πολύ βαθιά, εξ ου και ο διχασμός. Αλλά εμένα μου αρέσουν οι διχασμένοι άνθρωποι σε έναν βαθμό. Για να το δραματοποιήσω λίγο, να το κάνω πιο κινηματογραφικό, έχουν ενδιαφέρον σαν χαρακτήρες, η αντίφασή τους. Στο κάτω κάτω, στο σινεμά, στον καλό κινηματογράφο, μας ενδιέφεραν οι ταινίες των οποίων οι χαρακτήρες και οι πρωταγωνιστές είχαν αντιφάσεις. Δεν ήταν ούτε απόλυτα καλοί, ούτε απόλυτα κακοί. Όσο για τις πόλεις, δεν μπορείς συλλήβδην να απορρίψεις μια πόλη, δεν είναι μόνο τα μέρη και τα τοπία, όλα αυτά είναι νεκρά χωρίς ανθρώπους. Η πόλη, η Θεσσαλονίκη, μια πολύ ωραία facade και ωραία πόλη μέσα, δεν θα ήταν τίποτα χωρίς τους ανθρώπους που ο καθένας εξ ημών έχει δεθεί, έχει αγαπήσει, έχει τσακωθεί, οι δρόμοι, τα σοκάκια, τα τοπωνύμια, μέσα στο κέντρο της πόλης όπου μεγάλωσα εγώ. Αυτή είναι η Θεσσαλονίκη, γεμάτη αναμνήσεις και γεμάτη πρόσωπα – και μέρη, αλλά πάντα στα μέρη υπάρχουν πρόσωπα. Και η Αθήνα είναι το ίδιο για μένα μετά από τόσα χρόνια. Εγώ δεν θεωρώ ότι επέστρεψα στην Αθήνα. Πατί στη Θεσσαλονίκη πήγα πάρα πολύ μικρός. Έξι χρονών δεν είχα προλάβει...

Μετακομίσατε οικογενειακώς; Ναι, λόγω της εργασίας του πατέρα μου, ο οποίος ήταν ναυτιλιακός πράκτορας φορτηγών εμπορικών πλοίων.

Και στην Αθήνα γυρίσατε; Εγκαταστάθηκα κανονικά και μόνιμα το 1984.

Και τι θυμάστε όταν ήρθατε στην πόλη; Οι πρώτες αναμνήσεις, οι πρώτες εικόνες; Δεν μου ήταν ξένη πόλη – είχα συγγενείς και κάποιους φίλους. Ήταν καινούργιο πράγμα για μένα, σήμαινε ότι κάνεις την αρχή από το μηδέν. Ξεκινάς πλέον μόνος σου τη ζωή σου στην Αθήνα. Μακριά από το σπίτι σου, τους γονείς σου.

Είχατε θέματα προσαρμογής; Κανένα, ίσα ίσα έκανα βαθιά βουτιά και δεν αναρωτήθηκα για τίποτα. Μου ήταν οικεία η Αθήνα. Όταν έφυγα από τη Θεσσαλονίκη, δεν μου άρεσε τίποτα εκεί. Είχε καταφέρει ή είχα καταφέρει να μη μου αρέσει τίποτα. Ήταν η φάση «φεύγω». Πατί απλά δεν έβρισκα άκρη σε κανένα από τα προσωπικά μου ζητήματα στη Θεσσαλονίκη. Ούτε στα συναισθηματικά, ούτε στο σπίτι, άσχημες σχέσεις με το σπίτι, σε ένταση – γενικά πλανιόταν στον αέρα ένα πράγμα «φύγε, γιατί εδώ δεν υπάρχει τίποτα». Και κρίμα, γιατί είναι μουσική πόλη. Δεν κατάφερα να βρω άκρη. Πατί μέσα μου δεν είχα ανοίξει δημιουργικά. Ήμουν μόνο τραγουδιστής. Βέβαια, έπαιξα με πολλές μπάντες, απλά δεν προέκυψε κάτι. Κάναμε κάποια πράγματα, αλλά και στη Θεσσαλονίκη δεν ήταν

ακόμη η κατάσταση. Μόλις έφυγα εγώ σχηματίστηκαν οι «Τρύπες». Και ήρθα εδώ, γιατί εδώ ένιωθα ότι θα κάνω την αρχή, ότι θα ξεκινήσω από την αρχή, μένοντας μόνος σε μία υπόγα για 6 χρόνια στον Λυκαβηττό... ωραία ήταν.

Πού ζείτε τώρα; Στην Παλλήνη. Από τότε που κατέβηκα στην Αθήνα, όταν γνώρισα τη μέλλουσα γυναίκα μου, μετακομίσαμε στο σπίτι των γονιών της στους Αμπελόκηπους. Και εκεί ήταν μια κάποια αναβάθμιση, από την υπόγα στο ισόγειο, μπαλκόνι πια, σε ημι-ισόγειο. Μία σχετική άνοδος στην κλίμακα, για να μη βλέπω πόδια μόνο. Και μετά στην Παλλήνη. Μόλις κάναμε την κορούλα μας, αποφασίσαμε να πάμε εκεί που δουλεύει, κοντά, στους γονείς της δηλαδή. Από τον Ιούνιο του 1991 είμαι εκεί.

Τι σας αρέσει εκεί; Η εξοχή. Πατί εξοχή είναι. Για τα άλλα μη με ρωτήσετε. Θέλει πολύ καιρό η Παλλήνη για να εξελιχθεί σε urban, στοιχειωδώς αστικό τοπίο. Το αγοραστικό της κέντρο δεν τα έχει αυτά.

Το πιο ωραίο μέρος που έχουν δει τα μάτια σας; Έχω δει πολλά ωραία πράγματα στη ζωή μου. Το πιο ωραίο μέρος που έχω δει, χωρίς πλάκα, είναι η αλάνα στη γειτονιά μου όπου όταν ήμουν στην Πέμπτη και στην Έκτη Σημοτικού έπαιζα ποδόσφαιρο. Δεν μπορεί να το αντικαταστήσει τίποτα άλλο. Έχω δει πάρα πολύ ωραία μέρη, έχω κάνει και κάποια ταξίδια στο εξωτερικό, ωραία τοπία, ο Παρνασσός, η Κατάρα, το Πήλιο – αλλά νομίζω το πιο ωραίο μέρος, και δεν το εννοώ με την οπτική έννοια της εντυπώσεως αλλά μάλλον της βιωματικής αναμνήσεως, η αλάνα μου. Αυτό θα είναι πάντα μέσα μου. Όταν φύγω, θέλω να επιστρέψω εκεί. Θα ήθελα να μπορώ να πάω εκεί και να παίζω μπάλα.

Τα 80s έχουν, ενδεχομένως, μια μυθική διάσταση στις νέες γενιές. Ακούω από ανθρώπους ότι η πόλη εκείνη τη δεκαετία είχε άλλες ενέργειες, άλλες δυναμικές, εσείς ζήσατε τη rock σκηνή που γεννιόταν... Τι θυμάστε από εκείνα τα χρόνια; Στον «Πήγασο», στο «Αν», όταν άνοιξε το «Ρόδον», από το 1987 και μετά, σχεδόν καθημερινά, σχεδόν πάντα στο «Κύτταρο», πιο παλιά, πριν κλείσω στην Αθήνα οριστικά, στην Πλάκα, όπου έβλεπα τους Captain Nefos και τους «Φατμέ», άλλες ημέρες μαζί με τον «Ηρακλή και τη Λερναία Ύδρα» και τον Ζιζγάλα στο «Αν» πήγα για τον Παύλο Σιδηρόπουλο κυρίως, στο «Ρόδον» μετά που άνοιξε και ήταν μια όαση για όλους εμάς που θέλαμε να δούμε πράγματα από το εξωτερικό, hot, καινούργια, και κάποια παλαιότερα, μου έχουν μείνει αξέχαστες οι συναυλίες, πάντα οι πρώτες σου μένουν.

Τι ήταν αυτό που σας τράβηξε στην κουλτούρα των mods; Το στιλ που έβγαζε μάτια. Που ήταν πολύ συγκεκριμένο και ακριβές το ντύσιμό του, πρόσχε πολύ την εμφάνισή του αλλά όχι με τρόπο που πρόξενούσε αηδία, καλόγουστα πράγματα πάντοτε – βέσπα δεν είχα γιατί φοβάμαι πολύ να καβαλάω δίτροχα, αν και θα ήθελα, είναι απωθημένο μου αυτό. Κι επίσης η μουσική, ταίριαζε, δεν γινόταν όλη αυτή η φάση να άκουγε πράγματα άσχημα. Jazz, μαύρη μουσική, rhythm n' blues, το rock που βασίστηκε σε αυτές τις ρίζες. Με τράβηξε πάρα πολύ. Ειδικά το 1981 που έκανα το πρώτο ταξίδι στην Αγγλία, έτρωγα με έναν καλό μου φίλο στο Σόχο, σε ένα ταϊ-

λανδέζικο εστιατόριο, απόγευμα ήταν, και ξαφνικά πετάχτηκε ένας mod στη βέσπα του επάνω, με το γουνάκι, με τους καθρέφτες και το παρκά, του λέω «Στιβ, να τος!». Έτυχε να είναι και ο φίλος μου τέτοιος. Και μου έκανε δώρο ένα φοβερό σακάκι, με φιλοξενούσε σπίτι του, στο Ρόμφορντ, και μου λέει «Τζορτζ, σου έχω ένα δώρο». Αυτό το σακάκι που μου έδωσε λοιπόν ήταν ένα two tone φιλοβουσσινί, και άλλαζε χρώμα ανάλογα με το φως. Όταν το φορούσες, ένιωθες ότι ήσουν μέσα σε ένα κουτί. Πολύ σφικτό, κολλαρισμένο. Το οποίο το φορούσα συνέχεια μετά, το έχω ακόμα, αλλά δεν το φοράω γιατί δεν μου κάνει.

Κεφάλαιο «Απροσάρμοστοι». Μεγάλο κομμάτι. Πώς το βιώσατε; Δυόμισι πολύ σημαντικά χρόνια για μένα. Περιπετειώδη, ταραγμένα. Κυρίως μέσα μου. Πατί, λίγους μήνες μετά τον θάνατο του Παύλου Σιδηρόπουλου, με δέχτηκαν στις τάξεις τους σαν τραγουδιστή της μπάντας. Η μπάντα έπρεπε να έχει έναν τραγουδιστή. Ήξερα κάνα δυο παιδιά από αυτούς, είχα πάει σε κάποιες πρόβες, είχα μάθει ότι ήθελαν, και δέσαμε, ήταν εύκολο να τραγουδάω τα κομμάτια του Παύλου. Μου ήταν φυσικό, γιατί τα ήξερα, τα άκουγα αυτά, τα είχα. Το πιστεύα και μου άρεσε. Αλλά εκεί επάνω, την άνοιξη του 1992, έπεσα σε κατάθλιψη, και ξεκίνησα θεραπεία για αρκετά χρόνια. Γι' αυτό λέω ταραγμένη. Κινδύνευα λίγο. Αλλά επίσης αυτή η ιστορία με βοήθησε πάρα πολύ, το ότι έπαιζα με τα παιδιά και τραγουδούσα αυτά τα σκοτεινά κομμάτια, αρκετά από αυτά αντικατόπτριζαν την κατάσταση του ανθρώπου που τα είχε γράψει. Παρ' όλα αυτά, επειδή η μουσική ήταν πολύ δυναμική, και γινόταν χαμός στις συναυλίες, περνούσα ωραία, έβλεπα «the bright side of life».

Στα μάτια σας ο Παύλος Σιδηρόπουλος; Αυτό που θα θυμάστε; Τι να πω τώρα, ότι δεν έπρεπε να «πάει» τόσο γρήγορα; Αυτό του ήταν γραμμένο, μάλλον. Ο Παύλος, πρωτοπόρος είναι, έχει συμβάλει πάρα πολύ σε πράγματα... Ένα από αυτά είμαι κι εγώ, ήταν και η δική μου δισκογραφία, που δεν ήταν ό,τι έκανε αυτός, γιατί δεν έκανα τη ζωή που έκανε ο Παύλος, δεν είχα ενδεχομένως και την ίδια ματιά απέναντι σε πράγματα, αλλά όλη του η στάση η καλλιτεχνική και το ότι είχε μπέσα... Ήταν πολύ καλό παιδί, εγώ δεν τον είχα γνωρίσει, εκτός από μία φορά πριν από πολλά χρόνια σε ένα φιλικό σπίτι.

Τη θυμάστε αυτήν τη φορά; Δεν ήταν καλά. Ήμουν σε ένα φιλικό σπίτι ενός αρχιτέκτονα, είχε περάσει από εκεί, πιάσαμε κουβέντα, χειμώνας του 1987 ήταν, συστηθήκαμε, καινούργιος εγώ τότε σχετικά, ψαχνόμουν, έγραφα τα πρώτα δικά μου τραγούδια. Τον ρώτησα τι κάνει και μήνη κατευθείαν στο θέμα, μου είπε ότι δεν είναι καλά. Μετά μπορεί να ήταν καλύτερα, αλλά τότε δεν ήταν. Μου είχε κάνει εντύπωση αυτή του η ειλικρίνεια, πάντως. Αλλά είχα στεναχωρηθεί που δεν ήταν καλά. Του χρωστάω πάρα πολλά. Έπαιξε ρόλο κι αυτός στο να διαμορφωθώ καλλιτεχνικά. Μετά είναι και άλλα πράγματα, οι «Φατμέ», ο Νίκος Πορτοκάλογλου δηλαδή, ο Διονύσης Σαββόπουλος – οφείλω πράγματα σε αυτούς τους ανθρώπους. Ακούγοντάς τους, πήρα πράγματα. Από όλους αυτούς έμαθα το «do it your own way». Με όλα τα ρίσκα που μπορεί να έχει αυτό. Αυτό ήθελα εξ αρχής. Νομίζω δεν απέτυχα σε αυτό.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ

Δεν μπορεί να πολεμάμε τα στερεότυπα και να πάμε να επιβάλλουμε νέα

Ο αγέραστος τραγουδοποιός της ελληνικής rock σκηνής
ετοιμάζει νέο άλμπουμ και θυμάται όσα έχει περάσει, σαν να μην πέρασε μία μέρα

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

Έχω δει πολλά
ωραία πράγματα στη
ζωή μου. Το πιο ωραίο
μέρος που έχω δει,
χωρίς πλάκα,
είναι η αλάνα στη
γειτονιά μου.

Είστε από τους καλλιτέχνες και από τους ανθρώπους που βγήκαν από την πρώτη στιγμή και υποστήριξαν την ανάγκη του εμβολιασμού για την προστασία του κοινωνικού συνόλου... Δεν ήμουν μόνο εγώ, αλλά δεν ήμασταν πολλοί. Αυτό με έχει στεναχωρήσει αρκετά, αυτό μπορώ να πω μόνο. Δεν με προβληματίζει περισσότερο, γιατί καταλαβαίνω για ποιον λόγο συμβαίνει αυτό, αλλά δεν θέλω τώρα να πικραθούμε παραπάνω. Όμως με στεναχώρησε πολύ για τον χώρο στον οποίο είμαι. Γιατί ομολογώ ότι θα περίμενα πιο υπεύθυνη στάση.

Θεωρείτε, δηλαδή, ότι υπήρχαν άλλοι λόγοι; Όχι και να βγάζουμε από τη μύγα ξίγκι, σε μια πανδημία να δίνουμε πολιτικές διαστάσεις που δεν υπάρχουν, και να μπλεκόμαστε με διάφορους ψευδοδικαιωματισμούς σε μια τόσο κρίσιμη περίοδο που πεθαίνουν άνθρωποι κάθε μέρα, 35-40 σε μια χώρα 10 περίπου εκατομμυρίων κατοίκων. Έχουμε την πολυτέλεια να χάνουμε κάθε μέρα 100 συμπολίτες μας; Και 30 και 40 εκατομμύρια να ήμασταν, πάλι θα με απασχολούσε. Δηλαδή life goes on; Δηλαδή συνεχίζουμε; Τη στιγμή που κλείνουν σπίτια και κλαίνε άνθρωποι κάθε μέρα; Δεν θέλω να φανεί υπερβολικό, αλλά με αυτό το πράγμα δεν έχω καμία απολύτως διάθεση να πάω να παίξω συναυλία. Με 100 νεκρούς κάθε μέρα και τόσες χιλιάδες κρούσματα. Δηλαδή ποια είναι η λογική, θα έπρεπε από τα 5.000 κρούσματα να πέθαιναν οι 2.500 για να πειστούν; Να βλέπαμε πτώματα στους δρόμους δηλαδή; Γιατί το έχουμε ακούσει και αυτό. Επιπολαιότητα, εγωισμός, ηλιθιότητα, βλακεία, πονηρία και πανουργία, όλα μαζί. Ντροπή, αυτό έχω να πω μόνο. Εγώ δεν μπορώ να δεχτώ ότι χάνουμε συμπολίτες μας καθημερινά, είμαι σε διαρκές πένθος. Διότι πρόκειται περί πολύ σοβαρής πανδημίας, σχεδόν ένα είδος «βιολογικού όπλου» είναι αυτό. Αλλά δεν ξέρουμε ακριβώς από τι προήλθε ακόμα, από τι ξέφυγε μάλλον, μπορεί να είναι η φύση που τα δημιουργεί αυτά, αλλά μπορεί να είναι και κάποιο χεράκι, και να ξέφυγε κάτι εκεί στη Πουχάν. Και δεν είναι τυχαίο σε ποιο καθεστώς έγινε αυτό το πράγμα.

Νομίζω ότι δεχτήκατε και επιθέσεις από ψεκασμένους. Λίγες. Το μόνο τους επιχείρημα είναι να βρίζουν, να απειλούν, και τον Θέμο «Απίκο» Ρίζο το ίδιο. Καταπληκτικός. Γνωρίζομαστε. Αυτή είναι η στάση των υστερικών, των συνωμοσιολόγων, των σύγχρονων αναχρονιστών. Όχι των συντηρητικών, αυτοί είναι αναχρονιστές.

Τι θα λέγατε σε έναν αρνητή του κορωνοϊού που δεν θέλει να κάνει το εμβόλιο; Δεν πρόκειται να ανοίξω καμία κουβέντα. Με άνθρωπο που φοβάται να κάνει εμβόλιο θα κάνω κουβέντα. Με αρνητή δεν υπάρχει περίπτωση να κάνω. Είναι σαν να μου λέτε να ανοίξω κουβέντα με κάποιον που λέει ότι η Γη είναι επίπεδη. Ή ότι δεν έχουν πάει στο φεγγάρι, ή ότι το φεγγάρι είναι κοίλο. Δεν ανοίγεις με αυτό κουβέντα. Θα χαθείς, είναι μαύρη τρύπα. Έτσι κι αλλιώς, η ανθρωπότητα θα προχωρήσει. Ας λένε ό,τι θέλουν. Γίνονται θαύματα στην ιατρική κάθε μέρα.

Είναι μια δύσκολη περίοδος και για εσάς και για όλους τους καλλιτέχνες στο οικονομικό πεδίο... Για όλους αδιακρίτως. Καθένας ανάλογα με τις υποχρεώσεις και τους κύκλους εργασίας που έχει ανοίξει. Τα πλήγματα είναι πολύ μεγάλα. Φυσικά και το καταλαβαίνω, άλλο όμως είναι μια ανεύθυνη στάση. Και ενδεχομένως και μια σιωπή. Αυτό δεν το καταλαβαίνω.

Είχατε εξαρτήσεις στη ζωή σας; Από ανθρώπους, ναι. Από ουσίες, όχι, εκτός από το τσιγάρο. Από το ποτό, όχι, από drugs, μπη. Πρέζα δεν δοκίμασα ποτέ. Συνειδητά. Έβλεπα πώς ήταν.

Το χόρτο δεν το θεωρώ drug. Ούτε τζόγο, ούτε ποτό, μόνο ο καπνός, το τσιγάρο. Το έχω κόψει κάποιες φορές, αλλά

έχω χούι. Η μόνη μου εξάρτηση ήταν από τους ανθρώπους και από τη μουσική.

Να κάνω μία μακάβρια ερώτηση; Τι θα θέλατε να γράφει στον τάφο σας; Πώς θα θέλατε να σας θυμούνται όταν θα φύγετε; Η κόρη μου έχει πάρει μια φωτογραφία, μάλλον εγώ έχω πάρει μια φωτογραφία, έχω στήσει τη μηχανή και είμαι πίσω από ένα εκκλησάκι στην περιοχή που μένω, στην Παλλήνη, με το σκυλάκι μου, την Κόρα, αγκαλιά, μετά από μια βόλτα, κάθονται, και η κόρη μου πήρε και την έκανε αφίσα για τα γενέθλιά μου τώρα. Μία ωραία, ξύλινη, μπλε κορνιζούλα, και την έβαλε επάνω σε ένα τραπέζι. Βλέποντάς τη, εγώ λέω, τι μου ήρθε στο μυαλό, η φωτογραφία επάνω στο φέρετρο και από κάτω «Αγαπούσε πολύ τα σκυλιά».

Τι ράτσα είναι; Πίτμπουλ.

Πόσο χρονών; Τριών.

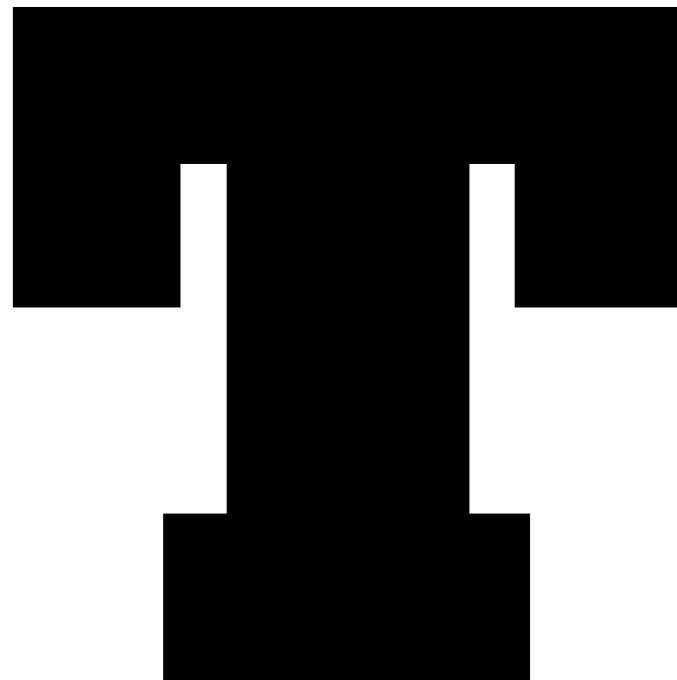
Τι σας έμαθαν τα σκυλιά; Πως η σιωπή είναι πανέμορφη.

Τι σας έμαθε η πατρότητα; Πως η ευθύνη, επίσης, είναι πανέμορφη, και κάτι άλλο μαζί, πως είναι πάρα πολύ όμορφο να χάνεις το επίκεντρό σου. Δεν είναι ο εαυτός σου, φτάνει, φεύγεις από αυτό. Το μόνο που σε απασχολεί είναι ο εαυτός σου μέχρι να κάνεις παιδιά, αντικειμενικά. Από τη στιγμή που κάνεις παιδιά, καταλαβαίνεις ότι δεν είσαι για τον εαυτό σου. Είσαι για τους άλλους.

Έχει ανοίξει μεγάλη συζήτηση στην εποχή μας η έννοια της πολιτικής ορθότητας. Έχετε περάσει από διάφορες δεκαετίες, από διάφορα ιδεολογικά ρεύματα, από διάφορες ζυμώσεις πολιτικές. Πώς σας φαίνεται; Μεγάλο θέμα. Δεν χωράνε εδώ εύκολες απαντήσεις, ούτε από τη μία πλευρά, ούτε από την άλλη. Τις εύκολες απαντήσεις τις δίνει η πλευρά ενός νέου τύπου αυθαιρεσίας και αυταρχισμού επάνω στον λόγο, με την έννοια ότι ο λόγος, οι λέξεις είναι φορτισμένες με ένα ιδεολογικό και ιστορικό παρελθόν, και τελικά καταργεί λέξεις, και βέβαια παραπέρα και σκέψεις. Δεν θα πω ότι δεν μου αρέσει, θα πω ότι δεν συμφωνώ, με την έννοια ότι το παρελθόν δεν το καταργείς ποτέ – καταργώντας λέξεις είναι σαν να καταργείς τη μνήμη του παρελθόντος. Το παρελθόν δεν το αλλάζεις, αλλά το μαθαίνεις καλά. Απλά για να μην το επαναλάβεις. Με το να καταργείς λέξεις, τρόπους έκφρασης, φορτίζοντάς τους με αρνητική έννοια πάντα, και με το να υπαγορεύεις στον κόσμο πώς πρέπει να μιλάει ανά πάσα στιγμή για να μη φανεί ότι είναι είτε έτσι είτε αλλιώς, υπάρχουν κάποιες νοοτροπίες εσφαλμένες, λάθος νοοτροπίες και συμπεριφορές, οι οποίες είναι και συμπεριφορές απλά ανθρώπινες. Αυτές αυθαίρετα δεν μπορεί να μπαίνουν σε μία κατηγορία είτε σεξισμού είτε ρατσισμού – υπάρχει αυθαιρεσία γενικά επάνω σε αυτό. Γίνεται μια απόπειρα νέα ρύθμισης ανθρώπινων σχέσεων, αλλά και σκέψης. Αυτό ενέχει κινδύνους μαζί και ευκαιρίες, αλλά σίγουρα πρέπει να αλλάξουμε πράγματα. Δεν μπορεί η επιθυμία να εκφράζεται, γενικά, και από τα δύο φύλα, με τρόπους απαράδεκτους. Αδιακρισία, αγένεια, προσβλητικότητα, υποτίμηση, για να μην προχωρήσω σε άλλα – αυτά πρέπει να σταματήσουν. Εγώ μιλάω για τη γλώσσα, μιλάω για τη σκέψη, μιλάω για την έκφραση, μιλάω για το σινεμά. Δεν μπορεί να πολεμάμε τα στερεότυπα και να πάμε να επιβάλλουμε νέα στερεότυπα.

Ωραίος τίτλος. Καλό είναι οι άνθρωποι να αυτοπροσδιορίζονται, αλλά πέρα από στερεότυπα. Όλοι αυτοί οι νέοι όροι τι είναι; Νέα στερεότυπα. Και να χωρίζουμε τους ανθρώπους σε γκέτο. Στην ουσία αυτό συμβαίνει. Θα χάσουμε το χιούμορ μας έτσι όπως πάμε. Δεν γίνεται. Λάθος α-

ντιλήψεις, σωστές, αλλά υπάρχει ένα χιούμορ. Η κοινωνία, για να φτάσει στην ωριμότητά της, πρέπει να αντέχει πράγματα.



Τα «Εμφύλια έπν» είναι η Ελλάδα στον καθρέφτη. Πρόκειται για μια παράσταση-στοχασμός πάνω στην Ιστορία, ένα έργο για τη μνήμη. Το έργο του Φαίδωνα Χατζηπαντωνίου, που έκανε πρεμιέρα τον Φεβρουάριο του 2019 στην

Καλαμάτα υπό τη σκηνοθετική καθοδήγηση του Γιάννη Μαργαρίτη

και τον Μάιο της ίδιας χρονιάς ταξίδεψε με μεγάλη επιτυχία στη Νίκαια της Γαλλίας, θα το δούμε στις 4 Δεκεμβρίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Το έργο, με συνδυετικό κρίκο την αλαζονεία της εξουσίας και την προδοσία και κοινό φόντο τον εμφύλιο πόλεμο, αποτελείται από τα αφηγήματα τεσσάρων πρωταγωνιστών της ελληνικής ιστορίας: του αλαζόνα και νάρκισσου Αλκιβιάδη με φόντο τον Πελοποννησιακό Πό-

λεμο (5ος αι. π.Χ.), του πρίγκιπα Δημήτρι-

ου Παλαιολόγου, από τους πρωταγωνιστές του εμφυλίου των Παλαιολόγων στην Πελοπόννησο (15ος αιώνας), του οπλαρχηγού Οδυσσέα Ανδρούτσου, με φόντο τον εμφύλιο κατά τη διάρκεια της Ελληνικής Επανάστασης του 1821, και, τέλος, του ηγέτη του ΚΚΕ Νίκου Ζαχαριάδη, πρωταγωνιστή του Εμφυλίου της δεκαετίας του 1940.

Το κάθε αφήγημα αρχίζει με τη ραδιοφωνική αναγγελία του θανάτου του εκάστοτε πρωταγωνιστή και τον επιμνημόσυνο λόγο που μια ανώνυμη γυναίκα εκφωνεί. Η γυναίκα (Χρυσάνθη Δούζη) συνδιαλέγεται μαζί τους, άλλοτε σαν κορυφαία αρχαίου χορού που εκπροσωπεί τη μέση έκφραση της κοινότητας και άλλοτε σαν τη συνείδηση που τους ελέγχει, συνοψίζοντας τις πράξεις του βίου τους.

Τι σας γοήτευσε στο κείμενο του Φαίδωνα Χατζηπαντωνίου και αποφασίσατε να το ανεβάσετε;

Πρέπει να σας πω ότι το έργο γράφτηκε παράλληλα με τη σκηνοθεσία του. Ο σκηνοθέτης έδινε ιδέες, ο συγγραφέας έγραφε και τροφοδοτούσε με νέες ιδέες τον σκηνοθέτη που συνέχιζε να προτείνει στον συγγραφέα. Η συνεργασία αυτή στη συγκεκριμένη περίπτωση θύμιζε περισσότερο τη δημιουργία κινηματογραφικού σεναρίου. Παρ' όλα αυτά, η αυτοτέλεια της δημιουργίας του καθενός παρέμεινε. Μοναδική και ακριβή εμπειρία, τελείως διαφορετική από τη γνωστή όπου ο σκηνοθέτης παίρνει στα χέρια του ένα έτοιμο έργο και το ανεβάζει. Νομίζω πλούτισε και τον συγγραφέα και τον σκηνοθέτη με μια ιδιαίτερη πνευματική σχέση.

Αρχαία Ελλάδα, Βυζάντιο, Ελληνική Επανάσταση, Εμφύλιος. Διαφορετική ιστορική αφετηρία, κοινό φόντο: ο εμφύλιος πόλεμος. Είμαστε καταδικασμένοι ως έθνος να μπλεκουμε σε αλληλοσπαραγμό; Μιλήστε μας λίγο για τους δύο κρίκους την αλαζονεία της εξουσίας και την προδοσία που συνδέουν τα τέσσερα αφηγήματα και τη σημειολογία που τους προσδίδουν.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ

«ΕΜΦΥΛΙΑ ΕΠΗ»: Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

**Ο σκηνοθέτης της παράστασης
«Εμφύλια Επη» και καλλιτεχνικός
διευθυντής του ΔΗΠΕΘΕ Καλαμάτας
μιλάει για την παράσταση
που θα δούμε στο Μέγαρο**

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



Ο εμφύλιος πόλεμος, ο αδελφοκτόνος πόλεμος, είναι τραγική σύγκρουση μεγάλης έντασης με οδυνηρές συνέπειες για τους επιγόνους. Η Ελλάδα δυστυχώς έχει στην ιστορία της πολλά παραδείγματα αδελφοκτόνων συγκρούσεων. Ο τελευταίος εμφύλιος και τα οδυνηρά αποτελέσματα του ακόμα μας κατατρέχουν, παρά τις προσπάθειες που έχουν γίνει από τη μεταπολίτευση και μετά. Η εξουσία πολύ συχνά δεν μπορεί να μείνει μακριά από την αλαζονεία, την παιδική της αρρώστια. Ο έχων την εξουσία, με την αλαζονεία που του προσδίδει η προσωρινή δύναμή του και μη θέλοντας να χάσει αυτήν τη δύναμη, οδηγείται σε πράξεις προδοτικές αρχών και αξιών. Ας δούμε το μεγαλύτερο παράδειγμα. Ο Αλκιβιάδης, με την αρρωστημένη, θα έλεγε κανείς, αλαζονεία, προδίδει τους Αθηναίους για τους Σπαρτιάτες, αυτούς για τους Πέρσες και τους τελευταίους για τους Αθηναίους. Αν δεν τον σκότωναν οι Πέρσες ενώ είχε προδώσει και πάλι τους Αθηναίους, έχει την αίσθηση κανείς ότι θα μπορούσε το γαϊτανάκι της προδοσίας να συνεχίζεται χωρίς τέλος. Ο Δημήτριος Παλαιολόγος, ο νάρκισσος και αλαζόνας, συνεργάζεται με τον σουλτάνο για τα πρωτεία. Το ίδιο και ο Οδυσσέας Ανδρούτσος και ο Νίκος Ζαχαριάδης, που μπλεγμένοι στα παιχνίδια της εξουσίας, κατηγορούνται για προδοσία ενώ συμμετέχουν, αν δεν τους προκαλούν, σε οδυνηρούς εμφυλίου. Η διαχρονία της ιστορίας του ελληνικού έθνους δεν είναι πάντα ένδοξη.

Λέτε ότι είναι μια παράσταση για τη μνήμη. Γιατί, κατά τη γνώμη σας, πρέπει να θυμόμαστε και τι μαθήματα μπορεί να πάρει ο θεατής που θα παρακολουθήσει σήμερα τα «Εμφύλια Επη»;

Λαός χωρίς μνήμη είναι λαός χωρίς παρελθόν, χωρίς ταυτότητα. Η μνήμη βοηθά στον αυτοπροσδιορισμό και οδηγεί, αν τη διαχειριζόμαστε με σοφία, στην αποφυγή των ίδιων λαθών. Όσο για τα μαθήματα, δεν νομίζω ότι το θέατρο μπορεί να δώσει μαθήματα. Στην καλύτερη περίπτωση, μπορεί να δώσει κάποια ώθηση στον αναστοχασμό.

Μήπως έχουμε την τάση ως έθνος να ενστερνιζόμαστε την άποψη του Νίτσε σύμφωνα με την οποία η λήθη είναι η «υπέρτατη μορφή ευτυχίας»;

Είναι αλήθεια. Έχουμε την τάση να ξεχνάμε εύκολα. Ή πιθανώς να μη μεταδίδουμε τη σκυτάλη των παρελθουσών εμπειριών με τον σωστό τρόπο. Βλέπουμε συχνά στην ιστορία μας να επαναλαμβάνονται λάθη που ήδη οι παλαιότεροι έχουν βιώσει τις συνέπειες τους.

Συντελεί η ιστορική μνήμη στην επούλωση των τραυμάτων; Στην αποφυγή νέων σπαραγμών;

Σημαντική ερώτηση. Κάποιες φορές η διπλωματία, προκειμένου να λειάνει την εχθρότητα ανάμεσα σε λαούς, συμφωνεί με αμοιβαιότητα σε μία από κοινού αφαίρεση αιχηρών λεπτομερειών από τα ιστορικά βιβλία. Στόχος, η σταδιακή επικράτηση της λήθης ώστε να αμβλυνθούν τα πάθη και το μίσος που ορισμένα γεγονότα γεννούν. Δεν ξέρω αν αυτό είναι καλύτερο από μια ψύχραιμη και με επιστημονική ανάλυση προσέγγιση

τραγικών στιγμών της Ιστορίας. Και με δεδομένο πως δεν ξεχνάμε ότι δεν είμαστε οι «καλοί» της Ιστορίας. Δεν υπάρχουν καλοί και κακοί.

Σας απασχολούν ιδιαίτερα τα έργα με ιστορικό προσανατολισμό. Μιλήστε μας λίγο γι' αυτό.

Μάλλον το λέτε επειδή έτυχε να σκηνοθετήσω με χρονική εγγύτητα τα «Εμφύλια Επη» και το «Υλικό Καποδίστριας». Είναι τυχαίο, αν και ναι, ίσως θα πρέπει να το σκεφτώ, γιατί το πρώτο έργο που ανέβασα με το θέατρο της Άνοιξης, όταν ξεκινούσα τη θεατρική μου διαδρομή, αφορούσε την Ελληνική Επανάσταση, «1821, η επανάσταση, ο караγκιόζης και τα μίψηλα». Ναι, όπως σας είπα η Ιστορία, η καταγεγραμμένη μνήμη και η αφήγησή της βοηθούν στην κατανόηση της ταυτότητάς μας. Όχι όμως μόνον της. Οι μη καταγεγραμμένες ιστορίες και οι μύθοι παίζουν εξίσου πολύ μεγάλο ρόλο στην αυτογνωσία. Δουλειά μας, η προσέγγιση με καλλιτεχνικό τρόπο και η αφήγησή τους, ανοίγοντας διάπλατα το παράθυρο στην ποιητικότητα.

Τι ρόλο παίζει η μουσική στην παράσταση; Λειτουργεί συμπληρωματικά ή αποτελεί δομικό κομμάτι της;

Σε καμία περίπτωση δεν λειτουργεί συμπληρωματικά. Στις παραστάσεις μου, η μουσική παίζει κεντρικό, καθοριστικό ρόλο. Στη συγκεκριμένη παράσταση ειδικά, η μουσική είναι δομικό μέρος της σκηνοθεσίας. Η συνεργασία μου με τον Δημήτρη Οικονομάκη, σταθερό μου συνεργάτη τα τελευταία χρόνια, είναι αντίστοιχη με αυτήν που σας περιέγραψα με τον συγγραφέα του έργου Φαίδωνα Χατζηπαντωνίου. Ξέρετε, αν δεν είχα γίνει σκηνοθέτης, μάλλον μουσικός θα είχα γίνει. Αυτό διευκολύνει τα πράγματα ή πιθανώς και να τα δυσκολεύει για τους συνθέτες. Αστεϊεύομαι.

Τα «Εμφύλια Επη» έκαναν πρεμιέρα στην Καλαμάτα τον Φεβρουάριο του 2019, ενώ τον Μάιο του 2019 ταξίδεψαν στη Νίκαια της Γαλλίας. Ποια η εμπειρία σας από το γαλλικό κοινό;

Οι Γάλλοι θεατές, που παρακολούθησαν την παράσταση με γαλλικούς υπέρτιλους, ενθουσιάστηκαν. Οι διοργανωτές μάς ζήτησαν να ξαναπάμε και να παίξουμε την παράσταση σε οργανωμένες παραστάσεις για σχολεία, ώστε να μάθουν οι μαθητές μια άλλη πλευρά της ευρωπαϊκής ιστορίας, μέσα από μια θεατρική εμπειρία. Δυστυχώς η πανδημία δεν επέτρεψε να πραγματοποιηθεί το σχέδιο αυτό.

Είστε καλλιτεχνικός διευθυντής του ΔΗΠΕΘΕ Καλαμάτας από τον Αύγουστο του 2018. Αν επιχειρούσατε έναν απολογισμό, ποια ήταν η πιο φωτεινή στιγμή και ποια η μεγαλύτερη δυσκολία που κληθήκατε να αντιμετωπίσετε έως σήμερα;

Η πιο φωτεινή στιγμή ήταν σίγουρα η καλλιτεχνική επιτυχία και οι αντιδράσεις του κοινού στην παράσταση «Εμφύλια Επη». Η μεγαλύτερη δυσκολία, όταν αναγκάστηκα να διαχειριστώ την πλήρη αδυναμία ενός συνεργάτη να ανταποκριθεί στα καθήκοντά του. **Α**

INFO

«ΕΜΦΥΛΙΑ ΕΠΗ» του
Φαίδωνα Χατζηπαντωνίου.
Με τη Χρυσάνθη Δούζη.
Σκηνοθεσία, φωτισμοί:
Γιάννης Μαργαρίτης,
Μουσική: Δημήτρης
Οικονομάκης
Επιμέλεια σκηνικού
και κοστούμιών: Ελένη
Μανωλοπούλου
Βίντεο: Χρυσούλα
Κοροβέση, Μάριος
Γαμπιεράκης
Μουσικός επί σκηνής:
Δημήτρης Μπακέας

Μέγαρο Μουσικής
(Αίθουσα «Νίκος
Σκαλκώτας»), Βασ. Σοφίας
& Κόκκαλη, 2107282333,
megaron.gr

«ΕΛΠΙΣ ΠΑΤΡΙΔΟΣ»

Η όπερα του 21ου αιώνα για το '21

Το νέο λυρικό έργο του Γιώργου Κουρουπού σε λιμπρέτο Ιουλίας Ηλιοπούλου
κάνει πρεμιέρα στο ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ



Θ

α μπορούσαμε σήμερα να «βυθιστούμε» στη δίνη των ιδεών και των γεγονότων της εθνεγερσίας; Μ' ένα πνεύμα βιωματικής συνάντησης της ιστορικής, γενέθλιας για το ελληνικό κράτος, στιγμής με το δικό μας παρόν προσέγγισαν ο **Γιώργος Κουρουπός** και η **Ιουλίτα Ηλιοπούλου** την επέτειο των 200 χρόνων από την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης. Απαντώντας στην επετειακή ανάθεση του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών, ο γνωστός συνθέτης και η ποιήτρια, η οποία υπογράφει το λιμπρέτο, δημιούργησαν την όπερα **«Ελπίς Πατρίδος»**, που ετοιμάζεται να συναντήσει το κοινό για πρώτη φορά την **Τετάρτη 8** και την **Παρασκευή 10 Δεκεμβρίου**. Ένα έργο στο οποίο η ιστορία συναντά τη μυθοπλασία, με τον τίτλο του να παραπέμπει στην πρώιμη **«Ωδή»** (1819) του Ανδρέα Κάλβου.

Η ΥΠΟΘΕΣΗ

Αφετηρία της δράσης, η εποχή μας και πρωταγωνιστής, ένας ερευνητής, ο Πέτρος, ο οποίος μελετά τα κείμενα των αρχών του 19ου αιώνα που επεδίωκαν να αφυπνίσουν το σκλαβωμένο γένος των Ελλήνων. Απορροφημένος από τη μελέτη του, μετατίθεται νοερά στην εποχή για την οποία διαβάζει...

Το νοητό ταξίδι του στο παρελθόν θα τον φέρει κοντά στον Ρήγα, την περίοδο που τυπωνόταν η **Χάρτα**, αλλά και κοντά στην οικογένεια του φίλου του, Ανδρέα. Η γνωριμία με την οικογένεια —ο πατέρας της οποίας είναι μέλος της Φιλικής Εταιρείας— θα οδηγήσει τον Πέτρο στις ιδέες του Διαφωτισμού για την αυτοδιάθεση των λαών, καθώς και στην αφύπνιση του έρωτα, χάρη στην κόρη της οικογένειας, τη Λευθερίνα.

Ο ίδιος θα βρεθεί να μετέχει σε πολλά ιστορικά γεγονότα, από τον όρκο των Φιλικών μέχρι το ξέσπασμα της Επανάστασης —που παρουσιάζεται με την **«Καντάτα του Αγώνα»**—, και διασταυρώνεται έτσι με εμβληματικά πρόσωπα: τον Παπαφλέσσα, τον Καποδίστρια, τους Φιλικούς, τους ήρωες αγωνιστές. Απώλειες και νίκες θα οδηγήσουν στην κήρυξη της ανεξαρτησίας, στην Πρώτη Εθνοσυνέλευση, αλλά και στη συνέχιση του Αγώνα, που βρίσκει τον Πέτρο έτοιμο να συμμετάσχει ενεργά στην ένοπλη δράση, αποχαιρετώντας τη Λευθερίνα, με την υπόσχεση μιας ελεύθερης ζωής. Είναι η στιγμή που ο ήρωας επιστρέφει στο σήμερα και μαζί του επιστρέφει το διαρκές ιδανικό της ελευθερίας.



© EFI GOUSSI



© EFI GOUSSI



© EFI GOUSSI

ΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Τις παραστάσεις του **«Ελπίς Πατρίδος»** σκηνοθετεί ο **Θάνος Παπακωνσταντίνου**, έχοντας τη συνδρομή της **Νίκης Ψυχογιού** στα σκηνικά και τα κοστούμια, της **Χριστίνας Θανάσους** στους φωτισμούς και μια λαμπρή ομάδα τραγουδιστών επί σκηνής. Συγκεκριμένα συμμετέχουν οι βαρύτονοι **Τάσης Χριστογιαννόπουλος** και **Μιχάλης Ψύρρας**, οι μεσόφωνοι **Θεοδώρα Μπάκα**, **Ειρήνη Καράγιαννη** και **Άρτεμις Μπόγρη**, οι μπάσοι **Τάσος Αποστόλου** και **Πέτρος Μαγουλάς** και οι τενόροι **Βασίλης Καβάγιας** και **Γιάννης Καλύβας**. Την προετοιμασία των τραγουδιστών έχει αναλάβει ο Γιάννης Τσανακαλιώτης. Τη μουσική του Γιώργου Κουρουπού ερμηνεύει η **Κρατική Ορχήστρα Αθηνών** υπό τον **Μίλτο Λογιάδη**, ενώ λαμβάνει μέρος και η **Χορωδία της ΕΡΤ**, σε διεύθυνση του **Δημήτρη Κτιστάκη**.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Την **Πέμπτη 2 Δεκεμβρίου** (18:00-19:00), στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών προγραμμάτων του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών που είναι άμεσα συνδεδεμένα με τον καλλιτεχνικό προγραμματισμό, διοργανώνεται συζήτηση με την **Ιουλίτα Ηλιοπούλου** και τον **Γιώργο Κουρουπό** με θέμα **«Η συγγραφή ενός λιμπρέτου για όπερα: αλληλεπίδραση λόγου και μουσικής»**. Είσοδος ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας (ηλεκτρονική κράτηση).



Μέγαρο Μουσικής
Αθηνών, Αίθουσα
«Αλεξάνδρα Τριάντη»

**ΤΕΤΑΡΤΗ
8/12 ΚΑΙ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10/12, 20:00**

Εισιτήρια:
21072 82 333,
megaron.gr
Τιμές εισιτηρίων:
€9-€50



Γιώργο Κουμεντάκη, γιατί τώρα η «Φόνισσα»;

Της ΛΕΝΑΣ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Η «Φόνισσα», μια όπερα-σταθμός για τη σύγχρονη ελληνική μουσική δημιουργία που πρωτοπαρουσιάστηκε το 2014, σημειώνοντας ιδιαίτερη καλλιτεχνική και εισπρακτική επιτυχία, επιστρέφει στη σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής. Λίγο πριν από την πρεμιέρα, ο δημιουργός της Γιώργος Κουμεντάκης, καλλιτεχνικός διευθυντής της ΕΛΣ, μιλά στην AthensVoice για το έργο, το νέο του ανέβασμα και χαρτογραφεί το ψυχικό τοπίο της αντι-ηρώιδας του, τον εφιαλτικό κόσμο της Φραγκογιαννούς.



ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΟΙ
ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΜΕΡΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ
ΜΑΣ, ΙΣΩΣ ΜΕ
ΑΛΛΟΝ ΤΡΟΠΟ ΑΠΟ
ΑΥΤΟΝ ΠΟΥ ΠΡΟ-
ΓΡΑΜΜΑΤΙΖΑΜΕ Ή
ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΣΤΑΝ,
ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙ-
ΠΤΩΣΗ ΘΕΩΡΩ ΠΩΣ
ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΔΕΝ
ΓΥΡΙΖΕΙ ΠΙΣΩ.

Η «Φόνισσα» επιστρέφει έπειτα από επτά χρόνια. Γιατί τώρα; Πιστεύετε ότι, σε μια δύσκολη εποχή σαν αυτή που διανύουμε, ο θεατής μπορεί να «ακούσει» διαφορετικά τον λόγο του Παπαδιαμάντη, αλλά και τη μουσική σας;

Θα ήθελα να πιστεύω –και ελπίζω αυτό να επιβεβαιωθεί και από την ανταπόκριση του κοινού– ότι το έργο μπορεί να έχει και σήμερα την ίδια επιτυχία που είχε και στα δύο πρώτα ανεβάσματά του. Με τον όρο «επιτυχία» εννοώ την επίτευξη της συγκίνησης, τη σύνδεση και την ψυχική επαφή του κοινού με τον κόσμο της Φραγκογιαννούς. Στη σημερινή εποχή, όπου η ανθρωποφαγία έχει καλύψει κάθε προσπάθεια ελεύθερης έκφρασης και ειλικρινούς διαλόγου, βλέπω τη «Φόνισσα» μέσα από τη σκοπιά της απόλυτης έλλειψης ανεκτικότητας του διαφορετικού, μέσα από δραματική οπισθοδρόμηση, μέσα από τη συντηρητικοποίηση των κοινωνιών και την απομόνωση κάθε φωνής που δεν πληροί τα κριτήρια της mainstream κουλτούρας.

Αυτή τη φορά η «Φόνισσα» ανεβαίνει στον φυσικό της χώρο, τη Λυρική. Στα χρόνια που μεσολάβησαν από το πρώτο ανέβασμα νιώσατε την ανάγκη να επανέλθετε στην παρτιτούρα, να αναθεωρήσετε ενδεχομένως κάποια σημεία της;

Αν και το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών ήταν και παραμένει πολύ οικείος και φιλόξενος χώρος για τη μουσική δημιουργία στην Ελλάδα και για πολλά χρόνια αποτέλεσε βασική σκηνή για την ΕΛΣ, έχετε δικίο, είναι πολύ ωραίο και πολύ συγκινητικό για μένα που η «Φόνισσα» θα παρουσιαστεί για πρώτη φορά στο νέο σπίτι της Λυρικής στο ΚΠΙΣΝ. Μάλιστα, η Αίθουσα «Σταύρος Νιάρχος» μας παρέχει τις ιδανικές συνθήκες για ένα τέτοιο έργο από ακουστικής άποψης, αλλά και ταυτόχρονα τις ιδανικές τεχνικές και τεχνολογικές συνθήκες για μια τόσο απαιτητική παραγωγή. Στο νέο αυτό ανέβασμα, μιας και έχουμε τη χαρά να το μαγνητοσκοπήσει και να το προβάλει το μεγαλύτερο κανάλι της όπερας στον κόσμο, το Mezzo HD, δουλεύουμε πολύ προσεκτικά και τη σκηνική απόδοση του έργου και παράλληλα όλο το μουσικό κομμάτι και την ηχοληψία.

Έχω μεγάλη εμπιστοσύνη στον σπουδαίο μας αρχιμουσικό Βασίλη Χριστόπουλο, ο οποίος αγάπησε το έργο από την πρώτη στιγμή. Μάλιστα, σε μια από τις πρόσφατες συζητήσεις μας, κατά τη διάρκεια των προβών, ο μαέστρος μου εκμυστηρεύθηκε κάτι που μου έδωσε μεγάλη χαρά: ότι, μελετώντας εκ νέου το έργο για αυτό το τρίτο κατά σειρά ανέβασμα, ανακαλύπτει νέα σημεία της μουσικής δραματουργίας, της ενορχήστρωσης, της γραφής για τις φωνές, τα οποία του αποκαλύπτουν τις προθέσεις και το σύνολο των σκέψεων και των επιθυμιών που είχαν προηγηθεί της σύνθεσης του έργου. Παράλληλα, έχω μεγάλη ασφάλεια με όλη τη δημιουργική μας ομάδα, τον Αλέξανδρο Ευκλείδη, τον Πέτρο Τουλούδη, την Ιωάννα Τσάμη, τον Βινίτσιο Κέλι, οι οποίοι εργάζονται με μεγάλη αγάπη και αφοσίωση. Κρίνω αναγκαίο να αναφερθώ και να ευχαριστήσω όλους τους μονωδούς που ερμηνεύουν τους ρόλους του έργου, τα μουσικά σύνολά μας, την ορχήστρα, τη χορωδία, την παιδική χορωδία, το πολυφωνικό σύνολο, τους μουσικούς επί σκηνής και φυσικά όλο το τεχνικό προσωπικό του Οργανισμού, για το ταλέντο και τη συστηματική εργασία τους σε τόσο δύσκολες συνθήκες.

Στη νέα παραγωγή, τη Φραγκογιαννού ερμηνεύει μεσόφωνος, η Μαίρη-Έλεν Νέζη, ενώ στα πρώτα ανεβάσματα τον ρόλο ερμήνευαν υψίφωνοι. Για ποιον λόγο κάνατε αυτήν την αλλαγή;

Ο ρόλος εξαρχής γράφτηκε για μεσόφωνο. Στο πρώτο ανέβασμα του έργου τον τραγούδησαν δύο σπουδαίες τραγουδίστριες, η κάθε μία με τη δική της ταυτότητα.

Η Ειρήνη Τσιρακίδου, που τον ερμήνευσε στην πρώτη διανομή, είναι μεσόφωνος. Για την Τζούλια Σουλγάκου, η οποία είναι δραματική σοπράνο, είχα κάνει τότε κάποιες αλλαγές στην παρτιτούρα. Με την ευκαιρία, θα ήθελα να τις ευχαριστήσω και δημοσίως γιατί έδωσαν στον ρόλο δύο οπτικές που υπερέβησαν και τις μεγαλύτερες προσδοκίες μου. Για την καινούργια αναβίωση που δουλεύουμε τώρα, έχουμε την πολύ μεγάλη χαρά να έχουμε μαζί μας στον ομώνυμο ρόλο την εξαιρετική μεσόφωνο Μαίρη-Έλεν Νέζη, η ερμηνεία της οποίας με έχει ήδη συγκλονίσει κατά τη διάρκεια των προβών, καθώς ανταλαμβάνομαι ότι έχει συλλάβει φωνητικά και ερμηνευτικά όλες τις πτυχές του έργου με έναν πολύ ιδιαίτερο και προσωπικό τρόπο. Είμαι βέβαιος ότι θα τύχει μοναδικής αποδοχής. Ελπίζω και στο μέλλον να έχω τη χαρά να δω τον ρόλο να ερμηνεύεται και από άλλες σημαντικές ερμηνεύτριες. Αν για το κοινό οι διαφορετικές ερμηνείες αποτελούν έναν σοβαρό λόγο για να δει και να ξανα-ανακαλύψει ένα έργο, μέσω των πρωταγωνιστών, για τον ίδιο τον συνθέτη είναι μοναδική απόλαυση, η οποία ίσως μόνο με τη διαδικασία της σύνθεσης θα μπορούσε να συγκριθεί.

Χορωδιακά, ισοκρατήματα, οπερατικά ρετσιτατίβι, μοιρολόγια... Έχετε χρησιμοποιήσει ετερόκλητα μουσικά στοιχεία, τόσο από την ελληνική παράδοση όσο και από τη λόγια δυτική μουσική. Σε σχέση με τα προηγούμενα φωνητικά σας έργα, θεωρείτε πως η «Φόνισσα» ήταν η φυσική τους συνέχεια ή το όχημα για να διαμορφώσετε μια νέα προσωπική μουσική γλώσσα;

Η «Φόνισσα» ήρθε ως επιστέγασμα στην περίπου 10ετή εντατική ενασχόλησή μου με την παράδοση. Ξεκίνησα περίπου το 2003 να κάνω μια έρευνα στην παραδοσιακή μουσική, για τις τελετές των Ολυμπιακών της Αθήνας, και έμεινα μαγεμένος από τον πλούτο που κρύβεται στην παράδοση του Πόντου, της Κρήτης, της Ηπείρου. Δεν ήταν κάτι καινούργιο για μένα, καθώς μεγάλωσα μέσα στην παράδοση της Κρήτης, όμως ήταν τότε που άρχισα να βρίσκω τον τρόπο να περάσω όλη αυτή την επιρροή μέσα στη συνθετική μου γραφή και να αρθρώσω μια νέα μουσική γλώσσα. Μέσα σε μία δεκαετία έγραψα περίπου 20 έργα (τα «Ισοκρατήματα» και τις «Μελωδίες γραφομηχανής»), τα οποία διερευνούσαν τη σχέση αυτή. Η «Φόνισσα» ήρθε να μετουσιώσει αυτές τις ιδέες σε μια σύνθεση μεγαλύτερης κλίμακας. Εδώ τα νέα βήματα πήραν τον χαρακτήρα προκλήσεων υψηλού ρίσκου, και το νέο μουσικό λεξιλόγιο έπρεπε να περάσει από πολλά φίλτρα για να υιοθετηθεί και να αποτυπωθεί στην παρτιτούρα με το σωστό μουσικό λεξιλόγιο και το συντακτικό. Ακούγοντας το έργο με χρονική απόσταση και έχοντας ωριμάσει περισσότερο και ως συνθέτης και ως ακροατής, νομίζω ότι η ισορροπία είναι μια πολύ βασική του αρετή. Τα στοιχεία που συνθέτουν το τελικό μωσαϊκό έχουν λόγο ύπαρξης και οδηγούν τη μουσική δραματουργία σε μια ασφαλή εσωτερικότητα.

Η φύση στην παράσταση φαίνεται να έχει κυρίαρχο ρόλο. Η εντύπωση αυτή δημιουργείται αποκλειστικά από τη σκηνοθετική προσέγγιση του Αλέξανδρου Ευκλείδη ή συνδιαμορφώνεται με τον ήχο της ορχήστρας;

Η φύση είναι πάντα από όλα στη μουσική γραφή και στη μουσική δραματουργία. Φυσικά, η σκηνική απόδοση του έργου δεν θα μπορούσε παρά να λάβει υπ' όψιν αυτό το στοιχείο. Άλλωστε, η σύνθεση του έργου έγινε παράλληλα με τον σχεδιασμό της σκηνικής εγκατάστασης από τον Πέτρο Τουλούδη, και θα πρέπει να σας πω ότι το ένα στοιχείο επηρέασε αποφασιστικά το άλλο. Στη συνέχεια, στις πρώτες συζητήσεις που κάναμε με τον Αλέξανδρο Ευκλείδη, η φύση ήταν

πάντα το βασικό σημείο αναφοράς. Από την πρώτη φορά που διάβασα τη νουβέλα του Παπαδιαμάντη έως και την ολοκλήρωση της σύνθεσης της όπερας, η φύση και η Φραγκογιαννού είναι απολύτως συνδεδεμένες για μένα. Δεν θα μπορούσα ποτέ να δω τον χαρακτήρα αποκομμένο από το φυσικό περιβάλλον του χωριού, του νησιού, της θάλασσας.

Όταν ξεκινήσατε να γράφετε τη «Φόνισσα», θυμάστε να υπήρχε κάποιο σημείο του κειμένου του Παπαδιαμάντη ή κάποια φράση της ηρωίδας στο λιμνρέτο του Πάννη Σβώλου που σας βοήθησε να ξεκλειδώσετε τον ψυχισμό της και στη συνέχεια να βρείτε τον χαρακτήρα της μουσικής που θα μπορούσε να τον εκφράσει καλύτερα;

Το σημείο με το οποίο συνδέθηκα από την αρχή της περιπέτειας, και το οποίο με καθοδήγησε και στην σύνθεση του έργου, ήταν η απόλυτη έλλειψη αγάπης που βίωσε η ηρωίδα. Η έλλειψη αποδοχής, η έλλειψη κατανόησης της διαφορετικότητάς της. Αυτή η τραγική μοναξιά, η τραγική αίσθηση του να μην ανήκεις πουθενά και να μη βρίσκεις αποκούμπι σε τίποτα, αυτό τον οδήγησε στις τραγικές πράξεις. Η μουσική μου καθοδηγήθηκε από αυτή τη διάσταση της ιστορίας, και την ίδια στιγμή η βασική μου προτεραιότητα ήταν να δώσω μουσικά στον χαρακτήρα ένα μεγάλο εύρος ερμηνειών και αποχρώσεων.

Η Φραγκογιαννού, με σημερινούς όρους, είναι μια serial killer. Εσείς, ωστόσο, την αντιμετωπίσατε με ανεκτικότητα, ίσως και με συμπάθεια. Πιστεύετε, γενικά, ότι τα όρια ανάμεσα στο καλό και στο κακό είναι ρευστά ή προσπαθήσατε να κατανοήσετε τη συγκεκριμένη γυναίκα για να δικαιολογήσετε την πράξη της;

Είναι σαφές ότι οι πράξεις καταδικάζονται, όχι μόνο στη σημερινή εποχή, αλλά σε κάθε τόπο και χρόνο. Εδώ όμως δεν μιλάμε για αστυνομική λογοτεχνία που προσπαθεί να εξιχνιάσει εγκλήματα, αλλά για ένα ψυχογράφημα, μια απόπειρα χαρτογράφησης ενός ψυχικού τοπίου. Η Φραγκογιαννού είναι πολύ περισσότερο από μια serial killer. Αν το έργο επιτυγχάνει τον σκοπό του, θα πρέπει να δώσει στον θεατή την ευκαιρία να δει και να αποφασίσει ο ίδιος αν θα συμπαθήσει, συγχωρέσει, κατανοήσει ή καταδικάσει τη Φόνισσα.

Και μια τελευταία ερώτηση, προς τον καλλιτεχνικό διευθυντή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής και τον συνθέτη Πύργο Κουμεντάκη. Τα τελευταία δύο χρόνια, η πανδημία ανέκοψε τη φόρα της Λυρικής, ανέτρεψε τον προγραμματισμό της και, φαντάζομαι, εμπόδισε σε μεγάλο βαθμό την υλοποίηση του δικού σας οράματος. Πόσο αισιόδοξος είστε; Πιστεύετε ότι θα καταφέρετε να κερδίσετε το χαμένο έδαφος;

Με βρίσκετε σε μια στιγμή που δεν μπορώ να απαντήσω με άσπρο ή μαύρο. Δυστυχώς, η πανδημία έφερε πολλά μαζί της, και οι αποχρώσεις στη διαδρομή από την αισιοδοξία στην απαισιοδοξία είναι πολλές. Άλλωστε, ο καθημερινός αγώνας για την επιβίωση του οργανισμού δεν αφήνει πολύ χρόνο για δεύτερες και τρίτες σκέψεις. Πιστεύω ότι οι καλύτερες μέρες είναι μπροστά μας. Ίσως με άλλον τρόπο από αυτόν που προγραμματίζαμε ή φανταζόμασταν, αλλά σε κάθε περίπτωση θεωρώ πως το ποτάμι δεν γυρίζει πίσω. Το ερώτημα που καμιά φορά τίθεται είναι τι είδους απώλειες υπάρχουν σε μια διαδρομή και πόσο αυτές επηρεάζουν τον βηματισμό. Όμως, ας μη λέμε μεγάλες κουβέντες πριν περάσει η τρικυμία. Για την ώρα, σκύβουμε το κεφάλι και κάθε μέρα εργαζόμαστε με βάση τα δεδομένα που έχουμε μπροστά μας. ●

Τάκης Καμπύλης

Ένα βιβλίο για τον
«εμφύλιο καλών παιδιών»

ΤΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

«Ηθελα πρωταγωνιστές
πολύ αναγνωρίσιμους,
αν όχι τους εαυτούς μας...»



Πέντε πρόσωπα ζητούσαν και βρήκαν συγγραφέα. Ένας άγνωστος Έλληνας εθελοντής, μεγαλοστέλεχος σε τράπεζα, που παίρνει μέρος στα μυστικά πειράματα με το εμβόλιο· ένας οργισμένος γιος χρεοκοπημένου εμπόρου· η κατάκοιτη μητέρα του· ο φιλόδοξος δημοσιογράφος· και, τέλος, ένας καφετζής που όλα τα κοιτά, όλα τα μαθαίνει ως ενδιάμεσος. Καφέδες, σεκέτια, τσιγάρα και ζόρικη Αθήνα του τώρα, που όλα τα εσώφρυχα ξεχείλισαν και κανένας τους δεν θα τη βγάλει καθαρή.

