

voice
ATHENS

NouPou



102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

**Πάμε
θάλασσα**

Αφιέρωμα στα Νότια Προάστια

ATHENS VOICE + Nou-Pou.gr



Στην DIMAND
δεν χτίζουμε
απλώς κτήρια.
Μεταμορφώνουμε
ολόκληρες γειτονιές.
Αναπτύσσουμε
βιοκλιματικούς χώρους
εργασίας και διαβίωσης,
φιλικούς τόσο στο περιβάλλον
όσο και στον άνθρωπο.

Δημιουργούμε την πόλη
που θέλουμε να ζούμε

Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργαλές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη
Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πεχλιβανίδης

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης

Αρχισυνταξία
Δανάη Καμζόλα (Podcast & City Guide)
Ελένη Μπεζιριάνογλου

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντισιμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους,
Κωνσταντίνα Τσιγάκα

Συντακτική ομάδα: Κ. Αθανασιάδης, Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργαλέ, Μ. Γκανά, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Π. Δημητρολόπουλος, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Σ. Καραμαντή, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κερώση, Γ. Κοροβέσης, Β. Κορωναίος, Σπ. Λαμπρόπουλος, Μ. Μανωλοπούλου, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Τζ. Μελιτά, Ευ. Μουζακίτη, Γ. Νένης, Α. Παπαδάκη, Γ. Χ. Παπαδόπουλος, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Γ. Παυριανός, Μ. Προββατάς, Τζ. Ρουσάκη, Τ. Σκραπαλιώρη, Ζ. Σφυρή, Α. Τριανταφυλλίδη, Σ. Τριανταφυλλίου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

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

Ατελιέ Sotos Anagnos

LOOKmag Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου

Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτσος, Χρήστος Κισατζεκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Μαρία Μαρκεζή, Πέτρος Νικόλαος

Creative Marketing Director Βασιλική Κώτσου
Creative Director Στρατής Κανιμάς

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

A.V. Network Advertising Manager
Αγγελική Κοκκορογιάννη

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

Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
Συντονισμός Διαφήμισης Μαίρη Κούρτη
marketing@athensvoice.gr

Digital Traffic Manager Εύη Ταρνάρη
Digital Advertising Coordinator Μίνα Γιαννάκη

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

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

Athens Voice S.A.

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

Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310

Athens Voice Radio 102.5: 210 3648.213
Αγγελίες: 210 3617.369
Λογιστήριο: 210 3617.170

www.athensvoice.gr

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

ATHENS!

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



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η **Στέλλα Καπεζάνου** (1977, Αθήνα). Σπούδασε ζωγραφική στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών, με τιμητική υποτροφία από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) για την πρώτη θέση στις εισαγωγικές εξετάσεις της ΑΣΚΤ. Συνέχισε με μεταπτυχιακές σπουδές στο Chelsea College of Arts του Λονδίνου, με την υποστήριξη της Motor Oil Hellas, όπου της απονεμήθηκε η υποτροφία Frank Bowling. Στο Λονδίνο έχει βραβευθεί με το Clyde & Co Emerging Star 2017, το Cass Art Prize 2018, και ήταν φιναλίστ για το Solo Show Award 2017, το Rise Art Prize 2018 και το ACS Studio Prize 2018. Η δουλειά της έχει παρουσιαστεί σε ατομικές εκθέσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Αυτό τον καιρό παρουσιάζει την ατομική της έκθεση «Let Them Stare» στην The Edit Gallery στη Λεμεσό της Κύπρου (μέχρι 10/7/22). *Περισσότερα στο* www.stellakapezanou.com

ONASSIS STEGI

ΨΗΦΙΑΚΗ ΤΕΧΝΗ
ΣΤΟ ΠΕΔΙΟΝ ΤΟΥ ΑΡΕΩΣ
23.05 – 10.07.22

Plāsmata
BODIES DREAMS & DATA

ΕΚΘΕΣΗ
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ
16:00 – 23:00

onassis.org



ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ CLIO MUSE
TOURS APP ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ
ΤΗΝ ΞΕΝΑΓΗΣΗ "PLASMATATA"
ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΝΕΙΡΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ
ΜΕ ΤΙΣ ΦΩΝΕΣ ΓΝΩΣΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ ΗΘΟΠΟΙΩΝ.



ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Του ΣΤΑΜΑΤΗ ΖΑΧΑΡΟΥ

245 βουλευτές έλαβε τελικά η παράταξη Μακρόν μετά τον δεύτερο γύρο των βουλευτικών εκλογών στη χώρα. Τώρα ο Γάλλος πρόεδρος θα έχει να διαχειριστεί μια περίεργη συγκυρία πιθανής ακυβερνησίας.

131 έδρες έλαβε η αριστερή συμμαχία του Μελανσόν, γεγονός που το θεώρησε νίκη. Ίσως επειδή η επιδίωξη ήταν απλώς να χάσει ο αντίπαλος.

89 έδρες έλαβε η Λεπέν, η οποία έγινε ξαφνικά πιο συμπαθής σε όσους ήθελαν διακαώς μια ήττα Μακρόν. Ο σκοπός αγιάζει τα μέσα...

80 ευρώ μηνιαίως είναι το επίδομα καύσιμου για κατόχους αυτοκινήτων, με την κωδική ονομασία fuel pass.

60 είναι το επίδομα για ιδιοκτήτες μοτοσυκλετών.

100 ευρώ το ίδιο επίδομα για όσους μένουν στα νησιά και οδηγούν αυτοκίνητο.

3 εκατ. οδηγοί θα είναι δικαιούχοι του νέου επιδόματος με συνολικό κόστος 375 εκατ. ευρώ.

80% είναι η πτώση του τζίρου στα βενζιναρικά, σύμφωνα με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Πρατηριούχων Εμπόρων Καυσίμων. Αυτό λογικά θα σήμαινε ότι έχει περιοριστεί ανάλογα και η κίνηση των οχημάτων.

11 επιβάτης αντιστοιχεί σε κάθε μετακίνηση με Ι.Χ., όπως σημείωσε ο Βαγγέλης Μπεκιάρης, διευθυντής του Ινστιτούτου Βιώσιμης Κινητικότητας και Δικτύων Μεταφορών (IMET) σε συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στις αρχές του μήνα. Φαίνεται θα βάζουν βενζίνη από ιδιόκτητες πετρελαιοπηγές και έτσι εξηγείται η γκρίνια των πρατηριούχων.

30% μόλις των επιβατών κινούνται με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς ακόμη και τώρα που τα μέτρα για την πανδημία έχουν χαλαρώσει.



91 ετών είναι πλέον ο Γουόρεν Μπάρετ, πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Berkshire Hathaway.

19 εκατ. δολάρια πλήρωσε μυστηριώδης εκατομμυριούχος για ένα δείπνο με τον μεγαλοεπενδυτή Γουόρεν Μπάρετ. Πρόκειται για μια ευκαιρία να συζητήσει κανείς με το μέντιουμ της Ομάχα, η οποία δημοπρατείται από το 2000. Τα χρήματα θα διατεθούν σε μία μη κυβερνητική οργάνωση που βοηθά αστέγους.

457 εκατομμύρια δολάρια ήταν το προηγούμενο ρεκόρ. Τα χρήματα είχε καταβάλει το 2019 ο επιχειρηματίας κρυπτονομισμάτων Τζάστιν Σαν.

58,5% των Ελλήνων και το 55,3% των Τούρκων θεωρούν ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση στηρίζει τη γείτονα εις βάρος της πατρίδας τους, σύμφωνα με μέτρηση του Ελληνικού Ιδρύματος Ευρωπαϊκής και Εξωτερικής Πολιτικής.

47,4% των Ελλήνων και το 50,3% των Τούρκων θεωρούν ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες στηρίζουν τη γείτονα εις βάρος της πατρίδας τους, σύμφωνα με την ίδια έρευνα.

26,2% των Ελλήνων και το 17,6% των Τούρκων θεωρούν ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες είναι ένας φυσικός εταίρος στην ευρωπαϊκή ασφάλεια και η παρουσία τους στην Ευρώπη συμβάλλει στην ειρήνη.

ευθύνεται για τον πόλεμο στην Ουκρανία. Συμπερασματικά οι Έλληνες εμφανίζονται ως πιο αντιευρωπαϊστές, και περισσότερο ρωσόφιλοι. Χάνουμε τα πρωτεία μόνο στον ανταμερικανισμό από τους γείτονες.

16 χώρες δήλωσαν μέσω των διπλωματικών αντιπροσωπειών τους ότι στηρίζουν το Athens Pride. Πρόκειται για τις Πρεσβείες και Αντιπροσωπείες της Αυστραλίας, Αυστρίας, Καναδά, Τσεχίας, Ισραήλ, Λουξεμβούργου, Μεξικού, Ολλανδίας, Περού, Δημοκρατίας της Αργεντινής, Δημοκρατίας της Σλοβενίας, Νότιας Αφρικής, Ισπανίας, Ελβετίας, Ηνωμένου Βασιλείου και των ΗΠΑ. Λείπουν (μεταξύ άλλων) Ρωσία, Τουρκία και Βενεζουέλα

47 km¹³ είναι οι αριθμοί που λείπουν από την αριθμηση των θυρών του νέου γηπέδου της ΑΕΚ, Orap Arena, όπως έγινε γνωστό από την ανακοίνωση των εισιτηρίων διαρκείας.

13 είναι ο αριθμός θύρας που λείπει και στο γήπεδο του Ολυμπιακού, Γεώργιος Καραϊσκάκης.

50,45% των ψήφων έλαβε ο γερουσιαστής Γουστάβο Πέτρο, ο υποψήφιος της αριστεράς για την προεδρία της Κολομβίας, και έτσι έγινε ο πρώτος αριστερός πρόεδρος στην ιστορία της χώρας.

58% των κολομβιανών συμμετείχαν στις εκλογές, με τη συμμετοχή να είναι υψηλότερη από τις αρχές του αιώνα.

3 μόνο χώρες έχουν πλέον δεξιές κυβερνήσεις στην Κεντρική και Νότια Αμερική. Πρόκειται για τις Γουατεμάλα, Ισημερινό και Βραζιλία. Οι αριστεροί σε όλο τον κόσμο πανηγυρίζουν, θεωρώντας πιθανόν παράδεισο τη Βενεζουέλα και την Κούβα...

1050 δρόμοι της Αθήνας περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα ανακατασκευής ασφαλτόστρωσης του Δήμου Αθηναίων. Το παράδοξο είναι ότι γίνεται είδηση, μια υποχρέωση του δήμου προς τους πολίτες του.

42 εκατ. ευρώ είναι το συνολικό κόστος της συγκεκριμένης δράσης.

50% είναι το ανώτατο όριο επιδότησης για την αντικατάσταση ενεργοβόρων συσκευών. Κάθε νοικοκυριό μπορεί να αλλάξει μέχρι 3 συσκευές.

200.000 νοικοκυριά αναμένεται να ωφεληθούν και θα ανακυκλωθούν περισσότερες από 380.000 συσκευές.

1.000 kWh τον χρόνο εκτιμάται ότι θα είναι η μέση εξοικονόμηση για κάθε νοικοκυριό. Αυτό σημαίνει πως ένα νοικοκυριό με μεσαία κατανάλωση, έως και 5.000 kWh τον χρόνο, αναμένεται να πετύχει έως και 25% εξοικονόμηση ενέργειας.

0 έως 7 ευρώ για κάθε διανυκτέρευση θα πληρώσουν φέτος οι δικαιούχοι του προγράμματος Κοινωνικού Τουρισμού.

1 έως km⁶ διανυκτερεύσεις προβλέπει το πρόγραμμα για όλες τις περιοχές της Ελλάδας.

10 επιδοτούμενες διανυκτερεύσεις προβλέπονται ειδικά για Λέσβο, Χίο, Λέρο, Κω και νομό Έβρου.

12 διανυκτερεύσεις προβλέπονται για Σάμο και τους δήμους Ιστιαίας, Αιδηψού και Μαντουδίου, Λίμνης, Αγίας Άννας στην Εύβοια. **A**

VERBA VOLANT

ΕΦΗ ΑΧΤΣΙΟΓΛΟΥ

«Τα ανεπαρκή επιδόματα Μητσοτάκη εξανεμίζονται – Σύντομα αποκαλύπτεται η απάτη με τα δέθεν 600 ευρώ για το ρεύμα».

Όλα εδώ πληρώνονται. Εκτός από τα 25.000 ευρώ που πλήρωσε το μέσο τρόλ στο τουίτερ για ρεύμα σε κλειστό δωάρι στην Αχαρών. Η ανίκανη κυβέρνηση δεν του τα έδωσε πίσω. Σε αντίθεση με την ίδια την πρώην υπουργό η οποία επέστρεψε το «έως» της ανακοίνωσης και κράτησε μόνο το «600 ευρώ». Επειδή έτσι τη βόλευε...

ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ

«Αυτού του είδους οι πρακτικές είναι από τα λίγα πράγματα που κάνουν τον Γιάννη Βαρουφάκη να θέλει να τρέξει σε μια σπηλιά και να εξαφανιστεί από προσώπου γης».

Ναί, πρόκειται για δήλωση Βαρουφάκη ο οποίος μάλιστα μιλά σε τρίτο πρόσωπο. Ο Πάνης αναφέρεται στον πρώην σύντροφο Πόλ Μείσον, ο οποίος φέρεται να κατασκόπευε άλλους αγνώστους αριστερούς για λογαριασμό των βρετανικών υπηρεσιών.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΥΡΤΣΟΣ

«Η ενέργεια, μεγαλύτερο πολιτικό πρόβλημα Μητσοτάκη. Έστειλε κόστος, λογαριασμούς στα ύψη, συνεργαζόμενος με λόμπι φ.αερίου. Υποβάθμισε λιγνίτη ενώ Γερμανία και άλλοι στηρίζονται σε αυτόν. Μπήκε και η μαφία στη μοιρασιά με τη δολοφονία του γιου του επενδυτή της Silk Oil. Αθλιότητες».

Ο ευρωβουλευτής με μαεστρία συγκρίνει την προχθεσινή απόφαση της Γερμανίας με την απόφαση Μητσοτάκη του 2019. Συνδέει δε την παγκόσμια ενεργειακή κρίση με τη στυγνή δολοφονία ενός βενζινοπώλη στα Μεσόγεια. Οραιο σενάριο. Εφάμιλλο βιντεοκασέτας Β-movie.

ΤΟ ΧΑΣΤΟΥΚΙ

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Θα μπορούσε άνετα να ήταν τίτλος αστυνομικής ταινίας γαλλικού film noir με πρωταγωνιστή τον μακαρίτη τον Ζαν Πωλ Μπελμοντό.

Για κακή όμως τύχη του γαλλικού πολιτικού συστήματος και της Ευρώπης γενικότερα πρόκειται για τίτλο εφημερίδας που αναρτήθηκε στα γαλλικά κιάσκια το πρωί της Δευτέρας που μας πέρασε. Με αυτόν τον τρόπο η γαλλική εφημερίδα «Liberation» περιγράφει το απεριγράπτο για την 5η Γαλλική Δημοκρατία η οποία φέρει την ανεξίτηλη σφραγίδα του στρατηγού Ντε Γκολ. Τα αποτελέσματα των βουλευτικών εκλογών άφησαν τον πρόεδρο Μακρόν χωρίς πλειοψηφία στη Βουλή, ανέδειξαν σε αξιωματική αντιπολίτευση μία νεο-Αριστερά η οποία σε 24 ώρες αποσυντίθεται εις τα έξω συνετέθη, αρνούμενη να συγκροτήσει στη Βουλή ένα ενιαίο μέτωπο με μία πολιτική φωνή, ενώ η άκρα δεξιά για πρώτη φορά καταλαμβάνει 89 έδρες, δηλαδή έντεκα φορές περισσότερες από όσες διέθετε στην προηγούμενη Βουλή.

Με μία ιστορική αποχή της τάξης του 54% που είναι η μεγαλύτερη από συστάσεως της 5ης Γαλλικής Δημοκρατίας, η μισή γαλλική κοινωνία η οποία κατέβηκε να ψηφίσει διεμήνυσε εμμέσως πλην σαφώς πως το πολιτικό σύστημα με το οποίο λειτουργεί η Γαλλία από τις 4 Οκτωβρίου του 1958 έχει φθάσει σε σημείο πολιτικού κορεσμού.

Η εκτελεστική εξουσία στη Γαλλία, παρά το διαυγέστατο μήνυμα, δεν φαίνεται να ανταποκρίνεται. Αντιθέτως ο Εμανουέλ Μακρόν, ο οποίος ηγείται μιας χώρας χωρίς να διαθέτει τη δυνατότητα σχηματισμού αυτοδύναμης κυβέρνησης ώστε να εφαρμόσει την πολιτική του, αγνόησε τα σημάδια των καιρών. Η σιωπή της γαλλικής προεδρίας την επαύριον των εκλογών ήταν ενδεικτική του κλίματος που επικρατεί στη γαλλική ελίτ. Ουδείς στο Παρίσι τολμά να αγγίξει το καυτό θέμα της βαθιάς συνταγματικής μεταρρύθμισης την οποία προφανώς έχει ανάγκη η κεντροευρωπαϊκή αυτή χώρα.

Στην πράξη η Γαλλία εισήλθε στο σκοτεινό τούνελ της πολιτικής ρευστότητας ενώ διαρκεί και θα διαρκέσει ακόμη περισσότερο ο πόλεμος στην καρδιά της Ευρώπης, με τη Ρωσία να αναδεικνύεται ανθεκτικότερη του αναμενομένου στις οικονομικές κυρώσεις και τον αποκλεισμό της από τη Δύση και με το δυτικό σύστημα να εμφανίζεται όλο και πιο αδύναμο να διατηρήσει την ενότητά του και την πολιτική αποτελεσματικότητά του.

Η Άνγκελα Μέρκελ πριν «συναξιοδοτηθεί» είχε δηλώσει πως μία επανεκλογή του Ντόναλντ Τράμπ θα ισοδυναμούσε με το τέλος της Δύσης. Δραματική κουβέντα για μία γερμανίδα προτεστάντισσα, καλβι-

νιστικής μάλιστα εκδοχής. Το φθινόπωρο οι Δημοκρατικοί στις ΗΠΑ θα απολέσουν τον έλεγχο της Βουλής. Ο Τζο Μπάιντεν θα ανακοινώσει πως δεν θα είναι εκ νέου υποψήφιος στις επόμενες προεδρικές εκλογές. Οι ηγέτες των Δημοκρατικών ήδη σχεδιάζουν την ασφαλή αποχώρησή τους από την κεντρική σκηνή και η Καμάλα Χάρις, όσο κι αν προσπάθησε, δεν πρόκειται να είναι αυτή η οποία θα «τραβήξει το κάρο». Είναι πολύ λίγη για έναν τέτοιο ρόλο. «Δεν το έχει» ισχυρίζονται ευγενικά οι πολιτικοί συνοδοιπόροι της.

Τι σχέση έχουν όλα αυτά με τις γαλλικές εκλογές; Η Δύση, η οποία προσπάθησε να εμφανίσει ένα αποφασιστικό πρόσωπο με ένα δυναμικό προφίλ αμέσως μετά τη ρωσική εισβολή στην Ουκρανία, έκτοτε φυλλορροεί. Το NATO σε πολιτικό επίπεδο είναι πολύ περισσότερο αδύναμο απ' όσο ισχυρίζονται οι ηγέτες του. Η Τουρκία απέδειξε πως είναι σε θέση να διαδραματίζει ρόλο ισχυρού παράγοντα παίζοντας τα χαρτιά του Κρεμλίνου και απειλώντας προκλητικά να αποσυνθέσει τη Συμμαχία είτε παζαρεύοντας απροσχημάτιστα την είσοδο της Σουδίας και της Φινλανδίας είτε εκβιάζοντας τη σταθερότητα στο Αιγαίο.

Με τη Γαλλία σε πολιτικό τούνελ, με τη Γερμανία σε υπαρκτή κρίση στρατηγικής, με την ευρωπαϊκή οικονομία να εισέρχεται σε ρυθμούς ύφεσης για άγνωστο χρονικό διάστημα λόγω πληθωρισμού, με την ενεργειακή κρίση να καταβροχθίζει τα ευρωπαϊκά αποθέματα ενέργειας αλλά και πολιτικές αντοχές και με τις ΗΠΑ να οδεύουν προς μία θητεία Ντόναλντ Τραμπ, η Δύση, όπως την ξέρουμε μεταπολεμικά, ούτε είναι ούτε θα μπορούσε να είναι η ίδια.

Άλλωστε το χάσμα βαθαινει μεταξύ ΕΕ και ΗΠΑ ως προς την υιοθέτηση μία ενιαίας συμπεριφοράς της Δύσης έναντι της Κίνας, αφού, όσο και εάν πιάζει η Ουάσιγκτον, η Γαλλία και η Γερμανία αλλά και η Ιταλία με την Ισπανία, ακόμη και η Ελλάδα, δεν φαίνονται διατεθειμένες να ταυτιστούν με τις αμερικανικές θέσεις στα θέματα του Ειρηνικού και του Ινδικού γενικότερα.

Είναι προφανές πως ο πόλεμος της Ουκρανίας είναι μία από τις δυναμικές οι οποίες στοχεύουν στην εκ βάθρων ανατροπή των διεθνών ισορροπιών και την αντικατάσταση των δεδομένων από νέες εναλλακτικές σταθερές. Η επέκταση της ρευστότητας στη Μέση και Εγγύς Ανατολή με πρωταγωνιστές την Τουρκία και το Ιράν, οι ριζικές ανατροπές σε ζώνες επιρροής στην Αφρική (βλέπε τη θεαματική ήττα της Γαλλίας στο Σαχέλ με επίκεντρο το Μάλι), το ζήτημα της Ταϊβάν, είναι με-

ρικά από τα ζητήματα που ήδη επηρεάζουν γενικότερες εξελίξεις.

Ο πλανήτης βρίσκεται σε μία πρωτοφανή κρίση στρατηγικών επιλογών των ισχυρών δυνάμεων. Η γενική εικόνα θυμίζει την κρίση στρατηγικής των Αυτοκρατοριών λίγο πριν ξεσπάσει ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος. Η κρίση αυτή συμπίπτει με την κλιμακούμενη οικονομική ύφεση η οποία τροφοδοτείται από την πολιτική αστάθεια. Στο βάθος του σκηνικού διαγράφεται με εφιαλτικές προσθήκες η κλιματική αλλαγή. Ξηρασία, ακραία φαινόμενα, διαρκής μετανάστευση, επισιτιστική κρίση.

Η επιλογή της Μόσχας να πατήσει τη σκανδάλη ώστε να εκραγεί το Ουκρανικό Ζήτημα δεν ήταν τυχαία. Συμπίπτει χρονικά και πολιτικά με μία σειρά από δυναμικές που αμφισβητούν ή ανατρέπουν τα ισχύοντα. Η ηγέτιδα δύναμη της Δύσης, οι ΗΠΑ, βρισκονται μπροστά στην προοπτική μίας ιστορικής οπισθοχώρησης

ως προς τα δημοκρατικά και προοδευτικά κεκτημένα. Στο Τέξας ψηφίζεται πολιτειακό νομοσχέδιο κατά της Ομοφυλοφιλίας όπου οι σχέσεις μεταξύ ανθρώπων του ίδιου φύλου κρίνονται ως «ανώμαλες». Άμεσα το Ανώτατο Ομοσπονδιακό Δικαστήριο των ΗΠΑ θα ακυρώσει τον ισχύοντα νόμο περί αμβλώσεων του 1973. Πρόκειται για μεθοδευμένη επιστροφή στο σκότος. Στην

Κίνα ακυρώνονται συστηματικά όλες οι μειζονοσ σημασίες αποφάσεις φιλελευθεροποίησης του καθεστώτος. Στην Ινδία κυριαρχούν όλο και περισσότερο οι ακραίες εθνικιστικές πολιτικές επιλογές. Το φανατικό Ισλάμ κέρδισε έδαφος αντί να απολέσει δυνάμεις, με κορυφαία στιγμή την ανακατάληψη του Αφγανιστάν.

Όσα μας κληροδότησαν οι Συμφωνίες της Γιάλας και του Πότσδαμ (και της Τεχεράνης), όσα μας προίκισε η απίστευτη παραγωγή πολιτισμού στις μεταπολεμικές δεκαετίες, όσα μας έμαθε ο Μάνς του '68, όσο μας κόστισαν οι περιφερειακές συγκρούσεις στο Βιετνάμ, στη Νότιο Αμερική, στην Αφρική, όλα αυτά τα πολύτιμα ερεθίσματα και συστήματα σκέψης βρίσκονται πλέον σε κατάσταση συστηματικής αποσύνθεσης και απαλειψής από το συλλογικό υποσυνείδητο. Κάποτε, αυτή η σειρά κεκτημένων ήταν και η πολιτισμική, πολιτική και συναισθηματική, σε συλλογικό και προσωπικό επίπεδο, ταυτότητα των κοινωνιών που στοιχημάτιζαν και επένδυαν σε ένα μέλλον χωρίς βαρβαρότητα. Οι κύκλοι (αυτοί οι κύκλοι τουλάχιστον) ολοκληρώθηκαν. Ήδη βρισκονται σε στάδιο σχεδιασμού νέα συστήματα ομόκεντρων κύκλων. Ο εφιάλτης είναι πάλι εδώ. **A**

ΦΕΜΙΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΤΟΙΧΟΣ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Aν και η δικαστική υπόθεση Τζόνι Ντεπ - Άμπερ Χερντ μας είναι αδιάφορη, μπορεί να μας χρησιμεύσει ως case study ενός φαινομένου που περιέχει στοιχεία διαστροφής. Συχνά, η συνάντηση της ιδεολογίας με την πραγματικότητα διαψεύδει την ιδεολογία: η πραγματικότητα, εξ ορισμού, δεν μπορεί να διαψευσθεί.

Για το λεγόμενο τέταρτο κύμα του φεμινισμού, οι γυναίκες είναι πάντοτε ανήμπορα θύματα των ανδρών και οι άνδρες πρέπει να τιμωρούνται για τη βία, κακοποιητική τους φύση. Με λίγα λόγια, δεν αναγνωρίζονται οι αποχρώσεις και η ποικιλία της δυναμικής των ανθρώπων σχέσεων, η εσωτερική τους πολυπλοκότητα: η διαλεκτική θύτη και θύματος είναι απλή, ξεκάθαρη και εντυπωσιάζει σε πανό διαδήλωσης· όμως, δεν αντανάκλα την αλήθεια. Πράγματι, τόσο εξαιτίας της ανθρωπολογικής παράδοσης όσο και της κοινωνικής, οι γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπείς στο να υποστούν βία — και στο να την υπομείνουν. Ταυτοχρόνως, είναι ικανές για ψέματα, για κακοήθεια, για τοξικότητα — όπως και οι άνδρες.

Η ενδοοικογενειακή βία και γενικότερα η βία εναντίον των γυναικών δεν είναι παιχνίδι μηδενικού αθροίσματος: όλες οι ιδεολογίες, ιδιαίτερα εκείνες που παρακμάζουν, αναπτύσσονται γύρω από το μηδενικό άθροισμα — κακός καπιταλισμός/καλοί εργαζόμενοι, κακοί άνδρες/καλές γυναίκες, κακή δεξιά/καλή αριστερά· ακόμα και κακή ετεροφυλοφιλία (άρα πατριαρχία)/καλή ομοφυλοφιλία. Η τρέχουσα ορθοδοξία των κοινωνικών επιστημών, οι σπουδές φύλου, ο φεμινισμός εκείνων που νομίζουν ότι τον επινόησαν —υπενθυμίζω ότι το φεμινιστικό κίνημα έχει ηλικία πάνω από δύο αιώνες— ενισχύουν μια πρόσληψη της πραγματικότητας που απομακρύνεται όλο και περισσότερο από την πραγματικότητα.

Η βία μεταξύ των ζευγαριών οφείλεται, μεταξύ άλλων παραγόντων, στο ότι οι συγκεκριμένοι άνθρωποι δεν θα έπρεπε να βρεθούν ποτέ μαζί. Η δυσλειτουργία που μπορεί να εκφυλιστεί σε βία δεν είναι απαραίτητως «πολιτική»: συνήθως οφείλεται σε καταστροφικό συνδυασμό ψυχικών προβλημάτων — ιδιαίτερα όταν αμφότερα τα μέρη μοιράζονται την ίδια περίπου κοινωνική και οικονομική θέση, η πολιτική αξία της βίας είναι αμελητέα. Η πολιτική εμφιλοχωρεί όταν υπάρχει οικονομική και κοινωνική εξάρτηση, όταν το ένα μέρος είναι ανίσχυρο μπροστά σε κυριαρχική συμπεριφορά, σε παιχνίδια εξουσίας. Υπό αυτή την έννοια, η σεξουαλική παρενόχληση ή η κακοποίηση είναι ταξικά εγκλήματα. Σε περιπτώσεις εύπορων ατόμων που μπορούν να ανοίξουν την πόρτα της βίλας οποιαδήποτε στιγμή και να εξαφανιστούν με μια λιμουζίνα, συμπεραίνουμε μάλλον ότι it takes two to tango. Οι άνδρες δεν αποτελούν κοινωνική τάξη: η πατριαρχία —αναμφισβήτητη ακόμα και σε πολλές χώρες της ανεπτυγμένης Δύσης— δεν συνεπάγεται απαραίτητως βία υποδούλωση των γυναικών· τα υπολείμματά της, οι εναπομείνουσες μέθοδοι και εκφάνσεις της δεν είναι αυτά που φαντάζονται οι πικρόχολες ακτιβίστριες.

Όσο για την Άμπερ Χερντ, αν έχει κάποια σημασία, το υγιές θα ήταν να πάρει δρόμο αμέσως μόλις διαπίστωσε ότι ο Τζόνι Ντεπ είναι αλκοολικός, άρα αναξιόπιστος, απρόβλεπτος και δυνάμει βίαιος. Ένας αλκοολικός είναι ήδη πολύς· όταν συνυπάρχουν δύο, προκαλούν συνωστισμό ακόμα και σε μια ευρύχωρη έπαυλη. **A**

Η ΔΥΣΗ, ΟΠΩΣ ΤΗΝ ΞΕΡΟΥΜΕ ΜΕΤΑΠΟΛΕΜΙΚΑ, ΟΥΤΕ ΕΙΝΑΙ ΟΥΤΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΙΑ

Η ΒΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ, ΜΕΤΑΞΥ ΑΛΛΩΝ ΣΤΟ ΟΤΙ ΟΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΒΡΕΘΟΥΝ ΠΟΤΕ ΜΑΖΙ

ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Όταν οι άνθρωποι αρνούνται να γεράσουν

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΑΥΡΟΓΕΝΗ*

Το ουκρανικό Υπουργείο Εσωτερικών απαγόρευσε στους άνδρες 18 έως 60 ετών την έξοδο από τη χώρα, προκειμένου να ενταχθούν στις ένοπλες δυνάμεις που αμύνονται απέναντι στην ρωσική εισβολή. Οι εικόνες άλλωστε που φθάνουν σε εμάς, συχνά αφορούν μεσήλικες Ουκρανούς πολεμιστές που με πλήρη εξάρτηση κινούνται με απόλυτη άνεση στο πεδίο της μάχης. Πρόκειται για μια κατάσταση ριζικά διαφορετική από εκείνες παλαιότερων συρράξεων που έχουμε παρακολουθήσει, όπου οι αντιμαχόμενοι πολεμιστές ήταν κυρίως νέοι, συχνά ακόμη και έφηβοι.

Η εξέλιξη αυτή επιβεβαιώνει —με τον χειρότερο τρόπο— το γεγονός ότι η έννοια και η σημασία της ηλικίας βρίσκονται πλέον υπό ριζική αναθεώρηση. Θα λέγαμε μάλιστα ότι η αξία της ηλικίας ως παράγοντας σχηματισμού της ταυτότητας του ατόμου υποχωρεί, ακολουθώντας με τη σειρά της και αυτή την κατάρρευση των παραδοσιακών στερεότυπων, όπως είναι το φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η φυλετική καταγωγή, η εμφάνιση κ.ά.

Παράλληλα, αναθεωρείται ταχύτατα και το αντίστοιχο κανονιστικό πλαίσιο, με τρόπο που να συντείνει στην ισότητα όλων και στην ένταξη της διαφορετικότητας, (equality, inclusivity, diversity), όπως ορίζεται και στον καταστατικό χάρτη του ΟΗΕ και εκφράζεται με τους 17 στόχους που έχουν τεθεί για τη βιώσιμη ανάπτυξη (SDG's). Στο πλαίσιο αυτό, άλλωστε, επιχειρείται να εξαλειφθούν η προκατάληψη και οι διακρίσεις εις βάρος ατόμων ή κοινωνικών ομάδων με βάση τη (μεγαλύτερη) ηλικία τους, στάση που έχει ονομαστεί και ως ageism.

Το Βιολογικό Υπόβαθρο της Αλλαγής

Πίσω όμως από την κατάρριψη του στερεότυπου της ηλικίας βρίσκεται η μεγάλη και πραγματική αλλαγή που έχει πραγματοποιηθεί στη βιολογική εξέλιξη των ανθρώπων, με τη σταθερή αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Το γεγονός αυτό έχει οδηγήσει στην ανατροπή της δημογραφικής πυραμίδας των ανεπτυγμένων κοινωνιών, καθώς για πρώτη φορά στην ιστορία οι άνω των 50 ετών αποτελούν αναλογικά μεγαλύτερο τμήμα του πληθυσμού συνολικά, ενώ μέχρι το 2100 περίπου το 28,2% του παγκόσμιου πληθυσμού εκτιμάται ότι θα είναι άνω των 60 ετών, όταν το 2020 το ποσοστό αυτό βρισκόταν στο 13,5% (Statista 2021). Στην Ελλάδα, μάλιστα, οι άνω των 65 αποτελούν ήδη το 22,5% του πληθυσμού, έχοντας σήμερα τον τρίτο πιο ηλικιωμένο πληθυσμό της ΕΕ μετά την Ιταλία (23,5%) και τη Φινλανδία, (22,7%).

Η παράταση της διάρκειας της ζωής συνοδεύεται όμως και με την παρατεταμένη ακμαιότητα και καλή υγεία του ατόμου. Δημιουργείται έτσι μια νέα μεγάλη πληθυσμιακή δεξαμενή από ανθρώπους που ενώ παραδοσιακά οδηγούνταν στο περιθώριο, σήμερα διατηρούν ή ακόμη και ενισχύουν τον κοινωνικό τους ρόλο και εκτόπιση. Η μεγάλη ηλικία δεν ορίζεται πλέον από ασθένειες και λειτουργικούς περιορισμούς, αλλά από εκτεταμένη ζωτικότητα.

Θέματα και αντιλήψεις που σχετίζονται με την εργασία και τη συνταξιοδότηση, μεταβάλλονται δραστικά, καθώς προστίθενται περισσότερα χρόνια στη μέση φάση της ζωής και τείνει να παρατείνεται ή ακόμη και να αναίρεται η έννοια της «τρίτης ηλικίας». Χαρακτηριστικό είναι ότι τα άτομα άνω των 60 ετών παραμένουν πλέον ιδιαίτερα παραγωγικά σε κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο, ενώ παράλληλα διατηρούν ή και αυξάνουν την αγοραστική τους δύναμη, με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και κοινωνικότητας. (Βλέπουμε για παράδειγμα το 40% των 65 έως 80 ετών να δηλώνουν σεξουαλικά ενεργοί, ενώ ένα 26% δηλώνει ότι μεγαλώνοντας περιμένει να έχει περισσότερο χρόνο για ταξίδια και διακοπές. Ipsos, The Future of Ageing 2018).