Στα «Γενικά Συμπτώματα» (εκδ. Καστανιώτης), μιανουβέλα πέντε μονολόγων του **Τάκη Καμπύλη**, ο χρόνος των συμβάντων είναι ο καιρός της πανδημίας, όμως οι ζωές όλων των παραπάνω συνδέονται, συμπλέκονται και συμπαρασύρονται όχι μόνο από την επικίνδυνη συνθήκη του COVID-19 αλλά και από τους ανεξόφλητους λογαριασμούς του χθες. Το παρελθόν του καθενός συναντάται με το σήμερα στην πιο εφιαλτική και μοιραία μορφή. Το έγκλημα, η αυτοθυσία και οι γκρίζες ζώνες που θολώνουν την ορατότητα των ηρώων και τη δικιά μας φτιάχνουν μια ατμόσφαιρα εφιαλτικού νουάρ όπου είναι δύσκολο να ξεχωρίσει ο θύτης από το θύμα.

Σελίδες συναρπαστικές με αποσβέσεις κινήτρων και εξόφληση παγίων χρωστούμενων που αναπόφευκτα θα οδηγήσουν σε ένα ζόρικο τέλος – μοιάζει πως κανένας από τους πρωταγωνιστές του βιβλίου δεν διάβασε τις ρήτρες με τα ψιλά γράμματα όταν υπέγραφε λογής προσωπικών «δάνειων». Αποτελέσματα; Και οι πέντε τους θα γίνουν πρωταγωνιστές στον ίδιο φόντο. «Ενός νεκρού μύριοι έπονται, έτσι έπρεπε να το λένε οι αρχαίοι, τόσοι θάνατοι γύρω μας, τόση απελπισία!» λέει κάπου ένας τους. Τα υπόλοιπα από τον συγγραφέα ενός βιβλίου που δύσκολα το αφήνεις από τα χέρια σου, ακόμα κι αν σε μερικές στιγμές η μελαγχολία του είναι πιο σκοτεινή και από τον χειμωνιάτικο ουρανό του Νοέμβρη όπως επικρέμεται πάνω από τα κεφάλια μας.

Τι θεωρείς πυρήνα και χαρακτήρα του βιβλίου; Και πώς συνέλαβες την ιδέα του; Έγινε συζήτηση, μεταξύ φίλων, για το «νουβέλα» ή «μυθιστόρημα». Τελικά επέλεξα το «νουβέλα», μάλλον για λάθος λόγους, ίσως διότι ήρθε μετά τους «Γίγαντες και φασόλια». Το γεγονός είναι ότι ήθελα να πειραματιστώ με μονολόγους κι ένα αχνό πλαίσιο – αυτό της πανδημίας, που θα μπορούσε να είναι κάποιο άλλο, το λες κι εσύ. Διότι ο χρόνος όντως είναι χρόνος κρίσης, διαρκής και απειλητικός, πριν και μετά την πανδημία – η πανδημία είναι μια παρένθεση, με την έννοια ότι κι αυτή θα αποδειχθεί υποδεέστερη από τα γενικά συμπτώματα – μόνο ευκαιριακά θα συγκινήσει, όπως τόσες άλλες καταστροφές. Άλλωστε, αυτά τα γενικά συμπτώματα δεν είναι τίποτα σπουδαία, απλώς ανθρώπινα, από όταν βγήκαμε από τις σπηλιές. Ένας σημαντικός, σύγχρονος, εξελικτικός βιολόγος, ο Leiberman, λέει ότι είμαστε άνθρωποι της 4ης βιομηχανικής επανάστασης αλλά παραμένουμε σε παλαιολιθικό σώμα. Ίσως αυτό το «λάθος», ο αναχρονισμός, να συμβαίνει και με τα γενικά συμπτώματα που εκδηλώνονται με τις ανάγκες μας και τις σχέσεις μας – κάθε φορά μάς εκπλήσσουν με την ισχύ τους, παρά την «αποϊκότητά» τους. Κι έτσι οι ήρωες πορεύονται ακριβώς όπως περιγράφεις.

Αναρωτιέμαι κατά πόσον εκτός από ψυχολογικό και κοινωνικοπολιτικό βιβλίο,

τα «Γενικά Συμπτώματα» φλερτάρουν στα ίσια με το νεοπολάρ. Από την αρχή το ξεκίνησες έτσι ή σου βγήκε στην πορεία; Είναι πολύ εύστοχη η ερώτηση διότι όντως δεν το ξεκίνησα έτσι, αλλά προέκυψε στην πορεία. Ιδίως το τέλος που διαμορφώθηκε μετά την πρώτη διόρθωση – χρωστάω μεγάλο ευχαριστώ στον Δημήτρη Λυμπερόπουλο, που έκανε την επιμέλεια και είχε την υπομονή να ανταποκρίνεται στα σκαμπανεβάσματά μου. Επίσης τα παρενθετικά κείμενα ανάμεσα στους μονολόγους προστέθηκαν μετά την πρώτη γραφή, δεν περιλαμβάνονταν στο αρχικό πλάνο.

Όλοι εναντίον όλων αλλά ταυτόχρονα όλοι θύματα μιας μοίρας που τα νήματά της τα κινεί μια παγκόσμια γενική συνθήκη πολέμου. Πώς συνέλαβες και δούλεψες τα προφίλ των πρωταγωνιστών;

Ηθελα πρωταγωνιστές πολύ αναγνωρίσιμους, αν όχι τους εαυτούς μας, πάντως οικειούς χαρακτήρες, σχεδόν στερεοτυπικούς. Και μετά να ανακαλύψουμε μαζί τους, διαβάζοντας τους μονολόγους τους, τις «απολογίες» τους. Γι' αυτό

και τον εμφύλιο που αναφέρεις, ο δημοσιογράφος τον περιγράφει ως «εμφύλιο καλών παιδιών». Έκαναν ο καθένας αυτό που του «αναλογούσε», αλλά η κρίση απέδειξε/αποδεικνύει πως δεν ήταν/είναι αρκετό. Σαν να διέφυγαν απ' όλους τα ψιλά γράμματα μιας τραπεζικής συναλλαγής.

Δύο βιβλία σε δύο χρόνια πάει να πει πως τελείς σε διαρκή συνθήκη γραφής. Υπάρχει κάτι κοινό θεματικά ανάμεσά τους ή κάθε έργο είναι αυτόνομο και χωρίς σύνδεση ή αναφορά με το προηγούμενο; Νομίζω πως όχι. Η φόρμα είναι διαφορετική, η δομή επίσης. Οι «Γίγαντες» πάτησαν σε μακρόχρονη ιστορική έρευνα για τον ελληνικό αναρχισμό του 19ου αιώνα. Θα μπορούσε βέβαια να αντιγυρίσει κανείς ότι και στα δύο βιβλία τα κεντρικά πρόσωπα είναι ένας δημοσιογράφος και ένας κινηματικός/εναλλακτικός – και μάλιστα σε σύγκρουση. Αλλά ο Ατρείδης δεν είναι ο δημοσιογράφος των «Γενικών Συμπτωμάτων», ούτε ο Πλωτίνος στους «Γίγαντες» είναι ο γιος του κυρ-Σπύρου. Στα «Γενικά Συμπτώματα», οι ήρωες είναι εκτός επωνυμίας, αν μπορώ να το εκφράσω έτσι.

Δεν σε φοβίζει μην τυχόν το βιβλίο περάσει για μυθιστόρημα καραντίνας; Δεν είχε περάσει από το μυαλό μου μέχρι που μου το επεσήμανε ένας καλός φίλος. Ωστόσο, προσωπικά, θα διάβαζα για την πανδημία, η ερμηνεία των πραγμάτων που δίνει ένα καλό μυθιστόρημα μπορεί να είναι πληρέστερη από μια ακαδημαϊκή πραγματεία. Πρόσφατα παραδείγματα, ο Κόου και ο Ουελμπέκ (λιγότερο), που έδωσαν την εικόνα της κοινωνικής απορρύθμισης με την αποβιομηχάνιση στην Αγγλία και με την κτηνοτροφία στη Γαλλία. Πάντως, για να επανέλθω, εγώ δεν έγραψα για την πανδημία, αλλά μια ιστορία που ξεκίνησε πολύ πιο πριν και θα συνεχιστεί και μετά την πανδημία.

Δεν θα σε ρωτήσω ποιος είναι ο αγαπημένος σου χαρακτήρας (εκτός και αν θέλεις να απαντήσεις), αλλά ποιος σε δυσκόλεψε περισσότερο. Ίσως ακουστεί παράδοξο αλλά ο δημοσιογράφος με τον πιο δύσκολο να γινεί που δεν έζησε όπως η δική μου τις «παχιές αγελάδες» της ελληνικής δημοσιογραφίας και, επίσης, βρέθηκε σε ένα τοπίο πλήρως απορρυθμισμένο και αναντίστοιχο των προσδοκιών του. Ένας μοναχικός ξένος σ' ένα

επάγγελμα που όμως έχει ως προϋπόθεση την πολύ προσωπική εμπλοκή.

Αναπόφευκτη ερώτηση: Πώς βλέπεις την ποιότητα της ελληνικής δημοσιογραφίας ακόμα και τώρα που (προσωρινά;) δεν την ασκείς με την ίδια ένταση όπως παλιά; Πιστεύω βαθιά ότι χωρίς αποδεκτή δημοσιογραφία δεν μπορούν να καλυτερέψουν τα πράγματα. Όταν ο κατ' εξοχήν καθημερινός δημόσιος χώρος ελέγχου και διαλόγου δεν λειτουργεί ή είναι απαξιωμένος, τότε ο καθένας θα παίρνει την πένα/πληκτρολόγιο και θα παρουσιάζει την αλήθεια του – ελλείψει αντίβαρων. Η πληροφορία γίνεται είδηση μόνο με τη μεσολάβηση του δημοσιογράφου. Όμως, το πρόβλημα δεν είναι ο δημοσιογράφος. Το πρόβλημα, κατά τη γνώμη μου, είναι ο εκδότης. Για να υποστηρικθούν η ποιότητα και η ανεξαρτησία, χρειάζονται χρήμα και υπομονή. Σήμερα δεν υπάρχουν εκδότες που να συνδυάζουν και τα δύο. Οι πραγματικοί εκδότες δεν έχουν χρήματα και αυτοί που έχουν είναι μάλλον κατά συνθήκη εκδότες – με ελάχιστες εξαιρέσεις. Ίσως έτσι να εξηγείται το επιχειρούμενο by-pass με τις συνέργειες, «κολεκτίβες» και δίκτυα δημοσιογράφων στο διαδικτυο. Ωστόσο, δεν πιστεύω ότι αρκούν για να ξεπεραστεί το πρόβλημα. Δεν προσφέρουν, ακόμη, το ισχυρό brandname που θα διαχωρίζεται από το ευκαιριακό οποιουδήποτε δημοσιεύει στον κυβερνοχώρο.

Θυμάμαι ένα σύνθημα των δρόμων τον καιρό της μεγάλης αναταραχής: Οι άνθρωποι είναι πάνω από τους αριθμούς. Μοιάζει να το ξαναβρίσκω στις σελίδες σου, μέσα στη συμπεριφορά του τραπεζικού μεγαλοστέλεχους ήρωα. Πέρα από το ρομαντικό-ουτοπικό του, πόσο θεωρείς ότι μια αλλαγή πλεύσης στην πορεία της ανθρωπότητας έχει να κάνει με αυτή την επιθυμία; Η τελικά ο μεγάλος τεχνοκρατικός αλγόριθμος που δεν συγχωρεί θα μας καταπιεί όλους; Είναι ακόμη δύσκολο να αντικατασταθούν οι γενικότητες που λειτουργούσαν παλαιότερα, όπως «λαός» και «ανθρωπότητα» – έχουν πλέον μεταλλαχτεί. Πολλά θέσφατα, όπως το φύλο, η καταγωγή, οι κοινωνικές συμβάσεις, η τοπικότητα, φαίνεται να αποδομούνται. Δεν χωρούν οι κατηγοριοποιήσεις των παραδοσιακών ταυτοτήτων όλες τις νέες ταυτότητες που δημιουργούνται και όλες αυτές που εξαιρούνται. Συμμερίζομαι τους φόβους για τους κινδύνους από τους αλγόριθμους που θα επαναρυθμίσουν την «τάξη των πραγμάτων». Είμαι ωστόσο αισιόδοξος διότι στο κάτω κάτω, και οι αλγόριθμοι από ανθρώπους φτιάχνονται. ●



A T H E N S
voicebooks

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ
στα
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΟ ΣΤΟ NON-BINARY

T Z E F

Παγκόσμια Ημέρα Κατά του

Επιμέλεια: ΤΑΚΗΣ ΣΚΡΙΒΑΝΟΣ

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS συμπίπτει με τη συμπλήρωση 40 χρόνων από τη διάγνωση του πρώτου οροθετικού στην Ελλάδα, το 1981. Τα πράγματα έχουν αλλάξει σε πολύ μεγάλο βαθμό από τότε. Τα πρώτα 10 χρόνια της εμφάνισης του HIV το προσδόκιμο ζωής ήταν περίπου 5 χρόνια, ενώ σήμερα μιλάμε για μια χρόνια νόσο, μη μεταδοτική από κάποιον που ακολουθεί τη θεραπεία του και για μια απολύτως φυσιολογική ζωή. Παρ' όλα αυτά, το στίγμα σε πολλές περιπτώσεις παραμένει.

Ο παθολόγος-λοιμωξιολόγος, Παναγιώτης Γαργαλιάνος, μιλάει στην ATHENS VOICE για τις ελπίδες να αναπτυχθεί σύντομα ένα εμβόλιο, για τις νέες θεραπείες, αλλά και για τα πρώτα, άγρια χρόνια, όπως ο ίδιος τα χαρακτηρίζει. Ο Αντώνης Μαυροδημητράκης, υπεύθυνος Ενδυνάμωσης και Διασύνδεσης του Συλλόγου Οροθετικών «Θετική Φωνή», απαντά στο αν, το πώς και πότε λέει κανείς ότι είναι οροθετικός, το λεγόμενο coming out HIV status. Ο Μάριος Ατζέμης, υπεύθυνος Μείωσης Βλάβης της «Θετικής Φωνής», αναφέρεται στη σχέση της χρήσης ενδοφλέβιας χρήσης ουσιών με τον HIV και Χρήστος, ο οποίος προτίμησε να μιλήσει ανώνυμα, μέλος κι αυτός της «Θετικής Φωνής» από την ίδρυσή της, για το πώς είναι να είναι κανείς ο ένας από τους δύο ενός οροδιαφορετικού ζευγαριού, δηλαδή όπου ο ένας είναι οροθετικός και ο άλλος όχι.

Ο HIV ΚΑΙ ΤΟ AIDS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Η πρώτη διάγνωση HIV στη χώρα μας καταγράφηκε το 1981. Την επόμενη χρονιά υπήρξαν δύο διαγνώσεις, το 1983 ήταν 14, το 1985 έφτασαν στις 70 και το 1986 στις 106. Ο συνολικός αριθμός των HIV διαγνώσεων (συμπεριλαμβανομένων των περιπτώσεων AIDS) στην Ελλάδα έως τις 31/12/2020 ήταν 18.710, εκ των οποίων το 82,5% άνδρες και το 17,3% γυναίκες (για 41 άτομα το φύλο δεν δηλώθηκε). Το 74,6% αφορούσε άτομα ελληνικής εθνικότητας. Το 2020 διαγνώστηκαν 601 νέα

περιστατικά HIV, εκ των οποίων 482 ήταν άνδρες και 119 γυναίκες. Το 42,6% των νέων διαγνώσεων αφορούσε μεταδόσεις μέσω αεροφυλάκτης σεξουαλικής επαφής μεταξύ ανδρών, το 20% σε μεταδόσεις μέσω αεροφυλάκτης ετεροφυλοφιλικής σεξουαλικής επαφής, το 13,5% σε μεταδόσεις μέσω ενδοφλέβιας χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, ενώ για το 23,3% των περιπτώσεων δεν έχει

προσδιοριστεί ο τρόπος μετάδοσης του ιού. Τα περισσότερα περιστατικά, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, ήταν ηλικίας 30-39 ετών. Επίσης, το 2020 ο αριθμός των θανάτων σε ασθενείς με AIDS ανήλθε στα 41 άτομα.

Πηγή: Επιδημιολογική Επιτήρηση του HIV/AIDS στην Ελλάδα Διαγνώσεις έως 31/12/2020 - ΕΟΔΥ



ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗ

ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΒΑΛΘΕΙ ΑΠΟ HIV ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΑΝΑΔΟΧΗΣ, ΕΑΝ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΑΝΗΓΕΙΑΕ ΤΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΘΑΝΟΣ ΠΛΕΥΡΗΣ.



Τρόποι μετάδοσης HIV

Τα σωματικά υγρά που μπορεί να περιέχουν τον ιό HIV είναι: αίμα, σπέρμα και πιθανώς τα προσπερματικά υγρά, κολπικά υγρά, γάλα θηλασμού. Για να μεταδοθεί ο HIV, θα πρέπει να βρίσκεται σε κάποιο από αυτά τα υγρά και να εισχωρήσει μέσα στο σώμα. Οι σεξουαλικές συμπεριφορές που μπορούν να μεταδώσουν τον HIV είναι κολπικό και πρωκτικό σεξ χωρίς τη σωστή χρήση προφυλακτικού, στοματικό σεξ (στόμα σε πέος ή αιδοίο), κοινή χρήση sex toys. Άλλοι τρόποι μετάδοσής του είναι: κοινή χρήση συριγγίων όταν λαμβάνεται δόση ενδοφλέβιων ναρκωτικών, τατουάζ, τρύπημα αυτιών κ.λπ. όταν δεν τηρούνται οι προδιαγραφές υγιεινής, τυχαία τρυπήματα με σύριγγες, μετάγγιση αίματος που δεν έχει ελεγχθεί, τοκετός, θηλασμός.



ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΕΣ Ε- ΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑ CHECKPOINT

Στα κέντρα πρόληψης και εξέτασης Checkpoint της «Θετικής Φωνής» μπορείς να εξεταστείς με μια σταγόνα αίμα από το δάχτυλο, γρήγορα, δωρεάν και εμπιστευτικά, για HIV, ηπατίτιδες Β και C, αλλά και για να συζητήσεις για θέματα σεξουαλικής αγωγής και υγείας με εξειδικευμένο προσωπικό. Τρίτη - Σάββατο 12.00 με 20.00.
Αθήνα: Πιττάκη 4, Μοναστηράκι, 2103310400 / Θεσσαλονίκη: Εγνατία Οδός 95, 3ος όροφος, 2310282284.



ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΟ

Ενημερώσου για την πιο κοντινή σε εσένα μονάδα λοιμώξεων δημόσιου νοσοκομείου στην Τηλεφωνική Γραμμή για το AIDS **2107222222**.



Και στην υιοθεσία **U = U** (Undetectable = Untransmittable)

«Παγκόσμια Ημέρα κατά του HIV/AIDS, η Βουλή ψηφίζει ώστε οι συμπολίτες μας με HIV ή ηπατίτιδα Β θα μπορούν στο εξής να γίνονται ανάδοχοι ή θετοί γονείς»

Πωτώντας σήμερα ένα άτομο με HIV τι είναι αυτό που φοβάται περισσότερο, δεν μιλά για την ίδια τη νόσο. Μιλά για την περιθωριοποίηση και το στίγμα. Άτομα που έχουν διαγνωστεί επιλέγουν να το κρατήσουν μυστικό για να αποφύγουν φοβικές αντιδράσεις γνωστών, συναδέλφων, αρκετές φορές φίλων και συγγενών.

Η Κ(ατερίνα) ζει 35 χρόνια με τον ιό. Ομολογεί όμως ότι, εκτός από τα δύο της παιδιά, κανείς δεν γνώριζε ότι είναι οροθετική. Πριν από μία εβδομάδα αποφάσισε να μιλήσει δημόσια, να μοιραστεί τα βιώματά της στα χρόνια αυτά, τον φόβο που γεννούσε η νόσος, την απομόνωση που η ίδια επέβαλλε στον εαυτό της, τις μάχες που έδωσε να κρατηθεί όρθια και να επιμείνει στη σημασία της ενημέρωσης.

Το HIV είναι σήμερα λοίμωξη που αντιμετωπίζεται. Η μεγάλη πλειονότητα των οροθετικών συμπολιτών μας ζουν με φαρμακευτική αγωγή μια ζωή χωρίς ιατρικές δυσκολίες και επιπλοκές. Οι σύγχρονες αντιρετροϊκές θεραπείες επιτυγχάνουν πλέον μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο στο αίμα των νοσούντων, καθιστώντας πρακτικά αδύνατη τη μετάδοσή του μέσω καθημερινών κοινωνικών επαφών, μεταξύ ερωτικών συντρόφων, αλλά ακόμα και από τη μητέρα στο έμβρυο.

Η αλήθεια όμως αυτή είναι ελάχιστα γνωστή! Πρόσφατη έρευνα της κοινής γνώμης δείχνει ότι η άγνοια και η παραπληροφόρηση είναι διάχυτες στην ελληνική κοινωνία. Μόλις το 20% των ερωτηθέντων αναγνωρίζει το σύνθημα **U = U (Undetectable = Untransmittable)**, ενώ το 68% δηλώνει ότι δεν θα σύναπτε κάποιου είδους σχέση με φορείς του HIV.

Δυστυχώς από την πραγματικότητα αυτή δεν εξαιρείται η Πολιτεία. Από αδράνεια μάλλον παρά από πρόθεση, αφήνει να διαιωνίζονται αδικαιολόγητοι περιορισμοί εις βάρος οροθετικών πο-



λιτών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, το γεγονός ότι οι οροθετικοί συμπολίτες μας, αλλά και οι πάσχοντες από ηπατίτιδα Β, έχουν μέχρι σήμερα στερηθεί το δικαίωμα να γίνουν θετοί ή ανάδοχοι γονείς.

Αυτό θέλουμε σήμερα να το αλλάξουμε! Όταν η επιστήμη είναι ξεκάθαρη, η Πολιτεία δεν έχει το δικαίωμα να επιμείνει σε έναν άδικο αποκλεισμό. Αντίθετα, έχει συνταγματική και ηθική υποχρέωση να αναγνωρίσει το δικαίωμα στην αναδοχή και στην τεκνοθεσία για τους συμπολίτες μας με HIV ή ηπατίτιδα Β, θέτοντας βέβαια τις αναγκαίες δικλίδες, ώστε να μην μπαίνει σε κίνδυνο η υγεία των παιδιών.

Κι αυτή η υποχρέωση της Πολιτείας δεν αφορά μόνο τους συμπολίτες μας που επιθυμούν να αναλάβουν τη φροντίδα ενός παιδιού. Αφορά και τα ίδια τα παιδιά που φιλοξενούνται στα ιδρύματα, αφορά πρωτίστως το δικό τους δικαίωμα να μεγαλώσουν στην κατάλληλη για αυτά οικογένεια. Έχο-

ντας κατά νουν τις δικές τους ανάγκες, φροντίσαμε η σύνδεσή τους με τους υποψήφιους θετούς και αναδόχους να πραγματοποιείται μέσα από ψηφιακή πλατφόρμα με όρους ισότητας και διαφάνειας, απλοποιήσαμε και επιταχύνουμε τη συγκέντρωση των απαραίτητων δικαιολογητικών, διευρύνουμε ειδικά για την αναδοχή τα ηλικιακά όρια και ερχόμαστε πλέον να άρουμε ακόμη ένα εμπόδιο στην οικογενειακή τους αποκατάσταση, ένα εμπόδιο με ρίζες σε κοινωνικά στερεότυπα ξένα προς την παιδική προστασία με όρους 21ου αιώνα που επιθυμούμε να κάνουμε πράξη.

Έτσι, σήμερα κιόλας, Παγκόσμια Ημέρα κατά του HIV/AIDS, η Βουλή ψηφίζει ώστε οι συμπολίτες μας με HIV ή ηπατίτιδα Β θα μπορούν στο εξής να γίνονται ανάδοχοι ή θετοί γονείς, να ανοίξουν την αγκαλιά τους στα παιδιά που ζουν σε ιδρύματα και να τους δώσουν την ευκαιρία να μεγαλώσουν μέσα σε μια οικογένεια.



ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΤΙΡΕΤΡΟΪΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΥΝ ΠΛΕΟΝ ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΟ ΙΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΤΩΝ ΝΟΣΟΥΝΤΩΝ, ΚΑΘΙΣΤΩΝΤΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΑΔΥΝΑΤΗ ΤΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ



Λέω στους άλλους ότι είμαι οροθετικός ή το κρύβω;

Φανταστείτε ότι κολλήσατε HIV. Το λέτε στους κοντινούς σας ανθρώπους, στην οικογένεια, σε συντρόφους, φίλους; Πότε και με ποιον τρόπο θα γίνει το coming out του HIV status; Θα υπάρξει αποδοχή ή απόρριψη; Στα ερωτήματα αυτά απαντάει ο **Αντώνης Μαυροδημητράκης**, υπεύθυνος Ενδυνάμωσης και Διασύνδεσης του Συλλόγου Οροθετικών «Θετική Φωνή», ξεκαθαρίζοντας πάντως ότι δεν υπάρχουν κανόνες και ότι πάντα μπαίνει μπροστά ένα μεγάλο «εξαρτάται».



Στο επαγγελματικό περιβάλλον

Χωρίς πολλά λόγια, δεν χρειάζεται να κάνει κανείς coming out του HIV status του στον χώρο εργασίας, είναι κάτι που δεν αφορά κανέναν.

Στις φιλικές σχέσεις

Συνήθως, οι άνθρωποι που ζουν με HIV έχουν μια μοναχικότητα, το περνάνε μόνοι τους, έτσι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ένα υποστηρικτικό δίκτυο, το οποίο εκτός από την οικογένεια και τον σύντροφο μπορεί να είναι και οι φίλοι. Συμβαίνει φίλοι να απομακρύνονται όταν ακούν ότι ο άλλος έχει HIV, αλλά τα καλά νέα είναι ότι δεν συμβαίνει συχνά. Η αλήθεια είναι ότι το HIV status δεν είναι μια «εύπεπτη» πληροφορία, θέλει ο καθένας τον χρόνο και τον χώρο του για να το χωνέψει και, από την άλλη, ας μην είμαστε αυστηροί, γιατί η ενημέρωση γύρω από αυτό το θέμα δεν είναι επαρκής. Ωστόσο, βέβαια, αν ο άλλος είναι πραγματικός φίλος και νοιάζεται, θα το ψάξει, θα μάθει, θα καταλάβει ότι όπως ξέρει πως, αν ένας φίλος του έχει σακαρώδη διαβήτη δεν θα «κολλήσει» μέσω της κοινωνικής συναναστροφής, το ίδιο ισχύει και με τον HIV.

Στους συντρόφους

Να υπενθυμίσουμε πρώτα ότι εάν κάποιος ακολουθεί τη θεραπεία του και δεν έχει ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο δεν μεταδίδει τον ιό. Από εκεί και πέρα, εάν πρόκειται για περιστασιακό σεξ με προφυλάξεις, δεν χρειάζεται να το λες. Ακολουθείς τη θεραπεία σου, παίρνεις τις προφυλάξεις σου, άρα προφυλάσσεις και τον εαυτό σου και τον άλλον, τελείωσε εκεί.

Στις περιπτώσεις όπου υπάρχει μια αρχική γνωριμία και η επιθυμία να πάει ένα βήμα παρακάτω, αν και φυσικά σε αυτά δεν υπάρχουν, η δική μου γνώμη είναι ότι θα πρέπει το HIV status να επικοινωνηθεί και μάλιστα στην αρχή, για λόγους εμπιστοσύνης. Πώς θα φανεί αν το coming out γίνει στους 4 ή στους 6 μήνες; Η εμπιστοσύ-

νη όσο να 'ναι θα κλονιστεί, θα χαλάσει η ισορροπία. Ας βάλουμε και τον εαυτό μας στη θέση του άλλου.

Μπορεί να έχουμε και θετική έκπληξη αν ο άλλος είναι ενημερωμένος. Μπορεί κι αυτός να θέλει λίγο τον χώρο και τον χρόνο του μέχρι να ψάξει, να μάθει, να ενημερωθεί, εάν ενδιαφέρεται κι εκείνος να πάει η σχέση ένα βήμα παραπέρα. Συμβαίνει, όμως, αρκετά συχνά και το κακό σενάριο, γι' αυτό και πολλοί διστάζουν να το επικοινωνήσουν. Πολλές φορές, ο άλλος κάνει ghosting, εξαφανίζεται σαν το φάντασμα, ή ακόμα χειρότερα προχωράει σε λεκτική κακοποίηση. Και παρότι πολλοί μπορεί να πιστεύουν ότι η LGBT κοινότητα είναι πιο ενημερωμένη σε αυτά τα θέματα, το στίγμα υπάρχει και εδώ.

Στην οικογένεια

Είναι το πιο σημαντικό υποστηρικτικό περιβάλλον, γι' αυτό και βλέπουμε ότι, όταν άνθρωποι έχουν αποδοχή και υποστήριξη από την οικογένειά τους, όλα τα υπόλοιπα, σχεσιακά, εργασιακά, δεν έχουν πια και τόση σημασία. Και στην περίπτωση της οικογένειας δεν υπάρχουν κανόνες, ενώ η αγωνία και ο φόβος της απόρριψης είναι ακόμα μεγαλύτερα, αφού από την ημέρα που γεννιόμαστε την αποδοχή αυτών των ανθρώπων επιζητούμε. Εκτός αυτού, πολλές φορές με τη διάγνωση του HIV αναδύονται και άλλα ζητήματα, όπως του σεξουαλικού προσανατολισμού. Ίσως κάποιος να μην είχε κάνει ακόμη το coming out στην οικογένειά του γι' αυτό το θέμα, οπότε εάν προστεθεί και ο HIV είναι ακόμα πιο βαρύ.

Σε γενικές γραμμές, θα έλεγα ότι, αν δεν υπάρχει μια καλή σχέση, αν οι σχέσεις είναι τεταμένες ή συγκρουσιακές, το coming out δεν θα είναι χρήσιμο. Επίσης, εάν μιλάμε για έναν άνδρα 50 ετών η μητέρα του οποίου είναι 85 και πάλι δεν χρειάζεται – πού να μπαίνει τώρα αυτή η γυναίκα σε αυτή την ηλικία στη διαδικασία να ψάξει για να μάθει για τον HIV κι ότι το παιδί της μπορεί να έχει μια φυσιολογική ζωή.

Η προετοιμασία του coming out

Έχει πολύ μεγάλη σημασία ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε μια πληροφορία – και αυτό αφορά το οτιδήποτε. Πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι, ενώ ρόλο παίζει και το σωστό timing. Εάν το ίδιο το άτομο νιώθει ενοχικά και είναι φοβισμένο, αυτά τα συναισθήματα θα περάσει και στον άλλον. Αν όμως έχει μια καλή εικόνα για τον εαυτό του, φροντίζει την υγεία του, είναι ανοιχτός, ο άλλος θα δει όλα αυτά τα στοιχεία επάνω του και όχι απλώς ένα άτομο με HIV για να φρικάρει και να φύγει.

*Στη «Θετική Φωνή» απαντούν σε αιτήματα συμβουλευτικά, ψυχολογικά, διεκδικητικά κ.λπ. είτε τηλεφωνικά είτε διά ζώσης με ραντεβού. Επίσης, λειτουργεί ομάδα αυτοβοήθειας, αποκλειστικά με ανθρώπους που ζουν με HIV, ομάδα στήριξης, με ανθρώπους που ζουν με HIV και με ανθρώπους από το περιβάλλον τους, καθώς και το Kemsex Support, υπηρεσία μείωσης της βλάβης που απευθύνεται σε άνδρες που κάνουν σεξ κυρίως με άνδρες, χρησιμοποιώντας ουσίες. Αθήνα: 2108627572, Θεσσαλονίκη: 2315525020

Κοντά σε mRNA εμβόλιο για τον HIV

Ο **Παναγιώτης Γαργαλιάνος** είναι από τους Έλληνες γιατρούς που αντιμετώπισαν τα πρώτα περιστατικά HIV στη χώρα μας τη δεκαετία του 1980. Επί δέκα χρόνια πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης και Αντιμετώπισης του AIDS, τέως πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Λοιμώξεων και διευθυντής της Παθολογικής-Λοιμωξιολογικής Κλινικής του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, μιλάει στην ATHENS VOICE για τις μέρες του μεγάλου φόβου, για το στίγμα, για τις εξελίξεις στη θεραπεία και για τις μεγάλες ελπίδες να αποκτήσουμε εμβόλιο κατά του HIV.

— Ήσασταν από τους πρώτους γιατρούς στην Ελλάδα που αντιμετώπισατε περιστατικά HIV. Περιγράψτε μας λίγο εκείνη την πρώτη εποχή του HIV.

Το πρώτο περιστατικό στη χώρα μας ήταν ένας Αφρικανός, το 1983, και το διέγινε ο Ιωάννης Κοσμίδης, διευθυντής μου στο Σισμανόγλειο και μετά στο «Γεώργιος Γεννηματάς». Εγώ άρχισα να ασχολούμαι με τον HIV από το 1984 στο Λονδίνο και στο Μπέρμιγχαμ και από το 1986 στην Ελλάδα, στο νοσοκομείο «Γεώργιος Γεννηματάς». Τα πράγματα ήταν τελείως διαφορετικά τότε. Τη δύσκολη δεκαετία 1986-1996: αρχικά είχαμε μόνο το AZT, αργότερα συνδυάζαμε δύο φάρμακα που κυκλοφορούσαν σταδιακά, ενώ ξέραμε ότι είχαν μια περιορισμένη δράση και για μικρό χρονικό διάστημα. Εκείνη την εποχή πάνω από το 80% των ασθενών έχαναν τη ζωή τους μέσα σε περίπου 5 χρόνια από την ώρα που μολύνθηκαν. Προς το τέλος της δεκαετίας του 1980 βγήκαν και κάποια άλλα φάρμακα, τα οποία αρχίσαμε να συνδυάζουμε με ό,τι υπήρχε μέχρι τότε. Κερδίζαμε σε χρόνο ζωής αλλά είχαμε απώλειες. Το παιχνίδι, θα λέγαμε, άλλαξε το 1996 όταν βγήκαν τα πρώτα δραστικά φάρμακα, οι αναστολείς πρωτεάσης, τα οποία συνδυάστηκαν με τα υπάρχοντα. Από τότε ακολουθήθηκε μια τριπλή θεραπεία που άλλαζε τα πράγματα. Φανταστείτε, όμως, ότι τότε οι ασθενείς έπρεπε να παίρνουν έως και 18 χάπια την ημέρα. Αλλά από αυτά έπρεπε να διατηρούνται στο ψυγείο, άλλα να καταναλώνονται μαζί με 2-3 λίτρα νερό για να μην υπάρχουν ανεπιθύμητες παρενέργειες, άλλα έφερναν ζαλάδες, με αποτέλεσμα, λόγω των πολλών χαπιών, η συμμόρφωση στη θεραπεία να είναι πολύ χαμηλή. Ήταν μία νίκη αλλά με δυσκολίες.

— Μιλήστε μας για το στίγμα που συνόδευε τους ασθενείς εκείνων των πρώτων χρόνων.

Ήταν άγριες εποχές. Ακόμη κι εμάς τους γιατρούς πολλοί απέφευγαν να μας χαιρετήσουν μην κολλήσουν από το χέρι μας. Ο φόβος ήταν μεγάλος, όπως και το στίγμα. Υπήρχε αποκλεισμός, περιπτώσεις εκδίωξης από το εργασιακό περιβάλλον, απόρριψη ακόμα και από την ίδια την οικογένεια. Να σημειώσω ότι ο πατέρας ήταν αυτός που απέρριπτε, καθώς η νόσος αρχικά είχε ονομαστεί σύνδρομο των ομοφυλοφίλων και αυτομάτως συνδεόταν με ομοφυλοφιλική συμπεριφορά. Η Ελληνίδα μάνα, όμως, στάθηκε όρθια και σε όλα εκείνα τα χρόνια. Μια φορά είδα μία μητέρα να απορρίπτει την κόρη της. Τότε, ο γιατρός έπρεπε να είναι ο κλινικός γιατρός που παρακολουθούσε τον ασθενή, ο ψυχολόγος, ο πατέρας, η μάνα, ο αδελφός του, ακόμα και ο πνευματικός του εάν είχε χριστιανικές ανησυχίες.

— Πώς προχώρησε η θεραπεία στα χρόνια;

Η περίοδος 1996-2000 σηματοδοτήθηκε από την έλευση νέων φαρμάκων, κι έτσι από τα 18 χάπια ημερησίως πέρασε στα 3-4 και από τις αρχές του 2000 σε 1-2, κάτι που έφερε πολύ υψηλή συμμόρφωση στη θεραπεία σε ποσοστό άνω του 90%. Και από το 2005 σταματήσαμε να λέμε ότι κάποιος είναι ασθενής αλλά ότι διαβιώνει με HIV, με το προσδόκιμο ζωής να διαμορφώνεται μόλις κατά 5 χρόνια λιγότερο σε σχέση με τον μέσο όρο και με το άτομο να είναι απόλυτα λειτουργικό, εάν ακολουθεί τη θεραπεία του. Σήμερα πραγματικά ξέρουμε ότι, αν κάποιος παίρνει τα φάρμακά του, που εξακολουθούν να είναι 1-2 χάπια την ημέρα, μπορεί να έχει μια απολύτως φυσιολογική ζωή. Κι επίσης έρχονται εξελίξεις και στη θεραπεία. Τόσο ο Ευρωπαϊκός όσο και ο Αμερικανικός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA, FDA) έχουν εγκρίνει φάρμακα με μακροχρόνια δράση, δηλαδή μία ένεση τον μήνα ή κάθε έξι μήνες, αντί της ημερήσιας λήψης χαπιών.

— Μπορεί κάποιος άνθρωπος με HIV να σταματήσει να είναι μεταδοτικός, εάν ακολουθεί τη θεραπεία του;



Ναι. Πρόκειται για το γνωστό U=U (Undetectable = Untransmittable), που σημαίνει ότι, αν έχει μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο, κάτω από 50 αντίγραφα του ιού/ml, δεν μεταδίδει τον ιό. Στην ίδια περίπτωση, σχεδόν μπηδαμινή είναι η περίπτωση μετάδοσης του ιού από τη μητέρα στο παιδί που κυοφορεί.

— **Πείτε μας για τη θεραπεία σήμερα, ποια είναι η διαδικασία, πόσο στοιχίζουν τα φάρμακα, αν είναι προσβάσιμα για όλους.**

Η Ελλάδα ήταν από τις πρώτες χώρες που χορήγησαν δωρεάν τα φάρμακα στους ασθενείς της. Και χορηγούνται σε όλους, είτε είναι ανασφάλιστοι είτε άνθρωποι χωρίς «νομιμοποιητικά» έγγραφα. Συνήθως, στην αρχή, θέλουμε να βλέπουμε τον άνθρωπο με HIV μία φορά τον μήνα, να δούμε πώς πάει, στη συνέχεια αυτό γίνεται κάθε τρίμηνο και, όταν σταθεροποιηθεί, μία φορά το εξάμηνο ή και μία φορά ετησίως. Τα φάρμακα τα προμηθεύεται ο οροθετικός από τα φαρμακεία των νοσοκομείων μία φορά τον μήνα, και συνήθως η θεραπεία αφορά σε ένα με δύο χάπια την ημέρα. Είναι ακριβά φάρμακα, μια θεραπεία σήμερα κοστίζει περίπου 800 ευρώ ανά μήνα.

— **Πώς και τόσα χρόνια δεν έγινε εφικτό να φτιαχτεί ένα εμβόλιο;**

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες και η αποτυχία τους οφείλεται σε δύο λόγους. Ο ένας, γιατί πρόκειται για έναν ιό που κάνει συνεχείς μεταλλάξεις, και ο δεύτερος γιατί έχει την ιδιότητα να κατασκηνώνει σε περιοχές του σώματος που δεν μπορούν να διεισδύσουν τα φάρμακα. Υπάρχει, όμως, ένα καλό νέο, καθώς λόγω της μεγάλης έρευνας γύρω από το mRNA είναι πιθανόν να έχουμε σε προβλέψιμο χρόνο, σε μια διετία, εμβόλιο για τον HIV.

— **Τι είναι η προφυλακτική θεραπεία (PrEP);**

Εάν κάποιος πιστεύει ότι έχει εκτεθεί στον ιό, μέσω σεξουαλικής επαφής, από τρύπημα με κάποια βελόνα κ.λπ., μπορεί να πάει στο νοσοκομείο όπου θα του χορηγηθεί αντιρετροϊκή αγωγή. Θα πρέπει όμως να το κάνει εντός 48 ωρών και ιδανικά εντός 24 ωρών από την έκθεσή του.

— **Τι είναι το PrEP, ή αλλιώς προφύλαξη πριν από την έκθεση, και γιατί δεν χορηγείται στη χώρα μας;**

Πρόκειται για προφυλακτική αγωγή υπό τη μορφή χαπιού, η οποία απευθύνεται κυρίως σε άτομα συχνά εκτεθειμένα στον ιό, π.χ. σε εκδιδόμενους/ες. Πράγματι, δεν χορηγείται στη χώρα μας, όπως και σε άλλες χώρες. Η κριτική στο PrEP είναι ο φόβος της χαλάρωσης σε μια επικίνδυνη συμπεριφορά που μπορεί να γίνει lifestyle. Δεν μπορείς να λες, δηλαδή, μην πάρεις προφυλάξεις, πάρε ένα χάπι και κάνε ό,τι θέλεις.

— **Σήμερα υπάρχει στίγμα;**

Είναι πολύ πιο περιορισμένο σε σχέση με τις πρώτες άγριες εποχές. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν κι εκείνοι οι οποίοι «ανθίστανται» να μην πιστεύουν αυτά που λέει η επιστήμη. Σε κάθε περίπτωση, η παρέμβαση της ιατρικής στο AIDS ήταν η πιο επιτυχημένη των τελευταίων χρόνων. Μια πανδημία που έχει προκαλέσει 40 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως έχει γίνει, πλέον, διαχειρίσιμη.

Στη ζωή ενός οροθετικού χρήστη

Ο **Μάριος Ατζέμης**, υπεύθυνος για τη Μείωση Βλάβης στη «Θετική Φωνή», διηγείται την ιστορία του και προτείνει λύσεις.

Αντά ακούς και λες ότι ζούμε στο Ελλαδιστάν. Ο Μάριος Ατζέμης είναι υπεύθυνος Μείωσης Βλάβης στο σύλλογο οροθετικών «Θετική Φωνή», είναι κοινωνιολόγος, πρώην χρήστης, οροθετικός, τον καλούν σε διάφορα διεθνή συνέδρια, συμμετέχει στο συμβουλευτικό όργανο Civil Society Forum on Drugs της Ευρωπαϊκής Ένωσης και παντού αντιμετωπίζεται ως expert, όμως εδώ, όπως λέει ο ίδιος, «σε συναντήσεις με κάποιους δικούς μας αξιωματικούς με κυνηγάει το στίγμα, για αυτούς θα είμαι πάντα το πρεζάκι, το βλέπω στα μάτια και στη συμπεριφορά τους ότι θέλουν να αποκλείσουν ανθρώπους σαν κι εμένα από τις πολιτικές για τα ναρκωτικά».

Ο Μ. Ατζέμης, 46 χρόνων, κόλλησε HIV μέσω της χρήσης. Δεν είχε το προφίλ του χρήστη που κάποιοι μπορεί να έχουν στο μυαλό τους, καθώς είναι απόφοιτος του Κολλεγίου Αθηνών και σπούδασε Κοινωνιολογία στο Deree. «Ξεκίνησα τη χρήση από την εφηβεία αλλά με την ηρωίνη ήρθα σε επαφή στα 24, στον στρατό. Στα επτά περίπου χρόνια με την ενέσιμη χρήση είχα εξαθλιωθεί, δεν ζούσα στον δρόμο αλλά ήμουν σε πολύ κακή κατάσταση. Οι χρήστες φέρουν τη λιγότερη ευθύνη για την εξαθλίωσή τους, την κύρια ευθύνη την έχουν οι απαρхайωμένες πολιτικές για τα ναρκωτικά, οι αφιλόξενες ή και ανύπαρκτες υπηρεσίες. Η περίοδος εκείνη αποτελεί ένα οριακό σημείο για εμένα, καθώς αποφασίζω να μπω σε μια κοινότητα απεξάρτησης η φιλοσοφία της οποίας δεν μου ταίριαζε, μου έκαναν μπουλινγκ να το πω καθαρά, μετά πεθαίνει η μητέρα μου, κάνω υποτροπή, μετά από μερικούς μήνες πεθαίνει και ο πατέρας μου και κολλάω HIV».

Ο Μ. Ατζέμης επισημαίνει ότι ήταν η περίοδος ανάμεσα στο 2011 και το 2013, όπου υπήρξε μια μεγάλη επιδημική κρίση HIV ανάμεσα στους χρήστες ενδοφλέβιων ναρκωτικών της Αθήνας, καθώς οι περικοπές από τα μνημόνια περιέκοψαν και τις κινητές μονάδες (street work) που μοίραζαν σύριγγες, οι λίστες αναμονής για υποκατάστατα έφταναν στα 7 χρόνια, ενώ, όπως θυμάται και ο ίδιος, ήταν σαν να είχε πέσει γραμμή στα φαρμακεία γύρω από την Ομόνοια και δεν έδιναν σύριγγες στους χρήστες. Είναι χαρακτηριστικό, λέει, ότι δύο από εκείνες τις χρονιές οι πιο πολλές ορομετατροπές αφορούσαν χρήστες και όχι γκέι άνδρες, όπως συνέβαινε όλα τα χρόνια και πριν και όλα τα χρόνια μετά. «Είχαμε, όμως, κι εμείς μεταξύ μας μια πολύ κακή πληροφόρηση, για παράδειγμα, ότι αν πλύνεις με νερό μια χρησιμοποιημένη σύριγγα είναι οκεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά. Εκείνη την περίοδο άκουσα από διάφορους με τους οποίους είχα μοιραστεί σύνεργα ότι κόλλησαν HIV και μου μπηκάν ψύλλοι στα αυτιά, που λέμε. Έκανα εξετάσεις και είχα κολλήσει κι εγώ. Τελικά, βρέθηκαν κάποιοι φίλοι οι οποίοι με φιλοξένησαν στο σπίτι τους και με πηγαioφέρνανε στις μονάδες εισαγωγής του "18 ΑΝΩ", όπου τελικά έμεινα νηφάλιος για κάποια χρόνια και από το 2014 εργάζομαι στη "Θετική Φωνή"».

«Συγκρίνω εκείνη την περίοδο της επιδημικής κρίσης και τη σημερινή της πανδημίας, μια κατάσταση επείγοντος που υποχρέωσε τις δημόσιες υπηρεσίες και τις ΜΚΟ να κάτσουν στο ίδιο τραπέζι για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Κι αναρωτιέμαι γιατί από το 2014 μέχρι και πριν από την πανδημία συμπεριφέρθηκαν όλοι σαν να ξεχάσαμε τι προηγήθηκε και αφέθηκαν και πάλι οι ευάλωτοι αυτοί πληθυσμοί στη μοίρα τους. Πρέπει μόνο όταν χτυπάει υγειονομικός συναγερμός να καθόμαστε στο ίδιο τραπέζι».

Ο Μ. Ατζέμης προτείνει τέσσερις συγκεκριμένους άξονες για να αντιμετωπιστεί τόσο η διάδοση του HIV

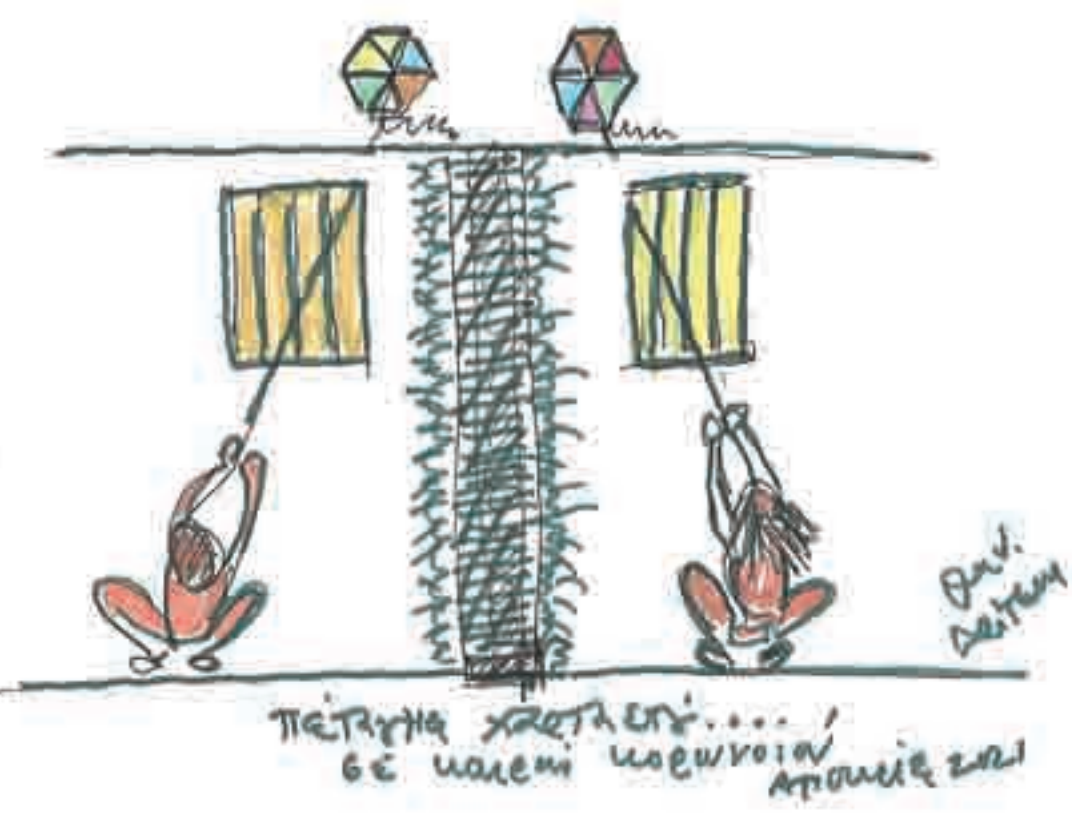


μεταξύ των χρηστών όσο και η μείωση της βλάβης, των στρατηγικών δηλαδή για τον περιορισμό των αρνητικών συνεπειών με γνώμονα την προάσπιση της δημόσιας υγείας. «Να επισπευσθεί η δημιουργία σταθερών και κινητών χώρων επιτηρούμενης χρήσης, οι οποίοι γνωρίζουμε ότι προχωράνε, αλλά σήμερα που μιλάμε δεν υπάρχουν. Δεν είναι μόνο ότι ο χρήστης θα κάνει χρήση σε ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά πολλές φορές οι χώροι αυτοί είναι η πρώτη επαφή περιθωριοποιημένων ομάδων με το σύστημα υγείας, που μπορούν να αποτελέσουν μια γέφυρα με ένα νοσοκομείο ή με μια μονάδα απεξάρτησης. Ένας άστεγος οροθετικός έχει τεράστια δυσκολία να συμμορφωθεί με τη συνταγή του και ένας οροθετικός που δεν παίρνει την αγωγή του και είναι μεταδοτικός και ο ίδιος μπορεί να πεθάνει. Επίσης, να είναι διαθέσιμη η ναλοξόνη, η οποία είναι το αντίδοτο της υπερβολικής χρήσης, τόσο στους ανθρώπους των street works όσο και στους χρήστες και στις οικογένειές τους. Στη χώρα μας συμβαίνει το αδιανόητο η χορήγηση ναλοξόνης να θεωρείται ιατρική πράξη και να μπορεί να την κάνει μόνο γιατρός ή σε έσχατες περιπτώσεις το ΕΚΑΒ αν σε βρουν στον δρόμο μισοπεθαμένο. Να ενισχυθούν όλες οι δομές, είτε αποκατάστασης είτε απεξάρτησης. Για παράδειγμα, σήμερα ζούμε την πλήρη αποδόμηση του "18 ΑΝΩ", το οποίο υπάγεται στο ΨΝΑ (Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αθηνών – Δαφνί). Το ΨΝΑ δεν έχει προσωπικό και όλο απορροφά από το "18 ΑΝΩ", το οποίο με τη σειρά του όλο και αποδυναμώνεται. Άλλο παράδειγμα: Εγώ και πολλοί άλλοι για να αντιμετωπίσουμε τα στερητικά κλειστήκαμε σπίτια μας, ψάχναμε μεθαδόνη στη μαύρη αγορά κ.λπ. Εάν κάποιος θέλει να πάει κάπου να βγάλει τα στερητικά του με νοσοκομειακή υποστήριξη, μία μόνο τέτοια μονάδα σωματικής αποτοξίνωσης (Detox) υπάρχει στην Ελλάδα, στη Θεσσαλονίκη. Σκοπεύει να λειτουργήσει και το ΨΝΑ ακόμη μία, αλλά δεν πάει γιατρός, γιατί ξέρει ότι θα δουλεύει άπειρες ώρες για ελάχιστα χρήματα.

Και τέλος, αλλά ίσως το βασικότερο, η άμεσα θιγόμενη κοινότητα, ενεργοί και πρώην χρήστες, θα πρέπει να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων στις πολιτικές για τα ναρκωτικά, μέσα από την Κοινωνία των Πολιτών. Όπως έλεγαν και οι πρώτοι ακτιβιστές για τον HIV της ActUp "Τίποτα για εμάς, χωρίς εμάς"».

Info: Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΕΟΔΥ, οι τρεις χρονιές κατά τις οποίες έχουν καταγραφεί περισσότερες από 800 νέες διαγνώσεις HIV/AIDS ήταν την περίοδο της επιδημικής έκρηξης ανάμεσα στους χρήστες ενδοφλέβιων ναρκωτικών (ΧΕΝ).

Ήταν 825 διαγνώσεις το 2011, 984 το 2012 και 812 το 2013.



Θανάσης Δρίτσας

Η νέα μορφή του «Μετα-Ανθρώπου»

Το καλεντάρι γελοιογραφιών, που έγινε αγαπημένη συνήθεια, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα

ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Ο Θανάσης Δρίτσας στο νέο εικαστικό βιβλίο του με τίτλο «Πανδημιολόγιον Homo Novus Epidemicus», που κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Παπαζήση, παρουσιάζει μια σειρά εικαστικών έργων μαζί με κείμενά του εμπνευσμένα από τις κοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας. Ο καρδιολόγος, αναπληρωτής διευθυντής στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, συνθέτης και συγγραφέας, θεωρεί ότι μια νέα μορφή «Μετα-Ανθρώπου» αναδύεται ήδη μέσα από την εμπειρία της νόσου Covid-19. Απομένει να δούμε αν ο Homo Novus Epidemicus θα διατηρήσει τα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης φύσης, όπως την έχουμε γνωρίσει μέχρι σήμερα, ή θα αποτελέσει ένα είδος καινοφανούς «ανθρωποειδούς» όντος.

Σίγουρα η πανδημία Covid-19 θα αποτελέσει ορόσημο για μια αλλαγή πορείας του είδους μας πάνω σε αυτόν τον πλανήτη. Κανείς δεν γνωρίζει όμως αν η βίαιη αυτή αλλαγή θα αποβεί τελικά αρνητική ή θετική για το συνολικό καλό. Εξαρτάται από την ιστορική ανάγνωση των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών δεδομένων που μας έθεσε η πανδημία. Τα κείμενα και τα εικαστικά του βιβλίου εστιάζουν στον «Ανθρωπο» μέσα στην καταιγίδα της πανδημίας και όχι στις επιστημονικές διαμάχες και τα διλήμματα που αφορούν τη διαχείριση της νόσου Covid-19 από τους ειδικούς.

Όπως ακριβώς γράφει ο συγγραφέας στον πρόλογο του βιβλίου του: «Αυτά τα πρωτότυπα δικά μου σχέδια με χρωματιστούς μαρκαδόρους έγιναν κατά την περίοδο της πανδημίας και νομίζω απεικονίζουν την ψυχολογική πίεση που άσκησαν στη ζωή (όλων μας) ο φόβος της νόσου αλλά και τα σκληρά μέτρα περιορισμού από τον Μάρτιο του 2020 μέχρι και τον Ιούνιο του 2021. Απεικονίζουν, πιστεύω, όλη την αποδόμηση, την παραμόρφωση και την παράνοια που υπέστη (και υφίσταται ακόμη) η ζωή μας κατά τη διάρκεια της περιόδου πανδημίας (η οποία είναι άγνωστο και πόσο θα διαρκέσει ακόμη). Ας ελπίσουμε ότι ίσως ο εμβολιασμός θα οδηγήσει σε μια οριστική έξοδο από το σκοτεινό τούνελ της νόσου Covid. Σε αρκετούς συνανθρώπους μας ο φόβος της μετάδοσης και της νόσου πυροδότησε μια εξαιρετικά αρνητική ψυχολογία η οποία έφτασε στα όρια του πανικού και της ψύχωσης. Αρκετοί άνθρωποι νόσησαν σοβαρά αλλά κατάφεραν τελικά να επιβιώσουν ώστε να μας μεταφέρουν τις δύσκολες συνθήκες της φροντίδας των ασθενών στα κέντρα αναφοράς Covid και στις μονάδες εντατικής θεραπείας. Μοναξιά, έντονο άγχος, πανικός και φοβία θανάτου, απουσία επικοινωνίας με τα

αγαπημένα πρόσωπα, δυσκολία αναπνοής, έλλειψη οξυγόνου, δύσπνοια συνθέτουν την κόλαση της εμπειρίας Covid την οποία έζησαν φίλοι, γνωστοί, συνάδελφοι και δικοί μας άνθρωποι. Υπήρξε επίσης απουσία οργανωμένης ψυχολογικής υποστήριξης των πασχόντων κατά τη νοσηλεία τους σε κέντρα αναφοράς Covid 19. Είναι βέβαιο ότι ο φόβος της εύκολης μετάδοσης κατέστησε ακόμη πιο δυσχερή την υποστήριξη των πασχόντων κατά την περίοδο της πανδημίας. Δυστυχώς ουδεμία δομή πρωτοβάθμιας υγείας προϋπήρχε έτσι ώστε να ενεργοποιηθεί στην αντιμετώπιση της πανδημίας με αποτέλεσμα το βάρος της περιθαλψής να μεταφερθεί απόλυτα στο νοσοκομείο. Η αντιμετώπιση της νόσου Covid-19 στη χώρα μας βασίστηκε, δυστυχώς, απόλυτα στο δίπολο νοσοκομείο-σπίτι. Η απουσία πρωτοβάθμιας περιθαλψής αποτελεί άλλωστε διαχρονικό πρόβλημα του χώρου της υγείας στη χώρα μας.

Καταστροφική υπήρξε σίγουρα η επίδραση των περιοριστικών μέτρων, του κλεισίματος των σχολείων και της καραντίνας στην ψυχολογία των παιδιών και των οικογενειών. Τις επιπτώσεις (σοβαρού ψυχικού τραύματος) στην ψυχική υγεία παιδιών-οικογένειας θα τις δούμε σίγουρα να κορυφώνονται μέσα στην επόμενη δεκαετία. Δυστυχώς ακόμη δεν έχουμε δει τίποτα αφού στις ψυχικές επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης θα προστεθούν μελλοντικά οι επιπτώσεις της οικονομικής καταστροφής των μικρομεσαίων κοινωνικών στρωμάτων. Η πανδημία Covid αναμφίβολα επιδείνωσε (σε πολλαπλάσιο βαθμό) τις ήδη υπάρχουσες κοινωνικές-οικονομικές ανισότητες. Μετά τα μνημόνια, για τη χώρα μας, η νόσος Covid-19 ήταν το κερασάκι στην τούρτα της απόλυτης καταστροφής της μεσαίας τάξης.

Η απομόνωση αποτελεί αποτελεσματικό μέτρο δράσης σε περιπτώσεις μεταδιδόμενων νοσημάτων. Είναι βέβαιο όμως ότι αυτό το μότο της κοινωνικής απομόνωσης (social distancing) θα μείνει ακόμη και μετά το τέλος της πανδημίας Covid-19 ως υποτιθέμενος εγγυητής ασφάλειας της δημόσιας υγείας επί παντός επιστητού. Είναι επίσης βέβαιο ότι η πανδημία του κορωνοϊού θα τελειώσει αργά ή γρήγορα και τότε οι περισσότεροι από μας –πιθανά– θα έχουμε παραμείνει ζωντανοί, όσον αφορά τον Covid-19 ως αιτία θανάτου. Όλα όμως τα προληπτικά, απαγορευτικά και επείγοντα μέτρα θα παραμείνουν σίγουρα μαζί μας προκειμένου να διατηρηθεί μια εικονική αίσθηση ασφαλείας η οποία θα μας καθιστά, άπαντες, όντα υπό χρόνιο περιορισμό και καταστολή. Μεγάλο τεστ ανθρωπιάς είναι τελικά οι πανδημίες, ιδιαίτερα στην εποχή των κοινωνικών δικτύων (social media) που οι πανδημίες του φόβου διαδίδονται πολύ πιο γρήγορα από τους ιούς ή τα μικρόβια. Βλέπω ήδη γύρω μας μεγάλο κανιβαλισμό, μια κοινωνία έτοιμη να σκοτώσει, να εκκαθαρίσει, να διώξει, να απομονώσει, να αρπάξει κομμάτι για τον εαυτό της, να αφανίσει τα «μιάσματα» που την απειλούν. Ο «Εαυτός» πάνω από όλα, η αποθέωση του αδηφάγου ατομικισμού. Μια τέτοια κοινωνία ανθρωποφαγίας καθίσταται αυτόματα μια ελεγχόμενη κοινωνία δούλων. Μόνη της έχει αναθέσει στην κάθε εξουσία την καθοδήγηση και διαχείριση της τύχης της». **Α**

MI
en
voice

Μιλούν
Χρήστος Χωμενίδης
Κώστας Νικούλι



Barber shops
Τα καλύτερα
μπαρμπέρικα
της πόλης

Fashion 2021-22
Τι είναι μόδα τώρα;

+ ΑΓΟΡΑ, FITNESS, TRENDS, ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

</ FinQuest >

by Alpha Bank

Το Πρόγραμμα Ψηφιακής Καινοτομίας της ALPHA BANK

**Ο κλάδος της τραπεζικής αλλάζει. Μαζί του εξελισσόμαστε και εμείς.
Δέξου την πρόκληση και δήλωσε συμμετοχή **μέχρι τις 14/1**.**

Η δική σου καινοτομία μπορεί να οδηγήσει σε μία νέα τραπεζική εμπειρία



Accelerator



Workshops



Coaching



Networking

Open Banking Innovative B2B and B2C solutions for an improved experience
ESG Building a sustainable future through data analytics and reporting solutions



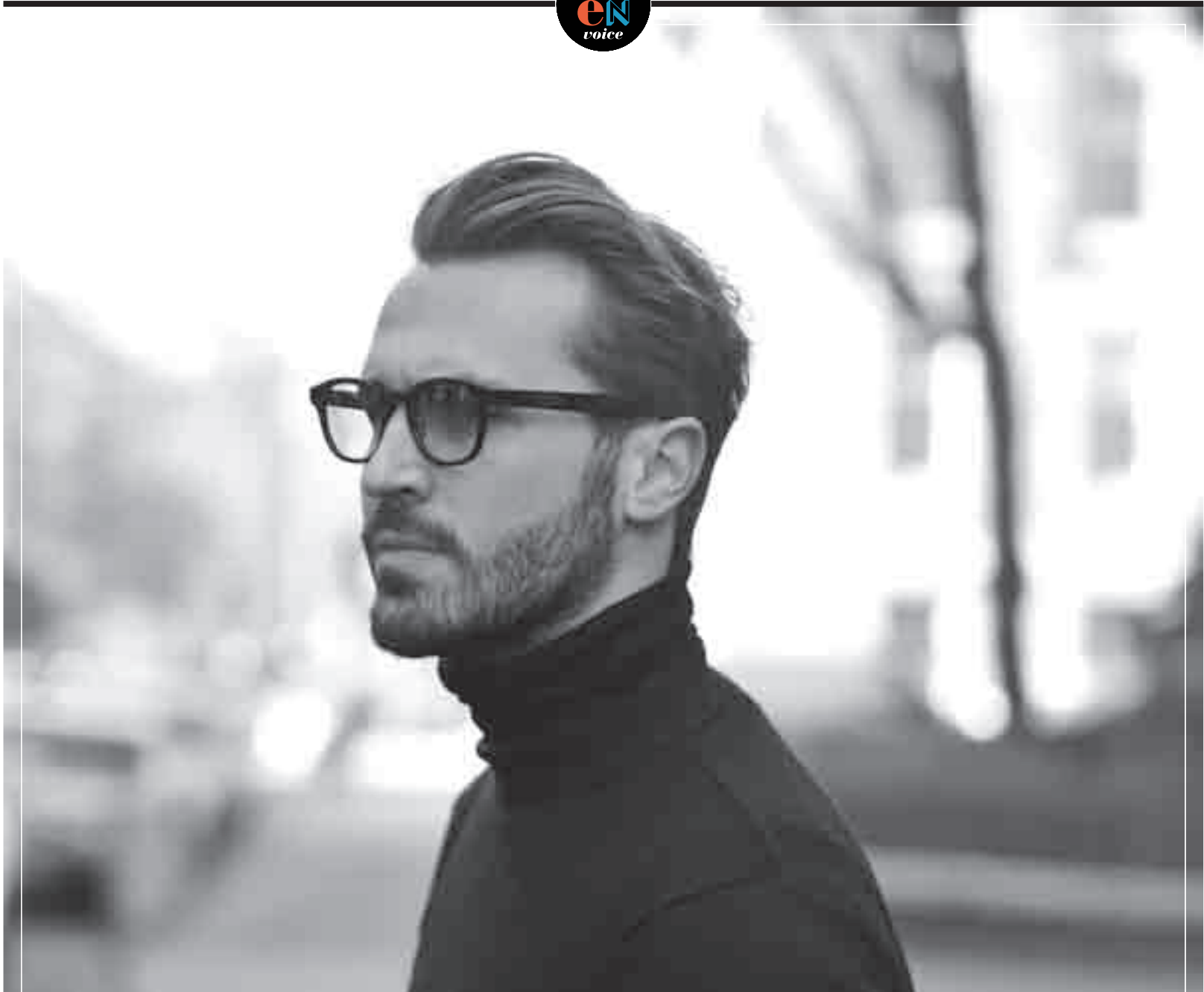
Δήλωσε συμμετοχή στο www.finquest.gr

Accept the challenge



ALPHA BANK

www.alpha.gr



ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΕΝΟΣ ΑΝΔΡΑ

➤ Τι θα μπορούσε να ενδιαφέρει έναν άνδρα; Ό,τι ακριβώς περιλαμβάνει η συζήτηση μιας παρέας κολλητών, δηλαδή «τα πάντα όλα» που έλεγε ο Αλέφαντος, η πανδημία βεβαίως, τα εμβόλια, η επόμενη μέρα και πότε αυτή θα έρθει, οι διακοπές που πέρασαν αλλά είναι πάντα επίκαιρες (μέχρι τις επόμενες), τα ματς της επόμενης Κυριακής, η δουλειά, οι σχέσεις.

Το MEN VOICE είναι για όταν επιστρέφεις στο σπίτι και θέλεις να χαλαρώσεις. Στο τεύχος αυτό θα διαβάσεις συνέντευξη του βραβευμένου συγγραφέα, Χρήστου Χωμενίδη, όπως και του ταλαντούχου ηθοποιού Κώστα Νικούλι, που τον μάθαμε ακόμα περισσότερο από την τηλεοπτική σειρά «Σασμός».

Ακόμα τη συγκλονιστική ιστορία του Virgil Abloh, τον κορυφαίο σχεδιαστή της ανδρικής

μόδας για τον Louis Vuitton και ιδρυτή της Off-White, αλλά και τον Αλέξανδρο Γκιόπουλον, τον γνωστό bartender που πήγε στην Καραϊβική και γύρισε στην κυριολεξία με ένα βαρέλι ρούμι με το οποίο εμφιάλωσε 361 φιάλες.

Θα έχεις παρατηρήσει ότι τα πάντα στην αυτοκίνηση αλλάζουν με πρωτοφανή ρυθμό και στις επόμενες σελίδες θα μάθεις το γιατί, όπως και για τις τάσεις στην ανδρική μόδα για τον χειμώνα του 2021, για να πάρεις ιδέες για τις χριστουγεννιάτικες και όχι μόνο αγορές σου. Και μια σελίδα-μικρό σεμινάριο με τρόπους και ιδέες για να ξεχωρίσεις στον επαγγελματικό σου χώρο.

Κι ακόμα gadgets για τον άνδρα που θέλει να ζει στην εποχή του, γιόγκα, γυμναστική, λύσεις για να φτιάξεις το μουστάκι σου κι ένα αφιέρωμα στα καλύτερα Barber Shop της πόλης.

ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μπορούμε να μιλάμε ακόμα για φύλα;

ΒΡΑΒΕΙΑ ΔΙΧΩΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥΣ
Του Σπήλιου Λαμπρόπουλου

Η οργανωτική επιτροπή των μουσικών βραβείων **Brit Awards** ανακοίνωσε ότι από το 2022 δεν θα υπάρχει πλέον διαχωρισμός σε άνδρες και γυναίκες καλλιτέχνες. Πλέον θα υπάρχουν μόνοι «Βρετανοί» και «διεθνείς» καλλιτέχνες, ανεξαρτήτως φύλου. Το επιχείρημα είναι, επισημώς, πως έτσι «ενισχύεται το κύρος των βραβείων και είναι πιο περιεκτικά», ενώ παράλληλα η βράβευση θα αφορά «αποκλειστικά το έργο και τη μουσική του καλλιτέχνη και όχι το πώς επιλέγει να προσδιορίζεται ή πώς τυχαίνει άλλοι να τον/τη βλέπουν».

Αν κάποιος θεωρούν ότι το 2022 η απονομή θα είναι πρωτοποριακή, μάλλον δεν έχουν αντιληφθεί ότι η μεγαλύτερη γιορτή της παγκόσμιας μουσικής βιομηχανίας, τα περίφημα Grammy, έχουν ήδη εφαρμόσει ακριβώς την ίδια λογική από το... 2011! Τότε, βέβαια, ο λόγος ήταν διαφορετικός: καθώς έβλεπαν την ίδια τη μουσική και την παραγωγή της να μεταβάλλονται ολοκληρωτικά σε σχέση με το παρελθόν, οι κατηγορίες βραβείων ήταν τόσες πολλές (109!) και τόσο εξειδικευμένες, που η όλη τελετή κατέληγε σε μία παρωδία – εξ ου και «κόπηκαν» 31 διαφορετικές κατηγορίες χωρίς να... ανοίξει ρουθούνι! Και ήταν λογικό: για περισσότερες από πέντε δεκαετίες, κανείς δεν είχε επανεξετάσει τη λογική του θεσμού. Οι 109 κατηγορίες, ως σύλληψη, ήταν κάτι παντελώς παρωχημένο!

Στα Brits, προφανώς, δεν ήταν οι ατελείωτες λίστες το ζητούμενο: φέτος, τελευταία χρονιά που μία γυναίκα (Dua Lipa) και ένας άνδρας (J Hus) μοιράστηκαν το γυναικείο και ανδρικό, αντίστοιχα, βραβείο, υπήρχαν μόλις έντεκα κατηγορίες! Όταν όμως ο τραγουδιστής Sam Smith (ναι, εκείνος με το «*The Writing's On The Wall*», το James Bond τραγούδι που δεν θυμάται κανείς από το 2015) ανακοίνωσε το 2019 ότι ήθελε πλέον να μνημονεύεται ως «non-binary», αυτόματα δημιουργήσε ένα δεδικασμένο που κανείς δεν μπορούσε να έχει προβλέψει: με το τρίτο του άλμπουμ, «*Love Goes*», το 2020, δεν μπορούσε να είναι υποψήφιος ούτε στην «ανδρική» ούτε στη «γυναικεία» κατηγορία. Και, παρά τη δημοτικότητά του, βρέθηκε εκτός λιστών, εκτός υποψηφιοτήτων, εκτός τελετών, εκτός βραβείων.

Από τότε, οι όροι «non binary gender» και «gender queer» θεωρούνται δόκιμοι για κάθε άτομο που επιλέγει να μην παραμένει στο φύλο στο οποίο δόλωθηκε κατά τη γέννησή του. Και όταν λέμε «δόκιμοι», εννοούμε και ακαδημαϊκά, αφού η νέα έκδοση του λεξικού *Merriam-Webster* έχει πλέον διακριτή καταχώριση βάσει της οποίας το «*they*» μπορεί να χρησιμοποιείται ως αντωνυμία ουδέτερου γένους.

Προφανώς, η συζήτηση (και οι αλλαγές) δεν θα σταματήσουν εδώ: ήδη και το MTV έχει καταργήσει κάθε κατηγοριοποίηση βάσει φύλου στα δικά του βραβεία από το 2017, απλώς τα MTV Awards είναι πλέον τόσο ανυπόληπτα, που κανείς δεν ασχολείται μαζί τους – γι' αυτό και κανείς δεν το είχε προσέξει, κι ας δήλωνε, τότε, η βραβευμένη Emma Watson υπερήφανη που η ερμηνεία της στην «*Πεντάμορφη και το Τέρας*» «δεν είχε μπει σε καλούπια». Τον περασμένο Μάρτιο, το

Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Βερολίνου έδωσε για πρώτη φορά βραβείο χωρίς χαρακτηρισμό φύλου (στη Maren Eggert, για την ερμηνεία της στο «*I'm Your Man*»), επιλογή που χαίρεται με ενθουσιασμό οι ηθοποιοί Tilda Swinton και Cate Blanchett. Ποια θα είναι, λοιπόν, η συνέχεια;

Στη σειρά «The Kominsky Method», ο Michael Douglas παραπονιέται στον Alan Arkin για τις τουαλέτες τρίτου φύλου στα εστιατόρια του Λος Άντζελες, ενώ ο Morgan Freeman υποδύεται έναν ηθοποιό που, με τη σειρά του, υποδύεται έναν non-binary ιατροδικαστή... Κάποιοι βρίσκουν το χιούμορ έξυπνο, κάποιοι σεξιστικό. Και κάπου εδώ σταματούν τα προφανή και αρχίζουν τα προβλήματα. Που, όπως όλα τα προβλήματα, έχουν να κάνουν με τις υποκειμενικές ερμηνείες. Ας το δούμε λίγο πρακτικά, και όχι αμιγώς κοινωνικά: αν τα Όσκαρ, για παράδειγμα, σίγουρα η πιο λαμπερή τελετή απονομής βραβείων στον κόσμο, αποφασίσει να σταματήσει τον διαχωρισμό σε ανδρικές και γυναικείες ερμηνείες, πρώτον θα έχει a priori λιγότερους ηθοποιούς να βραβεύσει. Άρα και λιγότερες ταινίες θα διακριθούν. Όμως, τόσο το «*Academy Award Nominee*» όσο και το «*Academy Award Winner*» εξαργυρώνονται για δεκαετίες από τους διακριθέντες. Επομένως, καθαρά εμπορικά μιλώντας, κάποιοι θα στερηθούν ευκαιρίες. Άρα και έσοδα. Είναι έτοιμη η μεγαλύτερη κινηματογραφική βιομηχανία του κόσμου έτοιμη για κάτι τέτοιο; Μάλλον η απάντηση είναι προφανής.

Ας το εξετάσουμε όμως και αξιοκρατικά: τα Όσκαρ ξεκίνησαν να απονέμονται το 1929. Χρειάστηκε να περάσουν 11 χρόνια για να τιμηθεί με το βραβείο μια Αφροαμερικανίδα ηθοποιός (Hattie McDaniel), 34 για να το κερδίσει ένας Αφροαμερικανός ηθοποιός (Sidney Poitier), 43 ένας Αφροαμερικανός μουσικός (Isaac Hayes) και 62 για να προταθεί ο πρώτος Αφροαμερικανός σκηνοθέτης (John Singleton), καθώς ακόμα κανείς τέτοιος δεν έχει βραβευτεί! Φυσικά, ακούγονταν συχνά πυκνά φωνές διαμαρτυρίας και, ασφαλώς, ποτέ κανείς δεν τόλμησε να εισηγηθεί διακριτή κατηγορία, αφού προφανώς κάτι τέτοιο θα ήταν αδιανόητα ρατσιστικό! Στην πράξη, εντούτοις, γεγονός παρέμενε πως οι Αφροαμερικανοί ήταν, για δεκαετίες, πρακτικά αποκλεισμένοι πρωτίστως από τα βραβεία και δευτερευόντως από τις υποψηφιότητες.

Παρότι το πρόβλημα των φυλετικών διακρίσεων στην Αμερική χαρακτηρίζεται από διαφορετικές παραμέτρους, σε σχέση με την ισοτιμία ανδρών-γυναικών και τα δικαιώματα των non-binary, καθώς μιλάμε για βραβεία και όχι ζητήματα καθημερινότητας, αξίζει να διαβάσει κανείς το άρθρο της δημοσιογράφου Rebecca Bodenheimer (με PhD στην Εθνομουσικολογία) για λογαριασμό του CNN το 2017, όπου προειδοποιεί πως η συγχώνευση των κατηγοριών θα έλυνε φαινομενικά το πρόβλημα της διάκρισης, αλλά στην πράξη θα καταστήσει τις γυναίκες πιο «ριγμένες», επιχείρημα που

66
ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΔΕΝ
ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΕΠΕΙΔΗ
ΚΑΤΑΡΓΟΥΝΤΑΙ
ΜΕΡΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΣΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΒΡΑΒΕΥ-
ΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΤΗ-
ΓΟΡΙΕΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΩΝ

99

υποστηρίζεται από πολλά καταδικαστικά ποσοστά, όπως για παράδειγμα το μόλις 28,1% που αντιστοιχεί στο μέγιστο ποσοστό γυναικών που έχουν υπάρξει ποτέ υποψήφιες για Grammy σε σύνολο εκατοντάδων υποψηφίων. Αντίστοιχα, στα 100 δημοφιλέστερα τραγούδια στην Αμερική το 2020, συναντούσαμε άνδρες ερμηνευτές κατά 79,8%. Και είναι πολύ εύκολο να φύγει η κουβέντα από την ουσία και να φτάσει σε αστεία επίπεδα, όπως, για παράδειγμα, «γιατί δεν είναι ακριβώς τα μισά από τα 100 ερμηνευμένα από γυναίκες;». Άρα, ανάλογα με τις αντοχές, τη λογική ή τη διάθεση του οποιουδήποτε συμμετέχει στην κουβέντα (άρα, μέσω των social media, οποιουδήποτε από τα σχεδόν 300 εκατομμύρια χρηστών του Twitter), κάθε λύση θα δημιουργεί ένα πρόβλημα. Εξισώσαμε τα βραβεία; Ωραία, ελάτε τώρα να τα μοιράσουμε πάλι!

Τα βραβεία, όμως, δεν είναι παιχνίδια σε πολυκατάστημα, ώστε να απαιτηθεί η κατάργηση της σήμανσης «*toys for boys/ for girls*», δημιουργώντας πρακτικά προβλήματα σε γιαγιάδες, παππούδες και θείους/θείες παντελώς άπειρους από παιδιά όσον αφορά την επιλογή δώρου, στο όνομα της πολιτικής ορθότητας.



Οι νικητές των BRIT Awards 2018, Dua Lipa (British Female Solo Artist) και ο Stormzy (British Male Solo Artist)

Αν δεν ασχοληθούμε με την ουσία, αλλά μείνουμε στους τύπους, θα ξεκινήσουν και κουβέντες που δεν έχουν απολύτως καμία λογική – παράδειγμα: γιατί να πληρώνεται ο LeBron James περισσότερο από την Candace Parker; Γιατί η Carli Lloyd βγάζει λιγότερα από τον Cristiano Ronaldo; Γιατί στο «*Emily In Paris*» η Lily Collins έπινε σαμπάνια και όχι ούισκι Bruichladdich X4 Quadrupled με 92 αλκοολικούς βαθμούς; Και αντίστροφα: Γιατί συντηρείται ο μύθος ότι οι μόδιστροι είναι gay; Γιατί η Kendall Jenner έχει υψηλότερα ετήσια έσοδα από τον Γιώργο Καράβα; Γιατί η στρατιωτική θητεία να είναι υποχρεωτική μόνον για τους άνδρες; Υπό τον φόβο της *cancel culture*, θα αρχίσουν να λαμβάνονται προληπτικές αποφάσεις όχι για να εξυπηρετήσουν κάποια ανάγκη, αλλά για να αποφύγουν ενδεχόμενα αρνητικά σχόλια στο μέλλον. Με τέτοια προσέγγιση, δύσκολα θα βγει κάτι καλό ή έστω λογικό. Όπως δήλωσε ο **Brian May**, κιθαρίστας των Queen και

διδάκτωρ Αστροφυσικής, που, έχοντας ζήσει δεκαετίες δίπλα στον Freddie Mercury και πιο πρόσφατα στον Adam Lambert σίγουρα δεν μπορεί να χαρακτηριστεί «ομοφοβικός», με αφορμή την πρόσφατη επιλογή των Brit Awards για ενοποίηση των κατηγοριών: «Κάποιες αποφάσεις λαμβάνονται χωρίς ιδιαίτερη σκέψη. Κάποια πράγματα λειτουργούν, δεν χρειάζεται να επεμβαίνουμε στα πάντα – αντίθετα, να σκεπτόμαστε τις συνέπειες. Αν μία απόφαση δεν βελτιώνει τα πράγματα, γιατί να την πάρεις; Υπάρχει πλέον μία ατμόσφαιρα φόβου, καθώς παντού οι άνθρωποι διστάζουν να εκφραστούν, δεν τολμούν να πουν τη γνώμη τους. Μοιραία, αυτό θα οδηγήσει κάποια στιγμή σε μία έκρηξη. Μην ξεχνάμε ότι η ισοπέδωση είναι που πρακτικά εχθρεύεται τη

διαφορετικότητα. Πάρτε για παράδειγμα τον Freddie Mercury – ήρθε από τη Ζανζιβάρη, δεν ήταν Βρετανός, δεν ήταν καν τυπικά λευκός. Αυτό δεν ενδιέφερε κανέναν, κανένας ποτέ δεν το συζήτησε: ήταν απλά ένας μουσικός, ήταν φίλος και αδελφός μας. Δεν νιώσαμε ποτέ ότι έπρεπε να υπολογίσουμε μήπως μας στοίχιζε αυτή η επιλογή. Δεν αναρωτηθήκαμε αν το χρώμα ή η σεξουαλική του προτίμηση θα έμπαινε εμπόδιο στην καριέρα μας. Δεν ξέρω αν το συνειδητοποιείτε, αλλά τώρα όλα αυτά πρέπει να τα υπολογίζεις εκ των προτέρων. Ε, αυτό το βρίσκω τρομακτικό!»

Χρειάζεται, προφανώς, ψυχραιμία, να μην υπάρχει προδιάθεση περί αντιπαλών στρατοπέδων και, φυσικά, να μην μπερδεύουμε τα όποια βραβεία με την ουσία. Οι κοινωνίες δεν αλλάζουν επειδή καταργούνται μερικές κατηγορίες σε κάποιες βραβεύσεις που αφορούν συγκεκριμένες κατηγορίες καλλιτεχνών. Οι κοινωνίες πρώτα αλλάζουν ομαλά και μετά οι αλλαγές αυτές καθρεπτίζονται αφενός στην ίδια την τέχνη, αφετέρου και στους θεσμούς των βραβείων που την περιβάλλουν. Αυτή είναι η φυσική σειρά. Οτιδήποτε διαφορετικό, είναι απλώς άλλη μια βιτρίνα... ●

Τα βραβεία δεν είναι τουαλέτες, όπου, αν περιμένουν πέντε γυναίκες έξω από τις γυναικικές και κανείς/καμία/κανένα έξω από αυτές του τρίτου φύλου, οι πέντε προαναφερθείσες κανονικά δεν μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν.

Τα καλλιτεχνικά βραβεία δεν είναι διαγωνισμός master chef, όπου κανείς δεν διαμαρτύρεται που οι γυναίκες συνήθως περιορίζονται στον ρόλο της pastry chef, επειδή όλοι γνωρίζουν πως είναι η φύση της δουλειάς στην επαγγελματική κουζίνα τέτοια που, κατά κανόνα, βρίσκει άνδρες να κυριαρχούν, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάποια γυναίκα έχει αδικηθεί.

Τα βραβεία δεν είναι καν η απλή καθημερινή ζωή όπου, αν δεν προσέξει κάποιος τις διατυπώσεις του, μπορεί να βρεθεί παρεξηγούμενος. Αν ένας φίλος σου βιδώνει ανάποδα, άρα ανεπιτυχώς, για δύο λεπτά μία βίδα και του θυμίζεις ότι πρέπει να το κάνει δεξιόστροφα, απλά γελάτε και οι δύο. Αν κάνεις την ίδια παρατήρηση σε μια γυναίκα, τα γελάκια είναι κομμένα και ακροβατείς ανάμεσα στο σεξισμό και το *mansplaining* – αν φυσικά όποια δέχεται την παρατήρηση έχει ήδη προαποφασίσει ότι θα καβαδιάσει για τέτοια ζητήματα.

Και, τελευταίο και σημαντικότερο, τα καλλιτεχνικά

βραβεία δεν θα λύσουν απαραίτητα τα προβλήματα των μέσων ανθρώπων που αντιμετωπίζουν διακρίσεις στη δουλειά τους και δυσκολίες στην κοινωνική αποδοχή τους. Γιατί τα βραβεία αφορούν, κατά κανόνα, διάσημους ή έστω ημιδιάσημους που, αν μη τι άλλο, έχουν περάσει ήδη με επιτυχία από αυτό το στάδιο.

Τα βραβεία έχουν θεσπιστεί από οργανισμούς, θεσμικά όργανα, ακαδημίες ή βιομηχανίες για έναν βασικό λόγο: για να αναδείξουν τα αστέρια του αύριο, αυτά που θα κληθούν να συντηρήσουν όλο το κύκλωμα. Όσο λιγότερα αστέρια διακριθούν, τόσο λιγότερα έσοδα θα εξασφαλισθούν.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο εύκολο από το να αρπαχτείς για ζητήματα τόσο ρευστά που, ενώ θεωρητικά όλοι έχουν την ίδια αφετηρία (σεβασμός των δικαιωμάτων ανεξαρτήτως κατευθύνσεων, κοινωνική δικαιοσύνη), πολύ εύκολα, αν δεν επιλέγει κάποιος διαρκώς ουδέτερες τοποθετήσεις, μπορεί κάποια διατύπωση να ερμηνευτεί λανθασμένα και να θεωρηθεί ενδεικτική προβληματικής συμπεριφοράς. Αναζητήστε στο Google αποτελέσματα για τους όρους «σεξιστική ανάρτηση» ή «ομοφοβικό παραλήρημα». Το άθροισμα θα είναι εξαψήφιο...

ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΩΜΕΝΙΔΗΣ

Είμαι λαϊκός συγγραφέας

Του Λουκά Βελιδάκη

Η συνάντησή μας έγινε νωρίς το μεσημέρι στην έδρα του, την Κυψέλη. Κατηφορίζουμε την Ευελπίδων, λίγα μέτρα πριν από το σημείο όπου καταλήγει η οδός Κυψέλης, μια ανάσα από τη διασταύρωση με τη Μαυρομματαίων. Σ' έναν τοίχο βουτηγμένο στα γκράφιτι υπάρχει ένα μικρό άνοιγμα με μια μικρή σκάλα, που –αισθητικά– σε οδηγεί σε ένα ταξίδι πίσω στον χρόνο. Είναι το καφέ του Πανελληνίου – μια στενή λωρίδα που εκτείνεται προς τον στίβο. Στο δεξί μας χέρι υπάρχουν γήπεδα του τένις. Ο Χρήστος Χωμενίδης, πληθωρικός αλλά συνάμα απλός, έχει κάνει την επιλογή. Το σημείο το ανακάλυψε φέρνοντας την κόρη του για άθληση. Χαμογελώντας μου λέει ότι «είναι ιδανικό και για κρυφούς εραστές, καθώς κανείς δεν μπορεί να τους δει εδώ...».

Η μέρα είναι υπέροχη. Στο σημείο που επιλέγουμε να καθίσουμε, ο ήλιος με τυφλώνει, έτσι γυρίζω λίγο την καρέκλα μου και, πλέον, καθόμαστε στοιχισμένοι σχεδόν παράλληλα κοιτώντας μπροστά. Η συζήτηση ρέει με ταχείς ρυθμούς, πηδώντας από το ένα θέμα στο άλλο, και αναρωτιόμαστε ποιο ήταν άραγε το αρχικό θέμα συζήτησης. Έχουμε ήδη παραγγείλει καφέ.

Πριν από μερικές εβδομάδες τιμήθηκε με το Βραβείο Ευρωπαϊκού Μυθιστορήματος για τη «Νίκη», ενώ δεν έχει περάσει καιρός από την έκδοση του τελευταίου του βιβλίου, «Ο Τζιμς στην Κυψέλη», που έκανε αίσθηση και φιγουράρει ψηλά στα ευπώλητα.

«Νιώθεις –μετά τη βράβευση– σπουδαίος συγγραφέας;» ρωτάω και γελάει αυθορμήτως. «Πώς σου φαίνομαι, έχω κανένα τουπέ;» Η αλήθεια είναι ότι πρόκειται για έναν... κανονικό άνθρωπο, που φοράει ένα λευκό ριχτό πουκάμισο, τσιμπολογάει ένα κλαμπ σάντουιτς, γελάει πολύ και δείχνει γνήσιο ενδιαφέρον για ό,τι του λες. «Με χαιρετάνε διάφοροι, πάντα το ήθελα, αλλά τις τελευταίες ημέρες έχει γίνει θριαμβευτικό: Με χαιρέτησε η υπάλληλος του σουπερ μάρκετ! Είναι πάρα πολύ γλυκό, της λέω: “Σας ευχαριστώ πολύ, εσείς είστε η έμπνευσή μου”».

Ο ίδιος δηλώνει «λαϊκός συγγραφέας». «Είναι σαφές ότι υπάρχουν άνθρωποι που είχαν διαβάσει τα βιβλία μου, δεν ήταν διανοούμενοι, ούτε του χώρου. Κι αυτό είναι το σπουδαίο: να μπορέσεις με ένα βιβλίο, που είναι δυσπρόσιτη μορφή τέχνης, διότι απαιτεί από αυτόν που γίνεται κοινωνός του να συγκεντρωθεί, να κάτσει σε μια καρέκλα και να διαβάσει, να μπει εκεί μέσα. Ενώ ένα τραγούδι, που είναι πιο συμπυκνωμένη μορφή τέχνης, απλώς σ' το απευθύνω και το πιάνεις στον αέρα», λέει και συνεχίζει: «Χαίρομαι, το θεωρώ τεράστια τιμή ότι είμαι λαϊκός συγγραφέας. Σημαίνει ότι απευθύνεσαι σε όλο τον κόσμο. Λαϊκός συγγραφέας ήταν ο Ουγκό, ο Μπαλζάκ, ο Τολστόι, ο Ξενοπούλος, οι μέγιστοι συγγραφείς ήταν λαϊκοί συγγραφείς. Υπήρχαν και άλλοι, όπως ο Κάφκα, δεν έκανε ποτέ λαϊκή απεύθυνση, αλλά αυτό είχε να κάνει με τη ζωή του, τη δουλειά του κ.λπ.».

Θεωρεί ότι το βραβείο είναι «μια ασπίδα». Αφηγείται μια ιστορία, όταν δέχθηκε επίθεση ο Φοίβος Δεληβοριάς για κάποιες πολιτικές του απόψεις κι ο ίδιος παρενέβη για να δηλώσει: «Μη χτυπάτε τον καλλιτέχνη στο έργο του

επειδή δεν σας αρέσει πολιτικά, αφήστε το έξω αυτό. Το έργο του καλλιτέχνη είναι ιερό. Δεν μπορείς να το αμφισβητήσεις, είναι ανέντιμο να χτυπάς τον άλλον – μπορεί να μη σε γουστάρω πολιτικά, άλλο όμως το έργο». «Κάθε καλλιτέχνης είναι μια μάνα που προσπαθεί να προστατεύσει τα μωρά της, και τα μωρά μου είναι τα βιβλία μου. Κρίνε τα, αλλά όχι σε σχέση με μένα».

Του έχει τύχει να τον βρίζουν ως κακό συγγραφέα, χωρίς καν να έχουν διαβάσει τα βιβλία του, επειδή διαφωνούν με τις απόψεις του: «Έχετε κάθε δικαίωμα να μη σας αρέσει, αλλά εντάξει...».

Οι άνθρωποι που ιδρώνουν τη φανέλα

«Είναι ευλογημένο πράγμα να ζεις από τη δουλειά σου, πόσο δε μάλλον να τη γουστάρεις κιόλας. Νομίζω ότι πρέπει να έχουμε την αυτοπεποίθηση των ανθρώπων που ιδρώνουν τη φανέλα», τονίζει και, όταν επιμένω να μάθω για την αντίδρασή του αν βλέπει κάποιον να «τον διαβάζει», λέει: «Αισθάνομαι θριαμβευτής όταν βλέπω κάποιον να διαβάζει το βιβλίο μου. Με αυτό το οποίο έκανα και κόπιασα για να το κάνω, τον άνθρωπο αυτόν, που δεν τον ξέρω, τον κρατάω, τον επηρεάζω. Ένας ήρωας που αγάπησα πάρα πολύ κι εγώ, όπως ο Τζιμς, του συστήνεται, κι ο αναγνώστης παρακολουθεί με ενδιαφέρον τα πάθη του. Φαντάζομαι πόσο μεγάλη χαρά θα είναι για κάποιον που φτιάχνει τραγούδια να τ' ακούει να τραγουδιούνται, να επενδύουν τις στιγμές ενός άλλου ανθρώπου. Κι αν θες να το αμπελοψυχαναλύσουμε, ναι, είναι μια αίσθηση αθανασίας αυτό, ένα υποκατάστατο αθανασίας. Ακόμα κι αν εγώ λείπω, πεθάνω, κάτι που έχω φτιάξει θα μείνει στη θέση μου».

Η αποκλειστική νοσοκόμα

Πάνω στη συζήτηση μνημονεύει διάφορες ιστορίες που του έχουν συμβεί στο παρελθόν: «Πριν από χρόνια, σε ένα



ΩΜΕΝΙΑΔΗΣ

“

ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗ
ΕΙΝΑΙ ΙΕΡΟ.
ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΝΤΙ-
ΜΟ ΝΑ ΧΤΥΠΑΣ
ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ –
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗ
ΣΕ ΓΟΥΣΤΑΡΩ
ΠΟΛΙΤΙΚΑ,
ΑΛΛΟ ΟΜΩΣ
ΤΟ ΕΡΓΟ.

”



◀ τρένο προς Θεσσαλονίκη γνώρισα μια μεγάλη κυρία, ήταν αποκλειστική νοσοκόμα. Τότε είχα γράψει το “Σοφό παιδί”. Κάπως ήρθε η κουβέντα και της λέω ότι το “Σοφό παιδί” το έχω γράψει εγώ. Μου λέει: “Μπράβο σας! Είμαι αποκλειστική νοσοκόμα, ήταν η μόνη φορά που –διαβάζοντας το βιβλίο σας– δεν κοιμήθηκα”. Ήταν τόσο αστείο. Τις αποκλειστικές νοσοκόμες τις παίρνουμε στους ασθενείς μας για να μην κοιμούνται. Αυτή κοιμόταν πάντα και την κράτησα ξύπνια!» αφηγείται γελώντας.

Το χαστούκι

Τη στιγμή που καθόμαστε στο τραπέζι και βάζω να ηχογραφώ την κουβέντα μας, μου λέει: «Αρχικά θα σου πάρω εγώ συνέντευξη!». Και αρχίζει, με γνήσια απορία, να με ρωτάει για το περιστατικό της επίθεσης από κουκουλοφόρο που δέχθηκε στην πλατεία Συντάγματος ενώ κάλυπτα την πορεία για την επέτειο της 17ης Νοεμβρίου. Η συζήτηση κατόπιν άνοιξε πολύ, μιλήσαμε για το πώς αντιδρούν οι γενιές ανάλογα με τις προσλαμβάνουσές τους και τον ρόλο της βίας.

Μου αφηγήθηκε επίσης ένα περιστατικό που του συνέβη το 1983, όταν κι ο ίδιος είχε πέσει θύμα επίθεσης.

«Πήγαινα τότε φροντιστήριο στα Εξάρχεια και τα είχα μ’ ένα κοριτσάκι, αυτή έμενε Πατήσια, εγώ Κυψέλη. Παίρνουμε το τρόλεϊ να γυρίσουμε στην Κυψέλη και, επειδή σε εκείνη την ηλικία είσαι τελείως ασυγκράτητος, καθόμαστε δίπλα και φιλιόμαστε. Ξαφνικά, νιώθω ότι κάποιος μου έριξε ένα χαστούκι. Χαστούκι κανονικό! Γυρίζω και βλέπω έναν τύπο γύρω στα 40-50, έξαλλο, να με βρίζει χυδαία, και μένω άναυδος, όπως και το κοριτσάκι, που ζαρώνει στην αγκαλιά μου. Οι επιβάτες πήραν τη δική του θέση κι όχι τη δική μου. Πόσο παράφρων μπορεί να είσαι, να χαστουκίσεις ένα αγοράκι που απλώς φιλιέται;»

Ο φθόνος της νιότης

Αναρωτιέμαι αν η αντίδραση των επιβατών ήταν απλώς συντηρητική και διαφωνεί: «Τους ενόχλησε η νιότη, ότι αυτοί, μπουχτισμένοι, γυρίζουν από τη δουλειά τους και υπάρχουν δύο πιτσιρικάκια που απολαμβάνουν τη ζωή και τη νιότη τους. Δεν είναι ιδεολογικό, είναι υπαρξιακό, είναι φθόνος προς την ηλικία». Ο ίδιος πάντως δεν έχει κανέναν φθόνο απέναντι στα νέα παιδιά, το αντιθέτο: «Επειδή το αίμα κοχλάζει όταν είσαι 18 και όλα σου φαίνονται καινούρια, όταν είμαι σε διακοπές το καλοκαίρι, και βλέπω αγόρια και κοπελίτσες να είναι όλοι μαζί, νοσταλγικά μπαίνω και ταυτίζομαι μ’ έναν από τους πιτσιρικάδες και παρακολουθώντας από μακριά, μέσα στο κεφάλι και στην καρδιά μου, γίνομαι ο φανταστικός του coach. Του λέω “κάν’ το, ρε παιδάκι μου, φίλησε την, πάρ’ την αγκαλιά να φύγετε από την παρέα”».

Συνεχίζουμε την κουβέντα για τη βία, αναζητώντας ποιοι και γιατί καταφεύγουν σ’ αυτή ως πολιτική έκφραση: «Υπάρχει μια επιθετικότητα, ότι τίποτα δεν με εκφράζει από τον παρόντα κόσμο, ότι βιαίως πρέπει να ανατραπεί το οποιοδήποτε σύστημα και κατεστημένο. Η πρόθεση που μπαίνει μπροστά θα μπορούσε να είναι άκρα Δεξιά ή άκρα Αριστερά – ολοκληρωτική με τον τρόπο του ναζισμού, ή ολοκληρωτική με τον τρόπο του σταλινισμού ή του μαοϊσμού. Αυτό δεν σημαίνει ότι θεωρώ ότι είναι όλα ίσιωμα», σημειώνει, διευκρινίζοντας ότι δεν συμφωνεί με τη θεωρία των δύο άκρων.

«Υπάρχουν βίαια παιδιά γιατί υπάρχουν οι ορμόνες

της ηλικίας», συνεχίζει και του θέτω το ερώτημα κατά πόσον τα παιδιά που, προς το παρόν, μεγαλώνουν αποκλειστικά υπό συνθήκες κρίσης (οικονομικής, υγειονομικής) υπάρχει περίπτωση να γίνουν ακόμα πιο βίαια. Η κόρη του ανήκει σε αυτή την ηλικιακή ομάδα και αναφέρει ότι «της αρέσει το lockdown: κάνει τηλεκαίδευση, συναντιέται με τις φίλες της με τεστ, αλλά έχει την τύχη της να διαθέτει το δικό της κομπιούτερ και το δικό της δωμάτιο».

«Όπως λέει και ο Τολστόι, όλες οι ευτυχισμένες οικογένειες μοιάζουν, αλλά κάθε οικογένεια έχει τη δική της δυστυχία», σημειώνει και ανοίγει τη βεντάλια: «Άλλο σε μια οικογένεια που ο καθένας έχει την άνεσή του, το δωμάτιό του, να μπορεί να απομονωθεί. Κι άλλο να μένεις σ’ ένα μικρό σπίτι, τα παιδιά να μην έχουν κομπιούτερ, να κάνουν μάθημα με το κινητό. Η κόρη μου δεν έχει πολλούς λόγους να οργίζεται».

Η γενιά που βρίσκεται στην κόψη

Αναφέρεται στη μεσαία τάξη: «Πίστευαν ότι η ζωή είναι ευκαιρία, ότι θα δοθούν τα εφόδια, οι προοπτικές, η αγάπη, άντεχαν. Τώρα κάποιος που αισθάνεται ότι δεν υπάρχει ρόλος για αυτόν στον κόσμο προφανώς αγανακτεί και τρελαίνεται».

«Ένα παιδί μπορεί να αισθάνεται περιθωριοποιημένο. Μπορεί να βλέπει στο στενό του περιβάλλον μόνο ιστορίες θυμού, συντριβής κι αποτυχίας. Βλέπουν γονείς που δεν γουστάρουντα μεταξύ τους κι από ανάγκη συνυπάρχουν, βλέπουν μεγαλύτερα αδέρφια που τελείωσαν μια ανώτερη σχολή και δεν μπορούν να βρουν δουλειά. Αυτή η γενιά βρίσκεται στην κόψη, που θα αλλάξει τελείως διά της τεχνολογικής επανάστασης που ήδη βρίσκεται εντός των πυλών. Αυτό που μου προξενεί εντύπωση και το βλέπω να έρχεται είναι ότι μια δέσμη από επαγγέλματα, εντελώς διεκπεραιωτικά, θα πάψουν να υπάρχουν. Στο σούπερ μάρκετ δεν θα υπάρχουν ταμίες».

Προετοιμάζουμε απροετοίμαστους

«Η μόνη μας σταθερή διεύθυνση, που θα έχει σημασία, θα είναι το email μας», επισημαίνει με τη συζήτηση να κινείται πλέον γύρω από ένα παλιό ως ταυτόχρονα εντυπωσιακό αύριο: «Σκέψου πόσο οι απροετοίμαστοι –και ακόμα προετοιμάζουμε απροετοίμαστους– θα το αντιμετωπίσουν. Πόσοι είναι οι φοιτητές που σπουδάζουν πράγματα που είναι ήδη ανεπίκαιρα; Μην εκληφθώ ως αντικληρικαλιστής, γιατί δεν έχω πάθος εναντίον της Εκκλησίας – αυτοί που βρίζουν την Εκκλησία έχουν ένα πάθος εναντίον της σαν προδομένοι εραστές. Πόσοι θεολόγοι βγαίνουν τον χρόνο; Είναι περισσότεροι απ’ όσους χρειάζονται. Έχω την αίσθηση ότι πολλές σχολές στην Ελλάδα οδηγούν τους ανθρώπους στο περιβάλλον της τεχνολογικής επανάστασης σε μια υπαρξιακή αμηχανία. Πόσο δε μάλλον άνθρωποι που κάνουν καθαρά διεκπεραιωτικές δουλειές, καθαρά για το μεροκάματο. Οι δουλειές καταργούνται και το μεροκάματο χάνεται, άρα οδηγούνται σε μια αεργία, όχι ανεργία. Όλους αυτούς τι θα τους κάνει η κοινωνία; Αυτό είναι που με τρομάζει».

Να επανεφεύρουμε τον εαυτό μας;

Ο κόσμος έχει αλλάξει κι εξακολουθεί να αλλάζει με ραγδαίο ρυθμό: «Η ηλικία που ένας άνθρωπος φτάνει

στο ζενίθ της απόδοσής του και φτάνει στο μεγαλύτερο αξίωμα όλο πέφτει, οι πρωθυπουργοί και οι πρόεδροι είναι 40+ ή στα 50 τους. Μην εκπλαγείς αν βγει κάποιος 40άρης στις ΗΠΑ μετά τον Μπάιντεν».

«Είμαι 55 και ζω βίο 45άρη παλιού σε όλα τα επίπεδα. Καλά, εγώ θα πεθάνω γράφοντας. Βλέπω τους συνομηλίκους μου, κανείς δεν σκέφτεσαι να πάρει σύνταξη, βλέπουμε κυρίες που έχουν περάσει τα 50 και είναι απολύτως σέξι. Θα ζούμε δεκαετίες ακόμα, αλλά θα υπάρχει μια πτώση της ηλικίας όπου θα φτάσουμε στην ακμή μας». Συνεχίζει με σειρά ερωτήσεων: «Πρέπει να επανεφεύρουμε τον εαυτό μας; Βλέπω ότι υπάρχει ένα αίτημα από την παραδοσιακή Αριστερά να παίρνουμε σύνταξη στα 60. Αδύνατον αυτό. Αλλά πες ότι είναι δυνατόν. Τι θα κάνουν οι άνθρωποι αν φτάσουν έως τα 90; Δεν είναι ωραίο για σένα να κάθεσαι. Πρέπει να ξεκινήσεις μια νέα καριέρα; Πρέπει να γίνει αυτό που προφήτευαν από τη δεκαετία του ’90, ότι θα αλλάξεις επαγγέλματα; Τι πρέπει να γίνεται;».

«Προσπαθώ να οσμιστώ τη νέα εποχή, να καταλάβω –με όλες τις επιφυλάξεις που μου έχει χαρίσει η ηλικία, το προτέρημα να κοιτάς τα πράγματα και να μην παθιάζεσαι, να είσαι ανοιχτός σε όλες τις ερμηνείες– τι συμβαίνει και τι θα συμβεί. Αυτό με εξιτάρει, ούτε με τρομάζει ούτε με ενθουσιάζει».

Ο Τζιμς ενσαρκώνει μια εποχή

Το τελευταίο μυθιστόρημα του Χρήστου Χωμενίδη, «Ο Τζιμς στην Κυψέλη», διαδραματίζεται σε ενεστώτα χρόνο, στο σήμερα, κι όταν το έγραφε η εξέλιξη βρισκόταν 6 μήνες μετά. «Πώς ο Τζιμς, που έχει πολλά κοινά με μένα, ίσως και με σένα, ίσως και με άλλους, πώς ανεπαισθήτως κλείνεται έξω και δεν μπορεί να καταλάβει την εποχή του. Δεν μπορεί να καταλάβει γιατί του γίνονται επιθέσεις ad hominem, είναι αντιπαθής ως πρόσωπο χωρίς να έχει κάνει τίποτα, χωρίς να έχει φταίξει. Γιατί συμβολίζει και ενσαρκώνει μια εποχή».

«Το βλέπουμε κάθε εβδομάδα. Γίνεται μια δολοφονία χαρακτήρος στα social media, που μπορεί να είναι μια αναμενόμενη οργή του κόσμου απέναντι σε κάποιον που έχει

εγκληματήσει στο κάτω κάτω της γραφής, αλλά υπάρχουν και πολλές περιπτώσεις που το περίφημο έγκλημα δεν είναι παρά ένα στραβοπάτημα, μια λάθος ατάκα, μια ανοησία που ειπώθηκε υπό κάποιες συνθήκες, ή μια άλλη άποψη απλώς».

Μέχρι πριν από 5-6 χρόνια απαντούσε σε κακόβουλα σχόλια που γίνονταν σε αναρτήσεις στο προφίλ του. «Μου λένε μην απαντάς, διότι αυτός που σε βρίζει θέλει να του απαντήσεις για να έχει τη χαρά ότι συζητήσεις μαζί του, ότι ασχολήθηκες. Διότι, αν δεν του απαντήσεις, τι θα κάνει; Θα σου γράψει πόσες φορές; Αν του απαντήσεις, μπαίνεις σε κουβέντα, του δίνεις υπόσταση. Αυτό λαχταράει, πόσο μάλλον να του δώσεις εσύ υπόσταση που έχεις υπόσταση».

«Αν είσαι στο λεωφορείο και έρθει ένας άνθρωπος σε εξάλλη κατάσταση, χωρίς λόγο προφανή, πιθανόν ανισόρροπος ο ίδιος, κι αρχίζει να σε βρίζει, τι θα απαντήσεις;», διερωτάται, κι όταν του επισημαίνω ότι στα social media σε βρίζουν για τις θέσεις σου, απάντα: «Κι αυτός που θα έρθει στο λεωφορείο και σε βρίζει θα σου βρει κάποιον λόγο». ●



CARDHU

Ο,ΤΙ ΑΞΙΖΕΙ, ΔΙΑΡΚΕΙ

ΑΠΟ ΤΟ 1824



ΕΝΑ SINGLE MALT ΠΟΥ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΙΛΙΕΣ
ΠΟΥ ΑΝΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ

Κώστας Νικούλι

Όσα δεν ξέρεις για τον 27χρονο ηθοποιό

Από την ανεξάρτητη ταινία «Ξενία», στη σειρά «Σασμός» του Alpha και στο θέατρο με τον Πάννη Στάνκογλου.

Της Κατερίνας Καμπόσου - Φωτό: Θανάσης Καρατζάς

Ο Κώστας Νικολύλι παρκάρει το μηχανάκι μπροστά στο καφέ που έχουμε δώσει ραντεβού στα Εξάρχεια. Μέχρι να φτάσει στο μέρος που κάθομαι έχει αποσπάσει μερικά διακριτικά χαμόγελα από τους γύρω. Φαίνεται να έχουν την αίσθηση πως από κάπου τον ξέρουν και προσπαθούν να καταλάβουν από πού... «Α ναι, είναι ο Πετρής, το παλικάρι από τον “Σασμό”», συζητάει μια παρέα. Κάποιοι ίσως τον θυμούνται από τον ρόλο του στο «Ξενία» του Πάνου Κούτρα, που μερικά χρόνια πριν απέσπασε το Βραβείο Πρωτοεμφανιζόμενου Ηθοποιού από το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Αθήνας. Ο ίδιος, χαλαρός, μου λέει πως μόλις τελείωσε τις πρόβες της παράστασης «Killer Joe», όπου πρωταγωνιστεί με τον Γιάννη Στάνκογλου, και περιμένει με ανυπομονησία να έρθει το ρεπό του για να χαλαρώσει με κορεάτικες ταινίες, βόλτες στα στενά της Πλατείας Βάθης και μπάλα στο 5x5 της γειτονιάς.

Η υποκριτική. «Όταν ήμουν στο λύκειο, η φιλόλογος μια μέρα καρφίτωσε ένα χαρτί στον πίνακα ανακοινώσεων με αιτήσεις για τη θεατρική ομάδα. Δεν ξέρω τι ήταν αυτό που με έκανε να γράψω κατευθείαν το όνομά μου – δεν είχα ξανακούσει γι’ αυτή την ομάδα, δεν τη ρώτησα για λεπτομέρειες, ούτε είχα γνωστούς που ασχολούνταν με αυτά, απλά το έκανα. Αμέσως μετά την πρώτη παράσταση που ανεβάσαμε αποφάσισα ότι θέλω να γίνω ηθοποιός. Έδωσα Πανελλαδικές για το τυπικό της υπόθεσης –μου το ζήτησαν και οι γονείς μου, που εκείνο το διάστημα μετακόμιζαν μόνιμα στην Αλβανία–, αυτό όμως που με ενδιέφερε ήταν να μπω σε κάποια δραματική σχολή. Πριν ακόμα ξεκινήσω τη φοίτηση, έπεσε στα χέρια μου μια αγγελία για ηθοποιούς αλβανικής καταγωγής που ζητούνταν για την ταινία του Πάνου Κούτρα. Έκανα ακρόαση, μπήκα στο καστ, και έτσι ξεκίνησαν όλα. Μετά το “Xenia” άλλαξε η ζωή μου, έμαθα τον μαγικό κόσμο του σινεμά, βρέθηκα στις Κάννες και στο κόκκινο χαλί με κουστούμι και παπιγιόν για πρώτη φορά. Το ένα έφερε το άλλο και ακολούθησαν κι άλλες ταινίες και παραστάσεις με αποτέλεσμα να δουλεύω ως ηθοποιός σχεδόν 10 χρόνια τώρα σερί».

Αγαπημένη ταινία. «Με θυμάμαι πάντα να βλέπω ταινίες και σειρές από μικρός. Οποιοσδήποτε ταινίες, κυρίως αυτές που έδειχνε η τηλεόραση ή αυτές που παρακολουθούσε η μαμά μου στο σπίτι. Μεγαλώνοντας και από τότε που ανοίχτηκε μπροστά μου ο κόσμος του κινηματογράφου, άρχισα να το ψάχνω με τις κορεάτικες ταινίες. Η αγαπημένη μου είναι το “Old Boy” του Παρκ Τσαν-Γουκ. Αν έπρεπε να ταυτιστώ με κάποιο φανταστικό χαρακτήρα, όμως, αυτός θα ήταν ο Luffy από το “One piece”. Η σειρά αυτή έχει να κάνει πολύ με τη δύναμη της θέλησης και ουσιαστικά με έκανε να μην πιστεύω στην τύχη αλλά να κυνηγάω τις καταστάσεις με βά-

66
Το ποδόσφαιρο είναι η μεγάλη μου αγάπη. Όχι απλώς να παίζω, αλλά το κυνηγάω κιόλας να υπάρχει μέσα στην καθημερινότητά μου.

ση το ένστικτό μου. Είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία που με κάνει να πιστεύω ακράδαντα πως εντέλει προσγειωνόμαστε σε καταστάσεις και μέρη που θέλουμε οι ίδιοι να βρεθούμε. Να σου πω όμως και ποια είναι η αγαπημένη μου παράσταση, η “Γκόλφω” του Νίκου Καραθάνου, το πρώτο θεατρικό έργο που έμεινα να κοιτάζω με γουρλωμένα μάτια. Θα ήθελα από ηθοποιός να ξεπηδήσω κι εγώ στο κομμάτι της δημιουργίας κάποια στιγμή στο μέλλον».

Ο «Σασμός». «Υποδύομαι τον Πέτρο Βρουλάκη, τον γιο της οικογένειας που εμπλέκεται στη βεντέτα με τους Σταματάκηδες. Ο πατέρας μου δολοφονήθηκε μπροστά στα μάτια μου με ένα πολυβόλο, και ως νέος άνθρωπος προσπαθώ να διαχειριστώ το παιδικό τραύμα που μου έμεινε, ταυτόχρονα όμως είμαι δραστήριος και αγαπώ τη ζωή προσπαθώντας να βλέπω τη θετική πλευρά στα πράγματα. Ωστόσο, είμαι και ο μόνος άντρας στο σπίτι, και η θέση μου είναι ιδιαίτερη γιατί στις βεντέτες οι άντρες είναι ο κύριος στόχος. Προσπαθώ να μην αγνοώ τους άγραφους νόμους της Κρήτης, παράλληλα όμως δεν επιδιώκω μια περαιτέρω βεντέτα. Όλο το νόημα είναι να βρω ισορροπίες και να μην παγιδευτώ μέσα σε αυτό. Προσωπικά, ως Κώστας δεν θα μπορούσα να ζήσω μέσα σε τέτοιες καταστάσεις, γιατί νιώθω ότι χάνεται η ουσία των πραγμάτων για το φαίνεσθαι. Επίσης δεν θα μπορούσα να πάρω αποφάσεις που θα επηρεάζουν σε τόσο μεγάλο βαθμό τη ζωή των άλλων γύρω μου. Για τον ρόλο πέρασα από πολλές οντισιόν και δοκιμάστηκα σε διάφορους ρόλους, αλλά ο Πέτρος ήταν αυτός που με κέρδισε περισσότερο. Όπως με κέρδισαν και οι συνεργάτες μου στη σειρά. Είναι χαρά μου που συνεργάζομαι με σπουδαίους ηθοποιούς, νιώθω μια ασφάλεια που δικαιώνει το προαίσθημα που είχα πριν πάρω τον ρόλο... ότι όλα θα πάνε καλά».

Η δημοσιότητα. «Στην ουσία αυτό που με ενδιαφέρει είναι να με αναγνωρίζουν οι άνθρωποι του χώρου για τη δουλειά μου και μέσα από εκεί να προκύπτουν επαγγελματικές προσεγγίσεις. Η δημοσιότητα, για παράδειγμα, που προκύπτει από την αύξηση των followers στα social media δεν με επηρεάζει. Δεν ξέρεις για γιατί σε ακολουθούν, κάποιοι απλά από περιέργεια χωρίς ιδιαίτερο λόγο. Σίγουρα πάντως με αναγνωρίζουν πλέον λίγο περισσότερο. Προχθές έμεινα με το μηχανάκι έξω από ένα σουβλατζίδικο και έτρεξαν να με βοηθήσουν λέγοντάς μου ότι είναι φανατικοί της σειράς. Η γνώμη μου είναι πάντως ότι οι ηθοποιοί είναι πρωτίστως καλλιτέχνες, κι αυτό δεν πρέπει να το ξεχνούν. Κάποιοι, για παράδειγμα, ίσως

το βλέπουν ως μέσο να ανεβάσουν το στάτους τους και να γίνουν διάσημοι και όχι ως τρόπο να εκφράσουν τις καλλιτεχνικές ανησυχίες που έχουν μέσα τους. Οι δραματικές σχολές οφείλουν να κατευθύνουν τους νέους ηθοποιούς να μην επαναπαύονται σε μια πρόσκαιρη επιτυχία, αλλά να εξελίσσονται και να εξερευνούν συνεχώς».

Πότε νιώθω πλήρης. «Όταν γυρίζω σπίτι και αδειάζω από σκέψεις. Να ξέρω ότι τελείωσα τη δουλειά, πήγαν όλα καλά μέσα στη μέρα και δεν υπάρχει κάτι στο τέλος να με προβληματίζει. Μια ιδανική μέρα που νιώθω γεμάτος είναι το κυριακάτικο ρεπό. Να ξυπνώ έχοντας χορτάσει ύπνο, να πιω έναν καλό καφέ, να ασχοληθώ με τον γάτο μου, τον κύριο Νικόλα, το μεσημέρι να μαγειρέψω, το βράδυ να δω μπάλα. Να ακούσω μουσική, Νέγρο του Μοριά, Λεξ, Shahmen, να κανονίσω να δω τους φίλους μου για κάτι χαλαρό, χωρίς πρόγραμμα. Πάντα με αποφορτίζει η επικοινωνία με τους δικούς μου ανθρώπους».

Το ποδόσφαιρο. «Πολλοί δεν το ξέρουν, αλλά είναι η μεγάλη μου αγάπη. Όχι απλώς μ’ αρέσει να παίζω ποδόσφαιρο, αλλά το κυνηγάω κιόλας να υπάρχει μέσα στην καθημερινότητά μου. Πότε μαζεύομαι με την παρέα μου στο 5x5 του Π. Φαλήρου και τα Σάββατα στους αγώνες με την ομάδα του Σωματείου Ελλήνων Ηθοποιών. Από τον Οκτώβριο μάλιστα έχει ξεκινήσει το πρωτάθλημα. Παίζω δεξί χαφ ή δεξί εξτρέμ. Παλαιότερα ήμουν πιο αμυντικός στο δεξί μπακ – τώρα ανέβηκα λίγο».

Στην Αθήνα αγαπώ... «Τη γειτονία μου, τον Περισσό, όπου συγκατοικώ με την κοπέλα μου. Με κέρδισε η ηρεμία της περιοχής, κάτι που το είχα και στη γειτονία όπου μεγάλωσα στο Φάληρο, και πλέον είναι βασικό κριτήριο για την επιλογή σπιτιού. Στο κέντρο της Αθήνας δεν θα μπορούσα να μείνω ποτέ, γιατί με στρεσάρει η βαβούρα που επικρατεί, απολαμβάνω όμως τις περιπλανήσεις στα στενά της πόλης. Όχι στα γραφικά μέρη όμως, όπως η Πλάκα και τα Αναφιώτικα, αλλά σε πιο industrial σημεία, σαν τα Εξάρχεια και του Ψυρρή. Για παράδειγμα, η αγαπημένη μου βόλα είναι στη Βίκτωρος Ουγκώ για αυτή την ιδιαίτερη και dark ατμόσφαιρα που αποπνέει. Βαριέμαι την Πλατεία Συντάγματος γιατί με κάνει να νιώθω πως είναι απλά ένα πέραςμα, υποχρεωτικό για να πας κάπου αλλού και όχι προορισμός για να περάσεις καλά. Αν έπρεπε να ξεναγήσω κάποιον που θα ερχόταν για πρώτη φορά στην πόλη θα τον πήγαινα στα νότια προάστια για παραλιακές βόλτες και θα ήταν άνοιξη, που οι ηλιόλουστες μέρες είναι σαν δώρο. Μετά θα τον πήγαινα στην καντίνα του Μερακλή δίπλα στο τραμ για βρόμικο σάντουιτς».

Τον Κώστα Νικολύλι τον βλέπεις στο καθημερινό τηλεοπτικό σίριαλ του Alpha «Σασμός» και στη θεατρική παράσταση «Killer Joe» στο θέατρο Εμπορικών.

VIRGIL Abloh

Ο ΚΟΡΥΦΑΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΤΗΣ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΜΟΔΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ **LOUIS VUITTON** ΚΑΙ ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΗΣ **OFF-WHITE**, ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕ ΝΑ ΑΠΟΔΟΜΕΙ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ ΜΕ ΕΝΑΝ ΜΑΓΙΚΟ ΤΡΟΠΟ, ΕΦΥΓΕ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΑ ΜΟΛΙΣ 41 ΕΤΩΝ. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ.

Της Τζένης Ρουσάκη

Το παντοτινό αστέρι του street wear

Η είδηση έχει προκαλέσει μεγάλο θρήνο στον χώρο της μόδας και όχι μόνο. Την Κυριακή 28 Νοεμβρίου, ο Virgil Abloh έφυγε από τη ζωή παλεύοντας γενναία για δύο χρόνια με μια σπάνια μορφή καρκίνου, το καρδιακό αγγειοσάρκωμα. Επέλεξε να υπομείνει τη «μάχη» του ιδιωτικά, από τη διάγνωσή του το 2019, ενώ υποβλήθηκε σε πολυάριθμες και δύσκολες θεραπείες. Ήταν μόλις 41.

Λίγοι άνθρωποι έχουν επηρεάσει τόσο ουσιαστικά τη σύγχρονη μόδα όσο ο ταλαντούχος Virgil Abloh. Οι ικανότητες του πάνω στην αποδόμηση των προτύπων της νέας γενιάς, του πολιτισμού, της ιστορίας της τέχνης, των τάσεων της μόδας και των luxury brands, δημιούργησαν ένα νέο ρεύμα και μια έντονη αλλαγή στα δεδομένα του streetwear και της υψηλής μόδας. Η εταιρία του Off-



White πρεσβεύει όλα τα παραπάνω, ενώ η πορεία του στον οίκο Louis Vuitton έκανε τη βιομηχανία της μόδας να περιμένει κάθε νέα του κίνηση με κομμένη την ανάσα.

Από την Αρχιτεκτονική στη Μόδα

Ο Virgil Abloh μεγάλωσε σε μια μεσοαστική γειτονιά του Σικάγο ως γιος μεταναστών από την Γκάνα. Εκεί πήρε και την πρώτη του έμπνευση από αυτό που θα ακολουθούσε αργότερα στην καριέρα του, καθώς έβλεπε τη μοδίστρα μητέρα του να ενώνει υφάσματα. Ωστόσο δεν σπούδασε σχέδιο μόδας, όπως θα υπέθετε κανείς. Άρχισε να παίζει σε hip-hop parties ως dJ με το όνομα «Flat White» και ταυτόχρονα σπούδαζε στο τμήμα Πολιτικών Μηχανικών στο πανεπιστήμιο. Μετά το πτυχίο συνέχισε την εκπαίδευσή του αποκτώντας master στον κλάδο της αρχιτεκτονικής. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Abloh ενδιαφέρθηκε πολύ για το μεταμοντέρνο αρχιτεκτονικό κίνημα της αποδόμησης. Μια επιρροή που φαίνεται σε όλα τα ρούχα της Off-White.

Με τον Kanye στον οίκο Fendi

Φήμες λένε ότι δεν πάτησε στην αποφοίτησή του για να συναντηθεί με τον John Monopoly, πρώην μάνατζερ του Kanye West. Σύντομα, ο Virgil άρχισε να εργάζεται για τον ίδιο τον ράπερ αναλαμβάνοντας να σχεδιάσει τα T-shirts από το merch του. Ήταν το τέλειο timing. Τον επόμενο χρόνο ο Kanye μετατράπηκε σε έναν από τους πιο διάσημους ράπερς και ο Virgil ήταν στο πλευρό του από την αρχή. Την εποχή εκείνη απαθανاتیστηκε η διαβόητη φωτογραφία των δύο φίλων στο show του Comme des Garçons, κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Μόδας του 2009 στο Παρίσι. Λίγο αργότερα, ο Virgil και ο Kanye ένωσαν ξανά τις δυνάμεις τους και εισχώρησαν στον οίκο Fendi κάνοντας μαζί την πρακτική τους. «Ήμασταν μια γενιά που ενδιαφερόταν για τη μόδα ενώ δεν θα έπρεπε να ήμασταν εκεί. Το είδαμε ως την ευκαιρία να δημιουργήσουμε μια σύγχρονη κουλτούρα», είχε δηλώσει ο σχεδιαστής.