Ο «Ηλικιωμένος»: Χθες και Σήμερα

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής αυτής της ηλικιακής ομάδας σε σχέση με το παρελθόν είναι μεγάλες. Οι συνθήκες της πανδημίας επιτάχυναν τη σύνδεση του κοινού αυτού με τις νέες τεχνολογίες. Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, το κοινό μεταξύ 55 και 64 ετών τείνει να δραστηριοποιείται όλο και περισσότερο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ενδεικτικό είναι ότι πλέον το 62% είναι ενεργό στα social media, με τους 9 στους 10 χρήστες αυτής της ηλικίας να ασχολούνται με αυτά σε καθημερινή βάση για 85 λεπτά κατά μέσο όρο (ήταν 58 λεπτά πριν την περίοδο της πανδημίας). Πέραν της έντονης παρουσίας τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρατηρείται κατά την ίδια περίοδο και μια σημαντική αύξηση στις online συναλλαγές τους, όπως για παράδειγμα η χρήση του PayPal (+331%) και του e-wallet (+1.539%). (Focus Bari, Ιούνιος 2021).

Η νέα «Silver» Οικονομία

Η δυναμικότητα και οι απαιτήσεις του κοινού αυτού μπορούν να δημιουργήσουν σημαντικές ευκαιρίες ανάπτυξης, όχι μόνο στους βασικούς κλάδους της αγοράς, αλλά και ακόμη περισσότερο σε τομείς όπως τα ταξίδια, η ψυχαγωγία, η προσωπική φροντίδα κτλ. Οι μεγαλύτερες ηλικίες δεν κινούνται πλέον στην περιφέρεια της οικονομικής ζωής. Οι baby boomers, που βρίσκονται αυτή τη στιγμή πλέον στα 60 και τα 70 έτη τους, δημιουργούν τη λεγόμενη silver economy καθώς, για παράδειγμα, στις ΗΠΑ τα άτομα άνω των 55 ετών ξοδεύουν τα διπλάσια ποσά για καταναλωτικά αγαθά από ό,τι οι Millennials (κάτω των 35). (US Bureau of Labor Statistics, 2017)

Διεθνώς οι καταναλωτές του silver economy εκτιμάται ότι δαπανούν περί τα 14 τρις € ετησίως. Έχουν κτίσει στο αποκορύφωμά τους σε ό,τι αφορά το εισόδημα και την κατανάλωσή τους και παράλληλα επιθυμούν να είναι δυναμικά ενεργοί σε όλους τους τομείς κοινωνικής δράσης, σήμερα και στο μέλλον. Χαρακτηριστικό είναι ότι το κοινό αυτό αναμένεται να αντιπροσωπεύει σχεδόν το 60% της αύξησης της παγκόσμιας κατανάλωσης έως το 2030. (Statista, 2021)

Η Σταδιακή Υπέρβαση των Παραδοσιακών Στερεότυπων

Οι άνθρωποι που είναι 50 ή 60 χρονών δεν θεωρούν φυσικά τους εαυτούς τους ηλικιωμένους. Μάλιστα συχνά το ίδιο συμβαίνει στις μέρες μας και με εκείνους που είναι 70 ή ακόμη και 80 χρονών. Από την άλλη, βρίσκονται ακόμη καθημερινά αντιμετώπιση με τα στερεότυπα της μεγάλης ηλικίας και τους περιορισμούς που τα συνοδεύουν. Συχνά δεν λείπουν και οι ουσιαστικές διακρίσεις εις βάρος τους, με πιο αντιπροσωπευτικές εκείνες που παρατηρούνται στον εργασιακό χώρο. Χαρακτηριστικό είναι ότι διεθνώς οι άνω των 50 ετών είναι πιθανότερο να χάσουν τη δουλειά τους και είναι και πιο δύσκολο να επανέλθουν μετά από αυτό ξανά στην εργασία. (Ipsos, Perennials, 2019).

Σε ό,τι αφορά δε τις μεγαλύτερες ηλικίες, οι άνω των 70 αντιμετωπίζονται συχνά ως ένα δημογραφικό και κοινωνικό βάρος, κάτι που έγινε προφανές και κατά την πανδημία της Covid-19, όπου είδαμε να αναπτύσσεται σε πολλές περιπτώσεις μια ρητορική που στηρίχτηκε στην αντίληψη ότι «μόνο οι ηλικιωμένοι πεθαίνουν» και άρα δεν μπορούμε να καταστρέψουμε την οικονομία για χάρη τους. Για πολλά χρόνια οι ηλικιωμένοι βρισκότουσαν στο περιθώριο της λαμπερής κοινωνικής ζωής και του lifestyle, καθώς και των μέσων ενημέρωσης και της επικοινωνίας γενικότερα. Οι άνθρωποι άνω των 55 ετών θεωρούνταν για τη βιομηχανία της εικόνας ένα παθητικό και αδύναμο οικονομικά κοινό, στο οποίο δεν είχε λόγο να απευθυνθεί

κανείς, αντίθετα μάλιστα υπήρχε η πεποίθηση ότι η παρουσία τους δημιουργούσε μια ανησυχία στους τηλεθεατές και γι' αυτό τους οδηγούσε ουσιαστικά στην αφάνεια. Χαρακτηριστικό είναι ότι η τηλεοπτική εκπροσώπηση των ηλικιών άνω των 65 ετών βρισκόταν μόλις στο 4%, ενώ συχνά οι αναπαραστάσεις τους άγγιζαν τα όρια της γραφικότητας. (Ipsos, Perennials, 2019) Όπως έχει ειπωθεί, άλλωστε, αν ένας επισκέπτης από άλλον πλανήτη προσπαθούσε να σχηματίσει άποψη για τους κατοίκους της γης μέσα από τις διαφημίσεις μας, θα πίστευε ότι οι άνω των 60 ετών είναι ένα μικρό κομμάτι της ανθρωπότητας, «καλοκάγαθοι» και με φθίνουσα κινητικότητα και ευφυΐα, παθητικοί, εξαρτημένοι από τους νεότερους και μακριά από τις εξελίξεις.

Σήμερα, η ζωτικότητα και η οικονομική τους δύναμη συμβάλλουν να περάσουν πλέον οι μεγαλύτεροι ηλικιακά στο προσκήνιο της αγοράς και στο στόχαστρο της επικοινωνίας. Η ηλικία αποενοχοποιείται και η διαφήμιση ανακαλύπτει ένα νέο δυναμικό κοινό, που δεν υπολείπεται σε τίποτα σε σχέση με τις νεότερες γενιές, σε επίπεδο lifestyle όσο και σε οικονομική δύναμη. Ένα κοινό στο οποίο, όπως σχολίαστικε, «δεν μπορούμε να τους απευθυνόμαστε σαν να είναι κλίθιοι, ενώ είναι αυτοί που ανακάλυψαν την τεχνολογία των υπολογιστών, του internet και της κινητής τηλεφωνίας».

Οι Προτεραιότητες Εκείνων που Μεγαλώνουν

Το κοινό αυτό περιλαμβάνει ένα μεγάλο πλήθος ανθρώπων, με πλούσια σε εμπειρίες και πολύ διαφορετική πορεία ζωής και συνεπώς με ετερόκλητες στάσεις και συμπεριφορές, κάτι που δημιουργεί και αυξημένη πολυπλοκότητα στην ενιαία προσέγγισή τους ως πολίτες ή ως καταναλωτές. Στον πυρήνα όμως αυτού του κοινού, υπάρχει μια προτεραιότητα που είναι σε μεγάλο βαθμό κοινή για όλους μας. Είναι η ανάγκη να διατηρήσουμε μεγαλώνοντας μια οικονομική δύναμη που θα μας επιτρέψει να παραμείνουμε στο επίκεντρο των εξελίξεων, να έχουμε τον έλεγχο πάνω στη ζωή μας και να στηρίζουμε την υγεία μας και τα όποια προβλήματα μπορεί να παρουσιαστούν. (IPSOS Global Advisor, 2018)

Σε κάθε περίπτωση και πέρα από τις όποιες προτεραιότητες και τις ανησυχίες που έχει ο καθένας για τη μεγάλη ηλικία, το σημαντικότερο εύρημα των ερευνών είναι ότι εκείνοι που την αντιμετωπίζουν πιο αισιόδοξα φαίνεται να ζουν κατά μέσο όρο 7,5 χρόνια περισσότερο από εκείνους που στέκονται με φόβο και απαξίωση μπροστά στα γηρατειά. (Ipsos, The Perennials, 2019)

Εξέλιξη ή Τροχοπέδη;

Μένει να αποδειχθεί αν το «τέλος της τρίτης ηλικίας» και η διατήρηση της οικονομικής και κοινωνικής ισχύος που διεκδικείται από αυτό το κοινό θα αποτελέσει δημογραφική βόμβα ή αν θα καταστεί μια ευκαιρία περαιτέρω ανάπτυξης για την ανθρωπότητα.

Το μόνο σίγουρο είναι ότι τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο θα πρέπει να βρεθούν τρόποι για να χρηματοδοτείται μια υψηλή ποιότητα ζωής για την παρατεταμένη «μέση ηλικία». Παράλληλα, όμως, θα πρέπει να συνεχίσει να πραγματοποιείται και η απαραίτητη μεταβίβαση πλούτου μεταξύ των γενεών, με σκοπό να βρεθούν κεφάλαια στα χέρια των νεότερων ώστε να συνεχίσει να εξελίσσεται ο κόσμος αυτός, σε μια κατεύθυνση βιώσιμης ανάπτυξης και με στόχο τελικά τη συμμετοχή όλων στην ευημερία.

Ο Γιώργος Μαυρογένης είναι Πολιτικός Επιστήμονας, Επικοινωνιολόγος (PhD), Σύμβουλος Στρατηγικής Επικοινωνίας και Ανάλυσης.

ΒΑΛΕ ΕΝΑ ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΣΩΜΑ ΚΙ ΕΛΑ

Της ΜΥΡΣΙΝΗΣ ΓΚΑΝΑ

Οι μέρες μεγαλώνουν, οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, οι τουρίστες κατακλύζουν τη χώρα, τα ρούχα λιγοστεύουν, το σώμα αποκαλύπτεται, το καλοκαίρι είναι εδώ. Και μαζί του, κάθε χρόνο, και τώρα τελευταία λίγο πιο έντονα, η συζήτηση για τα σώματά μας, το βάρος τους, το σχήμα τους, τις «ατέλειές» τους.

Κάθε πηγή πληροφόρησης βομβαρδίζει τις γυναίκες με ένα ασταμάτητο διπλό μήνυμα: «να είσαι ο εαυτός σου» / «αρκεί ο εαυτός σου να ανταποκρίνεται σε κάποια πρότυπα». Και ναι, υποτίθεται ότι οι βιομηχανίες της εικόνας, της μόδας, της ομορφιάς, έλαβαν το μήνυμα ότι δεν πρέπει να σπρώχνουμε τα κορίτσια (μικρά και μεγάλα) προς την υπερβολική αδυναμία, πώς ακριβώς όμως θα πουλήσουν αν δεν προβάλλουν κάποιο ιδανικό; Κάποια εικόνα την οποία θα θέλουν σχεδόν όλες να αντιγράψουν; Μια εικόνα που υποσχεται πως, αν την υιοθετήσεις, θα είσαι επιθυμητή, «αντικειμενικά» όμορφη, θα τραβάς τα βλέμματα, την προσοχή του πλήθους, οι καρδούλες θα πέφτουν βροχή.

Η διαφορά με τα πρότυπα άλλων δεκαετιών είναι ότι τώρα έχεις το δικαίωμα να μοιάζεις και με την Κιμ Καρντάσιαν, μόνο που αυτό δεν σημαίνει ότι απενοχοποιήθηκαν τα τροφαντά οπίσθια. Γιατί βεβαίως, δεν μιλάμε για τροφαντά οπίσθια γενικώς, αλλά για μια πολύ συγκεκριμένη κατηγορία που αποκτά κανείς με πολλή γυμναστική και αρκετή πλαστική χειρουργική. Η άλλη επιλογή είναι τα υπέρβαρα μοντέλα που βλέπει πλέον κανείς στις ιστοσελίδες των καταστημάτων ρούχων και όχι μόνο.

Λυπάμαι που το λέω, αλλά κι αυτά σε μία και μοναδική κατηγορία ανήκουν. Είναι σώματα με πολλά κιλά παραπάνω, ολοστρόγγυλα και σφικτά. Η τυχαία γυναίκα του μέσου όρου εξακολουθεί να μην εκπροσωπείται πουθενά, και εξοργίζεται γιατί, ναι, θα ήθελε να καταναλώσει, γιατί, ναι, ψωνίζοντας ρούχα από το ίντερνετ θα ήθελε να δει πώς στέκεται αυτό το παντελόνι σε ένα σώμα με βαριά πόδια ή παχουλές γάμπες ή ψωμάκια ή

πεταχτή κοιλίτσα ή και όλα μαζί, αλλά δεν θα το βρει πουθενά, γιατί και στο πάχος πλέον υπάρχουν πρότυπα από τα οποία καλό θα ήταν να μην ξεφεύγουμε.

Μπαίνοντας κανείς για να διαβάσει τα σχόλια και τις επευφημίες για την απάντηση της Δανάης Μπάρκα στην Αφροδίτη Λατινοπούλου οδηγείται, αναπόφευκτα, σε άλλα άρθρα, συνήθως για το πώς να χάσουμε πέντε κιλά σε δεκατέσσερις μέρες, πώς να σμιλέψουμε αξιοζήλευτους κοιλιακούς, ή πόσο γενναία είναι η τάδε διάσημη κυρία που ανέβασε φωτογραφίες της με μαγικό χωρίς να κρύβει τις ατέλειες που δεν έχει, και μας προτρέπει και μας να αγαπήσουμε το σώμα μας.

Σ' αυτό το τελευταίο δεν έχουν άδικο, φυσικά. Ας το αγαπήσουμε επιτέλους, ας μιλήσουμε γι' αυτό επιτέλους, ας το σκεφτούμε όχι σαν ένα βάρος που μας έχει φορτωθεί, αλλά ως τον σύντροφό μας στη ζωή. Κακά τα ψέματα, όσο υπάρχουμε θα υπάρχουμε μαζί του, μέσα στο σώμα μας δημιουργούνται οι σκέψεις, εκεί βιώνονται τα συναισθήματά μας, εκεί γεννιέται η χαρά, μέσα σ' αυτό το στήθος από σάρκα και οστά νιώθουμε την καρδιά μας (την πολύ

αληθινή, σάρκινη καρδιά μας) να χτυπάει πιο γρήγορα όταν ερωτευόμαστε, αυτά τα πόδια μας μεταφέρουν όπου θέλουμε να πάμε, αυτά τα όργανα δουλεύουν ακατάπαυστα για να αντιμετωπίσουν όλα τα βασανιστήρια στα οποία τα υποβάλλουμε, τζάνκφουντ, ποτά, τσιγάρα, ξενύχτια, καφέδες, άγχος, απομόνωση.

Ας μάθουμε στα παιδιά μας τουλάχιστον αυτό. Να αισθάνονται το σώμα τους, να

το ακούν, να θέλουν να το νιώθουν δυνατό και υγιές γιατί έτσι θα μπορεί να αισθάνεται και να χαιρέται στον ύψιστο βαθμό. Γιατί αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μέσα από τις αισθήσεις μας, και οι αισθήσεις μας είναι το σώμα μας, αυτό το σώμα που ζητάει να απλωθεί στον ήλιο, να αναπνεύσει βαθιά, να χαϊδευτεί, να νιώσει απόλαυση, όσο προλαβαίνει. Τα σώματα, δηλαδή οι άνθρωποι, χρειάζονται στοργή. **Α**

**Η ΔΙΑΦΟΡΑ
ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ
ΑΛΛΩΝ
ΔΕΚΑΕΤΙΩΝ ΕΙΝΑΙ
ΟΤΙ ΤΩΡΑ ΕΧΕΙΣ
ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ
ΝΑ ΜΟΙΑΖΕΙΣ
ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΜ
ΚΑΡΝΤΑΣΙΑΝ**

12%
ΑΜΦΙΒΟΛΙΕΣ

36%
ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙΣ

93%
ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

100%
ΑΝΟΙΧΤΟ

ΕΘΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΤΕΧΝΗΣ = ΑΝΟΙΧΤΟ

EMST

emst.gr

Καθώς επέστρεφε σπίτι του, στο ραδιόφωνο του αυτοκινήτου του έπαιζε το τραγούδι «Όνειρο απατηλό». Λίγο κουρασμένος, ποιος ξέρει και για ποιον άλλον λόγο, εκεί που το σιγοτραγουδούσε άρχισε να κλαίει με λυγμούς. Του αρέσει να κλαίει. Είναι κάτι μέσα του που θέλει να βγει, «είναι ωραίο, άλλωστε, να είσαι ακόμη ένα σακί με “χυμούς” και κουμπιά, σου επιβεβαιώνει ότι δεν έχεις τον έλεγχο». Ήρθε να με βρει... στο σπίτι του, λίγο μετά την ολοκλήρωση του επίσημου τρέιλερ της παράστασης «Οι Πέρσες» του Αισχύλου, που θα δούμε στις 15 και 16 Ιουλίου στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου σε σκηνοθεσία Δημήτρη Καραντζά. Σίγουρα δεν θα είναι μια συνηθισμένη παράσταση, αφού δεν θα υπάρξει η στιγμή έναρξης, ούτε και διαχωρισμός ανάμεσα σε κοινό και ηθοποιούς. Για τον Λούλη οι «Πέρσες» είναι 14η φορά που θα τον δούμε στην Επίδαυρο. Τελευταία ήταν στις «Νεφέλες» πριν τρία χρόνια.

Είχα φτάσει πρώτη και τον περιμένα σε έναν καταπράσινο κήπο. Δύο τέρματα για ποδόσφαιρο, ένα τραπεζάκι, φυτά, λουλούδια. Κάθεται απέναντί μου με καφέ, το ηλεκτρονικό του τσιγάρο, άνετος, όμορφος, λίγο κουρασμένος. Αρχίζουμε να συζητάμε για τη νέα παράσταση, τη ζωή, την εποχή μας, τους ρόλους, τα μελλοντικά του σχέδια.

«Υπάρχουν έργα που σηματοδοτούν την αλλαγή των εποχών και άλλα που υπογραμμίζουν τις εποχές, οι “Πέρσες” είναι ένα από αυτά. Νομίζω ότι ζούμε μια αλλαγή εποχής. Αποτελεί το μοναδικό έργο που μιλάει για μια ιστορική πραγματικότητα και θέτει κρίσιμα ερωτήματα για το τι συνιστά “κοινωνία”, “κοινότητα”, “πολίτης”, τι είναι αυτό που συλλογικά περιμένουμε από τη ζωή και τους άρχοντές μας, τι φοβόμαστε ότι μπορεί να συμβεί, για την επίμονη προσκόλληση στην εξουσία και την ανάγκη της πίστης σ’ έναν οδηγό, άνθρωπο ή θεό. Μέσα από την παράσταση αναδεικνύεται το πώς ο άνθρωπος νομίζει ότι είναι πιο δυνατός από τον θεό, τη φύση, τη ζωή και πέφτει στην παγίδα της ύβρεως. Πέρα από την τραγωδία που σκορπάει στο τέλος μένει στο σκοτάδι του, κάτι που υπενθυμίζει και τα προσωπικά σκοτάδια του καθενός. Όπως και στις μέρες μας, όπου η πραγματικότητα είναι ζοφερή, ο πόλεμος, η πανδημία, η ακρίβεια κ.λπ. σε κάνουν να αναρωτιέσαι γιατί η ζωή έχει τόσο πόνο και μας αρέσει».

Μίλησέ μας για τον δικό σου ρόλο, του αγγελιαφόρου... «Ο αγγελιαφόρος, τον οποίο υποδύομαι, είναι ο πρώτος που θα φέρει το μήνυμα της καταστροφής και δεν αφηγείται μόνο το τι προηγήθηκε της μάχης αλλά και την ίδια τη μάχη, το πώς έφυγε ο Ξέρξης, τα δεινά του στρατού και την πορεία που έκανε για να γυρίσει πίσω στην Ασία. Έχουμε έναν χορό που ρωτάει με ονόματα και κανείς δεν απαντάει, παρά μόνο αυτός. Πρέπει να επισκεφτώ μια περιοχή όπου ως ηθοποιός θα αφηγηθώ μια καταστροφή που την ίδια στιγμή ως άνθρωπος θα εύχομαι να μη μας συμβεί. Υπάρχει μια δυσκολία να αποδώσεις αυτόν τον ρόλο, που είναι πολύ σοφά γραμμένος, με την έννοια ότι είναι πολύ μεγάλος ο όγκος του κειμένου αλλά και του μηνύματος της καταστροφής που οφείλει να είναι βραδυφλεγές στον τρόπο που θα αποδοθεί. Χρειάζεται φρένο, πολλή προσπάθεια και ενέργεια για να τον ενσαρκώσεις. Ωστόσο, έχει και μεγάλο πλούτο, πλάτος και βάθος, τόσες πολλές ψυχικές περιοχές να εξερευνησεις, είναι ωραίο και ταυτόχρονα δύσκολο. Ο αγγελιαφόρος ξέρει ότι το μήνυμα πρέπει να εξιστορηθεί, δεν θέλει καθόλου, αλλά πρέπει να κάνει το καθήκον του. Αυτό που δεν αντέχει είναι να πει όλη την αλήθεια, γιατί ο άνθρωπος δεν την αντέχει. Κανείς δεν λέει όλη την αλήθεια, ούτε κι εγώ! Δεν υπάρχει όλη η αλήθεια, όλοι μας λέμε μεγάλα ή μικρά ψέματα. Έχω έρθει αντιμέτωπος με τα ψέματά μου, και πήγε κάπως δύσκολα, ομολογώ. Όταν έχεις ένστικτο αυτοσυντήρησης, καταλαβαίνεις ότι η ζωή προχωράει, όμως κάποια στιγμή τα ψέματά σου επιστρέφονται και καταλαβαίνεις ότι αν θες να συνεχίσεις πρέπει να τα αντιμετωπίσεις. Αν πεις όχι, λες όχι στη ζωή, και τότε είναι που μένεις μόνος σου, μη ζώντας».

Πόσο μας αφορούν οι «Πέρσες» σήμερα; «Θέλουμε να δώσουμε την αίσθηση ότι αυτό που συμβαίνει υφίσταται όπου υπάρχουν άνθρωποι, όπου ο ρόλος κάποιων είναι να κοιτάζουν και άλλων να δρουν. Η παράσταση αποτελεί ψυχογράφημα μιας δημοκρατίας που έχει αρχίσει και γεννιέται. Αυτό μας αφορά σήμερα με την έννοια ότι έχουν ξεκινήσει δημόσιες συζητήσεις, όπως το κίνημα metoo και οι συζητήσεις για τα φύλα, και αυτό με γεμίζει με αισιοδοξία. Μπορεί να φτάνουμε σε μια δόση υπερβολής, όμως πρέπει να αναγνωρίζουμε το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να ζήσει και να ορίσει τον εαυτό του όπως θέλει. Όμως μην ξεχνάμε, έχουμε έναν δυτικό πολιτισμό που υπερασπίζεται τον άνθρωπο και τα δικαιώματά του, και οφείλουμε να τον προστατεύσουμε, να προστατεύσουμε τους υπάρχοντες θεσμούς. Στην παράστασή μας έχουμε προσθέσει και κάποιες εξω-αισχυλιακές λεπτομέρειες, όπως το ποίημα μιας Ιρανής κοπέλας που πιθανότατα ήταν μια από τις γυναίκες που έζησαν τη μετάβαση από την ελευθερία στην μπουρκα στο Ιράν, εκείνες που δεν ξέρουν ποιος θα τις ακούσει αν μιλήσουν. Εμείς στη Δύση μπορεί να μην είμαστε σε τέλεια κατάσταση, αλλά έχει αρχίσει μια συζήτηση που λέγαμε πιο πάνω, που, αν το δεις με τα μάτια εκείνης της κοπέλας, είναι “πολυτέλεια”. Θεωρούμε ότι είναι αυτονόητο να κάνεις αυτή τη συζήτηση σήμερα ελεύθερα, αλλά δεν είναι. Άλλες κοινωνίες δεν την κάνουν, η μαμά και η γιαγιά μου δεν την έκαναν. Τώρα μπορούμε, όπως μπορούμε και να τη φτάσουμε στα άκρα, και οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να γνωστοποιήσουν κάποια πράγματα και να αλλάξουν καταστάσεις. Ξεκινάει από το μυαλό, αλλά θέλει λίγα χρόνια για να περάσει στην καρδιά, να μπει μέσα μας, σε αυτό που νιώθουμε. Το μυαλό μας είναι προχωρημένο αλλά τα αισθήματά μας μεσαιωνικά».

Η παράσταση στελεκώνεται από εξαιρετικούς ηθοποιούς, όπως τους Γιώργο Γάλλο, Μιχάλη Οικονόμου, Αλεξία Καλτσίκη, Θεοδώρα Τζήμου, Γιάννη Κλίνη, Αινεία Τσαμάτη, Ηλία Μουλά, Μάνο Πετράκη, Τάσο Καραχάλιο, Βασίλη Παναγιωτόπουλο, Γιώργο Πούλιο και προεξάρχουσα τη Ρένη Πιττακή.

«Είναι η πρώτη φορά που δουλεύω με την Πιττακή, ήταν καθηγήτριά μου στη σχολή. Χαίρομαι πολύ που θα είμαστε μαζί, τη θαυμάζω, τη σέβομαι, είναι ένα από τα όνειρά μου που υλοποιήθηκε. Αν μου συνέβαινε αυτό όταν είχα πρωτοβγεί το αίσθημα θα ήταν πιο grande, σήμερα που έχουν περάσει 23 χρόνια και έχω γράψει τα δικά μου δύσκολα χιλιόμετρα, έχει μετριάσει το αχρείαστό μου δέος για εκείνη. Όταν έχεις πολύ δέος για κάποιον, δεν μπορείς να δουλέψεις καλά δίπλα του. Στην τέχνη άλλωστε πρέπει να είσαι ανάρχας, να αμφισβητείς συνέχεια, να αναποδογυρίζεις».

Ας γυρίσουμε λίγο στο παρελθόν. Πρώτη φορά έπαιξες στην Επίδαυρο το 1999 στην παράσταση «Ίφιγένεια εν Αυλίδι». «Θυμάμαι είχα ξεκινήσει εγώ την παράσταση με ένα τραγούδι του Χρήστου Λεοντή σε υψηλό τόνο. Είχα πολύ άγχος κι όταν βγήκα στη σκηνή δεν ήξερα αν θα καταρρεύσω. Η αίσθηση έμοιαζε με ενός αστροναύτη στο διάστημα. Ήταν μαγεία όσα ένοιωσα, τότε κατάλαβα ότι μου αρέσει η Επίδαυρος, ότι είμαι φτιαγμένος για να μάθω μέσα σε αυτή. Κα-



ΧΡΗΣΤΟΣ

ΑΝΑΦΗ

Είναι ωραίο να μπορείς να κλαις

Κείμενο - Φωτό: ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ



μία φορά, μου λείπει αυτό το πολύ άγχος που είχα τα πρώτα χρόνια πριν βγω στη σκηνή, αυτή η ένταση. Και σήμερα έχω λίγο άγχος, αλλά τώρα η προσπάθειά μου είναι να χαίρομαι ανεξάρτητα αν κάνω κωμωδία ή δράμα. Μόνο όταν φέρεις ολόκληρο τον εαυτό σου και τον πετάξεις στη σκηνή, μπορείς να το ζήσεις».

Ο Χρήστος Λούλης έχει ζήσει την εποχή που μερικοί από τους «δυνάστες» σκηνοθέτες ήταν σπουδαίοι δάσκαλοι. Τον ρωτάω για τις πρώτες του συνεντεύξεις, τους πρώτους ρόλους, πώς το βίωνε.

«Στις πρώτες συνεντεύξεις έλεγα θέλω να έχω τον έλεγχο του εαυτού μου μετά όμως όταν γνώρισα ή δουλέψα με σπουδαίους ανθρώπους όπως τον Βογιατζή, τον Βολανάκη, τον Μοσχόπουλο έλεγα θέλω να χάσω τον έλεγχο, τώρα δεν θέλω να με νοιάζει αν έχω τον έλεγχο. Για μένα, ο Βογιατζής είχε μόνο μυαλό που ήταν στα αστέρια, την ψυχή του δεν την άφηνε να λασπώνεται με τίποτα, και αυτό ήταν η προσωπική του τραγωδία. Είχε τόσο μεγάλη φαντασία, κι εμάς, που δουλέψαμε μαζί του, μπορεί να μας έκανε τη ζωή πατίνι, αλλά μας έμαθε πολλά. Μου έμαθαν όλοι τους κάτι πολύ σημαντικό. Παλιά υπήρχε το θέατρο του πρωταγωνιστή, αν θα τα πει καλά η Βουγιουκλάκη κ.ά., το θέατρο πια είναι ομαδικό και κανένας πρωταγωνιστής μόνος του δεν μπορεί να φτάσει μια δημιουργική ομάδα».

Σε ενοχλεί να σε ρωτάνε συνέχεια για τον υποτιθέμενο «ναρκισσισμό» σου; «Καταλαβαίνω ότι οι άνθρωποι... γαργαλιούνται πιο πολύ με αυτό, και με στενοχωρεί, γιατί το να κάνεις μια κουβέντα με έναν άνθρωπο είναι κάτι σημαντικό. Κι όταν όντως την κάνεις, βλέπεις ότι βγαίνει τίτλος παντού "είναι βαθιά νάρκισσος", και λες, ρε παιδιά, δεν ήταν αυτό το θέμα. Ο Νάρκισσος ερωτεύτηκε τον εαυτό του και δεν μπορεί να αγαπήσει κανέναν. Εγώ, αντιθέτως, αγαπώ πολύ τη γυναίκα μου, τα παιδιά μου, τους φίλους μου. Πολλές φορές τον εαυτό μου δεν τον αγαπώ ή δεν μου αρέσουν κάποια κομμάτια μέσα μου, με κάνουν να νιώθω άσχημα, π.χ μπορεί να σκαλώσει κάτι στη δουλειά και επειδή δεν είναι το "τέλειο" για μένα να με πάει πίσω. Προσπαθώ να με προφυλάσσω, να με συγχωρώ για αυτά γιατί δεν είναι δημιουργικά. Έχω πίστη στον εαυτό μου και αυτοπεποίθηση ότι με ό,τι ασχοληθώ μπορώ να τα καταφέρω, και αυτό ή ο τόνος που μιλάω μπορεί κάποιες φορές να έχει μέσα του υπεροψία. Ή να ερμηνεύεται έτσι. Είμαι και ισχυρογνώμων καμία φορά, αλλά έχω αρχίσει να καταλαβαίνω ότι πρέπει να τον χρησιμοποιώ λιγότερο αυτόν τον όρο γιατί είναι πολύ εύκολο να παρερμηνευτεί!».

Η περσινή χρονιά έδωσε στον Χρήστο Λούλη την ευκαιρία για ακόμη μερικά ρεσιτάλ ερμηνείας μέσα από τις σειρές «Σιωπηλός δρόμος», «42°C», που τον έφεραν στην πρώτη γραμμή μετά από 15 χρόνια απουσίας από την τηλεόραση ενώ τώρα πρωταγωνιστεί στα «Ψέματα», τη νέα πολυσυζητημένη σειρά του Alpha...

«Στα "Ψέματα" υποδύομαι τον γιατρό Ανδρέα Ηλιάδη. Η σειρά αποτελεί ένα καλογραμμένο γυμνό ψυχογράφημα. Δείχνει τι μπορεί να συμβεί στην κοινωνία όταν μια γυναίκα που δεν μπορεί να αποδείξει αυτό που τις συνέβη, δίνει τη μάχη της. Ο ρόλος μου είναι το αποκορύφωμα του προνομίου του ετεροφυλόφιλου και ωραίου άντρα που αποκλείεται να έχει κάνει κάτι κακό. Όμως καταλαβαίνεις ότι δεν είναι έτσι τα πράγματα, ότι οι άνθρωποι είμαστε ικανοί όλοι για όλα».

Τα μελλοντικά σου σχέδια; «Θα ξεκινήσω κάτι τηλεοπτικό μετά το καλοκαίρι, θα κάνω τον "Θείο Βάνια" τον Οκτώβριο που ήταν να γίνει πέρυσι αλλά λόγω πανδημίας αναβλήθηκε, θα παίξω στη νέα παράσταση του Νίκου Καραθάκου στο Εθνικό με τίτλο "Μια νύχτα στην Επίδαυρο", ενώ στους μελλοντικούς ρόλους θα ήθελα πολύ να υποδυθώ τον Ριχάρδο Β', που έχει αποφασιστεί ότι θα υλοποιηθεί με ένα φίλο σκηνοθέτη». **A**



Τα μέρη τα φτιάχνουν οι άνθρωποί τους

*19 κάτοικοι των Νοτίων Προαστίων
μας εξηγούν γιατί διαλέγουν θάλασσα*

Επιμέλεια: ΝΕΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΕΛΕ - Φωτό: ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΚΕΖΗ

— Έφη —

ΒΡΑΚΑ*

Είναι δώρο για ένα παιδί
να μεγαλώνει στα Νότια

Οι γονείς μας μάς κάνανε το μεγαλύτερο δώρο, να μας μεγαλώσουν στη Βουλιαγμένη. Για εμένα τα Νότια Προάστια, και συγκεκριμένα η Βουλιαγμένη, είναι η γειτονιά μου, είναι έρωτας, είναι το διαμάντι της Αττικής.

Δεν θα μπορούσα ποτέ να ζήσω μακριά από τη θάλασσα. Έχω ένα μυστικό κι αυτό είναι το νησάκι Ντούνης. Η αγαπημένη μου διαδρομή είναι το μονοπάτι στη Φασκομηλιά, πάνω από τη λίμνη της Βουλιαγμένης. Έναν ξένο, που θα ήθελα να του δείξω τις ομορφιές των Νοτίων, θα τον πήγα να τον Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο και στη Λίμνη της Βουλιαγμένης. Αν τα Νότια ήταν τραγούδι θα ήταν σίγουρα το «A la plage», της Juniore.

* Η Έφη Βρακά είναι surfer





Γιώργος ΜΑΖΩΝΑΚΗΣ*

Με λένε Γιώργο και πάντα τραγουδάω...