Η Pyrex, η Off-White, ο LV και η IKEA

Αμέσως μετά, ο Abloh δημιούργησε την πρώτη του εταιρία, την Pyrex Vision. Το brand διέθετε ▶



..... 66

Το 2020 δώρισε
1 εκατομμύριο
δολάρια για υποτρο-
φίες σε έγχρωμους
μαθητές, ασκώντας
πίεση στους Louis
Vuitton και Farfetch
να επενδύσουν
επίσης

..... 99

◀ κομμάτια όπως hoodies, t-shirts, καρό flannels και κολεγιακά μπουφάν προσθέτοντας πάνω τους έντονα logos και τυπώματα από αναγεννησιακούς πίνακες. Ήταν η πρώτη του προσπάθεια να ταράξει το status quo της μόδας. Στη συνέχεια, ήρθε η κολεκτίβα #BEENTRILL# σε συνεργασία με τον Mathew Williams, creative director των Alyx και Givenchy, προτού εμφανιστεί επίσημα η Off-White στα τέλη του 2013. Συνδυάζοντας την πολυδιάστατη αισθητική του streetwear με τη δύναμη της υψηλής μόδας, η Off-White έγινε μία από τις πιο δημοφιλείς εταιρίες σε όλον τον κόσμο, κερδίζοντας το 2017 το βραβείο μόδας για το «καλύτερο luxe brand».

Οι σπουδές του στο πανεπιστήμιο ως πολιτικός μηχανικός τον βοήθησαν να αξιοποιήσει την αρχιτεκτονική και τον δομικό σχεδιασμό σε όλες του τις συλλογές, προσθέτοντας μια ιδιαίτερη industrial προσέγγιση. Πολλές φορές είχε αναφερθεί στον απλό κανόνα της προσέγγισης των «τριών τις εκατό». Η μέθοδος, δηλαδή, του να αλλάξεις ένα προϋπάρχον σχέδιο μέχρι το 3% δημιουργώντας ένα νέο. Με αυτό τον τρόπο προσέγγιζε και κάθε του συνεργασία με τεράστια επιτυχία. Αργότερα ασχολήθηκε και με εμπορικά ντιζάιν, από τον σχεδιασμό των μπουκαλιών Enliah μέχρι την iconic μπλε τσάντα της IKEA. Μια στιγμή ορόσημο για τον Abloh, που άλλαξε ολόκληρη τη βιομηχανία της μόδας, ήρθε στις αρχές του 2018, όταν ανακοινώθηκε ως ο νέος καλλιτεχνικός διευθυντής της ανδρικής σειράς ρούχων του Louis Vuitton. Παίρνοντας τα σκήπτρα από τον Kim Jones ανέλαβε για πρώτη φορά μια θέση που δεν έχει δοθεί ποτέ σε έγχρωμο σχεδιαστή. Όλα αυτά 10 χρόνια αφότου είχε μπει κρυφά στην επίδειξη του Comme des Garçons.

Το όραμα και η πίστη του στη νέα γενιά

Μια ακόμη τακτική του Abloh ήταν να ενθαρρύνει τους fans του να εμφανίζονται στα shows της Off-White ποστάροντας προσκλήσεις στο Instagram. Στο ίδιο πνεύμα συνέχισε όταν ανέλαβε και τον Louis Vuitton. Σε μια προσπάθεια να εκδημοκρατίσει έναν χώρο που φημίζεται για τον ελιτισμό και τις κλειστές πόρτες, κάλεσε εκατοντάδες μαθητές στην πρώτη του επίδειξη LV. Μετά το show πόσταρε στο Instagram μια φωτογραφία του γράφοντας: «Μπορείς και εσύ να το κάνεις». Ο ίδιος γνωρίζει πως είναι να είσαι «στην απέξω» παρακολουθώντας κάτι που θέλεις πολύ. Η αφοσίωσή του στο να στηρίζει τη νέα γενιά δεν έμεινε μόνο στα λόγια. Το 2020 δώρισε 1 εκατομμύριο δολάρια για υποτροφίες σε έγχρωμους μαθητές, ασκώντας πίεση στον Louis Vuitton και τη Farfetch να επενδύσουν επίσης. «Ο στόχος είναι να βεβαιωθεί ότι δεν είμαι ένας από τους λίγους, αλλά ένας από τους πολλούς στον κλάδο» είχε δηλώσει.

Το γεγονός ότι ο Virgil Abloh βρισκόταν στο απόγειο της καριέρας του και στην εξέλιξη ενός βαθύτερου έργου έκανε τον θάνατό του ακόμη πιο τραγικό. Τον τελευταίο καιρό ο πρωτοποριακός σχεδιαστής δημοσιοποίησε μια σειρά από ξεχωριστές ταινίες μικρού μήκους που έκαναν σκόνη κάθε αρχέτυπο, συγκρούονταν με αντίθετες φυλές γιορτάζοντας σημαντικές έγχρωμες προσωπικότητες. Το πιο εκπληκτικό ήταν ότι τα έκανε όλα αυτά ενώ η μάχη του με τον καρκίνο ήταν σε εξέλιξη. ●



KENTRIKH ΔΙΑΒΕΣΗ 'ΟΜΙΛΟΣ FAIS: 211 1088400



WILD CAMO

Take a walk on the wild side - this is camo's fierce new look.

ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΔΡΙΚΗ ΜΟΔΑ ΓΙΑ

Συμπεριληπτικές, μετα-καραντίνας τάσεις για βόλτες στην πόλη και συναντήσεις μέσω Zoom για τον χειμώνα που έρχεται

Του Δημήτρη Παπαδόπουλου

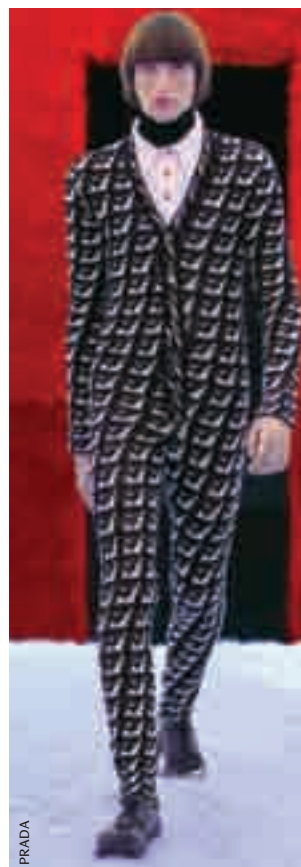
Αν μπορούσε να διαχωρίσει κάποιος τις κατηγορίες της μόδας, θα έλεγε ότι υπάρχει αυτή των σχεδιαστών, η γρήγορη μόδα των μεγάλων αλυσίδων και των χαμηλών τιμών και εκείνη όλων ημών που προσπαθούμε να συγκεράσουμε τάσεις με υπάρχοντα κομμάτια στην ντουλάπα καθώς και την αίσθηση ότι ανήκουμε (inclusivity) με την ανάγκη μας να ξεχωρίζουμε. Δεν απειλεί τον ανδρισμό μας κανένα ρούχο, κανένα trend, καμία μόδα. Κανένα χρώμα δεν είναι ταμπού. Αν αλλάζουν τα πρότυπα, είναι για να χωρέσουν όλους εκείνους που για χρόνια ολόκληρα έμοιαζαν αόρατοι. Με αυτή την έννοια, οι τάσεις φέτος είναι πιο ανθρώπινες από ποτέ, μετά από μια χρονιά που ο άνθρωπος φοβήθηκε, υπέφερε, απελτίστηκε.

Απότοκο της κρίσης ή απελευθέρωση από το αυστηρό office look; Χαλαρές γραμμές, μαλακά υφάσματα, σακάκια που μοιάζουν με ρομπντε σαμπρ γέμισαν την πασαρέλα του Alessandro Sartori για τον Ermenegildo Zegna, ενώ η συνεργασία Miuccia Prada και Raf Simons για τον οίκο της πρώτης έφερε στο catwalk ονειρεμένα μάλλινα onesies και long johns. Στον οίκο Dior, τα λευκά σιρίτια σε μεταξωτά κοστούμια ήταν ευθεία αναφορά στο pyjama look. Ο βασιλιάς Tom Ford παρουσίασε το απόλυτο χαλαρό λουκ με μεταξωτό παντελόνι και ψυχεδελικές ρόμπες.

Πιτζάμα
ΠΑΡΤΙ



FENDI



PRADA

DIOR

ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ 2021-22



ΠΙΞΕ ΚΟΚΚΙΝΟ

Ως αντίδοτο στη μουντίλα της χρονιάς που πέρασε και για να τραβήξουν την προσοχή μας, οι σχεδιαστές συνεχίζουν να προτείνουν φλογερό κόκκινο για τον χειμώνα 2021-22. Από βαθύ βυσσινί μέχρι κοραλλοκόκινο, είδαμε total look που μας αιφνιδίασαν ευχάριστα αλλά και κόκκινες λεπτομέρειες που αναδεικνύουν πιο ουδέτερες εμφανίσεις. Ermenegildo Zegna, Louis Vuitton, Isabel Marant και Jil Sander είναι μερικοί από τους πρεσβευτές του έντονου αυτού χρώματος. Ο Jacquemus, παρόλο που δεν είναι ένα κλασικό χρώμα στην παλέτα του, το ενέταξε δημιουργικά.



ΤΑ ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ

Απέναντι στην τάση του nude χρώματος και της ήσυχης παλέτας έρχεται η παιχιδιάρικη τάση των χρωματιστών πουλόβερ. Από τα κασμιρένια πουλόβερ του οίκου Hermès, άλλα με γεωμετρικά σχέδια και άλλα με ρετρό αναφορές, στα ζακάρ ζιβάγκο πλεκτά του Dior με απεικονίσεις των έργων του εικαστικού Peter Doig και τις καζάκες, οι πασαρέλες λουστράρισαν τη συνήθειά μας στην καραντίνα να ντυνόμαστε ζεστά και πολλές φορές βαρέτα. Χαρούμενα και τολμηρά, τον δρόμο αυτόν ακολούθησαν και οι Loewe, Tod's, Prada και Canali.



JIL SANDER



GMBH

ΓΑΛΟΤΣΕΣ και ΣΑΛΟΠΕΤΕΣ

Έχοντας πάρει τα όρη και τα άγρια βουνά στη διάρκεια της καραντίνας, μάθαμε από πρώτο χέρι πόσο χρήσιμες είναι η γαλότσα και οι στολές του σκι. Με αυτό –προφανώς– στον νου, οι σχεδιαστές πρότειναν γαλότσες, είτε κλασικές, όπως για παράδειγμα Tod's, είτε πειραγμένες, από MSGM, GMBH, Loewe και Jil Sander. Δίπλα σε αυτές, κλασικές δερμάτινες μπότες με πλαστική, χοντρή σόλα που διατηρεί σταθερά τα βήματά μας. Και εσείς που αγαπάτε το σκι αλλά δεν καταφέρατε να ζήσετε την εμπειρία της κατάβασης μιας πλαγιάς τις προηγούμενες χρονιές, μην ανησυχείτε: οι στολές βγαίνουν στον δρόμο, οι σαλοπέτες και τα απρέ σκι πλέον είναι ιδανικά και για βόλτες στην πόλη (της Βόρειας Ευρώπης).



MSGM

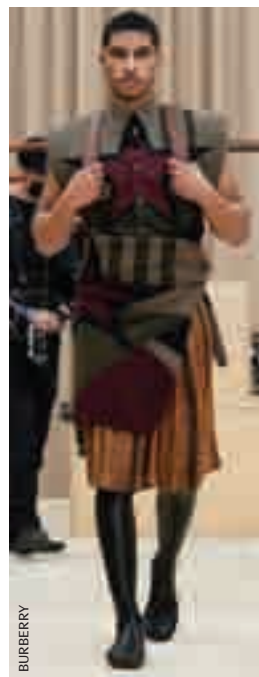
ΚΙΛΤ, ΦΟΥΣΤΕΣ, ΣΟΡΤΣ



ISSEY MIYAKE



FENDI



BURBERRY

Η φούστα ως ιδέα επανέρχεται συχνά στις πασαρέλες. Η σταθερή επιλογή του Thom Browne ενέπνευσε κι άλλους. Ο Riccardo Tisci για τον οίκο Burberry φωτίσε τη συλλογή του με κιλτ, ο Virgil Abloh για τον οίκο Louis Vuitton προτείνει καλοδουλεμένα κιλτ πάνω από παντελόνια, ο Dries Van Noten παρουσίασε μακριά πουκάμισα, ενώ ο Issey Miyake για τη σειρά Homme Plissé σύνολα στους ίδιους χρωματικούς τόνους με ζιβάγκο, γιλέκο, φούστα και παντελόνι. Την τιμητική τους έχουν και τα σορτς σε Etro, Loewe, Fendi, MSGM και Versace να πρωτοστατούν.



THE ROW



FENDI



JIL SANDERS

ΤΑ ΝΕΑ παλτο-ρόμπες

Ένα πανωφόρι και από μέσα πιτζάμες: πόσοι δεν το κάναμε αυτό τους δύο προηγούμενους χειμώνες; Την οικεία αυτή εικόνα δανείστηκαν οι σχεδιαστές, δίνοντάς της όμως την πιο tailored εκδοχή: τα puffed παλτό του Fendi σχεδιασμένα από την κόρη της Anna Fendi, Silvia Venturini, αλλά και τα ζωγραφισμένα με παραστάσεις του Noel Fielding, τα υπέροχα wrap coats του εκλιπόντα Virgil Abloh για τον Louis Vuitton και τα The Row, τα μιλιτέρ Jil Sanders. Παλτό που μοιάζουν με ρόμπες, που δένουν στη μέση, που ζεσταίνουν και πρωταγωνιστούν μαζί με τις καμπαρντίνες, που αποτελούν κι αυτές δυνατή τάση.

2

EYEWEAR
BY DAVID
BECKHAM

€457 (€420)

Διαχρονικά γυαλιά ηλίου
με μεταλλικές
λεπτόμετρες και
ρετιλέ γυαλιά

3

HUGO

€415 (€385)

Γυαλιά ηλίου με μεταλλικό
σκελετό σε σύγχρονη
ρίφιτ σιλικόνη και πινελιές
σε λευκό σπινταρικό

4

POLAROID

€952 (€715)

Γυαλιά ηλίου σε ορθογώνιο
σχήμα από θερμοπλαστική
προέλευσης υλικό,
40% από ανακυκλωμένο
πλάστικό

5

CARRERA

€407 (€375)

Νέα σιλικόνη γυαλιά ηλίου με ρετιλέ
διόπτρες. Τριπλό γυαλί
και λεπτό βραχιόλι
από ελαστικό ελαφρύ και
μησολαμινικό υλικό

1

LEVI'S

€119 (€105)

Υπέρες γυαλιά με ελαστικό
ελαφρύ ρετιλέ από
ανοξείδωτο σπινταρ
και μεταλλικό5 ζευγάρια
γυαλιών
που θα
απογειώσουν
το στιλ σου

Είναι αδύνατον να κάνεις λάθος με ένα ζευγάρι μαύρα γυαλιά. Τώρα αν θες να ιεραρχηθείς με το στιλ σου στα γυαλιά ηλίου, είσαι τυχερός. Κυκλοφορούν από διαχρονικά σκούρα μέχρι γυαλιά κατασκευασμένα από βιολογικής προέλευσης υλικό, με προσγεμμένο όσση και φακούς που προστατεύουν όπως πρέπει τα μάτια σου από την ηλιακή ακτινοβολία. Εν ολίγοις δεν υπάρχει καλύτερη επιλογή για να αποκτήσεις ένα ζευγάρι γυαλιών ηλίου που θα σε κάνει να δείχνεις σαν χαλκονομιανός σταρ έτοιμος για δράση. Σκορπιάσαμε πέντε ζευγάρια από γνωστά και αγαπημένα brands που έχουμε ήδη ότι θα γίνουν τα αγαπημένα σου αξεσουάρ.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ **Safilo**

2105322566 • safilogroup.com



FALCONERI
Παλτό από κασμίρ €699



SAFILO
Γυαλιά οράσεως Carrera



SISLEY
Αμάνικο
μπουφάν

SKY PREMIUM
Συμπλήρωμα
διατροφής
Bodyguard



**SOPHIA ENJOY
THINKING LIVE**
Βάζο Amida €55,50



SAFILO
Γυαλιά ηλίου David
Beckham

66

«Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ
ΕΝΑ ΣΠΟΡ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣ
ΠΩΣ ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΤΥΝΕΤΑΙ
Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ»
(ατάκα σε αθλητικό φόρουμ στο διαδίκτυο)

99

**SHOP
PING**
time!
Οι καλύτερες προτάσεις
για να φλεξάρεις το στιλ σου
αυτές τις γιορτές
Της Ελένης
Μπεζιριάνογλου



KENZO
Μπουφάν με κουκούλα €495



GARMIN
Smartwatch
Instinct® Solar
Sunburst
€349,99



TOMS
Μποτάκια €90

CONVERSE WINTERIZED

ΓΙΑ ΤΟΛΜΗΡΟ ΣΤΙΛ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ



Τα παπούτσια που ανειρευσούν πλέον υπάρχουν. Η Converse δημιούργησε τρία κορυφαία υβριδικά sneakers που συνδυάζουν άνεση, αντοχή, αντιολισθητικό πάτο και απaráμιλλα στιλ. Ιδανικά για χειμώνα, off road και trail δράσεις, κάθε σκέδιο έχει λεπτομέρειες που το κάνουν να ξεχωρίζει. Το **Chuck Taylor All Star All Terrain** έχει φλις επένδυση, τρακτερωτό πάτο ειδικά σχεδιασμένο για τα βρεγμένα πεζοδρόμια της πόλης, δερμάτινη αδιάβροχη κατασκευή και hiking like κορδόγια. Το **Chuck 70 Explore WPN** συνδυάζει τον ανατομικό πάτο **Ortho Lite cushion** με αδιάβροχα υλικά και εξωτερικό θηλάκι για εύκολο slide in-rullup. Το **Chuck 70 GTX** έχει τη μορφή του διαχρονικού Chuck 70 αλλά έχει εξοπλιστεί με 100% αδιάβροχο καμβά με GORE-TEX τεχνολογία δίνοντας κάμπερνό στιλ στο πιο iconic Converse sneaker.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΝΕΣΗ: Sport & Fashion Freedom,
2120003710, @converse.greece



ADVERTORIAL A.V.





BENETTON
Παλτό σε κλασική γραμμή €159



OFF PLAY
Sneakers €150

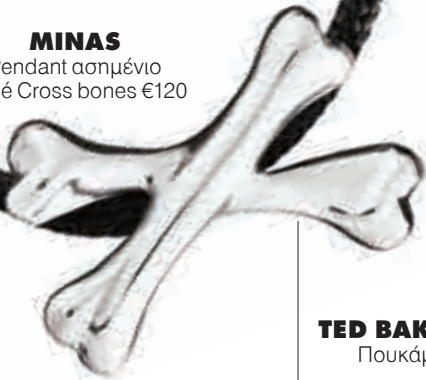


SAFILO
Γυαλιά ηλίου
Hugo



NEW ERA
Jockey

MINAS
Pendant ασπμένιο
Bébé Cross bones €120



**G-STAR
RAW**
Τζιν παντελό-
νι €139,90



TED BAKER
Πουκάμισο



CONVERSE
Σκούφος €19,90



CALVIN KLEIN
Τζιν μπουφάν



**MAHJONG
BOUTIQUE**
Σακίδιο
πλάτης €96



TOD'S
Δερμάτινο
μποτάκι €795

66

«ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΠΟΛΥΤΩΣ
ΚΑΝΕΝΑΣ ΛΟΓΟΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ
ΡΟΥΧΑ Ή ΑΞΕΣΟΥΑΡ
ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ»
- Giorgio Armani

99



INTIMISSIMI UOMO

Ιδέες για δώρα που λατρεύει κάθε άνδρας

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν και η λίστα με τα επιθυμητά δώρα για τις γιορτές έχει ήδη γεμίσει με εσώρουχα, πιτζάμες, ρόμπες, κάλτσες και παντόφλες από τα **Intimissimi Uomo**. Homewear με ταρτάν σχέδια και διασκεδαστικά prints του **Καρνοθραύστη** ή του **Gingerbread Man** φέρνουν εορταστική διάθεση στις ώρες χαλάρωσης στο σπίτι. Κάλτσες και μποξεράκια με χριστουγεννιάτικα patterns αλλά και αγαπημένους ήρωες όπως ο **Snoopy** δίνουν πιο χαρούμενη νότα σε κάθε outfit. Για το κλείσιμο της χρονιάς επιβάλλεται το **μποξεράκι-tuxedo** που κλείνει πονηρά το μάτι στην πρωτοχρονιάτικη κομψότητα.

intimissimi.com/gr





CONVERSE
Αδιάβροχα
sneakers
€199,90

NEW ERA
Jockey



TOMMY JEANS
Παντελόνι
φόρμας
με ανάγλυφο
λογότυπο
€103,90



PEPE JEANS
Παντελόνι
με λάστιχο
στη μέση



SWATCH
Ρολόι Snoopy,
σειρά Swatch x
Peanuts, €115



ECOALF
Παγούρι
€29,90



ADIDAS
Σακίδιο
πλάτης €30



PHILIPP PLEIN
Φούτερ με κουκούλα €598



ZOUMBOULAKIS GALLERIES
Ξύλινο skateboard
Apollo VIP €170



REEBOK
Αθλητικά παπούτσια
Nano X1 Adventure €104

66

«ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ, Η ΜΟΝΗ ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ
ΜΕ ΤΗ ΜΟΔΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΖΩ
ΤΟ ΜΠΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΣΩ».
(στο Twitter από την @nikisot)

99



WHY I LOVE MY GARMIN

Μία ανάσα πριν το Χριστούγεννα, η GARMIN GREECE έτρεξε μία πολύ επιτυχημένη καμπάνια με τίτλο "Why I love my Garmin" με πλήθος επωνύμων να φωτογραφίζονται με το αγαπημένο τους Garmin ρολόι από τον Κωσμά Κουμιάνο.

Κώστας Γκελαούζος
Garmin Fenix 6 Pro



TEZENIS
Πιτζάμες
πουκάμισο-
παντελόνι



**SKY
PREMIUM
LIFE**
Συμπλήρωμα
διατροφής
King Eros



FUJIFILM
Εκτυπωτής
Instax Mini Link



INTIMISSIONI UOMO
Μποξεράκι Gingerbread €13,90



GARMIN
Smartwatch MARQ®
Adventurer €1750



**MAMUSH
GALLERY**
Γλυπτό Mr Mini
του Στάθη
Αλεξόπουλου
€470

66

ΕΑΝ ΑΡΕΣΕ ΣΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ ΤΟ SHOPPING
ΘΑ ΤΟ ΟΝΟΜΑΖΑΝ «ΕΡΕΥΝΑ»
- Cynthia Nelms (συγγραφέας)

99



**ARMANI
BEAUTY**
Αρωμα Armani
Code



UGG
Παντόφλες
€99



SAFILO
Γυαλιά οράσεως Polaroid



YAMAMAY
Μακρυμάνικη μπλούζα €29,95

FUJIFILM
Value from Innovation

live life

wide

The New
instax Link WIDE
Smartphone Printer

- Print on instant film in WIDE format
- On-the-go design
- Simple print
- Video print
- Colour modes
- QR modes
- Link to website
- Collage prints
- Stickers

don't just take, give.

follow us on    @FujifilmHellas

FUJIFILM HELLAS A.E.

FUJIFILM HELLAS A.E. - ΗΧΟΥΣ 1 & ΑΓ. ΑΝΑΓΥΡΩΝ - 175 64 ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ - ΘΗΛ - 210 9604100 - fujifilm@fujifilm.gr - www.fujifilm.gr

Σε κάθε βήμα που κάνουμε στην πόλη, μας τραβούν την προσοχή. Βλέπουμε αρκετούς γύρω μας να τα έχουν και πολλές φορές τα θέλουμε κι εμείς. Με τη διαρκή εξέλιξη της τεχνολογίας, τα έξυπνα gadgets κάνουν όλο και πιο συχνά την εμφάνισή τους στις παρέες και τους φίλους. Συγκεντρώσαμε τα 5 gadgets που θα πρωταγωνιστήσουν στις αγορές το επόμενο διάστημα και τα οποία εντυπωσιάζουν όχι μόνο για το μοντέρνο design τους αλλά για την καινοτόμο χρήση τους.

● Evo Shaver

Η μικρότερη και βολικότερη ξυριστική μηχανή

Όλοι βρισκόμαστε διαρκώς σε κίνηση, κάνοντας διάφορες δραστηριότητες. Πολλές ώρες δουλειάς και υποχρεώσεων μας αναγκάζουν να μένουμε για μεγάλο διάστημα μακριά από το σπίτι μας. Το gadget Evo Shaver θα λύσει τα χέρια σε όλους τους άνδρες που δεν μπορούν να βρουν τον χρόνο που θέλουν μέσα στην ημέρα για να περιποιηθούν το μούσι ή τη γενειάδα τους. Είναι πολύ μικρό και βολικό, αφού χωράει και στην τσέπη του τζιν ή του παντελονιού σου. Φορτίζει με φορητό φορτιστή USB-C και δίνει τη δυνατότητα για ένα απαλό ξύρισμα που δεν ερεθίζει το δέρμα. Η περιποίηση του προσώπου είναι από τα πιο σημαντικά κομμάτια της ρουτίνας ενός άνδρα, και με αυτό τον τρόπο το Evo Shaver αποτελεί must αντικείμενο για όλους. Μια πολύ καλή ευκαιρία για χριστουγεννιάτικο δώρο στους κολλητούς σου οι οποίοι σίγουρα θα το λατρέψουν.

● Dissim Lighter

Ο πιο cool αναπτήρας της αγοράς

Υπάρχουν πολλοί ανάμεσά μας που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη χρήση του αναπτήρα. Ο Dissim Lighter προτείνει έναν βολικό και ωραίο design για ένα εργαλείο που μπορεί να σε συνοδεύσει σε κάθε σου έξοδο. Ο συγκεκριμένος αναπτήρας είναι αποτέλεσμα πολλών χρόνων δουλειάς και καινοτομίας. Είναι δυνατή η χρήση του κρατώντας τον ανάποδα και χωρίς να υπάρχει κίνδυνος να καεί ο χρήστης. Φτιαγμένος από ανθεκτικά υλικά, εξασφαλίζει πως δεν θα χρειαστεί κανείς να αγοράσεις άλλον αναπτήρα στο μέλλον.

● Ekster Parliament

Το απόλυτο ανδρικό πορτοφόλι με ενσωματωμένο GPS

Η τεχνολογία χρόνο με τον χρόνο εξελίσσεται, και νέες ιδέες φτάνουν συνεχώς στην αγορά. Μαζί αλλάζουν προς το καλύτερο και τα ανδρικά πορτοφόλια, αφού πλέον δεν προορίζονται

5 gadgets ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΝΔΡΑ

Του Γιάννη Μπελεσιώτη

μόνο για να βάλετε τα μετρητά ή τις κάρτες σας. Το Ekster Parliament έχει το δικό του σύστημα GPS, προηγμένη προστασία και είναι αδιάβροχο. Η τιμή του είναι πολύ ελκυστική, καθώς μπορεί να πωλείται και κάτω από τα 100 ευρώ. Εξοπλισμένο με τεχνολογία RFID, το πορτοφόλι αυτό προστατεύει τις κάρτες σας κάθε στιγμή, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να τις ελέγξει ο χρήστης με το πάτημα ενός κουμπιού. Ακόμα συνδέεται με το smart phone μέσω bluetooth και μπορείτε να

το εντοπίσετε μέσα στο σπίτι σε περίπτωση που ξεχάσατε πού το έχετε αφήσει. Ναι, δεν είστε οι μόνοι, το κάνουμε όλοι.

● Amazfit T-Rex Rugged Smart Watch

Ένα από τα καλύτερα και φθηνότερα διαθέσιμα smart watch

Το ρολόι T-Rex διατίθεται ευρέως στην αγορά εδώ και λίγο καιρό, αλλά ήδη έχει συναρπάσει. Είναι φτιαγμένο από πολύ σκληρά υλικά που τον παρέχουν προστασία από οτιδήποτε. Είναι αδιάβροχο, έτσι το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να το αποχωρίζεσαι στη θάλασσα, ενώ ταυτόχρονα αντέχει στις ακραίες θερμοκρασίες ψύχους.

Διαθέτει GPS και η μπαταρία του διαρκεί έως και 20 μέρες με την εφαρμογή restricted mode. Στο μενού του μπορούν να βρουν 14 διαφορετικές λειτουργίες οι λάτρεις των σπορ, οι οποίοι θα το αγαπήσουν καθώς είναι ελαφρύ και πανεύκολο στη χρήση. Η οθόνη του είναι τελευταίας τεχνολογίας χάρη στις 1,3 ίντσες AMOLED Display και το design του το καθιστά μια επιλογή που μπορείτε να συνδυάσετε σε όλες τις εξόδους σας.

● Fizzics DraftPour Beer

Το gadget που θα κάνει απολαυστικές τις βραδιές με φίλους

Τώρα που έχει χειμώνα, όλη η Ευρώπη παίζει ποδόσφαιρο σε φουλ ρυθμούς και οι ευκαιρίες για μαζώξεις σε σπίτια φίλων για κάποια αναμέτρηση γίνονται περισσότερες. Απαραίτητο σε μια τέτοια βραδιά είναι ένα ποτήρι με κρύα απολαυστική μπίρα. Το gadget Fizzics DraftPour Beer σερβίρει εύκολα και γρήγορα την μπίρα στο ποτήρι με το τράβηγμα ενός μοχλού. Είναι μία φορητή συσκευή που μπορείτε να την πάρετε παντού μαζί σας και φορτίζει μέσω USB. Ο σχεδιασμός της είναι πρωτοποριακός και μπορεί να χωρέσει όλων των ειδών τις μπίρες. Πλέον μπορείτε να ελέγξετε πώς θα είναι η μπίρα στο ποτήρι σας και πόσο αφρό θα έχει. Αποκλειστικά σχεδιασμένο για τους λάτρεις του ζύθου.



ΤΟ HUAWEI NOVA 9 ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΔΕΛΕΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Εξαιρετικά κομψή και δυναμική, η **νέα άφιξη της HUAWEI** έχει κάνει ήδη ειδικούς και κοινό να την προτείνουν ανεπιφύλακτα, με την τιμή του να είναι ασυναγώνιστη

Ηδη από την παρουσίασή του στη Βιέννη, το HUAWEI nova 9 φάνηκε ότι θα ξεχωρίσει τόσο για τις επιδόσεις και το εξαιρετικό του design, όσο και για την ασύγκριτα καλή τιμή του. Η παγκόσμια τεχνολογική κοινότητα πολύ γρήγορα μίλησε για μία από τις προτάσεις της χρονιάς και οι ειδικοί αποθέωσαν τη φθινοπωρινή άφιξη της HUAWEI. Ο κινέζικος κολοσός παρέμεινε σταθερός στα από καιρό αγαπημένα μας χαρακτηριστικά και βελτίωσε ακόμη περισσότερο άλλες επί μέρους λειτουργίες, συνθέτοντας μια από τις πιο must have συσκευές του έτους.

Ο σχεδιασμός του νέου HUAWEI nova 9 είναι ακόμη πιο ελαφρύς και σύγχρονος από όσα είχαμε συνηθίσει. Το νέο smartphone από τη HUAWEI είναι εδώ και με τη χρήση του αμέσως καταλαβαίνεις γιατί όλοι λένε ότι είναι κατασκευασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να λειτουργεί ως πανίσχυρος προσωπικός βοηθός, ιδανικός για πολυάσχολους, σύγχρονους και δημιουργικούς ανθρώπους που παραμένουν δραστήριοι όλο το 24ωρο.

Ανθεκτική μπαταρία και κάμερες που ξεχωρίζουν αμέσως

Ένα smartphone δυναμικό, κομψό, ανεξάρτητο και κατασκευασμένο έτσι ώστε να αποτυπώνει τέλεια κάθε στιγμή της καθημερινότητάς μας. Με τετραπλή κάμερα Ultra Vision που επιτρέπει στους χρήστες να απαθανατίζουν τις αγαπημένες τους στιγμές, ακόμη και τη νύχτα-νύχτα, οι φωτογραφίες έχουν πάντα επαγγελματική ποιότητα, είτε πρόκειται για πορτρέτο, είτε για πανοραμικές φωτογραφίες, είτε για αστικά τοπία, είτε για κοντινά πλάνα. Επιπλέον, με τη χρήση των νυχτερινών λειτουργιών όπως Extreme Night Shoot και Night Portrait, ο χρήστης μπορεί να τραβήξει εξαιρετικής ποιότητας φωτογραφίες σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού, φωτεινές μεν, χωρίς υπερέκθεση δε. Το nova 9 παρέχει και προηγμένες δυνατότητες λήψης βίντεο 4K, όπως front/rear recording, AIS Video Stabilization, και Night Selfie Video.

Πέραν όμως των φωτογραφικών του δυνατοτήτων, το HUAWEI nova 9 συναρπάζει και με το ιδιαίτερο design του: με



τον εξαιρετικά λεπτό και ελαφρύ σχεδιασμό του, σε δύο χρωματικές παραλλαγές –Starry Blue και Black–, είναι ένα κομψό αξεσουάρ που συμπληρώνει το στιλ των χρηστών. Παρόλο που το nova 9 διαθέτει μεγάλη μπαταρία και οθόνη, παραμένει εξαιρετικά ελαφρύ και εύχρηστο, με πάχος μόλις 7,77 χιλιοστά και βάρος περίπου 175 γραμμάρια. Τέλος, η μπαταρία του HUAWEI nova 9 χρειάζεται μόνο 15 λεπτά για να φορτιστεί στο 53% και 38 λεπτά για να φορτιστεί πλήρως, χάρη στην υποστήριξη 66W HUAWEI Super Charge. Με το nova 9 η φόρτιση θα είναι ευκολότερη από ποτέ και δεν θα χρειαστεί να ματαιώσετε ή να αλλάξετε τα σχέδιά σας επειδή μέινετε από μπαταρία.

Αναβαθμισμένη εμπειρία αναζήτησης

Παράλληλα, με τη νέα έκδοση του Petal Search, η οποία είναι ενσωματωμένη στο HUAWEI Mobile Services (HMS), η ζωή του χρήστη ενός HUAWEI nova 9 γίνεται ευκολότερη. Το Petal Search λειτουργεί ως μηχανή αναζήτησης, έχει διαφορετική εμφάνιση σχεδιαστικά και εισάγει πολλές νέες δυνατότητες, προκειμένου οι χρήστες να μπορούν να βρουν αυτό που ψάχνουν.

Εύκολα και γρήγορα

Για όσους θέλουν μια smart εμπειρία κινητού, αλλά επιθυμούν να αποκτήσουν ένα smartphone μεσαίας κατηγορίας, η σειρά nova της HUAWEI διαθέτει ακόμα ένα στολίδι στην γκάμα της: το HUAWEI nova 8i. Σχεδιασμός για υψηλή εργονομία, στρογγυλεμένες γωνίες ακριβείας και οθόνη 6,67" HUAWEI Edgeless Display, για προβολή περιεχομένου δίχως όρια με πολύ στενά πλαίσια για να δημιουργούν μια πολύ πιο γεμάτη εμπειρία θέασης, είναι λίγα από αυτά που θα σας εντυπωσιάσουν. Δεν πρέπει να παραληφθεί η γρήγορη φόρτιση (66 W HUAWEI Super Charge), η κάμερα 64 MP AI Quad και η μεγάλη χωρητικότητα (αποθηκευτικός χώρος 128 GB).

Τα νέα HUAWEI nova 9 και HUAWEI nova 8i είναι ήδη διαθέσιμα στην ελληνική αγορά, μέσα από το επίσημο δίκτυο συνεργατών της εταιρείας. Η πιο πρόσφατη ενημέρωση του Petal Search είναι πλέον διαθέσιμη σε όλους τους χρήστες της HUAWEI μέσω του AppGallery. ●



Personal Branding

Ξεχώρισε στον επαγγελματικό σου χώρο

5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΣΟΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
Του **Θέμης Σαρανταένα**

Personal Branding. Εσσε;

Το έχεις ακούσει σίγουρα από coaches και από motivational speakers. Το έχεις διαβάσει σε βιβλία και online αρθρογραφία. Ίσως έχεις αναρωτηθεί πόσο απαραίτητο είναι να ασχοληθεί κάποιος σε βάθος με την επαγγελματική του –μοναδική– ταυτότητα. Και η απάντησή είναι ΠΟΛΥ. Βασικά η σωστή απάντηση είναι: ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ από ποτέ! Ειδικά σε μια εποχή που ο ανταγωνισμός είναι αμείλικτος και η ανάγκη να ξεχωρίσουμε είναι επιβεβλημένη. Μην ξεχνάς ότι σήμερα οι εργοδότες για τους μισθωτούς και οι πελάτες και οι συνεργάτες για τους επιχειρηματίες έλκονται από έντονες προσωπικότητες που έχουν «κάτι» να πουν. Αυτό το «κάτι» είναι το αποτύπωμα που αφήνει το personal brand σου.

Η θεωρία μάς λέει πως «η μάρκα (brand) είναι το άυλο άθροισμα των χαρακτηριστικών ενός προϊόντος» και κατ'επέκταση «η προσωπική μάρκα (personal brand) είναι το άυλο άθροισμα των δικών σας χαρακτηριστικών». Ο Jeff Bezos της Amazon το είπε ακόμα καλύτερα: «Your brand is what other people say about you when you're not in the room».

Θυμήσου: Σημασία δεν έχει ποιο είναι το πραγματικό όνομά σου, σημασία έχει το «όνομα» με το οποίο θέλεις να ταυτίζεται ο κόσμος εσένα και αυτό που προσφέρεις! Συνοψίζω τα οφέλη ενός ισχυρού personal brand σε τρία βασικά σημεία (κατ'εμέ): α) η ενίσχυση της αυτοπεποί-

θησης (που δημιουργεί έλξη και αυξάνει την πειθώ μας), β) το χτίσιμο της εμπιστοσύνης (καθώς η εικόνα που βλέπει ο συνομιλητής μας είναι συμπαγής και ισχυρή) και γ) η μοναδικότητα (που αυτόματα μας τοποθετεί σε ένα ξεχωριστό σημείο στον χάρτη αντίληψής του και άρα αποτυπώνουμε ευκολότερα στο μυαλό του).

Η διαδικασία του να χτίσουμε το brand μας ονομάζεται personal branding και εν ολίγοις είναι η τέχνη του να προβάλλεις (projecting) το πρόσωπο που θα ήθελες να είσαι (και να γίνεσαι αυτό).

Σου προτείνω να ακολουθήσεις 5 βήματα για να τελειοποιήσεις το δικό σου personal brand!

Βήμα 1 Εντόπισε ποιος είσαι

Στην επιχειρηματικότητα και στο μάρκετινγκ, όπως και στο personal branding (που ουσιαστικά είναι μάρκετινγκ), όλα ξεκινούν από τη διάγνωση.

Είναι πολύ σημαντικό να προσδιορίσεις τρεις (3) βασικούς άξονες που θα διατηρήσεις αναλλοίωτους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι γύρω σου θα τους εντοπίσουν και θα τους ταυτίσουν με εσένα, άρα θα δημιουργείται επανάληψη και θα επιβεβαιωθούν τα χαρακτηριστικά σου:

1. Ομιλία: Ποιος τόνος φωνής σε εκφράζει; Ποιες λέξεις χρησιμοποιείς που δείχνουν τον τρόπο που σκέφτεσαι; Τι μοτίβο θετικότητας χρησιμοποιείς για να χτίσεις σχέσεις; Πόσο προσαρμόζεσαι στο πλαίσιο επικοινωνίας του συ-

νομιλητή σου για να περνάς τα μηνύματά σου;

2. Στήσιμο/Περπάτημα: Τι βηματισμό έχεις; Πώς χρησιμοποιείς τη γλώσσα του σώματός σου για να ευθυγραμμίζεις την επικοινωνία σου με τον συνομιλητή σου; Πώς στέκεσαι και τι εκφράζει αυτό;

3. Ρούχα: Τα ρούχα σου ταιριάζουν με αυτό που θέλεις να προβάλλεις; Τα φοράς ή σε φοράνε; Ποια ποιοτικά χαρακτηριστικά σου τονίζουν;

Βήμα 2 Βρες τι σε διαφοροποιεί

Το έχεις ακούσει στην επιχειρηματικότητα, και μιλάω για το ανταγωνιστικό (σου) πλεονέκτημα. Ποιο είναι αυτό το ένα, το μοναδικό, το ξεχωριστό χαρακτηριστικό, δεξιοότητα, ικανότητα ή προσέγγιση για το οποίο θα σε θυμάται κάποιος; Μόνο εντοπίζοντας και προβάλλοντας αυτό το χαρακτηριστικό μπορούμε να ξεχωρίσουμε, να διαφοροποιηθούμε και να δώσουμε λόγο σε κάποιον να μας επιλέξει: είτε σε επαγγελματικό είτε σε προσωπικό επίπεδο. Είμαι σίγουρος πως είσαι καλός σε πολλά πράγματα, αλλά το ανταγωνιστικό σου πλεονέκτημα πρέπει να είναι αυστηρά ένα.

Βήμα 3 Γίνε bold

Θέλει γερό στομάχι αλλά το να ξεχωρίζεις τραβάει τα βλέμματα: κάποια θαυμασμού και κάποια αποδοκιμασίας. Πόσο καλά τα πας λοιπόν με την αρνητική κριτική; Πώς διαχειρίζεσαι το ότι κάποιος/κάποια δεν πιστεύει στην αξία της εικόνας που προβάλλεις; Πώς εμπνέεσαι και δεν τσαντίζεσαι; Θυμήσου ότι για να φανείς πρέπει να βγεις και να «φωνάζεις» το τι σε διαφοροποιεί (από το βήμα 2).

Βήμα 4 Εστίασε

Σε όρους μάρκετινγκ, εδώ μιλάω για το target group. Είναι σημαντικό να προσδιορίσεις ποιος θέλει να σε γνωρίζει με τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Στη συγκεκριμένη περίπτωση δεν έχει τόσο νόημα να προσδιορίσεις τον κοινό-στόχο σου βάσει δημογραφικών και ψυχογραφικών χαρακτηριστικών (όπως θα κάναμε σε ένα προϊόν ή μια υπηρεσία), αλλά περισσότερο σε επαγγελματικούς κλάδους ή κατηγορίες. Αν καταφέρεις και προσδιορίσεις το κοινό σου, τότε θα μπορέσεις να «μιλήσεις» στη γλώσσα του, να το προσεγγίσεις στοχευμένα και να ξεχωρίσεις ευκολότερα μέσα σε αυτό.

Βήμα 5 Κάνε self-marketing!

Και αφού βρούμε το ποιος, το τι, το πώς και το σε ποιον, ακολουθεί η επικοινωνία του personal brand μας προς το κοινό-στόχο. Όλα ξεκινούν από τη διαμόρφωση του βιογραφικού σημειώματος που αναδεικνύει με σωστό τρόπο τα τυπικά σου προσόντα. Μετά ακολουθεί η αβανταδόρική online παρουσία που πρέπει να είναι προσεγμένη, χωρίς πολλές φωτογραφίες με μαγιό, ημίγυμνος στα αποδυτήρια στο γυμναστήριο, με την κοπέλα σου ή την όποια σχέση σου ή από τα μπουζούκια. Εκτός και εάν ασχολείσαι με έναν από αυτούς τους χώρους, και τέτοιες εικόνες ενισχύουν την επαγγελματική σου εικόνα (δηλαδή προσελκύουν πελάτες). Είναι σοφό στα κοινωνικά δίκτυα να κρατάς χαμηλό προφίλ, καθώς πελάτες, συνεργάτες και εργοδότες τα κοιτούν πριν από κάθε νέα γνωριμία. Στη συνέχεια φροντίζεις το findability σου (την προσβασιμότητά σου, όπως λέμε στο σύγχρονο μάρκετινγκ) μέσω email, SMS, Viber ή Skype, καθώς πλέον οι millennials χρησιμοποιούν αυτούς τους τρόπους επικοινωνίας. Τέλος, πολύ σημαντικό είναι να συμμετέχεις ενεργά σε ομάδες και συλλόγους, καθώς οι γνωριμίες (networking) είναι δύναμη. Καλή επιτυχία!

Ακολουθήσέ με για περισσότερα tips στη σελίδα μου στο Facebook «Αναπτύσσω έξυπνα την επιχείρησή μου».

Θέμης Σαρανταένas

Σύμβουλος μάρκετινγκ

www.marketingconsultant.gr

Νέο BAYON.

Το νέο Crossover από τη Hyundai.



Δείτε τον κόσμο με άνεση και ηρεμία, χάρη σε ένα προηγμένο ψηφιακό περιβάλλον οθονών συνδεσιμότητας, αλλά και χάρη στους μεγάλους, πρακτικούς χώρους για τους αγαπημένους σας και τις αποσκευές τους.

Δείτε τον κόσμο με σιγουριά και αυτοπεποίθηση, χάρη στον πληρέστερο στόνταρ εξοπλισμό τεχνολογιών ασφαλείας στην κατηγορία, αλλά και χάρη στους οικονομικούς, αξιόπιστους κινητήρες Hyundai SmartStream 84 έως 120 ίππων.

Δείτε τον κόσμο μέσα από το νέο, πλούσια εξοπλισμένο BAYON – το νέο Crossover από τη Hyundai.

Με 15.990€

hyundai.gr



Η 5ετής Εργασιαστική Εγγύηση Απαιτήσεων Χιλιόμετρων της Hyundai ισχύει μόνο για ορισμένα Hyundai που έχουν αρχίσει να πωλούνται από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο Hyundai σε τελικά πακέτα, όπως ορίζεται στους όρους και τις συνθήκες του βιβλίου εγγυήσεως οι οποίοι είναι προσβάσιμοι και στο www.hyundai.gr

ΤΙ ΘΑ ΟΔΗΓΟΥΜΕ(;) ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Τα πάντα στην αυτοκίνηση αλλάζουν με πρωτοφανή ρυθμό. Και υπάρχει εξήγηση.

Του **Θωμά Κ. Ευθυμίου**

Με τεχνολογίες που θα σκέπτονται και θα ενεργούν για εμάς, με δυνατότητες επιδόσεων OnDemand, με διευρυμένη τεχνητή νοημοσύνη, με σαλόνια εμπνευσμένα από megayachts, τα αυτοκίνητα του μέλλοντος θα έχουν μόνο κατ' ευφημισμό την ίδια ονομασία με τα σημερινά.

Το ερώτημα ωστόσο που διερευνά σήμερα η κοινότητα των οδηγών, αλλά και γενικότερα η αγορά, είναι «πόσο γρήγορα θα έλθουν όλα αυτά»... Εάν θέλουμε να περιγράψουμε περιφραστικά πώς θα είναι τα αυτοκίνητα θα «οδηγούμε» τα επόμενα χρόνια, αρκεί η έκφραση που έχει χρησιμοποιηθεί κατά κόρον τα τελευταία δύο χρόνια: «τα αυτοκίνητα θα αλλάξουν περισσότερο την επόμενη δεκαετία από ό,τι τον προηγούμενο αιώνα»!

Και εδώ να συμπληρώσουμε το εξής: Τα εισαγωγικά στη λέξη «οδηγούμε» δεν είναι σχηματική προσέγγιση. Είναι πραγματικότητα. Μια και το επίπεδο αυτόνομης οδήγησης θα μεταφερθεί στον πέμπτο βαθμό κ.ο.κ., η συμμετοχή του οδηγού στη διαχείρισή του (προσέξτε: διαχείριση, όχι οδήγηση) θα είναι ολοένα και λιγότερη.

Και μια και μιλάμε για το πόσο μακριά είναι όλα

66

Η αυτοκίνηση άλλαξε δραστικά μετά από μεγάλες κρίσεις: Οικονομικό Κραχ (1929), Β' ΠΠ (1945), πετρελαϊκή κρίση (1973), οικονομική ύφεση (2008). Τώρα, με την υγειονομική κρίση της πανδημίας, «πυροδοτήθηκε» ό,τι ρηξικέλευθο βρισκόταν στα συρτάρια των αυτοκινητοβιομηχανιών!

99

αυτά από το σήμερα, είναι ώρα να προσγειωθούμε... Γιατί όλα, σε κάποιο βαθμό, είναι ήδη έτοιμα. Τα OnDemand συστήματα, αυτά που θα μπορούμε να αγοράσουμε ή να νοικιάσουμε από τα εργοστάσια των αυτοκινήτων μας μέσω του συστήματος infotainment και της ολικής συνδεσιμότητας του αυτοκινήτου μας, τα αυτοκίνητα που κινούνται αυτόνομα σε όλο το εύρος της χρήσης τους, τα ασυνήθιστες διάταξης σαλόνια, τα παράθυρα που θα γίνονται οθόνες, τα ολογράμματα επικοινωνίας των επιβατών με τον «έξω» κόσμο, η πλήρης αποφυγή ατυχημάτων αλλά και η εξαφάνιση, όταν απαιτηθεί, τιμονιών και πεντάλ, είναι ήδη εδώ. Υπάρχουν. Και έχουν εξελιχθεί σε τέτοιον βαθμό που μπορεί αύριο κιόλας να χρησιμοποιηθούν.

Γιατί δεν χρησιμοποιούνται; Η απάντηση είναι ένα σύνολο προσέγγισης. Πρώτα απ' όλα είναι η προσαρμογή των αγοραστών, μια και όλα αυτά θα μπορούν να τα διαχειρίζονται άτομα νεότερων γενιών που είναι πιο εξοικειωμένα με τις νέες τεχνολογίες, ο νομικός παράγοντας που αφορά ευθύνες και αστοχίες, άρα κατ' επέκτασιν απασχολεί και τις ασφαλιστικές εταιρείες, και τρίτον το κόστος τέτοιων συστημάτων που αναμένεται βέβαια να μειωθεί δραστικά προϊόντος του χρόνου.

Σας φαίνονται πολύ μακρινά όλα αυτά; Δείτε κάτω: Ενώ η εμφάνιση και η αίσθηση των αυτοκινήτων μας έχει αλλάξει τα τελευταία 100 χρόνια, ο τρόπος που τα οδηγούμε δεν έχει αλλάξει. Εκεί θα συμβεί η μεγάλη αλλαγή, μια και σύμφωνα με τους ειδικούς των αυτοκινητοβιομηχανιών, την επόμενη δεκαετία, όχι μόνο θα αλλάξει δραματικά ο τρόπος με τον οποίο τροφοδοτούνται και



συνδέονται διαδικτυακά τα αυτοκίνητα, αλλά μέχρι το 2030 η τεχνολογία στο αυτοκίνητο θα εξελιχθεί από την απλή βοήθεια του οδηγού στον πλήρη έλεγχο όλων των πτυχών της οδήγησης. Αυτός ο ευρέως διαδεδομένος αυτοματισμός, μαζί με τον ηλεκτρισμό και την αυξημένη συνδεσιμότητα του αυτοκινήτου και της κοινωνίας, πρόκειται να ταρακουνήσει σε μεγάλο βαθμό την αυτοκινητοβιομηχανία, επηρεάζοντας τα πάντα, από την εμφάνιση και την αίσθηση των αυτοκινήτων μέχρι τον τρόπο που περνάμε τον χρόνο μας μέσα σε αυτά. Και φυσικά, αν όχι κυρίως, το πώς μας πηγαίνουν από το Α στο Β. Με λίγα λόγια, βρισκόμαστε στο κατώφλι του να γίνουμε από οδηγοί... επιβάτες.

Πού οφείλεται η «επανάσταση»;

Ήταν αναμενόμενη συνθήκη. Όταν βαθμιδών μπήκε στην εξίσωση η συνδεσιμότητα, ακολούθησε ο εξηλεκτρισμός –που ήδη είχε κάνει την εμφάνισή του στη ζωή μας μέσω των υβριδικών τεχνολογιών– και κερασάκι στην τούρτα ήταν το αφήγημα της «κλιματικής αλλαγής». Αναφέρομαι σε αφήγημα γιατί η υπόθεση διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) και αυτοκίνησης είναι μια μεγάλη τεχνολογική συνισταμένη που χρήζει σχετικής ανάλυσης και προσέγγισης. Επίσης, το γεγονός ότι η Ευρώπη είναι αυτή που «έλκει» το άρμα της πλήρους αναμόρφωσης της αυτοκίνησης έχει εξήγηση για εμένα και μάλλον σοβαρή: Η Ευρώπη είναι το Ιερό Δισκοπότηρο της αυτοκίνησης. Κακά τα ψέματα: όλοι οι κατασκευαστές αυτοκινήτων δεν καλοβλέπουν απλώς την ευρωπαϊκή αγορά για κέρδη, αλλά κυρίως για αποδοχή. Και εδώ

είναι το μεγάλο μυστικό. Ότι με αυτόν τον τρόπο η Ευρώπη δημιουργεί τάσεις! Το γεγονός δε ότι οι μεγαλύτερες πλην Ευρώπης αυτοκινητοβιομηχανίες έχουν δημιουργήσει στη γηραιά ήπειρο κέντρα σχεδίασης ευρωπαϊκών μοντέλων, αλλά και εργοστάσια, αποτελεί την καλύτερη απόδειξη. Εν προκειμένω, ό,τι αποδεχθεί η ευρωπαϊκή αγορά αποτελεί ντε φάκτο πραγματικότητα για το σύνολο του πλανήτη. Για αυτό και τόσο θόρυβος γύρω από την ηλεκτροκίνηση και την απεξάρτηση από τα ορυκτά καύσιμα και για αυτό και εμφανίζονται αντίρροπες δυνάμεις σχετικά με το μέλλον των ειδών των καυσίμων/ενέργειας.

Οι νεωτερισμοί

Πολλοί και διάφοροι και σε κάθε παράμετρο. Από τα συνθετικά καύσιμα, μέχρι τη συνδεσιμότητα και την αυτόνομη οδήγηση. Κάποια παραδείγματα για να έχουμε εικόνα; Ας τα δούμε: Εξωτερικά, οι μεγάλες εισαγωγές αέρα και οι μπροστινές γρίλιες που ψύχουν τους κινητήρες εσωτερικής καύσης μας δεν θα χρειάζονται πλέον, ενώ οι εξωτερικοί καθρέφτες θα αντικατασταθούν με κάμερες και αισθητήρες. Τα παράθυρα θα είναι μεγαλύτερα για να επιτρέπουν στους επιβάτες να απολαμβάνουν τη θέα ή να γίνονται σχεδόν ανύπαρκτα για να παρέχουν ιδιωτικότητα.

Το εσωτερικό των αυτοκινήτων θα είναι πολύ πιο ευέλικτο, θα επιτρέπεται η προσαρμογή του φωτισμού της καμπίνας με το πάτημα ενός κουμπιού ενώ θα μετατρέπεται εύκολα σε έναν πολύ λειτουργικό χώρο που μπορεί να μετατραπεί σε σαλόνι, γραφείο, ακόμη και υπνοδωμάτιο.

Τα αλεξήλια θα αποτελέσουν παρελθόν, με το

έξυπνο γυαλί να μας επιτρέπει πλέον να ελέγχουμε την ποσότητα του φωτός της ημέρας με το πάτημα ενός κουμπιού, ενώ οι πόρτες θα είναι κινηματογραφικά πλατό. Μάλιστα πολλά αυτοκίνητα θα εφοδιαστούν με συστήματα επαυξημένης πραγματικότητας, τα οποία θα τοποθετούν οπτικοποιήσεις που δημιουργούνται από υπολογιστή στο παρμπρίζ (ολογράμματα) ή σε άλλες κατάλληλες περιοχές προβολής. Τέλος, οι οδηγοί θα μπορούν να επικοινωνούν με τα αυτοκίνητά τους μέσω εντολών ομιλίας ή χειρονομίας. Σε μοντέλα προηγμένης τεχνολογίας μπορεί να δούμε ακόμη και μερικές πρώιμες εκδόσεις διεπαφών εγκεφάλου-υπολογιστή, οι οποίες θα συσχετίζουν μοτίβα εγκεφαλικής δραστηριότητας με εντολές ελέγχου του αυτοκινήτου ή ψυχαγωγίας των επιβατών.

Τι δεν γνωρίζουμε

Το ότι αυτά τα «διαφορετικά» αυτοκίνητα θα είναι αρχικά προσιτά σε λίγους λόγω κόστους είναι γνωστό. Το ότι επίσης αυτά τα αυτοκίνητα απευθύνονται στις νέες γενιές που είναι πιο κοντά στις τεχνολογίες που προαναφέραμε είναι επίσης γνωστό. Το ότι θα απευθύνονται –αρχικά τουλάχιστον– στους κατοίκους των πόλεων είναι και αυτό γνωστό. Αυτό που δεν γνωρίζουμε είναι αν θα επεκταθούν κάποια στιγμή σε όλη την ανθρωπότητα, αν θα γίνουν αποδεκτά από το σύνολο των κατοίκων του πλανήτη και εντέλει αν θα αντικαταστήσουν τα πάντα στον εποχούμενο κόσμο, ή απλά θα πάρουν ένα μέρος της αγοράς και θα συνυπάρχουν με τα συμβατικά οχήματα που έχουμε γνωρίσει, σε εξελιγμένη μορφή βέβαια. Ο χρόνος θα δείξει. ●

Το τέλειο σπιτικό ΜΠΑΡ

Τα βασικά ποτά, τα εργαλεία και τα σωστά ποτήρια.

Γιατί μπορεί ο έρωτας να περνά από το στομάχι,
όμως και το ποτό είναι το καλύτερο προκαταρτικό.

Του **ΓΙΑΝΝΗ ΚΟΡΟΒΕΣΗ**



Στους μήνες της καραντίνας μάθαμε νέες συνταγές, τελειοποιήσαμε τις πιο αγαπημένες μας και γεμίσαμε την κουζίνα με γκάτζετ και κατσαρολικά. Νομίζω μάλιστα πως αρκετοί είδαμε τη μαγειρική αλλιώς. Μάθαμε να μαγειρεύουμε με ποιοτικές πρώτες ύλες, να χρησιμοποιούμε τα κατάλληλα εργαλεία, να σερβίρουμε σε όμορφα πιάτα και γενικά να αφιερώνουμε στο φαγητό το χρόνο που του αξίζει, να τρώμε συνειδητά, χωρίς σπατάλες και βιασύνες. Πάρτε όλα τα παραπάνω από την κουζίνα και βάλτε τα στο μπαρ του σπιτιού σας. Ποιοτικές πρώτες ύλες, κατάλληλα εργαλεία, ταιριαστά ποτήρια και αφοσίωση. Πιστέψτε με, αν με τη μαγειρική οι καλεσμένοι σας σας αγαπούν, με τα κοκτέιλ θα σας λατρεύουν. Όσο για το τέλειο σπιτικό μπαρ, μπορεί να φαντάζει δύσκολο, πολυέξοδο και απαιτητικό, όμως με τις κατάλληλες αγορές και τις προσεκτικές προσθήκες στον εξοπλισμό σας, θα μπορείτε να φτιάχνετε ουκ ολίγα αλκοολικά παρασκευάσματα. Διότι, σίγουρα ο έρωτας περνά από το στομάχι, πλην όμως και ανέκαθεν το ποτό αποτελούσε το καλύτερο προκαταρκτικό.

Τα βασικά ποτά της κάβας

Ο οδηγός της Α.Υ. για το τέλειο σπιτικό μπαρ δεν θα μπορούσε να μην ξεκινήσει από τη ραχοκοκαλιά του, τα ποτά. Αυτά συνθέτουν τη βάση για τα περισσότερα κλασικά κοκτέιλ, ενώ ακόμα και σκέτα χαρίζουν καθημερινές στιγμές απόλαυσης.

Το ουίσκι

Απόσταγμα δημητριακών που παράγεται σε διάφορες χώρες του κόσμου, οι οποίες του δίνουν και ξεχωριστή ταυτότητα, αφού εκτός από την πρώτη ύλη που αλλάζει, διαφοροποιείται και ο τρόπος παραγωγής. Για τα κοκτέιλ προτιμάται συνήθως το αμερικάνικο ουίσκι από καλαμπόκι (*bourbon*) ή αυτό από σίκαλη (*rye*), αφού η πλειονότητα των κλασικών συνταγών δημιουργήθηκε στην αμερικανική ήπειρο και δοξάστηκαν εκεί κατά την πρώιμη περίοδο του cocktail making. Στη λίστα σας με τα βασικά ποτά πρέπει να υπάρχει πρώτο πρώτο.

Κλασικά κοκτέιλ με ουίσκι *Manhattan, Rob Roy, Old-Fashioned, Whiskey Sour, Mint Julep.*

Για τους πιο έμπειρους *Penicillin, Irish*

Coffee, Tom & Jerry, Blood & Sand.

Αγαπημένα μας αμερικάνικα ουίσκι για το σπίτι *Four Roses Small Batch, Maker's Mark, Wild Turkey.*

Αγαπημένα μας σκωτσέζικα ουίσκι για το σπίτι *Chivas Regal Extra, Dewars 12, Teacher's, Glenlivet Founder's Reserve.*

Αγαπημένα μας ιρλανδικά ουίσκι για το σπίτι *Teeling Single Malt, Jameson original, Bushmills original.*

Το ρούμι

Απόσταγμα ζαχαροκάλαμου με χώρα προέλευσης κυρίως τις χώρες της Καραϊβικής και της Νότιας Αμερικής. Παράγεται και εμπορεύεται σε πολλές διαφορετικές εκφράσεις, δίνοντας σας αμέτρητους τρόπους απόλαυσης.

Αν θέλετε να δοκιμάσετε κάτι αρκετά διαφορετικό, διαλέξτε κάποιο agricole ρούμι, συνήθως από τις πρώην γαλλικές αποικίες του Νέου Κόσμου, με έντονα τα πρωτογενή αρώματα του ζαχαροκάλαμου. Αν προτιμάτε τις κλασικές και εύκολες γεύσεις, μην απομακρυνθείτε από τα ρούμια της Κούβας, του Πουέρτο Ρίκο, της Βενεζουέλας και των Μπαρμπαίντος.

Κλασικά κοκτέιλ με ρούμι *Mojito, Daiquiri, Cuba Libre, Dark 'n' Stormy.*

Για τους πιο έμπειρους *Mai Tai, Zombie, Scorpion.*

Αγαπημένα μας ρούμια για το σπίτι *Appleton Signature Blend (Τζαμάικα), Havana Club 3 anos (Κούβα), Bacardi 8 anos (Πουέρτο Ρίκο), Plantation Barbados 5 years (Μπαρμπαίντος), Clement Blanc (Μαρτινίκα)*

Το τζιν

Το τζιν τα τελευταία χρόνια κατακλύζει τις αγορές έχοντας μονοπωλήσει το ενδιαφέρον των καταναλωτών. Δεν είναι τυχαίο που κάθε χρόνο αναδεικνύεται ως η ταχύτερα αναπτυσσόμενη κατηγορία ποτού στον κόσμο! Στις περισσότερες των περιπτώσεων έχει ως βασικό συστατικό του τους καρπούς αρκεύθου, οι οποίοι συνοδεύονται –και συμπληρώνονται– από όποιο βότανο, φρούτο και μπαχαρικό μπορεί να βάλει ο νους σας.