Με λένε Γιώργο, είτε μένω στον Πειραιά είτε στα Νότια Προάστια είτε όπου θα με χαϊδεύει το νερό. Πατί άραγε πάντα νερό;

Ίσως γιατί μου είπαν ότι είμαι ψαράκι. Ίσως γιατί οι Ιχθύες ήταν τα δύο δελφίνια που συνόδευαν τον Ποσειδώνα στις διάφορες μετακινήσεις του. Θεός μιας σκοτεινής και ταραχώδους θάλασσας, όπως το συναίσθημα. Κι εγώ πάντα είχα ένα δύσκολο διάλογο με το συναίσθημα, γι' αυτό, βουτώντας στο νερό, έψαχνα απαντήσεις. Έψαχνα την κάθαρση, μα

και την ελευθερία (να ηγαίνω εκεί που αγαπώ). Ίσως γιατί το ΙΧΘΥC (ακρωνύμιο του Ιησούς Χριστός Θεού Υιός Σωτήρ) επιβεβαίωσε την πεποίθηση της διπλής φύσης του Χριστού (τόσο ανθρώπινος, μα και πλήρως θεϊκός) και ακουμπούσε και κούμπωνε τόσο όμορφα πάνω στην πίστη μου. Ίσως γιατί το νερό ταιριάζει με τη φαντασία μου, με τη διαίσθησή μου, με τη διάθεσή μου να υποστηρίξω με διάφανο τρόπο. Μα όσα «ίσως» κι αν βάλω, όλα αυτά θα είμαι εγώ.
Ο Γιώργος, που πάντα τραγουδάω...
Ο Γιώργος, ο γνώριμος.

**Ο Γιώργος Μαζωνάκης είναι τραγουδιστής*

Λάουρα ΝΤΕ ΝΙΓΚΡΙΣ*

Η Βάρκιζα είναι το Μαϊάμι της Αττικής

Εγώ πάντα ήθελα να έρθω να μείνω Νότια αλλά δεν είχα έρθει ποτέ γιατί ο Άρης δεν το ήθελε, ο Θανάσης δεν το ήθελε, μετά ήταν και τα περιοδικά επάνω στα βόρεια προάστια. Τώρα δεν έχει Άρη, δεν έχει Θανάση, δεν έχει περιοδικά, οπότε άρχισα να ψάχνω νότια. Τη Βάρκιζα δεν την ήξερα, πάντα περνούσα μόνο, δεν κοιτούσα, δεν ήξερα πώς είναι και μετά είδα ότι είναι καταπληκτική. Είναι το Μαϊάμι της Αττικής. Τώρα μένουμε οι συνταξιούχοι που παλιά πήγαιναν διακοπές και σιγά σιγά πεθαίνουν και ανανεώνεται το πράγμα, έρχονται οι νέοι και είναι υπέροχο. Λες και βρίσκεσαι σε νησί. Έχει τρομερά καθαρό νερό, καθαρό αέρα, είναι τελείως off-town. Δηλαδή πάω στη Γλυφάδα και νομίζω είμαι στην Αθήνα. Για μπάνιο πηγαίνω στα μικρά κολπάκια που πηγαίνουν και οι γέροι. Οι παλιοί της Βάρκιζας πάνε σε αυτά γιατί έχουν τα καλύτερα νερά. Και έχει ψυχία, δεν έχει ρακέτα, δεν έχει μουσική και από Καβούρι μέχρι Λαγονήσι είναι το πιο καθαρό νερό. Δεν ξέρω αν έχει ονομασία, εμείς το λέμε «στους κολπίσκους». Μου αρέσει μια ψαροταβέρνα που είναι πάνω στην παραλία της Βάρκιζας, που δεν την ξέρει ο κόσμος. Είναι μετά το Yabanaki, συνεχίζεις λίγο με τον Ναυτικό Όμιλο και είναι πάνω στην άμμο. Είναι σαν να είσαι σε νησί. Το βράδυ ανάβουν λαμπάκια επάνω στα δέντρα, κανονικό καλοκαίρι. Πας το πρωί για μπάνιο και μετά τρως εκεί. Έναν ξένο θα τον πήγαινα για νλιοβασίλεμα στον Ναό του Ποσειδώνα, σίγουρα. Είναι must. Το άλλο που είναι must και λίγος κόσμος το κάνει, είναι να πας βράδυ για drink, στη Λίμνη της Βουλιαγμένης. Είναι φωτισμένη με έναν τρόπο που γίνεται σεληνιακό το τοπίο, δεν καταλαβαίνεις ποιο είναι το πάνω και ποιο είναι το κάτω. Πάρα πολύ ωραίο. Αν η Βάρκιζα ήταν βιβλίο θα ήταν «Ο Γέρος και η Θάλασσα».

*Η Λάουρα ντε Νίγκρις είναι art director





— Ελένη — **ΠΕΤΡΟΥ- ΛΑΚΗ***

*Μια βόλτα
στη θάλασσα
είναι φάρμακο
για την ψυχή*

Όταν πρωτοήρθα στην Αθήνα, ως φοιτήτρια, έμενα στο κέντρο αλλά πάντα ονειρευόμουν να μείνω κάπου κοντά στη θάλασσα. Ξεκίνησα με το Παλαιό Φάληρο, μετά μετακόμισα στη Γλυφάδα, μετά όλο και ξεμάκρυνα, τώρα είμαι 20 χρόνια κάτοικος Βούλας. Δεν θα άλλαζα τα νότια με τίποτα, πας μια βόλτα με τα πόδια ή και με το αυτοκίνητο και παίρνεις ανάσες ζωής. Έχω τη δική μου κρυφή παραλία, που δεν σου πάει ο νους, δεν φαίνεται από τον δρόμο, υπάρχουν ακόμα τέτοια σημεία στα νότια, αλλά δεν σας τη λέω για να εξακολουθήσει να υπάρχει... Για περπάτημα πηγαίνω στο Μεγάλο Καβούρι, η διαδρομή είναι δίπλα στη θάλασσα και είναι απίστευτη, φάρμακο για την ψυχή. Μάλιστα από παλιά, από πριν την καραντίνα, έχω οργανώσει εκεί και δωρεάν τα «Let's Walk» που έχουν μεγάλη συμμετοχή από τον κόσμο, αρέσουν πολύ. Έναν ξένο θα τον πήγαινα... πού αλλού; Στα ωραία εστιατόρια των Νοτίων! Στον Παπαϊωάννου για ωραίο ψάρι, στην Ιθάκη που είναι σκέτη μαγεία, στη Λίμνη της Βουλιαγμένης, αυτά είναι τα must παραλιακής. Για κολύμπι θα τον πήγαινα στον Αστέρα που σαν παραλία τη θεωρώ μακράν την καλύτερη των νοτίων και έχει και τέλειο πλιοβασίλεμα. Όμως καλά είναι να πηγαίνεις εκεί Μάιο ή Σεπτέμβριο, γιατί μετά έχει πάρα πολύ κόσμο και είναι... προς αποφυγή. (Τότε πηγαίνω στην άλλη που λέγαμε, τη «μυστική».) Αν τα νότια ήταν τραγούδι τότε σίγουρα για μένα θα ήταν το «θάλασσα πλατιά» του Μάνου Χατζηδάκι...

** Η Ελένη Πετρούλακη είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και γυμνάστρια*



— Τζεφ —

MONTANA*

Τη Βούλα μπορείς να τη δεις και σαν χωριουδάκι - ακριβούτσικο...

Η γιγιά μου αναγκάστηκε να επαναπαρτιστεί με τη δεκαμελή οικογένειά της, μόλις ξέσπασε ο εμφύλιος στην Αιθιοπία το 1974. Ερχόμενοι από την Αφρική θέλησαν να χτίσουν μια πολυκατοικία που να είναι κοντά στη θάλασσα, σε μέρος με εύκρατο κλίμα. Αλλωστε ο λόγος που το Ασκληπιείο Νοσοκομείο της Βούλας χτίστηκε εκεί ήταν επειδή μελέτες αποδείκνυαν πως το κλίμα της περιοχής είναι άριστο για την υγεία. Οπότε κληρονόμηση το διαμέρισμα που μένω και διατηρώ το αποικιοκρατικό στιλ αρχιτεκτονικής και το ντεκόρ του σαν μουσείο γιατί συνδέομαι με αυτό συναισθηματικά. Έχω αναμνήσεις από μωρό, όταν η οικογένεια μαγειρόταν και έψηνε παραδοσιακό αιθιοπικό καφέ στο πάτωμα του σαλονιού μπροστά από το τζάκι. Επίσης όλες οι εικόνες του βιβλίου μου «*Από την Κόρινθο στο non binary*» (εκδ. ATHENS VOICE Books) τραβήχτηκαν εδώ. Ο γείτονάς μας ήταν ο κύριος Ίλια Ίβιτς και συγκινήθηκα που είδα πως στο ίδιο αφιέρωμα που κάνουμε τώρα για την Athens Voice πριν από εμένα φωτογραφιζόταν η πανέμορφη σύζυγός του, η κυρία Ελένη Πετρουλάκη-Ίβιτς. Πάω στο γυμναστήριο της αδελφής της, το Power House στην Άνω Γλυφάδα. Μακράν η καλύτερη instructor yoga που είχα ποτέ (κι έχω ζήσει 10 χρόνια στο LA). Όχι ακριβώς επιλογή για μένα λοιπόν η Βούλα, αλλά με βαθείς αναφορές που με έχουν ριζώσει εδώ. Τη Βούλα μπορείς να τη δεις και ως ένα μικρό χωριουδάκι. Ακριβούτσικο μεν, αλλά στην καθημερινότητά σου απολαμβάνεις μια ευκολία και ουσιαστική ποιότητα. Περιπατώ μέχρι το «Περί Γης» καθημερινά και παίρνω χυμούς smoothies και vegan snacks, μετά μπορώ να πάω ακριβώς δίπλα να εξυπηρετηθώ στα ΚΕΠ που δουλεύει η θεία μου, να πάρω κρέας στον

«Δρακούλη», να κάνω εκτυπώσεις με €0,15 στο Voula Center, COVID tests στο διαγνωστικό του Κλεινάκη, νύχια στην Έρη και την Άντα στο Linda's Nails, καφέ από τα αγόρια στο δέντρο, πιλάτες στο Pilattes Studio του Πάννη, ρούχα από τις boutiqe, και έχουμε και άπειρα φαρμακεία. Όλα αυτά στο ίδιο τετράγωνο πάνω στη Βασιλέως Παύλου. Το μυστικό μου λοιπόν είναι πως βάζω τις παντόφλες μου και πηγαίνω σε αυτό το τετράγωνο ανά πάσα ώρα και στιγμή. Η αγαπημένη μου διαδρομή εννοείται πως είναι αυτή που με οδηγεί στην θάλασσα και συγκεκριμένα στο Δημαρχείο. Ίσως το ωραιότερο Δημαρχείο της Ελλάδας. Δίπλα από το Athens Ριβιέρα, γεμάτο φοίνικες, ακριβώς εκεί που σκάει το κύμα. Περνάω από το χειροποίητο παρκάκι που έχει μέσα μια ψηφιδωτή πλατεία αφιερωμένη στον πρώτο Κοινοτάρχη Βούλας, Γεώργιο Δόγκα. Έχει ένα τοτέμ που γράφει «πρόεδρος» και είναι σαν πάγκο που το έχτισε ο Καλατράβα. Πραγματικά νιώθω πως ταξίδεψα στη Βαλένθια.

Έναν ξένο, για να του δείξω τι σημαίνουν «Νότια», θα τον πήγαινα στο κάτω μέρος της ταβέρνας «Σαρδελάκι» στη Βουλιαγμένη, στο Όβεν στην πλατεία Βούλας για brunch, για σουβλάκια στον Ζάχο και στο νέο υπέροχο εστιατόριο της Λίμνης Βουλιαγμένης το Abra Ovata. Μου αρέσει επίσης να κάθομαι τα καλοκαίρια στο παγκάκι του Waffle House, στο παπουδίστικο Aqua Marina στη Βουλιαγμένη και να πηγαίνω για μπάνιο στο Crabo. Για clubbing στο Island του ομίλου Πανάς. Αν τα Νότια ήταν ταινία θα ήταν η χρυσή ταινία με τον Στάθη Ψάλτη «Καμικάζι... αγάπη μου» και τραγούδι κάτι του τύπου blink 182 ή το «Blue (Da Ba Dee)», ή και το «Californication», γιατί μην ξεχνάμε πως το NATO έγραψε τη δική του ιστορία στα 3B.

*Η Τζεφ Μοντάνα είναι non binary μοντέλο, ηθοποιός



— Γκλόρια —
ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ*
*Λίγο κρασί, λίγο θάλασσα
 και το αγόρι μου*

Γεννήθηκα στο Καλαμάκι και στα έξι μου μετακομίσαμε στη Βούλα, οι γονείς μου είναι γεννημένοι και οι δύο στην Κωνσταντινούπολη και ήρθαν το 1982 στην Ελλάδα. Λατρεύουν τη θάλασσα, φαντάζομαι γιατί τα Νότια Προάστια ήταν κοντά στις εικόνες που είχαν από εκεί που έμεναν στην Πόλη, και μου το έχουν περάσει και μένα αυτό. Το «μυστικό» στα Νότια είναι ότι συνδυάζουν βουνό και θάλασσα, είναι μακριά από το κέντρο και την κίνηση της πόλης και έχεις την ευκαιρία με μία απλή βόλτα, για παράδειγμα στα λιμανάκια, να ξεφύγεις και να διώξεις κάθε αρνητική σκέψη. Η αγαπημένη μου διαδρομή είναι στο βουνό, στον Υμηττό, από τον Κρεμαστό Λαγό! Μία με δύο φορές την εβδομάδα την κάνω σίγουρα. Φτάνει μέχρι το Κορωπί και βλέπεις το βουνό από την πίσω μεριά καταπράσινο, με πλούσια βλάστηση. Είναι ένα κομμάτι που δεν επηρεάστηκε από τη φωτιά. Εύχεσαι να μπορούσε να είναι όλο το βουνό έτσι και να μην ξανάμπαινε ποτέ καμία φωτιά να καταστρέψει την τόσο παρθένα ομορφιά της φύσης. Δεύτερη διαδρομή που αγαπώ είναι ο λόφος της Φασκομηλιάς πάνω από τη Λίμνη της Βουλιαγμένης, όπου βλέπεις από Βουλιαγμένη μέχρι Βάρκιζα όλο τον κόλπο από ψηλά. Είναι καταπληκτικά! Για λίγο πιο δύσκολες προπονήσεις, αν δηλαδή θέλω να επιλέξω ανηφόρες-κατηφόρες, θα πάω στον Λόφο της Βούλας που είναι ακριβώς πίσω από τα πηγαδάκια και παρόλη τη δυσκολία της διαδρομής η φύση και η θέα των Νοτίων Προαστίων σε αποζημιώνει. Σίγουρα θα έκανα και μια βόλτα παραλιακά και τότε θα διάλεγα τον Λαιμό της Βουλιαγμένης. Η ομορφιά του τοπίου εκεί είναι ασυναγώνιστη και δεν έχει τυχαία την ονομασία το «φιλέτο του Σαρωνικού». Αν τα Νότια ήταν τραγούδι θα ήταν σίγουρα το «Λίγο κρασί, λίγο θάλασσα και το αγόρι μου» της Μαρινέλας.

**Η Γκλόρια Πριβιλέτζιο είναι αθλήτρια, πρώτη νικήτρια στον Μαραθώνιο της Αθήνας*

— Παυλίνα —
ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗ*
 Ηλιοβασίλεμα στα
 βουνά της Λαυρεωτικής

Το Λαύριο είναι το ψυχαστήριό μου. Πήγαινα με τους γονείς μου από μικρή. Ακριβώς μπροστά από το σπίτι, πίσω από τη Μακρόνησο, ξεδιπλώνει ο ήλιος το φως του κάθε πρωί. Υπάρχει μια ιδιαίτερη ενέργεια στο Λαύριο γενικά. «Μυστικό» της περιοχής είναι ένας παλιός εγκαταλελειμμένος φάρος πάνω στα βράχια της θάλασσας, απέναντι από το λιμάνι. Παιδί φανταζόμουν όλες τις ιστορίες που θα μπορούσαν να έχουν συμβεί σε αυτόν τον φάρο, πλέον είναι η αγαπημένη μας βόλτα με τον σκύλο μου τον Κάρολο. Μου αρέσει πολύ να περπατάω από το σπίτι μου στο Λαύριο μέχρι τον Ναό του Ποσειδώνα. Είναι 8 χλμ. και είναι μια διαδρομή που κάνω μόνο τον χειμώνα. Εκεί θα πήγαινα και έναν ξένο, έχει μία από τις ομορφότερες θέες του κόσμου. Με το που αντικρίζεις τον αρχαίο ναό αισθάνεσαι τη θετική ενέργεια του σύμπαντος, αφήνεις τις αισθήσεις σου να λειτουργούν χωρίς περιορισμό. Ανοίγει η σκέψη, η καρδιά και η ψυχή. Κάτι άλλο που μου αρέσει να κάνω είναι να βλέπω το ηλιοβασίλεμα από τα βουνά της Λαυρεωτικής. Δεν είναι τυχαίο που πολλές ταινίες του παλιού καλού ελληνικού κινηματογράφου έχουν γυριστεί στα Νότια. Το τραγούδι του Λαύριου θα έλεγα ότι είναι το «Αστέρι μου φεγγάρι μου» («Φαίδρα») του Μίκη Θεοδωράκη.

*Η Παυλίνα Βουλγαράκη είναι τραγουδίστρια - τραγουδοποιός



— Μιρκέτα —

ΒΙΔΑΛΗ*

Θέλω να βλέπω τη
θάλασσα και να νιώθω
κοντά της

Νιώθω πολύ τυχερή που γεννήθηκα στα Νότια Προάστια, η θάλασσα είναι η μεγάλη μου αδυναμία. Θέλω να τη βλέπω και να νιώθω κοντά της. Έτσι όταν έψαχνα χώρο για τα γραφεία της No Thinkin δεν θα μπορούσα να πάω πολύ μακριά. Μάλιστα από το μπαλκονάκι μας τη βλέπουμε! Το σποτ που με κάνει πολύ χαρούμενη είναι ένα μαγαζί σε ένα στενάκι στο κέντρο της Γλυφάδας, το Anit, το οποίο έχει τα καλύτερα βίγκαν cinnamon rolls που έχεις φάει. Επειδή στη Γλυφάδα δεν έχω αρκετές επιλογές για βίγκαν λικουδιές, αυτό με κάνει να χαμογελάω! Να πίνω τον καφέ μου με φρέσκα cinnamon rolls – με το φαγητό έχω πολύ καλές σχέσεις και συνδέεται 100% με την ψυχολογία μου! Ξεκάθαρα η αγαπημένη μου βόλτα είναι στην παραλία στο Καβούρι. Μ' αρέσει να περπατάω, ιδιαίτερα τώρα το καλοκαίρι, όταν πέφτει ο ήλιος και έχει αυτό το ωραίο δροσερό αεράκι. Μετά την καραντίνα, βρίσκω μεγαλύτερη χαρά όταν πηγαίνω με μια φίλη για περπάτημα από το να πάω για ένα ποτό, επομένως το κάνουμε συχνά! Τον ξένο που θα ερχόταν πρώτη φορά στα μέρη μας θα τον πήγαίνα μια ολοήμερη κρουαζιέρα, να γυρίσουμε όλες τις παραλίες στα Νότια, να φάμε ενώ χαιρόμαστε τον ήλιο και τη θάλασσα, και να γυρίσουμε χαζεύοντας το ηλιοβασίλεμα. Μοναδική εμπειρία που έχω ξαναζήσει με τη Sailing Athens. Αν τα Νότια ήταν τραγούδι θα ήταν το «*Τα μαθητικά τα χρόνια δεν τα αλλάζω με τίποταaaa*», όπου μαθητικά χρόνια είναι τα Νότια Προάστια και όπου μαθητές είμαστε όλοι εμείς που δεν τα χορταίνουμε!

**Η Μιρκέτα Βιδάλη είναι επιχειρηματίας, ιδιοκτήτρια της "No Thinkin" και fashion blogger*

— Λάμπρος —
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ*
Άσ' τα τα μαλλάκια σου ανακατωμένα

Είχα την τύχη να μεγαλώσω – σχεδόν ταυτόχρονα – σε 3 εντελώς διαφορετικές γειτονιές. Κεφαλάρι, Βουλιαγμένη και Φωκίω-νος Νέγρη στο κέντρο της Αθήνας. Η κάθε μια γειτονιά έχει τη χάρη της, αλλά η γαλήνη που σου προσφέρει η θάλασσα δεν μπορεί να συγκριθεί με τίποτα. Μετά από μια δύσκολη ημέρα, αρκούν 5 λεπτά βόλτα/ψυχο-θεραπεία για να χαλαρώσεις και να ξεχάσεις τα πάντα. Έχω τα δικά μου «μυστικά» και περάσματα σ' αυτές τις βόλτες, όμως θα προτιμήσω να τα κρατήσω μυστικά. Απόλαυση παιδιόθεν είναι να απολαμβάνω σουβλάκι από τον Ζάχο, καθισμένος σε παγκάκι στην πλατεία της Βουλιαγμένης. Τον χειμώνα απολαμβάνω όλη την παραλιακή, κατεβαίνοντας από τη Συγγρού. Φάληρο, Άλιμος, Ελληνικό, Γλυφάδα, Βούλα και καταλήγω στη μαγευτική μου Βουλιαγμένη. Το καλοκαίρι οδηγώ από τη Βουλιαγμένη και φτάνω ως το Λαγονήσι. Το καλύτερό μου βέβαια είναι να είμαι συνοδηγός σε αυτές τις διαδρομές, αλλά αυτό είναι κάτι που συμβαίνει σπάνια. Έναν ξένο, για να δει τι σημαίνουν «Νότια», θα τον πήγαινα να περπατήσουμε στον Φλοίσβο, μετά με τραμ ως την κοσμοπολίτικη Γλυφάδα για καφέ και ψώνια. Θα συνεχίζαμε παραλιακά στη θάλασσα για ποτό, φαγητό στο Four Seasons στον Αστέρα και για κλείσιμο στο Island. Γεμάτη ημέρα και νύχτα! Αν τα Νότια ήταν τραγούδι σίγουρα θα ήταν το «Άσ' τα τα μαλλάκια σου ανακατωμένα».

*Ο Λάμπρος Κωνσταντάρης είναι δημοσιογράφος

LOCALS



Κρυστάλλη

ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ*

L.A.γονήσι, σε πεθύμησα!

Έχω έναν φίλο, αδελφικό. Σέρφερ. Μένει στη Νότιο Γαλλία όταν δεν είναι εδώ κι εγώ προσέχω (πλημμυρώς) τα σερφ και τη σκυλίτσα του τη Λέιλα. Ας τον πούμε Μοντ. Ο Μοντ έχει κι άλλους φίλους σέρφερ' πάνε όλοι μαζί για κύματα στη Γαλάζια Ακτή όταν βγάζει λίβα και νοτίζεται η ατμόσφαιρα μέχρι πάνω την παραλιακή με αλάτι και θάμπος. Τα βράδια βγαίνουν για μπίρες και ποτά και γέλια στις παραλίες, φωτιές και τα λοιπά, το πρωί πάλι σερφ, με τις ώρες, σα μαύρα κατσαριδόνια μες στο μπλε. Τον χειμώνα ο Μοντ φοράει χοντρή μαύρη στολή, πολύ πιο χοντρή από τη δική μου την κολυμβητική, κι όταν γυρνάει από τη θάλασσα την πλένει στο λάστιχο και την απλώνει στις ελιές πίσω από το σπίτι σα σκοτεινή βερσιόν του χρυσόμαλλου δέρατος. Έχει λιγότερη αντοχή από μένα στο κρύο νερό: ανήμερα Χριστούγεννα δεν πέφτει εύκολα στη θάλασσα, όπως έμαθα εγώ, μόνο κάθετα και χώνει τα πόδια του στην κρύα άμμο και περιμένει να βγω. Οι ντόπιοι φίλοι του —Βραζιλιάνοι, Γάλλοι, Ελβετοί, μόνιμοι κάτοικοι— όταν δεν κάνουν σερφ, παίρνουν τα ποδήλατα και γυρνούν από τη Βάρκιζα μέχρι το Σούνιο. Ζουν απλά: δύο φούτερ, δυο τζιν, μαγιό, ένα ζευγάρι καλά παπούτσια. Βιβλία. Netflix. Σκέιτ. Μα το αυτοκίνητο μεγάλο, να χωράει σερφ, κορίτσια και σκυλιά. Τα πρωινά και τ' απογεύματα που λείπει και κάνω δουλειά στο σπίτι, ακούγονται τα κουδουνάκια από τα πρόβατα που βγαίνουν βόλτα με τον τσοπάνη στα χωράφια. Οι σκύλοι μας τσακώνονται μέσα από τον φράχτη με τα τσοπανόσκυλα που σταματούν να πιουν νερό στη λεκάνη που έχουμε έξω από τη μάντρα. Με εξαίρεση το καλοκαίρι, η ζωή είναι ήσυχη εδώ κάτω: τον χειμώνα ακούγονται μόνο σκυλιά ν' αλυχτούν, αλεπούδες που κραυγάζουν στο σκοτάδι, κανένας αδέσποτος συναγεμός. Το καλοκαίρι πλακώνουν οι βάρβαροι: πάρτι μέχρι το πρωί, κόντρες οι μηχανές στην παραλιακή, φτιαγμένα αυτοκίνητα που παίρνουν με χειρόφρενο τις στροφές στη λεωφόρο Καλυβίων. Τα σερφ και τα σκυλιά αποσύρονται για μήνες από τις ακτές, να κάνουν χώρο σε ξαπλώστρες, φραπέδες, κινητά, μπιτς μπαρ και τραγούδια της σειράς, κάνοντας το Λαγονήσι να μοιάζει περισσότερο με Φαληράκι, παρά με το μαγικό μέρος που είναι από Σεπτέμβριο ως Ιούνιο (ναι, ακόμα και με τα χιόνια του Γενάρη, τις διακοπές ρεύματος και την απουσία αποχετευτικού δικτύου). Ο Μοντ έρχεται και φεύγει ανά δύο μήνες: είκοσι λεπτά τον χωρίζουν από το Ελ. Βελ. και το αεροπλάνο για τη Νίκαια. Και κάθε φορά που γυρνάει, λέει το ίδιο πράγμα, με χαμόγελο και πραγματική λαχτάρα: αχ, L.A.γονήσι, σε πεθύμησα!

*Η Κρυστάλλη Γλυνιαδάκη είναι ποιήτρια





— Τάσος —
ΜΕΛΕΤΟΠΟΥΛΟΣ*
*Στα νότια μπορείς από παντού να δεις
το φεγγάρι στη θάλασσα*

Ο λόγος που μένω νότια είναι κυρίως συναισθηματικός. Ο πατέρας μου είχε ένα κτήμα με φιστικιές στο Λαγονήσι που τη δεκαετία του '80 το δώσαμε αντιπαροχή. Μένω εδώ και θυμάμαι τα καλοκαίρια που ερχόμασταν μαζί στο κτήμα. Τα δικά μου «μυστικά» στα Νότια είναι τα θερινά σινεμά, το ότι από παντού μπορώ να δω το αποτύπωμα του φεγγαριού στη θάλασσα, το μικρό βιολογικό μαγαζί κοντά στο σπίτι μου, οι τραγανές τηγαντές πατάτες από το Πίτα Λαγονήσι. Η αγαπημένη μου διαδρομή είναι κάθε φορά που έρχομαι από τα βόρεια και επιτέλους βλέπω τη θάλασσα. Έναν ξένο για να του δείξω τι σημαίνει «Νότια» θα τον καλούσα στο σπίτι για βουτιά, μετά θα τον πήγαινα στον Ναό του Ποσειδώνα και για βραδινό φαγητό στο «Island». Αν τα Νότια ήταν τραγούδι θα ήταν το «*Summertime and the living is easy*» του Louis Armstrong.

**Ο Τάσος Μελετόπουλος είναι συνθέτης-συγγραφέας*





Μανώλης ΦΑΜΕΛΛΟΣ*

Φτάνουν μερικά βήματα στην άμμο

Στη Γλυφάδα έπεσα από τον ουρανό, κατευθείαν μέσα στο πηγάδι εκείνο το πάλαι ποτέ γλυφό, τώρα πια προς το γλυκανάλατο, εδώ που η άνωση των υδάτων σε κρατάει θες δεν θες στον αφρό, στην επιφάνεια μιας υπερπραγματικότητας, τον καιρό που οι σύμμαχοί μας είχαν αποχωρήσει ευγενικά από τη βάση τους επιστρέφοντας στην φύση, κάπου θαρρώ στην Άγρια Δύση της παντοδυναμίας τους κι αφήνοντας πίσω μια μαύρη τρύπα στο μεταπολιτευτικό όνειρο των αγγελικά πλασμένων προαστίων. Όπως και παντού, η τελική συνθήκη διαμορφώθηκε εδώ στο έδαφος ενός συμβιβασμού, τους όρους του οποίου υπαγόρευσε η νεοελληνική τάξη (ή αταξία) πραγμάτων, κάτι περίπου στη μέση δηλαδή, ξένη συνταγή με ντόπια υλικά, ευέλικτο σχήμα που αυτορυθμίζεται κατά περίπτωση στα πλαδαρά περιθώρια των νόμων και των θεσμών.

Το αποτέλεσμα: εμπορικό κέντρο απόκεντρο, διαμερίσματα με θέα θάλασσα και Υμηττό για τις ευγενείς τάξεις των απανταχού εισοδηματιών, γηγενών και πασών των Ρωσιών, όλες οι αρχιτεκτονικές τάσεις από το 80 και μετά σε ζώνες αποκλειστικής κατοικίας, ζώνες πολεοδομικής αγνότητας, στον διάτρητο δημόσιο χώρο κάτω από φοίνικες κακεκτικούς όπου εκτελούνται διαρκώς έργα και επενδύσεις στην κινούμενη άμμο της κρίσης και της φαιοπράσινης ανάπτυξης. Ριβιέρα κάπως με το ζόρι, χωνευτήρι των λαών και των πθών, στα καφέ και περίξ αυτών, άγονται όλα τα ευπώλητα μοντέλα και μαζί αναχωρητές του κέντρου, ευκατάστατοι συνταξιούχοι και άλλοι πρώτης τάξεως πολίτες, σεφ, καλλιτέχνες και αθλητές, μοντέρνοι ευπατρίδες αλλά και μικροεπαγγελματίες με οικογενειακά οικόπεδα στη γη της μικροαστικής επαγγελίας, αγόρια από τα Λονδίνα και τα κλαρίνα, κόρες με τατουάζ, της εκκλησίας ή της παντρείας, ή πια με άλλες προτεραιότητες, αστέρες διάττοντες και κραταιοί, όλοι μέσα σε μια ακατάσχετη εξωστρέφεια, (όπου η αναγνωρισιμότητα υποκαθιστά την αναγνώριση), οπερατέρ της δικής τους ζωής, μπροστά σε ένα καθρέφτη που λέει πάντα ψέματα, θύματα της ίδιας τους της γοπτείας ενώ ρουφάνε ανέμελα την ζωή με το καλαμάκι του φρέντο και κλείνουν την επόμενη ηλεκτρονική παραγγελία, κατά βάθος όλοι ανυπομονούν να διασχίσουν το όριο, να περάσουν από την άλλη πλευρά της οθόνης στο καθαυτό θέαμα. Με την ευκαιρία ως προς το σκέλος της κατανάλωσης, εκτός από τον κλασικό της ρόλο ως μέσο συντήρησης της οργανικής

και φανταστικής ζωής, τώρα με τη σειρά της συνιστά ένα οργανικό κομμάτι της παραγωγής του τελικού οπτικού αποτελέσματος. Κι ενώ παρά τις διαρκείς προσθήσεις στο καλάθι, ο λογαριασμός ανεβαίνει (αλλά το αίσθημα της ικανοποίησης βγαίνει μειούμενο), η ανάπτυξη δεν το βάζει κάτω... τουλάχιστον για όσο ακόμα η μεγάλη αναπαράσταση παρελαύνει στη λεωφόρο, για όσο υπάρχει χορηγός για το κυνήγι του χαμένου θησαυρού, για όσο λίγα μέτρα παρακάτω από τον δρόμο των ποιητών τα σπάει μια λαϊκή ορχήστρα πολυτελείας - σε ένα δυναμικό πεδίο ασυναρτησίας, όπου η κεντρική ιδέα είναι πως δεν υπάρχει κεντρική ιδέα.

Εδώ έζησα χρόνια που πέρασαν αστραπιαία, χρόνια ασπόνδυλα σε μία φούσκα σιωπής που ευγενικά μου παραχωρήθηκε, συνομιλώντας μεταξύ μου σε κλειστό κύκλωμα και σε κλίμα εγκάρδιο με τις πιο ενδιαφέρουσες παραφωνίες της πόλης, ένας σκιώδης τύπος ανάμεσα σε αγνώστους σε μένα διάσημους (υποθέτω καθείς στο είδος του) ανάμεσα σε ικέτες και κήρυκες στην αγορά που σαλεύει, βρήκα ακούσια παρηγορητική θεραπεία, ηλεκτροσόκ στην όραση, περπατώντας νυχτιάτικα ως στις βουνοκορφές, ατελείωτα χιλιόμετρα μέχρι το καλοκαίρι που εγκαινιάζεται ατύπως την γιορτή του Αγίου Πολιούχου, τότε που στις πλαγιές με τις πρώτες ζεστές μυρίζει θυμάρι και στην φαντασία μου σαλπάρουν νησιά...

Κι εδώ ακόμα, μπερδεύομαι με όλα τα τριγύρω μου τα μη συναφή, νιώθοντας εντούτοις και παρόλα αυτά μια παράξενη οικειότητα, στο τέλος μου φτάνουν μερικά βήματα στην άμμο κι αυτή η γραμμή του ορίζοντα από όπου ολοένα πλησιάζει το σύννεφο της σκόνης, η έρημος που επιστρέφει από τα πέρατα της θάλασσας. Τις νύχτες συναντάω μία αλεπού εξόριστη στην πόλη, με ξεναγεί στα νέα της λημέρια, φτάνω μαζί της στις επάνω γειτονίες διασχίζοντας πρώην βοσκοτόπια όπου διαρκώς ανακαλύπτονται ερείπια στο υπέδαφος, μυστηριώδεις πέτρες βυθισμένες στη σιωπή των αρχαίων αμνών, είναι άραγε η ελπίδα ή η απελπισία που μας οδηγεί σε κάθε νέο προσορισμό;

Τις προάλλες ονειρευόμουν μια πομπή από απορριματοφόρα να σκαρφαλώνει στο βουνό, με ξύπνησε ο κρότος μιας εξάτμισης μέσα στο μεσημέρι, σκέφτηκα ήταν ένα καμπανάκι, μια προειδοποίηση αλλά ποιος δίνει σημασία πια μέσα σε αυτό το μετα-μεταπολιτευτικό πανηδονιστικό ταρατατζούμ; Ίσως τελικά ούτε κι εγώ...