Τα τόσο διαφορετικά τζιν που κυκλοφορούν στην αγορά και τοποθετούνται στα βασικά ποτά μπορούν να σας προκαλέσουν πονοκέφαλο μέχρι να καταλήξετε στα αγαπημένα σας, οπότε, ξεκινήστε από αύριο να δοκιμάζετε. Θα εκπλαγείτε από το

εύρος των διαφορετικών εκφράσεων.

Κλασικά κοκτέιλ με τζιν *Martini, Martinez, τζιν με τόνικ, Negroni.*

Για τους πιο έμπειρους *White Lady, Corpse Reviver #2, French 75, Clover Club.*

Αγαπημένα μας τζιν για το σπίτι *Sipsmith, Beefeater, Monkey 47, Cotswold's, Plymouth, Fifty Pounds.*

Η βότκα

Ίσως το πρώτο ποτό που μαθαίνει κανείς να πίνει στην αρχή της ενήλικης ζωής του, συνήθως με λεμόνι ή και σκέτο. Ένα απόσταγμα που σύμφωνα με την ιστορία πρωτοφτιάχτηκε στην Πολωνία αλλά έγινε γνωστό από τη Ρωσία, και που φημίζεται για την καθαρότητά του, αφού οι πολλαπλές αποστάξεις κατά την παραγωγή του απομακρύνουν αρκετές από τις «επιβλαβείς» ουσίες του αλκοόλ.

Κλασικά κοκτέιλ με βότκα *Vodka Martini, βότκα με τόνικ, Moscow Mule, Screwdriver.*

Για τους πιο έμπειρους *Bloody Mary, Cosmopolitan.*

Αγαπημένες μας βότκες για το σπίτι *Russian Standard, Tito's, Grey Goose.*

Η τεκίλα

Αποτελεί το κληροδότημα του Μεξικού προς τον κόσμο. Παράγεται από τη ζύμωση και την απόσταξη της καρδιάς του φυτού της αγαύης, η διαδικασία παραγωγής είναι επίπονη και χρονοβόρα, ενώ πλέον διέπεται και από πολύ αυστηρούς κανόνες.

Η Ελλάδα βρίσκεται σε πολύ υψηλή θέση στην κατανάλωση τεκίλας παγκοσμίως, κάνοντας προφανές γιατί πρέπει να έχετε σίγουρα μερικές φιάλες στην κάβα σας. Λευκή, reposado (σταματήστε να τη λέτε κίτρινη) ή και anejo, ό,τι κι αν διαλέξετε, μια ποιοτική τεκίλα θα σας κρατήσει «ζεστή» συντροφιά όλες τις εποχές του χρόνου.

Κλασικά κοκτέιλ με τεκίλα *Margarita, Paloma, Batanga.*

Για τους πιο έμπειρους *Bloody Maria, Rosita.*

Αγαπημένες μας τεκίλες για το σπίτι *Olmea Altos Plata, Jose Cuervo Tradicional Silver, Herradura Silver, Siete Leguas blanco, Ocho anejo.*

Το cognac

Το απόλυτο απόσταγμα για όποιον θέλει να απολαύσει όμορφα πρωτογενή αρώματα σταφυλιού στο ποτήρι του και εξαιρετική ποιότητα παραγωγής.

Το cognac είναι ξανά στη μόδα τα τελευταία χρόνια, διατηρώντας σταθερές τις αξίες που το τοποθέτησαν εδώ και αρκετές δεκαετίες στην κορυφή των αποσταγμάτων. Παράγεται από σταφύλι, αυστηρά και μόνο στην ευρύτερη περιοχή του γαλλικού Κοινού, και αποτελεί εξαιρετικό συνοδευτικό για το πούρο σας, το φαγητό, τη σοκολάτα ή και... την παρέα σας.

Κλασικά κοκτέιλ με cognac *Sazerac, Japanese cocktail, Sidecar.*

Για πιο έμπειρους *Vieux Carre, Brandy Crusta.*

Αγαπημένα μας cognac για το σπίτι *Ferrand 1840, Martell Cordon Bleu, Remi Martin VSOP, Delamain Pale & Dry, Merlet XO.*

Τα εργαλεία του καλού κοκτέιλ

Συνεχίζουμε με τον απαραίτητο εξοπλισμό για το τέλειο σπιτικό μπαρ. Τα εργαλεία του μπαρ είναι ό,τι και τα εργαλεία της κουζίνας, απαραίτητα για οποιαδήποτε σχεδόν παρασκευή, αποτελούν πολλές φορές προέκταση του χεριού σας –όσο καλύτερη ποιότητα, τόσο λιγότερη ταλαιπωρία.

Δοχείο ανάδευσης aka mixing glass

Το (γυάλινο) δοχείο ανάδευσης αποτελεί το (σχεδόν) απαραίτητο σκεύος για όλα τα κοκτέιλ που δεν θέλουν «κτύπημα», αλλά ανακάτεμα με πάγο. Φανταστείτε το σαν την κατσαρόλα της κουζίνας σας. Μέσα τοποθετείτε όλα τα υλικά μαζί με τον πάγο, τα ανακατεύετε και μόλις είναι αρκετά παγωμένα, νερωμένα και ομογενοποιημένα, τα σερβίρετε! Μπορείτε πάντα να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο σκεύος για ανακάτεμα: ένα μεγάλο ποτήρι ή ένα μικρό γυάλινο βάζο θα έκαναν δουλειά, αλλά καλό είναι να έχετε και το κατάλληλο σκεύος για να πετύχετε την τέλεια παρασκευή.

Τα δοχεία ανάδευσης είναι κατασκευασμένα σχεδόν πάντα από γυαλί, εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων. Το κόστος, η ποιότητα και η χωρητικότητα διαφέρουν, οπότε προτιμήστε ένα με στιβαρή αλλά και κομψή κατασκευή, όπως αυτά που μας έρχονται από τη Χώρα του Ανατέλλοντος Ηλίου, την Ιαπωνία. Η Ιαπωνία κατασκευάζει γενικά, τα εργαλεία με την καλύτερη ποιότητα και το πιο άψογο και μίνιμαλ στιλ. Αξίζουν συνήθως κάθε ένα από τα επιπλέον ευρώ που θα σας ζητήσουν.

Σέικερ

Αν το δοχείο ανάδευσης παρομοιάζεται με την κατασφράδα, τότε το σέικερ μοιάζει στη χρήση... με το τηγάνι! προορίζεται για γρηγορότερες παρασκευές και απαιτεί μεγαλύτερη εμπειρία και εξειδίκευση για τη σωστή του χρήση. Θεωρητικά, θα μπορούσατε να παραλείψετε την αγορά του, αφού τουλάχιστον τα περισσότερα κλασικά κοκτέιλ ανακατεύονται, δεν χτυπιούνται στο σέικερ. Όπως γίνεται όμως κάθε φορά που ξεκινάμε ένα νέο χόμπι και σχεδόν πάντα θα αγοράσουμε και κάτι παραπάνω, ένα ειδικό γάντι, παπούτσια, καλύτερη σέλα, κάτι, έτσι και εδώ καλό είναι να αγοράσετε και ένα σέικερ. Θα αναβαθμίσει τις παρασκευές σας και θα σας επιτρέψει να χρησιμοποιήσετε ως συστατικά –εκτός από ποτά– και άλλα υλικά: φρούτα, βότανα, σιρόπια, πουρέδες κλπ. Για τους αρχάριους προτείνεται το σέικερ τύπου **Cobbler**. Αποτελείται από τρία μεταλλικά μέρη και περιέχει ενσωματωμένο σουρωτήρι για τον πάγο – διαθέσιμο στα περισσότερα καταστήματα με είδη σπιτιού. Για τους πιο έμπειρους προτείνεται το σέικερ τύπου **Boston**, ειδικά αυτό του οποίου και τα δύο μέρη είναι μεταλλικά και όχι γυάλινα. Είναι ελαφρύτερο, καλύτερος αγωγός της θερμότητας και, το σημαντικότερο, δεν σπάει! Χρειάζεται περισσότερη εξοικείωση στη χρήση, το αποτέλεσμα όμως αποζημιώνει. Το βρίσκετε σε εξειδικευμένα καταστήματα με εξοπλισμό για μπαρ ή ονλάιν.

Μεζούρες

Στη μαγειρική μαγειρεύουμε με γραμμάρια, άρα χρειαζόμαστε ζυγαριά, ενώ στα ποτά, ειδίαιτα, να μετράμε (υγρές) ποσότητες σε ml ή ουγγιές (oz). Και στις δύο περιπτώσεις χρειαζόμαστε μεζούρα, συνήθως παραπάνω από μία. Οι μεζούρες είναι κατασκευασμένες, σχεδόν πάντα, από ανοξείδωτο μέταλλο. Προτιμή-

στε αυτές με εσωτερικές διαγραμμώσεις που δίνουν περισσότερες επιλογές μέτρησης, όπως και αυτές που διαθέτουν εξωτερικό χείλος στις άκρες τους προς αποφυγή διαρροών.

Σουρωτήρια

Αν τελικά δεν καταφύγετε στην εύκολη λύση του σέικερ Cobbler αλλά σε αυτήν του Boston, θα χρειαστείτε σίγουρα δύο ακόμη εργαλεία, ένα **Hawthorne Strainer** και ένα **Fine Strainer**. Και τα δύο είναι εργαλεία που μετά το χτύπημα, συγκρατούν τον πάγο, σε μεγάλη και σε μικρή μορφή και είναι απαραίτητα. Το δεύτερο μοιάζει με το σουρωτήρι του τσαγιού.

Υπάρχει όμως και το **Julep Strainer**, ένα εργαλείο που προσαρμόζεται στο γυάλινο δοχείο ανάδευσης και κάνει την ίδια δουλειά. Αν έχετε Hawthorne strainer μπορείτε να το παρακάμψετε, αν όμως ανήκετε σε αυτούς που θέλουν ξεχωριστό εργαλείο για κάθε σκεύος, go for it!

Κουτάλι του μπαρ aka bar spoon

Το ιδανικό εργαλείο για αναδεύσεις παντός είδους, είτε εντός του σέικερ, είτε του mixing glass, ονομάζεται bar spoon. Είναι πιο ψηλό από το κλασικό κουτάλι και το σώμα του είναι στενό και με σπείρες, για να διευκολύνει την περιστροφική ανάδευση. Το ύψος του κουταλιού που θα επιλέξετε, εξαρτάται συνήθως από το ύψος της επιφάνειας που δουλεύετε. Αν η μπάρα ή ο πάγκος σας βρίσκεται σε ψηλό σημείο, προτιμήστε ένα σχετικά κοντό κουτάλι. Αν ο πάγκος σας βρίσκεται χαμηλά, θα χρειαστείτε ένα (πιο) μακρύ κουτάλι.

Τα υπόλοιπα εργαλεία

Πλατό κοπής Προτιμήστε πλαστικό, που μπορεί να πλυθεί και στο πλυντήριο και δεν συγκρατεί μικρόβια και οσμές, όπως θα έκανε ένα ξύλινο. Χρήσιμοι είναι και οι περιφερειακοί αρμοί, που συγκρατούν τους χυμούς των φρούτων που θα κόβετε.

Μαχαίρι γενικής χρήσης Μικρό μαχαίρι με «δοντάκια» για να κόβει ευκολότερα τα εσπεριδοειδή και πλαστική συνήθως λαβή.

Γουδοχέρι Χρήσιμο για να συνθλίβετε φρούτα και μυρωδικά στο σέικερ. Προτιμήστε κι εδώ ένα μεταλλικό, με πλαστική άκρη για να ξενοιάσετε από καθαριότητα και ασφάλεια.

Σέσουλα για τον πάγο Προτιμήστε μία πλαστική, έναντι της μεταλλικής, ώστε να μην σπάνε τα παγάκια, ενώ σε καμία περίπτωση μην αγοράσετε σέσουλα χωρίς σχισμές διαρροής. Ειδικά αν ο πάγος σας είναι αρκετά νερωμένος, οι σχισμές θα σας φανούν πολύ χρήσιμες, αφήνοντας το νερό να τρέξει στο δοχείο του πάγου και όχι στο ποτό σας.

Στίφτης, χειρός ή επιτραπέζιος Αν η κουζίνα σας δε διαθέτει ήδη κάποιον στίφτη για λεμόνια, τότε με πολύ λίγα χρήματα μπορείτε να αποκτήσετε έναν. Επιλέξτε έναν μικρό, πλαστικό επιτραπέζιο ή ακόμα καλύτερα, έναν μεταλλικό στίφτη χειρός.

Αποφλοιωτής εσπεριδοειδών, aka peeler Η φλούδα των εσπεριδοειδών (λεμόνια, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ κτλ) θεωρείται

μία από τις πιο χρήσιμες γαρνιτούρες στα κλασικά, και όχι μόνο, κοκτέιλ. Την πιέζετε επάνω από το ποτό σας και αμέσως τα αιθέρια έλαιά της το αρωματίζουν μοναδικά. Αν δεν έχετε λοιπόν ήδη ένα καλό peeler για να καθαρίζετε τις πατάτες σας, αποκτήστε ένα και θα με θυμηθείτε.

Τα σωστά ποτήρια

Έχετε λοιπόν αγοράσει τα ποτά, τα έχετε αναμείξει βάζοντας σε δράση τις περίτεχνες ικανότητές σας, αλλά και τα νεοαποκτηθέντα εργαλεία σας και κάπως έτσι φθάνει η ώρα να τα σερβίρετε. Αν το κάνετε σε απλά νεροπότηρα ή, ακόμη χειρότερα, σε πλαστικά του σουπερμάρκετ, θα χαθεί τουλάχιστον το ένα τρίτο της απόλαυσης. Αφήστε που δεν θα αναστενάξει και το Instagram, ούτε θα θαμπώσετε τους καλεσμένους σας.

Πα να ολοκληρώσετε ιδανικά μια επιτυχημένη βραδιά με κοκτέιλ, είτε αυτή θα αφορά αρκετούς καλεσμένους σας, είτε μόνο εσάς, οφείλτε να προμηθευτείτε, ιδανικά μια εξάδα από τα παρακάτω ποτήρια της λίστας της Α.Υ. για το τέλειο σπιτικό μπαρ. Πιστέψτε με, το κατάλληλο ποτήρι μπορεί όντως να κάνει την διαφορά.

Το ποτήρι τύπου Martini

Ίσως το πιο εμβληματικό ποτήρι στην ιστορία των κοκτέιλ και ένα από τα πιο βασικά ποτήρια για την κάθε σας είναι αυτό για Martini. Στην ουσία πρόκειται για ένα ποτήρι με «πόδι», ώστε να μπορείτε να το κρατάτε από εκεί χωρίς να ζεσταίνετε με τη θερμοκρασία του χεριού σας τα τοιχώματα του τριγωνικού δοχείου που περιέχει το κοκτέιλ σας. Μπορεί να το συναντήσετε και ως ποτήρι κοκτέιλ και καλό θα είναι, αν έχετε μεγάλο καταψύκτη, να το διατηρείτε εκεί, μέχρι και το σερβίρισμα, αφού κατά κανόνα, κανένα ποτήρι με πόδι δεν παίρνει πάγο, εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων.

Ιδανική χωρητικότητα: 200ml

Το ποτήρι coupe

Πρωτοχρησιμοποιήθηκε για να σερβίρει σαμπάνια, πολύ πριν καταλάβουμε ότι τελικώς είναι το πλέον μη αποδεκτό για αυτή τη χρήση, αφού εξαφάνιζε τις φυσαλίδες στο λεπτό. Ομοίως, διαθέτει και αυτό «πόδι», για τον ίδιο λόγο και οφείλει να είναι παγωμένο πριν το σερβίρισμα του κοκτέιλ. Το αριστερό στήθος της Μαρίας Αντουανέτας φέρεται, σύμφωνα με τον μύθο, πως αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης αλλά και πως παρείχε τις αναλογίες για την δημιουργία του πρώτου ποτηριού coupe, οπότε και μόνο για αυτόν τον λόγο, συνεισφέρει κι αυτό στη δημιουργία μιας μυθικής δικής σας βραδιάς για την οποία όλοι οι καλεσμένοι θα μιλούν για καιρό. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σχεδόν για κάθε κοκτέιλ που δεν χρειάζεται πάγο, ιδανικά για Manhattan, Martinez, Daiquiri και πολλά άλλα κλασικά και μη.

Ιδανική χωρητικότητα: 200ml

Το ποτήρι τύπου Old-Fashioned

Πήρε φυσικά το όνομα του από το κλασικό, ομώνυμο κοκτέιλ με ουίσκι. Μπο-

ρείτε να το συναντήσετε απλά ως Old-Fashioned ή ποτήρι τύπου Rocks ή ως double Old-Fashioned ή double Rocks για ποτήρια μεγαλύτερης χωρητικότητας.

Εκεί μπορείτε να σερβίρετε οποιοδήποτε απόσταγμα με πάγο ή και κάποια κοκτέιλ, όπως το ομώνυμο, το Sazerac ή το Negroni.

Ιδανική χωρητικότητα ποτηριού τύπου Old-Fashioned: 180-240ml

Ιδανική χωρητικότητα ποτηριού τύπου double Old-Fashioned: 360-420ml

Τα ποτήρια τύπου Collins/Delmonico

Ένα ακόμη από τα βασικά ποτήρια για την κάθε του σπιτιού σας, απολύτως απαραίτητο για τα βασικά κοκτέιλ και ποτά σας. Θα το συναντήσετε σε διάφορα μεγέθη, διατηρώντας όμως πάντα το βασικό του σχήμα, που ευνοεί τη χρήση άφθονου πάγου, συνήθως μάλιστα τοποθετείται και καλαμάκι – αν και δεν βλέπουμε τον λόγο για κάτι τέτοιο.

Ανάλογα με τη χωρητικότητά του, μπορεί να το συναντήσετε ως Delmonico, για τα πιο μικρού μεγέθους ποτήρια, ως highball για τα μεσαία μεγέθη ή ως Collins για τα πιο μεγάλα. Τζιν εν τόνικ, βότκα με λεμόνι, ουίσκι με σόδα, Gin Fizz, όλα θα κάνουν πάρτι στα ποτήρια αυτά, πάντα φυσικά με καλής ποιότητας πάγο.

Ιδανική χωρητικότητα Highball: 240-360ml

Το ποτήρι για λευκό κρασί

Ένα τυπικό ποτήρι για λευκό κρασί έχει φυσικά πόδι για να μη ζεσταίνουμε το περιεχόμενό του, το στόμιο δεν έχει πολύ μεγάλη διάμετρο ανοίγματος, για να συγκεντρώνονται τα αρώματα του κρασιού ή του κοκτέιλ και όσο καλύτερη είναι η ποιότητά του, τόσο πιο λεπτό γυαλί ή κρύσταλλο διαθέτει. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τζιν εν τόνικ ή και για ένα Aperol Spritz. Θα το βρείτε συνήθως με το χαρακτηρισμό «Ποτήρι για Sauvignon Blanc ή για Viognier». Η σύγχρονη τάση δε, θέλει και τους αφρώδεις οίνους να σερβίρονται σε τέτοια ποτήρια, έναντι των κλασικών ποτηριών τύπου «flute».

Ιδανική χωρητικότητα: 300-400ml

Το ποτήρι για ερυθρό κρασί

Κατά κανόνα, τα ποτήρια για ερυθρό κρασί διαθέτουν ελαφρώς μεγαλύτερη διάμετρο στομίου και μεγαλύτερη συνολική χωρητικότητα. Μπορείτε κι αυτά να τα χρησιμοποιήσετε για κοκτέιλ, αλλά θα σας κρατήσουν ιδανική συντροφιά αν αποφασίσετε να απολαύσετε το αγαπημένο σας ερυθρό κρασί με μακρά ωρίμαση, αφού θα του επιτρέψει να αλληλεπιδράσει με μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου, αναδεικνύοντας τα περίπλοκα αρώματα του και μετριάζοντας την ένταση των τανινών του.

Ιδανική χωρητικότητα: 500-800ml

Ξεκινήστε από αύριο κιόλας. Δεν έχετε πια καμία δικαιολογία για να σερβίρετε κρασί σε νεροπότηρα, να πίνετε με τους φίλους σας μπήρες από το μπουκάλι ή να παραγγέλλετε κοκτέιλ ντελίβερι. Εδώ τα έχετε όλα συγκεντρωμένα και νοικοκυρεμένα. Σας δίνω λίγο χρόνο και μετά θα πιάσουμε από την αρχή τα κοκτέιλ! Να είστε έτοιμοι! •



Ενα νέο ρούμι θα κυκλοφορήσει τις επόμενες εβδομάδες στην αγορά. Και θα έχει το πρόσωπο ενός Έλληνα επάνω στη φιάλη. Ο Αλέξανδρος Γκικόπουλος μπορεί να μην είναι πειρατής – αν και θα μπορούσε –, είναι όμως ένας από τους πιο γνωστούς και επιδραστικούς bartenders της Αθήνας, ο οποίος μάλιστα από το τελευταίο του ταξίδι στην Αγία Λουκία της Καραϊβικής έφερε στην Ελλάδα ένα ολόκληρο βαρέλι με ρούμι, το οποίο και εμφιάλωσε σε 361 φιάλες. Μαζί του έφερε γεύσεις, εικόνες και μια ντουζίνα ιστορίες με πρωταγωνιστή αυτό το μαγικό απόσταγμα από ζαχαροκάλαμο.

Το ζαχαροκάλαμο πρωτοκαλλιεργήθηκε στην Ινδονησία και στη Νέα Γουινέα ως τροφή για τα γουρούνια. Σαφέστατα, κανείς δεν μπορούσε να φανταστεί πως αρκετούς αιώνες αργότερα θα ευθυνόταν για ουκ ολίγες κοινωνικοπολιτικές ζυμώσεις, ούτε πως θα αποτελούσε βασικό συστατικό της διατροφής ολόκληρου του πλανήτη. Η επεξεργασία του για την παραγωγή ζάχαρης ξεκίνησε στην Ινδία από τους Άραβες – σήμερα το 79% της παγκόσμιας παραγωγής ζάχαρης προέρχεται από την καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου –, όμως οι Ευρωπαίοι ήταν αυτοί που το έφεραν πρώτοι στη Γηραιά Ήπειρο και στη συνέχεια, με τον Χριστόφορο Κολόμβο, στην Καραϊβική, όπου το κλίμα ήταν πιο ευνοϊκό για καλλιέργεια.

Η συνέχεια, λίγο-πολύ, γνωστή. Το σκλαβοπάζαρο του εμπορικού τριγώνου μεταξύ Ευρώπης, Αφρικής και Νέου Κόσμου διήρκεσε τρεις αιώνες, προκειμένου να συντηρήσει την ολοκαίνουργια οικονομία που άνηψε στην Καραϊβική και που στιγμάτισε την αποικιοκρατία. Μεταξύ τυρού και αχλαδίου δημιουργήθηκε και το ρούμι. Χρησιμοποιώντας το υποπροϊόν της διαδικασίας παραγωγής της ζάχαρης, τη μελάσα, σκλάβοι στις φυτείες του ζαχαροκάλαμου και Ευρωπαίοι άποικοι βρήκαν πως αυτή μπορεί να ζυμωθεί σε αλκοόλ και να αποσταχθεί, προκειμένου να συγκεντρωθεί το ποσοστό του αλκοόλ. Μέσα από τα σπάργανα του δουλεμπορίου ακόμα ένα νέο προϊόν είχε μόλις γεννηθεί.

Το ρούμι από την Καραϊβική έγινε γνωστό σε όλον τον κόσμο. Πειρατές και караβοκύρηδες το μετέφεραν από νησί σε νησί, μερικές φορές και πίσω στην Ευρώπη. Ο Αλέξανδρος Γκικόπουλος επισκέφθηκε ένα από τα πιο όμορφα νησιά της Καραϊβικής, την Αγία Λουκία, και έφερε στα πάτρια εδάφη ένα ολόκληρο βαρέλι ρούμι. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή.

Ο Αλέξανδρος επισκέφθηκε για πρώτη φορά τις εγκαταστάσεις παραγωγής του ρουμιού Chairman's Reserve, στην Αγία Λουκία, το 2017. Τη δεύτερη φορά που βρέθηκε στην «Ελένη των Δυτικών Ινδιών», γνωρίστηκε και με τον cellar master του Chairman's Reserve, τον Cyril Mangal.

Με τον υπεύθυνο των βαρελιών, μέσα στα



Αλέξανδρος Γκικόπουλος

Ο Έλληνας που επέστρεψε από την Καραϊβική με ένα βαρέλι ρούμι

Του ΓΙΑΝΝΗ ΚΟΡΟΒΕΣΗ ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

οποία ωριμάζουν τα αποστάγματα μελάσας και χυμού ζαχαροκάλαμου που χρησιμοποιεί το Chairman's Reserve, είχε μια πρώτη κουβέντα για το πρότζεκτ που έμελλε να ολοκληρωθεί μερικά χρόνια αργότερα. Ο Αλέξανδρος Γκικόπουλος περιηγήθηκε στο κελάρι με τα βαρέλια, τα άνοιξε, δοκίμασε και διάλεξε αυτά που του άρεσαν πιο πολύ. Τα χρόνια που μεσολάβησαν οι υπεύθυνοι παραγωγής έστειλαν ανά εξάμηνο δείγματα από την Αγία Λουκία στην Αθήνα από τα βαρέλια που είχε διαλέξει ο Αλέξανδρος, προκειμένου εκείνος να παρακολουθήσει την εξέλιξη της ωρίμανσης του αποστάγματος. Από αυτά τα δείγματα διάλεξε ένα. Και αποφάσισε να εμφιαλώσει ολόκληρο το βαρέλι του σε 361 φιάλες.

Το Chairman's Reserve Master's Selection for Alexandros Gkikopoulos είναι ένα ρούμι από την Αγία Λουκία, λοιπόν, απόσταγμα μόνο από μελάσα (συνήθως στο Chairman's ανακατεύουν αποστάγματα μελάσας και χυμού ζαχα-

ροκάλαμου), εννέα ετών ωρίμανσης και εμφιαλωμένο στους 45,9% αλκοολικούς βαθμούς. Στις πιο geeky πληροφορίες, το ταξίδι του συγκεκριμένου ρουμιού ξεκίνησε με τη μελάσα να ζυμώνεται επί 36 ώρες σε ανοικτή δεξαμενή, με τους «άγριους» ζυμομύκητες να κάνουν πάρτι βουτώντας στις δεξαμενές, ενώ για την απόσταξη χρησιμοποιήθηκε μόνο η διπλή αποστακτική στήλη τύπου Coffey, η μοναδική συνεχούς απόσταξης στο νησί.

Το απόσταγμα στη συνέχεια μπήκε σε βαρέλια 250 λίτρων που πριν περιείχαν μπέρμπον και πέρασε τα πρώτα εννέα χρόνια της ζωής του. Όσα λίτρα γλίστρωσαν από το «Μερίδιο των Αγγέλων» της Καραϊβικής βγήκαν το 2020 από το βαρέλι της αμερικανικής δρυός και στους 64,9% αλκοολικούς βαθμούς. Στο ώριμο πλέον απόσταγμα προστέθηκε νερό και μόνο, μέχρι εκείνο να φθάσει τους 45,9% αλκοολικούς βαθμούς, σημείο ιδανικό, σύμφωνα με τον Αλέξανδρο Γκικόπουλο,

ώστε να εκφράσει τα αρώματα που εκείνος ήθελε και να αποτελεί ταυτόχρονα και ένα ρούμι που θα μπορεί να το πιει ο καθένας.

Με τον Αλέξανδρο συμφωνήσαμε να βρεθούμε ένα απόγευμα σε ένα αγαπημένο μας μπαρ στην Αθήνα, ώστε να ανοίξουμε μία από τις 361 φιάλες, λίγο πριν οι υπόλοιπες διατεθούν σε επιλεγμένες κάβες σε όλη την Ελλάδα. Και κάπως έτσι, μεταφερθήκαμε νοστά στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού, σε μαγικές συναντήσεις με πειρατές και караβοκύρηδες, κάτω από τον ήλιο των Τροπικών. Όχι κι άσχημα για ένα μουντό, χειμωνιάτικο απόγευμα καθημερινής στην Αθήνα.

«Μερίδιο των Αγγέλων» αποκαλείται λυρικά στον χώρο της διεθνούς ποτοποιίας το ετήσιο ποσοστό του αποστάγματος που εξατμίζεται μέσα από τα βαρέλια στα οποία αυτό ωριμάζει. Ο θρύλος θέλει αυτή η ποσότητα να πηγαίνει στον ουρανό για να την απολαύσουν οι άγγελοι. ●



7 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ «ΤΕΛΕΙΟ»

Μουστάκι

Ενα σωστά περιποιημένο μουστάκι δεν κο-
λακεύει μόνο, αλλά αναδεικνύει και όλα τα
μικρά και φαινομενικά «ασήμαντα» χα-
ρακτηριστικά που προσδίδουν σε κάθε πρό-
σωπο τη μοναδική του γοητεία γιατί, πολύ απλά,
τραβάει πάνω του τα βλέμματα. Η περιποίηση του
μουστακιού δεν είναι μόνο ο αποτελεσματικότερος
τρόπος να «τιθασεύσεις» τις τρίχες που φυτρώνουν
στο πάνω χείλος αλλά θα σε βοηθήσει να αποκτή-
σεις το «μουστάκι» που εσύ θέλεις, καθώς η φορά
και η πυκνότητα των τριχών που φυτρώνουν στο
πρόσωπό σου δεν έχουν πάντα ούτε την κατεύθυν-
ση ούτε το σχήμα που επιθυμείς. Δες παρακάτω τα
7 βήματα για να φροντίσεις μόνοι σου το μουστάκι

σου. Αν παρόλα αυτά φοβάσαι ότι δεν μπορείς να
πετύχεις το κομψό και περιποιημένο μουστάκι που
ονειρεύεσαι, στις επόμενες σελίδες θα βρεις μερικά
από τα καλύτερα barber shop της πόλης.

1 Αποφάσισε πώς το θέλεις

Το πώς κουρεύεις και περιποιείσαι ένα μουστάκι
έχει, σε μεγάλο βαθμό, να κάνει με αυτό που θέλεις
να επιτύχεις, την τελική εικόνα. Θέλεις απλώς να
διατηρήσεις το μουστάκι που έχεις ήδη ή να του
δώσεις άλλο σχήμα; Θέλεις να το κάνεις να δείχνει
πο πιο πυκνό; Πιο μακρύ; Πιο κοντό; Πιο λεπτό; Πιο
φαρδύ; Μεγαλώνει ήδη όπως το θέλεις, αλλά του
λείπει το «στιλ»; Σκέψου το τελικό αποτέλεσμα,

οραματίσου το «τέλειο» για το πρόσωπό σου μου-
στάκι, γιατί αυτή η εικόνα είναι και ο μοναδικός
οδηγός σου για να προχωρήσεις στα παρακάτω.

2 Καθαρισμός και χτένισμα

Ανεξάρτητα από το πώς και πόσο θέλεις να κουρέ-
ψεις ή να τριμάρεις το μουστάκι σου, το πρόσωπό
σου παραμένει ο καμβάς σου και πρέπει να είναι
φρεσκοπλυμένο και στεγνό. Πλένεις λοιπόν το
πρόσωπο (και το μουστάκι) επιμελώς με το σαπούνι
που χρησιμοποιείς συνήθως και ύστερα το σκου-
πίζεις απαλά για να είναι στεγνό. Εάν το μουστάκι
είναι ήδη αρκετά ανεπτυγμένο, χτένισέ το (με μια
τσατσάρα με πυκνά και λεπτά δόντια), έτσι ώστε
οι τρίχες να ισιώσουν και να μην είναι μπλεγμέ-
νες. Βεβαιώσου πως το μουστάκι σου είναι εντελώς
στεγνό πριν αρχίσεις να τριμάρεις.

3 Μειώσε τον όγκο

Ο απλούστερος τρόπος να μειώσεις τον όγκο του
ομοιόμορφα είναι χρησιμοποιώντας ένα τρίμερ ή
την ξυριστική σου μηχανή, αφού διαλέξεις την κα-
τάλληλη κεφαλή. Μην ξεχνάς και το μήκος που
επιθυμείς να έχει το μουστάκι, οπότε προσέχεις
να διατηρείς τον επιθυμητό όγκο στο μήκος που
θέλεις. Αφού αφαιρέσεις τον περιττό όγκο, μπο-
ρείς να ασχοληθείς με τις λεπτομέρειες κόβοντας
ή ψαλιδίζοντας με το επαγγελματικό σου ψαλι-
δάκι για μουστάκια, ή έστω ένα μικρό ψαλιδάκι,
περιμετρικά. Δεν έχεις ξυριστική μηχανή; Μην
ανησυχείς: για να ελέγχεις τον όγκο του μουστα-
κιού σου, μπορείς να χρησιμοποιείς τη χτένα και,
σπκλώνοντας ελαφρά τις τρίχες, να τις κόβεις όπου
και όσο χρειάζεται.

4 Αφαίρεσε μήκος

Ένας τρόπος να διατηρείς το επιθυμητό μήκος των
τριχών είναι να τις χτενίζεις προς τα κάτω. Έτσι θα
έχεις καλύτερη εικόνα για το πόσο θα τις τριμάρεις
– δηλαδή, βλέπεις πόσο κάτω από το χείλος φτά-
νουν. Χρησιμοποιείς κατόπιν, άφοβα και μετρημέ-
να, το ψαλιδάκι ή το τρίμερ σου και κόβεις έως εκεί
που τις προτιμάς. Για λόγους συμμετρίας, ιδανικό
είναι να ξεκινάς από τις άκρες προς το κέντρο και το
ίδιο από την αντίθετη πλευρά.

5 Καθάρισε την περίμετρο

Χρησιμοποιήσε την ειδική κεφαλή για λεπτομέρειες
της μηχανής σου ή ένα ξυράφι ασφαλείας κλειστού
τύπου για να δώσεις μια καθαρή περιμετρική γραμ-
μή στο μουστάκι σου, συμπεριλαμβανομένου και
του σημείου κάτω από τα ρουθούνια. Ίσως να χρειά-
ζεται να κάνεις αυτή τη «διαδρομή» μια-δυο φορές
την εβδομάδα, ώστε να προλαβαίνεις την εμφάνιση
«ανεξάρτητων» τριχών, καθώς το μουστάκι σου με-
γαλώνει, και να διατηρείς το επιθυμητό σχήμα.

6 Ίσως να θέλεις μακρύτερες τις άκρες

Εάν αυτό που θέλεις είναι ένα μουστάκι με λεπτές,
μακριές άκρες, στις οποίες, ίσως, να δίνεις στο τελεί-
ωμα και ένα διακριτικό «γύρισμα», τότε θα αφήσεις
τις ακριανές τρίχες να μεγαλώνουν περισσότερο σε
σχέση με αυτές στο «σώμα» του μουστακιού. Αυτό
θα σου δώσει στο τέλος το μεγαλύτερο μήκος που
επιδιώκεις, στο οποίο και θα μπορείς να κάνεις το
styling που θέλεις με λίγο κερί ή το ειδικό λαδάκι.

7 Μη βιάζεσαι

Ακόμη κι αν έμαθες τις κινήσεις, μην επιτρέψεις
στον εαυτό σου να τις κάνει... μηχανικά. Το παρα-
μικρό «ξεστράτισμα» του ψαλιδιού ή της μηχανής
μπορεί να καταστρέψει τη δουλειά που ίσως χρειά-
στηκες μήνες για να τελειοποιήσεις και να αναγκα-
στείς να αρχίσεις... από την αρχή. ●

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ BARBER SHOPS ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΟΡΥΦΑΙΟ GROOMING

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ,
Φωτο: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ

Φροντίζεις και περιποι-
έσαι τον εαυτό σου
με τελικό στόχο την
ομορφιά. Αλλά νιώ-
θεις ότι δεν είναι πια
αυτό το μόνο ζητούμενο. Ένα κούρε-
μα ή ένα ξύρισμα μπορούν εκτός από
ένα αψεγάδιαστο look να είναι και μια
αναζωογονητική εμπειρία. Έτσι, για
τους σύγχρονους άντρες το αντρικό
grooming έχει γίνει ιεροτελεστία και τα
σύγχρονα barber shop είναι εδώ για να
σου προσφέρουν μια ολοκληρωμένη
εμπειρία ευεξίας και φροντίδας, να σου
φτιάξουν την ψυχολογία όχι απλά με
την τέχνη του κουρέα, αλλά και με την
ευγένεια, το χαμόγελο, την ταχύτητα,
την προσωπική περιποίηση, το φρο-
ντισμένο περιβάλλον, τη συζήτηση, τη
μουσική και βέβαια την τιμή.

Ειδικά τώρα, στη δύσκολη εποχή της
πανδημίας και των περιορισμών, έχει
επιστρέψει η ανάγκη για μια προσεγ-
μένη εξωτερική εμφάνιση, που δείχνει
έναν άντρα που δεν παραμελεί τον εαυ-
τό του, έχει τον έλεγχο της ζωής του και
είναι περιποιημένος από την κορυφή
έως... (κυριολεκτικά) τα νύχια. Επειδή
λοιπόν τα barber shops δεν είναι ένα
ακόμα trend αλλά μια ουσιώδης ανά-
γκη, ξεχωρίσαμε μερικά από τα καλύτε-
ρα της Αθήνας και σου τα προτείνουμε.



BROTHERHOOD BARBER SHOP

Παραδοσιακό κούρεμα και ξύρισμα με στιλ

ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ επιλογές σε ό,τι έχει να κάνει με την ανδρική περιποίηση, κάτι που θα αντιληφθείς με την είσοδό σου στο χώρο. Ανοίγεις την πόρτα και αισθάνεσαι ότι βρίσκεσαι στο Μπέρμιγχαμ του 1920 ή ότι πρωταγωνιστείς στη διάσημη τηλεοπτική σειρά Peaky Blinders! Αποτέλεσμα της δουλειάς δύο αδερφών, του Αχιλλέα και του Διονύση, οι οποίοι πρώτα απ' όλα επιθυμούν ο καθένας από εμάς να αισθάνεται σαν στο σπίτι του – και το καταφέρνουν. Δεύτερος στόχος, να βγαίνουμε από το Brotherhood όλοι ομορφότεροι και χαμογελαστοί, κι αν κρίνουμε από το πόσους ορκισμένους φίλους έχει αυτό το μπαρμπερίκο κι αυτό το καταφέρνουν.

Πρόσεξε: Το Brotherhood λειτουργεί με τον παλιό καλό παραδοσιακό τρόπο, που σημαίνει ότι θα τους πεις τι κούρεμα επιθυμείς και το αποτέλεσμα που θα δεις θα είναι πολύ καλύτερο και από αυτό που περίμενες, την ώρα που θα απολαμβάνεις ένα χαλαρωτικό ξύρισμα από ζεστές και κρύες κομπρέσες. Επίσης όσοι διαθέτουν ένα μακρύ, πυκνό μούσι βρήκαν επιτέλους το νέο αγαπημένο τους μέρος, καθώς τα έμπειρα χέρια των υπεύθυνων του καταστήματος μπορούν να προσφέρουν ένα καθάρισμα με φαλτσέτα και να σχηματίσουν τη γενειάδα σου με πολλά πρωτοποριακά στιλ. Τώρα, λοιπόν, όταν έχεις κάποια ιδιαίτερη έξοδο ή αν θέλεις κάθε μέρα να αισθάνεσαι άλλος άνθρωπος, ξέρεις πού θα πας.

♦ Μιλιτιάδου 2, Περιστερί, 2155457573,
Fb & Insta: brotherhoodbarbershop16



THE JJ BARBER SHOP

Με άρωμα Σκανδιναβίας
στο κέντρο της Αθήνας

Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΙ Ο ΙΑΣΟΝΑΣ γνωρίστηκαν πριν από 4 χρόνια στην προηγούμενή τους δουλειά ως κομμωτές και από φέτος το Πάσχα έστησαν το δικό τους κομμωτήριο στην καρδιά της Αθήνας. Αν περάσεις από τον αριθμό 162 στην οδό Ιπποκράτους θα δεις δύο νέους τύπους να κάνουν κουρέματα μοντέρνα και πιο κλασικά μέσα στην πιο ευχάριστη διάθεση. Οι δυο τους ήθελαν στο The JJ Barber Shop να δείξουν κάτι το διαφορετικό στις ανδρικές κομμώσεις και ένα ταξίδι τους στη Δανία τους έπεισε για κάνουν πράξη την ιδέα τους. Το concept του The JJ Barber Shop διαφέρει από τα συνηθισμένα μπαρμπέρικα και το σκανδιναβικό design ξεχωρίζει από την πρώτη στιγμή. Το ξύλο παίζει τον δικό του ρόλο στη φιλοσοφία του χώρου, την ώρα που η απλότητα του προσφέρει τη χαλάρωση που χρειάζεσαι μέσα στους ρυθμούς της πολύβουης πόλης. Στην ιστοσελίδα του καταστήματος μπορείς να ενημερωθείς για τα διαθέσιμα ραντεβού και ταυτόχρονα να κάνεις κράτηση για το κούρεμά σου. Το κούρεμα που σου αξίζει, καθώς η εμπειρία και των δύο είναι μεγάλη και το αποτέλεσμα είναι πάντα όπως το έχεις σχεδιάσει.

♦ Ιπποκράτους 162, 2107708474, www.thejjbarbershop.gr,
Fb: thejjbarbershop



HOOD BRANDED A.C. BARBERSHOPS

Διαχρονικό κλασικό κούρεμα
και παραδοσιακό ξύρισμα

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ ΕΙΝΑΙ, μπορεί να θέλεις να κάνεις στέκι σου ένα κουρείο; Αν είναι τόσο καλαίσθητο και στιλάτο όσο το Hood Branded, με vintage στοιχεία και ροκ μουσικές, αν οι άνθρωποι είναι φιλόξενοι όσο εδώ και αν τα ψαλίδια και τα ξυράφια χρησιμοποιούνται με έναν μαγικό τρόπο, όπως συμβαίνει με την έμπειρη ομάδα του Hood Branded, ναι, γίνεται και με το παραπάνω.

Στο Hood Branded, που ξεκίνησε από τη Νέα Φιλαδέλφεια και ευτυχώς και για τους φίλους των βορείων προαστίων άνοιξε και στο Μαρούσι, θα νιώσετε την απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης και ευεξίας – εκτός του ότι η εικόνα σας φεύγοντας θα σας αφήνει απόλυτα ικανοποιημένους. Τα παιδιά εδώ είναι εξειδικευμένα στα κλασικά κουρέματα και σίγουρα θα σας προτείνουν το ιδανικό look για την περίπτωση σας, ενώ και το παραδοσιακό ξύρισμα, με φαρτσέτα, ζεστές πετσέτες και κρέμα, είναι μια αληθινή ιεροτελεστία. Φυσικά, θα περιποιηθούν και το μουστάκι ή τα γένια σου πάντα με έμφαση στο κλασικό. Δες περισσότερα στην ιστοσελίδα τους από όπου μπορείς να κλείσεις και online το ραντεβού σου.

♦ Πίνδου 20, Νέα Φιλαδέλφεια, 2102583437,
28 Οκτωβρίου 22, Μαρούσι, 2114180361, www.hoodbranded.com,
Fb: Hood Branded A.C. Barbershops, Insta: hoodbrandedbarbershops



PEAKY BARBERS

Η απόλυτη ανδρική περιποίηση
σε δύο από τα καλύτερα
barber shops της Αθήνας

Ο ΑΝΤΡΕΑΣ ΚΑΙ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ είχαν μια φιλοσοφία, μια φιλοσοφία όπου ο άντρας θα είχε τον δικό του χώρο, έναν χώρο όπου με το κούρεμά τους θα απολάμβαναν και έναν καφέ, ούισκι, μπίρες, να πουν δύο κουβέντες (γιατί μην ξεχνάμε ότι ο κουρέας είναι και κάτι σαν ο προσωπικός μας ψυχολόγος) και να μπορέσουν να νιώσουν την απόλυτη περιποίηση!

Οι ίδιοι λένε ότι τα πάντα είναι θέμα στίλ. Σε όλα. Και αυτό θα το διαπιστώσετε αμέσως, όποιο και από τα δύο Peaky Barbers κι αν επισκεφθείτε, στο Κουκάκι ή στους Αμπελόκηπους, τα οποία κινούνται ακριβώς στο ίδιο μοτίβο.

Εδώ τα πάντα είναι ιεροτελεστία και κινούνται στη φιλοσοφία του Γιώργου και του Ανδρέα, ότι κανείς από εμάς δεν θέλει απλώς να κόψει τα μαλλιά του ή να περιποιηθεί το μούσι του, αλλά να ζήσουμε μια ολοκληρωμένη εμπειρία περιποίησης και χαλάρωσης.

Τον Γιώργο και τον Ανδρέα θα τους βρείτε και στα δύο καταστήματα και επιπλέον στο Κουκάκι τον Πέτρο και τον Γιάννη και στους Αμπελόκηπους τον Στέφανο και τον (δεύτερο) Αντρέα, οι οποίοι θα σας προσφέρουν όλες τις υπηρεσίες που απαιτεί η σύγχρονη εποχή.

Όλα τα παιδιά εδώ είναι εκπαιδευμένα στα new age αλλά και στα κλασικά κουρέματα, το ξύρισμα γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο με ζεστές και κρύες πετσέτες, η γενειάδα σας θα διαμορφωθεί ακριβώς στο σχήμα που θέλετε, σε μια διαδικασία προσεγμένη στην κάθε της λεπτομέρεια, από την πούδρα μέχρι την κολόνια στο τέλος.

Στο τέλος, δεν θα ευχαριστηθείτε το αποτέλεσμα μόνο εσείς αλλά και οι ίδιοι, καθώς, όπως λένε, η δική τους ικανοποίηση έρχεται από το χαμόγελο του κάθε πελάτη μόλις σηκωθεί από την καρέκλα και αποχαιρετίσει με χαμόγελο. Γι' αυτό, άλλωστε, και τα Peaky Barbers, από τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε και κάποια από τα καλύτερα προϊόντα περιποίησης για τα μαλλιά ή το μούσι σας, αποτελούν από τα πιο γνωστά και αγαπημένα μπαρμπέρικα της πόλης.

♦ **Κουκάκι: Βεΐκου 46Α, 2109245521,**
Facebook: peakybarbers.gr,
Αμπελόκηποι: Μεσογείων 29, 2107785657,
Facebook: peakybarbers.gr,
www.peakybarbers.gr,
Instagram: peakybarbers.gr



Κουκάκι



Αμπελόκηποι



GENTLEMEN ONLY

Ολοκληρωμένη φροντίδα για τον άντρα

ΣΤΟ ΠΑΝΤΑ ΠΟΛΥΣΥΧΝΑΣΤΟ και in Παγκράτι, θα βρεις ένα διαφορετικό ύφος μπαρμπέρικου. Με ιστορία που ξεκινάει από το 1998 και με γνώση ότι κάθε πελάτης είναι μοναδικός, η ομάδα του Gentlemen Only θα σου προσφέρει μια μοναδική εμπειρία και όχι μια απλή υπηρεσία. Ένας χώρος αποκλειστικά για άνδρες που ξερκίζει το stress και χαρίζει καθημερινά αυτοπεποίθηση και χαμόγελα στους πελάτες του. Παρεϊστική ατμόσφαιρα, ζεστό περιβάλλον, ιδιαίτερη μουσική, ένας χώρος εντελώς διαφορετικός από οτιδήποτε μπορεί να έχεις στο νου σου!

Η έμπειρη ομάδα του κουρείου είναι πάντα έτοιμη να σε υποδεχτεί και να σε βοηθήσει να αναδείξεις το δικό σου στιλ, με φανατική προσοχή στη λεπτομέρεια. Πέραν του μοντέρνου, κλασικού ή old school κουρέματος, στα οποία ο Φώτης και ο Δημήτρης εξειδικεύονται, στον χώρο θα βρεις και υπηρεσίες περιποίησης γενειάδας, επαναφορά χρώματος τόσο για τα μαλλιά όσο και για τα γένια σου, θεραπείες ξηροδερμίας και τριχόπτωσης, αποτρίχωση με κερί και μάσκες προσώπου! Επίσης, μεγάλη ποικιλία από προϊόντα περιποίησης μαλλιών, μοναδικά λάδια και balm για το μούσι, κρέμες ξυρίσματος, after shave και κολόνιες είναι στη διάθεσή σου ώστε να καλύψεις κάθε σου ανάγκη. Ένα κουρείο που θα πρέπει οπωσδήποτε να γνωρίσεις.

♦ **Αρριανού 22 & Πολέμωνος, Παγκράτι, 2107228563, 6988295545, www.gentlemen-only.gr, Fb: [GentlemenOnlyTheBarberShop](https://www.facebook.com/GentlemenOnlyTheBarberShop), Insta: [gentlemen_only_the_barber_shop](https://www.instagram.com/gentlemen_only_the_barber_shop)**



TOD'S BARBER HOUSE

Για το απόλυτο ανδρικό κούρεμα

ΣΤΟΝ ΓΕΡΑΚΑ υπάρχει ένα barber shop εδώ και έντεκα χρόνια, η φήμη του οποίου ξεπερνάει αυτή ενός κλασικού μπαρμπέρικου. Ο λόγος για το Tod's Barber House, σημείο συνάντησης και ευεξίας των ανδρών που θέλουν να έχουν οι ίδιοι τον πρώτο λόγο σε ό,τι αφορά την περιποίησή τους. Όπως μας λέει ο ιδιοκτήτης του, στον φιλόξενο χώρο του όλα έχουν μελετηθεί προσεκτικά μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια από το άρτια καταρτισμένο προσωπικό. Τα κουρέματα, old & new school, βασίζονται στις custom επιλογές του κάθε πελάτη. Το παραδοσιακό ξύρισμα γίνεται με την κλασική φαλτσέτα και τις ζεστές πετσέτες ενώ στο τέλος εφαρμόζουν aftershave κρέμα με αντιγηραντικές ιδιότητες. Παράλληλα ο μπαρμπέρης ακολουθεί τις νέες τάσεις που ορίζει η μόδα και σύγχρονες πρακτικές όπως θεραπείες ισχύματος με κερατίνη ή ισιωτική ενώ παράλληλα σέβονται τις κλασικές προτιμήσεις του κάθε άντρα. Στο Tod's, που μπορεί να το έχεις πετύχει και σε διάφορες σκηνές τηλεοπτικών σειρών, ο άντρας μπορεί να βρει και να προμηθευτεί για το σπίτι του μεγάλη γκάμα από cruelty free προϊόντα περιποίησης. Πέρα από αυτά, εδώ θα βρεις και αξεσουάρ όπως οι διάσημες Happy Socks!

♦ **Αιτωλίας 30 Γέρακας, 2114065213, www.barberhouse.gr, Fb και Instagram: [Tod's Barber House](https://www.facebook.com/TodsBarberHouse)**



**KERK'S
BARBERSHOP**

**Ένα μπαρμπέρικο με αύρα
από το παρελθόν**

ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΧΩΡΟ, που νιώθεις ότι βγήκε από αμερικάνικη ταινία, μπορείς να απολαύσεις την ολοκληρωμένη εμπειρία του κουρέματος, του ξυρίσματος και της περιποίησης της γενειάδας σου. Τα ασπρόμαυρα πλακάκια στο δάπεδο, οι χειροκίνητες μηχανές ξυρίσματος, οι vintage πολυθρόνες, οι ροκ ήχοι, οι φωτογραφίες του James Dean και του Elvis Presley δημιουργούν μια old-school ατμόσφαιρα. Το Kerk's Barbershop στους Αμπελόκηπους κλείνει 7 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας και έχει καταφέρει να κερδίσει την εμπιστοσύνη των πελατών του. Εκεί, όπου το κούρεμα αντιμετωπίζεται ως ιεροτελεστία, ο μπαρμπέρης γίνεται ο άνθρωπός σου. Θα σε ακούσει, θα σου προτείνει και θα σε βοηθήσει να επιλέξεις το καλύτερο κούρεμα για σένα. Θα σε περιποιηθεί εξατομικευμένα, θα βγάλει τα επιδέξια ψαλίδια του για ένα αποτέλεσμα που σου ταιριάζει απόλυτα. Ένα κούρεμα κλασικό ή με σβησίματα ή ανάλογα με τις νέες τάσεις και την αισθητική σου. Αν πάλι έχεις γενειάδα, θα σε περιποιηθούν με λάδι που ενυδατώνει την επιδερμίδα και τρέφει τα γένια και το μουστάκι σου. Την τελική πινελιά θα βάλουν με προϊόντα της Uppercut. Μπορείτε μάλιστα να προμηθευτείτε προϊόντα περιποίησης της Uppercut, της Lavish και της Elgon. Λόγω των μέτρων για την πανδημία, καλό είναι να τηλεφωνήσετε νωρίς για να κλείσετε το επόμενο ραντεβού σας.

♦ Πανόρμου 11-13, 2130336422,
www.kerksbarbershop.gr,
Fb: Kerk's Barbershop,
Instagram: kerks_barbershop





Γυμναστείτε γιατί... χανόμαστε

ΠΕΣ ΜΟΥ ΠΟΣΩΝ ΕΤΩΝ ΕΙΣΑΙ, ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΤΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ

Της Έφης Πάλλη

Τι 20, τι 40, τι 60... Σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεισαι ένας άνδρας, οφείλει να καθιστά τον αθλητισμό μέρος της καθημερινότητάς του. Ο personal trainer **Γιάννης Μπούρας** μας εξηγεί τι είδους γυμναστικής πρέπει να επιλέξετε ανάλογα με την ηλικία σας και πόσο ευεργετικά είναι συγκεκριμένα είδη άθλησης.

Μέχρι τα 40 Καμία δικαιολογία δεν γίνεται δεκτή

«Ο άνδρας μέχρι τα 40 κατά πλειονότητα γυμνάζεται όσο περισσότερο μπορεί, κάνει ένα μπρέικ όταν δημιουργεί οικογένεια και μετά επανέρχεται στους ρυθμούς του», μας εξηγεί ο Γιάννης. Όσο για τις συνήθειες επιλογές, είναι να πηγαίνει πριν ή μετά τη δουλειά γυμναστήριο, να παίζει μπάλα και μπάσκετ με φίλους, ενώ τώρα τελευταία έχουν πάρει φωτιά και τα γήπεδα του τένις (να 'ναι καλά το δίδυμο Τσιτσιπιάς-Σάκκαρη). «Κάπου σε αυτές τις δραστηριότητες αποκτά και τα πρώτα προβλήματα, κυρίως στη μέση και τα γόνατα. Λόγω ηλικίας, βέβαια, μπορεί και είναι ορμητικός και ενίοτε απρόσεκτος», συμπληρώνει. Οι περισσότεροι άνδρες τείνουν να αγνοούν τις εννοήσεις και τους μικροτραυματισμούς. Ωστόσο, εμείς σας συμβουλεύουμε να δίνετε την πρότερη σημασία στα σημάδια και να επισκέπτεστε τον ορθοπεδικό ή τον φυσιοθεραπευτή σας γιατί δεν θα είστε πάντα ατίθασα νιάτα!

40-50 Θέλω μα δεν μπορώ

Είναι η κομβική ηλικία όπου οι περισσότεροι άνδρες (όπως και οι γυναίκες) τρέχουν με τις υποχρεώσεις, με την καριέρα, με τα παιδιά, αλλά ξεχνούν να τρέξουν και σε κανέναν διάδρομο γυμναστικής. «Είναι ταυτόχρονα η ευκαιρία για τον καθένα να ξεκινήσει», μας απαντά ο personal trainer. «Είναι ακριβώς η εποχή που πρέπει να βρει κάτι για να αποσυμφωριστεί, και καλύτερος τρόπος από τη γυμναστική δεν υπάρχει». Ο Γιάννης Μπούρας, και το έχει δει πολλές φορές να συμβαίνει μέσα στα χρόνια, μας διαβεβαιώνει ότι «αν ξεκινήσει κάποιος σε αυτή την ηλικία, δεν θα σταματήσει ποτέ. Εξάλλου είναι και μια ηλικία που η αυτοπεποίθησή του το χρειάζεται, στην πιο δημιουργική του εποχή και φάση». Προσυπογράφουμε.

50-60 Θεες - δε θεες... πρέπει

Το πρώτο καμπανάκι χτυπάει: πονάνε τα γόνατα και η μέση, «πιάνεται» πιο συχνά ο αυχένας. Έχετε βάσει και 2-3 κιλάκια και αναρωτιέστε πώς, αφού δεν έχετε αλλάξει τη διατροφή σας. «Η κοινωνική ζωή του άνδρα είναι αυτό που αλλάζει σε αυτή τη δεκαετία. Αρχίζουν πλέον και "γράφουν" στον οργανισμό και το σώμα οι όποιες καταχρήσεις, όπως το κάπνισμα και το ποτό», αναφέρει ο γυμναστής. «Εδώ, πλέον, έχουμε τον καθοριστικό ρόλο των γυναικών που παροτρύνουν τους συζύγους τους να γυμναστούν και σε μεγάλο βαθμό αυτό πιάνει». Δεν είναι λίγοι εκείνοι που ξαναπαίζουν

δυναμικά σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και βάζουν τη γυμναστική στην καθημερινότητά τους. Δεν είναι λίγες οι φορές που ένα ζευγάρι σε αυτή την ηλικιακή ομάδα αποφασίζει να το κάνει μαζί, καθώς συμπίπτει και με την εμμηνόπαυση για τις γυναίκες – φωτεινά παραδείγματα υγιούς αλλαγής αλλά και κοινό σημείο ενδιαφέροντος για τους δύο συντρόφους.

60 και βάλε Επιβάλλεται!

«Αν ένας άνδρας δεν έχει ξεκινήσει μια ήπια μορφή άσκησης στα 60, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα δυσκολευτεί πολύ», αναφέρει ο Γιάννης και συνεχίζει: «Αλλά ποτέ δεν είναι αργά! Εδώ ο γυμναστής παίζει καθοριστικό ρόλο. Πρέπει να τον εμπνεύσει και να είναι "από πάνω" για να τον βοηθήσει και να τον προστατεύσει από λάθος εκτέλεση των ασκήσεων». Όσο για εκείνους που δεν σταμάτησαν ποτέ να γυμνάζονται, μπράβο τους! Έχουν διατηρήσει ισορροπία και έχουν φροντίσει τον εαυτό τους, που τους το ανταποδίδει με καλές «τιμές» στις εξετάσεις και με μια γοητευτική εμφάνιση.

Στην πράξη τι γίνεται;

«Θεωρώ ότι γυμνασμένος είναι αυτός που σε μια σεζόν αφιερώνει 3 ώρες την εβδομάδα για το σώμα του. Ένα πρόγραμμα που να περιλαμβάνει αερόβιο (καρδια-μεταβολισμός-ευεξία), ενδυνάμωση με οποιονδήποτε σωστό τρόπο, με βάρη ή αντιστάσεις, και υποχρεωτικά διατάσεις πριν και μετά την κάθε προπόνηση», απαντά ο γυμναστής.

«Τα τελευταία χρόνια πολλοί άντρες βγαίνουν και τρέχουν αλλά δυστυχώς το κάνουν όπου βρουν, το τίμημα είναι μεγάλο για τις αρθρώσεις. Οι περίπατοι πρέπει να έχουν μια ένταση, αλλιώς απλώς παίρνουμε τον αέρα μας. Δεν είναι κακό κι αυτό... αλλά σίγουρα δεν μπορεί να θεωρηθεί η βασική γυμναστική».

Επίσης ο ειδικός συμβουλεύει: «Μη μετράτε τα βήματα με την εφαρμογή που έχετε στο τηλέφωνό σας, εκτός κι αν συνδέεται με καρδιακούς παλμούς». Αλλά και με τις ασκήσεις ενδυνάμωσης χρειάζεται προσοχή: «Η εκτέλεση των ασκήσεων είναι το παν: μόνο 1 στους 20 εκτελεί σωστά ένα ημικάθισμα, από τις πιο θεμελιώδεις κινήσεις».

Ύρα τι κάνουμε;

Βήμα πρώτο: Με όποιον δάσκαλο καθίσεις...

Επιλέξτε έναν χώρο που να πηγαίνετε ευχάριστα για να υπάρχει μια συνέχεια κι έναν γυμναστή που να σας εμπνέει εμπιστοσύνη και να σας παρακινεί.

«Με τις γνώσεις και την εμπειρία του θα μάθει το σώμα σας και θα σας οδηγεί στα όριά σας με ασφάλεια. Θα πρέπει επίσης να τον ενημερώσετε για τυχόν τραυματισμούς ή άλλα θέματα υγείας, όπως π.χ. η υπέρταση. Τα λέω αυτά με πάσα ειλικρίνεια, γιατί στις μέρες μας οι personal trainers είναι περισσότεροι από τους γυμναζόμενους. Ευτυχώς, μεγάλο κομμάτι είναι επαγγελματίες και γνώστες του αντικειμένου». Αναζητήστε τους!

Βήμα δεύτερο και σημαντικότερο: Διατροφή

Δεν υπάρχει μαγική συνταγή. Ο τρόπος είναι γνωστός σε όλους και τους αφορά όλους. Είτε είστε φοιτητής είτε μεγαλοστέλεχος σε πολυεθνική ή συνταξιούχος, η διατροφή είναι μία και ακούει στο «μικρά και συχνά γεύματα». Οι άνδρες ευνοούνται σε αυτό το κομμάτι γιατί έχουν υψηλότερο μεταβολισμό από τις γυναίκες. «Προσοχή στο βραδινό, να είναι μικρότερο του μεσημεριανού, κι αν γίνεται, νωρίς, ώστε για να έχετε χρόνο να χωνέψετε. Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τις άσκοπες θερμίδες από τα ποτά. Εντάξτε σε κάθε γεύμα τα λαχανικά και αφήστε τα λιπαρά για μια φορά στο τόσο».

Καταλήγουμε λοιπόν ότι η άσκηση με ρεαλιστικούς στόχους κοντά σε επαγγελματίες γυμναστές και η διατροφή με μέτρο και αποτοξινώσεις μετά από κραπάλες θα σας εξασφαλίσουν μια καλή ποιότητα ζωής διαχρονικά. Βρείτε ένα άθλημα που σας αρέσει και δείτε τη γυμναστική με άλλο μάτι. Όπως μας λέει ο Γιάννης Μπούρας, «ποτέ δεν είναι αργά, ξεκινήστε σήμερα!».

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

Του Μιχάλη Παπαδογιαννάκη mpapadogiannakis@gmail.com

Για πολύ κόσμο η λέξη γιόγκα σημαίνει είδος άσκησης με διατάξεις που κάνουν οι γυναίκες. Η συχνά χαμηλών ρυθμών πρακτική που εφαρμόζεται δεν ελκύει την ανδρική φύση, που θέλει δραστηριότητα με εκρηκτική ενέργεια, δύναμη και ανταγωνισμό. Η παράδοση στην Ινδία αναφέρει ότι το σύστημα γιόγκα δημιουργήθηκε από άνδρες και εξασκούσαν αποκλειστικά από αυτούς μέχρι το πρώτο μισό του εικοστού αιώνα. Τη σημερινή εποχή οι περισσότεροι άνδρες αποφεύγουν να κάνουν γιόγκα ή δοκιμάζουν για 2-3 φορές και αποχωρούν λόγω απουσίας άμεσων αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η ανάρτηση φωτογραφιών στα κοινωνικά δίκτυα με στάσεις που μοιάζουν αδύνατες να αναπαράχθούν από τους αμήτους αποθαρρύνει τον μέσο άνδρα, που θεωρεί ότι κάποιος χρειάζεται υπερβολική ευελιξία ή/και δύναμη για να κάνει γιόγκα. Δεν είναι έτσι. Η εκγύμναση μέσα από το σύστημα γιόγκα έχει πολλά να προσφέρει σε κάθε άντρα, χωρίς να προϋποθέτει τίποτα παραπάνω από διάθεση για λίγη προσπάθεια. Οι άνδρες που θα αφιερώσουν σε αυτήν λίγο από τον χρόνο τους έχουν πολλά να κερδίσουν.

Ευλυγισία και κινητικότητα

Η πρακτική γιόγκα περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό στάσεων με διατάξεις για τους περισσότερους μύες του σώματος, ακόμα και για τη γλώσσα (στάση λιονταριού)! Οι άνδρες, που στην πλειοψηφία τους έχουν σκληρούς μύες, μπορούν να επωφεληθούν ιδιαίτερα. Επιπλέον, σε αρκετά είδη γιόγκα οι στάσεις εφαρμόζονται σε ακολουθία μέσα σε μια ροή με ελεγχόμενη αναπνοή που με τον καιρό βελτιώνει σημαντικά τη γενικότερη κινητικότητα του σώματος.

Ενδυνάμωση και καλή φυσική κατάσταση

Μέσα στη ροή της πρακτικής κάθε στάση γιόγκα εφαρμόζεται στατικά για κάποιο χρονικό διάστημα. Ο χρόνος αυτός ποικίλλει ανάλογα με το είδος γιόγκα, αλλά σε κάθε περίπτωση έχει αποτέλεσμα την ισομετρική εκγύμναση, την ενδυνάμωση και την αύξηση της αντοχής του μυϊκού συστήματος με τρόπο εφάμιλλο ή και καλύτερο των άλλων δυναμικών συστημάτων άσκησης.

Ισορροπία και πρόληψη τραυματισμών

Αρκετές στάσεις γιόγκα έχουν στόχο τους την εκγύμναση της ισορροπίας. Με τη συχνή επανάληψή τους το σώμα μαθαίνει να στηρίζεται επαρκώς, χρησιμοποιώντας τους κατάλληλους μύες χωρίς να τραυματίζεται και να επαναφέρει την ισορροπία στο σύνολό του, όταν βρεθεί εκτός αυτής, επιτυγχάνοντας έτσι την πρόληψη ατυχημάτων. Τέτοιου είδους ασκήσεις είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τον ανδρικό σωματότυπο που από τη φύση του έχει μεγαλύτερο οστικό και μυϊκό όγκο από τον γυναικείο, επηρεάζοντας αρνητικά την ικανότητα ισορροπίας του.

Αύξηση της επίγνωσης και της λειτουργίας του σώματος

Για να τοποθετηθεί το σώμα σε μια στάση γιόγκα χρειά-

ζεται η συνεργασία πολλών μυών. Γι' αυτό πέρα από τη δυναμική προσπάθεια απαιτείται και συγκέντρωση του μυαλού σε αυτό που συμβαίνει συνολικά στο σώμα όση ώρα βρίσκεται στην στάση. Έτσι ο ασκούμενος συνηθίζει να είναι παρών και νοητικά, όχι μόνο σωματικά, κάθε στιγμή στη διάρκεια της πρακτικής του, αποκτώντας καλύτερη και συνολικότερη επίγνωση για το σώμα του. Αυτό είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία για τον ανδρικό εγκέφαλο που συνηθίζει να εστιάζει και να δίνει όλη του την προσοχή μόνο σε ένα συμβάν ανά χρονική στιγμή.

Διεύρυνση της εγκεφαλικής λειτουργίας και μείωση του στρες

Άρρηκτα δεμένη με την πρακτική γιόγκα είναι η αναπνοή και ο σωστός έλεγχός της. Κάθε στάση εκτελείται με ρυθμικές εισπνοές και εκπνοές, που στοχεύουν νοητικά τη μυϊκή ομάδα που εργάζεται. Επιτυγχάνεται έτσι καλή αιμάτωση και οξυγόνωση σε ολόκληρο το σώμα και τον εγκέφαλο. Επιπλέον, με την πρακτική του διαλογισμού, που εφαρμόζεται ως μέρος του συστήματος γιόγκα, το μυαλό ασκείται στην ηρεμία και τη συγκέντρωση. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της οξύνοιας και τη μείωση του στρες. Οι άνδρες από τη φύση τους τείνουν να μη δίνουν προσοχή στη φωνή που έχουν μέσα τους και δρουν κυρίως με βάση τα εξωτερικά ερεθίσματα. Με τον διαλογισμό και τον σωστό έλεγχο της αναπνοής επικεντρώνεται η προσοχή τους στον εσωτερικό τους κόσμο και έρχονται σε καλύτερη επαφή με τον εαυτό τους.

Βελτίωση της σεξουαλικής ζωής

Το αναπαραγωγικό σύστημα ωφελείται και αυτό ιδιαίτερα από την πρακτική με το σύστημα γιόγκα. Η καλή κυκλοφορία του αίματος, η εκγύμναση των μυών στην περιοχή της λεκάνης με στάσεις οπίσθιων κάμψεων κυρίως, η ευελιξία που αποκτά το σώμα στο σύνολό του και η αύξηση της έκκρισης ανδρογόνων ορμονών λόγω της άσκησης βελτιώνουν τη συχνότητα και τη διάρκεια των στύσεων, καθώς και περιορίζουν το φαινόμενο της πρόωρης εκσπερμάτωσης.

Ενίσχυση των καθημερινών λειτουργιών του σώματος

Επιπλέον οφέλη είναι η βελτίωση την ποιότητας του ύπνου μέσω του ελέγχου της αναπνοής, η διευκόλυνση την πέψης μέσω των ασκήσεων με στρέψεις του κορμού που προκαλούν μαλάξεις στα εσωτερικά όργανα και αυξάνουν την κινητικότητα εντός τους, και η αύξηση της καλής διάθεσης μέσω των ενδορφινών που εκκρίνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης και διατηρούνται στο σώμα για αρκετή ώρα μετά.

Συμπληρώνει άλλες προπονήσεις

Για όλους τους παραπάνω λόγους, άνδρες ασκούμενοι σε μια ευρεία γκάμα αθλημάτων, όπως οι πολεμικές τέχνες, το ποδόσφαιρο, η ποδηλασία και ο στίβος, εντάσσουν την πρακτική γιόγκα στο προπονητικό τους πλάνο.

Το σύστημα γιόγκα είναι ένα πολύ παλιό σύνθετο σύστημα άσκησης, όχι μόνο του μυϊκού συστήματος αλλά όλων των λειτουργιών του σώματος και του μυαλού. Συνεχώς εξελίσσεται και δομείται από τους ασκούμενους και καθοδηγητές της πρακτικής σύμφωνα με τις ανάγκες της σύγχρονης ζωής, με σκοπό μια ολιστική προσέγγιση για τη βελτίωση της ανθρώπινης φύσης. Κάθε άνδρας, είτε αθλείται χρόνια, είτε θέλει να ξεκινήσει μια άσκηση που θα τον δυναμώσει σωματικά αλλά και ψυχικά, γεμίζοντάς τον ενέργεια και ευεξία, είναι καλό να δοκιμάσει την πρακτική του συστήματος γιόγκα για λίγους μήνες τουλάχιστον. Έχει πολλά να κερδίσει!



Πατέρας-γιος: Μια πτώση και μια άνοδος

ΤΟ ΑΝΔΡΙΚΟ ΣΩΜΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΑΛΛΑΖΕΙ,
ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΗΓΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Του Βαγγέλη Τζάνη

Κάθε τικ του ρολογιού και μια αλλαγή. Για εμάς τους άνδρες οι αλλαγές είναι αργές αλλά σταδιακές, και στο τέλος όλα αθροίζονται.

Ένα κρύο σαββατιάτικο πρωινό στην παιδική χαρά, ο μικρός γιος μου παίζει χωρίς τέλος και η ενέργειά του μοιάζει αστείρευτη. Σκέφτομαι εμένα καθήμενο να προσπαθώ να βρω τη χαμένη μου ενέργεια. Έχει δύο δεκαετίες μπροστά του που οι παλμοί της καρδιάς του θα μειώνονται ένας παλμός ανά λεπτό ετησίως και η μέγιστη ικανότητα της καρδιάς του να αντλεί αίμα θα πέφτει 5% - 10% ανά δεκαετία. Στην ηλικία των 25 ετών η καρδιά του θα μπορεί να αντλήσει 2,5 λίτρα αίμα, ενώ στα 65 του δεν θα μπορεί να ξεπεράσει το 1,5 λίτρο. Στην ηλικία μου θα παίρνει βάρος 1 με 2 κιλά τον χρόνο και, δεδομένου ότι χάνω μυϊκή μάζα κάθε χρόνο, αντικαθιστώ το βάρος μου με λίπος. Αν δεν προσέξω τι τρώω και πόσο πίνω, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνω τα επίπεδα της χοληστερόλης και το σάκχαρό μου με κίνδυνο τον διαβήτη τύπου 2.

Το προσδόκιμο ζωής των αγοριών που γεννήθηκαν το 2018 θα είναι 68,6 χρόνια, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο οποίος επισημαίνει επίσης ότι τα στερεότυπα και οι πεποιθήσεις για τον ανδρισμό μόνο επιβλαβή μπορούν να γίνουν

για την υγεία των ανδρών. Πρέπει να τον πείσω ότι όλες αυτές οι πεποιθήσεις πως οι άνδρες «δεν μασάνε», τις περισσότερες φορές τους κάνουν να μην αναζητούν άμεση ιατρική βοήθεια και να καθυστερούν μια έγκυρη διάγνωση εκθέτοντας τους εαυτούς τους σε μεγαλύτερους κινδύνους.

Θέλω να του πω ότι το τσιγάρο και το αλκοόλ θα μειώσουν το προσδόκιμο ζωής του και θα περιορίσουν σημαντικά την αερόβια ικανότητά του, κι έτσι θα περπατά λιγότερο στην καθημερινότητά του. Αυτή την περίοδο στην Ευρώπη υπάρχει ανησυχητικά υψηλό ποσοστό εφήβων που τραυματίζονται σε τροχαία ατυχήματα. Και οι κοινωνικές τους συμπεριφορές τις περισσότερες φορές σχετίζονται με έλλειψη ύπνου, κακή διατροφή, αρκετό αλκοόλ και πολύ τσιγάρο, με μεγάλο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο.

Δυστυχώς φαίνεται ότι οι άνδρες με προβλήματα υγείας αρχίζουν να γερνούν νωρίτερα και, ενώ κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να σταματήσει το ρολόι, κάθε άνθρωπος μπορεί να επιβραδύνει το χτύπημά του. Πρέπει επίσης να του πω να είναι αισιόδοξος να αθλείται και να τρώει υγιεινά.

Ο Σκωτσέζος γιατρός δρ William Buchan του 18ου αιώνα έγραψε: «Από όλες τις αιτίες που συνωμοτούν για να καταστήσουν τη ζωή ενός ανθρώπου σύντομη και άθλια καμία δεν έχει μεγαλύτερη επιρροή από την έλλειψη άσκησης». Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις και κρυμμένα μυστικά, η άσκηση σίγουρα δεν είναι η πηγή της νεότητας, αλλά είναι σίγουρα ένα καλό ποτό ζωτικότητας.

Γυρνώντας στο σπίτι ο γιος μου κουρασμένος έπεσε για ύπνο κι εγώ έβαλα τα αθλητικά μου παπούτσια και βγήκα για περπάτημα να κερδίσω τον χρόνο.

..... 66

Ενώ κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να σταματήσει το ρολόι, κάθε άνθρωπος μπορεί να επιβραδύνει το χτύπημά του

..... 99





Sky Premium Life

Life is Great!



KING EROS

Μοναδική φόρμουλα βοτάνων, αμινοξέων, βιταμινών και ιχνοστοιχείων,
για ενίσχυση της σεξουαλικής διάθεσης και υγείας και σωστή λειτουργία του προστάτη.

PREMIUM MALE

Πολυβιταμίνη 22 συστατικών για γερό ανοσοποιητικό, ενέργεια, δύναμη και ευεξία.

Αναζητήστε τα στα φαρμακεία.

www.skypremiumlife.com

Project Future junior



- Ονειρεύεσαι
από τώρα
να φτάσεις ψηλά;

Το Project Future μεγαλώνει μέσα από το **Project Future Junior**, το νέο πρόγραμμα εταιρικής υπευθυνότητας της Τράπεζας Πειραιώς, που δίνει την ευκαιρία σε νέους από **14 έως 17 ετών** να αναπτύξουν δεξιότητες του αύριο, παρακολουθώντας εκπαιδεύσεις σε τρεις θεματικούς πυλώνες:

- Project Management
- Digital Marketing
- E-Commerce

Το Project Future Junior υλοποιείται σε συνεργασία με το Junior Achievement Greece και απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες, από δημόσια σχολεία της χώρας, τάξης Γ' Γυμνασίου έως Β' Λυκείου.

Δηλώσεις συμμετοχής έως 13/12

Μάθε περισσότερα στο www.projectfuture.gr/project-future-junior



#

Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΕΣ

Η ιστορία της «Όμικρον» ταράζει τα νερά της πανδημίας και μάλιστα λίγο πριν από την αρχή της εορταστικής περιόδου. Πώς θα κάνουμε φέτος Χριστούγεννα; Η λήψη μέτρων επέφερε την πολυπόθητη αύξηση των εμβολιασμών, καθώς προς το παρόν φαίνεται πως είναι ό,τι πιο αποτελεσματικό υπάρχει ενάντια στον νέο κορωνοϊό. Η Υγεία παραμένει στο προσκήνιο και δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η COVID-19 είναι μία από τις ασθένειες που πλήττουν το ανθρώπινο γένος. Πλησιάζει η περίοδος της γρίπης και καλό είναι να έχουμε φροντίσει να εμβολιαστούμε εγκαίρως και για αυτόν τον δυνητικά πολύ επικίνδυνο ιό. Γενικότερα ας μην αμελούμε τον εαυτό μας και να μην παραλείπουμε πολύτιμες εξετάσεις, ενώ ο υγιεινός τρόπος ζωής βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας. Καλές γιορτές με υγεία πάνω απ' όλα!



«ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ»: ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Με προϊόντα της σειράς Cetaphil της εταιρείας Galderma



Το δέρμα μας, το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας, αποτελεί το βασικό σύνδεσμο επικοινωνίας μεταξύ του εξωτερικού και του εσωτερικού μας κόσμου. Αποτελεί ένα σημαντικό όργανο για την εύρυθμη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Συνεπώς, είναι σημαντικό να το φροντίζουμε με προσοχή και να το διατηρούμε υγιές, τονίζει η **Αρετή Ελευθεριάδη Dermatologist-Venereologist, Associate Medical Advisor Pharmaserve-Lilly S.A.C.I.**

Δυστυχώς, στις σύγχρονες κοινωνίες συναντάμε ολοένα και πιο συχνά το λεγόμενο «ευαίσθητο» δέρμα. Οι ρύποι της ατμόσφαιρας και τα πολλά πλά αλλεργιογόνα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή στις μεγάλες πόλεις αυξάνουν τις ανάγκες του δέρματος και συχνά ξεπερνούν την ικανότητά του να ανταπεξέλθει. Έτσι το δέρμα, ερχόμενο σε επαφή με το εξωτερικό περιβάλλον, μας προκαλεί δυσάρεστα συμπτώματα όπως πόνο, καύσο, νυγμό και ερυθρότητα. Αυτό είναι που ονομάζουμε «ευαίσθητο δέρμα». Το φυσιολογικό δέρμα δεν θα ανταποκρινόταν με τέτοια συμπτώματα στα αντίστοιχα ερεθίσματα.

«Ευαίσθητο Δέρμα»

Η συχνότητα εμφάνισης του «ευαίσθητου δέρματος» ολοένα αυξάνεται. Είναι πιο συχνό στις γυναίκες, ενώ έχει φανεί ότι οι άνθρωποι που

ζουν με αυτό τείνουν να εμφανίζουν ψυχοσωματικά συμπτώματα άγχους αλλά και εχθρικότητα. Είναι, επομένως, καθοριστικής σημασίας η διάγνωσή του από τον Δερματολόγο, ώστε να δοθούν οι κατάλληλες οδηγίες περιποίησης με στόχο την αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας του και τη μείωση των συνοδών συμπτωμάτων. Η καθημερινή φροντίδα του απαιτεί προσεκτική προσέγγιση με ειδικά καλλυντικά που δεν θα τραυματίζουν περαιτέρω το δερματικό φραγμό, ενώ θα αποκαθιστούν τα επίπεδα της φυσιολογικής ενυδάτωσης της επιδερμίδας. Τέτοια προϊόντα προσφέρει η **σειρά Cetaphil της εταιρείας Galderma**, η οποία διανέμεται στην ελληνική αγορά από τη **Φαρμασέρβ-Λίλλυ**. Πρόκειται για μια σειρά καλλυντικών με μακρά ιστορία στον χώρο της δερματολογίας και εξειδίκευση στο ευαίσθητο δέρμα με ή χωρίς άλλες νοσηρότητες. Η εμπιστοσύνη και η γνώση

Η σειρά καλλυντικών **Cetaphil** της εταιρείας **Galderma** έχει μακρά ιστορία στο χώρο της δερματολογίας και εξειδίκευση στο ευαίσθητο δέρμα με ή χωρίς άλλες νοσηρότητες

για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της σειράς Cetaphil προκύπτει από αυστηρές κλινικές δοκιμές και κλινικές μελέτες, οι οποίες συνοδεύουν το κάθε προϊόν, αλλά και την καταγραφή των εντυπώσεων των ιδίων των χρηστών.

Έτσι, λοιπόν, για την καθημερινή φροντίδα του ευαίσθητου δέρματος έχουμε διαθέσιμα στη χώρα μας το απαλό **καθαριστικό Cetaphil για πρόσωπο και σώμα**, αλλά και την κλασική **ενυδατική σώματος Cetaphil** για τις καθημερινές ανάγκες ενυδάτωσης. Τα δύο αυτά προϊόντα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα ευαίσθητα και ξηρά δέρματα ανεξαρτήτως αιτίας, είτε είναι δηλαδή ξηρά λόγω αυξημένης έκθεσης στον ήλιο, είτε λόγω ηλικίας, είτε ως αποτέλεσμα ξηραντικών θεραπειών, όπως οι αντι-ακνεϊκές αγωγές. Για αυτή την τελευταία κατηγορία ασθενών, η Cetaphil προτείνει και τον **αφρό καθαρισμού ProSpotControl**, που είναι ιδανικός για δέρματα που ταλαιπωρούνται από ακμή. Ακόμη διαθέσιμο είναι και το **Cetaphil Extra Gentle Daily Scrub** που προσφέρει αποτελεσματικό καθαρισμό του προσώπου μέσω απαλής απολέπισης.

Ατοπική δερματίτιδα

Για το ευαίσθητο δέρμα των ασθενών που πάσχουν από ατοπική δερματίτιδα, η σειρά Cetaphil προσφέρει τη **σειρά Pro Restoraderm**, με ένα αφρόλουτρο ανάπλασης και μία ενυδατική λοσιόν ανάπλασης. Τα δύο αυτά προϊόντα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά για το ατοπικό δέρμα, ενώ δρουν αποκαθιστώντας το δερματικό φραγμό που πάσχει, μειώνοντας τη διαδερμική απώλεια νερού. Έτσι, ανακουφίζουν τον ασθενή από τα έντονα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας, ενώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλες τις ηλικίες ακόμη και στα νεογνά που διαγιγνώσκονται με το πρόβλημα αυτό.

Ροδόχρονο νόσο

Περνώντας τώρα σε μια άλλη κατηγορία ασθενών, το ευαίσθητο δέρμα πολύ συχνά συνοδεύει και μία ακόμη πάθηση, τη **ροδόχρονο νόσο**. Η νόσος αυτή προσβάλλει το πρόσωπο των ασθενών, οι οποίοι παρουσιάζουν έντονο ερύθημα και συχνά φλεγμονώδεις βλάβες συνοδευόμενες από έντονο κνησμό. Το δέρμα των ασθενών αυτών έχει ιδιαίτερες ανάγκες και τα προϊόντα Cetaphil® Redness, το **Relief Foaming Face**, η **Cetaphil Redness Relief Daily Moisturizing SPF30** και η **Cetaphil Redness Relief Night Cream** είναι ιδανικά για την περιποίηση αυτών των ασθενών. Οι κρέμες περιέχουν καφεΐνη για να μειώνουν την ερυθρότητα, πολλές αντιφλεγμονώδεις ουσίες για να μειώνουν τη φλεγμονή αλλά και αλλαντοΐνη για να προστατεύουν τον δερματικό φραγμό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους σε ήπιες περιπτώσεις ή να δράσουν συμπληρωματικά σε ασθενείς που χρειάζονται φαρμακευτική αγωγή για τη νόσο τους.

Αντιγήρανση

Τέλος, δεν θα μπορούσε να λείπει από τη σειρά Cetaphil και μία πρόταση για αντιγήρανση με αποδεδειγμένη δράση μέσα από κλινικές δοκιμές. Πρόκειται για τα προϊόντα **Cetaphil Daily Hydrating Lotion** και **Cetaphil Daily Hydrating night cream**. Ο συνδυασμός των δύο αυτών κρεμών καλύπτει τις ανάγκες του προσώπου σε 24ωρη βάση. Και τα δύο περιέχουν υαλουρονικό οξύ, αντιοξειδωτικά και ενυδατικά του δέρματος, παραμένοντας πάντα φιλικά προς το ευαίσθητο δέρμα. ●



Αρετή Ελευθεριάδη
Dermatologist-Venereologist,
Associate Medical Advisor
Pharmaserve-Lilly S.A.C.I.



GALDERMA
EST. 1989



ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΟΥ ΡΟΥΤΙΝΑ

Καθαρίζει και προστατεύει ακόμη
και την πιο ευαίσθητη επιδερμίδα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ



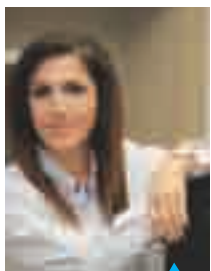
ΦΑΡΜΑΞΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.

150 κλά: Εθνική Οδός Αθηνών-Λαμίας, 14504 Κηφισιά ΤΗΛ.: 210 6294000 Fax: 210 6294010
Για πληροφορίες: ΤΗΛ.: 210 6294025 Fax: 210 6294035 e-mail: orders@lilly.gr www.lilly.gr



ΣΙΕΛΟΓΟΝΟΙ ΑΔΕΝΕΣ: ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ

Οι συνέπειες στην ομιλία, στη λειτουργία της γεύσης και της πέψης



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

Οι **σιελογόνοι αδένες** εντοπίζονται γύρω από το στόμα και τον λαιμό. Είναι αδένες που εκκρίνουν σάλιο, συμβάλλοντας έτσι στην εφύγρανση των ιστών του στόματος, στη διατήρηση της καλής στοματικής υγιεινής (βασική λειτουργία πλύσης ούλων και δοντιών), στην ομιλία, στην προετοιμασία των τροφών για καλή μάσηση, στη λειτουργία της γεύσης και της πέψης.

Οι κυριότεροι είναι η παρωτίδα, ο υπογνάθιος και ο υπογλώσσιος. Διακρίνονται στους μείζονες (παρωτίδα, υπογνάθιο και υπογλώσσιοι) και στους ελάσσονες (στη στοματική κοιλότητα, στον ρινοφάρυγγα και στον στοματοφάρυγγα). Διάφορες καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν την καλή λειτουργία αυτών των αδένων, δημιουργώντας προβλήματα. Για παράδειγμα, μια μόλυνση, μια φλεγμονή, μια απόφραξη, αλλά και όγκοι.

Οι πιο συχνές βλάβες

«Τα προβλήματα των σιελογόνων αδένων αφορούν σε φλεγμονές ή σε όγκους, καλοήθεις ή κακοήθεις», εξηγεί η **δρ Ανατολή Παταρίδου MD Ωτορινολαρυγγολόγος Χειρουργός Κεφαλής-Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ, Επιστημονική Συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ**. «Όσον αφορά στη φλεγμονή, που λέγεται σιελαδενίτιδα, μπορεί να οφείλεται σε λίθο (πέτρα), σε οίδημα του πόρου, σε τραυματισμό συχνά από οδοντοστοιχίες

ή σε χαλασμένα δόντια, σε συγγενείς ανωμαλίες, σε όγκους ή κύστες, σε αφυδάτωση, σε ακτινοθεραπεία. Όσον αφορά στους όγκους μπορεί να είναι καλοήθεις ή κακοήθεις και απαιτείται σχολαστική αξιολόγηση. Διόγκωση του αδένα έχουμε και χωρίς την ύπαρξη λίθου, σε μια απλή ιογενή φλεγμονή ή από αλλεργικά αίτια», προσθέτει.

Προδιαθεσικοί παράγοντες

- Ξηροστομία
 - Αφυδάτωση
 - Κάπνισμα, αλκοόλ, καφέ
 - Φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, αντιισταμινικά, διουρητικά, βαρβιτουρικά, ψυχιατρικά και άλλα φάρμακα που μειώνουν την παραγωγή του σάλιου
 - Κακή στοματική υγιεινή (περιοδοντίτιδα κτλ)
 - Έκθεση σε ακτινοβολία
 - Υποσιτισμός ή άλλες διατροφικές διαταραχές που επηρεάζουν και την παραγωγή του σάλιου.
- Όπως επισημαίνει η κα Παταρίδου: «Το πιο συχνό αίτιο απόφραξης των μεγάλων σιελογόνων αδένων (παρωτίδες και υπογνάθιοι) είναι η παρουσία λίθου, είτε στη διαδρομή του κύριου εκφορητικού πόρου, είτε μέσα στο παρέγχυμα. Η συχνότητα της παρουσίας λίθων στους σιελογόνους αδένες αφορά περίπου στο 1% του πληθυσμού κάθε χρόνο, και από αυτούς δεν εμφανίζουν όλοι συμπτώματα. Ένα ποσοστό περίπου 15-20% αφορά στην παρωτίδα και ένα 70-80% στον υπογνάθιο αδένα. Εκτός από την απόφραξη από λίθο

ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα που ταλαιπωρεί πολλούς ασθενείς είναι οι όγκοι των σιελογόνων αδένων. Η παρωτίδα είναι ο μεγαλύτερος σιελογόνος αδένας και περίπου το 80% των όγκων είναι καλοήθεις.

Ο υπογνάθιος σιελογόνος είναι ο δεύτερος μεγαλύτερος σιελογόνος αδένας και περίπου 50-60% των όγκων είναι καλοήθεις. Παρ' όλα αυτά όμως οι όγκοι αυτοί πρέπει να αφαιρούνται γιατί μεγαλώνουν και προκαλούν δυσμορφία καθώς επίσης σε ένα ποσοστό αυτών μπορεί να παρουσιάσουν κακοήγη εξαλλαγή. Η χειρουργική αφαίρεση των όγκων αυτών γίνεται με απόλυτη ασφάλεια με τη χρήση νευροανιχνευτή γιατί ανατομικά έρχονται σε άμεση σχέση με σημαντικά νεύρα, η παρωτίδα με το προσωπικό νεύρο και ο υπογνάθιος με το υπογλώσσιο και γλωσσικό νεύρο».

Διάγνωση και θεραπεία

Η διάγνωση βασίζεται αρχικά στη λήψη ενός λεπτομερούς ιατρικού ιστορικού. Ακολουθεί η κλινική εξέταση, η ψηλάφηση, το υπερηχογράφημα, η βιοψία με λεπτή βελόνα (FNA), όταν υπάρχει ένδειξη, η αζονική ή η μαγνητική τομογραφία. Υπάρχει φαρμακευτική και χειρουργική θεραπεία. Κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα.

«Μπορεί να είναι συντηρητική αντιμετώπιση της φλεγμονής με φάρμακα ή ακόμη και με χειρουργείο, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει από την τοπική αφαίρεση ενός λίθου μέχρι την αφαίρεση του αδένα. Όταν πρόκειται για κάποιον όγκο, τότε η θεραπεία είναι εξατομικευμένη, ανάλογα με την εκάστοτε διάγνωση», υπογραμμίζει η ειδικός. Τα συχνά επεισόδια φλεγμονής, δηλαδή σιελαδενίτιδας, οδηγούν πολύ συχνά στην ανάγκη για αφαίρεση του αδένα, επέμβαση η οποία είτε αφορά στην παρωτίδα είτε στον υπογνάθιο και έχει ένα ποσοστό επιπλοκών, παροδικών ή και μόνιμων.

Τα τελευταία χρόνια στη χειρουργική έχουν επικρατήσει οι **ελάχιστα παρεμβατικές τεχνικές (minimally invasive surgery)**, με σκοπό την αντιμετώπιση της πάθησης με τον λιγότερο ακρωτηριαστικό τρόπο, ώστε ο ειδικός χειρουργός να επιτύχει τη διατήρηση της μέγιστης λειτουργικότητας του οργάνου.

Αυτό, λέει η κα Ανατολή Παταρίδου, στην αντιμετώπιση των παθήσεων, που αφορούν στους σιελογόνους αδένες, επιτεύχθηκε με τη σιαλενδοσκόπηση, κατά την οποία γίνεται ένας έλεγχος υπό άμεση όραση όλου του δικτύου των λεγόμενων εκφορητικών πόρων στους μεγάλους σιελογόνους αδένες. «Για τον σκοπό αυτό χρειαζόμαστε ημιέκκαμτο ενδοσκόπιο, το οποίο εισάγεται στον εκφορητικό πόρο του αδένα και συνδέεται με σύστημα καταγραφής, που αποτελείται από την κάμερα και το μόνιτορ», εξηγεί η Ωτορινολαρυγγολόγος Χειρουργός Κεφαλής-Τραχήλου, ΠαιδοΩΡΛ.

Συνήθως γίνεται υπό τοπική αναισθησία, αφού προηγηθεί διαστολή στο στόμιο του πόρου, μέσω του οποίου εισάγεται το ενδοσκόπιο. Με το σύστημα πλύσης με φυσιολογικό ορό γίνεται διερεύνηση σε όλη τη διαδρομή για λίθους, στενώσεις, συμφύσεις, επιθλήλια, όγκους και οποιασδήποτε αιτίας, που προκαλεί απόφραξη στη ροή του σάλιου. Υπάρχει δυνατότητα μέσω του αυλού του ενδοσκοπίου να αφαιρεθεί ο λίθος ή τα επιθλήλια, να αντιμετωπιστούν συμφύσεις και να ληφθεί υλικό για βιοψία με ειδικές λαβίδες. Επιπλέον είναι δυνατή και η ενδοσκοπική λιθοτριψία, με τη βοήθεια ιών λέιζερ διαμέσου των ενδοσκοπίου.

«Η συμβολή της σιαλενδοσκόπησης είναι πολύ σημαντική, τόσο σε διαγνωστικό, όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο, αφού σε πάρα πολλές περιπτώσεις αποδεικνύεται σωτήρια για τον σιελογόνο αδένα, που δεν χρειάζεται να αφαιρεθεί», καταλήγει η κα Παταρίδου. ●

ΜΕ ΤΙΣ **ελάχιστα παρεμβατικές τεχνικές (minimally invasive surgery)** επιτυγχάνεται ο **λιγότερος δυνατός ακρωτηριασμός και η διατήρηση της μέγιστης λειτουργικότητας του οργάνου.**



Novartis
Gene Therapies

Επανασχεδιάζοντας τη θεραπεία των γενετικών ασθενειών

Η Novartis Gene Therapies, μια κορυφαία εταιρία γονιδιακών θεραπειών, επαναπροσδιορίζει τις δυνατότητες των ασθενών και των οικογενειών που πλήττονται από σπάνιες και απειλητικές για τη ζωή νευρολογικές γενετικές ασθένειες, όπως η Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία (SMA). Χρησιμοποιώντας τεχνολογία αιχμής, αντιμετωπίζουμε την υποκείμενη, γενετική αιτία των ασθενειών και εργαζόμαστε για να μετατρέψουμε τις πολλά υποσχόμενες γονιδιακές θεραπείες σε αποδεδειγμένες θεραπευτικές αγωγές.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη σελίδα
www.novartis.com/our-company/novartis-pharmaceuticals/novartis-gene-therapies

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Με τα προληπτικά γενετικά τεστ PRS γίνεται εφικτή η πρόγνωση των γενετικών προδιαθέσεων και του μελλοντικού κινδύνου νόσησης



Ασημίνα Χιωνά, MSc, PhD Διδάκτωρ Βιοχημείας/Μοριακής Βιολογίας, Business Development Manager Κέντρο Προληπτικής Ιατρικής & Μακροβιότητας Βιοιατρικής



Μια από τις πιο σημαντικές νεότερες διαπιστώσεις της επιστήμης είναι ότι **το γονιδίωμά μας, δηλαδή το DNA μας, αποτελεί κατά 50% την αιτιολογία κάθε χρόνιας και ηλικιοεξαρτώμενης ασθένειας**, όπως η Στεφανιαία νόσος, ο Διαβήτης, οι Καρκίνοι και η νόσος Alzheimer. Με άλλα λόγια, η μισή «ευθύνη» για τις περισσότερες χρόνιες ασθένειες αποδίδεται στο DNA, επισημαίνει η **κα Ασημίνα Χιωνά, MSc, PhD Διδάκτωρ Βιοχημείας/Μοριακής Βιολογίας, Business Development Manager Κέντρο Προληπτικής Ιατρικής & Μακροβιότητας Βιοιατρικής**.

Ο κάθε άνθρωπος κληρονομεί το DNA από τους γονείς του. **Με τον ίδιο τρόπο που κληρονομούνται εξωτερικά χαρακτηριστικά (π.χ. μάτια, μύτη, εκφράσεις) κληρονομούνται και όλες οι γενετικές προδιαθέσεις** για χρόνιες και προοδευτικές ασθένειες. Υπό αυτήν την έννοια, τα γονίδιά μας καθορίζουν την κατάσταση και εξέλιξη της υγείας μας.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν σχεδόν πανομοιότυπες αλληλουχίες στον κώδικα των περίπου 6 δισεκατομμυρίων βάσεων του DNA τους. Αυτό που καθιστά τον καθένα από εμάς μοναδικό είναι οι **μικρές διαφορές στον γενετικό κώδικα**. Αυτές οι διαφορές ονομάζονται γονιδιακές παραλλαγές ή πολυμορφισμοί και εμφανίζονται σε συγκεκριμένες θέσεις καθ' όλη την έκταση του DNA. Ο καθένας μας διαφέρει από τον άλλον κατά περίπου 10.000.000 πολυμορφισμούς. Σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία, **η ύπαρξη συγκεκριμένων παραλλαγών στο DNA μας, αυξάνει σημαντικά τον**

κίνδυνο νόσησης, καθιστώντας μας πιο ευάλωτους σε χρόνιες ασθένειες.

Ο τρόπος ζωής μας και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, από την άλλη, δεν μπορούν να εξηγήσουν επαρκώς γιατί κάποια χρόνια νοσήματα εμφανίζονται συχνότερα σε κάποιες οικογένειες ή διαφορετικούς πληθυσμούς, δεν εξηγούν επαρκώς γιατί οι κάποιες οικογένειες έχουν μία «αχίλλειο πτέρνα», π.χ. Διαβήτη, Καρκίνο του Μαστού κ.ά. Για παράδειγμα: δύο άνθρωποι ίδιου φύλου, τρόπου ζωής και ίδιας ηλικίας, που τρώνε την ίδια αυξημένη ποσότητα επεξεργασμένου κρέατος, το οποίο έχει συνδεθεί με τον Καρκίνο του Παχέος Εντέρου, **δεν έχουν την ίδια πιθανότητα να αναπτύξουν αυτή τη μορφή καρκίνου**. Πιθανόν να νοσήσει αυτός με υψηλή γενετική προδιάθεση για Καρκίνο του Παχέος Εντέρου, η οποία σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος να οδηγήσει τελικά σε καρκίνο. Αυτό αποτελεί και το λεγόμενο **«είναι στον άνθρωπο»** στο οποίο πολύ συχνά αναφέρονται οι μεγαλύτεροι άνθρωποι στην προσπάθειά τους να εξηγήσουν τέτοιου είδους διαφορές οι οποίες δεν εξηγούνται αλλιώς από άλλους αντικειμενικούς κι εξωγενείς παράγοντες.

Μέχρι πρότινος, δεν υπήρχαν διαθέσιμες εξετάσεις πρόγνωσης των γενετικών προδιαθέσεων. Με τη ραγδαία πρόοδο της έρευνας στην επιστήμη της γενετικής, τα τελευταία χρόνια, είναι πλέον εφικτή η αξιολόγηση της μοναδικής μας βιολογίας. Η αξιολόγηση αυτή ονομάζεται **PRS-Polygenic Risk Score**.

Τι είναι τα προληπτικά γενετικά τεστ PRS

Πρόκειται για μοριακές εξετάσεις αίματος που χρησιμοποιούν **τεχνολογία αιχμής (SNParray)** για να ελέγξουν την ύπαρξη εκατοντάδων έως και εκατομμυρίων γονιδιακών πολυμορφισμών, οι οποίοι αθροιστικά αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως ο καρκίνος, η στεφανιαία νόσος, ο διαβήτης κτλ. Στα τεστ PRS υπολογίζεται, μέσω βιοπληροφορικής ανάλυσης, με τη χρήση ειδικών αλγορίθμων, ένας πολυγονιδιακός δείκτης κινδύνου (υπό τη μορφή σκορ) για την κάθε ασθένεια υπό διερεύνηση, και το σκορ αυτό συγκρίνεται με τον μέσο κίνδυνο, ούτως ώστε να **γνωρίζεις ο εξεταζόμενος πόσο μικρότερο ή μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχει για να αναπτύξει τη συγκεκριμένη ασθένεια σε σχέση με το μέσο όρο του πληθυσμού**.

Ένα υψηλό σκορ κινδύνου ενημερώνει τον εξεταζόμενο για την αυξημένη προδιάθεση στη συγκεκριμένη ασθένεια, **πολύ πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα εκείνα που υποδηλώνουν βλάβη**.

Ποια η χρησιμότητα των PRS

Η δυνατότητα πρόβλεψης, σε βάθος χρόνου, του μελλοντικού κινδύνου νόσησης πολύ πριν την εμφάνιση συμπτωμάτων, αποτελεί την πεμπτουσία της πρόληψης. Η χρησιμότητα λοιπόν έγκειται στην έγκαιρη διαπίστωση και άρα έγκαιρη αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου της υγείας, οι οποίοι μπορούν να αντισταθμιστούν με τις σωστές παρεμβάσεις (στοχευμένες

προληπτικές εξετάσεις ή/και την αλλαγή τρόπου ζωής), με σκοπό τη μείωση ή ακόμη και την εξάλειψη του αυξημένου κινδύνου.

Ιδίως **σε οικογένειες με υψηλή προδιάθεση σε μία συγκεκριμένη ασθένεια** π.χ. σε καρκίνο του μαστού/προστάτη/εντέρου ή σε στεφανιαία νόσο, ένα τέτοιο τεστ είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να πραγματοποιηθεί σε νεαρότερη ηλικία, ούτως ώστε ο ενδιαφερόμενος να απευθυνθεί από νωρίς στους κατάλληλους ειδικούς για στρατηγικές απόλειασης του κινδύνου.

Και μην ξεχνάμε ότι σε κάθε περίπτωση **είναι καλύτερο να γνωρίζεις, διότι μόνο εάν γνωρίζεις μπορείς να προλάβεις**.

Πώς γίνεται η εξέταση

Η εξέταση διενεργείται μία φορά στη ζωή μας, με απλή αιμοληψία. Σε διάστημα 3-4 εβδομάδων ο εξεταζόμενος λαμβάνει λεπτομερή αναφορά με τα αποτελέσματα του γενετικού του ελέγχου.

Το Κέντρο Προληπτικής Ιατρικής & Μακροβιότητας του Ομίλου Βιοιατρική παρέχει για πρώτη φορά στην Ελλάδα τη δυνατότητα διενέργειας του Πολυγονιδιακού Δείκτη Κινδύνου, PRS (Polygenic Risk Score) για 7 χρόνιες ασθένειες:

- Στεφανιαία Νόσος
- Διαβήτη Τύπου II
- Καρκίνο του μαστού
- Καρκίνο του προστάτη
- Καρκίνο του παχέος εντέρου
- Φλεγμονώδη νόσο του εντέρου
- Νόσο Alzheimer

ΑΝ ΠΑΣΧΕΤΕ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΜΥΛΟΕΙΔΩΣΗ
ΑΠΟ ΤΡΑΝΣΘΥΡΕΤΙΝΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ,

Η ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ

ΕΙΝΑΙ ΣΠΑΝΙΑ

ΑΚΟΥΣΤΕ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ

**ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΡΥΒΟΥΝ
ΚΑΤΙ ΠΙΟ ΣΟΒΑΡΟ ΑΠ' ΟΤΙ ΝΟΜΙΖΕΤΕ**

Η καρδιακή αμυλοείδωση από τρανσθυρετινή (ATTR-CM) είναι μια σπάνια αλλά απειλητική για τη ζωή νόσος με χαμηλά ποσοστά διάγνωσης, η οποία συνδέεται με την καρδιακή ανεπάρκεια. Αν υπάρχει η υποψία ότι εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο πάσχει από ATTR-CM, μιλήστε με τον καρδιολόγο σας το συντομότερο δυνατό. Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου είναι σημαντική.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ATTR-CM ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

ΚΑΡΔΙΑΚΗ
ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ
ΜΕ ΔΙΑΤΗΡΗΜΕΝΟ
ΚΛΑΣΜΑ ΕΞΩΘΗΣΗΣ

ΑΚΑΝΟΝΙΣΤΟΣ
ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ
ΠΑΛΜΟΣ

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΑ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΠΟΝΟΣ
Ή ΜΟΥΔΑΛΙΣΜΑ
ΣΤΗ ΜΕΣΗ
Ή ΤΑ ΠΟΔΙΑ

ΔΥΣΚΟΛΙΑ
ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΝΟΗ

ΑΜΦΟΤΕΡΟΠΛΕΥΡΟ
ΣΥΝΔΡΟΜΟ
ΚΑΡΗΛΑΙΟΥ
ΣΕΛΗΝΑ



Μάθετε περισσότερα στο myrareheart.gr

PP-VVN-CBC-0132400021



Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, 15451, Ν. Ψυχικό, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ: 000242901000



Υπὸ την αιγίδα

Ο ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Valetonina, ο συνδυασμός μελατονίνης και βαλεριάνας για έναν επαρκή και αναζωογονητικό ύπνο

Soul/Body
Mind

Το τελευταίο διάστημα βιώνουμε μία πρωτόγνωρη για όλους μας κατάσταση, η οποία έχει επηρεάσει σημαντικά την καθημερινή μας ρουτίνα και μας έχει προσθέσει άγχος. Το αποτέλεσμα είναι πολλοί από εμάς να έχουμε χάσει τον ύπνο μας, ο οποίος είναι τόσο απαραίτητος και αναγκαίος για τον οργανισμό μας. Ο ύπνος είναι επαρκής όταν κάποιος ξυπνάει και αισθάνεται ανανεωμένος, ξεκούραστος, χωρίς να νιώθει υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Σημάδια που δείχνουν ότι δεν απολαμβάνουμε έναν καλό ύπνο

- Δυσκολευόμαστε να αποκοιμηθούμε και όταν το καταφέρνουμε ο ύπνος μας είναι διακεκομμένος και ανήσυχος.
- Ξυπνάμε πολύ νωρίς το πρωί.
- Κατά τη διάρκεια της ημέρας νιώθουμε κουρασμένοι και οι αντοχές μας είναι μειωμένες.
- Το θέμα του ύπνου φαίνεται να μας απασχολεί έντονα και να μας αγχώνει.
- Δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε, είμαστε ευέξαπτοι και επιρρεπείς στα ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για τη συνολική μας υγεία

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την επιβίωσή μας και αποτελεί σύμμαχο της καλής υγείας αφού επηρεάζει όλες τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού.

Ένας καλός ύπνος:

- **Διαδραματίζει** σημαντικό ρόλο στην παγίωση της μνήμης και της μάθησης.
- **Βοηθά** στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- **Συντελεί** στην ανανέωση και επιδιόρθωση των κυττάρων.
- **Συνεισφέρει** στην καλή ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.
- **Βελτιώνει** τη διάθεση και την κοινωνική ζωή.
- **Έχει θετική επίδραση** στην ικανότητα ανταπόκρισης στις καθημερινές δραστηριότητες.

Επίσης, ο ύπνος σχετίζεται άμεσα με την εύρυθμη **λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος** συντελώντας με αυτόν τον τρόπο στη θωράκιση του οργανισμού μας έναντι των εποχιακών ιώσεων και λοιμώξεων. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκεια του ύπνου εκκρίνονται οι κυτοκίνες, πρωτεΐνες που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για την αντιμετώπιση μολύνσεων και φλεγμονών.

Αντιμετωπίζοντας την αϋπνία με φυσικό τρόπο

Μερικές μικρές αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες μπορούν να βοηθήσουν ώστε ο ύπνος να μην αποτελεί ένα άπιαστο όνειρο.

• **Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου - αφύπνισης.** Το σώμα μας έχει ένα εσωτερικό ρολόι που ελέγχει πότε θα νυστάζουμε και πότε όχι. Αυτό το ρολόι δουλεύει καλύτερα όταν ακολουθεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα.

• **Βελτιώστε το περιβάλλον που κοιμάστε.** Το δωμάτιο πρέπει να είναι ήσυχο, σκοτεινό, και με καλή θερμοκρασία ώστε να νιώθουμε άνετα.

• **Αφήστε έξω από το υπνοδωμάτιο τις ηλεκτρικές συσκευές.** Ο χώρος που κοιμόμαστε δεν πρέπει να αποτελεί επέκταση του γραφείου μας. Όταν χρησιμοποιούμε το κινητό, το tablet ή την τηλεόραση ακόμα και ως διασκέδαση δεν επιτρέπουμε στον εγκέφαλο μας να ηρεμήσει γεγονός που μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο μας.

• **Χαλαρώστε πριν πάτε για ύπνο.** Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει ένα ζεστό μπάνιο ή ένα καλό βιβλίο.

• **Αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης** 6 ώρες πριν πάτε για ύπνο.

• **Μην καπνίζετε πριν από τον ύπνο** γιατί η νικοτίνη, όπως και η καφεΐνη, έχει διεγερτική δράση.

• **Γυμναστείτε τακτικά αλλά όχι κοντά στην ώρα κατάκλισης.**

• **Καταναλώστε ένα ελαφρύ γεύμα** 2-3 ώρες πριν από τον ύπνο και, εάν νιώσετε πεινασμένοι, ένα φρούτο ή ένα ποτήρι γάλα θα μπορούσε να βοηθήσει.

Μελατονίνη και Βαλεριάνα, οι σύμμαχοι του καλού ύπνου

Η μελατονίνη είναι μία **φυσική ορμόνη που παράγει ο οργανισμός μας, και κύριος ρόλος της είναι η ρύθμιση του κύκλου ύπνου - αφύπνισης.** Ο οργανισμός μας ελέγχει πόση μελατονίνη παράγεται κατά τη διάρκεια του 24ώρου και βοηθά στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται για να αποκοιμηθούμε.

Η **βαλεριάνα** είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις ηρεμιστικές και αγχολυτικές της ιδιότητες. Όταν η μελατονίνη συνάντησε τη βαλεριάνα γεννήθηκε η **Valetonina**, η οποία, χάρη στον πρωτοποριακό σχεδιασμό της, επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών σε διαφορετικούς χρόνους, με αποτέλεσμα έναν αναζωογονητικό ύπνο και ένα ευχάριστο ξύπνημα. ●

Η **Valetonina**, ένας πρωτοποριακός συνδυασμός μελατονίνης και βαλεριάνας, επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών σε διαφορετικούς χρόνους, με αποτέλεσμα έναν αναζωογονητικό ύπνο και ένα ευχάριστο ξύπνημα.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: «ΜΗ ΔΙΝΕΙΣ ΤΗ ΜΑΧΗ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ...»

Εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της NovoNordisk Hellas για τη νόσο της παχυσαρκίας



«Μη δίνεις τη μάχη μόνος σου...»

H NovoNordisk Hellas, στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής υπευθυνότητας, παρουσιάζει την εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού της Ελλάδας για τη νόσο της παχυσαρκίας **«Μη δίνεις τη μάχη μόνος σου...»**.

Σκοπός της εταιρείας είναι η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, καθώς είναι σοβαρή, χρόνια νόσος με πολλές επιπλοκές και κινδύνους για την υγεία. Οι συννοσηρότητες με τις οποίες σχετίζεται η παχυσαρκία υπερβαίνουν τις 229, συμπεριλαμβανομένου του σακχαρώδη διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων και άλλων νοσημάτων.

Η εκστρατεία **«Μη δίνεις τη μάχη μόνος σου...»**, με στόχο την πληρέστερη ενημέρωση του συνόλου του πληθυσμού για την παχυσαρκία, προβάλλεται ανά την επικράτεια μέσω outdoor campaign και υποστηρίζεται με παράλληλη προβολή σε ιστότοπους και έντυπα μέσα γενικού και ειδικού ενδιαφέροντος. Το τηλεοπτικό μήνυμα της εκστρατείας προβάλλεται σε όλους τους τηλεοπτικούς δέκτες μέσω σταθμών πανελληνίας εμβέλειας. Παράλληλα, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να παρακολουθήσουν το video της εκστρατείας στο επίσημο κανάλι της εταιρείας NovoNordisk στο YouTube: www.youtube.com/watch?v=QI9rv0cj2JI. Ακόμη, στον ιστότοπο www.mintoxeisvaros.gr ο ενδιαφερόμενος μπορεί να βρει διαθέσιμες πληροφορίες για τη νόσο της παχυσαρκίας, τα επιδημιολογικά δεδομένα και τη θεραπευτική αντιμετώπισή της.

**Soul/Body
Mind**

H παχυσαρκία είναι νόσος και αντιμετωπίζεται! Σύμφωνα με δεδομένα του ΠΟΥ, πάνω από 650 εκατομμύρια ενήλικες πάσχουν από παχυσαρκία παγκοσμίως, ενώ διαρκώς παρατηρείται αύξηση του αριθμού αυτού, καθώς και της σοβαρότητας των περιστατικών. Σημαντική αύξηση παρατηρείται και στα ποσοστά παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας, καθώς πάνω από 124 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5 έως 19 πάσχουν από παχυσαρκία.

Η νόσος της παχυσαρκίας αποτελεί πρόκληση όχι μόνο για τους ανθρώπους που νοσούν, αλλά και για τα παγκόσμια υγειονομικά συστήματα. Όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, μέσω του συνδυασμού ενός προσεκτικά διαμορφωμένου διατροφικού πλάνου (διατροφή για απώλεια βάρους), κατάλληλης σωματικής άσκησης και δραστηριότητας, καθώς και μέσω θεραπευτικών επιλογών, όπως φαρμακευτική αγωγή που θα συστήσει ο γιατρός.

Η παχυσαρκία είναι μία καθημερινή μάχη για 1 στους 3 ενήλικες στην Ελλάδα

Επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν το πραγματικό μέγεθος της νόσου και κατά πόσο αυτή επηρεάζει τόσο τον παγκόσμιο πληθυσμό όσο και τη χώρα μας. Παρατηρείται παγκόσμια αύξηση του αριθμού αλλά και της σοβαρότητας των περιστατικών των ατόμων που πάσχουν από παχυσαρκία, καθώς το 39% των ενηλίκων παγκοσμίως είναι υπέρβαροι και το 13% παχύσαρκοι. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τα διαθέσιμα

δεδομένα υποδεικνύουν ότι ο επιπολασμός της παχυσαρκίας αυξάνεται με ανησυχητικό ρυθμό σε ολόκληρη την ήπειρο, καθώς επηρεάζει περίπου το 10-30% των ενηλίκων. Σύμφωνα με πρόσφατη επιδημιολογική μελέτη, στην Ελλάδα η παχυσαρκία επηρεάζει το 32,1% του ενήλικου πληθυσμού της χώρας.

Παιδική παχυσαρκία

Ένα σοβαρό ζήτημα που πρέπει να μας απασχολήσει σχετικά με την αύξηση της παχυσαρκίας παγκοσμίως είναι η παράλληλη αύξηση και της παιδικής παχυσαρκίας, καθώς το φαινόμενο αυτό θα επηρεάσει τις μελλοντικές γενιές. Το 2020, είχαμε παγκοσμίως 107 εκατομμύρια παχύσαρκα παιδιά, ενώ, αν αυτή η ανοδική τάση συνεχιστεί, θα έχουμε παγκοσμίως περισσότερα παχύσαρκα από ελλιποβαρή παιδιά έως το 2022 και σε λιγότερο από 20 χρόνια ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών θα έχει σχεδόν διπλασιαστεί, φτάνοντας σε 1 στα 5 παιδιά παγκοσμίως.

Αίτια της παχυσαρκίας

Τα κύρια αίτια της παχυσαρκίας είναι τα εξής:

- ▶ Οι «κακές ή ανθυγιεινές» διατροφικές συνήθειες
- ▶ Η έλλειψη ή παντελής απουσία σωματικής άσκησης
- ▶ Οι διάφοροι γενετικοί παράγοντες
- ▶ Το άγχος/στρες
- ▶ Η έλλειψη ύπνου ή η κακή ποιότητα ύπνου
- ▶ Κάποια φάρμακα για άλλες νόσους

Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία είναι μία πολυπαραγοντική νόσος που αντιστοιχεί επιφέρει πολλές επιπτώσεις στον οργανισμό, τις οποίες είναι καλό να γνωρίζουμε ώστε να ευαισθητοποιηθούμε και να δράσουμε άμεσα για την αντιμετώπισή της. Η παχυσαρκία συνδέεται στενά με αρκετές συννοσηρότητες όπως:

- ▶ Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2
- ▶ Εγκεφαλικό επεισόδιο
- ▶ Αποφρακτική άπνοια ύπνου
- ▶ Κατάθλιψη
- ▶ Καρδιοπάθεια
- ▶ Υψηλή αρτηριακή πίεση
- ▶ Υψηλά επίπεδα χοληστερόλης
- ▶ Καρκίνος
- ▶ Οσφυαλγία
- ▶ Υπογονιμότητα
- ▶ Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

Οι επιπτώσεις όμως δεν περιορίζονται μόνο στον ανθρώπινο οργανισμό. Τα άτομα με παχυσαρκία υφίστανται συχνά διακρίσεις, οι οποίες έχουν επιπτώσεις στην καθημερινότητά τους. Εξαιτίας του υπερβολικού βάρους τους υφίστανται διακρίσεις στον χώρο εργασίας τους, στο περιβάλλον υγιονομικής περιθαλψής και το κυριότερο στις προσωπικές τους σχέσεις.

Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται ως νόσος από τον ΠΟΥ, όμως είναι μια νόσος που αντιμετωπίζεται. Ενημερώσου και συμβουλευόσου τον γιατρό σου για την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση. **«Μη δίνεις τη μάχη μόνος σου...»**



MSD

INVENTING FOR LIFE

ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

**ΣΤΗΝ MSD, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ**

Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε ένα σκοπό: Μόνο με τη συνεκκίνηση της πιο προηγμένης τεχνολογίας και καλύτερης ζωής σε όλη τη δύναμη περισσότερων ανθρώπων παγκοσμίως.

Στην MSD πρωτονοούμε στην Ελλάδα γιατί ο σκοπός μας είναι να πάμε από θεραπείες για τον καρκίνο, τη νόσο Alzheimer, την HIV και άλλες άλλων ασθενειών, που ρυθμίζουν ανθρώπους με ζωή σε όλο τον κόσμο.

Στόχος μας, να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να απαλλαγούν από τα πιο δύσκολα και απειλητικά ασθένειες: να να εξακολουθούν να δημιουργούν, να απολαμβάνουν και να ζουν μια καλύτερη ζωή.

MSD. *Inventing for Life.*

med.msda.gr



Copyright © 2021 Merck & Co., Inc. All rights reserved. MSD and Inventing for Life are trademarks of Merck & Co., Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΑ ΚΑΙ ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ

Οι σοβαρές συνέπειες στη ζωή και στην υγεία μας



Η σιδηροπενία, με ή χωρίς αναιμία, εκτιμάται ότι επηρεάζει έναν στους τρεις ανθρώπους παγκοσμίως. Παρά τη σοβαρή επίδρασή της στην υγεία και την υψηλή συχνότητά της, παραμένει μια νόσος που υποδιαγιγνώσκεται. Η περιορισμένη πρόσβαση των ασθενών στο σύστημα υγείας λόγω της πανδημίας της COVID-19 έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό και τη διάγνωση και αντιμετώπιση της σιδηροπενίας, με αποτέλεσμα ακόμα περισσότεροι ασθενείς να μένουν αδιάγνωστοι.

Τα συμπτώματα της σιδηροπενίας μπορεί να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους, είναι δύσκολο να διαγνωστούν και μπορεί να συνδέονται με άλλες παθήσεις. Συνηθισμένα συμπτώματα είναι η κόπωση, η κλωμή όψη, τα εύθραυστα νύχια με μορφολογικές ανωμαλίες, η αδυναμία συγκέντρωσης.

Υπάρχουν διαστήματα που οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε έλλειψη σιδήρου, όπως κατά την περίοδο τους. Περίπου το 40% των γυναικών έχει έλλειψη σιδήρου στην έναρξη της εγκυμοσύνης, ενώ το 90% δεν λαμβάνει αρκετό σίδηρο κατά τη διάρκεια της. Ο Δρ Νικόλαος Φ. Βλάχος Μ.Δ., Καθηγητής Γυναικολογίας & Μαιευτικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, τονίζει σχετικά: «Η έλλειψη σιδήρου είναι πάρα πολύ συχνή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και επιδεινώνει την ήδη υπάρχουσα αναιμία της κύησης. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της σιδηροπενίας είναι εξαιρετικά σημαντική κατά τη διάρκεια της κύησης γιατί μπορεί να βελτιώσει την ανάπτυξη του εμβρύου και το περιγεννητικό αποτέλεσμα. Είναι επίσης σημαντικό όλες οι γυναίκες κατά την ολοκλήρωση της εγκυμοσύνης τους και πριν από τον τοκετό να έχουν επαρκή αποθέματα σιδήρου και

φυσιολογικά επίπεδα αιμοσφαιρίνης, ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απώλειες αίματος κατά τη διάρκεια του τοκετού χωρίς να χρειαστούν μετάγγιση. Η σωστή προετοιμασία των εγκύων γυναικών με συμπληρωματικό σίδηρο κατά τη διάρκεια της κύησης βοηθάει στην επιτυχή αντιμετώπιση της αιμορραγίας και ελαττώνει την πιθανότητα μετάγγισης αίματος. Η σωστή προετοιμασία με σιδηροθεραπεία σώζει ζωές».

Τα παιδιά, αντίστοιχα, χρειάζονται περισσότερο σίδηρο ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια της ζωής τους και στην εφηβεία, αλλά και όταν αρχίσει η περίοδος στα κορίτσια. Στις αναπτυγμένες χώρες, η σιδηροπενική αναιμία επηρεάζει το 16% των βρεφών κάτω του 1 έτους, το 25% των παιδιών ηλικίας 1-5 ετών και το 6% των παιδιών ηλικίας 5-14 ετών. Στα παιδιά, η σιδηροπενία μπορεί να βλάψει σημαντικά τη γνωσιακή και κινητική ανάπτυξη.

Όπως αναφέρει ο Δρ Νικόλαος Τεντολούρης, Καθηγητής Παθολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Εσωτερικής Παθολογίας, «η σιδηροπενία είναι

συχνή, αφορά όλους –παιδιά και ενήλικες– και μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλες τις πτυχές της ζωής μας. Σύμφωνα με στοιχεία από τον ΠΟΥ, η σιδηροπενία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της λειτουργικότητας έως 30% και σε υποβάθμιση της υγείας και της ευεξίας. Οι γυναίκες, τα παιδιά και οι έφηβοι, καθώς και οι ασθενείς με χρόνια νοσήματα, όπως είναι η νεφρική νόσος, η καρδιακή ανεπάρκεια και τα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου, είναι ομάδες με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης σιδηροπενίας και σιδηροπενικής αναιμίας. Η αντιμετώπιση της σιδηροπενίας είναι εύκολη και ασφαλής, είτε με την από του στόματος χορήγηση είτε με ενδοφλέβια χορήγηση σιδήρου, όταν η απορρόφηση από το γαστρεντερικό είναι ανεπαρκής».

«Ο σίδηρος είναι σημαντικός» - «Listen to your body»

Η **Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία** αποτελεί μια διεθνή πρωτοβουλία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη σιδηροπενία και τη σιδηροπενική αναιμία. Θεσμοθετήθηκε για πρώτη φορά από τη Vifor Pharma το 2015 και πλέον λαμβάνει χώρα κάθε χρόνο στις **26 Νοεμβρίου**, σε μια συμβολική σύνδεση με τον ατομικό αριθμό 26 του σιδήρου (Fe), με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τη σημασία του σιδήρου στον οργανισμό **και τις σοβαρές συνέπειες της σιδηροπενίας και της σιδηροπενικής αναιμίας** στη ζωή και την υγεία μας, εάν δεν αντιμετωπιστούν σωστά.

Η **GENESIS Pharma**, ως αποκλειστικός συνεργάτης της **Vifor Pharma** στην Ελλάδα, συμμετέχει και φέτος ενεργά στη διεθνή αυτή προσπάθεια ευαισθητοποίησης. Μέσα από το μήνυμα **«Ο σίδηρος είναι σημαντικός»** αλλά και το διεθνές μήνυμα **«Listen to your body»**, στόχος των δράσεων είναι η ενημέρωση του κοινού για τα συχνά συμπτώματα της σιδηροπενίας και της σιδηροπενικής αναιμίας, που πολλές φορές τα αγνοεί ή τα παραβλέπει. Βασικό όχημα ενημέρωσης αποτελεί η ιστοσελίδα www.takeironseriously.com/el, που συγκεντρώνει, με εγκυρότητα και πληρότητα, όλες τις πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζουμε για τη σημασία του σιδήρου και διαθέτει ένα εύχρηστο Ευρετήριο Συμπτωμάτων που μπορεί να βοηθήσει όσους ενδεχομένως έχουν σιδηροπενία ή αναιμία και δεν το γνωρίζουν.