*Ο Μανώλης Φάμελλος είναι μουσικός γενικών καθηκόντων

Εβελίνα

ΝΙΚΟΛΙΖΑ*

Δροσερό αεράκι και βόλτα με ανοιχτό παράθυρο

Ας αρχίσουμε με ένα γεγονός... Ζούσα πάντα στα Νότια Προάστια από την πρώτη μέρα που ήρθα στον μάταιο τούτο κόσμο, οπότε δεν έχω ιδέα πώς είναι να ζεις αλλού. Νιώθω πολύ τυχερή που ήρθαν έτσι τα πράγματα γιατί λατρεύω να βλέπω τη θάλασσα (αν και από τότε που μετακόμισα και ήρθα σε δικό μου σπίτι, πάλι στα Νότια, δεν την πολυβλέπω και αυτό μου στοιχίζει κάπως, αλλά και μόνο που ξέρω ότι είναι εκεί δίπλα χαμογελάω μόνη μου). Δεν θα ήθελα να ζήσω πουθενά αλλού και επιμένω σε αυτή τη σκέψη ακόμα και τα καλοκαίρια που οι δρόμοι φρακάρουν και μένεις κολλημένος στο φανάρι για πάντα γιατί πάνε όλοι για μπάνιο. Και αυτό δείχνει αληθινό commitment, αν μη τι άλλο. Θα ήθελα πολύ να έχω κι εγώ το δικό μου μυστικό για τα Νότια Προάστια, αλλά ας είμαστε ειλικρινείς... τίποτα τόσο όμορφο δεν μπορεί να

μείνει μυστικό για πολύ καιρό. Η αγαπημένη μου διαδρομή είναι από Γλυφάδα προς Αγία Μαρίνα και ακόμα παραπέρα, παραλιακά, ιδανικά να είναι ηλιοβασίλεμα και να έχει δροσερό αεράκι για να είναι ανοιχτό το παράθυρο, να βγάζω έξω το χέρι μου και να δημιουργώ κύματα στον αέρα όπως κάνουν στις ταινίες.

Βλέποντας έξω από το παράθυρο νιώθω ότι όλα θα πάνε καλά, ακόμα και όταν δεν πηγαίνουν τελικά.

Νομίζω ότι αν έρθει κάποιος για πρώτη φορά στα Νότια πρέπει σίγουρα να πάει μια βόλτα για περπάτημα στο Καβούρι, να πει έναν καφέ στην ταρατσα του Swell στη Βουλιαγμένη με θέα τη θάλασσα και να καταλήξει σε θερινό σινεμά στη Βάρκιζα.

Αν τα Νότια Προάστια ήταν μουσική σίγουρα θα ήταν το «Waltz των ματιών» του Σταύρου Λάντσια.

*Η Εβελίνα Νικόλιζα είναι τραγουδίστρια, youtuber, παρουσιάστρια στον Alpha



Χριστίνα ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ*

Η θάλασσα ανοίγει
τη σκέψη και σε κάνει
να ονειρεύεσαι

Μεγάλωσα στο κέντρο της Αθήνας που λίγο νοσταλγώ, και πήγαινα σχολείο στο Μαρούσι. Όταν κάποια στιγμή αποφασίσαμε ως οικογένεια να μετακομίσουμε, σκεπτόμασταν αρχικά τα βόρεια προάστια όπου βρίσκονταν οι περισσότεροι φίλοι μας, αλλά επηρεασμένοι από τα αξέχαστα καλοκαίρια μας στη Σαρωνίδα, ομόφωνα επιλέξαμε τη θάλασσα. Έρχομαι στη Σαρωνίδα από τότε που γεννήθηκα. Πλέον ζω μόνιμα εδώ, 14 χρόνια. Εδώ γεννήθηκαν και μεγαλώνουν τα παιδιά μου και έχουμε πλέον και νέες παρέες. Η τελευταία εικόνα πριν κοιμηθώ, και η πρώτη όταν ξυπνήσω, είναι το απέραντο μπλε της θάλασσας και του ουρανού και αυτό δικαιώνει κάθε μέρα την επιλογή που κάναμε. Έχω την τύχη να εργάζομαι σε έναν από τους μεγαλύτερους χώρους πρασίνου της Αθήνας, και μου δίνεται η ευκαιρία να απολαύσω κάποιες καλοκαιρινές ξεχωριστές νύχτες στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ). Όταν οι επισκέπτες αποχωρούν αναζωογονημένοι, το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος ηρεμεί και εκπέμπει μία μαγική αύρα. Κάθε πρωί επιλέγω την παραλιακή από τη Σαρωνίδα έως το ΚΠΙΣΝ, παρά την κίνηση. Το ταξίδι δίπλα στη θάλασσα με γεμίζει ενέργεια για όλη την ημέρα. Παρ' ό' αυτά, υπάρχει μία διαδρομή στο βουνό, από το σπίτι προς τον Ιππικό Όμιλο Κουβαρά, που την ξεχωρίζω και την αναζητούμε οικογενειακάς κάθε Απρίλη. Είναι γεμάτη κατακόκκινες παπαρούνες και κίτρινες πιπελιές από μαργαρίτες. Εικόνα από παραμύθι που σηματοδοτεί τη δική μας άνοιξη. Τα παιδιά, είναι αλήθεια, ζουν πιο ελεύθερα στα Νότια Προάστια. Η θάλασσα από μόνη της θεωρώ ότι ανοίγει τη σκέψη και σε βοηθά να ονειρεύεσαι. Στην ευρύτερη περιοχή πλέον υπάρχουν σύγχρονες παιδικές χαρές που απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικίες. Νιώθω ότι σταθήκαμε πολύ τυχεροί στην πανδημία που περάσαμε τα lockdown κοντά στη φύση. Ανακαλύψαμε ένα δασάκι κοντά μας, όπου κάναμε καθημερινούς περιπάτους και βόλτες με τα ποδήλατα. Και μόλις δειλά δειλά γίναμε πιο τολμηροί, συναντούσαμε φίλους στην παραλία για παιχνίδι και πικ-νικ.

Πού θα πήγαινα κάποιον ξένο για να του δείξω τα ωραία μας; Χμμ... χρειάζομαι τουλάχιστον μία εβδομάδα. Brunch στη Γλυφάδα, επίσκεψη στον Ναό του Ποσειδώνα για να θυμηθούμε την ιστορία του Αιγαία και του Θησέα, φαγητό ξυπόλητοι στην άμμο, παγωτό στη Βουλιαγμένη, ηλιοβασίλεμα ονειρεμένο, χορογραφημένα σιντριβάνια και συναυλία στο Ξέφωτο του ΚΠΙΣΝ, θερινό σινεμά σε έναν από τους τέσσερις κινηματογράφους της Σαρωνίδας, ποτό σε σημείο που να θυμίζει νησί και ...προτείνω να κλείσουμε με βραδινό μπάνιο! Η Αθήνα έχει βέβαια απίστευτες ομορφιές σε πολλά διαφορετικά μέρη. Από την πρώτη στιγμή δεν μας ενόχλησε το γεγονός πως πρέπει να οδηγήσουμε αρκετά χιλιόμετρα για να μη θυσιάσουμε τίποτα. Είναι ευτυχία να ξυπνάς και να κοιμάσαι δίπλα στη θάλασσα. Ακόμα και το κλίμα είναι διαφορετικό· στη Σαρωνίδα σπάνια θα βρέξει. Η ζωή μας πλέον είναι εδώ και δεν την αλλάζουμε. Αν τα Νότια ήταν τραγούδι θα ήταν το «Πάμε μια βόλτα στη Βουλιαγμένη» του Λουκιανού Κηλαπδώνη.

**Η Χριστίνα Βασιλικού είναι Διευθύντρια Εμπειρίας Επισκεπτών και Ειδικών Εκδηλώσεων, Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος*



— Λάζαρος —
ΚΑΡΑΝΑΣΙΟΣ*
Το μπλε φτιάχνει τη διάθεση

Είναι στο αίμα μου να ζω δίπλα στη θάλασσα, η καταγωγή μου άλλωστε είναι από τη Σύρο. Από το σπίτι μου, λοιπόν, στη Βουλιαγμένη μέχρι το ιατρείο μου στη Γλυφάδα αντικρίζω το μπλε σε όλη τη διαδρομή και πραγματικά μου φτιάχνει τη διάθεση.

Υπάρχουν δύο «μυστικές» παραλίες που μόνο οι γνήσιοι νότιοι τις γνωρίζουν. Δεν θα σας τις πω... Θα φανεί ίσως κοινότοπο αλλά τα 40 χιλιόμετρα παραλιακής Βουλιαγμένη-Σούνιο είναι κάτι το μαγικό. Ήλιος, θάλασσα και μοναδικά χρώματα.

Αν ερχόταν κάποιος ξένος προς τα μέρη μας θα μπορούσα να τον πάω σε 50 διαφορετικά σημεία για να του δείξω τα ωραία μας, όμως θεωρώ πως η Λίμνη της Βουλιαγμένης έχει μοναδική ενέργεια που μαγνητίζει και τον πιο δύσκολο επισκέπτη...

Αν τα Νότια ήταν τραγούδι θα ήταν το «Καλοκαίρι μου» του Μιχάλη Χατζηγιάννη κι αν ήταν ταινία θα ήταν σίγουρα το «Mamma mia».

**Ο Λάζαρος Καρανάσιος είναι κτηνίατρος, γνωστός σε όλα τα νότια ως Καλαζάρ*

— Πέτρος —
ΠΑΡΘΕΝΗΣ*
 Αθηναϊκή Ριβιέρα
 365 μέρες τον χρόνο

Υπάρχουν αυτοί που ακούνε «φωνές», υπάρχω και εγώ που ακούω κάθε μέρα μια εσωτερική φωνή να με καλεί να βρισκόμαι μέσα στο νερό κάθε μέρα. Δεν μπορώ να αντισταθώ, υπακούω! Παιδί του κέντρου, μια ζωή έζησα στα Εξάρχεια, στον Λυκαβηττό, στην Κυψέλη και σε όλες τις γειτονιές της Αθήνας, αλλά σχεδόν κάθε μέρα βρισκόμουν είτε πραγματικά είτε νοερά στη θάλασσα (χειμώνα-καλοκαίρι). Σήμερα έχτισα έτσι τη ζωή μου με οδηγό αυτή την αγάπη και πλέον έχω την επιχείρησή μου στο Ίδρυμα Νιάρχος, δίπλα στη θάλασσα, ενώ όλες μου οι δραστηριότητες ή τουλάχιστον οι περισσότερες σχεδιάζονται στην Αθηναϊκή Ριβιέρα την οποία λατρεύω. Το δικό μου μυστικό είναι οι κολυμβητικές διαδρομές που σχεδιάζω για τουρίστες κάθε καλοκαίρι στον Σαρωνικό και η προσπάθειά μου να τους εμφυσήσω την Αθηναϊκή Ριβιέρα σαν νέος ιεραπόστολος με μαγικό που κηρύττει «κολύμπι 365 μέρες τον χρόνο».

Όχι αγαπημένα, αλλά λατρεμένα είναι η κολυμβητική διαδρομή από τις Νηρηίδες μέχρι την Ωκεανίδα. Μαγικό παράκτιο κολύμπι ανάμεσα στον Λαιμό, τον Κασίδη και τις Φλέβες, σε γαλαζοπράσινα νερά χειμώνα-καλοκαίρι, είτε με το weswim είτε με κάποιον συνκολυμβητή απολαμβάνοντας την ακτογραμμή σε πλήρη ησυχία, σαν ψάρι. Πού θα πήγαινα έναν ξένο; Φυσικά για κολύμπι στην Ωκεανίδα, βόλτα στον λόφο της Φασκομηλιάς και στη λίμνη της Βουλιαγμένης για μαγικές φωτογραφίες και κλείσιμο με χωριάτικη σαλάτα και σουβλάκι με μπίρα στον Ζάχο. Μόλις σας περιέγραψα το τρίπτυχο της ευτυχίας μου στη Βουλιαγμένη, όπως ακριβώς δηλαδή κάνω και στα After Office Swimming Wednesdays μέσα στο καλοκαίρι και τα Weswim Sundays τον χειμώνα. Αν τα Νότια ήταν ταινία θα ήταν το «Απέραντο γαλάζιο» του Luc Besson κι αν ήταν τραγούδι σίγουρα το «Children of the sun» των δικών μας Nightstalker.

*Ο Πέτρος Παρθένης είναι ιδρυτής του project weswim

Ομάδα

ΝΟΥΡΟΥ*

Έχουμε γενέθλια, κλείνουμε 9 χρόνια

Η εικόνα είναι αντιπροσωπευτική της πραγματικότητας των 9 ετών του ΝουΡου, τα οποία κλείνουμε στις 19 Ιουλίου. Με πολλή βέσπα και ακόμα πιο πολύ σπρώξιμο, το site μας κατάφερε να φτάσει και να ξεπεράσει το μισό εκατομμύριο μοναδικούς επισκέπτες τον μήνα, να εδραιωθεί στη συνείδηση των ανθρώπων που ζουν και επισκέπτονται τα Νότια Προάστια (και από φέτος και με αγγλική version), να δημιουργήσει ένα πραγματικό community γύρω από την Αθηναϊκή Ριβιέρα και όσα της ξημερώνουν, ενώ ο συμβολισμός είναι επίσης ενδεικτικός: Το ΝουΡου είναι ομάδα. Ο Μάνος Μίχαλος, η Μαρία Τουλιάτου και ο Νίκος Μίχαλος, μαζί με τον Πάνο Κοκκίνη που ο κόβιντ δεν τον άφησε να ανέβει κι αυτός στη βέσπα, αρχίζουν να ετοιμάζονται για να γιορτάσουν την πρώτη δεκαετία του πιο πλιόλουστου project στα media, όπως του αξίζει.

*Ο Μ.Μ., η Μ.Τ. και ο Ν.Μ. είναι οι ιδρυτές του site που-ρου.gr



ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΖΕΙ ΣΤΑ
ΣΤΕΚΙΑ
ΤΟΥ **ΝΟΤΟΥ**

Στη νότια πλευρά της πόλης,
όλα μοιάζουν διαφορετικά.
Εστιατόρια με φόντο τη θάλασσα,
bars κάτω από τα αστέρια,
φαγητό αξέχαστα νόστιμο,
ψώνια, ομορφιές. Τα στέκια
που χρειάζεσαι για το φετινό
καλοκαίρι είναι όλα εδώ...



ΤΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΠΟΥ ΚΑΘΕ ΑΘΗΝΑΙΟΣ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙ

Τα κατάρτια δεκάδων μικρών ιστοφόρων έχουν στήσει τον δικό τους χορό, απόλυτα συγχρονισμένο με τον κυματισμό της θάλασσας. Στον ορίζοντα, ένας κόκκινος ήλιος βουτά στο νερό, βάφοντας τον ουρανό στα ροζ και ανοίγοντάς σου την όρεξη για το υποσχόμενο καλοκαίρι που απλώνεται μπροστά σου. Δεν περιγράφουμε κάποιο εικαστικό πίνακα, αλλά τη θέα του Varoulko από τη σάλα του που μοιάζει με κατάστρωμα, αυτή τη θέα που όταν ανέβεις στο rooftop του μοναδικού εστιατορίου γίνεται ακόμα πιο μαγική...

Το εστιατόριο του πρωτοπόρου σεφ Λευτέρη Λαζάρου δεν χρειάζεται συστάσεις. Πρωταγωνιστεί εδώ και δεκαετίες στη δημιουργική ψαροφαγία (και όχι μόνο) της χώρας, ενώ κάθε χρόνο βραβεύεται με αστέρι Michelin. Κάθε πιάτο, κάθε συνταγή έχει δημιουργηθεί με οδηγό τη φρεσκάδα της πρώτης ύλης που ο διάσημος σεφ ξέρει να χειρίζεται καλύτερα από τον καθένα. Τα signature αυτά πιάτα είναι μία γαστρονομική εμπειρία που σχεδόν χρωστάμε στον εαυτό μας...

Αξίζει να έρθεις ξανά και ξανά στο Varoulko μέχρι να δοκιμάσεις κάθε νόστιμο πιάτο στο μενού. Ωστόσο, εμείς προτείνουμε να αρχίσεις τη γαστρονομική εξερεύνηση δοκιμάζοντας τα τραγανά φιλέτα τσιπούρας σε λεπτές φέτες ψωμιού με προζύμι, μους καπνιστής μελιτζάνας, πουρέ αρακά και μαρμελάδα ντομάτα-καρότο, το φιλέτο σφυρίδας με κρέμα παντζαριού, χρωματιστά παντζάρια, μπροκολίνι, μαύρο σκόρδο και σος μπεαρνέζ, και οπωσδήποτε το καλαμάρι με pesto Genovese, το εμβληματικό πιάτο του Λευτέρη Λαζάρου.

Όλα τα παραπάνω τα συνοδεύεις με κάποια ετικέτα ωραίου κρασιού (σ.σ. ο sommelier του Varoulko έχει κάνει εξαιρετική δουλειά δημιουργώντας μια wine list με 250 ετικέτες κρασιών για ένα άψογο wine pairing) ή με φίνα αποστάγματα που ο Λευτέρης Λαζάρου έχει επιλέξει προσωπικά για να ταιριάζουν απόλυτα με τα πιάτα του.

Extra tip: Αν αυτό το καλοκαίρι ο δρόμος σε βγάλει στη Σαντορίνη, να ξέρεις ότι στο νησί μόλις άνοιξε τις πόρτες του και το Varoulko Santorini μέσα στο Grace Hotel, προσφέροντας όλα τα signature πιάτα που αγαπήσαμε μέσα στα χρόνια, μαζί και μια θέα που κόβει την ανάσα...

● Ακτή Κουμουνδούρου 54
Μικρολίμανο, 210 5228400
www.varoulko.gr, Fb: [varoukoseaside](https://www.facebook.com/varoukoseaside)
Instagram: [@varoukoseaside](https://www.instagram.com/varoukoseaside)



ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ «ΚΙΒΩΤΟ» ΘΑ ΕΡΩΤΕΥΤΕΙΣ ΤΑ ΝΟΤΙΑ

Ένα απαλό αεράκι σπκύνεται και σε δροσίζει, την ίδια στιγμή που τα αρώματα του πεύκου μπλέκονται με εκείνα της αλμύρας. Μπροστά σου ανοίγεται ένα ατέλειωτο μπλε, θάλασσα κι ουρανός ενώθηκαν για να φτιάξουν το ωραιότερο κάδρο του κόσμου. Το Ark, σε ένα από τα πιο προνομιακά σημεία της Αθηναϊκής Ριβιέρας, δεν ονομάστηκε έτσι τυχαία... Περιτριγυρισμένο από τα νερά του Αργοσαρωνικού μοιάζει με καράβι που αρμενίζει, μια σωστή κιβωτός που διαφυλάσσει μέσα της τις γεύσεις της Ελλάδας. Στο Ark θα έρθεις από το πρωί για τα εκλεκτά χαρμάνια της taf, που δεν θα βρεις αλλού, για ένα λαχταριστό ελληνικό brunch (highlight η λεπτή ανοιχτή πίτα από τον ξυλόφουρνο με γκρατιναρισμένα μανιτάρια, τυρί, κρεμμύδι και γραβιέρα) που κάνει τα Σαββατοκύριακα πραγματικά αξέχαστα, και –κυρίως– για ένα αξέχαστο νόστιμο ταξίδι. Το μενού έχει την υπογραφή του ξακουστού σεφ Γιάννη Μπαξεβάνη, ο οποίος φημίζεται για την αγάπη του στις ελληνικές πρώτες ύλες, αλλά και για τη μεγάλη μαεστρία του να τις αξιοποιεί όσο το δυνατόν καλύτερα. Δεν είναι τυχαίο που, και αυτή τη χρονιά, το Ark έλαβε για ακόμη μία φορά το βραβείο καλύτερης ελληνικής κουζίνας... Τι θα πρέπει να δοκιμάσει οπωσδήποτε κανείς; Σίγουρα τα «Μαύρα Μακαρόνια», ένα εμβληματικό πιάτο με ζυμαρικά από μελάνι σουπιάς, αυγοτάραχο, μύδια, ψητή ντομάτα και ξύσμα λεμονιού, που κρύβει μέσα του το ελληνικό καλοκαίρι. Κι έπειτα, τη σαλάτα με κάρδαμο, πικάντικες πρασινάδες, φρέσκο τυρί, σύκα, αμύγδαλα και σορμπέ λαδολέμονο με κρόκο Κοζάνης, όπως και το λαβράκι Μεσολογγίου, γεμιστό με τα αρωματικά χόρτα του Μπαξεβάνη, και ψημένο στον ξυλόφουρνο. Οι λάτρεις του κρέατος θα ενθουσιαστούν με την μπριζόλα μαύρου χοίρου που συνοδεύεται με πουρέ από μανιτάρια (σ.σ. πρόκειται για ένα πολύ νόστιμο όσπριο) και δροσερό ταμπουλέ λουίζας με αρωματικό γιαούρτι. Μη φύγεις χωρίς ένα γλυκό με εξίσου ισχυρό ελληνικό χαρακτήρα όπως είναι η συγκλονιστική χαλβαδόπιτα στο ξυλόφουρνο με μέλι, κανέλα και παγωτό καϊμάκι! Μπορείς να έρθεις και μόνο για ποτό ή για ένα δροσερό signature cocktail την ώρα που ο ήλιος βουτάει στη θάλασσα. Αλλά θα είναι κρίμα να μη δοκιμάσεις τα πιάτα ενός από τους καλύτερους σεφ της χώρας. Βάλ' το, λοιπόν, στο πρόγραμμα, και θα δεις που σε αυτή την Κιβωτό θα ερωτευτείς τα Νότια...

● Γρηγορίου Λαμπράκη 2,
Γλυφάδα, 210 8948882
www.ark-glyfada.gr
Fb: [ark.glyfada](https://www.facebook.com/arkglyfada)
Instagram: [@ark.glyfada](https://www.instagram.com/ark.glyfada)





ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΙΤΑΛΙΚΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΣΤΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

Ένα δροσερό αεράκι κουνάει τις πράσινες φυλλωσιές, τα υπέροχα ντιζαϊνάτα φωτιστικά στέλνουν ρομαντικό φως στο τραπέζι σου και οι νότες μιας όμορφης μελωδίας απλώνονται στον χώρο. Η αυλή του Bella Vespa (που πρόσφατα ανανεώθηκε σχεδόν εξ ολοκλήρου) είναι σωστό καταφύγιο – ένα διάλειμμα από τη βουή της πόλης. Και αυτός είναι μόνο ένας από τους πολλούς λόγους για να βρεθείς εδώ.

Το Bella Vespa άνοιξε το 2015 και κέρδισε αμέσως την αγάπη των Νοτίων. Όχι μόνο για τη γαλήνια αυλή ή τον κομψό εσωτερικό του χώρο, αλλά –κυρίως– για το φαγητό του. Το εστιατόριο φημίζεται για τη fusion ιταλική κουζίνα του που έχει τον τρόπο της να σε ταξιδεύει πάντα σε νέα, πρωτότυπα, νόστιμα μονοπάτια. Από το ολοκαίνουργιο μενού που υπογράφει ο εξαιρετικός σεφ Παύλος Κυριάκης, αξίζει να δοκιμάσει κανείς το φινό ταρτάρ τόνου, αλλά και το ολόσωστα ψημένο stake τόνου, όπως και το λαβράκι που σερβίρεται με φρέγκκολα (παραδοσιακό ζυμαρικό της Σαρδηνίας). Οι λάτρεις των κρεατικών θα ενθουσιαστούν με το λεπτοδουλεμένο carpaccio μοσχαριού, ενώ η αυθεντικά ιταλική και πληθωρική καρμπονάρα δεν αφήνει κανέναν ασυγκίνητο. Από το τραπέζι σου δεν πρέπει να λείψει η ολόδροση σαλάτα Burrata, που πάει την υπόθεση «σαλάτα» σε άλλο επίπεδο...

Όλα αυτά μπορείς να τα συνοδεύσεις με κάποια ετικέτα από την ενημερωμένη wine list ή –ακόμα καλύτερα– με ένα (ή δύο...) καλοκαιρινό signature cocktail από το ολοκαίνουργιο εξωτερικό bar της αυλής. Και το καλοκαίρι μόλις έγινε ακόμα καλύτερο...

Extra tip: Το Bella Vespa είναι kid friendly! Μην διστάσεις να έρθεις μαζί με μικρούς επισκέπτες, ειδικά τα Σαββατοκύριακα όταν και στο εστιατόριο λειτουργεί ένας ονειρεμένος παιδότοπος που θα κρατήσει τους μικρότερους απασχολημένους.

● Κύπρου 11, Γλυφάδα, 210 8982880,
www.bellavespa.gr, Fb: BellaVespa11, Instagram: @bellavespa11

CAVA VEGERA

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΤΕΚΙ ΤΩΝ WINE LOVERS

Η Cava Vegera γεννήθηκε από την αγάπη για το καλό κρασί και τις εξαιρετικές γεύσεις. Ξεκίνησε ως κάβα όπου μπορούσες να βρεις εκλεκτές ποικιλίες κρασιών από την Ελλάδα και το εξωτερικό και εξελίχθηκε στο αγαπημένο στέκι των wine lovers από όλη την Αθήνα. Στον ζεστό, ντυμένο με ξύλο και φιλόξενο χώρο του μπορείς να απολαύσεις ένα ποτήρι (ή μπουκάλι) από την τεράστια ποικιλία κρασιών και ποτών του, παρέα με ένα πλούσιο πλάτο αλλαντικών και τυριών ή κάποιο πιάτο από το προσεγμένο μενού του. Ζυμαρικά, μπουσκέτες, πίτσες, κοπές κρεάτων, το μενού αλλάζει συχνά αφού η έμπνευση για τα πιάτα προέρχεται από τα ταξίδια των ιδιοκτητών σε όλο τον κόσμο. Αξίζει να αναφέρουμε το striploin steak με σάλτσα café-de-paris που εμπνεύστηκαν από τα ταξίδια τους στη Γαλλία. Σήμερα, η Cava Vegera διαθέτει περισσότερες από 2.500 ετικέτες ελληνικών και ξένων αμπελώνων, σπάνιες φιάλες ποτών και κρασιών, περιορισμένες κυκλοφορίες μικρών παραγωγών από όλο τον κόσμο, ενώ πραγματοποιεί και αποκλειστικές εισαγωγές ετικετών από Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Πορτογαλία και Αμερική που δεν θα βρεις πουθενά αλλού στην Ελλάδα. Από τις πιο αξιόλογες συνεργασίες τους είναι εκείνη με το οινοποιείο Cristo di Camrobello στη Σικελία με πολλές διακρίσεις, αλλά και το Ortega Ezquerro στην Ισπανία. Αναζητήστε τις ετικέτες τους οπωσδήποτε. Φυσικά, η Cava Vegera λειτουργεί από νωρίς το πρωί για να κάνεις τις αγορές σου απολαμβάνοντας εξαιρετικό καφέ, πρωινό ή και brunch.

● Βασ. Παύλου 61 & Ποσειδώνος 11, 2110125700/
Λεωφ. Α. Παπανδρέου 130, Γλυφάδα, 210 9646635,
cavavegera.gr, Fb: Cava Vegera, Instagram: @cavavegera



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

COLONIAL

Ο ΚΑΤΑΠΡΑΣΙΝΟΣ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΤΗΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Κάτσε αναπαυτικά και κοίτα τον ορίζοντα. Γύρω σου απλώνεται το πράσινο ως εκεί που φτάνει το μάτι. Ατέλειωτοι κήποι, δέντρα, κατάφυτες εκτάσεις που θυμίζουν αγγλική εξοχή. Το Colonial βρίσκεται μέσα στον ιστορικό χώρο του Golf στη Γλυφάδα και ονομάστηκε έτσι γιατί μοιάζει με μικρή, καταπράσινη αποικία. Σε αυτό το ονειρικό σκηνικό θα έρθεις από το πρωί για μυρωδάτο καφέ και λαχταριστό brunch (σ.σ. δοκίμασε οπωσδήποτε το διαφορετικό club sandwich με χειροποίητο ψωμί από λιαστή ντομάτα), ενώ από το απόγευμα και μετά σε περιμένει ένα πραγματικά γευστικό μενού, που μάλιστα υπογράφει ο πολυβραβευμένος σεφ Πάννης Μπαξεβάνης. Ο εξαιρετικός σεφ σε συνεργασία με τον Νίκο Μάρα, executive chef στο Colonial, έχουν δημιουργήσει ένα μενού που στηρίζεται σε τοπικά υλικά και αντλεί έμπνευση από τη μαγειρική παράδοση της Μεσογείου. Να δοκιμάσεις την τσιπούρα σχάρας με πουρέ κουνουπίδι, πλιγούρι, λάδι τσίλι και σάλτσα σαφράν, τη μοσχάρισα tagliata με σάλτσα ελληνικών μυρωδικών, καψαλισμένο μπρόκολο και baby πατάτες, οπωσδήποτε το καλαμάρι σχάρας που συνοδεύεται με πουρέ σελινόριζας και ταμπούλε και φέρνει όλο το καλοκαίρι στο πιάτο σου. Εκτός από φαγητό, στον ειδυλλιακό χώρο του Colonial μπορείς επίσης να έρθεις για ποτό ή για κάποιο από τα signature cocktails που θα σε κρατήσουν κοντά τους για «λίγο ακόμα». Κάπως έτσι πρέπει να είναι ο Παράδεισος...

Extra tip: Το Colonial είναι ιδανικό για οικογένειες με παιδιά, καθώς διαθέτει μια μεγάλη παιδική χαρά, αλλά και ατέλειωτο χώρο για παιχνίδι. Επίσης, ο πανέμορφος χώρος του προσφέρεται για κάθε είδους εκδηλώσεις.

● Τέρμα Κωνσταντίνου Καραμανλή, Γλυφάδα, 210 3420002
www.golfprive.gr/colonial, Fb, Instagram: @colonialglyfada





ΑΠΟ ΤΙΣ ΩΡΑΙΟΤΕΡΕΣ ΤΑΡΑΤΣΕΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Από το rooftop του κομψού boutique hotel η Αθήνα μοιάζει με πόλη μαγική. Δεν είναι μόνο ο Ναός του Ηφαίστου που βρίσκεται στο ύψος του τραπεζιού σου ή η Ακρόπολη που ξεπροβάλλει μπροστά στα μάτια σου κατάφωτη σε όλο της το μεγαλείο. Είναι και οι δρόμοι που έχεις χιλιοπερπατήσει, τα κτίρια της Ερμού που έχεις περάσει βιαστικά, και που από εδώ ψηλά έχουν μια τελείως αλλιώτικη όψη, σαγηνευτική. Αυτή η εμβληματική ταράτσα, από τις ωραιότερες της Αθήνας, φέτος απέκτησε μια ανοιγόμενη τζαμαρία για να μπορούμε να την απολαμβάνουμε όλο τον χρόνο, ακόμα και στην καρδιά του χειμώνα αλλά και στους καυτούς ήλιους του καλοκαιριού. Και αυτό είναι μόνο το πρώτο σε μία σειρά νόστιμων νέων που μας περιμένουν φέτος στο Mira Me Athens...

Τόσο στην κουζίνα όσο και στην μπάρα του Mira Me όλα ξεκινούν από τις πρώτες ύλες: εποχιακά φρούτα και λαχανικά από επιλεγμένες φάρμες, μπιστόνια και μικρούς παραγωγούς, ελληνικές μικροζυθοποιίες, έμφαση στην ποιότητα. Με αυτές τις άψογες πρώτες ύλες στα χέρια του ο executive chef Άρης Ρούσσος έχει δημιουργήσει ένα βαθιά νόστιμο μεσογειακό μενού, που γίνεται ακόμα πιο ενδιαφέρον χάρη στις ασιατικές πιναλιές που δημιουργεί με μαεστρία ο Head Chef Γρηγόρης Μπονιάκος με την ομάδα του. Έτσι, θα δοκιμάσεις μια εκπληκτική φάβα με μισκότο λιαστής ντομάτας και σάλτσα από άγρια μανιτάρια, ένα ολόδροσο ταρτάρ μαγιάτικου με μάνγκο, εσπεριδοειδή και passion fruits, χειροποίητα λινγκουίνι με χτένια και ακινό, όπως και ένα συγκλονιστικό χοιρινό Iberico που λιώνει σε κάθε μπουκιά, με υφές καρότου και σάλτσα αρωματισμένη με εσπεριδοειδή. Μην παραλείψεις να ολοκληρώσεις το γεύμα σου με κάποιο από τα ασυναγώνιστα γλυκά του πάντα δημιουργικού pastry chef Μπάμπη Ζιντίλη!

Το φαγητό στο Mira Me είναι από τις περιπτώσεις που αξίζει να συνοδεύσεις με μια ωραία ετικέτα κρασιού. Ο γνωστός, βραβευμένος sommelier Άρης Σκλαβενίτης έχει κάνει εξαιρετική δουλειά δημιουργώντας μια wine list με όλα τα καλά ελληνικά οινοποιεία που πρέπει να γνωρίζεις κάθε οινόφιλος.

Σε αυτή τη μαγική ταράτσα μπορείς να έρθεις και μόνο για ποτό ή για κάποιο από τα signature cocktails των έμπειρων bartenders. Και φυσικά, ας μην ξεχνάμε το brunch (σερβίρεται καθημερινά 10.00-15.00), εξόχως πλούσιο και λαχταριστό, όπως ακριβώς πρέπει να είναι.

Ναι, αυτή η ταράτσα τα έχει όλα. Για αυτό και με το που την κοιτάς, γίνεται στέκι σου. Δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς...

● Ερμού 118, 215 2151930

www.mirameathens.com, Fb: [mirame.athens](https://www.facebook.com/mirame.athens), Instagram: [@mirame.athens](https://www.instagram.com/mirame.athens)

ALPINO CUCINA ITALIANA

ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΕ ΕΝΑΝ ΥΠΕΡΟΧΟ ΚΑΤΑΠΡΑΣΙΝΟ ΚΗΠΟ

Αναμφίβολα ένα από τα καλύτερα ιταλικά εστιατόρια της πόλης, που γράφει τη δική του μεγάλη ιστορία στο βιβλίο της αθηναϊκής γαστρονομίας, ήδη από το 1973 όταν υποδέχτηκε για πρώτη φορά τους φίλους του, στην όμορφη γειτονιά του Παλαιού Φαλήρου. Σε έναν εκπληκτικό κήπο, με τα λευκά τραπέζια να δένουν απόλυτα με τον χώρο δίνοντας μια αίσθηση εξοχής και απόδρασης από την καθημερινότητα, το Alpino Cucina Italiana καταφέρνει να συνδυάζει την απέρριπτη πολυτέλεια, την υψηλή ποιότητα πρώτων υλών, τις εξαιρετικές γεύσεις, σε τιμές που πολύ εύκολα μπορείς να τις πεις φιλικές. Σε αυτό τον υπέροχο κήπο, που μπορεί να φιλοξενήσει έως και 120 άτομα, θα απολαύσετε αυθεντικές ιταλικές γεύσεις, αρκετές φορές και με κάποια ελληνικά στοιχεία, από το ανανεωμένο καλοκαιρινό του μενού. Πολλά και νόστιμα θα βρείτε στον κατάλογο, premium pizza και pasta, κυρίως, φρεσκοτάτες σαλάτες, ριζότο, εμείς προτείνουμε τη φανταστική δροσερή σαλάτα με καρπούζι, το αξέχαστο λιγκουίνι με μελάνι σουπιάς και ραγού τόνου, το φινό καρπάτσιο χταποδιού. Ανανεωμένη είναι και η λίστα των εμπνευσμένων signature κοκτέιλ, η κάβα προτείνει επιλεγμένες ετικέτες από τον ιταλικό και ελληνικό αμπελώνα, οι άνθρωποι είναι απόλυτα φιλόξενοι και η περιποίηση κάτι παραπάνω από εξαιρετική. Ανοιχτά καθημερινά 11.00-01.00, όλα αυτά όμως μπορείτε να τα χαρείτε και με delivery.