Η φετινή διεθνής καμπάνια για την **Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία 2021** είναι μια **έκκληση για δράση στο κοινό**, σε παγκόσμιο επίπεδο, ώστε να αναδειχθεί ο σημαντικός αντίκτυπος που μπορεί να έχουν η σιδηροπενία και η σιδηροπενική αναιμία, **αλλά και η ανάγκη για πολιτική δέσμευση με σκοπό την καλύτερη διαχείριση της νόσου σε πολλαπλά επίπεδα**. Κοινότητες ασθενών, Ιατρικοί & Επιστημονικοί Φορείς και Διεθνείς Επαγγελματικοί Οργανισμοί από όλο τον κόσμο θα στηρίξουν και πάλι τη φετινή εκστρατεία.

Στη χώρα μας, η **Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Σιδηροπενία τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Μαιευτικής και Γυναικολογικής Εταιρείας (Ε.Μ.Γ.Ε) και της Ελληνικής Εταιρείας Εσωτερικής Παθολογίας (Ε.Ε.Ε.Π)**. ●

Info: www.takeironseriously.com/el για όσα πρέπει να γνωρίζουμε για τη σημασία του σιδήρου, με ένα εύχρηστο Ευρετήριο Συμπτωμάτων.

Επενδύουμε στην καινοτομία
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

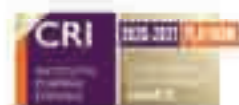
Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

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

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

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

Μη χάσετε σημαντικές πληροφορίες στο www.genesispharma.com



Η έγκαιρη διάγνωση «κλειδί» στην αντιμετώπισή της



Soul/Body
Mind

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΟΦΙΑΣ ΝΕΤΑ

Η έγκαιρη διάγνωση μεγιστοποιεί την αποτελεσματικότητα μιας θεραπείας κι αυτό ισχύει στην περίπτωση της νωτιαίας μυϊκής ατροφίας (spinal muscular atrophy - SMA). Η σπάνια αυτή –ήλυν όμως, ολέθρια– γενετική, νευρομυϊκή ασθένεια καταστρέφει τους κινητικούς νευρώνες των νεογνών από την πρώτη ημέρα της ζωής τους και γι' αυτό δεν πρέπει να χάνεται καθόλου χρόνος για τη χορήγηση της κατάλληλης θεραπείας. Πώς μπορεί να διασφαλιστεί αυτό; Μέσα από προγράμματα διαγνωστικού ελέγχου νεογνών για SMA. Ο κ. **Χρήστος Δάκας**, Γενικός Διευθυντής της Novartis Gene Therapies, εξηγεί γιατί.

Τι είναι η SMA και γιατί μας αφορά όλους;

Η SMA προκαλείται όταν απουσιάζει ή είναι δυσλειτουργικό το γονίδιο SMN1 που είναι υπεύθυνο για την παραγωγή μιας ειδικής πρωτεΐνης, απολύτως απαραίτητης για την επιβίωση των κινητικών νευρώνων σε έναν άνθρωπο. Αν δεν παράγεται αυτή η πρωτεΐνη, οι κινητικοί νευρώνες καταστρέφονται και προοδευτικά ο ασθενής οδηγείται σε μυϊκή αδυναμία, παράλυση κι εν τέλει –στη σοβαρότερη μορφή της νόσου (τύπος 1)– στον θάνατο. Ενδεικτικά, ένα νεογνό με SMA τύπου 1 αν δεν λάβει κατάλληλη θεραπεία, συνήθως καταλήγει πριν συμπληρώσει τα 2 έτη ζωής. Ως νόσος η SMA μπορεί να είναι σπάνια, όμως το γενετικό ελάττωμα που την προκαλεί είναι αρκετά πιο συχνό. Ενώ, λοιπόν, εκτιμάται ότι κατά μέσο όρο στην Ελλάδα γεννιούνται 8 παιδιά με SMA ετησίως, υπολογίζεται ότι περίπου 1 στα 54 άτομα φέρει το σχετικό γενετικό ελάττωμα. Εάν και οι

δύο γονείς είναι φορείς, υπάρχει 25% πιθανότητα, σε κάθε κύηση, να γεννηθεί νεογνό με SMA.

Τι σκοπό εξυπηρετεί ο διαγνωστικός έλεγχος για SMA;

Η νόσος ξεκινά το καταστροφικό της έργο από την πρώτη μέρα της ζωής ενός νεογνού και η ζημιά στους κινητικούς του νευρώνες δεν είναι αναστρέψιμη. Η υποψία για SMA γεννάται μόλις εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα, τα οποία ενίοτε μπορεί να διαφύγουν της προσοχής των γονέων ή ακόμα κι ενός παιδιάρου για ένα κρίσιμο διάστημα. Σε αυτήν την περίπτωση, η διάγνωση γίνεται αφού έχει ήδη προκληθεί σημαντική ζημιά στους κινητικούς νευρώνες του ασθενούς, που δεν μπορεί πλέον να διορθωθεί, καθώς οι νέες θεραπείες που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια εστιάζουν στο να σταματήσει η πρόοδος της νόσου. Αν όμως υπάρχει η δυνατότητα να διαγνωστεί η SMA, ακόμα κι από την πρώτη ημέρα, τότε η κατάλληλη θεραπεία μπορεί να χορηγηθεί άμεσα, αυξάνοντας τις πιθανότητες του βρέφους να ζήσει μια όσο το δυνατόν πιο φυσιολογική ζωή. Μια τόσο έγκαιρη διάγνωση μπορεί να επιτευχθεί μόνο στο πλαίσιο ενός γενικευμένου προγράμματος διαγνωστικού ελέγχου για SMA. Γι' αυτό και η επιστημονική κοινότητα διεθνώς τάσσεται ολοένα και περισσότερο υπέρ της ένταξης της SMA στα κατά τόπους εθνικά προγράμματα διαγνωστικού ελέγχου νεογνών.

Πόσο διαδεδομένος είναι ο διαγνωστικός έλεγχος των νεογνών για SMA στο εξωτερικό; Ποια είναι η κατάσταση στην Ελλάδα;

Η έλευση των νέων θεραπειών έχει επιταχύνει τις εξελίξεις διεθνώς, με αποτέλεσμα προγράμματα διαγνωστικού ελέγχου νεογνών για SMA να θεσπίζονται σε όλο και περισσότερες χώρες. Στις ΗΠΑ, για παράδειγμα, ήδη έχουν θεσπιστεί σχετικά προγράμματα στις περισσότερες πολιτείες και 3 στα 5 νεογνά ελέγχονται για SMA μετά τη γέννησή τους. Αντίστοιχα, στην Ευρώπη εφαρμόζονται προγράμματα διαγνωστικού ελέγχου νεογνών σε πολλές χώρες, όπως η Γερμανία, η Αυστρία, το Βέλγιο, η Νορβηγία και η Πορτογαλία. Παράλληλα, υπάρχει μια **σχετική πρωτοβουλία της SMA Europe, η Συμμαχία για τη Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία**, την οποία η **Novartis Gene Therapies** στηρίζει απόλυτα από την πρώτη στιγμή. Στην Ελλάδα διαθέτουμε από τον Μάρτιο του 2020 το κατάλληλο θεσμικό πλαίσιο και ήδη γίνονται συζητήσεις μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων και των ειδικών για τη δημιουργία ενός προγράμματος διαγνωστικού ελέγχου νεογνών. Ενδεχομένως, το επόμενο διάστημα να υπάρξουν εξελίξεις προς αυτήν την κατεύθυνση. Εμείς, ως Novartis Gene Therapies, είμαστε πάντα στη διάθεση όλων των αρμοδίων φορέων για να μοιραστούμε, εφόσον μας ζητηθεί, την εμπειρία και την τεχνογνωσία μας γύρω από αυτό το θέμα.

Ποιες θεραπευτικές επιλογές έχει ένα νεογνό που γεννιέται με SMA;

Μετά και την έγκριση γονιδιακής θεραπείας από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων τον Μάιο του 2020, πλέον οι ασθενείς και στην Ελλάδα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε δύο βασικές θεραπευτικές επιλογές: **Η πρώτη επιλογή είναι η διά βίου χορήγηση θεραπείας**, η οποία εστιάζει στην αξιοποίηση ενός αναπληρωματικού γονιδίου, του SMN2. Το γονίδιο αυτό έχει τη δυνατότητα να παράγει ένα ποσοστό της πρωτεΐνης που είναι απαραίτητη για την επιβίωση των κινητικών νευρώνων. **Η δεύτερη επιλογή αφορά στη γονιδιακή θεραπεία**. Πρόκειται για μια θεραπεία που χορηγείται εφάπαξ και η οποία προσφέρει ένα νέο, πλήρως λειτουργικό αντίγραφο του γονιδίου SMN1. Ως αποτέλεσμα της γονιδιακής θεραπείας, δύναται να αποκατασταθεί η παραγωγή της απαραίτητης πρωτεΐνης και να ανασταλεί η περαιτέρω καταστροφή των κινητικών νευρώνων του ασθενούς.

Η γονιδιακή θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλες σπάνιες ασθένειες; Τι μπορούμε να περιμένουμε στο μέλλον από τη Novartis Gene Therapies;

Η γονιδιακή θεραπεία αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στον αγώνα κατά των σπάνιων κι ολέθριων γενετικών ασθενειών. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι αποτελεί την αιχμή του δόρατος και μια πηγή ελπίδας για χιλιάδες ασθενείς και τις οικογένειές τους ανά τον κόσμο. Για μας, η γονιδιακή θεραπεία για την SMA αποτελεί το επιστέγασμα τεράστιων προσπαθειών κι εντατικής έρευνας εδώ και δεκαετίες, που μας οπλίζει με ενθουσιασμό κι αποφασιστικότητα για να εντείνουμε τις προσπάθειές μας και να προχωρήσουμε στην ανάπτυξη θεραπειών και για άλλες σπάνιες ασθένειες. Επομένως, το πρώτο βήμα έχει γίνει. Ευελπιστούμε ότι μέσα στα επόμενα χρόνια θα είμαστε σε θέση να ανακοινώσουμε ευχάριστα νέα και να δώσουμε ελπίδα σε ακόμα περισσότερους ασθενείς και τις οικογένειές τους. ●

“Αν η SMA διαγνωστεί έγκαιρα, ακόμα κι από την πρώτη ημέρα, τότε η κατάλληλη θεραπεία μπορεί να χορηγηθεί άμεσα, αυξάνοντας τις πιθανότητες του βρέφους να ζήσει μια όσο το δυνατόν πιο φυσιολογική ζωή.”

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΕΧΕΙ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ

ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙΣ,
ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ **ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ**
& **ΤΟΥΣ ΝΕΦΡΟΥΣ.**

Η αυτομέτρηση μόνο, δεν αρκεί.
Μιλήστε με τον γιατρό σας.

Εκστρατεία Ενημέρωσης για τον Σακχαρώδη Διαβήτη

www.diavitis2plevres.gr

Υπό την αιγίδα:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF INTERNAL MEDICINE



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION



ΣΥΛΛΟΙΜΩΞΗ ΓΡΙΠΗΣ / COVID-19: ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ;

Η γρίπη μπορεί να ενισχύσει τη μολυσματικότητα του κορωνοϊού



Βασιλική Χ. Πιτυρίγκα, Ιατρός Βιοπαθολόγος • Επίκουρη Καθηγήτρια Μικροβιολογίας ΕΚΠΑ Επιστημονική Υπεύθυνη - Επιστημονική Σύμβουλος Κεντρικών Διαγνωστικών Εργαστηρίων του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

Εντονες είναι οι ανησυχίες των επιστημόνων σχετικά με την αυξημένη πιθανότητα ταυτόχρονης μόλυνσης από τον ιό της γρίπης και τον SARS-CoV-2 στη διάρκεια της φετινής χειμερινής περιόδου. Η ίδια ανησυχία επικρατούσε και τον περσινό χειμώνα, ωστόσο η εφαρμογή αυστηρών προληπτικών μέτρων, όπως η τήρηση αποστάσεων και η υποχρεωτική και καθολική χρήση μάσκας, οδήγησε σε πολύ χαμηλά επίπεδα νόσησης από τη γρίπη και στα δύο ημισφαίρια. Ως εκ τούτου, τα επιδημιολογικά στοιχεία που συλλέχθηκαν σχετικά με την αλληλεπίδραση μεταξύ της COVID-19 και της γρίπης ήταν ελάχιστα. Έτσι, το ερώτημα παραμένει: Ποιες θα είναι οι συνέπειες της συνύπαρξης κορωνοϊού και γρίπης στον πληθυσμό; Η **Κα Βασιλική Χ. Πιτυρίγκα**, Ιατρός Βιοπαθολόγος - Επίκουρη Καθηγήτρια Μικροβιολογίας ΕΚΠΑ Επιστημονική Υπεύθυνη - Επιστημονική Σύμβουλος Κεντρικών Διαγνωστικών Εργαστηρίων του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, μας απαντάει σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής δεδομένα από τις κλινικές μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί.

Γρίπη Vs COVID-19

Η γρίπη μπορεί να συνοδευτεί από σοβαρές επιπλοκές, ειδικότερα στις μεγαλύτερες ηλικίες και τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Από την άλλη πλευρά, η COVID-19 έχει εξελιχθεί σε μια εξαιρετικά μεταδοτική ιογενή λοίμωξη που έχει οδηγήσει μέχρι σήμερα σε πολλές εκατοντάδες χιλιάδες θανάτους παγκοσμίως, δοκιμάζοντας την αντοχή των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης σε όλο τον κόσμο.

Τόσο ο ιός της γρίπης A/B όσο και ο SARS-CoV-2 μεταδίδονται με τον ίδιο τρόπο: μέσω στενής επαφής, αναπνευστικών σταγονιδίων και μολυσμένων επιφανειών. Και οι δύο ιοί προκαλούν ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων ή ήπιων έως σοβαρών λοιμώξεων, με παρόμοια συμπτώματα.

Τα μέχρι στιγμής δεδομένα από κλινικές μελέτες, αν και περιορισμένα, υποστηρίζουν ότι η συλλοίμωξη του SARS-CoV-2 με τον ιό της γρίπης μπορεί να δυσχεράνει τη διάγνωση και τη θεραπεία, και παράλληλα να επηρεάσει την πρόγνωση της COVID-19. Εξάλλου, η συλλοίμωξη αναφέρεται σε μελέτες ως ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για παρατεταμένη παραμονή στο νοσοκομείο ή για ανάγκη μηχανικής υποστήριξης της αναπνοής. Κάποιες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι ασθενείς με COVID-19 που είχαν συν-μολυνθεί με γρίπη είχαν υψηλότερα επίπεδα ιικού φορτίου και παρέμειναν μεταδοτικοί για τον SARS-CoV-2 για περισσότερες ημέρες, σε σύγκριση με ασθενείς που είχαν προσβληθεί μόνο από τον κορωνοϊό.

Νεότερα δεδομένα για βλάβες από τη συλλοίμωξη

Σύμφωνα, δε, με στοιχεία από πρόσφατα δημοσιευμένες πειραματικές μελέτες η συλλοίμωξη μπορεί να προκαλέσει πιο σοβαρές βλάβες στους πνεύμονες και υψηλότερα επίπεδα ιικού φορτίου. Μάλιστα, αυτή η ενίσχυση της μολυσματικότητας του SARS-CoV-2 δεν παρατηρήθηκε σε συλλοίμωξεις με άλλους αναπνευστικούς ιούς, κάτι που καταδεικνύει ότι ο ιός της γρίπης έχει μια μοναδική ικανότητα να επιδεινώνει τη λοίμωξη SARS-CoV-2 σε σχέση με τους άλλους αναπνευστικούς ιούς. Η ιδιότητα αυτή αποδίδεται κυρίως στο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του να αυξάνει την έκφραση των κυτταρικών υποδοχέων ACE2, με τους οποίους ως γνωστόν συνδέεται ο SARS-CoV-2 για να εισέλθει στον οργανισμό.

Με βάση τα δεδομένα αυτά, η συνύπαρξη της πανδημίας COVID-19 και της εποχικής γρίπης αποτελεί ένα επικίνδυνο σενάριο για τον γενικό πληθυσμό. Η πρόληψη μέσω του εμβολιασμού κατά της γρίπης είναι μεγάλης σημασίας στην περίοδο που διανύου-

με, ιδιαίτερα στους ευάλωτους πληθυσμούς, ενώ η διάκριση μεταξύ των δύο λοιμώξεων είναι εξίσου απαραίτητη, τόσο για επιδημιολογικούς σκοπούς και λήψη μέτρων, όσο και για την αντιμετώπιση και παρακολούθηση της κλινικής πορείας των ασθενών. Εάν δεν διενεργηθεί εγκαίρως εργαστηριακός έλεγχος, άτομα με COVID-19 κατά την περίοδο έξαρσης της γρίπης μπορεί να αποδώσουν κατά λάθος τα συμπτώματά τους στη γρίπη και να μη λάβουν τις απαραίτητες προφυλάξεις ώστε να αποτρέψουν την εξάπλωση του SARS-CoV-2. Επιπλέον, οι θεραπευτικές προσεγγίσεις των δύο λοιμώξεων δεν είναι ίδιες. Η μόνη ασφαλής οδός για τη διάκρισή τους είναι ο συστηματικός εργαστηριακός έλεγχος και συγκεκριμένα ο μοριακός έλεγχος. Οι μοριακές τεχνικές γίνονται πλέον απαραίτητες για την ασφαλή διάγνωση των αναπνευστικών ιών, ενώ είναι διαθέσιμα πλέον και μοριακά τεστ που ελέγχουν ταυτόχρονα την παρουσία των ιών γρίπης A/B και Sars-Cov-2 ώστε να προσφέρουν ταχύτητα τη δυνατότητα του ασφαλούς και αξιόπιστου διαχωρισμού των δύο αυτών λοιμώξεων, με τη λήψη ενός μόνο δείγματος.



Η συνύπαρξη της πανδημίας **COVID-19** και της **εποχικής γρίπης** αποτελεί ένα επικίνδυνο σενάριο για τον γενικό πληθυσμό, γι' αυτό η πρόληψη μέσω του εμβολιασμού κατά της γρίπης είναι ουσιαστικής σημασίας.

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΧΤΥΠΑ
2,8 ΕΚΑΤ. ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ¹

ΜΗΝ ΠΑΛΕΥΕΙΣ ΜΟΝΗ ΣΟΥ

Η παχυσαρκία είναι σοβαρή χρόνια νόσος με πολλές επιπλοκές και κινδύνους για την υγεία, όπως Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2, επιπλοκές COVID-19, αναπνευστικά προβλήματα, αρθρίτιδα, καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικά επεισόδια, υπογονιμότητα, διάφοροι τύποι νεοπλασιών και ψυχολογικά προβλήματα²⁻⁵

Συμβουλευσου τώρα τον γιατρό σου
για την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση.



MinToXeisVaros.gr


novo nordisk®

Μία πρωτοβουλία της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε. Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση και είναι
και οι κυρία προτάσεις δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τα συμβατικά ταξίδια ή άλλων αρρέδων επιδημιολογικών υγείας.

1. Tzafaridis E., et al. High prevalence of cardiovascular risk factors in adults living in Greece: the EFRAIM National Health Examination Survey. BMC Public Health 20: 1646 (2020).
2. Ελληνική Στατιστική Αρχή. ΈΣΣΑΔ για αρθρίτιδα. ΕΣΣΑΔ ΕΚΔΟΣΗ Οκτωβρίου - Δεκέμβριος 2016.
3. WHO Coronavirus (COVID-19) Situation, Surveillance & World Health Organization COVID-19 Weekly, preventing and managing the global epidemic, version 4.4 WHO Publications. World Health Organization, last accessed 19 June 2021.
4. Abdullah A., Wills R., Sowden A., et al. The number of years lived with disability and the risk of all-cause and cause-specific mortality. Int J Epidemiol. 2021;50:995-1004.
5. WHO Obesity significantly increases chances of severe outcomes for COVID-19 patients. last accessed 11-Oct 2021.

ΜΕΤΗΛΛΑ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ BOEHRINGER INGELHEIM ΜΕ ΤΗΝ GOOGLE

Κβαντικοί υπολογιστές για την ανάπτυξη νέων φαρμάκων



Η γερμανική φαρμακευτική εταιρεία Boehringer Ingelheim υπέγραψε συμφωνία συνεργασίας με την Google για την έρευνα και την εφαρμογή κβαντικής υπολογιστικής και τεχνητής νοημοσύνης στη φαρμακευτική έρευνα και ανάπτυξη. Αυτή η ένωση δυνάμεων έχει σκοπό να επιταχύνει τη φαρμακευτική έρευνα και ανάπτυξη. **Πρόκειται για την 1η διεθνή συνεργασία της Google με φαρμακευτική εταιρεία στον τομέα της εκμετάλλευσης κβαντικής υπολογιστικής για την ανάλυση μεγάλων μορίων.** Η τριετής συνεργασία θα επιτρέψει στη γερμανική εταιρεία να συνδυάσει την εμπειρογνομοσύνη της στον τομέα του σχεδιασμού φαρμάκων με τη βοήθεια υπολογιστή και τους πόρους της Google στην ανάπτυξη κβαντικών υπολογιστών και αλγορίθμων.

Η είδηση ανακοινώθηκε στα πλαίσια του **Innovation Forum 2021**, του ετήσιου φόρουμ καινοτομίας που διοργανώθηκε από τη γερμανική πρεσβεία στην Ελλάδα και το Ελληνογερμανικό Επιμελητήριο στις 24 Νοεμβρίου. Η συνεργασία αποτελεί μέρος του ψηφιακού μετασχηματισμού της Boehringer Ingelheim –διαφαίνεται ταχεία στροφή στις ψηφιακές τεχνολογίες υγείας–, ο οποίος περιλαμβάνει σημαντική αύξηση των επενδύσεων της σε ψηφιακές τεχνολογίες, καλύπτοντας βασικούς τομείς όπως η τεχνητή νοημοσύνη (artificial intelligence), η μηχανική μάθηση (machine learning) και η επιστήμη δεδομένων (data science) για την καλύτερη κατανόηση των ασθενειών, μοριακό επίπεδο και των βιοδεικτών τους με στόχο την ανεύρεση θεραπείας με τη βοήθεια της ψηφιακής τεχνολογίας. Οι υπολογιστικές προσεγγίσεις χρησιμοποιούνται ήδη στον σχεδιασμό και στην

ανάπτυξη φαρμάκων. «Είμαστε πραγματικά ενθουσιασμένοι με την ένωση των δυνάμεων με την Google, την ηγετική τεχνολογική επιχείρηση σε ό,τι αφορά την κβαντική πληροφορική», αναφέρει ο κ. Δημήτρης Αναγνωστάκης, πρόεδρος & διευθύνων σύμβουλος της Boehringer Ingelheim και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ελληνογερμανικού Επιμελητηρίου. «Η κβαντική πληροφορική έχει τη δυνατότητα να επιταχύνει και να ενισχύσει σημαντικά τις διαδικασίες έρευνας & ανάπτυξης (R&D) στη βιομηχανία μας. Η κβαντική πληροφορική εξακολουθεί να είναι σε μεγάλο βαθμό μια αναδυόμενη τεχνολογία. Ωστόσο, είμαστε πεπεισμένοι ότι η τεχνολογία αυτή θα μπορούσε να μας βοηθήσει να παρέχουμε θεραπευτικά οφέλη σε ακόμα περισσότερους ανθρώπους με καινοτόμα και πρωτοποριακά φάρμακα στο μέλλον», πρόσθεσε.

Ανάπτυξη νέων φαρμάκων με κβαντικούς υπολογιστές

Η κβαντική υπολογιστική έχει τη δυνατότητα να προσομοιώσει με ακρίβεια, να επιταχύνει και να ενισχύσει σημαντικά τις διαδικασίες και να συγκρίνει πολύ μεγαλύτερα μόρια από αυτά που μπορούν να εντοπίσουν οι υπάρχοντες υπολογιστές, δημιουργώντας νέες ευκαιρίες για έρευνα και ανάπτυξη για την ανακάλυψη φαρμάκων σε μια σειρά ασθενειών. Ειδικότερα οι σπάνιες παθήσεις αναμένεται να ωφεληθούν από την επιτάχυνση της έρευνας.

Ο κ. Αναγνωστάκης αναφέρθηκε και στη δημιουργία του γερμανικού consortium QUTAC (Quantum Technology & Application Consortium) με τη σύμπραξη 10 ηγετικών καινοτόμων γερμανικών εταιρειών από διαφορετικούς κλάδους με στόχο την πλήρη εκμετάλλευση της τεχνολογίας κβαντικής υπολογιστικής στη βιομηχανική παραγωγή. Η Boehringer Ingelheim, καθώς σχεδιάζει να επενδύσει σημαντικά στον κβαντικό υπολογισμό τα επόμενα χρόνια, έχει ήδη δημιουργήσει ένα αποκλειστικό Quantum Lab και έχει προσλάβει ειδικούς στον τομέα της κβαντικής υπολογιστικής από την ακαδημαϊκή κοινότητα, τη βιομηχανία και τους κβαντικούς παρόχους στην ομάδα της. Η εξαιρετικά ακριβής μοντελοποίηση μοριακών συστημάτων αναμένεται ευρέως ως μια από τις πιο φυσικές και δυναμικά μετασχηματιστικές εφαρμογές του κβαντικού υπολογισμού.

Διεθνής συνεργασία της **Boehringer Ingelheim** με την **Google**, με σκοπό την εφαρμογή κβαντικής υπολογιστικής και τεχνητής νοημοσύνης στη φαρμακευτική έρευνα και ανάπτυξη.





Value through
innovation

Η βελτίωση της υγείας ανθρώπων και ζώων είναι ο σκοπός μας

Από την ίδρυσή της το 1885 η Boehringer Ingelheim παραμένει οικογενειακή επιχείρηση και συγκαταλέγεται ανάμεσα στις 20 κορυφαίες φαρμακευτικές επιχειρήσεις στον κόσμο.

Οι 50.000 εργαζόμενοί της δημιουργούν αξία μέσω καινοτομίας στους τομείς των φαρμάκων για τον άνθρωπο και τα ζώα και βιοφαρμακευτικών. Στο ρόλο μας ως συνεργάτης των ασθενών μας επικεντρωνόμαστε στην έρευνα και εξέλιξη καινοτόμων φαρμάκων και θεραπειών που μπορούν να βελτιώσουν και να επιμηκύνουν τη ζωή τους.

www.boehringer-ingelheim.gr



ΝΙΚΟΤΙΝΗ: ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Τι δείχνουν οι μελέτες για τους εναλλακτικούς τρόπους καπνίσματος με απουσία καύσης

Της ΣΟΦΙΑΣ ΝΕΤΑ



Soul/Body
Mind

Η καύση του καπνού των τσιγάρων ευθύνεται σε σημαντικό βαθμό για την παραγωγή της πλειονότητας των τοξικών ενώσεων, που προκαλούν τις ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα.

καπνίσματος, στους οποίους απουσιάζει η καύση, ως λιγότερο επιζήμιες επιλογές για τους ενήλικες καπνιστές που δεν επιθυμούν να κόψουν το κάπνισμα.

Η επίδραση της νικοτίνης στον εγκέφαλο του ανθρώπου είναι σχετικά άμεση και κυμαίνεται από δέκα δευτερόλεπτα για τα συμβατικά τσιγάρα έως και μία ώρα για τα επιθέματα νικοτίνης, διεγείροντας κυρίως βραχυπρόθεσμες λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως το συναίσθημα, τη μάθηση και τη μνήμη. Η άμεση δράση της δεν περιορίζεται μόνο στον εγκέφαλο, καθώς συμβάλλει στην απελευθέρωση της επινεφρίνης στην κυκλοφορία του αίματος, η οποία οδηγεί σε προσωρινή στένωση των αιμοφόρων αγγείων, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού. Επιπρόσθετα, η χρόνια έκθεση στη νικοτίνη έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη απόκριση του οργανισμού στην ίδια δόση νικοτίνης, στηρίζοντας έτσι τον μηχανισμό ανάπτυξης της εξάρτησης, ο οποίος οδηγεί σε προσωρινά συμπτώματα στέρησης, όταν κάποιος προσπαθεί να σταματήσει το κάπνισμα.

Η πρόσληψη νικοτίνης στο τσιγάρο και στα εναλλακτικά προϊόντα

Με το συμβατικό τσιγάρο, τα μέγιστα επίπεδα νικοτίνης στο αίμα επιτυγχάνονται σε περίπου έξι έως δέκα λεπτά. Στη συνέχεια και κατά μέσο όρο τα επίπεδα νικοτίνης πέφτουν κατά το ήμισυ κάθε δύο ώρες. Η ποσότητα και ο ρυθμός της νικοτίνης που απορροφάται από το σώμα επηρεάζεται από την οδό απορρόφησης, άρα είναι διαφορετική για τα διάφορα σκευάσματα νικοτίνης. Επομένως, οι περισσότερες θεραπείες υποκατάστασης νικοτίνης, συγκριτικά με το κάπνισμα, είναι λιγότερο πιθανό να ικανοποιήσουν την ανάγκη του καπνιστή για πρόσληψη νικοτίνης. Τα προϊόντα θέρμανσης καπνού, από την άλλη πλευρά, έχουν ένα παρόμοιο προφίλ απορρόφησης νικοτίνης με αυτό του τσιγάρου. Σύμφωνα μάλιστα με δύο μελέτες στην Ιαπωνία, η μέγιστη συγκέντρωση νικοτίνης στο αίμα εμφανίστηκε περίπου έξι λεπτά μετά την έναρξη χρήσης των προϊόντων και τελικά ξεπέρασε το επίπεδο του 88%, που επιτυγχάνεται με το συμβατικό τσιγάρο. Καθώς ο καταναλωτής εξοικειώνεται περισσότερο με τη χρήση αυτών των νέων προϊόντων, το ποσοστό μπορεί να πλησιάσει το 100% και να συμβάλει στην επιτυχημένη μετάβαση του ενήλικα καπνιστή σε αυτά τα προϊόντα και στη διακοπή του καπνίσματος.

Ωστόσο, οι απόψεις διίστανται κυρίως ως προς τον ρόλο που θα πρέπει να διαδραματίζουν τα εναλλακτικά προϊόντα (ηλεκτρονικά τσιγάρα και προϊόντα θέρμανσης καπνού). Έτσι, υπάρχουν χώρες, όπως η Αυστραλία, όπου σύμφωνα με το ισχύον κανονιστικό πλαίσιο τα προϊόντα που περιέχουν νικοτίνη, εκτός των συμβατικών τσιγάρων, κατηγοριοποιούνται είτε ως φάρμακα και χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή (με εξαίρεση τα επιθέματα, τις τσιχλες και τα σπρέι νικοτίνης), είτε ως επικίνδυνα δηλητήρια με εξαίρεση όσα χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς. Από την άλλη, αρκετοί φορείς και ρυθμιστικές αρχές, στον χώρο της Δημόσιας Υγείας, όπως στην Αγγλία και τις ΗΠΑ, συμφωνούν ότι οι πολιτικές που στηρίζουν τη μείωση της βλάβης από το κάπνισμα είναι προς τη σωστή κατεύθυνση και επισημαίνουν τη θετική συνεισφορά των εναλλακτικών προϊόντων στον έλεγχο του καπνίσματος. ●

Η νικοτίνη είναι μία χημική ουσία που βρίσκεται σε διάφορα φυτά της οικογένειας των σολανιδών, μεταξύ των οποίων ο καπνός και οι ντομάτες. Είναι το πιο γνωστό συστατικό που περιέχεται στα καπνικά προϊόντα και ευθύνεται για ισχυρό εθισμό σε αυτά. Εντούτοις, αντίθετα με ό,τι πιστεύει ο περισσότερος κόσμος, δεν αποτελεί την κύρια αιτία των ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα, όπως οι καρκινογενέσεις, οι καρδιοαγγειακές παθήσεις, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια κτλ. Η καύση του καπνού των τσιγάρων ευθύνεται σε σημαντικό βαθμό για

την παραγωγή της πλειονότητας των τοξικών ενώσεων, που προκαλούν τις ασθένειες, που σχετίζονται με την κατανάλωση προϊόντων καπνού.

Άλλωστε, η νικοτίνη χρησιμοποιείται ως κύριο συστατικό των θεραπειών υποκατάστασης, και συμπεριλαμβάνεται στα προγράμματα διακοπής καπνίσματος. Σήμερα αξιόπιστοι Οργανισμοί Δημόσιας Υγείας, όπως η Υπηρεσία για τη Δημόσια Υγεία στην Αγγλία (PHE) και ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA), αναγνωρίζουν ολοένα και περισσότερο τον ρόλο που μπορεί να έχουν οι εναλλακτικοί τρόποι



Better Health, Brighter Future



Αγωνιζόμαστε διαρκώς για μια καλύτερη υγεία

Η Takeda είναι μία βιο-φαρμακευτική εταιρεία με ηγετική θέση παγκοσμίως και με έδρα την Ιαπωνία, έχοντας ως βάση σταθερές αξίες και προσανατολισμό στην Έρευνα και Ανάπτυξη.

Οι προσπάθειές μας για Έρευνα και Ανάπτυξη επικεντρώνονται σε τέσσερις θεραπευτικούς τομείς: την Ογκολογία, τη Γαστρεντερολογία, τη Νευρολογία και τις Σπάνιες Νόσους, καθώς και σε επενδύσεις που στοχεύουν στα Παράγωγα Αίματος και στα Εμβόλια. Δεσμευόμαστε να βελτιώνουμε την ποιότητα ζωής των ασθενών αναπτύσσοντας υψηλής καινοτομίας φάρμακα που διατίθενται σε περίπου 80 χώρες και γεωγραφικές περιοχές παγκοσμίως.

Παραμένουμε προσηλωμένοι στις βασικές μας αξίες: Ακεραιότητα, Αμεροληψία, Εντιμότητα και Επιμονή, θέτοντας πάντα τους ασθενείς στο επίκεντρο της προσπάθειάς μας. Προσβλέπουμε να προσφέρουμε Καλύτερη Υγεία και ένα πιο Λαμπρό Μέλλον στους ασθενείς σε όλο τον κόσμο.

www.takeda.gr

ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΕΣ: ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ «ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ»



Νικότας Π. Στρατιγέας
Δερματολόγος
www.stratiageas.gr

Το σώμα σου έχει γεμίσει ένα πλέγμα από αντισταθμικές κόκκινες γραμμές που σε ταλαιπωρούν. Πρόκειται για σπασμένα αγγεία, η επιστημονική ονομασία τους είναι ευρυαγγείες, αλλά εσύ τα ξέρεις ως φλεβίτη. Εμφανίζονται κυρίως στα πόδια, αλλά μπορούν να εμφανιστούν και σε άλλα σημεία του σώματος όπως στο πρόσωπο. Πού οφείλονται και πόσο επικίνδυνες είναι; Τι μπορείς να κάνεις για να εξαφανιστούν; Μιλήσαμε με τον δερματολόγο **Νικότα Π. Στρατιγέα** για να μάθουμε λεπτομέρειες.

Τι είναι οι ευρυαγγείες;

Πρόκειται για διατεταμένα αγγεία τα οποία αποτελούν κυρίως αισθητικό πρόβλημα παρά λειτουργικό.

Πού εντοπίζονται συνήθως;

Η συνθέστερη εντόπιση είναι στο πρόσωπο, στον λαιμό και στο ντεκολτέ, αλλά εντοπίζονται και στους μηρούς, πίσω από τα γόνατα, στις κνήμες, στους αστραγάλους και στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου ποδός.

Πού οφείλονται;

Η εμφάνιση των ευρυαγγειών στο πρόσωπο είναι πολύ συχνή σε άτομα που έχουν τάση να αναπτύξουν ροδόχρου ακμή και επιβαρύνονται από την έκθεση στον ήλιο, την κατανάλωση αλκοόλ, και την έκθεση σε έντονη θερμοκρασία. Λευκά δέρματα με ανοιχτόχρωμα μάτια εμφανίζουν πιο συχνά αυτού του τύπου τις ευρυαγγείες. Οι ευρυαγγείες μερικές φορές οφείλονται σε φάρμακα όπως τα κορτι-



κοστεροειδή αλλά και σε άλλες δερματικές παθήσεις όπως π.χ. ο λύκος. Οι ευρυαγγείες στα πόδια συνήθως σχετίζονται με προηγούμενο οικογενειακό ιστορικό. Τέλος οι ευρυαγγείες των κάτω άκρων είναι δυνατόν να εμφανιστούν-επιδεινωθούν με την παρατεταμένη ορθοστασία και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης στις γυναίκες.

Με ποια μέθοδο θεραπείας αντιμετωπίζονται;

Οι ευρυαγγείες αντιμετωπίζονται με τη χρήση

Πρόκειται για διατεταμένα αγγεία τα οποία αποτελούν κυρίως αισθητικό πρόβλημα παρά λειτουργικό.

του Pulse Dye Laser ή/και του Nd-YAG Laser ανάλογα με το χρώμα, την εντόπιση και το εύρος τους. Η θεραπεία με τη χρήση των Laser προτιμάται καθώς είναι ασφαλής, κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος, με αποτελέσματα μακράς διάρκειας.

Πόσες συνεδρίες απαιτούνται;

Ο αριθμός των συνεδριών που θα χρειαστούν εξαρτάται από το μέγεθος και τη μορφή των αγγείων, την περιοχή στην οποία βρίσκονται, ορμονικές διαταραχές και λήψη φαρμάκων. Μπορεί να είναι από δύο έως συνήθως τέσσερις με πέντε. Το διάστημα μεταξύ των θεραπειών είναι από τέσσερις έως οκτώ εβδομάδες. Μετά από μια συνεδρία είναι πιθανόν να παρατηρηθεί ήπιο οίδημα στην περιοχή ή και εκχυμώσεις που υποχωρούν γρήγορα με τοπική αγωγή που θα σας συστήσει ο θεράπων ιατρός.

Χρειάζεται αποθεραπεία;

Η επιστροφή στις δραστηριότητες είναι άμεση.

Ποια είναι η καλύτερη εποχή για την αντιμετώπισή τους;

Η έναρξη της θεραπείας είναι καλύτερη το φθινόπωρο ή τον χειμώνα.

Πώς μπορεί να γίνει πρόληψη;

Χρήση αντηλιακού ακόμα και τον χειμώνα για το πρόσωπο, τον λαιμό και το ντεκολτέ. Αποφυγή χρήσης τοπικά αρωματικών παραγόντων (αρώματα, κρέμες) σε συνδυασμό με έκθεση στον ήλιο, αποφυγή πολύωρης ορθοστασίας, συχνή άσκηση. ●

«ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ!»: ΤΟ ΕΤΟΣ ΚΛΕΙΝΕΙ ΜΕ ΥΠΑΛΛΗΛΟ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Το μήνυμα του Συλλόγου Ασθενών Ήπατος Ελλάδος «Προμηθέας»



Τον τελευταίο μήνα κάθε έτους, τον παγωμένο αλλά συνάμα ζεστό και στολισμένο Δεκέμβριο, γίνεται στα περισσότερα εργασιακά περιβάλλοντα η αξιολόγηση ανάδειξης του Υπαλλήλου της Χρονιάς. Του συνεργάτη δηλαδή με το ομαδικό πνεύμα, την ικανότητα διαχείρισης πολλαπλών εργασιών, καθώς και της αυταπάρνησης που καθημερινά επεδείκνυε. Με τη χριστουγεννιάτικη φαντασία μας, σας κα-

Η έμφαση στη διαρκή ενημέρωση, λοιπόν, που κυριολεκτικά σώζει ζωές, αποτελούσε πάντα πυξίδα του Συλλόγου Ασθενών Ήπατος Ελλάδος «Προμηθέας»

λώ να προσωποποιήσουμε όλα μας τα ζωτικά όργανα σε αντίστοιχους υπαλλήλους γραφείου, καθώς εν πολλοίς η διαδικασία εξειδίκευσης είναι παρόμοια. Η ειδοποιός διαφορά, όμως, είναι ότι σε αυτή την περίπτωση ο Υπάλληλος της Χρονιάς θα ήταν σταθερός κάθε έτος. Αναφερόμαστε φυσικά στο πολύτιμο συγκώτι μας, που καθημερινά εκτελεί πάνω από 500 λειτουργίες, αποτελώντας κυριολεκτικά το κέντρο ενέργειας του οργανισμού μας. Ως εργοδότες αυτού του υπαλλήλου, αποτελεί καθήκον μας να τον έχουμε διαρκώς χαρούμενο, μέσα από σωστή μεσογειακή διατροφή, αποφεύγοντας λιπαρά, τηγανητά και αυξημένες ποσότητες αλκοόλ, σωματική άσκηση για περίπου 300 λεπτά την εβδομάδα, καθώς και συνεχή πρόληψη μέσα από ενημέρωση και έγκαιρες εξετάσεις.

Η έμφαση στη διαρκή ενημέρωση λοιπόν, που κυριολεκτικά σώζει ζωές, αποτελούσε πάντα πυξίδα του Συλλόγου Ασθενών Ήπατος Ελλάδος «Προμηθέας», που από το 2012 υλοποιεί ενημερωτικές εκστρατείες απέναντι σε σοβαρά ηπατικά νοσήματα. Ένα εξ αυτών, αποτελεί ο καρκίνος του ήπατος, η 3η πιο θανατη-

φόρα νόσος παγκοσμίως με περισσότερους από 900.000 θανάτους σε ετήσια παγκόσμια βάση, η οποία εξακολουθεί να υπολείπεται δημοσιότητας, ιδίως όσον αφορά τους παράγοντες που την προκαλούν. Ως εκ τούτου, η καμπάνια ευαισθητοποίησης «Δουλεύει για Σένα!» που υλοποιείται από το 2020 στον Προμηθέα με την επιστημονική επιμέλεια της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης του Ήπατος και την αιγίδα της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος, στοχεύει να αναδείξει σε απλή γλώσσα τους εν λόγω παράγοντες κινδύνου, κυριότεροι εκ των οποίων είναι η κίρρωση, οι λοιμώξεις από ηπατίτιδες B&C, η κατανάλωση αλκοόλ, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και σοβαρά ηπατικά νοσήματα, όπως NAFLD και NASH.

Το συγκώτι σου, λοιπόν, «Δουλεύει για Σένα!» Βοήθησέ το κι εσύ μέσα από έγκαιρη ενημέρωση!

Μάθε περισσότερα στο helpa-prometheus.gr και στο 2110122 102.

Βασίλης Γράβαρης
Υπεύθυνος Επικοινωνίας,
ΣΑΗΕ «Προμηθέας»



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Δείξε το δικό σου σтил με το **Xiaomi 11 Lite 5G NE**

► Μπορεί το πιο απαραίτητο αξεσουάρ της σύγχρονης εποχής να συνδυάζει κομψό design και εξαιρετικές επιδόσεις; Η απάντηση είναι θετική και έρχεται από το Xiaomi 11 Lite 5G New Edition, ένα smartphone τόσο λεπτό και ελαφρύ (6,81 χιλιοστά και μόλις 158 γραμμάρια) που ίσως ξεχάσεις ότι το έχεις μαζί σου! Κυκλοφορεί σε

τέσσερα υπέροχα χρώματα ώστε να επιλέξεις εκείνο που ταιριάζει καλύτερα στο σтил σου, ενώ τα κορυφαία τεχνικά χαρακτηριστικά του απογειώνουν την εμπειρία. Οθόνη με υποστήριξη Dolby Vision, τριπλή κάμερα για μοναδικές λήψεις και μπαταρία υψηλών επιδόσεων. **#OwnYourStyle.**

21ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ BAZAAR

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

Αυτό είναι το bazaar
που διαλέγουμε να
πάμε για φέτος.

Εκεί που θα μαζευτούν
χώρες και άνθρωποι
απ' όλον τον πλανήτη.

Πολυφυλετικό, πολύ-
χρωμο, εξωτικό, εξω-
στρεφές, το πιο multi-
culti bazaar του Φ.Σ.

«Οι Φίλοι του Παιδιού»,
θα γίνει 4 & 5/12
στο Παλιό Αμαξοστά-
σιο με τη συμμετοχή
26 πρεσβειών.

Ολοι έχουμε μέσα
μας ένα «σημείο
έναρξης» για να ξε-
κινήσει η χαρά των
γιορτών. Άλλος με
το που βλέπει τα φω-
τάκια στο δέντρο του Συντάγ-
ματος, άλλος με την επίσκεψη
του στα πρώτα εποχικά μαγαζιά,
άλλος με τη πρώτη μπουκιά από
μελομακάρονο. Προσωπικά
οι δικές μου γιορτές, ξεκινούν
από το bazaar που διοργανώνει
πάνω από 20 χρόνια τώρα το φι-
λανθρωπικό σωματείο «Οι Φίλοι
του Παιδιού». Πατί; Διότι δεν
έχει καμία σχέση με τα μπαζάρ
που ξέρουμε ή φανταζόμαστε.

Εδώ μιλάμε για μια παγκόσμια
διήμερη γιορτή με γεύσεις,
μουσικές, χορούς, ρούχα, αξε-
σουάρ, ήθη και έθιμα απ' όλες τις
γωνιές του πλανήτη. Πρεσβείες
και προξενία δεκάδων χωρών
(φέτος συμμετέχουν 26 χώρες,
από την Αργεντινή μέχρι την
Γκάνα, την Ινδία και το Βιετνάμ)
έρχονται για να στήσουν τα πε-
ρίπτερά τους και να δείξουν ότι
καλύτερο διαθέτει η χώρα τους.
Οι υπάλληλοι των περιπτέρων
είναι οι ίδιοι οι εργαζόμενοι στις
πρεσβείες, συχνά και οι ίδιοι οι
πρέσβεις, που ευγενικά, ήρεμα,
γλυκά σας ξεναγούν στις ομορ-
φιές της πατρίδας τους, σας



**ΠΑΛΙΟ
ΑΜΑΞΟΣΤΑΣΙΟ
Ο.Σ.Υ.**
(Πειραιώς & Ερμού)
Σάβ. 4 & Κυρ. 5/12
10 π.μ. - 8.00 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη
(θα τηρηθούν τα υγειονομικά
πρωτόκολλα)



ΟΙ 26 ΠΡΕΣΒΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΞΕΝΕΙΑ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ ΜΠΑΓΚΛΑΝΤΕΣ ΚΟΛΟΜΒΙΑ ΓΚΑΜΠΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΚΑΝΑ ΟΥΓΓΑΡΙΑ
ΙΝΔΙΑ ΙΝΔΟΝΗΣΙΑ ΙΡΑΝ ΙΤΑΛΙΑ ΑΚΤΗ ΕΛΕΦΑΝΤΟΣΤΟΥ ΚΕΝΥΑ ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ
ΜΑΔΑΓΑΣΚΑΡΗ ΜΟΛΔΑΒΙΑ ΜΑΡΟΚΟ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ ΡΟΥΜΑΝΙΑ ΡΩΣΙΑ ΣΛΟΒΑΚΙΑ
ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ ΤΟΥΡΚΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ ΒΙΕΤΝΑΜ ΖΙΜΠΑΜΠΟΥΕ

εξηγούν, σας δίνουν να δοκιμά-
σετε, να πιάσετε, να γευτείτε.

Μέσα σε μια απόλυτα χριστου-
γεννιάτικη ατμόσφαιρα, εσείς
κάνετε τις βόλτες σας, τα ψώνια
σας, αγοράζετε σπιτικά υπέρο-
χα γλυκά, χριστουγεννιάτικα
στολίδια, ρούχα, αξεσουάρ, παι-
χνίδια, κιλίμια από την Περσία,
σπρινγκ ρολς από το Βιετνάμ,
πλεκτά κοσμήματα από την Γκά-
να, φανταστικά ριχτάκια από
την Ακτή Ελεφαντοστού, ονει-
ρεμένα σιροπιαστά από το περί-
πτερο της Τουρκίας, χειροποίη-
τα μακαρόνια από το περίπτερο
των Ιταλών, και αυτή η βόλτα
δεν έχει τελειωμό. Ενδιαμέσως
σταματάει το αλισβερίσι για να
παρακολουθήσετε χορούς από
κάθε γωνιά του πλανήτη.
Φέτος, λόγω Covid, οι συμμετο-
χές είναι μόνο 26 (τα προηγού-
μενα χρόνια ξεπερνούσαν τις
50) και επίσης αλλάζει ο τόπος
διεξαγωγής. Θα διεξαχθεί στον
ημιυπαίθριο χώρο του Παλιού
Αμαξοστασίου στην Ερμού που
δίνει τη δυνατότητα στον κόσμο
να κινείται μέσα και έξω, με τρα-
πεζάκια και καρέκλες κάτω από
ομπρέλες και με όλα τα μέτρα
για την τήρηση των υγειονομι-
κών πρωτοκόλλων. Η είσοδος
θα είναι ελεύθερη αλλά με απα-
ραίτητη επίδειξη των υγειονομι-
κών εγγράφων.

Ελάτε με τους φίλους σας, μόνοι
σας, με τα παιδιά σας, με τους
γείτονές σας. Είναι απολύτως
σίγουρο πως θα διασκεδάσετε,
θα χαρείτε, θα ψωνίσετε φθηνά
και μοναδικά προϊόντα που δεν
θα τα βρείτε σε καμία αγορά και
φυσικά θα γευτείτε τις πιο εξω-
τικές γεύσεις του κόσμου. Τι κα-
λύτερος τρόπος από αυτόν για
να εγκαινιάσετε τα δικά σας Χρι-
στούγεννα; Ταυτόχρονα όμως
θα ενισχύσετε το έργο του Φι-
λανθρωπικού Σωματείου «Οι Φί-
λοι του Παιδιού», που έχει ως
στόχο τη στήριξη παιδιών που
ζουν κάτω από το όριο της φτώ-
χειας. Στα 34 χρόνια λειτουργίας
του, το Σωματείο έχει στηρίξει
πάνω από 15.000 παιδιά και 6.
500 άπορες οικογένειες.

**Χορηγός επικοινωνίας
είναι η ATHENS VOICE.**



ΓΕΥΣΗ

Επιμέλεια
ΝΕΝΕΛΑ
ΓΕΩΡΓΕΛΕ



Le Rose Καινούργιο, μικρό και τριανταφυλλένιο bistro στο Κολωνάκι

«**Η** ζωή είναι λουλούδι και ο έρωτας το μέλι του», γράφει ο Βίκτωρ Ουγκό. Σε μια παραλλαγή της διάσημης φράσης, εμείς θα λέγαμε «Η ζωή είναι λουλούδι και ο έρωτας το ροζέ κρασί του». Κάπως έτσι σκέφτηκαν και τα αδέρφια Παυλή, οπότε πριν από μόλις δύο εβδομάδες άνοιξαν το *Le Rose* τους στην καρδιά του Κολωνακίου, στην Οδό Καψάλη. Ένα μικρό γωνιακό μαγαζί, με λεπτομέρειες από μάρμαρο και ροζ χρυσό, ξύλινα στοιχεία σε μπλε αποχρώσεις, τεράστια μπουκέτα με τριαντάφυλλα στα τραπέζια και στο βάθος open sushi kitchen. Οι δημιουργοί του το ονομάζουν «bistro particulier», γιατί, όπως λένε, όμοιό του δεν υπάρχει. Και δεν έχουν άδικο. Η διαφορά του από τα άλλα wine bistro της Αθήνας είναι ότι έχει μόνο κρύα κουζίνα: σαλάτες, σεβίτσε, καρπάτσιο, poke bowls, σουσί, κρύα σάντουιτς και ένα γλυκό ημέρας.

Στη λίστα κρασιών πρωταγωνιστούν οι επιλογές σε ροζέ, όπου εκτός από κλασικά και αγαπημένα τύπου Προβηγκίας, Miraval, Whispering Angel, Santa Margherita και Jackie Rose, ξεχωρίζουν η Μικρή Κιβωτός του Λαντίδη και τα premium Drouhin Vaudon σε Chablis και Montmains. Το Αγιωργίτικο επικρατεί στις επιλογές σε κόκκινα (από Νεμέα και Βόρεια Ελλάδα), ενώ στα λευκά θα βρείτε πολλές επιλογές σε Μαλαγουζιές, Μοσχοφίλερα και Ασύρτικα. Ο κατάλογος των κοκτέιλ σπρώχνει να πειραματιστείτε με γλυκόξινες γεύσεις και ταιριαστές με σουσί μείξεις, αλλά, αν είστε κλασικός και θέλετε να απολαύσετε υπό το φως των κεριών το negroni ή το whiskey sour σας, ο μπαρτέντερ του *Le Rose* θα κάνει τα μαγικά του.

Από το καλά δομημένο μενού δοκιμάσαμε το spicy tuna και μας εξέπληξε ευχάριστα, μια και ήταν όντως καυτερό – όχι αστεία. Το salmon maki roll ήταν αυθεντικό, άρα σωστό, ενώ το ταρτάρ καβουριού κατάφερε να λύσει επιτυχώς την εξίσωση με το λάδι

τρούφας. Από την ιαπωνική κουζίνα ταξιδέψαμε μέχρι τη Χαβάν, αφήσαμε τα τσοπ στικς και πιάσαμε τα πιρούνια για να δοκιμάσουμε τα poke bowls. Γενναιόδωρες δόσεις από ρύζι, αβοκάντο, ενταμάμε, αρακά, κάσιους, κόκκινο λάχανο, glass noodles και φύτρες τσίλι ταιριαξαν με το dressing σόγιας, που ήταν τέλεια ισορροπημένο στο αλάτι και την αψάδα. Ωστόσο, αν θέλετε να συνοδεύσετε το κρασί σας τσιμπολογώντας μέσα από ένα πλατό τυριών και αλλαντικών, θα δοκιμάσετε εξαιρετικής ποιότητας παλαιωμένο γκούντα, κεφαλογραβιέρα, παρμεζάνα, παστράμι, προσούτο cotto και τσορίθο. Σε περίπτωση που έχετε όρεξη για πιο εκλεπτυσμένες γεύσεις, στον κατάλογο θα βρείτε και επιλογές με χαβιάρι από το Caviar House.

Το ωραίο του *La Rose* είναι πως, αν μια μέρα βρεθείτε π.χ. στον Βασιλικό Κήπο ή σε κάποιο άλλο πάρκο της Αθήνας και σας έρθει η όρεξη για πικνικ, κάνετε ένα τηλεφώνημα και το *Le Rose* έρχεται tout souit σε εσάς με τη μορφή καλαθιού από άλλη

δεκαετία – για να μην πούμε από ταινία. Περιλαμβάνει το κρασί, τα ποτήρια και ό,τι θέλετε να συνδυάσετε από τις γευστικές επιλογές. Αυτό μάλιστα... είναι particulier!

Η Μαρία Μπακαγιάννη και η Άντζυ Γεωργακοπούλου, που επιμελήθηκαν τη διακόσμηση, έδωσαν τα ρέστα τους στο μπάνιο (... υπέροχο, και γι' αυτό σας ξεκινάω από εκεί), με το λευκό τούβλινο πλακάκι και την αναγεννησιακού τύπου μπλε-άσπρη ταπετσαρία με τους παπαγάλους. Οι ροζ-χρυσάφι λεπτομέρειες και η λεπτεπίλεπτη ευαισθησία του ρόδου συνδέουν όλους τους χώρους του μαγαζιού που παίρνει μονομιάς όλες τις έγνοιες και τη βαβούρα του κέντρου και «απομονώνει» σταδιακά και αρμονικά τις αισθήσεις σας στον δικό του ροζ και τριανταφυλλένιο κόσμο. ●



**ΠΟΥ
ΤΡΩΜΕ**
Της
ΕΦΗΣ ΠΑΛΛΗ

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ

Καψάλη 3,
Αθήνα,
2107290171,
Instagram:
lerose_athens



BIBLIO

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Στέφανος Δάνδολος

Η άγνωστη
συνταρακτική πτυχή
από τις τελευταίες
ώρες του Χριστού

«Η δίκη που άλλαξε τον κόσμο»,
το νέο μυθιστόρημα του
Στέφανου Δάνδολου για τον Πόντιο
Πιλάτο, τη σύζυγό του Κλαυδία
Πρόκλα και το παρασκήνιο
μιας ταραγμένης εποχής
που σημάδεψε την Ιστορία

Γράφει η ΣΟΦΙΑ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ*

Το νέο μυθιστόρημα του Στέφανου Δάνδολου, με τον τίτλο «Η δίκη που άλλαξε τον κόσμο» (εκδ. Ψυχογιός), ήρθε να μας δείξει την ιστορία πέρα από την ιστορία που έχουμε μάθει, τον μύθο πέρα από τον μύθο που έχουμε ακούσει. Το μυθιστόρημα θα μας μιλήσει για πρόσωπα τόσο οικεία, που κάποια αγαπάμε, όπως ο Ιησούς, κάποια μας ώθησαν να μισούμε, όπως ο Πόντιος Πιλάτος, καθώς ήταν αυτός που έδωσε την εντολή για τη Σταύρωση του Χριστού, και άλλα πρόσωπα που έζησαν στη σκιά της Ιστορίας, όπως η γυναίκα του Πόντιου Πιλάτου, η Κλαυδία Πρόκλα. Ο Δάνδολος θα μας παρασύρει στη δίνη εκείνης της μακρινής εποχής, με σκοπό να μας ξανασυστήσει τους πρωταγωνιστές της Σταύρωσης. Και θα το κάνει δίνοντας τη λόγο στους ίδιους τους πρωταγωνιστές, αφουγκραζόμενος τη φωνή τους, αφήνοντάς τους να καταβυθιστούν στα προσωπικά τους σκοτάδια ώσπου να βρουν τη γαλήνη, ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Ο συγγραφικός του φακός νέφτει με μαεστρία τότε στο ένα και τότε στο άλλο πρόσωπο, φωτίζοντας κάθε πτυχή του χαρακτήρα τους τόσο καλά, που, τελειώνοντας την ανάγνωση του βιβλίου, έχουμε πια κατανοήσει πολλά από τον τρόπο που καθένας έδρασε κι έχουμε φθάσει σχεδόν να συμπονούμε αυτόν που του έλαχε το βαρύ φορτίο μιας τέτοιας απόφασης – να στείλει τον Ιησού στον Σταυρό του Μαρτυρίου Του.

Τα πρόσωπα του μυθιστορήματος είναι ζωντανά: Ο Πόντιος Πιλάτος έχει και ανθρώπινη πλευρά, πέρα από αυτή την ανάληψη που ενδύεται στα θρησκευτικά μας βιβλία. Ερωτεύεται, πονάει για τον χαμό των αγαπημένων του προσώπων, συντρίβεται υπό το βάρος των τύψεων, σε σημείο να παραπαίει ανάμεσα στο δίκαιο και στο άδικο, στο φως και στο σκοτάδι. Η γυναίκα του, η Κλαυδία Πρόκλα, είναι ευαίσθητη, γεμάτη ενσυναίσθηση, αλλά με ενοχή και αγάπη. Προσπάθησε, μάταια όπως ξέρουμε, να σώσει τον Ιησού την ύστατη ώρα, μα δεν τα κατάφερε. Το μήνυμά της, αυτό που ήλπιζε να ωθήσει τον άνδρα της, τον Πιλάτο, να πάρει τη σωστή απόφαση και να αθώσει τον Ιησού, δεν έφτασε ποτέ στην ώρα του. Κι ήταν η μόνη που, ορμώμενη από καθαρή αγάπη για τον Χριστό, προσπάθησε με τις μικρές της δυνάμεις να αποτρέψει το επερχόμενο κακό, κάτι που κανείς άλλος δεν τόλμησε. Και η Δίκη του Ιησού ολοκληρώθηκε με τον Πιλάτο να «νίπτει τας χείρας του» και την Ιστορία να παίρνει τη γνωστή της ρότα. Πώς θα ήταν, αλήθεια, ο κόσμος μας αν εκείνο το μήνυμα είχε παραδοθεί και αν ο Πόντιος Πιλάτος ήταν αρκετά γενναίος να ορθώσει το παράστημά του; Η ερώτηση προκύπτει αναπόφευκτα.

Ένα άλλο πρόσωπο, ο Πετρώνιος Μάξιμος, ο αιμοσταγής Ρωμαίος στρατηγός. Η επαφή του με τον χριστιανισμό τον μεταστρέφει, του δίνει την ευκαιρία να αφήσει να αναδυθούν όλα τα καλά και ευαίσθητα στοιχεία του χαρακτήρα του, στοιχεία που ασφαλώς και προϋπήρχαν και τα οποία η θέση του στην ιεραρχία του ρωμαϊκού στρατού τα κρατούσε στην αφάνεια. Ο Μάξιμος φανερώνει την τραγικότητα της ανθρώπινης ύπαρξης: αλλιώς είναι στον πυρήνα του κι αλλιώς οι συνθήκες του επιβάλλουν να είναι. Και το χειρότερο είναι πως δεν το αντιλαμβάνεται, μέχρι να τον αγγίξει αφενός η αγάπη του Χριστού και αφετέρου της γυναίκας του Ιουστίνης. Η απώλειά της θα του αποκαλύψει το παράλογο του πολέμου και της βίας. Έπειτα είναι η Ραχήλ, η ταπεινή Εβραία στην υπηρεσία της Κλαυδίας, που γίνεται φίλη καρδιάς της Πρόκλας και η οποία θα πρωταγωνιστήσει στο μεγάλο φινάλε του βιβλίου.

Το μυθιστόρημα εμφανίζει καθαρόαιμες την ειδολογική συνύπαρξη, τη διαλογικότητα, την πολυφωνία, ομοιάζοντας με μια σπάταλη πύκνωση του φαινομένου της ζωής. Στο σώμα του εγκατοικούν η πρόζα, η δημοσιογραφική είδηση, η κοινωνικοπολιτική εξιστόρηση, το λυρικό στιγμιότυπο, το απόσπασμα άλλου λογοτεχνικού κειμένου, η λαϊκή ραψωδία, το απόσπασμα του Ευαγγελίου, το δοκίμιο κ.ά. Αποδεικνύεται λαμπρό πεδίο εφαρμογής των βασικών αρχών της θεωρίας «περί μυθιστορήματος» του Μιχαήλ Μπακτίν, καθώς ο Δάνδολος αφήνει τους ήρωές του να ομιλούν όχι ως φερέφωνά του αλλά με λόγο δικό τους, αυτεξούσιο, χειραφετημένο από την αυθεντία του συγγραφέα.

Ο συγγραφέας κατανέμει σε μια ξεχωριστή δομή το υλικό του. Τα κεφάλαια ακολουθούν με εναλλασσόμενη χρονική αλληλουχία, με τα κεφάλαια που αναφέρονται στο «τότε» – τότε που σταυρώθηκε ο Χριστός... – και εκείνα που αναφέρονται στο 71 μ.Χ., που είναι το «σήμερα» για τη συγγραφική ματιά. Ο αναγνώστης θαρρείς

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

και στέκεται σε μια γωνιά του οίκου του Μάξιμου ή ακολουθεί τη Ραχήλ στην άνοδό της στο όρος Γαριζίν. Ενισχύει αυτή την αντίληψη και ο ενεστώτας χρόνος που επιλέγει ο συγγραφέας να χρησιμοποιήσει, για να αναπαραστήσει τα γεγονότα. Μας παρασύρει στο εδώ και τώρα των ηρώων, συμπάσχουμε μαζί τους, νιώθουμε την αγωνία τους, ταυτιζόμαστε γιατί αποδεικνύονται θνητοί σαν όλους τους θνητούς, κι όλα αυτά μπροστά στα μάτια μας.