Extra tip: Το βραβευμένο Alpino Cucina Italiana έχει διακριθεί με την Ospitalità Italiana, σφραγίδα ποιότητας αναγνωρισμένη από την ιταλική κυβέρνηση, για την προώθηση της ιταλικής γαστρονομίας στην Ελλάδα.

● Λ. Ποσειδώνος 4 & Ναϊάδων, Παλαιό Φάληρο, 210 9840855
www.al-pino.gr, Fb: AlpinoCucinaItalianaPalaiFaliro
Instagram: @alpino_cucina_italiana



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

LOLLOBRIGIDA

ΕΝΑ ΥΠΕΡΟΧΟ ALL DAY ΣΤΕΚΙ ΜΕ ΙΤΑΛΙΚΗ ΨΥΧΗ ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΛΙΜΑΝΟ

Βελούδινες πολυθρόνες, μαρμάρινη μπάρα (με μία αξιοθαύμαστη κάβα από πίσω της), ένας εντυπωσιακός πολυέλαιος που τραβάει τα βλέμματα στην οροφή... Το Lollobrigida είναι σαγηνευτικό όσο και η Gina Lollobrigida, η εμβληματική Ιταλίδα ηθοποιός από την οποία εμπνεύστηκε το όνομά του. Με άλλα λόγια, είναι το ιδανικό σημείο για να ζήσεις τη δική σου dolce vita, και μάλιστα σε ένα από τα πιο ειδυλλιακά σημεία της πόλης, στο κοσμοπολίτικο Μικρολίμανο. Το Lollobrigida παίζει την ιταλική κουζίνα στα δάχτυλα, ύστερα τη διανθίζει με μεσογειακές πιναλιές, κι έτσι στο τραπέζι σου φτάνουν αξέχαστα νόστιμα πιάτα όπως το fettuccine με γαρίδες, μπέικον, πάστα τρούφας και σάλτσα ντομάτας ή έξτρα πληθωρικές πίτσες (η ζύμη τους μόνο ζυγίζει 500γρ.!) που ψήνονται στον in house ξυλόφουρνο και κάνουν τη διαφορά. Πέρα, όμως, από την κάρτα του φαγητού, στο Lollobrigida πρέπει να βρεθείς οπωσδήποτε και για το λαχταριστό brunch, του οποίου η φήμη έχει εξαπλωθεί σε όλα τα νότια προάστια (και λίγα λέμε!). Δοκίμασε το «Super Star», pancakes με παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, τηγανητό αυγό, σος τσένταρ και καραμελωμένα κρεμμύδια, αλλά και το «Colosseo», πληθωρικό πρωινό για δύο άτομα που περιλαμβάνει εκλεκτά τυριά κι αλαντικά, τηγανιτά αυγά, κρουασάν, κέικ, ντόνατς, μαρμελάδες, nutella και μέλι! Τόσο πληθωρικό, που θα το ζήλευε και η Gina...
Extra tip: το Lollobrigida διαθέτει επίσης και μια ενημερωμένη wine list με ιταλικά και ελληνικά κρασιά για να συνοδεύσεις το φαγητό σου, όπως και πολλά, υπέροχα signature cocktails που φέρουν την υπογραφή του γνωστού bartender Μανώλη Λυκιαρδόπουλου.

● Ακτή Κουμουνδούρου 62, Μικρολίμανο, 2111160419
Fb: @lollobrigida.allday
Instagram: @lollobrigida.italianexperience





ΤΟ ΟΡΟΣΗΜΟ ΤΟΥ ΝΟΤΟΥ

Σε ένα από τα πιο περιζήτητα σημεία των νοτιών προαστίων, εκεί που η ακροθαλασσιά συναντά το εντυπωσιακό ηλιοβασίλεμα του Αιγαίου, το all day café bar Εν πλω αποτελεί ορόσημο του Νότου. Στο ειδυλλιακό αυτό τοπίο θα νιώσετε ότι βρίσκεστε «εν πλω», ενώ ταυτόχρονα θα απολαμβάνετε μια αξέχαστη γαστρονομική εμπειρία. Η κουζίνα μεσογειακή, με ελληνικές και ιταλικές πινελιές: χειροποίητα ζυμαρικά και ζύμες, φρέσκιες σαλάτες, ιδιαίτερα πιάτα με κυρίαρχο υλικό το κρέας ή το ψάρι, αλλά κι ένα πλούσιο brunch είναι μερικά μόνο από τα νόστιμα που θα συναντήσετε. Ανάμεσα στα πιάτα που προτείνουμε ανεπιφύλακτα είναι το ριζότο με ψητή κολοκύθα, μύδια και φρέσκια τρούφα, το χταπόδι με την καπνιστή φάβα, τον ταραμά με μελάني σουπιές και τις υφές από καραμελωμένο κρεμμύδι, αλλά και το λιγκουίνι με γαρίδες με κρέμα καρύδας, lemongrass, κόλιανδρο και φρέσκο τσίλι. Συνοδέψτε το γεύμα σας με ένα signature cocktail ή με ένα ποτήρι κρασί από την ενημερωμένη wine list. Extra tip: Το Εν Πλω είναι προορισμός για όλους: μπορείτε να έρθετε για ένα ρομαντικό δείπνο των 2, με την οικογένεια, τους φίλους ή να κανονίσετε μια επαγγελματική συνάντηση.

● Εν πλω, Λ. Ποσειδώνος 4, Βουλιαγμένη, 210 9671770
www.en-plo.gr, Fb: [delpostovouliagmeni](https://www.facebook.com/delpostovouliagmeni), Instagram: [@enplo_vouliagmeni](https://www.instagram.com/enplo_vouliagmeni)



Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΓΟΡΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΤΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

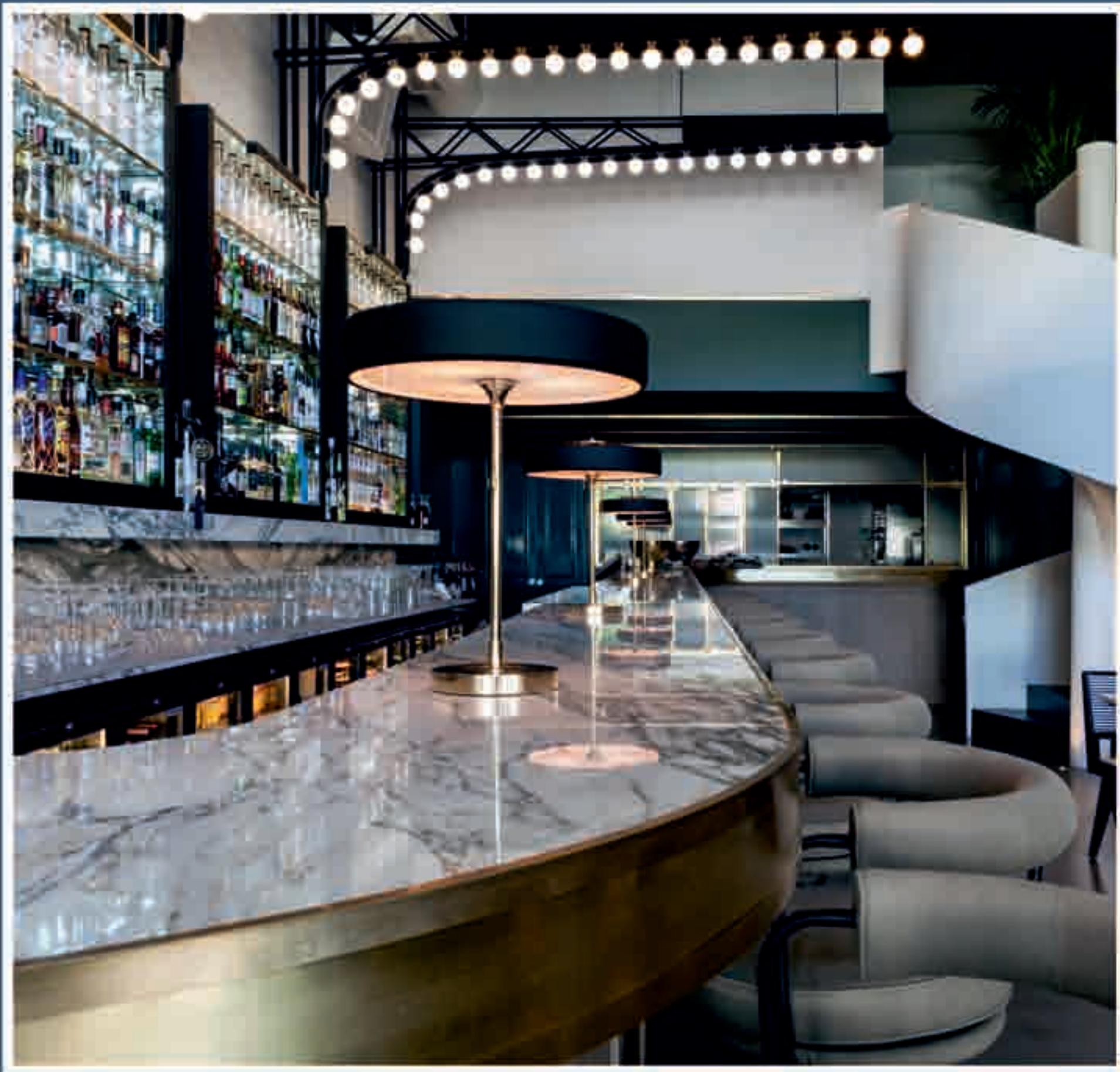
Ο παράδεισος της βόλτας για ψώνια και ψυχαγωγία, εύκολα προσβάσιμος απ' όποιο σημείο κι αν τον επισκεφθείτε! Πεντακάθαρος, με μια αίσθηση πολυτέλειας σαν τα φημισμένα mall των μητροπόλεων του εξωτερικού, με ευγενικούς ανθρώπους και ό,τι μπορεί να βάλει ο νους σας σε παροχές.

Αλλά ας μιλήσουμε πρώτα για τα ψώνια. Όλα τα αγαπημένα brands έχουν καταστήματα στο Athens Metro Mall, διαθέτοντας όλες τις νέες αφίσες (τελευταία άφιξη το κατάστημα του Funky Buddha). Θα βρείτε περισσότερα από 90 brands για ένδυση, υπόδηση και αξεσουάρ, για γυναίκες, άνδρες και παιδιά, για επίσημες ή χαλαρές εμφανίσεις και, μάλιστα, πολύ συχνά με προσφορές! Δεν υπάρχει περίπτωση να θέλετε κάτι που να σας αρέσει και να σας ταιριάζει τέλεια και να μην το βρείτε εδώ.

Τι άλλο υπάρχει στα πέντε επίπεδα του Athens Metro Mall; 18 εστιατόρια και καφέ για να κάνετε μια ευχάριστη στάση από τα ψώνια σας, αλλά και πέντε κινηματογραφικές αίθουσες οι οποίες προβάλλουν όλες τις νέες ταινίες. Απόλυτα φιλόξενο για άτομα με ειδικές ανάγκες, παντού υπάρχουν ράμπες για εύκολη κίνηση και πρόσβαση, ενώ έχει προβλεφθεί να υπάρχουν σε κάθε όροφο τουαλέτες για ΑμΕΑ. Εάν χρειάζεστε μετρητά θα βρείτε ΑΤΜ, όση ώρα κάνετε τη βόλτα σας μπορείτε να αφήσετε το αυτοκίνητό σας στο πλυντήριο αυτοκινήτων, υπάρχει χώρος στάθμευσης 1.200 θέσεων, παιδότοπος, χώρος φροντίδας βρεφών, σουπερ μάρκετ, πρώτες βοήθειες, δωρεάν WiFi. Πραγματικά η απόλυτη εμπειρία αγορών και ψυχαγωγίας στα Νότια Προάστια.

Extra tip: Μέχρι τις 17 Ιουλίου οι μικροί φίλοι να μη χάσουν το Playmobil Fun, που είναι αφιερωμένο στην ελληνική μυθολογία, με την Αργοναυτική Εκστρατεία, τον Οδυσσέα, τον Κύκλωπα και όλους τους άλλους ήρωες να ζωντανεύουν στο Athens Metro Mall!

● Λεωφόρος Βουλιαγμένης 276, Άγιος Δημήτριος, 210 9769444
www.athensmetromall.gr, Fb: athensmetromall, Instagram: @athensmetromall



THE FISH GANGSTAS

SEAFOOD RESTAURANT & BAR
WYRICH 78 | GLYFRIDA | 16674 | +352 212 1054489
SERVICES@YFOD.FI.HTB



MANOS HAUTE COIFFURE



ΤΟ ΣΑΛΟΝΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΠΟΥ ΑΚΟΥΕΙ ΚΑΘΕ ΣΟΥ ΕΠΙΘΥΜΙΑ

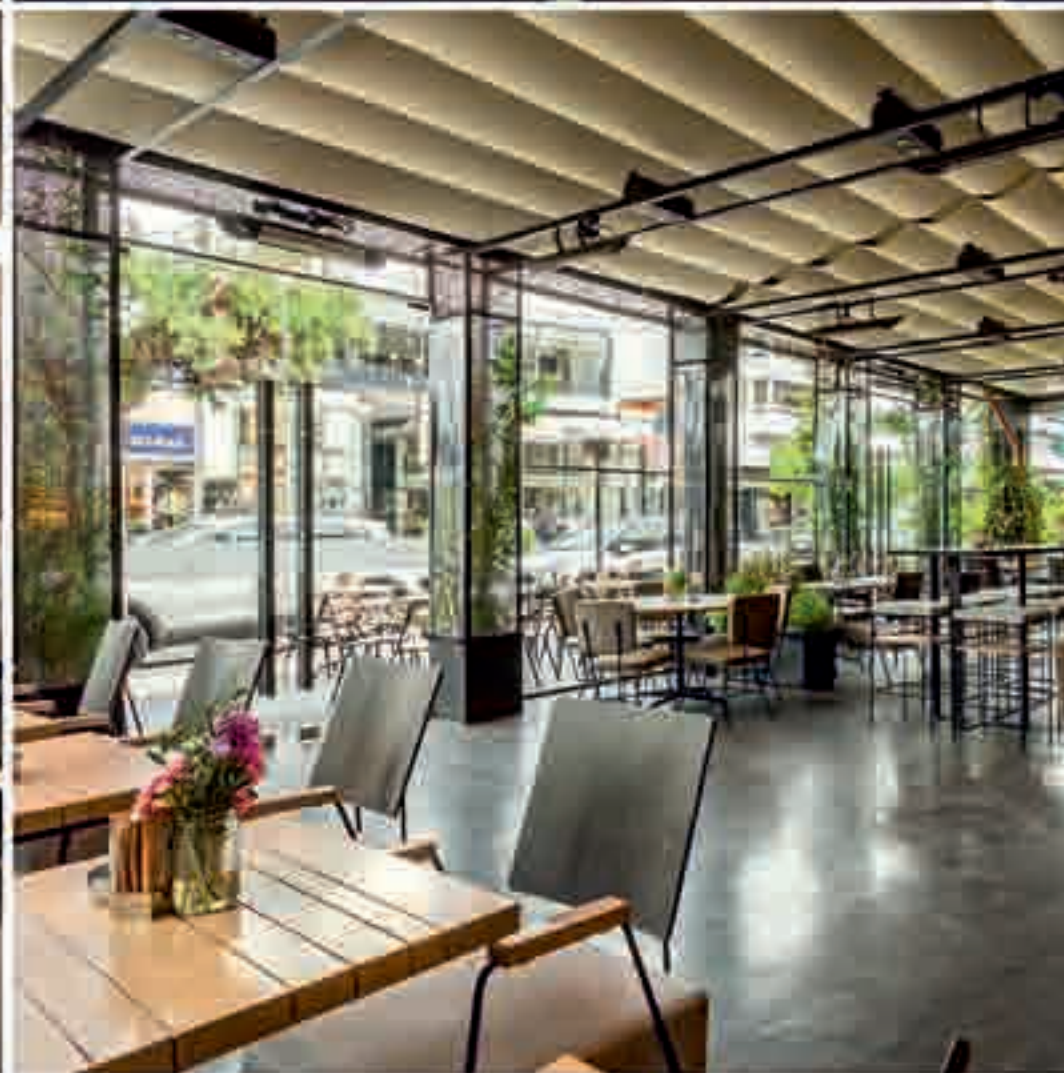
Όλοι μας είμαστε μοναδικοί, όλοι είμαστε όμορφοι με τον δικό μας τρόπο. Αλλά την πρώτη φορά που βρίσκεσαι στο Manos Haute Coiffure, όταν κάθεσαι στον προσεκτικά σχεδιασμένο χώρο αναμονής και βολεύεσαι αναπαυτικά στις βελούδινες πολυθρόνες, νιώθεις λίγο παραπάνω μοναδικός. Είναι γιατί η προσοχή όλων είναι στραμμένη πάνω σου, και από την πρώτη στιγμή καταλαβαίνεις ότι αυτή η προσοχή δεν είναι κάτι το προσωποποιημένο, απλώς είναι ο τρόπος που έχουν διαλέξει οι άνθρωποι για να κάνουν τη δουλειά τους. Στο Manos Haute Coiffure, βλέπεις, στα 14 χρόνια που λειτουργεί, η εξατομίκευση των υπηρεσιών είναι το Α και το Ω.

Αν, λοιπόν, σκέφτεσαι να αλλάξεις το χρώμα των μαλλιών σου, αν πιστεύεις πως ήρθε η ώρα να τολμήσεις μια αλλαγή στο κούρεμά σου, αν ψάχνεις ένα διαφορετικό λουκ για τις διακοπές που έρχονται ή αν απλώς αναζητάς εκείνον τον ειδικό που θα ακούσει (και θα κατανοήσει) όλες τις αλλαγές που θες να κάνεις, είσαι στο σωστό μέρος! Το Manos Haute Coiffure φημίζεται σε όλα τα Νότια Προάστια για τον άψογο επαγγελματισμό και την εξαιρετική δουλειά των κομμωτών του. Αφέσου στα έμπειρα χέρια τους και δεν έχεις να ανησυχείς για τίποτα!

Ο hair expert Μάνος Κοψαχειλής και οι συνεργάτες του θα σου προσφέρουν το κούρεμα που πάντα ήθελες. Και θα το πετύχουν αυτό ξεκινώντας από μία επαγγελματική διάγνωση μαλλιών. Ύστερα θα σου προτείνουν μια περιποίηση που ταιριάζει απόλυτα στις δικές σου ανάγκες, ενώ εσύ θα απολαμβάνεις την δροσερή σπιτική λεμονάδα που μόλις σου πρόσφεραν. Το αγαπημένο κομμωτήριο των Νοτιών θέλει να σε κάνει να αισθάνεσαι σαν στο σπίτι σου, πάνω απ' όλα, όμως, ακούει τις δικές σου επιθυμίες. Κάθε μέλος της έμπειρης ομάδας του Manos Haute Coiffure θα περάσει μαζί σου αρκετό χρόνο ώστε να καταλάβει με ακρίβεια την αλλαγή που θες να κάνεις. Αυτός είναι και ο λόγος που έχει χαρίσει σε αυτό το κομμωτήριο τη μεγάλη του φήμη. Εδώ, κάθε καλεσμένος είναι μοναδικός και ο στόχος είναι ακριβώς αυτός: να αναδειχθεί η μοναδικότητά του.

● Αμφιτρίτης 43, Π. Φάληρο, 210 9842151,
Fb: ManosHauteCoiffure,
Instagram: @manos_haute_coiffure





WE FIT SO WELL... TOGETHER



PEREUBU.GR

PEREBURGERBAR & PÂTISSERIE | UBUPURE FOOD
KYPROU 74 | GLYFADA | 16674 | +30.210.8941450
PEREBURGERBAR | UBUPUREFOOD



ΤΟ ΝΕΟ HEALTH TREND ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Το καλοκαίρι έφτασε, τα φεστιβάλ και οι συναυλίες έχουν πάρει ήδη φωτιά κι εσύ superdrinks έχεις δοκιμάσει ή ακόμα; Ο Χάρης Βρανάς (φαρμακοποιός), Founder & CEO, και ο Πύργος Πατρικιάνος, Sales Manager της εταιρίας "ΑΝΑΦΙΣ Μ.ΕΠΕ", η οποία ιδρύθηκε το 2013, τα τελευταία 3 χρόνια ανέπτυξαν το τμήμα των λειτουργικών τροφίμων και ποτών υπό το τίτλο The Superdrinks. Η νέα κατηγορία φυσικών αναψυκτικών με όφελος υγείας, καθώς –εκτός της απόλαυσης που προσφέρουν– παρέχουν στον οργανισμό προβιοτικά, βιταμίνες και ινσοστοχεία. Βασικό τους προϊόν αποτελεί η Kombucha (κομπούτσα), No.1 trend σε Αμερική, Καναδά και Αυστραλία. Η εταιρεία έχει τη χαρά να εκπροσωπεί σε Ελλάδα και Κύπρο Top Brands όπως VIGO Kombucha που είναι παστεριωμένη kombucha πλούσια σε προβιοτικά και κυκλοφορεί σε 3 διαφορετικές εκδοχές –ελαφράς και μακράς ζύμωσης καθώς και wellness shots–, Laesk Kombucha που είναι οργανική, μη παστεριωμένη kombucha, χαμηλού θερμιδικού δείκτη και με 1 δισ. προβιοτικά, ενώ από τον Φεβρουάριο του '22 έχει λανσάρει στην ελληνική αγορά το Brand PUNK Rabbit Kombucha, ένα brand που έρχεται να κάνει επανάσταση σε ό,τι ξέρεις για τα αναψυκτικά με ζύμωση! Και μια επανάσταση που φυσικά ξεκινάει από αυτό που επιλέγεις να πιεις! 100% φυσικά συστατικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης και με περισσότερα από 1 δισ. προβιοτικά. Κυκλοφορεί σε 4 ξεχωριστές γεύσεις που ταιριάζουν τέλεια με το καλοκαίρι, όπως Mango & PassionFruit, Pineapple & Peach, μοναδικό Rhubarb (ραβέντι) αλλά και Hops (Λυκίσκος, που θυμίζει έντονα μια non alcohol beer). Αν πάλι είσαι coffeeholic αλλά πίνεις τόσους πολλούς που αρχίζεις να σκέφτεσαι ότι κάνεις κακό στο στομάχι σου, τότε η σειρά με kombucha ζυμωμένη σε cold brew καφέ θα σου δώσει τη λύση που αναζητάς... Coffee και Coffee Orange χωρίς ζάχαρη για να διαλέξεις! Και για όσους δεν μπορούν να αποφύγουν το κοκτεϊλάκι τους, τα Punk Rabbit κάνουν κι εδώ την επανάστασή τους, καθώς με 5% φυσικό αλκοόλ από τη ζύμωση σου προσφέρουν τη Hard Kombucha σειρά με γεύσεις Guava και Passion Fruit, φυσικά χωρίς ζάχαρη και με ελάχιστες θερμίδες!

Εκτός από τα προϊόντα με kombucha η εταιρεία διακινεί το μοναδικά ισορροπημένο YOKO Bio Matcha Tea αλλά και τα φυσικά βραβευμένα, χαμηλού θερμιδικού δείκτη αναψυκτικά CUCUMIS με γεύση λεβάντα και αγγούρι, ενώ στο κωδικολόγιό της έχει προστεθεί η NOAM premium lager μπίρα από τη Γερμανία (που εκτός από τη γεύση της θα ενθουσιαστείτε από το μοναδικό vintage μπουκάλι της) καθώς και το premium ηφαιστειογενές μεταλλικό νερό SANTANIOL που έρχεται κατευθείαν από την Ισπανία και όλα τους υπόσχονται να σε δροσίσουν.

Η εταιρεία με όλο αυτό το portfolio αποτελεί πλέον leader στην κατηγορία της κι όλο αυτό μέσα σε τόσο λίγο χρόνο και με συνθήκες πανδημίας! Και το σημαντικό είναι ότι κάνοντας συνεχώς έρευνα και επενδύοντας στην ανάπτυξη κωδικολογίου, αναμένονται σύντομα κι άλλα πολλά... Με μόντο τους Feel different Drink different και #thissummerthinkpunk και τη σιγουριά ότι θα τα βρεις τόσο σε premium χώρους του δικτύου HoReCa στην Αθήνα όσο και σε top ταξιδιωτικούς προορισμούς όπως Μύκονος, Σαντορίνη, Ρόδος, επιλεγμένα super market και ξενοδοχεία, όσο και σημαντικά αθλητικά γεγονότα, τα Superdrinks έχουν τη γεύση που ζητάς από το καλοκαίρι. Μην χάσεις: στις 22/6 θα τους βρεις στα MAD VMA με ενεργή παρουσία σε act πάνω στη σκηνή.

● Λόντου 23, Γλυφάδα, +30 216 0704354, Fb: [Thesuperdrinks](#), Instagram: [@thesuperdrinks](#)

WINE BISTROT



VIBO

Vita Bona

*Το bistro που αγαπάει
με πάθος το κρασί*



Vita Bona (που σημαίνει Ευ Ζην) ή πιο απλά VIBO είναι το όνομα του bistro που έκανε την εμφάνισή του το 2020 και έφερε αέρα ανανέωσης στη Γλυφάδα με την ιδιαίτερη boho chic αισθητική, το προσεγμένο μενού και την πλούσια λίστα κρασιών του. Διακόσμηση εμπνευσμένη από τη γαλλική φινέτσα, μια μίνιμαλ μπάρα και μια υπέροχα ζωγραφισμένη οροφή σε περιμένουν να απολαύσεις μια ευ Ζην εμπειρία όλη μέρα. Άλλωστε ο ιδιοκτήτης του, Νίκος Σκρέμπος (της βραβευμένης Hytra), θέλει να προσφέρει σε όσους περνούν το κατώφλι του όμορφου μπιστρό τα πάντα γύρω από το κρασί αλλά και την καλή ζωή. Ανοικτά από το πρωί, σεβίρει το πλούσιο σε γεύση και αρώματα μονοποικιλιακό χαρμάνι Vibo blend, που δημιούργησε ο Στέφανος Δωματιώτης, leader της Create, σε συνεργασία με την Taf. Εδώ θα απολαύσεις και ένα πλούσιο πρωινό με χειροποίητες μπάρες, βιολογικά αυγά και δροσερά smoothies που θα σου δώσουν την ενέργεια που χρειάζεσαι για την υπόλοιπη ημέρα. Από το μεσημέρι, μπορείς να απολαύσεις τα εξαιρετικά aperitivo και τα ωραία πιάτα που δίνουν έμφαση στην πρώτη ύλη και τα προϊόντα, όλα τους από μικρούς ελληνες παραγωγούς. Το μενού είναι σχεδιασμένο από τον γνωστό σεφ Γιάννη Μαρκαδάκη, ακολουθώντας τη φιλοσοφία του comfort food, έχει μεσογειακές επιρροές και ακροβατεί μεταξύ της γαλλικής, ιταλικής και ελληνικής γαστρονομίας. Κρύα σούπα ντομάτα – καρπούζι με γάιρο μαρινάτο και φοκάτσια, τηγανιτές αγκινάρες με πεκορίνο, γκρέιπφρουτ και ολλαντέζ με ελληνικό μπλε τυρί, κοτολέτα μιλανέζε με ρόκα και ντοματίνια είναι μόνο κάποια από τα πιάτα που πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις. Ακόμη, μπορείς να γευτείς πλούσια πλατό τυριών και αλλαντικών με σπιτικές μαρμελάδες και αποξηραμένα φρούτα, flatbreads και λαχταριστά γλυκά, συνοδεύοντας το κρασί που έχεις επιλέξει από την πλούσια κάβα με ελληνικές και διεθνείς ετικέτες. Τέλος, το ίδιο προσεγμένη είναι και η high-end λίστα κοκτέιλ, με έντονη ευ Ζην φιλοσοφία, καθώς όλες οι συνταγές είναι χωρίς ζάχαρη και κρύβουν γευστικές εκπλήξεις.

ViboAthens
#NewStyleBistro

Γραφ. Λαμπράκη 16, Γλυφάδα 16671
RESERVATIONS: 210 894 8202

www.vibobistrot.com

ΣΠΟΥΡΓΙΤΙ



COFFEE BY DAY, BAR BY NIGHT

Στο Σπουργίτι, coffee by day-bar by night, αυτό το καλοκαίρι μπορείς να περάσεις όλη σου τη μέρα διαλέγοντας με απόλυτη ελευθερία αυτό που σου ταιριάζει ανάλογα με τη στιγμή και τα γούστα σου. Στην καρδιά της Ηλιούπολης, στον δρόμο με τις ελιές, θα βρεις το γωνιακό petite στέκι με χώρο σε ρουστίκ στιλ, έντονο το φυσικό στοιχείο και ιδιαίτερο φωτισμό που σε κάνει να νιώθεις σαν να είσαι διακοπές στο νησί. Μπορείς να ξεκινήσεις το brunch σου με το Νο1 must try, το συγκλονιστικό open face sandwich με κρέμα αβοκάντο, βραστό αυγό και chilly, ή με τη λευκή μπαγκέτα με παστράμι, πεκορίνο και μαγιονέζα τρούφας, όλα με φρέσκο ψωμί από το «Τρομερό Παιδί», μαζί με έναν γευστικό καφέ... Για τους λάτρεις του γλυκού υπάρχει το open face σάντουιτς με πραλίνα φουντουκιού, μέλι, ξηρούς καρπούς και φρούτα εποχής. Πιάτα όπως η πολύχρωμη σαλάτα με κινόα, οι πεντανόστιμες πίτσες, οι χορταστικές ποικιλίες αλλαντικών και τυριών, με δυσεύρετα καλούδια αποκλειστικά από την Ελλάδα -δοκίμασε οπωσδήποτε το σουμάκ με μαστίχα-, χαρίζουν αξέχαστες γευστικές εμπειρίες. Συνόδευσέ τα και με κάποιο από τα δροσιστικά cocktails που φτιάχνουν στο Σπουργίτι, όπως το Walking Dead Sparrow, με κάποιο γευστικό Gin (sos τα premium Harahorn και Elephant Gin) ή με τα σπάνια εμφιαλωμένα κρασιά της κάβας για ολοκληρωμένη εμπειρία. Σημείωσε και πως κάθε Παρασκευή στήνεται πάρτι Enter the Funk με ξεχωριστούς dj.

● Διστόμου 8, Ηλιούπολη, 2130017130
Fb: Σπουργίτι, Instagram: @spourgiti_thebar2021



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

RIALTO



ΤΟ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ ALL DAY ΣΤΕΚΙ ΤΗΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

Ένα από τα παλαιότερα all day café bars της Ηλιούπολης και ένα από τα αγαπημένα στέκια μικρών και μεγάλων από κάθε πλευρά της Αθήνας. Καλαίσθητος, ψηλοτάβανος, με χρωματιστή «βιτρό» οροφή και εντυπωσιακή μπάρα, ο εσωτερικός χώρος του Rialto είναι ό,τι πιο cosy και comfort έχεις συναντήσει. Για το καλοκαίρι, ξεχωρίζουμε τις καταπράσινες αυλές του με το ρομαντικό φωτισμό και τους άνετους καναπέδες που σε προσκαλούν να απολαύσεις κάθε στιγμή της ημέρας. Με φιλοσοφία που βασίζεται στη χρήση άριστων πρώτων υλών σε κάθε παρασκευή αλλά και στην άψογη φιλοξενία, το Rialto είναι ανοιχτό από νωρίς το πρωί με ιδιαίτερες ποικιλίες τσαγιού, ροφήματα και καφέδες ανώτερης ποιότητας από επιλεγμένες φάρμες και αγροκτήματα, ενώ ξεχωριστές είναι και οι προτάσεις του σε brunch. Το μέρος αποτελεί φυσικά και ιδανική πρόταση για ένα lunch break ή μια έξοδο για δείπνο, με ένα προσεγμένο μενού μεσογειακών γεύσεων που ανανεώνεται συχνά. Τέλειο και για ένα χαλαρό ποτό μετά τη δουλειά ή και πιο αργά, εδώ θα βρεις επιλεγμένες ετικέτες κρασιού, signature και κλασικά κοκτέιλ, και πολλά ακόμη. Δοκίμασε οπωσδήποτε το ινσταγκραμικό Zombie Head με blend παλαιωμένων ρουμιών.

● Ηρώων Πολυτεχνείου 4, Ηλιούπολη, 210 9958764
Fb: Rialto, Instagram: @rialto_athens



HAMS & CLAMS



ΤΟ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΟ OYSTER BAR ΣΤΗΝ ΜΑΡΙΝΑ ΖΕΑΣ

Θα σου θυμίσει ένα comfort sea food restaurant στο Πόρτλαντ ή ένα oyster bar στο Μέιν, μπορεί ακόμα και να σε μεταφέρει νοερά σε ένα εστιατόριο με θαλασσινά σε κάποιο παραλιακό θέρετρο της Ισπανίας. Το εξαιρετικό all day oyster bar Hams & Clams, απλώνεται σε έναν χώρο που συνδυάζει αρμονικά τη σκανδιναβική λιτότητα με τον χαρούμενο καλοκαιρινό μεσογειακό χαρακτήρα, διαθέτει δύο μεγάλες βεράντες με μαγευτική θέα στην Μαρίνα Ζέας, ξεχωρίζει για το ανεπιτήδευτο στιλ του, για την ευγένεια των ανθρώπων του και, φυσικά, για την υπέροχη κουζίνα του που έχει επιρροές από τη Μεσόγειο, την Ισπανία και τις ανατολικές ακτές της Αμερικής. Στα οπωσδήποτε τα στρείδια, που εδώ σερβίρονται σε διάφορες, παραλλαγές: Pacific Ocean, Moscow, Rockefeller αλλά και Στρείδια Fiesta. Πολύ δημοφιλή και τα λιγκουίνι με αχιβάδες και φρούσκα, όπως και το κριθαρότο καβουριού πιάτα που κλείνουν μέσα τους όλη τη φρεσκάδα του βυθού και είναι από τα signature και πολύ δημοφιλή πιάτα. Όλα αυτά τα ωραία μπορείς να τα συνοδεύσεις με κάποιο κρασί από την καλά ενημερωμένη λίστα κρασιών, γεμάτη επιλογές από τον ελληνικό αλλά και τον ξένο αμπελώνα, καθώς και με κρασιά ήπιας οινοποίησης. Μπορείς να έρθεις και μόνο για ποτό, κοκτέιλ ή ένα ποτήρι κρασί στο ατμοσφαιρικό εξωτερικό μπαρ του Hams & Clams, μέσα στις δροσιές, με την μοναδική θέα μπροστά σου να σε μαγεύει...

● Μαρίνα Ζέας, Πειραιάς, 210 4186683
www.hamsandclams.gr
Fb: hamsandclams, Instagram: @hamsandclams



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

NAKAMA CASUAL SUSHI BAR



ΤΟ SUSHI BAR ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΑΣ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΛΥΦΑΔΑ

Το αγαπημένο Nakama, που μας καλωσόμησε με το εξαιρετικής ποιότητας sushi του που είναι πάντα φρεσκότατο, πεντανόστιμο, και μάλιστα σε πολύ καλές τιμές, μετά το Κολωνάκι και τη Νέα Σμύρνη, άνοιξε και στην όμορφη γειτονιά της Γλυφάδας. Για την ώρα, όλα τα ωραία του μπορούμε να τα έχουμε στο σπίτι, στο γραφείο, στη βόλτα είτε με take away είτε με delivery μέχρι το τέλος καλοκαιριού που θα έχει ετοιμάσει τη σάλα του.

Η ομάδα του Nakama έχει τεράστια εμπειρία και χρησιμοποιεί πάντα άριστες πρώτες ύλες σε όσα ετοιμάζουν καθημερινά, όλα γεύσεις ακαταμάχητες που το κάνουν εξαιρετικά δημοφιλή. Εμείς λατρεύουμε το Forbidden, που είναι ρολό με μαύρο ρύζι, σολομό, surimi καβουριού και spicy mayo, λέμε Oh La La με το ομώνυμο ρολό tempura με σολομό, μαγιονέζα και tobiko, ενθουσιαζόμαστε με το Black Mamba, το ρολό με μαύρο ρύζι, σολομό και spicy mayo!

Θα βρείτε, επίσης, μεγάλη ποικιλία από noodles, φανταστικά bao bans, σαν το Bao Bun Salmon με ασιατικό ψωμάκι ατμού, καπνιστό σολομό, κρέμα τυριού, αγγούρι και ραπανάκι, αλλά και υπέροχες vegan επιλογές όπως το Virgin Mary, ρολό με tempura tofu, αγγούρι, καρότο, σπαράγγια και από πάνω φρούλα και vegan spicy mayo sauce. Ανοιχτό καθημερινά 13.00 - 24.00.

● Γλυφάδα: Γούναρη 118, 210 9600996 /
Κολωνάκι: Μασσαλίας 5, Κολωνάκι, 210 3616053,
Fb: nakama.kolonaki / Νέα Σμύρνη: Ελ. Βενιζέλου 44,
210 9373243, Fb: nakama.nea.smyrni /
www.nakama.gr, Instagram: @nakama_casual_sushi_bar



▶ ΡΕΒΕΚΚΑ ΔΙΡΧΑΛΙΔΟΥ

Η LIFE & WELLNESS COACH ΠΟΥ ΣΟΥ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Μπορεί το life coaching να αλλάξει τη ζωή σου; «Αν θέλεις, μπορείς» απαντάει με το αγαπημένο της μότο η Ρεβέκκα Διρχαλίδου, Life & Wellness Coach, και σε βοηθά να βελτιώσεις την επικοινωνία, τις διαπροσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις, να αυξήσεις τις επιδόσεις και να επιτύχεις τους στόχους σου, αλλάζοντας ριζικά τη ζωή σου. Αν και φαρμακοποιός, ερωτεύτηκε το coaching πριν 3 χρόνια ξεκινώντας την εκπαίδευση της στο Health & Wellness coach ενώ στη συνέχεια ασχολήθηκε και με το Jungian Coaching. Γρήγορα συνειδητοποίησε μέσα από το πρώτο της επάγγελμα, αυτό της φαρμακοποιού, την άμεση ανάγκη των ασθενών όλων των ηλικιών να αντιληφθούν καλύτερα την αγωγή του γιατρού τους για τα προβλήματα υγείας τους ή για οτιδήποτε τους απασχολούσε σε σχέση με τις αλλαγές στη ζωή τους. Και αποφάσισε να συμβάλει στην πορεία που μπορεί να ακολουθήσει κάποιος για να αποδεχτεί τη νέα κατάσταση στη ζωή του και να φέρει την πολυπόθητη αλλαγή. Διά ζώσης ή διαδικτυακά, με ασταμάτητη ενέργεια, συνδυάζει ισορροπημένα την επιστημονική γνώση, τις απαραίτητες δεξιότητες με την πρακτική προσέγγιση και τα τεχνικά εργαλεία, και σε βοηθά στην προσωπική σου προπόνηση και κατανόηση του κρίσιμου ρόλου της υγιούς ζωής, θέτοντας μαζί σου σαφείς στόχους και προχωρώντας στην υλοποίησή τους. Θέματα ψυχολογίας και προσωπικότητας, όπως άγχος/στρες, η εικόνα του σώματος, η διατροφή, η υγεία κ.ά. μπαίνουν στο προσκήνιο της καθημερινότητας και η ανάγκη διαχείρισής τους γίνεται επιτακτική ώστε να μπορείς να χαρείς μια ζωή πιο ήρεμη. Η Ρεβέκκα σε βοηθά γρήγορα και κυρίως αποτελεσματικά με δυναμικό τρόπο μέσα από την εσωτερική σου φωνή, τις δυνάμεις που έχεις και δεν γνωρίζεις, να δεις τα προτερήματα που είχες κρύψει ή δεν είχες ανακαλύψει μέχρι στιγμής, να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία, να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου προς μια πιο ικανοποιητική και υγιεινή ζωή και, τέλος, να υιοθετήσεις έναν πιο σωστό τρόπο σκέψης για την αντιμετώπιση των θεμάτων που προκύπτουν στη ζωή όλων μας. Coaching άλλωστε σημαίνει αλλαγή, ενέργεια, acting και να ακολουθείς το όραμά σου. «Ζήσε τη ζωή σου σαν να είσαι το κοινό που θαυμάζει ένα έργο τέχνης».

● Ρεβέκκα Διρχαλίδου, 6947693895
Fb: [Rebekka Dirchalidou](#)
Instagram: [@rebekka.dirchalidou](#)



ΕΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ «ΓΙΑΤΡΙΚΟ» ΣΟΥ

Μια βόλτα σε ένα φαρμακείο μπορεί να φαντάζει συννηθισμένη. Μια βόλτα όμως στο Remedi Pharmacy που ξεφεύγει από τα στερεότυπα και καταχωρίζεται στο μυαλό σου ως ένας χώρος χαλάρωσης, ευεξίας και περιποίησης, θυμίζει περισσότερο απόδραση σε σπα παρά φαρμακείο. Ένα επιβλητικό κτίριο που βρίσκεται εδώ και 9 χρόνια στο κέντρο της Γλυφάδας, στην πλατεία Εσπερίδων, με υψηλά στοιχεία αισθητικής, ευχάριστο και μοντέρνο χώρο, εναρμονισμένο πλήρως με τις σύγχρονες ανάγκες, υπόσχεται να σου παρέχει συμβουλές ή να λύσει κάθε απορία σε θέματα υγείας και ομορφιάς μέσω του άρτια εξειδικευμένου προσωπικού, με τρόπο προσαρμοσμένο στις προσωπικές ανάγκες σου. Το Remedi είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό φαρμακείο. Είναι ο χώρος όπου η υγεία αποτελεί ολιστική υπόθεση, και η περιποίηση, το ευ ζην, η ψυχολογία, η ομορφιά και η φροντίδα έχουν τη δική τους θέση μέσα από 4 βασικούς πυλώνες. Στο ειδικό τμήμα skin expert μπορείς να αναζητήσεις όλες τις εταιρείες δερμοκαλλυντικών και καλλυντικών, καινοτόμα υψηλής ποιότητας ιατροτεχνολογικά προϊόντα, προϊόντα για την περιποίηση των μαλλιών, άκρων, σώματος, μακιγιάζ, ατομική δερμοανάλυση αλλά και προσωπικές συμβουλές που θα σε καθοδηγήσουν στην αγορά των κατάλληλων προϊόντων και θα δώσουν λύσεις ακόμη και στα πιο δύσκολα πρόβλημα. Στον επάνω όροφο του καταστήματος υπάρχει εξειδικευμένο τμήμα baby care, βρεφανάπτυξης και βρεφικής διατροφής όπου οι νέες μαμάδες μπορούν να πληροφορηθούν για τον θηλασμό, τη διατροφή και γενικότερα τα πρώτα βήματα των παιδιών τους. Ιδιαίτερη θέση έχει και το ειδικό τμήμα συμπληρωμάτων διατροφής που θα σταθεί σύμμαχός σου σε κάθε δύσκολη και εύκολη περίοδο και θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σου για να αντεπεξέλθεις στις απαιτήσεις της καθημερινότητας του καλοκαιριού. Δεν λείπει και το concept store στο οποίο θα βρεις προτάσεις δώρων για όλους που κάνουν τη διαφορά. Αρωματικά, τσάντες, αξεσουάρ on fire. Κι αν ο δρόμος δεν σε βγάλει Γλυφάδα, μπορείς να απολαύσεις την εμπειρία αγορών με ασφάλεια και ευκολία στο ενημερωμένο ηλεκτρονικό κατάστημα που λειτουργεί ασταμάτητα, παρέχοντας ποικίλα προϊόντα σε ιδιαίτερα ανταγωνιστικές τιμές αλλά και άμεση εξυπηρέτηση σαν να βρίσκεσαι στο φυσικό κατάστημα. Γρήγορα να παραλάβεις τα ξεχωριστά πακέτα αντιληκτών ή την κούπα θερμός Green Remedi που ανήκουν στα δικά μας favourites.

● **Κύπρου 61, Γλυφάδα, Αθήνα, 2108943438**
eshop: <https://remedi.gr/>, Fb: Remedi
Instagram: @Remedi Pharmacy





ΤΟ ΠΙΟ HOT SPOT ΣΤΑ ΝΟΤΙΑ ΓΙΑ PIZZA ΚΑΙ BURGER

Η απόλαυση του street food στα Νότια Προάστια έχει όνομα και λέγεται Big Nick. Πόση γεύση χωράει σε μια στοά με εξωτική διακόσμηση, neon signs και πολλά φυτά; Μόλις δοκιμάσεις τα λαχταριστά αφράτα μπέργκερ, τις «κολασμένες» πίτσες και τις τραγανές πατατούλες που ετοιμάζει το Big Nick, θα καταλάβεις. Ο Νικόλας (μάγειρας) και ο Διονύσης (F&B) είναι δύο αδέρφια που ξεκίνησαν από τη Ζάκυνθο να κάνουν το όνειρό τους για γευστικό, ποιοτικό street food πραγματικότητα. Μετά από 20 χρόνια εμπειρίας, γεννήθηκε το Big Nick, στο οποίο δημιουργούν τα πάντα από την αρχή με μεράκι και προσοχή στη λεπτομέρεια. Από το ψωμάκι μέχρι το μπέικον, όλα είναι χειροποίητα, ενώ οι πρώτες ύλες προέρχονται από προμηθευτές κοντά στην Αθήνα ώστε να έχουν μειωμένο αποτύπωμα άνθρακα. Μια μεγάλη δαγκωνιά είναι το πρώτο που θα θελήσεις να κάνεις μόλις αντικρίσεις το Chicka burger με κοτόπουλο πανέ, τριπλό μπέικον, ντομάτα, iceberg, πίκλες, παρμεζάνα, σος ταρτάρ και American cheese. Στις πίτσες ξεχωρίσαμε την Perregeroni NY με 20 πεπερόνι, Big Nick μείγμα τυριών και σάλτσα ντομάτας, ενώ για το κλείσιμο επιβάλλεται μια μερίδα churros με σοκολάτα ή μέλι και κανέλα.

● Λεωφ. Βουλιαγμένης 145, Δάφνη,
www.bignick.gr, Fb: Big Nick Athens
Instagram: @bignick_ath



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ



Η ΝΟΣΤΙΜΗ ΚΑΝΤΙΝΑ ΤΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ ΟΛΟΦΡΕΣΚΑ

Αυτή η καντίνα δεν είναι σαν τις άλλες. Μια ματιά στη βιτρίνα της αρκεί για να το καταλάβεις. Όλα τα κρεατικά φτάνουν από έναν παραγωγό στη Λάρισα και βρισκονται ολόφρεσκα μπροστά σου, κι ύστερα μαγειρεύονται τη στιγμή της παραγγελίας σου. Θα βρεις πελώρια σάντουιτς και club sandwich, ζουμερά burgers, ενώ όλα τα λαχταριστά κρεατικά (καλαμάκια κοτόπουλου και χοιρινά, μοσχαρίσια μπιφτέκια, πανσετάκια, μπριζολάκια, αρμένικο κεμπάπ, υπάρχει ακόμα και φιλετάκι προβατίνας!) προσφέρονται και σε μερίδα. Πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις το σάντουιτς με πανσέτα κι εκείνο με τα μπριζολάκια που μαρινάρονται σε μια μυστική συνταγή, όπως και το κεμπάπ – είναι από τα πιο μερακλίδικα που έχεις φάει ποτέ! Αξίζει να τονίσουμε ότι τα πάντα, από τις σος μέχρι τα μπιφτέκια και το κεμπάπ, φτιάχνονται εδώ, ενώ το ψωμάκι είναι και αυτό χειροποίητο, φτιάχνεται σε έναν φούρνο με συνταγή της ομάδας του Story Streat, δεν περιέχει γλουτένη και είναι τόσο αφράτο που μοιάζει με σύννεφο! Να πούμε επίσης ότι το Story Streat μένει ανοιχτό μέχρι τις 05.00 το πρωί τις καθημερινές, μέχρι τις 06.00 την Παρασκευή και μέχρι τις 07.00 το Σάββατο, για τα πεινασμένα νυχτοπούλια αυτής της πόλης που θέλουν να φάνε κάτι νόστιμο και φρεσκομαγειρεμένο τις μικρές ώρες... Και delivery.

● Ακτή Μιαούλη, έναντι Αγίου Νικολάου, Πειραιάς,
210 0107239, www.storystreat.gr, Fb: story.streat,
Instagram: @story_streat



OMA SUSHI BAR



ΙΑΠΩΝΙΚΟΣ ΑΕΡΑΣ ΚΑΙ ΑΣΙΑΤΙΚΕΣ FUSION ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΣΤΗΝ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Όμα ή καλύτερα ωμά: Όπως και να το προφέρεις, το γωνιακό petite Ιαπωνικό με ασιατικές fusion επιρροές μαγαζί Oma sushi bar στην Ηλιούπολη ήρθε για να ξεχωρίσει γευστικά και εμπειρικά. Cozy χώρος, casual ατμόσφαιρα, νότα ασιατική, εμπνευσμένη από ταξίδια και οικειότητα χαλαρωτική, σε συνδυασμό με την υπογραφή του executive chef Βαγγέλη Λεούση στο μενού, αλλά και τη φρεσκάδα της πρώτης ύλης στη γεύση, αφού ανήκει στην οικογένεια του ψαράδικου «Ψητό Ιχθύος», που προμηθεύεται καθημερινά φρέσκα ψάρια. Ολόφρεσκο σουσί ημέρας, χορταστικά ρολάκια Tuna Tartare, Dragon, καφαλισμένο λαβράκι, όπως επίσης και carpaccio μαγιάντικο, chevice τοιπούρας, χειροποίητα ψωμάκια bao buns με γαρίδες, αλλά και υγιεινές επιλογές πιάτων όπως τα roke bowl tuna, salmon και veggie – είναι μόνο μερικά από όσα μπορείς να γευτείς στο Όμα. Ακόμη θα βρείτε και τραπεζάκια έξω για να απολαύσετε δροσιστικά κοκτέιλ, όπως The last Samurai, Margarita Yuzu αλλά και ιαπωνικές μπίρες, ελληνικά κρασιά και ετικέτες από αμπελώνες του εξωτερικού. Μην φύγεις αν δεν δοκιμάσεις το γλυκό Basque cheesecake φούρνου αρωματισμένο με βανίλια Μαδαγασκάρης και yuzu. Και φυσικά μπορείς να τα απολαύσεις όλα στο σπίτι σου, αφού το κατάστημα διαθέτει delivery. Ξεχωριστές θεματικές βραδιές are coming.

● Ανδρέα Παπανδρέου 22, Ηλιούπολη, 210 9957906

Fb: OMA SUSHI BAR

Instagram: oma.sushibar



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ



ΠΙΤΣΑ ΣΤΟΝ ΕΥΛΟΦΟΥΡΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ... «NONO»

Με όνομα εμπνευσμένο από τον πιο διάσημο κινηματογραφικό γκάνγκστερ όλων των εποχών, τον εμβληματικό «Νονό», σε κάνει να αναρωτιέσαι για όλα τα μυστικά της νοστιμιάς που κρύβονται στην ατμοσφαιρική σάλα του. Δεν υπάρχει μυστικό όμως... Μόνο πίστη στην αυθεντική ιταλική κουζίνα και ένας ξυλόφουρνος που τα κάνει όλα πιο νόστιμα. Εδώ ακριβώς ψήνονται οι τραγανές, πεντανόστιμες πίτσες του Don Corleone με εκείνη τη χαρακτηριστική λεπτή και χειροποίητη ζύμη που κάνει τη διαφορά. Δοκίμασε τη λαχταριστή πίτσα που ακούει στην κωδική ονομασία "Corleone σπέσιαλ", κάνε δώρο στον εαυτό σου ένα πληθωρικό καλτσόνε ή το ανχιστό πείνερλι Αμάλφι και δεν θες τίποτα άλλο από αυτή τη ζωή... Εκτός ίσως από μια ανχιστή μακαρονάδα! Κανείς δεν μπορείς να αντισταθεί στο σπαγγέτι με κοτόπουλο του Don Corleone, σε μια πλούσια μακαρονάδα primavera, ούτε όμως στο υπέροχα κυλωμένο ριζότο του που αρωματίζεται με βότανα και απογειώνεται με τρυφερά κομμάτια κοτόπουλου... Μην παραλείψεις το ζουμερό γεμιστό μπιφτέκι του «Νονού», είναι ξακουστό σε όλη την περιοχή! Κλείσε την επίσκεψή σου όπως πρέπει: με μια γενναίοδωρη μερίδα ταραμισού, που εδώ φτιάχνεται με κρασί marsala, μασκαρόνε και καφέ. Τώρα είσαι στον Παράδεισο (και μπορείς να λες ότι ο Don Corleone σε έστειλε εκεί...!)

● Ησιόδου 6, Άλιμος, 210 9950506

Fb: Corleone, Instagram: @corleone.gr, και delivery



DON CORLEONE

MOLESKINE®



18 MONTH PLANNERS FOR 2022-23
FIND YOUR PERFECT PLANNER



ATHENS VOICE
PODCAST

Κάθε εβδομάδα αυτές είναι ιστορίες που θέλουμε να ακούμε



ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΕΥΓΥΜΙΟΥ

Η ιστορία όπως θα θέλαμε να την ακούσαμε σε μια ανιματσάκιτη συζήτηση της καθηγήτριας και ιστορικού με την Μπέη Πρωβάρα.



ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΥ

Ένα podcast που μιλάει για μακριά από τα πιο σημαντικά περιβαλλοντικά ζητήματα στην Ελλάδα και στην κόσμο αναζητώντας λύσεις πέρα από τις ΑΕΕΔ.



ΜΕ ΤΙΣ ΙΣΜΗΝΗ ΔΡΟΣΟΦΟΡΙΔΗ και ΝΑΤΑΣΑ ΛΙΑΠΑΚΗ της WinWin

Μεσημεριανή συζήτηση ανάμεσα με ειδικούς της επιχειρηματικότητας με της κοινωνικής προσφοράς στα τα μάρκετινγκ και στην πράξη CSR.



ΜΕ ΤΗ ΝΕΦΕΛΗ ΜΕΓΚ

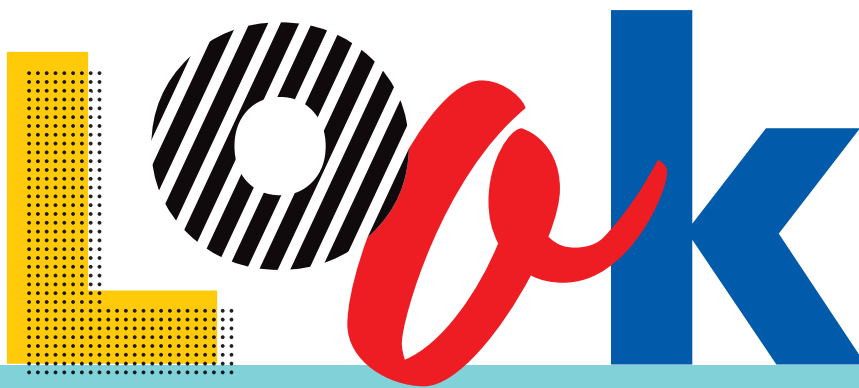
Ένα podcast που προκρίνει την επικαιρότητα σε πρώτα και τελευταία βαθμίδα.



ΜΕ ΤΗ ΜΙΜΗ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ

Ένα νέο σειρά podcast που συζητάει με ενδιαφέροντα που συζητούνται της Ελλάδας και τον κόσμο.

Ακολουθήστε το podcast μας στο **Spotify, Apple, Google play music**



Επιμέλεια:
ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



Swatch Bioceramic Skin

Το ρολόι μου είναι εξαιρετικά ελαφρύ

Τα ρολόγια **Swatch SKIN** κυκλοφόρησαν πρώτη φορά το 1997 και πλέον αποτελούν κλασική αξία χάρη στον εξαιρετικά λεπτό σχεδιασμό τους και τη σχεδόν χωρίς βάρος αίσθηση που προσφέρουν. Η νέα SKIN σειρά είναι από το ελαφρύ και ανθεκτικό υλικό Bioceramic – μια μίξη κεραμικού και υλι-

κών βιολογικής προέλευσης. Οι καλοκαιρινές παστέλ αποχρώσεις συμπληρώνουν το προφίλ ενός υπέρκομψου ρολογιού που μας φτιάχνει τη διάθεση και ταιριάζει με όλα τα outfits της εποχής. Η συλλογή Swatch SKIN BIOCERAMIC κυκλοφορεί στα καταστήματα Swatch και online.



NUXE
Fragrant water με άρωμα πορτοκαλιού και καρύδας €35,70



PAPOUTSANIS
Σαμπουάν Καραβaki με βιολογικό εκχύλισμα σταφυλιού και φρασκόμυλο



PENNYBLACK
Μίντι φόρεμα €210



ESSENCE
Ενυδατική μους με νερό μπανάνας €4,99



THAT GORILLA BRAND
Ανδρικό t-shirt €39,99



PRIME OPTICS
Γυαλιά ηλίου Ana Hickmann



KARL LAGERFELD
Ψάθινη τσάντα €215



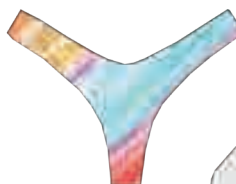
PAOLITA
Μηκίβι Aura, top €179/ σλιπ €150



TEZENIS
Μηκίβι, top €16,99/ σλιπ €10,99



M.K.E TEXTILES
Υφασμάτινο clutch με ψηφιακή εκτύπωση €57



YAMAMAY
Παντόφλες με σχέδιο αλυσίδα €25,95



MAC
Παλέτα σκιών από τη limited συλλογή MAC x Marina Vernicos €55

GLAMAZON



Όταν η γυναίκα Manolo συνάντησε το κορίτσι των Birkenstock

Η πιο λαμπερή μάρκα υποδημάτων στον κόσμο ενώνει τις δυνάμεις της με μία από τις πιο άνετες ever

Της ΔΕΣΠΟΙΝΑΣ ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Αυτό θα πει καλοκαίρι. Και δεν είναι ο καύσωνας, ούτε η αλμύρα, ούτε η θάλασσα με τα τοξικά μοβ ζελεδάκια. Καλοκαίρι θα πει πολλά πράγματα. Κι αυτό το καλοκαίρι θα είναι διαφορετικό, όχι δεν αναμένονται εκπλήξεις σε άλλους τομείς. Ο ψηλός μελαχρινός, τον οποίο σου είχε «υποσχεθεί» ο Γούντι Άλεν ότι θα συναντήσεις, δεν πρόκειται να στρίψει στη γωνία. Οπότε αρκέσου σε κάτι που ενδέχεται να σε ενθουσιάσει περισσότερο.

Μια μεγάλη συνεργασία θα ομορφύνει τα πόδια σου και θα σε κάνει να πετάς. Το glamour του μαέστρου Manolo Blahnik ενώθηκε με την πρακτικότητα και την άνεση των γερμανικών Birkenstock δίνοντάς τους φινέτσα και σεξαπίλ. Κατά προτίμηση, χωρίς λευκή αθλητική κάλτσα.

Επιφωνήματα και κραυγές ενθουσιασμού ταιριάζουν σε αυτόν τον «γάμο», σε αυτή τη μίνι γιορτή των ταλαιπωρημένων πελμάτων.

Είναι γνωστό, άλλωστε, πως οι συνεργασίες στη μόδα δίνουν ένα όμορφο αποτέλεσμα. Από τους μεγάλους οίκους μόδας που συνεργάζονται για μοναδικές συλλογές μέχρι τις φαινομενικά αισθητικά αντίθετες μάρκες που δημιουργούν από κοινού συλλογές-κάψουλες, όλο και περισσότεροι σχεδιαστές αντιλαμβάνονται το όφελος του ομαδικού πνεύματος.

Μια από αυτές τις απροσδόκτες συνεργασίες, των τελευταίων μηνών, είδε την ίσως πιο λαμπερή μάρκα υποδημάτων στον κόσμο να ενώνει τις δυνάμεις της με μία από τις πιο άνετες στον κόσμο, Manolo Blahnik με Birkenstock. Οι δύο εμβληματικές μάρκες ενώθηκαν για να δημιουργήσουν μια μοναδική συλλογή παπουτσιών, που συνδυάζουν τη δεξιοτεχνία με τη λειτουργικότητα, τη λάμψη με την πρακτικότητα.

Ο Blahnik έβαλε τη δική του υπογραφή, πρόσθεσε πούα και PVC στο σήμα κατατεθέν της Birkenstock, τα σανδάλια Arizona και τα κλογκ Boston. Όταν ήρθε η ώρα να σχεδιάσει τη συλλογή, ο Blahnik είπε ότι ήθελε να δημιουργήσει κομμάτια που να ταιριάζουν και στην κανονική κάτοχο των Birkenstock, αλλά και στη γυναίκα Manolo.

Ήθελε να φτιάξει κάτι που να μπορεί να φορεθεί και σε casual εμφανίσεις αλλά την ίδια ώρα να είναι ένα σανδάλι που θα φαίνεται υπέροχο με ένα βραδινό φόρεμα, ένα είδος «βραδινού» Birkenstock.

Χρησιμοποιήθηκαν υλικά με την υπογραφή Manolo, ενώ η χαρακτηριστική σόλα από φελλό καλύφθηκε με δέρμα για να ταιριάζει χρωματικά με το πολύ κομψό πάνω μέρος.

Παρόλο που οι δύο εταιρείες μπορεί να μοιάζουν διαφορετικοί κόσμοι, από πολλές απόψεις, αποτελούν το τέλειο ζευγάρι. Η ποιότητα και η διαχρονικότητα εκπληρώνονται και από τις δύο μάρκες.

Είχε προηγηθεί μια συνεργασία-δοκιμή για τις δύο μπράντες και τα Manolo-Birkenstock ξεπούλησαν σαν ζεστά ψωμάκια σε μέσα σε λίγες ώρες. Σανδάλια μέχρι πρότινος κλασικά και σπορ «φόρεσαν» μπλε ρουά και φούξια βελούδο και στολίστηκαν με τις χαρακτηριστικές αγκράφες του διάσημου σχεδιαστή υποδημάτων. Η καινούργια φοβερή και τρομερή συλλογή «Manolo Blahnik for Birkenstock» βγαίνει σε ηλεκτρονικά και φυσικά ράφια στις 23 Ιουνίου. Να είστε έτοιμες/έτοιμοι. ●



FUJIFILM
Φωτογραφική μηχανή instax mini Evo

CITY GUIDE



Από τη Σκάλα του Μιλάνου στο Ηρώδειο

Η περίφημη Filarmonica della Scala υπό τον διάσημο αρχιμουσικό **Myung-Whun Chung** κάτω από την Ακρόπολη. Δεν τη χάνουμε!

Η φημισμένη ορχήστρα που ίδρυσε ο **Κλάουντιο Αμπάντο** με τους μουσικούς του Θεάτρου της Σκάλας κάνει αυτή την εβδομάδα μια στάση στο Ηρώδειο χάρη στη συνεργασία του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Στις παρτιτούρες της φέρνει δώρα εκλεκτά από το κλασικό ρεπερτόριο. Όσοι βρεθούμε στο εμβληματικό ρωμαϊκό ωδείο θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε τη *Συμφωνία «του Νέου Κόσμου»* (αρ. 9 σε μι ελάσσονα, έργο 95) του **Αντονίν Ντβόρζακ**, ένα έργο ιστορικής σημασίας, καθώς ο Τσέχος δημιουργός τη συνέθεσε το 1893, κατόπιν ανάθεσης της Φιλαρμονικής της Νέας Υόρκης, με αφορμή τα 400 χρόνια από την ανακάλυψη της Αμερικής. Θα ακολουσεί, επίσης, η δημοφιλέστατη *Εισαγωγή* με

την εντυπωσιακή ενορχήστρωση και τις αναγνωρίσιμες λαμπερές μελωδίες από την κωμική όπερα *Η Παλίδα στο Αλγέρι* του **Τζοακίνο Ροσσίνι** – ένα λυρικό έργο που κίνησε αμέσως το ενδιαφέρον του κοινού, καθώς αναδείκνυε τη διαφορά νοοτροπίας ανάμεσα σε Ανατολή και Δύση, στις αρχές του 19ου αιώνα. Και ακόμα, η *Δεύτερη Συμφωνία σε ρε μείζονα*, έργο 36 του **Λούντβιχ βαν Μπετόβεν**, που παρότι γράφτηκε το καλοκαίρι του 1802, όταν η ακοή του συνθέτη αφηνιδίως επιδεινώθηκε σημαντικά, ακτινοβολεί αισιοδοξία και ελπίδα για το μέλλον.

Σαραντα χρόνια από την ίδρυσή της, η Φιλαρμονική Ορχήστρα της Σκάλας του Μιλάνου συγκαταλέγεται στο κοινό στην έδρα της και στις περιδείξεις της ανά τον κόσμο, μέσα από αξιόλογες δισκογραφικές καταθέσεις που προβάλλουν την ιταλική

εργογραφία ή θεματολογία, αλλά και εκπαιδευτικές δράσεις για το παιδικό και νεανικό ακροατήριο. Έχει συνδέσει το όνομά της με λαμπρούς αρχιμουσικούς, όπως οι Κάρλο Μαρία Τζουλίνι και Ρικάρντο Μούτι, και πλέον με τον Ρικάρντο Σαγί. Σ' αυτή την αθηναϊκή συναυλία της, στο πόντιοι θα βρεθεί ένας τακτικός συνεργάτης της, ο Μιουσυγκ Γουν Τσουνγκ. Ο Κορεάτης διακεκριμένος αρχιμουσικός θεωρείται μία από τις σημαντικότερες προσωπικότητες στον χώρο της κλασικής μουσικής, όχι μόνο λόγω της λαμπρής καλλιτεχνικής του πορείας, αλλά και για το φιλανθρωπικό του έργο που εστιάζει στα οικολογικά και ανθρωπιστικά προβλήματα της εποχής μας.

* Η συναυλία πραγματοποιείται με την υποστήριξη της ΑΙΓΕΑΣ, ΑΜΚΕ πολιτιστικού και κοινωνικού έργου.

INFO

Φιλαρμονική της Σκάλας του Μιλάνου & Myung-Whun Chung
Ωδείο Ηρώδου του Αττικού
Κυριακή 26 Ιουνίου, στις 21:00
Εισιτήρια: 2107282333, www.megaron.gr
2107234567, www.aefestival.gr



ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Μη χάσετε αυτή την εβδομάδα

10

Δωρεάν (και όχι μόνο) συναυλίες, θέατρο, χορός, προβολές ταινιών, συζητήσεις. Δέκα προτάσεις για πολιτιστικές εξόδους αυτή την εβδομάδα.

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

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

1 Ζώντας σε μια «Οαση ατιμωρησίας»

Μπροστά στον γιγαντιαίο πίνακα ενός φαντάσματος που κλαίει διαρκώς, οκτώ σώματα συσπώνται, χωρίς να είναι ξεκάθαρο εάν οι κινήσεις τους μαρτυρούν περηφάνια ή φόβο. Αυστηρά πειθαρχημένα, επιτηρούν την τάξη, αλλά η βία που ασκούν προκαλεί αντιδράσεις και τα θύματά τους απειλούν να προκαλέσουν κοινωνική έκρηξη. Τα στοιχεία της εξέγερσης και του στοχασμού βρίσκονται στο επίκεντρο και της φετινής μας συνάντησης με τον θίασο *La Re-Sentida*. Μετά την εκρηκτική παράσταση με τις έφηβες από τη Χιλή, που καταχειροκροτήθηκε στο περσινό Φεστιβάλ Αθηνών, ο Μάρκο Λαγέρα και η ομάδα του «σπύνουν» ένα έργο πάνω στη διαλεκτική της βίας αντλώντας έμπνευση από την εμπειρία της κοινωνικής εξέγερσης τον Οκτώβριο του 2019 στη χώρα τους.

Πειραιώς 260, 27 & 28 Ιουνίου, στις 20:00



2 Το Dogville στο θεατρικό σανίδι

Στην τέχνη της ο κινηματογράφος συναντά το θέατρο και η πραγματικότητα τη μυθοπλασία εστιάζοντας σε κρίσιμα ζητήματα, όπως το τι μπορεί να σημαίνει πατρίδα, εξορία, πρόσφυγας. Μια μέρα μετά τη βράβευσή της με τον Χρυσό Λέοντα στην Μπιενάλε της Βενετίας, η **Κριστιάν Ζατάι** παρουσιάζει στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών το «Λυκόφως», με αφηγηρία το *Dogville* του Λαρς φον Τρίερ (και μιλά σχετικά μετά την παράσταση της 27ης Ιουνίου). Η ηρωίδα της εγκαταλείπει το καταπιεστικό καθεστώς της χώρας της και βρίσκει καταφύγιο σε μια κοινότητα καλλιτεχνών του θεάτρου. Θα γίνει αποδεκτή εδώ; Θα καταφέρει να ξεφύγει από την εκμετάλλευση που επιβάλλουν οι άνθρωποι στους άλλους σε μια καπιταλιστική κοινωνία; Πρόκειται για το πρώτο μέρος μιας «τριλογίας του τρόμου» για θέματα σχετικά με τον φασισμό, τον ανδρικό σοβινισμό και τον ρατσισμό.

Πειραιώς 260, 27 & 28 Ιουνίου, στις 20:00



Ibrahim Maalouf



Patti Smith



Max Richter

3 Μεγάλοι μουσικοί στα πόδια της Ακρόπολης

Να δεις που θα βγάλουμε... διαρκείας για το Ηρώδειο αυτή την εβδομάδα. Επειδή τη νύχτα της 25ης Ιουνίου αποζητούμε τη συγκίνηση της ζωντανής συνάντησης με την ιέρεια του πανκ **Patti Smith** για να τραγουδήσουμε δυνατά «*People have the power*». Γιατί στις 29 Ιουνίου θέλουμε ν' αφεθούμε live στη σύγχρονη ορχηστρική νεοκλασική μουσική του **Max Richter**, σε μελωδίες που αγαπήσαμε από τα άλμπουμ *Intra* (2010) και *The Blue Notebooks* (2004). Και είναι και ο πολυβραβευμένος Γαλλολιβανέζος **Ibrahim Maalouf** που έρχεται στις 28 Ιουνίου με την τρομπέτα του να διατρέξει μουσικά είδη και παραδόσεις, από την τζαζ στις αραβικές κλίμακες, στην ποπ και τους λάτιν ρυθμούς.