Σχεδόν εισβάλλουμε στον χωροχρόνο τους. Μόνο λίγο πριν από το τέλος, στο κεφάλαιο που παρακολουθούμε τη Ραχήλ με τον αγαπημένο της Δαυίδ, μονάχα τότε ο συγγραφέας επιλέγει ως αφηγηματικό χρόνο τον αόριστο. Θαρρείς και θέλει να κρατήσει πια απόσταση από τα γεγονότα, υπονοώντας έναν τριτοπρόσωπο αφηγητή που διηγείται στις επόμενες γενιές, σε εμάς δηλαδή, ό,τι συνέβη. Έτσι, μετακινεί το κέντρο βάρους του συναισθήματος από τη Ραχήλ, που εκείνη τη στιγμή είναι η πρωταγωνίστρια, στους αληθινούς πρωταγωνιστές της αφήγησης, τον Πιλάτο, την Πρόκλα και τον Μάξιμο, έτσι ώστε το αποτύπωμά τους, κλείνοντας το βιβλίο, να είναι βαθύ και έντονο.

Ο συγγραφέας έρχεται να προεκτείνει την ιστορία, αποσκοπώντας στην αποκατάσταση, στην ανασύσταση και στην επαναλειτουργία όσων γνωρίζουμε γύρω από τη Σταύρωση του Χριστού. Η μυθοπλασία παίρνει τη σκυτάλη για να δικαιώσει τους ήρωες, εναποθέτοντάς τους εξαγνισμένους διά παντός στο εικονοστάσι της λογοτεχνικής αχρονίας.

Με τη δύναμη της γραφής του, μια γλώσσα ρέουσα και σε σημεία λυρική, με ζωντανές περιγραφές τόπων και καταστάσεων, με το συγγραφικό του νυστέρι να ξύνει τις ψυχές των ηρώων, μας γυρίζει σε εκείνο το ιστορικό γεγονός που πληγώνει όλους του χριστιανούς και όχι μόνο, και απετέλεσε το μεγαλύτερο δικαστικό φιάσκο – τη Δίκη του Χριστού. Τραβάει την κουρτίνα και μας κάνει μάρτυρες όσων προηγήθηκαν και όσων ακολούθησαν τη Σταύρωση. Επιπλέον, φωτίζει μια άγνωστη σπουδαία μορφή, την Κλαυδία Πρόκλα, η οποία ανακηρύχθηκε αγία από τη Χριστιανική Εκκλησία, και η μνήμη της τιμάται στις 27 Οκτωβρίου.

Πίσω και μέσα από τα πάθη, την εμφύτευση μιας γνωστής ιστορίας με άγνωστες σε εμάς προεκτάσεις στην περιοχή της τέχνης και της μυθοπλασίας, μέσα από την ευαισθητή διαχείριση αλλοτινών ανθρώπων, την πτήση στο κενό του θανάτου, στο ρίγος των ερώτων, πίσω από την αγωνία των προσώπων, από την ανυπόφορη ανάγκη του λόγου να σκπώνει τα παραπετάσματα της αλήθειας, με ψυχαναλυτικές βουτιές, η Ιστορία γαζώνει με χοντρή κλωστή το μυθιστορηματικό στερέωμα, γινόμενη συνάμα αναπόσπαστο μέλος του. Το μυθιστόρημα μπορεί να εμπλουτίσει την ιστορική και θρησκευτική μας γνώση και να ξεδιψάσει απολαυστικά την αναγνωστική μας ανάγκη με την αποτύπωση της συνειδησιακής περιπέτειας των ηρώων. Σε κάθε περίπτωση, ο Στέφανος Δάνδολος παρέδωσε στο αναγνωστικό κοινό ένα σπουδαίο βιβλίο. ●

“Η Σοφία Δημοπούλου είναι συγγραφέας και το τελευταίο της βιβλίο «Καλύτερα να σ’ έλεγαν Λισάβω» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ψυχογιός.



Στέφανος Δάνδολος,
«Η δική που άλλαξε τον κόσμο»,
εκδ. ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Μαμά, ο τοίχος έχει μία τρύπα...

*Διαβάζοντας τα ποιήματα
της Φάνυς Πολέμη*

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ

Η Φάνυ Πολέμη, Αθηναία, ηθοποιός, δασκάλα θεάτρου για παιδιά, ραδιοφωνική παραγωγός (της ταιριάζει το βραδινό ραδιόφωνο), μουσικός και μπλόγκερ (<https://fanoramablog.wordpress.com/>), είναι ένα πλάσμα εκρηκτικής ενέργειας, ένας δυναμίτης τσέπη. Η έκφρασή της έχει ιδιαίτερο, προσωπικό στιλ, όταν βρίσκεται επάνω σε μια σκηνή είτε ερμηνεύοντας, είτε τραγουδώντας με την κιθάρα της, είτε παρλάροντας επάνω



Φάνυ Πολέμη
«Μαμά, ο τοίχος
είχε μια τρύπα...»
εκδ. ΦΙΛΑΝΤΙΣΙ

Η ποίηση ίσως είναι αυτό το οποίο συνδέει όλες τις πλευρές της προ-

σωπικότητας της Φάνυς, η οποία κυκλοφόρησε το 2016 ένα βιβλίο με ποιήματα με τίτλο «Χωρίς αιδώς μιάν αιδωδ και άλλες ποιητικές περιπέτειες» και τώρα έρχεται με μία δεύτερη συλλογή, από τις εκδόσεις Φιλντισί, ένα βιβλίο με ποιήματα τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά, διανθισμένα με street art graffiti από μεγαλουπόλεις του κόσμου και έχει τον τίτλο «Μαμά, ο τοίχος έχει μία τρύπα...».

Στα ποιήματά της μπλέκει τον Μπουκόφσκι με τον Μπομπ Μάρλεϊ, τους έρωτες σαν δυο πυγολαμπίδες με τους έρωτες στον Λυκαβηττό, την Ακρόπολη με το ζεϊμπέκικο («Πιστά την πίστα αγάπης / πάνω της να χορεύω»), μετράει δεκαπέντε καλοκαίρια και γράφει λέξεις με ανάκατα πεζοκεφαλαία, μιλάει για τη Φιλοθέη με λέξεις γραμμένες κάθετα, χάνεται στα παλιά μπαράκια της οδού Θόλου και στις ανηφορίες της Ερμούπολης. Είναι ένα ταξίδι στη ζωή και στα όνειρά της, όπου πολλοί θα αναγνωρίσουμε κοινά.

Ο συγγραφέας και ηθοποιός Παναγιώτης Μέντης έγραψε: «Η Φάνυ Πολέμη, με τόλμη, αλήθεια και χιούμορ, από εκείνο το πικρό, που οι καλλιτέχνες ξέρουν τις δόσεις τις σωστές στα δυνατά κοκτέιλ της τέχνης τους, καταθέτει μια ποιητική συλλογή με στίχους αποδοχής του έρωτα και της απώλειάς του. Αναζητώντας μια πατρίδα – αγκαλιά, όχι με ιαχές κατακτητή, ούτε με απαιτήσεις κεκτημένων. Καταθέτει στίχους με την αποδοχή πως η αγάπη δεν προδίδει, απλά, διαρκεί όσο κρατά κάθε φορά ο πυρετός της».

Ένα μικρό βιβλίο με ποιήματα που σου φτιάχνουν τη μέρα. ●

Η σωτηρία του πλανήτη

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Μας ενδιαφέρει πραγματικά η κλιματική αλλαγή; Ανησυχούμε μήπως καθούν οι ατόλεις του Ειρηνικού Ωκεανού και τα ακριβά θέρετρα των Μαλδίβων; Μας απασχόλησαν ουσιαστικά οι πυρκαγιές στην Καλιφόρνια ή στην Αυστραλία; Οι φωτιές στην Εύβοια μας ξεβόλεψαν καθόλου ή απλώς περιμένουμε να δούμε τι θα γίνει με τις πλημμύρες; Κι αν όχι αυτά –ασήμαντα αλήθεια–, περνάει απ’ το μυαλό μας τι θα συμβεί όταν εκατομμύρια πρόσφυγες εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής θα αρχίσουν να περιφέρουν τα ράκη τους ανά τον πλανήτη;

Θα μου πείτε, και ευλόγως, ας μας χτυπήσει ο πρόσφυγας την πόρτα και τότε θα δούμε τι θα γίνει. Όμως, ενώ εμείς παρακολουθούμε στις Ειδήσεις από τον καναπέ μας τις καταστροφές εδώ κι εκεί στη μητέρα Γη, ο πρόσφυγας έχει ήδη σπκώσει το χέρι να χτυπήσει την πόρτα. Νιώθουμε αρκετά αλληλέγγυοι να ανοίξουμε;

Πριν από λίγες ημέρες κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Κέδρος το βιβλίο του Αμερικάνου συγγραφέα Τζόναθαν Σάφραν Φόερ, «*Το κλίμα είμαστε εμείς*» (και υπότιτλο: *Η σωτηρία του πλανήτη ξεκινάει από το πρωινό μας*). Ο Φόερ είναι ένας νέος συγγραφέας, ετών 44, που τον γνωρίσαμε τελευταία από το σπουδαίο του μυθιστόρημα «*Ιδού εγώ*». Ο Φόερ ίσως να μην ενδιαφέρεται για τον εαυτό του, ανησυχεί ωστόσο για τα παιδιά του. Αποτέλεσμα αυτής της ανησυχίας του είναι τούτο το βιβλίο που αφορά την κλιματική αλλαγή.

Ο Φόερ αφιερώνει χρόνο από τη ζωή του, προσλαμβάνει ερευνητές, αρχίζει να επισκέπτεται διάφορα μέρη της μεγάλης κτηνοτροφικής βιομηχανίας στις ΗΠΑ και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι μεγάλο μέρος του προβλήματος έγκειται στην παραγωγή και κατανάλωση ζωικών προϊόντων. Θεωρεί ότι: «*Η κλιματική αλλαγή δεν είναι ένα παζλ που το αφήνουμε μισοτελειωμένο στο τραπέζάκι του σαλονιού και το ξαναπιάνουμε σε μια καταλλήλότερη στιγμή όταν ο υπόλοιπος ασχολιές μας το επιτρέπουν και η διάθεσή μας το ευνοεί. Είναι ένα σπίτι που φλέγεται. Όσο πιο πολύ αργούμε να ξεκινήσουμε την πυρόσβεση, τόσο πιο δύσκολη γίνεται*».

Και μερικές σελίδες απολαυστικής πεζογραφίας αργότερα –επειδή ο Φόερ είναι ένας από τους πιο σημαντικούς νέους Αμερικανούς συγγραφείς και οτιδήποτε γράφει έχει μυθιστορηματική υφή και

διαβάζεται εξίσου απολαυστικά είτε αφορά την καταστροφή των Δίδυμων Πύργων («*Εξαιρετικά δυνατά, απίστευτα κοντά*»), είτε την αναδιαμόρφωση της αγγλικής γλώσσας στο «*Όλα έρχονται στο φως*»– μερικές σελίδες λοιπόν αργότερα ο Φόερ μας δίνει περιληπτικά τι πιστεύει ο ίδιος ότι μπορούμε να κάνουμε.

Γράφει: «*Οι τέσσερις ατομικές ενέργειες με τη μεγαλύτερη επίδραση στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής είναι να υιοθετήσει κανείς μια διατροφή βασισμένη στη χορτοφαγία, να αποφεύγει τα αεροπορικά ταξίδια, να μη χρησιμοποιεί αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις του και να κάνει λιγότερα παιδιά*».

Από τα παραπάνω, εγώ προσωπικά συνεισέφερα κάνοντας ένα μόνο παιδί, χρησιμοποιώ το μετρό όσο γίνεται πε-

ρισσότερο, τρώω κρέας σπάνια πλέον (ενώ έχω κόψει γάλα και αυγά). Όσο για τα αεροπορικά ταξίδια, αυτά φρόντισε να μου τα βγάλει από το μενού ο Covid-19.

Οι μεταφραστές (τα ονόματα των οποίων βρίσκονται στο εξώφυλλο) έκαναν σωστή δουλειά, ενώ οι εκδόσεις Κέδρος έβαλαν κι αυτές το λιθαράκι τους για τη σωτηρία του πλανήτη.



Τζόναθαν Σάφραν Φόερ,
«Το κλίμα είμαστε εμείς»,
εκδ. ΚΕΔΡΟΣ



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

The hand of God ****

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Πάολο Σορεντίνιο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Φιλίπο Σκότι, Τόνι Σερβίλο, Τερέζα Σαπονάντζελο

Βρισκόμαστε στα μέσα της δεκαετίας του '80. Ο έφηβος Φαμπιέτο απολαμβάνει μια όμορφη και γεμάτη συγκινήσεις ζωή με την οικογένειά του, όταν η είδηση του ερχομού του Ντιέγκο Μαραντόνα στην ομάδα της Νάπολης έρχεται να φέρει τα πάνω κάτω. Όχι μόνο στη ζωή του έκπληκτου Φαμπιέτο αλλά σε όλη την πόλη του ιταλικού Νότου, που πλέον ζει και αναπνέει στους ρυθμούς του Ντιεγκίτο.

Μια προσωπική εξομολόγηση από τον Πάολο Σορεντίνιο είναι το απολαυστικό «*The hand of God*». Η αξεπέραστη αυτοβιογραφική ιστορία του με θέμα την ενηλικίωση έχει τη μορφή μιας ιλαροτραγωδίας που εκτυλίσσεται στη Νάπολη των 80s και κινείται γύρω από την επεισοδιακή μεταγραφή του Μαραντόνα στην ομάδα της πόλης. Ευτυχώς ο Σορεντίνιο, εκτός από σπάνιος σκηνοθέτης, αποδεικνύεται και ψαγμένος ποδοσφαιρόφιλος με σωστή κρίση (μην το θεωρείτε δεδομένο πως όποιος ασχολείται με την μπάλα ξέρει κι από ποδόσφαιρο), και γίνεται ο πρώτος κινηματογραφιστής που δίνει την πραγματική διάσταση μιας απίθανης μεταγραφής που μέχρι να ολοκληρωθεί έμοιαζε με σενάριο επιστημονικής φαντασίας. Την υπογράμμιση του παραπάνω στοιχείου δεν την είδαμε σε κανένα φιλμ που έγινε μέχρι τώρα για τον Μαραντόνα και φυσικά ούτε στο υπερτιμημένο ντοκιμαντέρ του Ασίφ Καπάντια «*Diego Maradona*», το οποίο εντυπωσίασε πρόπερσι μόνο εκείνους που δεν είχαν αντιληφθεί έως τότε το μέγεθος του κορυφαίου ποδοσφαιριστή. Πρωταγωνιστής του φιλμ είναι ο 17χρονος Φάμπιο ή Φαμπιέτο Σκίτζα, δευτερότοκος γιος μιας αγαπημένης όσο και θεοπάλαβης οικογένειας αριστερών και ποδοσφαιρόφιλων, που έχει για μέλη της τον τραπεζικό υπάλληλο πατέρα, την αφοσιωμένη μητέρα που λατρεύει τις φάρσες, τον μεγαλύτερο αδελφό του που θέλει να γίνει ηθοποιός, τον παθιασμένο κομμουνιστή παππού που βλέπει στο γκολ με το χέρι του Μαραντόνα τον ορισμό μιας γνήσιας επανάστασης, τον κομπιναδόρο θείο, την αθυρόστομη γιαγιά, την εκκεντρική και σέξι θεία κ.ά. Ο Σορεντίνιο αφιερώνει σε όλους αυτούς και με όλη του την αγάπη το καταπληκτικό και απέραντα κωμικό πρώτο μέρος του φιλμ, πριν δώσει τη σκυτάλη στην προσωπική περιπέτειά του και στην καταγραφή ενός τραγικού γεγονότος που θα τον επηρεάσει για όλη του τη ζωή. Η ταινία, πέρα από ύμνος στη Νάπολη (την πόλη αλλά και την ομάδα της), είναι κυρίως μια δήλωση αγάπης και ευγνωμοσύνης του σκηνοθέτη στους γονείς του. Χωρίς να γίνεται γραφικός ή μελό, ο Σορεντίνιο παραδίδει ένα έργο ζωής που μιλά για τις εμπνεύσεις αλλά και τα τυχαία γεγονότα που μας καθορίζουν, για την αναζήτηση της ταυτότητας –καλλιτεχνικής και προσωπικής–, για την ανάγκη της επανεκκίνησης κάθε φορά που η ζωή μάς παίζει άσχημα παιχνίδια, για τη σημασία της επιμονής στην πραγματοποίηση του ονείρου. Το τελευταίο ημίωρο, σπαρακτικό και λυτρωτικό ταυτόχρονα, όπου ο ήρωας βρίσκει επιτέλους την απάντηση στο ερώτημα που τον βασανίζει, είναι ένα ατόφιο αριστούργημα.

ΑΚΟΜΗ

▶▶▶ Το «*Κλίφορντ, ο κόκκινος σκύλος*» (*Clifford the Big Red Dog*) (-) του Γουόλτ Μπέκερ είναι ένα φιλμ για όλη την οικογένεια που προέρχεται από τη σειρά δημοφιλών βιβλίων που δημιούργησε ο συγγραφέας Νόρμαν Μπρίντγουελ και έχουν για ήρωα έναν τεράστιο κόκκινο σκύλο ονόματι Κλίφορντ.

JUST THE FACTS

The hand of God ****

Η πιο βαθιά και προσωπική ταινία του Πάολο Σορεντίνιο

Ghostbusters Legacy **

Who you gonna call?

Η Γαλλική Αποστολή ***

Όταν η υψηλή διανοή συναντά τη μαζική τέχνη

Η νύμφη του νερού ***

Βραβείο ερμηνείας της Πάουλα Μπιρ στο Φεστιβάλ Βερολίνου

Κλίφορντ, ο κόκκινος σκύλος (-)

Ένα γιγάντιο κουτάβι

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

Αργυρός Λέοντας στη Βενετία για το «*The hand of God*», που θα μπορούσε κάλλιστα να είναι και Χρυσός.

Η Γαλλική Αποστολή (THE FRENCH DISPATCH) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γουές Αντερσον ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Μπενίσιον ντελ Τόρο, Έιντριεν Μπρόντι, Τίλντα Σουίντον, Λεά Σεϊντού, Φράνσις Μακ Ντόρμαντ, Τίμοθι Σαλαμέ, Λίνα Κουντρέι, Τζέφρι Ράιτ, Ματιέ Αμαλρίκ, Μπιλ Μάρει, Όουεν Γουίλσον, Ελίζαμπεθ Μος

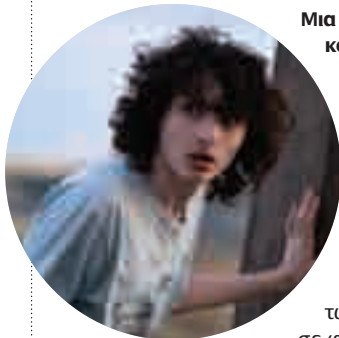


Βινιέτες ιστοριών από τη δημιουργία του τελευταίου τεύχους ενός αμερικανικού περιοδικού ποικίλης ύλης με τίτλο «*The French Dispatch*», σε μια φανταστική γαλλική πόλη του 20ού αιώνα.

Ο Γουές Αντερσον συνεχίζει στο ρυθμό ενός ιδιόσυγκρασιακού, εικαστικού και αυστηρά γεωμετρικού σινεμά. Οι φαν του σκηνοθέτη θα βρίσκονται σε έκσταση κάθε φορά που ο αγαπημένος του δημιουργός ζωγραφίζει τους πίνακες του με πολιτικά μηνύματα, τα οποία «μαγειρεύονται» κωμικά, αλλά όλοι οι υπόλοιποι μάλλον θα νιώσουν αμήχανα –αν όχι βαρετά– με το αδιάκοπο σφυροκόπημα ευφυολογημάτων και νοπτικών σκετς που δεν κρύβουν τον ναρκισσισμό τους. Ακόμη κι έτσι πάντως, η «Γαλλική Αποστολή» με το σούπερ καστ έχει τις πρωτότυπες και ενίοτε σπαρταριστές ιδέες πίσω από το ακραίο στυλιζάρισμά της.

Ghostbusters Legacy **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τζέισον Ράιτμαν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Κάρι Κουν, Φιν Γουλφχάρντ, Μακίνα Γκρέις, Πολ Ραντ, Άνι Ποτς, Σιγκούρνι Γουίβερ, Μπιλ Μάρει, Νταν Αϊκρόιντ, Έρνι Χάτσον



Μια μητέρα και τα δύο παιδιά της μετακομίζουν σε μια μικρή πόλη και κληρονομούν το εγκαταλελειμμένο αγρόκτημα που τους άφησε ο παππούς τους, ιδρυτικό μέλος των αυθεντικών Ghostbusters.

Το σενάριο του Νταν Αϊκρόιντ και του Χάρολντ Ραμίζο επιχειρεί να εντυπωσιάσει το νεανικό κοινό με μια αναπροσαρμογή των δυνατών στοιχείων που είχαν μετατρέψει σε φαινόμενο την ταινία των 80s. Με τη διαφορά πως η Νέα Υόρκη δίνει τη θέση της σε έναν «βαλτότοπο» στη μέση του πουθενά, ενώ για τους ρόλους των φαντασματοφάγων επιλέγονται πισισικάδες που έχουν έφεση στις επιστήμες και τις σκανδαλιές – ξεχωρίζει βέβαια ο Φιν Γουλφχάρντ του «*Stranger Things*». Όσο προχωρά όμως η πλοκή, το «*Ghostbusters Legacy*» περιορίζεται στα προβλέψιμα κολπάκια και το εύκολο χιούμορ. Οι εναπομείναντες Ghostbuster Μπιλ Μάρει, Νταν Αϊκρόιντ και Έρνι Χάτσον εμφανίζονται λίγο πριν από το φινάλε για να δώσουν λίγο αλατοπίπερο στην ταινία, αλλά στο τέλος μένει μια γλυκιά ανάμνηση για τη χαμένη νιότη και τον μακαρίτη Χάρολντ Ράμις, που έχει πάντως ενεργό ρόλο και στο σύγχρονο σίκουελ.

Η νύμφη του νερού (UNDINE) ***

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Κρίστιαν Πέτζολντ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Πάουλα Μπιρ, Φρανκ Ρογκόφσκι, Μαριάμ Ζαρί, Τζέικομπ Μάτσενζ



Μια ξεναγός στο Βερολίνο μετά τον χωρισμό της με τον φίλο της που την παράτησε για μια άλλη γυναίκα τα φτιάχνει με έναν δούτη. Ένα σοβαρό ατύχημα δοκιμάζει την ισορροπία του ερωτικού τριγώνου.

Ο Γερμανός Κρίστιαν Πέτζολντ καταπιάνεται με μια πειραγμένη ερωτική ιστορία όπου το μεταφυσικό και η ατμόσφαιρα μυστηρίου έχουν τον πρώτο λόγο – εξαιρετική η Πάουλα Μπιρ. Το ρίσκο που παίρνει ο σκηνοθέτης να δέσει σφιχτά τον μύθο της λαϊκής δοξασίας με ένα ερωτικό δράμα γεμάτο απελπισία προσθέτει πόντους στην κατασκευή και κάνει τη «Νύμφη του νερού» ένα αξιοπεριεργό φιλμ για το τρίπτυχο ζωή-έρωτας-θάνατος που θα γοητεύσει κυρίως εκείνους που έλκονται από τα ανεξήγητα φαινόμενα.

«Έχεις κάποια ιστορία να διηγηθείς;» (The hand of God)

Syd Barrett: Οι ηχογραφήσεις για το BBC κυκλοφορούν σε βινύλιο

⇒ Ξέρω πολλούς εκεί έξω που θεωρούν ότι το «*The Piper At The Gates Of Dawn*» είναι το κορυφαίο album των **Pink Floyd**. Πρόκειται γι' αυτούς που ορκίζονται στην πιο πειραματική και αυτοσχεδιαστική πλευρά της ψυχεδέλειας, ιδίως της αγγλικής. Πρόκειται για εκείνους που θεωρούν έγκλημα την αποχώρηση του **Syd Barrett** από τους Pink Floyd, πρόκειται για εκείνους που μιλούν για προδοσία εναντίον του και βίαιη εκδίωξή του, πρόκειται για εκείνους που θεωρούν υποκρισία τα μεταγενέστερα tribute της μπάντας στον πρώτο της κιθαρίστα. Είναι αλήθεια ότι η χρήση παραισθησιογόνων –και μάλιστα τόσο πολλών– δεν άφησε κανέναν ανεπηρέαστο. Είναι αλήθεια ότι ο Barrett δυσκολευόταν να ακολουθήσει την μπάντα στη σκηνή από κάποιο σημείο και μετά, όπως είναι αλήθεια ότι με τον Barrett, οι Pink Floyd δεν θα γίνονταν ποτέ ένα από τα πιο εμπορικά συγκροτήματα του rock. Όσο για τον ίδιο τον Syd, έκανε δύο δίσκους πριν αποσυρθεί, τα «*The Madcap Laughs*» και «*Barrett*», δύο sessions για το BBC και ενέκρινε την κυκλοφορία του «*Opel*», λίγο πριν από τον θάνατό του. Τα sessions του BBC επανακυκλοφορούν τις επόμενες ημέρες σε βινύλιο και περιλαμβάνουν το κλασικό session του 1970 με τον John Peel κι ένα ακόμη με τον Bob Harris, το 1971, το οποίο δεν ήταν οργανωμένη ηχογράφηση αλλά μια συνέντευξη στο studio, όπου ο Barrett έπαιξε τρία τραγούδια. Στην πλήρη τους μορφή, οι ηχογραφήσεις του μεγάλου κιθαρίστα για τον αγγλικό ραδιοφωνικό φορέα κυκλοφορούν για πρώτη φορά σε βινύλιο.

⇒ Πέμπτο album για τη **Zaz**, το υπέροχο κορίτσι της pop με τη φωτεινή διάθεση και τις επιρροές από τις τραγουδίστριες της χώρας της

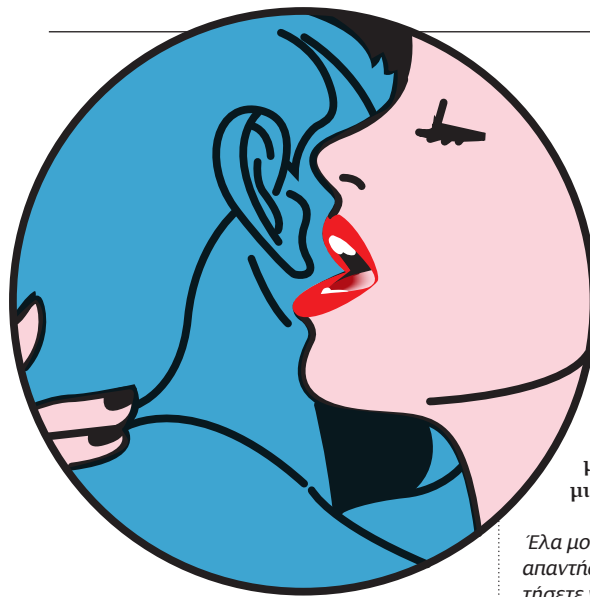
που μεσουρανούσαν στα 60s. Αρκετοί οπαδοί της γράφουν στο διαδίκτυο ότι αυτός εδώ είναι ένας κουρασμένος δίσκος. Είναι αλήθεια ότι η Zaz ταλαιπωρήθηκε από την Covid-19 κι ότι όλη αυτή η ταλαιπωρία την οδήγησε σε ένα είδος ενδοσκόπησης. Μπορεί λοιπόν το «*Isa*» να μην είναι τόσο ανέμελο όσο τα προηγούμενα albums της, παραμένει όμως ένας καθαρόαιμος pop δίσκος με αισιόδοξες στιγμές και πολύ όμορφα τραγούδια. Ακριβώς όπως πρέπει δηλαδή...

⇒ Μιλώντας για pop, περνάμε τη Μάχη και συναντάμε τους **Smith & Burrows**, οι οποίοι μάλιστα δηλώνουν για τον

εαυτό τους ότι μόνο αυτοί είναι αρκετά καλοί. Πρόκειται για τον **Andy Burrows** των Razorlight και τον **Tom Smith** των Editors, που κάνουν τώρα τον δεύτερο δίσκο τους μαζί, έναν δίσκο στον οποίο βασιλεύει η brit εκδοχή της pop, η νοσταλγία και οι απίθανες ενορχηστρώσεις. Όσοι ενδιαφέρονται για τη συλλεκτική αξία των δίσκων, ας σπεύσουν για το «*Only Smith & Burrows are Good Enough*». καθώς το προ δεκαετίας ντεμπούτο τους ανταλλάσσεται σήμερα αντί περισσότερων από 100 ευρώ.

⇒ Λένε ότι είναι δύσκολο να βάλεις να παίξουν μαζί το πιάνο και την κιθάρα, κυρίως επειδή τα δύο όργανα έχουν εντελώς διαφορετική ταξική καταγωγή. Το πιάνο βρισκόταν πάντα στο σαλόνι. Εκεί, βαρύ και αμετακίνητο, περίμενε κάποιον καλοντυμένο ευγενή ή κάποια νεαρή πριγκίπισσα να αγγίξει τα πλήκτρα του. Η κιθάρα, από την πλευρά της, είναι όργανο του δρόμου. Ακολουθεί τον ιδιοκτήτη της σε όλα τα μήκη και τα πλάτη, ταρακουνιέται και γρατζουνίζεται, ταλαιπωρείται από το μακρύ ταξίδι και νιώθει ευτυχισμένη όταν την αγγίζουν τα σκονισμένα δάχτυλα του περιηγητή. Ακούγοντας πάντως τον πιανίστα **Bill Evans** με τον κιθαρίστα **Jim Hall** στο «*Undercurrent*» του 1962, έχεις την εντύπωση ότι αυτά τα δύο όργανα γεννήθηκαν το ένα για το άλλο. Το album επανακυκλοφορεί σε βινύλιο από τη Mobile Fidelity στην ασπ-μένα σειρά της. Πράγμα που σημαίνει ότι έχει εξαιρετικό ήχο!

P.S.: Το πρώτο single από τον νέο δίσκο της **Adele** με απογοήτευσε. Από την **Taylor Swift**, πάλι, δεν περίμενα ποτέ τίποτα. Κι όμως, στο «30» της Adele βρήκα το «*Oh, My God*», που περιέργως με ενθουσιάζει. Όσο για την Taylor Swift, υπάρχουν διαμάντια στους δίσκους της. Με την ευκαιρία της επανηχογράφησης των πρώτων κυκλοφοριών της, ακούω προσεκτικά τις πιο όμορφες στιγμές τους.



Για πόσο καιρό «επιτρέπεται» να σκέφτεσαι τον πρώην; Αγαπητή Τζένη, καλησπέρα! Έχω χωρίσει εδώ και δύο χρόνια, από μια σχέση επίσης δύο χρόνων. Έπρεπε να γίνει και έγινε, το θέμα είναι γιατί δεν προχωράω. Στην αρχή, είχα κάποια φλερτ και δεν τον σκεφτόμουν, ώσπου μου έστειλε στα γενέθλιά μου (τίποτα σπουδαίο, απλές ευχές). Ήταν και οι καραντίνες και ο φόρτος της δουλειάς μου, που δεν βοήθησαν για νέες γνωριμίες. Τον τελευταίο καιρό τον σκέφτομαι, αυτός έχει προχωρήσει και νιώθω ότι με ενοχλεί. Δεν ξέρω τι φταίει, ίσως το ότι δεν έχω γνωρίσει κάποιον που να μου αρέσει. Νιώθω πως είναι ακατόρθωτο να συμβεί. Θα ήθελα τη γνώμη σου.

Δεν υπάρχει, δυστυχώς, κάποια προθεσμία, για να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε κάποιον, ούτε κάποιο μαγικό κουμπί να πατήσουμε. Ειδικά, όταν πρόκειται για έναν άνθρωπο, που μας έχει σημαδέψει ή/και περάσαμε πολύ ωραίες στιγμές μαζί του. Όμως, θυμήσου ξανά και ξανά τους λόγους που χωρίσατε, γιατί είμαι σίγουρη ότι τα σκέφτεσαι όλα συγκεχυμένα, με αποτέλεσμα να μην μπορείς να προχωρήσεις καθαρά και με νέους ορίζοντες. Μοιάζει σαν να δίνεις μόνη σου την απάντηση στο ερώτημά σου. Ναι, ίσως, φταίει το ότι δεν έχεις γνωρίσει κάποιον. Όμως, χρειαζόμαστε πάντα κάποιον καινούργιο, για να βάλουμε οριστική τελεία στον προηγούμενο; Θα σου έλεγα να σε πάρεις μια μεγάλη αγκαλιά, να δείξεις όση κατανόηση χρειάζεσαι, να πάρεις όσο χρόνο θέλεις, να δώσεις μέσα σου ένα τέλος και να αρχίσεις να ερωτεύεσαι την πάρτη σου ξανά από την αρχή. Και εδώ που τα λέμε δεν είναι και η πιο εύκολη εποχή για νέες γνωριμίες. Ξέρεις πόσους φίλους και φίλες έχω που βρίσκονται στην ίδια φάση; Αργά ή γρήγορα, θα έρθει αυτός ο κάποιος και εσύ θα είσαι στα καλύτερά σου.

Γεια σου, Τζενάρα μου. Ριξε μου τα φώτα σου. Λοιπόν, εγώ είμαι φουλ μπερδεμένη. 7 χρόνια πριν, είχα μια αθώα σχέση (που δεν ολοκληρώθηκε ποτέ ερωτικά), όμως έγιναν πολλά. Είχα πρόβλημα με τη μαμά

μου, τρελή πίεση, σε σημείο να μου παίρνει το κινητό. Στο τέλος, μας χώρισαν. Προχωρήσαμε και οι δύο. Τώρα, είμαι παντρεμένη με ένα παιδάκι, όμως ξεκίνησε να μου μιλάει ξανά μετά από τόσο καιρό. Φυσικά, κανένας από τους δύο δεν θέλει να είμαστε πάλι μαζί, όμως ούτε μπορούμε και να σταματήσουμε να μιλάμε. Τι να κάνω;

Έλα μου ντε! Αυτό μου βγήκε φυσικά να σου απαντήσω! Προφανώς, δεν μπορείτε να σταματήσετε να μιλάτε, γιατί έχει μείνει ο ένας στον άλλο απωθημένο. Ειδικά μετά τον τρόπο που χωρίσατε μετά από παρέμβαση άλλων. Είναι ένας κύκλος που δεν τον κλείσατε εσείς, όταν το θέλατε. Εγώ σου λέω και το εξής. Μπορεί, αν δοκιμάζατε ερωτικά, να μην ταιριάζατε καθόλου ή να σκυλοβαριόσασταν ο ένας τον άλλον μετά από λίγους μήνες. Αλλά όλα αυτά δεν τα ζήσατε και έχετε εξιδανικεύσει τη φάση. Όσο τα πράγματα παραμένουν στη σφαίρα της φαντασίας, μοιάζουν μαγικά και υπέροχα. Όταν η πραγματικότητα τα επισκέπτεται, τότε μπορεί να προσγειωθείς εξαιρετικά ανώμαλα. Μπορεί σε πραγματικό χρόνο, η οποία έξαψη να σου φύγει τελείως, να καταλάβεις ότι δεν σε εκφράζει πια να έχεις καθημερινή επικοινωνία μαζί του και να πάρεις την απόφαση να αφήσεις αυτό το κεφάλαιο της ζωής σου πίσω. Μπορεί και όχι. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η απάντηση στο ερώτημά σου, δεν θα έρθει μαγικά. Η ίδια η διαδικασία, θα γίνει η απάντησή σου.

Δεν προλαβαίνω να κάνω τίποτα για μένα. Πραγματικά, είμαι σε απόγνωση. Όλη μέρα ασχολούμαι με τη δουλειά. Δεν λέω ότι δεν μου αρέσει η δουλειά μου, αλλά όλα τα υπόλοιπα τα βάζω σε δεύτερη μοίρα. Γυμναστική, διατροφή, τους φίλους μου, την οικογένειά μου. Το σπίτι μου είναι σαν βομβαρδισμένο. Χάλι! Σε βλέπω κάνεις ένα σωρό πράγματα μέσα στη μέρα σου στα social, όχι μόνο εσένα δηλαδή, και λέω εγώ, ρε παιδί μου, δεν κάνω τίποτα. Γυρίζω στις 20.30 από το γραφείο, κάνω ένα μπάνιο και αυτό ήταν όλο. Πώς προλαβαίνεις;

Καλά μην τρελαίνεσαι. Ό,τι βλέπεις στα social media δεν είναι και η πάσα αλήθεια. Το ξέρεις αυτό. Είναι μέρες που νιώθω κι εγώ ακριβώς το ίδιο. Αυτό που είδα ότι με βοήθησε αρκετά φέτος είναι ο καλός προγραμματισμός. Άλλες φορές θα ξυπνήσω 1 ώρα νωρίτερα και άλλες θα χαλαρώσω 1 ώρα αργότερα. Σίγουρα, όμως, έχω προσθέσει στο πρόγραμμά μου δύο-τρία πραγματάκια που με κάνουν να νιώθω καλά, όπως είναι η yoga. Εκείνη τη στιγμή, τα κλείνω όλα. Ούτε τηλεφώνω, ούτε emails, ούτε τίποτα. Και αν μια μέρα δεν μας βγαίνουν όλα, το σημαντικό είναι να μην αυτομαστιγυνόμαστε. Τα λέμε ξανά πάλι αύριο!

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

© JOHN HOLMES



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

**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... Η στολισμένη Αθήνα είναι το πιο ωραίο μέρος για χριστουγεννιάτικη βόλτα με τον σύντροφό σας. Βρείτε τον σύντροφο της ζωής σας μέσα από τα γραφεία μας! «ΠΑΠΑΣ», Ομήρου 38, 3ος όροφος, Κολωνάκι, Αθήνα, τηλ. 210 3620.147 www.pappas.gr / www.pappas-dating.com

ΚΡΙΟΣ

(20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Η εβδομάδα ξεκινά με ανάγκη να δεις και πάλι την καλή πλευρά των πραγμάτων και να κάνεις αισιόδοξα σχέδια για το μέλλον τόσο στα επαγγελματικά όσο και στα προσωπικά. Με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή αποκτάς πνευματική εγρήγορση και επικοινωνιακά αντανakλαστικά, γεγονός που βοηθά σε επαφές, συζητήσεις, εμπορικές δοσοληψίες και ενδεχομένως συμφωνίες ή προτάσεις για νέες συνεργασίες, ενώ επιδεικνύεις μεθοδικότητα και μια μεγαλύτερη εστίαση στην εξεύρεση λύσεων, οπότε είναι καλό να βάλεις «δύσκολες» δουλειές μέχρι και την Τρίτη για να ξεμπερδέυεις σχετικά πιο εύκολα, αφού την Τετάρτη και την Πέμπτη θα υπάρχει ένα αρκετά ανήσυχο κλίμα που μπορεί να βγάλει και απρόοπτα σχετικά με οικονομικά που σχετίζονται με τρίτους, όπως διατροφές, κληρονομικά κ.λπ. Το Σάββατο πραγματοποιείται η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, η τελευταία της χειμερινής περιόδου και η τελευταία σε αυτό το ζώδιο γενικότερα, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου. Φέρνει εξελίξεις στα επαγγελματικά, σε θέματα σπουδών, νομικών ζητημάτων, εξωτερικού, ενώ πιθανόν να νιώθεις μια νοπτική ανησυχία ή να υπάρξουν κάποιες αλλαγές στα πλάνα σου, π.χ. σχετικά με ένα ταξίδι.

ΤΑΥΡΟΣ

(20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Οι σχέσεις και οι συνεργασίες σου είναι σε προτεραιότητα στο ξεκίνημα της εβδομάδας με το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11) να σε κάνει πιο δεκτικό στις ανάγκες των άλλων, με την ενσυναίσθηση να βοηθά στην καλή σου επικοινωνία μέσα σε συλλογικά πρότζεκτ αλλά και φυσικά μέσα στη σχέση σου, κάνοντας ένα συναισθηματικό άνοιγμα στην άλλη πλευρά, με διάθεση συνεννόησης και κατανόησης και των δικών της αναγκών (3ο δεκαήμερο). Οι ανταγωνισμοί φεύγουν για λίγο απ' τη μέση και μπορεί να βρεθούν λύσεις, ενώ ίσως χρειαστεί να δώσεις τη βοήθειά σου σε κάποιον φίλο που έχει τώρα περισσότερο ανάγκη τη στήριξή σου. Η σύνοδος Ήλιου-Ερμή συγκεντρώνει τη σκέψη σου στα οικονομικά, με ανάγκη τακτοποίησης εκκρεμοτήτων, ενώ Τετάρτη και Πέμπτη θα είναι οι πιο «ζόρικες» μέρες. Τα οικονομικά αφορά και η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη το Σάββατο, που δεν θα είναι ορατή από τη χώρα μας, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου, φέρνοντας ίσως και νέες πηγές εσόδων. Αναδεικνύει επίσης σημαντικές συνειδητοποιήσεις σε μια προσωπική σχέση, φέρνοντας ίσως και οριστικό τέλος για μερικούς.

ΔΙΔΥΜΟΙ

(20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Αρκετά ζορική αυτή η εβδομάδα, Δίδυμε μου, με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή απέναντί σου στον Τοξότη στο ξεκίνημά της να ευνοεί μεν επαφές, συζητήσεις και συναντήσεις, αυξάνοντας όμως και τις απαιτήσεις των άλλων σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο (1ο δεκαήμερο), ενώ και το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11) μπορεί απ' τη μια να φέρει έμπνευση και δημιουργικότητα στη δουλειά, ενδεχομένως και μια επαγγελματική ευκαιρία, αλλά ίσως και μια αίσθηση απογοήτευσης αν τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως θες (3ο δεκαήμερο). Η Τετάρτη και η Πέμπτη είναι οι πιο απαιτητικές μέρες, και χρειάζεται να κάνεις σωστή οργάνωση χρόνου αλλά και να θέσεις όρια και προτεραιότητες, ώστε να μην εξαντληθείς, φροντίζοντας ουσιαστικά και το κομμάτι της υγείας σου, ιδιαίτερα καθώς το Σάββατο σχηματίζεται η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου. Αυτή είναι και η τελευταία στον άξονά σου για τα επόμενα χρόνια, εστιάζοντας σε σχέσεις και συνεργασίες, φέρνοντας εξελίξεις το επόμενο εξάμηνο, όπως έναν νέο έρωτα, έναν γάμο, το τέλος μιας κατάστασης ή μια πρόταση στα επαγγελματικά.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Ενώ ξεκινάς την εβδομάδα με σαφές focus σε θέματα δουλειάς και καθημερινότητας με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή στον Τοξότη, το τρίγωνο του Άρη και το εξάγωνο της Αφροδίτης με τον Ποσειδώνα, τη Δευτέρα και την Τρίτη αντίστοιχα, σε βάζουν ταυτόχρονα στη διαδικασία να διεκδικήσεις πιο έντονα και το κομμάτι της προσωπικής σου ζωής (2ο και 3ο δεκαήμερο). Η επαφή με τον σύντροφό σου είναι το καλύτερο αντίδοτο στο στρες, προσφέροντάς σου συναισθήματα και συγκινήσεις που έχεις ανάγκη, εκφράζοντας όλο τον ρομαντισμό και την τρυφερότητα που διαθέτεις «με το σουσάμι» ως άνθρωπος. Αν είσαι single, αξίζει να βγεις ραντεβού, να γυρίσεις περισσότερο και να δώσεις ευκαιρίες σε νέες γνωριμίες που μπορούν να προκύψουν με έναν αβίαστο τρόπο. Το Σάββατο πραγματοποιείται η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, που επηρεάζει τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου, ολοκληρώνοντας έναν κύκλο δύο ετών που σε «έτρεξε» αρκετά σε θέματα δουλειάς και υγείας. Αν και βγάζει αρκετό άγχος για τους παραπάνω τομείς, μπορεί ωστόσο να είναι βοηθητική για να ξεκινήσεις ένα πρόγραμμα ουσιαστικής φροντίδας της υγείας και της φυσικής σου κατάστασης, αλλά και να φέρει μια νέα δουλειά για μερικούς.

ΛΕΩΝ

(22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Η εβδομάδα ξεκινά με το μυαλό σου στραμμένο στην αισθηματική σου ζωή, με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή στον Τοξότη να φέρνει διάθεση να βγεις περισσότερο έξω, να φλερτάρεις, να γνωρίσεις καινούργιο κόσμο, ενώ το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11) και το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα (30/12) μπορεί να φέρουν νέες γνωριμίες για τους αδέσμευτους –αν και καλό θα ήταν να αποφύγεις τις εξιδανικεύσεις–, αλλά και να σε ωθήσουν να εξομαλύνεις τη σχέση με τον άνθρωπό σου και να μοιραστείτε βαθύτερες ανησυχίες, αφήνοντας στην άκρη ανταγωνισμούς. Δεν αποκλείεται να αισθάνεσαι παράλληλα και αρκετή κούραση αυτές τις μέρες, ενώ Τετάρτη και Πέμπτη θα πιστεύεις με υποχρεώσεις της δουλειάς και του σπιτιού. Η εβδομάδα κλείνει με την Ολική

Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη το Σάββατο (δεν θα είναι ορατή από τη χώρα μας), που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου. Καθώς είναι ταυτόχρονα και Νέα Σελήνη, μπορεί να δώσει έναυσμα για νέους έρωτες, καινούργιες σχέσεις ή και αποφάσεις για το τελείωμα κάποιας που «δεν τραβάει» πλέον, αλλά και εξελίξεις σε θέματα παιδιών μέσα στο επόμενο εξάμηνο.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Το ξεκίνημα της εβδομάδας έχει focus σε θέματα σχέσεων και συνεργασιών, με το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα να σε κάνει chatty chatty με συνεργάτες, φίλους και σύντροφο, αφού αντιλαμβάνεσαι πως καλύτερα να εκφράζεις τις σκέψεις σου, ακούγοντας ιδέες στα επαγγελματικά και παίρνοντας απαντήσεις στα προσωπικά που ίσως φανούν χρήσιμες. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα πάλι (30/11) εξυπηρετεί την ανάγκη για στενότερες επαφές με τον ταίρι σου, αν και δεν αποκλείονται διαφορά ψεματάκια, βγάζοντας ρομαντισμό και σε προσεγγίσεις με νέα άτομα για τους αδέσμευτους, που μπορεί να βρουν «το τυχερό» τους (2ο δεκαήμερο). Κράτα μόνο μια πισινή, αφού όπου εμπλέκεται ο Ποσειδώνας παίζει εξιδανίκευση, άρα πες όχι σε ερωτικές βιασύνες με άτομα που δεν έχεις γνωρίσει ουσιαστικά. Η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη το Σάββατο, που αφορά κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου, επηρεάζει την ψυχολογία σου, δημιουργώντας ίσως και μια ατονία, φέρνοντας αλλαγές στον άξονα οικογενειακής-καριέρας το επόμενο εξάμηνο, όπως μια μετακόμιση, μια αγοραπωλησία ακινήτου, μια αλλαγή στη δουλειά κ.λπ.

ΖΥΓΟΣ

(22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Με επικοινωνιακό «πνεύμα», αλλά και πολύ τρέξιμο ξεκινά η βδομάδα, με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή να ευνοεί επαφές, συζητήσεις και συναντήσεις, «αναγκάζοντας» τον σκληρό σου δίσκο να επεξεργαστεί ταχύτατα ένα μεγάλο όγκο πληροφοριών, επομένως η διαχείριση του άγχους κρίνεται απαραίτητη για να μην τα «παίξεις» early on. Το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11) βοηθά ως προς αυτό, αυξάνοντας τη δημιουργικότητα στα επαγγελματικά, που μπορεί να οδηγήσει σε λύσεις και κατευθύνσεις που δεν είχες σκεφτεί, ενώ υπάρχει πάντα η επιλογή να κάνεις delegate κάποια πράγματα ή να ζητήσεις συμβουλές από συναδέλφους και φίλους, το μυαλό των οποίων εμπιστεύεσαι. Πρακτικά και οικονομικά θέματα θα σε απασχολήσουν από την Τετάρτη μέχρι την Παρασκευή, μπορεί π.χ. να κάνεις μια γονική παροχή και να τρέχεις μαζεύοντας χαρτιά σε λογιστή, συμβολαιογράφο, δημόσιες υπηρεσίες κ.λπ. Το Σάββατο πραγματοποιείται η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου. Αφορά σχέδια για το μέλλον των επαγγελματικών και των σπουδών σου, ενώ μπορεί να φέρει αλλαγές σε θέματα συμφωνιών, εξωτερικού, ταξιδιών και μεταφορικού μέσου.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

(23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Το τρίγωνο του Άρη από το ζώδιό σου με τον Ποσειδώνα τη Δευτέρα (3ο δεκαήμερο) και το εξάγωνο της Αφροδίτης με τον Ποσειδώνα την Τρίτη (2ο δεκαήμερο) αυξάνουν τον μαγνητισμό σου, καθώς φαίνεται πως εκπέμπεις flirt vibes, χωρίς απαραίτητα να το αντιλαμβάνεσαι. Εάν είσαι αδέσμευτος και σε ενδιαφέρει να αλλάξεις «relationship status», καλό είναι να κινηθείς προς αυτή την κατεύθυνση, λέγοντας «ναι» σε προτάσεις εξόδου, σε πρώτα ραντεβού, γενικότερα μπαίνοντας και πάλι στη παιχνίδι της ερωτικής κατάκτησης, με μια δόση ρομαντισμού μάλιστα. Αν είσαι ήδη σε σχέση κανόνισε κάτι με τον άνθρωπο σου, έστω κι αν είναι κάτι μικρό, όπως μια βόλτα ή ένα δείπνο για δύο, «εκμεταλλευόμενος» αυτή τη συνθήκη. Αν πάλι ασχολείσαι με τον καλλιτεχνικό χώρο, μπορεί και να υπάρξει ενδιαφέρον για το ταλέντο σου με αυτές τις όψεις που οδηγεί ίσως και σε κάποια συνεργασία. Από την Τετάρτη μέχρι και την Παρασκευή έχει αρκετή πίεση και τρέξιμο με δουλειά, σπίτι, διαφόρων ειδών υποχρεώσεις, ενώ το Σάββατο έχουμε την Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου. Αφορά τα οικονομικά σου, ό,τι σχετίζεται με φορολογικά, επενδύσεις, κληρονομικά κ.λπ. κλείνοντας έναν κύκλο δύο ετών σε αυτόν τον τομέα.

ΤΟΞΟΤΗΣ

(22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Είσαι ο πρωταγωνιστής της εβδομάδας που φιλοξενεί την Ολική Ηλιακή Έκλειψη στο ζώδιό σου, έχοντας αρκετές απαιτήσεις σε όλη τη διάρκεια της. Ξεκινά με μια σύνοδο Ήλιου-Ερμή, που από τη μια σου χαρίζει επικοινωνιακή διεισότητα, ευνοώντας επαφές, συζητήσεις, συναντήσεις, διαπραγματεύσεις, πνευματικές εργασίες, αλλά από την άλλη δημιουργεί άγχος για το αν θα καταφέρεις να ανταπεξέλθεις. Σε συνδυασμό με το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11/) θα υπάρχει συναισθηματική ένταση και μια τάση για αναπόληση παλιότερων προσωπικών καταστάσεων ή και pro Covid εποχών, που ένιωθες πιο ανέμελος και ευτυχισμένος. Πιθανόν να αναμοχλευθούν και οικογενειακά θέματα σχετικά με τα οικονομικά ή να μθεις ένα παρασκηνίο που αφορά τη δουλειά. Να φροντίζεις την υγεία σου με επαρκή ύπνο, σωστή διατροφή και κάποια μορφή άσκησης. Η Ηλιακή Έκλειψη στο ζώδιό σου, που επηρεάζει κυρίως το 2ο δεκαήμερο, είναι η τελευταία στον άξονα σου για τα επόμενα χρόνια, φέρνοντας αλλαγές δυνητικά σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σου το επόμενο εξάμηνο, από τα επαγγελματικά και τα προσωπικά, μέχρι θέματα εξωτερικής εμφάνισης, με στόχο το καλύτερο για τον εαυτό σου σε όλα τα επίπεδα.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

(21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Η σύνοδος Ήλιου-Ερμή στο ξεκίνημα της εβδομάδας προκρίνει τη νοπτική εσωστρέφεια και μπορεί να «ξύσει» τις προσωπικές σου ανασφάλειες, βάζοντάς σε στη διαδικασία της υπεράνaluσης των πντων στο μυαλό σου ή και στην παγίδα του άγχους επίδοσης στα επαγγελματικά. Βοηθητικά μπορεί να λειτουργήσει το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11) προκειμένου να βγάλεις από μέσα σου ό,τι σε απασχολεί, επικοινωνώντας το με ένα άτομο εγνωσμένης εμπιστοσύνης και ενσυναίσθησης που μπορεί να σε ακούσει και να σε συμβουλευτεί (3ο δεκαήμερο). Ευνοϊκά για την κοινωνικότητά σου και τις πιθανότητες για φλερτ λειτουργεί το εξάγωνο της Αφροδίτης από το ζώδιό σου με τον Ποσειδώνα (30/11) φέρνοντας διάθεση για εξόδους και χαλαρές συναντήσεις με φίλους. Στο ίδιο κλίμα είσαι από την Τετάρτη μέχρι και την Παρασκευή, παρά το όποιο τρέξιμο της καθημερινότητας. Η Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη το Σάββατο, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους στις αρχές του 2ου δεκαημέρου, ίσως αποκαλύψει ένα παρασκηνίο στη δουλειά ή σε μια προσωπική σχέση, ενώ εφιστά την προσοχή σου σε θέματα υγείας, με ανάγκη άμεσης αλλαγής κακών συνθηκών για το καλό του οργανισμού σου.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

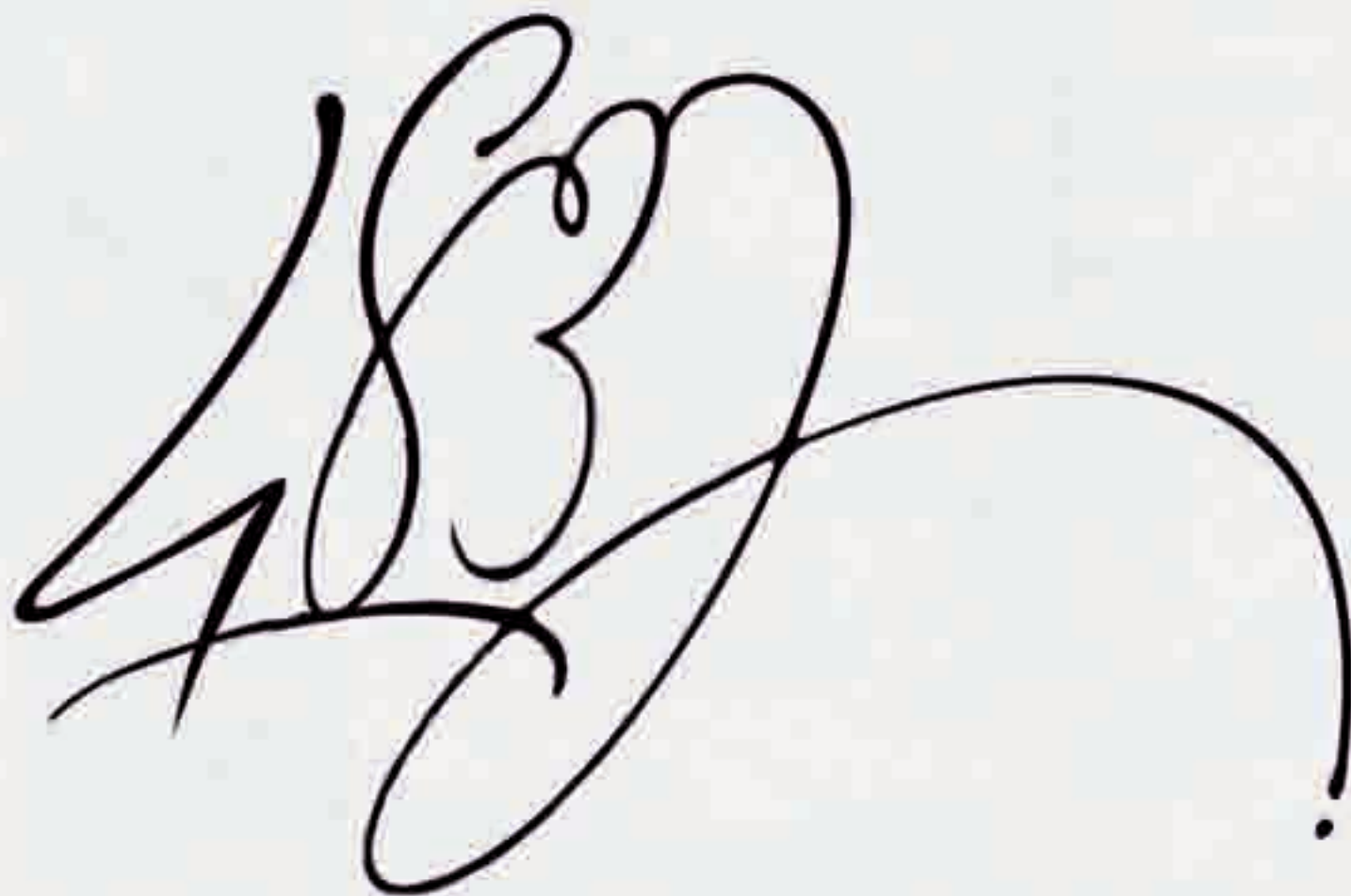
(20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Με καλή «διάθεση» μπαίνει η εβδομάδα για σένα, Υδροχόε μου, με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή στον Τοξότη (29/11) να σε κάνει λαλίστατο with benefits σε συζητήσεις με συνεργάτες για τα επαγγελματικά, ψάχνοντας ίσως και καινούργια άτομα που μπορούν να σε βοηθήσουν με τα μελλοντικά σου σχέδια. Σε καλό «επίπεδο» είναι και η γενικότερη κοινωνικότητά σου, αναζητώντας slots μέσα στη μέρα για χαλαρές στιγμές με φίλους. Το τρίγωνο Άρη-Ποσειδώνα (29/11) βέβαια «μαρτυρά» πως τα οικονομικά σου είναι always on your mind, κανονίζοντας ίσως εκκρεμότητες με εφορίες, τράπεζες, δάνεια και ό,τι μπορείς να φανταστείς. Στη συνέχεια της εβδομάδας η πίεση ανεβαίνει, οπότε από Τετάρτη μέχρι Παρασκευή βάλε προτεραιότητες στη δουλειά, έχοντας κατά νου ότι μπορεί να υπάρξουν αλλαγές στο πρόγραμμά σου, αλλά και ξαφνικά θεματάκια με το σπίτι και τα οικογενειακά. Το Σάββατο φιλοξενεί την Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, την τελευταία της χειμερινής περιόδου, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους των αρχών του 2ου δεκαημέρου, φέρνοντας πιθανώς και ξεκαθαρίσματα με φίλους, αλλά παράλληλα και με κάποια νέα άτομα που έχουν έρθει ή θα έρουν στην ζωή σου μέσα στο επόμενο εξάμηνο, βάζοντάς σε επίσης σε μια διαδικασία να θέσεις νέους στόχους,

ΙΧΘΥΕΣ

(18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Τα επαγγελματικά είναι στο προσκηνίο από την αρχή της εβδομάδας, με τη σύνοδο Ήλιου-Ερμή στον Τοξότη να αυξάνει τους ρυθμούς αλλά και να «σπρώχνει» τις φιλοδοξίες σου μέσα από επαφές, interviews, διαπραγματεύσεις συμφωνιών κ.λπ. Το τρίγωνο του Άρη με τον Ποσειδώνα από το ζώδιό σου (29/11) φέρνει αισιοδοξία, έμπνευση και δημιουργικότητα, ανοίγοντας την «όρεξη» για εξέλιξη σε θέματα σπουδών και επαγγελματικών, ωστόσο σε κάνει ολίγον τι αιθεροβάμων, με ανάγκη πιο πρακτικής θεώρησης των δεδομένων σου (3ο δεκαήμερο). Στο ίδιο μήκος κύματος και το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα (30/11) που συν τοις άλλοις ευνοεί το φλερτ και τις νέες γνωριμίες, αν και θα πρέπει να αποφύγεις εξιδανικεύσεις που οδηγούν σε βιαστικές αποφάσεις (2ο δεκαήμερο). Τετάρτη και Πέμπτη υπάρχει μεγαλύτερη πίεση ή και διάφορα «κουλά» στην καθημερινότητα, ενώ το Σάββατο έχουμε την Ολική Ηλιακή Έκλειψη στον Τοξότη, που ολοκληρώνει μια σειρά εκλείψεων στον άξονα καριέρας-οικογένειας εδώ και δύο χρόνια. Επηρεάζει τους γεννημένους των αρχών του 2ου δεκαημέρου, φέρνοντας αλλαγές στη δουλειά μέσα στο επόμενο εξάμηνο, όπως μια προαγωγή, μια μετάθεση, ένα καινούργιο ξεκίνημα κ.λπ. **A**

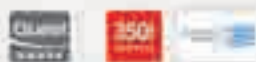


ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΑΡΙΘΜΟΙ Η ΑΝΕΠΑΦΗ ΣΟΥ ΥΠΟΓΡΑΦΗ.

Στην ACS δημιουργήσαμε μια νέα μοναδική
υπηρεσία ανέπαφης παράδοσης αποστολών.

Τώρα, κάθε φορά που παραλαμβάνεις ένα δέμα,
στον χώρο σου ή στο κατάστημα, αντί να υπογράφεις
με το στυλό του tablet, θαδες απλά τον 4ψήφιο
κωδικό που θα σου έρχεται στο κινητό.

Ακόμα μια καινοτομία από εμάς,
ακόμα περισσότερη ασφάλεια για όλους.



Έδρα: ΑΙΣΚΛΗΠΙΟΥ 25, 145 01 ΚΡΥΟΝΕΡΙ
τηλ.: 210 8190000 | fax: 210 8190311 | www.acscourier.gr





**Τώρα που η COSMOTE δίνει κάθε εβδομάδα
νέα δώρα, ο Άι Βασίλης πήρε φόρα!**

Με νέα δώρα κάθε εβδομάδα από τώρα μέχρι τις γιορτές,
ο Άι Βασίλης έχει χρόνο να δοκιμάσει τα ταλέντα του!

Μπες στο **My COSMOTE App** ή στο **WHAT'S UP App**
και ενεργοποίησε τα δώρα της εβδομάδας!



COSMOTE

Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.