Ωδείο Ηρώδου Αττικού, στις 21:00

so many choices only one voice

4 Η υγεία σε πρώτο πλάνο στο SNF Nostos

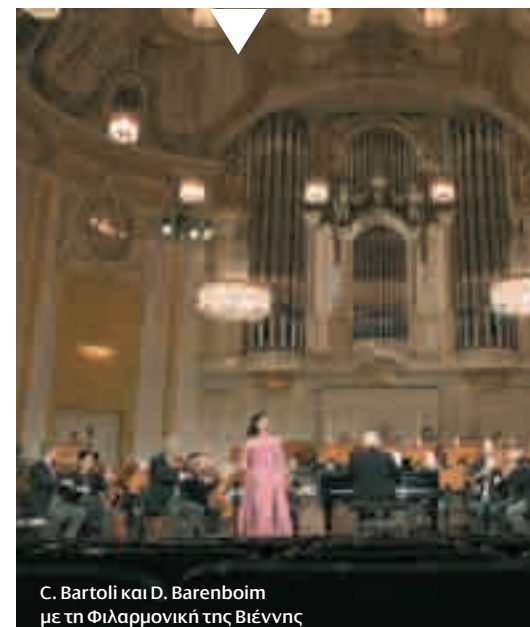
Γίνεται να νιώσεις τον παλμό ενός άλλου ανθρώπου χωρίς να τον αγγίζεις και να κάνεις surf χωρίς να βραχείς; Τι μας έμαθε η πανδημία για τις υγειονομικές ανισότητες ανά τον κόσμο; Πώς συνδέεται η υγεία της δημοκρατίας με την υγεία των πολιτών; Αφιερωμένο στο πιο πολύτιμο αγαθό, την υγεία, το **SNF Nostos** επιστρέφει με ένα σχετικό συνέδριο (κεντρική ομιλήτρια η Audrey Tang, υπουργός Ψηφιακών Μέσων της Ταϊβάν), με συναυλίες από τους **Jorja Smith, Masked Wolf, Good Job Nicky** και **Locomondo**, με εκθέσεις, διαδραστικές εγκαταστάσεις και VR εμπειρίες, και, φυσικά, τον καθιερωμένο αγώνα δρόμου.

ΚΠΙΣΝ, 23&24 Ιουνίου

5 Μια αγκαλιά τραγούδια

Όπου κι αν εμφανίζεται, το κοινό την επευφημεί με ενθουσιασμό. Στις 23 Ιουνίου (στις 20:30) θα έχουμε κι εμείς την ευκαιρία και μάλιστα χωρίς εισιτήριο, από τον **κίπο του Μεγάρου Μουσικής**. Στο πλαίσιο των μαγνητοσκοπημένων συναυλιών της UNITEL η **Cecilia Bartoli** θα τραγουδά από οθόνης από το Mozarteum Salzburg το «*Ch'io mi scordi di te*» υπό την μπαγκέτα του **Daniel Barenboim** σ' ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει και τη διάσημη *Συμφωνία της Πράγας του Μότσαρτ* και το *Κοντσέρτο για πιάνο σε ντο ελάσσονα Κ. 491*. Αν πάλι, η διάθεση σπκώνει ρομάντσο, ο **Δωρὸς Δημοσθένους** έρχεται στις 28 Ιουνίου (στις 21:00) με ρεπερτόριο ερωτικό που διατρέχει εποχές, είδη και τόπους, από τον Χατζιδάκι και τον Θεοδώρακη στους **Elvis Presley, Simon & Garfunkel** και **Dusty Springfield**.

Κίπος Μεγάρου Μουσικής, 23 & 28 Ιουνίου



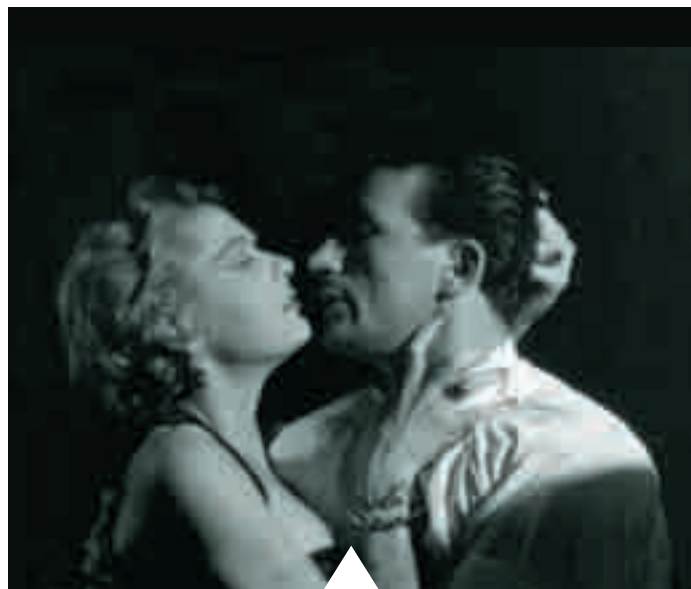
C. Bartoli και D. Barenboim με τη Φιλαρμονική της Βιέννης

6 36 καλλιτέχνες εστιάζουν στο κράτος

Η φωτογραφική ενότητα της Bani Abidi που απομονώνει καθοπισμαστικές χειρονομίες ανδρών ηγετών· η «πασαρέλα» της Ελένης Καμμά στην οποία «παρελαύνουν» λογίων λογίων χαρακτήρες· το βίντεο των Zanny Begg και Oliver Ressler στο οποίο μετανάστες χωρίς χαρτιά εκφράζουν την προσωπική τους σχέση με τη φύση της εθνικής ταυτότητας· το φωτογραφικό «ημερολόγιο» των πρώτων μηνών της «Αλλαγής» όπως το ταξινομήσε ο Βαγγέλης Βλάχος· η περφόρμανς της Katya Εν μέσα από την οποία οικειοποιείται τη σειρά της αστυνομίας· είναι κάποια από τα έργα που μας περιμένουν στην έκθεση «Statecraft. Διαμορφώνοντας το κράτος», την πρώτη που επιμελείται η **Κατερίνα Γρέγου** στο **Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης**. **ΕΜΣΤ, έως 30 Οκτωβρίου**



Έργο της Bani Abidi



ΕΠΙΣΚΟΠΩΣΗ

7 Ο κινηματογραφικός Ιάκωβος Καμπανέλλης

Το όνομά του φέρνει αυτόματα στο μυαλό το «*Μαουτχάουζεν*», τη συγκλονιστική μαρτυρία από το ναζιστικό στρατόπεδο συγκέντρωσης, σε κάποιους και το θεατρικό του που έμελλε να λάμψει στο σελιλόιντ χάρη στη φιλική «*Στέλλα*» του Μιχάλη Κακογιάννη. Πόσοι, όμως, θυμούνται τα σενάρια που υπογράφει και τις δικές του ταινίες; Εκατό χρόνια από τη γέννηση του πολυσχιδή συγγραφέα, στην ταράτσα της **Ταινιοθήκης** προβάλλονται «*Το κανόνι και τ' απδόν*» (1968) που σκηνοθέτησε ο ίδιος, καθώς και ταινίες των οποίων υπογράφει ή επιμελείται το σενάριο.

Θερινός κινηματογράφος Λαΐς, 23-28 Ιουνίου

ΜΗΝ ΤΟ ΣΑΣΕΙΣ

8 Ευριπίδης στα ανοιχτά θέατρα

Η **Μαρία Κίτσου** ερμηνεύει την «*Ηλέκτρα*», με τον **Δημήτρη Γκοτσόπουλο** ως Ορέστη στην παράσταση του **Γιώργου Λύρα** που ανεβάζει αυλαία στο **Κατράκειο** της Νίκαιας στις 25 Ιουνίου (21:30). Από το **Θέατρο Πέτρας** ξεκινά στις 29 Ιουνίου (στις 21:30) η περιοδεία της «*Μήδειας*» που σκηνοθετούν ο **Αιμίλιος Χειλάκης** και ο **Μανώλης Δούνιας**, με τον ίδιο, την **Αθηνά Μαξίμου** και τον **Αναστάση Ροϊλό**.

9 Ντοστογιέφσκι στη σκηνή

Με το πιο αισιόδοξο κείμενο του Ρώσου μεγάλου δασκάλου της ανθρώπινης ψυχολογίας καταπιάνονται αυτό το καλοκαίρι η **Εφη Μπίρμπα** και ο **Άρης Σερβετάλης**. Στο «*Ονειρο ενός Γελόιου*» ο ήρωας δεν προσδοκά τίποτα. Ωσπου μια νύχτα βλέπει το όνειρο που γίνεται ο προάγγελος για μια νέα ζωή.

Θέατρο Βράχων, 27 Ιουνίου, στις 21:00

10 Μαριβώ στην αυλή των Μπενιζέλων

Στον προαύλιο χώρο του πιο όμορφου αρχοντικού της Πλάκας, η «*Κληρονομιά*» βρίσκει τον «φυσικό χώρο της» θεωρεί ο σκηνοθέτης **Γιάννης Νταλιάνης**. Για δύο βράδια το σπίτι-μουσείο μετατρέπεται στην αυλή της Κόμισσας που φιλοξενεί τα τρία απελπισμένα ζευγάρια των ερωτευμένων της κλασικής κωμωδίας του **Μαριβώ**. Σε μια εποχή κρίσης, πόσο απλό είναι να θυσιάσει κανείς 200.000 φράγκα για να διατηρήσει ακηλίδωτο τον έρωτά του;

Αρχοντικό των Μπενιζέλων, 25&26 Ιουνίου, στις 21:15

Ονειρεύτηκα τη Σανγκάη

Το νέο εκκωφαντικό μυθιστόρημα του Γιάννη Ξανθούλη

ΓΙΑΝΝΗΣ
ΞΑΝΘΟΥΛΗΣ

Ονειρεύτηκα
τη Σανγκάη



ΓΙΑΝΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΛΗΣ
Ονειρεύτηκα τη Σανγκάη



Ιούλιος σε ένα ξεχασμένο χωριό της ενδοχώρας. Ο μοναχικός άντρας που δροσίζεται με λεμονάδες λαμβάνει τα καυτά νέα... Πρέπει να κάνει πραγματικότητα την τελευταία επιθυμία ενός σταρ ερωτικών ταινιών! Όταν στην ιστορία ανακατευτεί και η Σανγκάη... τότε τα πράγματα ξεπερνούν τη φαντασία!

Επίσημο
www.diotra.gr

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

Ακολουθήστε μας!



ΒΙΒΛΙΟ

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΙΛΗ

Βασίλης Καραποστόλης

*Ανάμεσα στο «αγαπώ»
και στο «μου αρέσει»
υπάρχει μεγάλη διαφορά*

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΓΚΡΟΥΣ



Γιατί αμφιταλαντευόμαστε στον έρωτα και νιώθουμε ανυπεράσπιστοι απέναντι στο αντικείμενο του πόθου μας; Γιατί υποφέρουμε από το συναίσθημα της ζήλιας, από επιθυμία για ανταγωνισμό και κυριαρχία, από καχυποψία; Γιατί είναι κρίμα να περάσει μια ζωή έτσι: από αναβολές σε αναστολές και από αναστολές σε μετανιώματα; Τι σημαίνει να αγαπάει κανείς; Πώς θα προσεγγίσουμε πιο βαθιές χαρές έναντι της πλήξης που πολλές φορές βουλιάζει η ζωή μας; **«Ο παλμός του κόσμου - Αγώνες της αγάπης στον καιρό μας»** (εκδ. Πατάκη) είναι ένα βιβλίο στοχασμού που μας ζητάει να σκεφτούμε, ενώ εγκιβωτίζει παράλληλα ένα είδος πρακτικής φιλοσοφίας βγαλμένης από τη ζωή, για τη ζωή – είναι από τα πρώτα πράγματα που λέω στον Βασίλη Καραποστόλη, ακαδημαϊκό και πολυγραφότατο συγγραφέα. Μου απαντάει: *«Το ζήτημα δεν είναι να εξετάζουμε τα θέματα της καρδιάς έτσι ώστε να βουλιάζουμε στα αισθήματά μας. Είναι πολύ πιο σημαντικό να δούμε κατά πόσον η καρδιά μπορεί να ωθήσει τον νου και τη θέληση σε έργα που θα κάνουν τον σύγχρονο κόσμο λιγότερο στενόχωρο, λιγότερο πνιγηρό. Η πιο διαβρωτική πανδημία στις μέρες μας είναι η πεζότητα, το να καθλώνεται κανείς σε όσα συμβαίνουν αντί να κινείται προς τα όσα είναι δυνατόν να συμβούν».*

Είναι ίσως η κεντρική ιδέα του βιβλίου: ο έρωτας και η αγάπη ως κινητήριες δυνάμεις που θα μπορούσαν να σώσουν τον κόσμο και εμάς μαζί του. Μια ιδέα που υποβάλλεται και μέσα από μια σειρά από προτάσεις, εν είδει αφορισμών, που ο αναγνώστης μπορεί να τις απομονώσει και να τις πάρει μαζί του στις αποσκευές του. Σταχυολογώ τυχαία μερικές: *«Το αίτημα της αγάπης εγείρεται από τον ζόφο της μοναξιάς./ Έρχεται ο καιρός για ένωση, έρχεται ο καιρός*

για τον χωρισμό. Ο τερματισμός μιας σχέσης δεν είναι θάνατος. / Λόγω της κοινής μας φύσης πρέπει να συγχωρούνται πολλά. / Για να αγαπήσει κανείς, πρέπει να δοκιμάζει και να δέχεται να δοκιμάζεται.

Ένα βιβλίο που η ανάγνωσή του ζητάει την προσοχή και τη συγκέντρωσή μας και, σε αντάλλαγμα, μας κινητοποιεί να ξαναδούμε τον εαυτό μας, τις αγωνίες μας, το πού θέλουμε να πάμε. Αφού έτσι κι αλλιώς όλοι θα πεθάνουμε, το ζήτημα δεν είναι πώς θα έχουμε ζήσει;

Στον έρωτα συνεχώς κάτι μας λείπει, ενώ στην αγάπη είμαστε χορτασμένοι. Γράψτε ότι ανάμεσα σε αυτά τα δύο αισθήματα υπάρχει ουσιαστική διαφορά. Η διαφορά υπάρχει, αλλά δεν είναι αγεφύρωτη. Στον έρωτα συχνά κυριαρχεί το πάθος της κατοχής. Ο ερωτευμένος θέλει να κρατήσει κοντά του το πρόσωπο που τον έλκει. Το να κρατάς κοντά σου όμως, ή και να σμίγεις, με μιαν άλλη ύπαρξη, δεν είναι το ίδιο με το να μετατρέπεις την άλλη ύπαρξη σε απόκτημά σου. Το απόκτημα παύει να έχει βούληση, και αυτό δεν κολακεύει τον ερωτευμένο. Πα' όλα αυτά, ο τελευταίος επιμένει, διότι βασανίζεται από την έλλειψη, από την ανησυχία ότι η ευτυχία δεν θα του δοθεί ολόκληρη. Η Πενία (για να θυμηθούμε τον Πλάτωνα) δεν εγκαταλείπει ποτέ τους ερωτευμένους. Αντίθετα, η αγάπη δεν πεινάει και δεν επιδιώκει να χορτάσει. Μπορεί να βρίσκει χαρά σε αυτό που δεν χρειάζεται να το κάνει ολοκληρωτικά δικό της. Νοιάζεται και φροντίζει για την ύπαρξη του αγαπημένου προσώπου, της κατάστασης ή της ιδέας, χωρίς να απαιτεί την ανταπόκριση, αλλά και χωρίς να παύει να ελπίζει. Γι' αυτό και κομίζει μία υπόσχεση αλλαγής στον κόσμο. Είναι σαν να βεβαιώνει ότι για να ομορφύνει τον εαυτό του ο άνθρωπος πρέπει να στραφεί έξω από τον εαυτό του.

Φαίνεται όμως ότι αυτό είναι δύσκολο γιατί το είδωλο του εαυτού παρεμβαίνει συνεχώς. Μας κυριεύει μία παράξενη λύπη, όταν καταλαβαίνουμε πως στην ερωτική εμπειρία ο άλλος είναι ένα κάτοπτρο πάνω στο οποίο καθρεφτίζουμε το είδωλό μας. Στην πραγματικότητα, αυτό που μας συγκινεί βαθιά δεν είναι ούτε ο εαυτός μας στον καθρέπτη ούτε ακριβώς και ο άλλος, είναι ότι μαντεύουμε πίσω από το πρόσωπο του άλλου, κάτι το υπέροχο, το πλήρες, που μας κάνει σινιαλό. Διαισθανόμαστε πως ο σύντροφός μας, ο άνθρωπός μας, είναι δίπλα μας για να μας δείχνει πως την ευτυχία την αγγίζουμε, αλλά δεν τη συλλαμβάνουμε. Από εκεί έρχεται και η σκιά της.

Αναφέρεστε συχνά στο θέμα αυτό της σύγκρουσης της αγάπης με το μίσος. Ανάμεσα στις πηγές της σκέψης σας πολλές αποτελούν παραδείγματα από έργα της λογοτεχνίας, της ζωγραφικής και άλλων τεχνών. Πώς μας βοηθάει η τέχνη; Με την τέχνη προβάλλει η προοπτική της σύνθεσης, πράγμα που σημαίνει ότι η ζωή, η ζωή με τους όρους της αρμονίας, αντιμάχεται τον θάνατο. Θάνατος είναι η διάσπαση, ζωή η ενότητα μέσα από την πολλαπλότητα. Μόνο η τέχνη μπορεί να το υποστηρίξει έμπρακτα αυτό, γιατί μόνο αυτή επιτρέπει στον άνθρωπο να βγει έξω από το ρεύμα των ακατάπαυστα μεταβαλλόμενων καταστάσεων και να εγκατασταθεί, επιτέλους, κάπου όπου δεν βασιλεύουν οι συμπτώσεις, τα απρόοπτα. Γι' αυτήν την έννοια, ένας σημαντικός ζωγραφικός πίνακας, ένα σημαντικό μυθιστόρημα ή ποίημα μας διδάσκουν να αποδεχόμαστε το μυστήριο της ζωής, να αγαπάμε την έκπληξη, εφόσον προαναγγέλλει μία ανώτερη τάξη. Οι ταπεινοί άνθρωποι πολλές φορές είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για αυτήν την τάξη. Την προσμένουν, την πιστεύουν. Στο «Πόλεμος και Ειρήνη» του Τολστόι ο απλός στρατιώτης Καρατάγιεφ αγαπά ό,τι κι αν φέρνει η ζωή, την ίδια στιγμή που ο αριστοκράτης Πιερ ψάχνει να βρει τον λόγο για τον οποίο θα άξιζε να αγαπήσει τους ανθρώπους.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ασκέιτε κριτική στη νεωτερική κοινωνία λέγοντας ότι προσδεθήκαμε στις εφήμερες απολαύσεις και η μέριμνά μας είναι πώς θα καλύπτονται γρήγορα επιθυμίες χαμηλής έντασης. «Η επιχείρηση "ευχαριστηθείτε" είναι εξ αρχής υπονομευμένη από την ίδια» λέτε. **Πώς το εννοείτε;** Το πρόβλημα αρχίζει από την ώρα που η επιδίωξη της ευχαρίστησης παίρνει τα χαρακτηριστικά της δραπετεύσης. Δραπετεύσης από τι; Από τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει κανείς τη ζωή στην ολότητά της. Είναι απολύτως φυσικό ο άνθρωπος να θέλει να γεύεται τα ευχάριστα πράγματα. Είναι όμως ένα είδος αυτοακρωτηριασμού να επιδιώκει μόνον αυτό, από τον φόβο ότι κάθε τι άλλο περικλείει κινδύνους, αβεβαιότητες, μπερδέματα.

Ποιος θεωρείτε πως είναι ο κίνδυνος; Στην πραγματικότητα ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι να περικόπτε κανείς τις συγκινήσεις του από μόνο του και να περιορίζεται σε ό,τι προσφέρεται εύκολα και δεν συνοδεύεται από ερωτηματικά. Πρόκειται για μια μορφή εγκλεισμού μέσα στις μικρότητες. Οι στωικοί φιλόσοφοι προειδοποιούσαν για αυτόν τον κίνδυνο. «Να μην ενδίδετε στις μικροχαρές», συμβούλευε ο Σενέκας. Τι εννοούσε; Εννοούσε ότι μέσα στην ανθρώπινη φύση λειτουργεί ένας νόμος της αδράνειας. Αν συνηθίσει κανείς τις μικροχαρές δεν θα μπορεί ούτε καν να φανταστεί τι θα ήταν αυτό που θα τον ενθουσίαζε, που θα του έδινε φτερά για να πετάξει. Γιατί αυτό είναι η πραγματική χαρά: ένα αίσθημα κεντρικό που πλημμυρίζει όλη την ύπαρξη. Ενώ η ευχαρίστηση εμφανίζεται πάντα στην περιφέρεια της ύπαρξης. Όπως καταλαβαίνετε, ο έρωτας και η αγάπη δεν έχουν θέση εδώ. Δεν μπορούμε να βιώσουμε έναν έρωτα περιφερειακό, δεν μπορούμε να πούμε ότι αγαπάμε κάποιον επειδή βρίσκουμε ελκυστικό το ένα ή το άλλο χαρακτηριστικό στην εμφάνιση, στην προσωπικότητα, στη συμπεριφορά του.



Γι' αυτό επιμένετε ότι ανάμεσα στο «αγαπώ» και στο «μου αρέσει» υπάρχει μεγάλη διαφορά; Το να μας αρέσει κάτι σημαίνει ότι θέλουμε να διατηρούμε το προνόμιο να αποσύρουμε, όποτε μας εξυπηρετεί, την προτίμηση μας. Σήμερα μου αρέσει, αύριο λιγότερο, μεθαύριο δεν ξέρω. Με τον έρωτα όμως και με την αγάπη φοβούνται κάποιοι ότι θα αιχμαλωτιστούν. Διαλέγουν, έτσι, να μετακινούνται ανάμεσα σε βολικά και ευχάριστα πράγματα αντί να αφήσουν την καρδιά τους να αναμετρηθεί με την τρομερή και μεθυστική ιδέα ότι για εκείνη υπάρχει ένα μόνο επιθυμητό πράγμα, ένα μόνο κέντρο μαγντισμού. Το Ένα και το κεντρικό απέναντι στα πολλά και μερικά. Η εποχή μας που παράγει αδιάκοπα μικροπράγματα, καλλιέργησε στον άνθρωπο μια τέτοια δειλία ώστε ακόμη και αν μέσα του σκιρτήσει για λίγο ο πόθος για κάτι μεγάλο θα οπισθοχωρήσει και θα ζαρώνσει πίσω από τη σκέψη: «και πού θα με βγάλει;». Αυτή η αντίδραση δεν έχει σχέση ούτε με την προνοητικότητα ούτε με τη σύνεση. Είναι σκέτο το δηλητήριο της δυσπιστίας.

Πού νομίζετε ότι οφείλεται αυτό; Η εποχή μας έφτασε σε ένα ακραίο σημείο. Αφού έπεισε τον άνθρωπο να μην εμπιστεύεται καθόλου τους αγνώστους, τον έφερε στο σημείο να μην εμπιστεύεται και ό,τι πιο πηγαίο σαλεύει μέσα του. Τρομάζει με τα ίδια του τα αισθήματα. Στην ουσία, στον τομέα αυτό, είναι πιο δεισιδαίμων από τους αρχαίους Έλληνες. Για εκείνους ο έρωτας είναι ένας δαίμονας. Τον υποδέχονταν σαν αυτό που ήταν: μίτη εντελώς επίγειος μίτη εντελώς θεός. Οι σύγχρονοι τον θέλουν εντελώς επίγειο, του χειριό τους, και επειδή τους ξεφεύγει, τους τρομάζει, όπως κάθε τι ανεξέλεγκτο.

Έχουμε αποστέρηθεί τα ιδεώδη, λέτε, και

φέρνετε το παράδειγμα της φιλίας. Αν το ότι κάνουμε φίλους που μας απογοητεύουν δεν μας αποθαρρύνει από το να αναζητάμε ξανά να κάνουμε φίλους, είναι επειδή έχουμε μέσα μας ένα ιδανικό της Φιλίας. Είναι χρήσιμο να το σκεφτούμε έτσι, μπορείτε να μας εξηγήσετε πώς το εννοείτε; Οι κοινωνικοί μηχανισμοί έχουν υποτάξει τόσο πολύ τη σκέψη των ανθρώπων στη λογική του υπολογισμού και της μέτρησης μεγεθών, ώστε είναι αδύνατον όταν βρεθούν μπροστά σε ποιότητες και όχι σε ποσότητες να κρίνουν και να διαλέξουν. Τα αισθήματα, οι προσωπικές σχέσεις αφορούν ποιότητες. Ο άνθρωπος που έχει συνηθίσει να λογαριάζει δεν ξέρει πώς να σταθμίσει την ειλικρίνεια και την ψευτιά, την αυθορμησία και την υστεροβουλία, ένα χαμόγελο καθαρό και ένα χαμόγελο ημιδιάφανο. Φυσικά, η αλήθεια δεν θα φανερωθεί ποτέ σε κείνους που δεν ξέρουν να ψάχνουν για να τη βρουν. Και δεν ξέρουν επειδή δεν έχουν ένα μέσο για να κρίνουν το πραγματικό. Αν καταδικάσουμε την υποκρισία κάποιου είναι γιατί πιστεύουμε στην αξία της ειλικρίνειας. Αν ζητήσουμε μεγαλύτερη δικαιοσύνη στις ανθρώπινες υποθέσεις είναι γιατί πιστεύουμε ότι η δικαιοσύνη ως αίτημα δεν είναι

μία ιδέα θρονιασμένη στους ουρανούς, αλλά ότι φωλιάζει μέσα στις ψυχές, αρκεί οι ψυχές αυτές να κοιτάνε πότε-πότε και προς τα πάνω στους ουρανούς των δυνατοτήτων. Το ιδεατό επικονώνει με το πραγματικό. Αυτό είναι που η εποχή μας δυσκολεύεται να καταλάβει. Ούτε στα σχολεία, ούτε στον οικογενειακό κύκλο, ούτε στις δημόσιες συζητήσεις δεν γίνεται σαφές ότι άλλο το όνειρο και άλλο το ιδεώδες. Με το όνειρο αποχωρείς από την πραγματικότητα. Με το ιδεώδες φεύγεις για να επανέλθεις και να δεις πού χωλαίνει η πραγματικότητα, γιατί υπολείπεται του επιθυμητού. Για να επέμβουμε, ανατρεπτικά ή διορθωτικά, στον κόσμο δεν μπορούμε παρά να ασπασθούμε ένα ιδεώδες.

Ας επιστρέψουμε στην αγάπη και ας τελειώσουμε με αυτή. Η αγάπη προϋποθέτει το να απαλλαγούμε από το άγχος του εγωισμού και να μετατοπίσουμε το ενδιαφέρον μας προς τα έξω. Και θέλει μέριμνα, πρέπει να τη φροντίζουμε... Η αγάπη είναι συναίσθημα που, αν δεν γίνει πράξη, αφανίζεται. Όποιος αγαπά ένα δέντρο το φροντίζει, το ποτίζει. Αν το αμελήσει αυτό είναι αδυσώπητη απόδειξη ότι έπαψε να το αγαπά. Συνεπώς το ζήτημα που τίθεται σήμερα στον κόσμο μας είναι αν οι κάτοικοι του πλανήτη ζώντας μέσα στην ολοφάνερη φθορά τόσο των υλικών πραγμάτων όσο και της φύσης θα ακούσουν μέσα τους μία φωνή να τους λέει: «Πράξε προτού να είναι αργά και πράξε σαν κάποιος που βλέπει να απειλούνται τα παιδιά του, το ερωτικό του ταίρι, οι γονείς του, το σπίτι του και τελικά η ίδια η μνήμη του». Σε τέτοιες περιπτώσεις ενεργεί κανείς είτε από καθήκον είτε από αγάπη. Το καθήκον είναι υποκατάστατο της αγάπης. Θα ήταν πολύ ισχυρότερο το κίνητρο αν το ενέπνεε η αγάπη. Αλλά για να φτάσουμε στην αγάπη πρέπει να γίνουμε συνειδητοί. Να αγαπήσουμε όχι γιατί πρέπει, αλλά γιατί το θέλουμε πολύ.

Μοιάζει τελικά σαν όλα όσα κάνουμε, όλα αυτά για τα οποία πάσουμε και πασχίζουμε, να συνδέονται με τους αγώνες της αγάπης στον καιρό μας. Υπάρχει ελπίδα; Η αγάπη δεν μεμφιμοιρεί ποτέ, για αυτό και τη χρειαζόμαστε όσο ποτέ πριν. Μας καλεί να ελπίσουμε. Σε τι; Στο να σηρώσουμε τη συνειδησή μας σε έργα. Όποια και αν είναι αυτά θα έχουν αναγκαστικά ένα στοιχείο ύστατου ιπποτισμού, ενός ύστατου εθελοντισμού, μιας νέας μαχητικής ευγένειας έτοιμης να πολεμήσει την ποταπότητα. Ίσως είναι το τελευταίο κάλεσμα της γερασμένης ανθρωπότητας προς το τελευταίο υπόλοιπο της νεανικότητάς της. **A**

Η έσχατη μαγεία είναι η αγάπη

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Από μικρό παιδί με σαγίνευε το βόρειο σέλας. Οι ίδιες οι λέξεις αρχικά κι έπειτα το φαινόμενο καθαυτό. Είχα υποσχεθεί στον εαυτό μου να επιχειρήσω κάποια στιγμή να το δω και με τα ίδια μου τα μάτια, in situ, κι όχι από φωτογραφίες, βίντεο ή αναφορές λογοτεχνικές (που υπάρχουν άφθονες αν ψάξει κανείς).

Κι επειδή η τέχνη μακρά αλλά ο βίος βραχύς, πριν από πέντε χρόνια έκανα το ταξίδι στον Αρκτικό κύκλο. Εκείνο το έτος είχα αποφασίσει να γιορτάσω τα γενέθλιά μου στα μέρη του βόρειου σέλαος (αλλιώς Aurora borealis). Κι έτσι πέταξα πρώτα στο Όσλο μες στο καταχείμωνο κι ύστερα πήρα πτήση για το Τρόμσο, στα βόρεια του Αρκτικού κύκλου. Ένα ψαροχώρι είναι το Τρόμσο που τον μήνα Ιανουάριο βυθίζεται στο σκοτάδι από τις τέσσερις το απόγευμα. Κατά τις έξι, ξεχύνονταν από τα λιγοστά ξενοδοχεία οι κυνηγοί του φαινομένου. Με πανάκριβες φωτογραφικές μηχανές, με τρίποδα κι άλλον εξοπλισμό επιβιβάζονταν σε θηριώδη τζιπ και ξεχύνονταν στο σκότος σε αναζήτηση του ιερού Γκράαλ – του βόρειου σέλαος, κοντολογίς.

Διότι το βόρειο σέλας δεν είναι κάτι στατικό, έχει φύση νεραϊδένια, περιπλανιέται στα ουράνια παιχνιδιάρικα, σκορπώντας τη μαρμαρυγή του μονάχα στους τυχερούς που θα βρεθούν στον δρόμο του. Θα έλεγε κανείς ότι είναι κβαντική υφής, πότε σωματίδια, πότε φως. Εγώ το αναζήτησα σε παγωμένες λίμνες και σε ακτές που δέρονταν από μανιασμένες θύελλες, εις μάτην. Και το βρήκα αναπάντεχα να πηδάει απ' άκρη σ' άκρη στην ουρανό της πόλης στολίζοντας τους εξωτερικούς θόλους της τοπικής εκκλησίας με το αλλόκοσμο φως του.

Οι ηρωίδες του μυθιστορήματος της Χαργκρέιβ, παρόλο που ζουν στον απώτατο βορρά, στην Έσχατη Θούλη πες, δεν έχουν χρόνο να κοιτάνε τα ουράνια. Έχοντας την ατυχία να χάνουν μέσα σε μια νύχτα όλους σχεδόν τους άντρες τους σε μια κατα-

γίδα στη θάλασσα – άντρες ψαράδες, χωρίς άλλον τρόπο επιβίωσης – αναγκάζονται οι ίδιες να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους. Βρισκόμαστε στον 17ο αιώνα. Δεν υπάρχει πολιτική ορθότης. Δεν υπάρχει ισότητα των φύλων. Δεν ενδείκνυται να βγαίνουν οι γυναίκες για ψάρεμα. Δεν ενδείκνυται πολλά πράγματα, για την ακρίβεια. Η θρησκεία είναι αμείλικτη. Και μέσα σ' όλα, καταφτάνει κι ένας τοπικός άρχοντας που αρχίζει να επιδιέχετα σε κυνήγι μαγισσών. Όχι μεταφορικά, οι πυρές που στήνονται είναι πραγματικές.

Το ντόπιο στοιχείο, οι Λάπωνες, επειδή αρνείται να απαρνηθεί την παγανιστική θρησκεία και τις δοξασίες του, καταδιώκεται αμείλικτα. Οι ιθαγενείς, που ζούσαν τόσα χρόνια σε εκείνο τον τόπο, κατηγορούνται τώρα για πρακτικές μαγείας και αφού βασανιστούν οδηγούνται αμείλικτα στον θάνατο.

Ωστόσο, όλοι γνωρίζουμε πως η έσχατη μαγεία, μαγεία ακατάβλητη, είναι η αγάπη. Αυτή είναι που ανθίζει σ' εκείνο τον ερημότοπο της Νορβηγίας και οδηγεί την ιστορία της συγγραφέως στο δικό της βόρειο σέλας. (Εδώ να ευχαριστήσω τη μεταφράστρια Μυρτώ Καλοφωλιά.)

Έμεινα με μια απορία: πώς στην οργή κατάφερε μια τόσο νέα συγγραφέας, τριάντα δύο χρόνων σήμερα, να γράψει ένα τόσο γλαφυρό κι εμπειριστατωμένο μυθιστόρημα;

Ταλέντο κι εργασία, φίλε μου, θα απαντήσει ο δαίμων της λογοτεχνίας. Και ένας καλός επιμελητής, θα προσθέσει ο εκδοτής.



Κίραν Μίλγουντ
Χαργκρέιβ
Οι μάγισσες του Βάρντε
εκδ. Πατάκης



© ΠΑΡΡΤΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ

Ο Γιάννης Ξανθούλης ονειρεύτηκε τη Σανγκάη

Το «Ονειρεύτηκε την Σανγκάη» είναι τρεχούμενο σα νεράκι, ευχάριστο σαν αεράκι, διαβαστερό σαν τα βιβλία του Ξανθούλη, του συγγραφέα με την πιο τρελή φαντασία του κόσμου.

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

X

Χρόνια διαβάζω βιβλία του Γιάννη Ξανθούλη χαμογελώντας πάνω από τις σελίδες και λέγοντας (μέσα μου) «Δεν υπάρχει!»... γιατί οι κόσμοι που δημιουργεί είναι ολοζώντανοι, ξεχειλισμένοι από χρώμα, διασκεδαστικοί με έναν σουρεαλιστικό τρόπο – διαβάζω και είναι σαν να πέφτω στο πηγάδι-Ξανθούλης, αυτό με τα απίστευτα γεγονότα και τα σπίτια από ζάχαρη... εντάξει, όχι όλους να νυχτοπερπατάνε ως υπνοβάτες. Και να κάνουν σεξ αναμεταξύ τους, πάνω στην υπνοβασία – ναι, είναι ένα από αυτά τα χωριά ο Πετρόκαμπος, όλα μπορεί να τα περιμένει κανείς εκεί.

Μπαίνεις λοιπόν με τα μούτρα στην ιστορία: ένα γράμμα παραδοσιακού τύπου φτάνει στον Πέτρο Μακκαβαίο, τον βασικό ήρωα, και ο αποστολέας είναι ο ξάδερφός του ο Λάκης, που έκανε τρελή καριέρα παίζοντας σε τσόντες στη Γερμανία – μεγάλο του σουξέ, «Το Τρίτο πόδι του Ρήνου», καλλιτεχνική ταινία η οποία έγινε καλτ στη Σανγκάη όπου λαοεύτηκε ο Λάκης. Μόνο που ο Λάκης είναι στα τελευταία του και ζητάει από τον Πέτρο, ως μοναδικό του συγγενή, να αναλάβει τη δημιουργία ενός μουσείου αφιερωμένου στην Τέχνη του. Την Τέχνη του Λάκη, δηλαδή τη σωστή τσόντα, και στον ίδιο τον Λάκη ως προσωπικότητα που έλαμψε διεθνώς χάρη στο μοναδικό, γιγάντιο τσουτσούνι του, υποχρεωτικό έκθεμα του μουσείου.

Όλα αυτά είναι αστεία, τα διαβάζεις και σε κάποια σημεία γελάς δυνατά, σε άλλα χαμογελάς απλώς, άλλα τα διαβάζεις στα παιδιά σου, που ψιλο-γελάνε κι αυτά ενώ κοιτάνε στα κινητά κάτι τικ-τοκ. Ή ίσως τσόντες



του Λάκη. Γιατί όσο διαβάζεις, όλοι αυτοί οι ήρωες και οι περιπέτειές τους γίνονται τρισδιάστατοι, κι ακόμα και οι «παινοί», οι δευτερεύοντες χαρακτήρες έχουν ζουμί, ή μάλλον ψυχή. Ο Ξανθούλης ξέρει να φτιάχνει μαγικούς κόσμους και μαγεμένους ήρωες, που με έναν περιέργο τρόπο, πατάνε με το ένα πόδι στη σκληρή πραγματικότητα: υπάρχει ο διεφθαρμένος πολιτικός που κάνει τα πάντα για πέντε ψήφους παραπάνω, η μάνα-μαμή ίσως και ηπιδούκλα που έζησε στα περιθώρια της κοινωνίας του χωριού, η κοκορόμυαλη δημοσιογράφος με τοπική τηλεοπτική καριέρα, ακόμα και η προδομένη κόρη που θα πάει κατά διαόλου αν δεν βρει ένα σκοπό στη ζωή της.

Δεν θέλω να δώσω το μυθιστόρημα – το διαβάζεις άλλωστε χωρίς να αναρωτιέσαι ΠΩΣ θα τελειώσει, αν έχεις διαβάσει Ξανθούλη, ξέρεις να περιμένεις τα πάντα. Αν ο Ξανθούλης έγραφε στην Αγγλία θα ήταν η βασίλισσα ενώ θα τον έκανε ιππότη. Δυστυχώς η βασίλισσα έχει άλλες δουλειές κι ο Ξανθούλης ζει στην Ελλάδα, με όλους αυτούς τους καλλιτεχνικούς τύπους μέσα του, τον έναν πάνω στον άλλον, αλλά με την απαραίτητη πειθαρχία και συγκέντρωση που προϋποθέτει η οποιαδήποτε δημιουργία. στην ΕΡΤ θα πέσετε κάτω λέμε από τα γέλια, δεν παλεύεται, κι ο ίδιος ο Ξανθούλης ως ηθοποιός είναι α-πό-λαυ-ση. Πάμε στο μυθιστόρημα «Ονειρεύτηκε τη Σανγκάη»: είναι τρεχούμενο σα νεράκι, ευχάριστο σαν αεράκι, διαβαστερό σαν τα βιβλία του Ξανθούλη... κι ακόμα περισσότερο, μια και γίνεται όλο και καλύτερος ο Ξανθούλης. Χάνει, η βασίλισσα της Αγγλίας, που

δεν τον διαβάζει να του δώσει παράσημο. Θα του έδινε καμιά δεκαριά παράσημο, όχι μόνο για όσα γράφει, όχι μόνο για την παντελή έλλειψη σοβαροφάνειας, αλλά και για το ότι απελευθέρωσε κάμποσους άλλους συγγραφείς (βάζω κι εμένα ανάμεσά τους), μας έμαθε να γυρνάμε ανάποδα τον σκληρό ρεαλισμό, το μέσα-έξω, με αεράτες, δόσεις Ξανθούλικου σουρεαλισμού.

«Ονειρεύτηκε τη Σανγκάη», Γιάννης Ξανθούλης, εκδ. Διόπτρα. Τα σχέδια του Πετρόκαμπου, οι πίνακες στο τέλος του βιβλίου και η σύνθεση του εξωφύλλου είναι του συγγραφέα.

«Το σπίτι των Χόλοου» Εκεί που πεθαίνει η Ομορφιά

Μια φεμινιστική προσέγγιση στη διαφορετικότητα, την απώλεια και το τραύμα, και μαζί ένα ταξίδι στην Κόλαση – κυριολεκτικά

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Στην Ελλάδα εκδίδονται πια ελάχιστα μυθιστορήματα τρόμου και, με τη λαμπρή εξαίρεση του Κινγκ, όχι πάνω από ένα ή δύο όλα κι όλα τον χρόνο από mainstream εκδοτικούς. Όποτε κυκλοφορεί κάποιο, οι φαν πανηγυρίζουν. Παρά ταύτα, η επιτυχία που ελπίζουμε ότι θα έχει το «Σπίτι των Χόλοου», το καλύτερο μυθιστόρημα τρόμου που διαβάσαμε εδώ και καιρό, ίσως σταθεί αφορμή για να διορθωθεί αυτό το εκδοτικό ατόπημα.

Έχουμε να κάνουμε με μια πολύ σημαντική στιγμή στο genre εδώ πέρα, με ένα πολύ μεστό, πολύ στιβαρό κείμενο – μεστό και στιβαρό παρά την ποιητικότητα του, παρά την αιθέρια ύφανσή του, παρότι θυμίζει παραμύθι με νεράιδες και ξωτικά–, με ένα κείμενο που σε αφήνει άφωνο και που δεν μπορείς να το αφήσεις από τα χέρια σου – κλισέ μεν, ισχύει 100% δε. Το βιβλίο της εξαιρετικά νεαρής Krystal Sutherland «Το σπίτι των Χόλοου» (μετάφραση Μυρσίνη Γκανά, Εκδόσεις Διόπτρα) –είναι μόλις 32 ετών–, που γεννήθηκε στην Αυστραλία αλλά ζει στο Λονδίνο, κυκλοφόρησε πέρυσι στο πρωτότυπο, και απέκτησε αμέσως μία πολύ μεγάλη βάση αναγνωστών που (δικαίως) το λάτρεψαν. Το ίδιο συνέβη και με εμάς.

Στο «Σπίτι των Χόλοου» παρακολουθούμε την αινιγματική ιστορία τριών κοριτσιών. Η Γκρί, η Βίβι και η Γκρέι, 17, 19 και 21 ετών αντιστοίχα, είναι αδελφές και μοιράζονται μία τρομακτική εμπειρία



Krystal Sutherland
Σπίτι των Χόλοου
Εκδ. Διόπτρα

χωρίς να θυμούνται το παραμικρό από την εμπειρία τους. Τι συνέβη; Ποιος τις είχε αρπάξει και πού τις έκρυβε; Κανείς δεν ξέρει, και κανείς δεν μπορεί να το βρει.

Και δεν είναι μόνο αυτό. Με τον ερχομό τους, έχουν αλλάξει: τα μαλλιά τους έχουν γίνει λεπτά, μακριά και κάτασπρα, σαν των ζωτικών, και τα μάτια τους κατάμαυρα. Είναι πανέμορφες, σε βαθμό που σε πονάει, και μοιάζουν να

έχουν έρθει από κάπου αλλού. Αν ακούμπησουν με τα δάχτυλά τους κάποιον, πόσο δε μάλλον αν τον φιλήσουν, τον κάνουν αμέσως υποχείριό τους, κι ας τους πονάει αυτό. Μένουν κοντά η μία στην άλλη, γίνονται σχεδόν ένα, και μεγαλώνουν με το βάρος του αφόρητου μυστηρίου που τις τυλίγει, και αυτής της καινούργιας φύσης τους.

Οι γονείς τους δεν μπορούν να αντέξουν το βάρος του δράματος της εξαφάνισής τους και των αλλαγών που υπέστησαν. Ο πατέρας τους θα τρελαθεί και εντέλει θα αυτοκτονήσει, ενώ η μητέρα τους θα μισήσει τη μεγαλύτερη κόρη και δεν θα της ξαναμιλήσει ποτέ πια. Η Γκρέι θα αντιμετωπίσει την κατάσταση απλώς εγκαταλείποντας το σχολείο και φεύγοντας από το σπίτι στα 17 της, ενώ λίγο καιρό μετά θα την ακολουθήσει και η μεσαία αδελφή, η Βίβι. Η Γκρί, μοναδικό στήριγμα πια της μητέρας της, θα μείνει μαζί της και θα προσπαθήσει να επιβιώσει μόνη, χωρίς τα δύο πλάσματα που της μοιάζουν τόσο πολύ και που είναι σάρκα από τη σάρκα της. Δεν θα της είναι καθόλου εύκολο να τα βγάλει πέρα.

Η δυναμική Γκρέι θα γίνει πολύ σύντομα τρομακτικά διάσημη και υπερβολικά πλούσια, καθώς η αλλόκοτη ομορφιά της θα την κάνει το πιο περιζήτητο μοντέλο του κόσμου, ενώ η Βίβι θα ξυρίζεται άσπρα μαλλιά της, θα φτιάξει μια μπάντα και θα περνά τις μέρες της με μουσική, σεξ, αλκοόλ και ναρκατικά. Μέχρι που ένας κερασφόρος και γεμάτος αίματα άντρας θα κάνει ξαφνικά την εμφάνισή του, και η Γκρέι θα εξαφανιστεί – ξανά. Και οι άλλες δύο αδελφές της θα πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να κινήσουν γη και ουρανό για να τη βρουν. Ουρανό... ή καλύτερα την Κόλαση.

Ένα σκοτεινό, γκροτέσκο, αιματηρό, πανκ, ονειρικό, ποιητικό αστικό παραμύθι, μια βίαιη ιστορία ενηλικίωσης, ένα συχνά σκοταριστικό και πέρα για πέρα φεμινιστικό μυθιστόρημα τρόμου που σε ανατριχιάζει, ενώ ήδη έχει ερωτευτεί τις πρωταγωνίστριές του. Πράγμα που δεν είναι πολύ σοφό, όπως δεν θα αργήσεις να καταλάβεις...

Το βιβλίο, που ήδη έχει βαθμολογηθεί από 32.000 αναγνώστες στο Goodreads και έχει αποσπάσει βαθμολογία πάνω από 4, κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Διόπτρα, σε πολύ καλή μετάφραση της Μυρσίνης Γκανά, που φαίνεται να το απολαμβάνει.

Η Krystal Sutherland έχει γράψει άλλα δύο μυθιστορήματα. Το πρώτο της, «Our Chemical Hearts», κυκλοφόρησε το 2016 και έγινε ταινία από τα Amazon Studios με πρωταγωνιστές τη Lili Reinhart και τον Austin Abrams το 2020. Το δεύτερο, «A Semi-Definitive List of Worst Nightmares» εκδόθηκε το 2017. ●



ΤΕΧΝΗ

ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ
Της VILLY CALLIGA



Οι φωτογραφικές αφηγήσεις του

ΓΙΑΝΝΗ ΓΙΑΝΝΑΤΟΥ

Το όνομά του φιγουράρει στους καταλόγους νικητών διεθνών φωτογραφικών διαγωνισμών, όπως «Black and white Spider Awards» και «35 Awards». Με τον Γιάννη Γιαννάτο συναντηθήκαμε ένα μεσημέρι στο κέντρο της Αθήνας και συζητήσαμε για τη φωτογραφία και τη θέση της στο «κεφάλαιο» τέχνης.

Βλέποντας τις φωτογραφίες σου έχω την αίσθηση της κίνησης. Σαν κινηματογραφικά καρέ. Αυτά που βλέπω και φωτογραφίζω είναι κινηματογραφικές και αφηγηματικές στιγμές σαν μια ταινία πολύ μικρού μήκους. Η ζωή είναι ταινία. Είναι μια καλλιτεχνική ταινία που εξελίσσεται γύρω μας κάθε στιγμή, με εμάς στον πρωταγωνιστικό ρόλο και όλους τους άλλους ως κομπάρσους.

Τι προσπαθείς να συλλάβεις με τον φακό σου και να το αποδώσεις στις εικόνες σου; Κυνηγώ τις στιγμές και τα σχήματα που θα με κάνουν να κατανοήσω, να ερμηνεύσω να εξηγήσω και εν τέλει να αξιολογήσω αυτό που θεωρώ ωραίο. Το υψηλά αισθητικό. Όλο αυτό σε συνδυασμό με το συναίσθημα που υπονοεί κάποιου είδους δράμα. Ή χαρά! Οι φωτογραφίες μου έχουν σκοπό να αποτυπώσουν τις σκιές των δικών μου ονείρων ή φόβων. Εν συνεχεία τις δημοσιεύω, μήπως τυχόν κάποιος συγκινείται από τις ίδιες σκιές.

Στις φωτογραφίες σου δρόμου, παρατηρώ ότι απουσιάζουν στοιχεία που συνήθως συναντά κάποιος στο αστικό τοπίο αυτό; Ταμπέλες. Υπάρχει κάποιος λόγος για αυτό; Στις φωτογραφίες μου απουσιάζουν τα πολιτισμικά «σκουπίδια». Σπάνια θα δείτε ένα αυτοκίνητο, ένα κάγκελο, μια ταμπέλα, ή μια κεραία. Ο χρονικός προσδιορισμός μειώνει την αξία μιας εικόνας διότι την αναγάγει από καλλιτεχνική σε ρεπορτάζ. Η χρονολογία ενός μεγάλου έργου τέχνης μας παρουσιάζεται εκ των υστέρων αλλά το έργο έχει αξία ακόμη και χωρίς αυτή την πληροφορία. Διότι στο τέλος τείνει να γίνει κλασικό. Ακριβώς λόγω της ουδετερότητας του στον χρόνο.

Ως κλασικό αποκτάει πλέον διαχρονική αξία; Αν η τέχνη διαστέλλεται πέραν των χρονικών ορίων που ζούμε ή αντιλαμβανόμαστε, τότε θα έλεγα ότι ο καλύτερος θαυμαστής των φωτογραφιών μου θα μπορούσε να είναι τον διεγγονό μου που δεν έχει γεννηθεί. Όταν μπαίνεις σε μια τέτοια συλλογιστική, η εικόνα σου απελευθερώνεται από τα «βαρίδια» του σήμερα και κοιτάει στο μέλλον. Ακριβώς για να δικαιώσει και τον τίτλο «απαθανατίζω», δηλαδή να νικήσει τον θάνατο. Να απεγκλωβιστεί από προκαταλήψεις, αναστολές, φόβους, κοινωνικές συμβάσεις.

Πέρα από την ουδετερότητα του χρόνου, ποιο είναι το χαρακτηριστικό που πρέπει να διαθέτει μια φωτογραφία για να θεωρηθεί ότι αποτελεί «τέχνη»; Να είναι αυθεντική! Όπως οι φωτογραφίες της Vivian Maier. Πατί δεν χρωστούσε σε κανέναν μας τίποτα. Πρακτικά η φωτογραφία έρχεται να δώσει μέγιστη αξία στη στιγμή και να μας υπενθυμίσει ότι είμαστε περαστικοί σε αυτό το ταξίδι ζωής. Ο θρίαμβος του τώρα! Η καλή φωτογραφία για μένα είναι αυτή που σε γεμίζει ερωτήματα και όχι απαντήσεις.

Ζούμε στην εποχή της εικόνας. Με τα κινητά μας δημιουργούμε έναν τεράστιο όγκο εικόνων που μοιραζόμαστε μέσω των κοι-

νωνικών δικτύων. Ο χώρος της φωτογραφίας επηρεάζεται από αυτό; Ο σύγχρονος κόσμος βομβαρδίζεται από πληροφορία. Οι άνθρωποι επικοινωνούν μέσα από συστήματα μεταφοράς πληροφορίας. Στο πλαίσιο αυτό, υπάρχει έντονο το στοιχείο της επιτήδεσης και του εντυπωσιασμού. Αυτό έχει εκφυλίσει την τέχνη ή, για να είμαι ακριβοδίκαιος, έχει δυσκολέψει τις έννοιες του τι είναι τέχνη και πόση τέχνη «κουβαλάει» η κάθε εικόνα. Σκρολάρουμε ένα κοινωνικό δίκτυο και καταβροχθίζουμε τόνους εικόνες που εμπεριέχουν τα πάντα, από σκουπίδια μέχρι αριστουργήματα. Το καθένα από αυτά έχει άθροισμα ένα (1) και έτσι ισοπεδώνεται η ποιότητα στο βωμό της ποσότητας. Άλλη μία εικόνα, άλλο ένα post, άλλη μία είδηση. Κι όλα αυτά αξιολογούνται με ποσοτικούς δείκτες, όπως ο αριθμός των likes. Παράλληλα υπάρχει η σεβαστή έννοια του βιοπορισμού. Αν βιοπορίζεσαι από τη φωτογραφία μπορείς να παράγεις τέχνη; Μπορεί και να μπορείς γιατί δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς. Αυτό βγαίνει από μέσα σου. Όμως η επιτήδευση και η ανάγκη «να αρέσει» κάτι στον εντολοδόχο, στον πελάτη, αναιρεί την αυτοέκφραση του καλλιτέχνη. Δεν είναι ο εαυτός του.

Ήταν ο λόγος που επέλεξε να μη βιοποριστείς από τη φωτογραφία; Φυσικά και ήταν ο λόγος, είχα όμως και την πολυτέλεια να το κάνω. Έτσι ώστε όταν σπκύνω τον φακό, να βγαίνει όσο πιο πρωτόλεια ύλη από μέσα μου τη στιγμή που πατάω το κλικ, τη στιγμή που κάνω το crop ή τη στιγμή που επιλέγω ποια φωτογραφία θα εμφανίσω. Ακόμη κι αυτός ο όρος βέβαια (πρωτόλεια) κρύβει τα δικά μου βιώματα και αντανάκλα τις δικές μου αξίες και τον δικό μου πολιτισμό. Οπότε όλα κρύβουν μια «επιτήδευση» ακόμη κι ασυναίσθητη. Ή μια αναστολή. Μπορώ να πείσω κάποιους ότι φωτογραφίζω χωρίς σκοπιμότητα αλλά θα κοροϊδεύα τον εαυτό μου, αν έλεγα ότι φωτογραφίζω χωρίς προκαταλήψεις.

Η φωτογραφία είναι καταγραφής της πραγματικότητας; Εκατό φωτογράφοι αν κληθούν να φωτογραφίσουν ένα πιάτο με ένα λεμόνι θα βγάλουν εκατό διαφορετικές φωτογραφίες. Οπότε, είναι η φωτογραφία απεικόνιση της πραγματικότητας; Ποιας πραγματικότητας; Του λεμονιού; Το λεμόνι είναι απλώς ένα οπτικό στοιχείο αντί για λέξη. Ο φωτογράφος αναλόγως της συνάρτησης φωτός, γωνίας, φακού, κάδρου, θέματος και πολλών τεχνικών ρυθμίσεων έχει τον απόλυτο έλεγχο να αποδώσει αυτή την πραγματικότητα όπως θέλει. Ποιος από τους παραπάνω εκατό φωτογράφους θα είναι πιο κυριολεκτικός; Για αυτό τον λόγο η φωτογραφία δεν είναι η αλήθεια. Είναι η δική μου αλήθεια, όπως την ερμηνεύω εγώ. Όχι όπως την περιγράφω. Κι επειδή η τέχνη δεν είναι νομοτελειακά απόλυτη, οφείλει η εικόνα μας να προκαλεί συναισθήματα παρά να τα ερμηνεύει.

Ο φωτογράφος έχει ευθύνη για το τι θα μεταφέρει μέσα από τις εικόνες του; Αν η τέχνη είναι η δυνατότητα του να δημιουργούμε κάτι με φαντασία και δεξιοτεχνία και που εμπεριέχει κάλλος ενώ παράλληλα εκφράζει ιδέες ή συναισθήματα, και αν δεχθούμε ότι η φωτογραφία μπορεί να κάνει τα παραπάνω, τότε όταν βρισκόμαστε πίσω από τον φακό έχουμε μια τεράστια ευθύνη. Μια ευθύνη απέναντι στην τέχνη, η οποία τέχνη είναι κομμάτι της εξέλιξης. **A**



ΜΟΥΣΙΚΗ



Μαρίνα Σόττα



Μουσική χωρίς σύνορα, δημιουργία χωρίς κολλημάτα, τρόπος ζωής χωρίς καθωσπρεπισμούς. Η Μαρίνα Σάττι συγκινεί και ξεσηκώνει είτε εμφανιστεί στη Λυρική Σκηνή είτε βρεθεί σε ένα πανηγύρι. Το πρώτο δισκογραφικό πόνημά της «YENNA» κέρδισε τα αυτιά και τις καρδιές των ανθρώπων και την Παρασκευή 1 Ιουλίου παρουσιάζεται live στον Κήπο του Μεγάρου. Η Μαρίνα Σάττι εξηγεί πώς «γεννήθηκαν» τα νέα της τραγούδια, πώς έμαθε η ίδια να εκφράζεται με τη γλώσσα της μουσικής, από τα παιδικά της χρόνια μέχρι σήμερα...

Μεγαλώνοντας σε ένα σπίτι με δύο παραδόσεις, δύο κουλτούρες, δύο θρησκείες
Για μένα ως παράδοση ορίζεται αυτό που αφήνουν οι άνθρωποι πίσω τους, όταν βρίσκονται μεταξύ τους και αλληλεπιδρούν. Και ειδικά τελευταία, που στο πλαίσιο αυτού του project ταξίδεψα αρκετά, πήγα και στην επαρχία και έκανα παρέα με ανθρώπους και με τους Καρακωστάδες που ζούνε στο Φλάμπουρο, στο χωριό... Αυτός ο τρόπος ζωής, επικοινωνίας και συνύπαρξης έχει μία τεράστια ελευθερία. Νιώθω έξω από το πλαίσιο της πόλης, που ο καθένας μας έχει το τάδε επάγγελμα, τον τάδε ρόλο, έχει το συγκεκριμένο προφίλ – εκεί πας και, τουλάχιστον για μένα, δεν υπάρχει αυτό. Είμαι η Μαρίνα – ούτε η Μαρίνα η τραγουδίστρια, ούτε η Μαρίνα που έχει τις CHORES, ούτε η Μαρίνα που γράφει τραγούδια. Κάνεις παρέα και τρως και χορεύεις και ακούς μουσική και επικοινωνείς πολύ αγνά στη βάση της ανθρώπινης φύσης μας. Είναι κάτι που συνειδητοποιώ τελευταία ότι το είχα εξαρχής. Ζούσα από τριών χρονών, όταν πηγαίναμε στο Σουδάν, με ανθρώπους διαφορετικούς, η μαμά μου, οι Άραβες, κοιτώ ξανά τις παιδικές φωτογραφίες μου και συνειδητοποιώ ότι δεν είναι τυχαίο αυτό που μου συμβαίνει αυτή τη στιγμή. Στα χρόνια της πόλης και αυτής της ζωής μου έλειπε, και νομίζω ότι σε αυτό ανατρέχω τώρα. Αυτή η συνύπαρξη με τους πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους, με οδήγησε να αγαπήσω και την παραδοσιακή μουσική. Δυσκολεύομαι να φανταστώ ότι υπάρχει περίπτωση κάποιος να ακούσει ένα νταούλι και έναν ζουρνά και να μην τον ξεσηκώνσει, όσο fan είναι ή δεν είναι αυτής της μουσικής, νιώθω ότι σε χτυπάει βαθιά, σωματικά, στις αισθήσεις.

Η σύλληψη, η κυοφορία και το challenge του άλμπουμ «YENNA»
Κράτησε πολύ παραπάνω από 9 μήνες! Πριν από τη «Μάντισσα», είχα ξεκινήσει να ετοιμάζω κάποια τραγούδια, δοκίμαζα διάφορα πράγματα, δεν μου άρεσαν καθόλου αυτά που έγραφα. Μιλώντας με τον δάσκαλό μου Πάνο Δήμα, γκρίνιαζα για το ότι δεν μπορούσα να γράψω τραγούδια. «Δεν ξέρω, δεν είναι αυτά για εμένα, πώς γίνεται, ας μου πεις κι εμένα κάποιος πώς γίνεται να μάθω», έλεγα. Και μου λέει ο Πάνος, που με ξέρει χρόνια – σε όλες μου τις φάσεις – από τότε που ήρθα στην Αθήνα και ξεκίνησα να σπουδάζω μαζί του κλασικό τραγούδι, «Ρε Μαρίνα, δεν έχεις συνηθίσει; Εγώ που σε ξέρω τόσα χρόνια και σε βλέπω απέξω, κάθε φορά που προσπαθείς να φτιάξεις κάτι καινούργιο είναι σαν γέννα». Και με το που μου λέει «γέννα», λέω «όπα», αυτό μου έκανε κλικ. Από το να προσπαθώ να γράψω τραγούδια στο «ντουκού» και να μην ξέρω τι κυνηγάω, θα μιλήσω γι' αυτήν τη διαδικασία της γέννας, για το πώς είναι να φτιάχνεις έναν δίσκο. Σε ό,τι φτιάχνω υπάρχει αυτή η σχέση πάθους και δημιουργικής αναστάτωσης. Κάθε φορά που προσπαθώ να βγάλω κάτι καινούργιο από μέσα μου είναι σαν μία γέννα, και κάθε γέννα εμπειριέχει μόνο. Η σχέση μου με ό,τι φτιάχνω είναι έντονη. Πάντα εμπλέκομαι, δεν είναι «έλα, μπρέ, μουσική κάνουμε, χαλαρά τραγουδάκια να χαρούμε». Είναι σχέση πάθους... Το θέμα μου δεν ήταν να πάρω ένα beat όπως κάνουν στα remixes ή μία παραδοσιακή μελωδία και να ταβάλω το ένα πάνω από το άλλο, και ξαφνικά να υπάρχουν δύο παράλληλα layers και να παίζεις το ένα πάνω από το άλλο. Το challenge ήταν να πάρω στοιχεία και από τα δύο λεξιλόγια

και να φτιάξω έναν καινούργιο κόσμο... ένα άκουσμα που να μπορεί να το διαβάσει κάποιος και έτσι και αλλιώς.
Από το Ωδείο στην Αρχιτεκτονική
Η μαμά μου, από τότε που ήμουν μικρή, εντόπισε ότι είχα καλλιτεχνική κλίση, με τη μουσική, με την υποκριτική και με τον χορό. Έκανα πολλές χειροτεχνίες από μικρή και ζωγράφιζα – μου άρεσε πολύ, ίσως και γι' αυτό αργότερα, όταν μου πρότειναν να σπουδάσω Αρχιτεκτονική, μου άρεσε η ιδέα. Διάβασα, συγκεντρώθηκα και πέρασα εδώ στο Πολυτεχνείο, στην Αθήνα, στην Αρχιτεκτονική. Ωστόσο, να σου πω την αλήθεια; Η μαμά μου μου έλεγε για τα 2-3 πρώτα χρόνια: «Ωραία όλα αυτά που κάνεις με τη μουσική, αλλά στην Αρχιτεκτονική να ηγαίνεις, να μην αφήσεις τη σχολή». Της απαντούσα εγώ «ναι, ναι, ναι», μετά από λίγο είδε και εκείνη ότι προχωρούσε το πράγμα, ότι μου άρεσε, ότι υπήρχε ένα αντίκρισμα. Να σου πω κι εγώ τώρα πώς το βλέπω; Ποια δουλειά έχει σιγουριά; Και ποια δουλειά είναι εύκολη; Καμιά. Η μόνη δουλειά που μπορεί να γίνει λίγο πιο εύκολη είναι αυτή που έχεις πάθος να την κάνεις και λόγο και ενθουσιασμό για να ξηπνάς κάθε πρωί και να την κάνεις. Κατά τα άλλα, οποιαδήποτε δουλειά και να κάνεις, αν δεν σου αρέσει, θα υποφέρεις και θα είναι δύσκολη. Δεν έχω κάνει κάτι άλλο εκτός από μουσική και θέατρο και σύνθεση, δηλαδή να γράφω μουσική. Όχι απαραίτητα να τραγουδάω, έτσι; Να διδάσκω, είχα αυτή την τύχη, και αρκετά νωρίς, με το που ήρθα στην Αθήνα, στο πρώτο εξάμηνο βρήκα την πρώτη μου δουλειά στο θέατρο και μετά και άλλες, και άλλες δουλειές, και μπάντες, και στούντιο, και ηχογραφήσεις. Το ένα έφερε το άλλο. Όταν έχουμε μάθει να είμαστε κάτι συγκεκριμένο μεγαλώνοντας, είναι πολύ δύσκολο να σπάσεις αυτή την εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου και να προσπαθήσεις να τη χτίσεις από την αρχή. Ήταν δύσκολο να σπάσω αυτόν τον καθωσπρεπισμό και να πω ότι «ναι, ρε παιδί μου, εγώ έχω σπουδάσει στα ωδεία κλασική μουσική, αλλά ακούω τοιφτετέλια και μου αρέσουν πάρα πολύ». Μεγαλώνοντας άκουγα «μα τα καλά κορίτσια δεν κάνουν...», και έλεγα «κάτσε τώρα, εγώ κάνω αυτό που νομίζουν οι γύρω μου ότι πρέπει να κάνουν τα καλά και τα σπουδασμένα κορίτσια ή θα κάνω αυτό που είναι η δική μου αλήθεια, που είμαι εγώ στ' αλήθεια; Και τι είμαι εγώ στ' αλήθεια;» Αυτά άρχισα να τα πρωτοσκέφτομαι όταν πήγα στην Αμερική. Όπου ξαφνικά ήμουν σε ένα πλαίσιο που δεν υπήρχαν προσδοκίες γύρω μου. Όσο πιο μακριά πας από το σπίτι σου και από εκεί που νιώθεις ασφαλής, τόσο πιο εύκολο είναι καμιά φορά να γνωρίσεις ξανά τον εαυτό σου.

Η Αμερική της Μαρίας Σάττι
Έφυγα Τετάρτη 26 Αυγούστου, πέταξα από την Αθήνα για Ατλάντα και από την Ατλάντα ανταπόκριση στη Βοστώνη. Και με το που προσγειώνομαι στην Ατλάντα, και είδα το αεροδρόμιο, ένιωθα σαν να είμαι σε ταινία. Και είπα «ουάου». Μόλις προσγειώθηκα στη Βοστώνη, μπήκα στο αυτοκίνητο που θα με πήγαγε στο σπίτι που θα έμενα την πρώτη βραδιά και κάζεα από το παράθυρο τους ουρανοξύστες, την πόλη, τα φώτα, μάλιστα πέρασα και έξω από το Berklee εκείνη τη βραδιά για να πάω στο σπίτι που θα με φιλοξενούσε. Σκεφτόμουν «αυτή θα γίνει η γειτονιά μου». Έκατσα τρία χρόνια στην Αμερική και πραγματικά νιώθω ότι επέστρεψα διαφορετική βρίσκοντας πολλά στοιχεία του εαυτού μου που ήταν μάλλον κρυμμένα και καταπιεσμένα... Ήμουν πιο δύσκολη μικρή. Όταν κάποιος μου έλεγε τι να κάνω, είχα πάντα την τάση να κάνω το ανάποδο. Ήμουν λίγο αντιδραστικό παιδάκι. Ξέρεις, είμαι πολύ υπέρ του «αν δεν σου ταιριάζει ένα πλαίσιο, φτιάξε το δικό σου». Πριν πάω στην Αμερική άκουγα pop ή rap μουσική ή ήξερα τα ελληνικά τραγούδια ή ήξερα τα αραβικά τραγούδια ή είχα σπουδάσει κλασική μουσική και είχα σπουδάσει και τζαζ μουσική. Αλλά ξαφνικά, εκεί, είχα ένα γκρουπ που παίζαμε world jazz μουσική και τότε άρχισα να ακούω πώς συνδυάζονται τα ακούσματα της παράδοσης.

Η επιστροφή στην Αθήνα, οι δυσκολίες και η ζωή στην Ελλάδα
Η δυσκολία όταν επέστρεψα στην Ελλάδα ήταν να βρω πώς όλο αυτό που είχα γίνει μπορούσε να βρει χώρο εδώ και να υπάρξει. Στη Βοστώνη όλοι οι φοιτητές πάνω-κάτω μέναμε στην ίδια γειτονιά γύρω από το πανεπιστήμιο, στο Back Bay.

Όσο πιο μακριά πας από το σπίτι σου και από εκεί που νιώθεις ασφαλής, τόσο πιο εύκολο είναι καμιά φορά να γνωρίσεις ξανά τον εαυτό σου

Και να μην πήγαίνες να μελετήσεις, και να μην είχες μάθημα, μόνο το Σαββατοκύριακο που καθόσουν στην καφετέρια και περπατούσες στον δρόμο, άκουγες από τα παράθυρα ήχους από παιδιά να μελετάνε. Καθόσουν στην καφετέρια, και όλο και κάποιος περνούσε, και μόνος σου να πήγαίνες, μετά από μία ώρα θα κατέληγες να είσαι με μία παρέα δέκα ατόμων. Και σου έλεγαν για καινούργια μουσική, «έχεις ακούσει αυτό;». Ένιωθες ότι βελτιωνόσουν μόνο που υπήρχες σε αυτό το πλαίσιο. Και όταν ξαφνικά εγώ γύρισα και έμενα στου Γκύζη, σε αυτή τη γειτονιά, ένιωθα ότι είμαι μόνη μου και δεν έχω αυτό το πλαίσιο στο οποίο να υπάρχω, να βελτιώνομαι, να με εξελίξει, ήταν πολύ δύσκολη φάση. Θα σου πω κάτι που το εξομολογήθηκα και στην τελευταία περιόδεια που κάναμε, που ξεκινήσαμε τον Μάιο, και στα κορίτσια που τραγουδάμε μαζί στην μπάντα, στην Έλενα και στην Ερασμία. Τους λέω «παιδιά, δεν καταλαβαίνετε πόσο χαίρομαι και πόσο περήφανη είμαι που είμαι από την Ελλάδα». Η ζωή στην Ελλάδα είναι ωραία ζωή. Είναι αυτά τα κλισέ που άκουγα να λένε οι μεγάλοι, και έλεγα «τι βλακείες λένε», ο καιρός, το φαγητό, οι άνθρωποι. Την Πρωτομαγιά, είχα πάει σε ένα πανηγύρι στην Πελοπόννησο και πήρα κάτι φίλους μου Γάλλους που τους φιλοξενούσα. Με άκουγαν τόσο καιρό που τους έλεγα «η Ελλάδα, η παράδοση, τα πανηγύρια, δεν υπάρχει αυτό που συμβαίνει εκεί», τους είπα «είναι Πρωτομαγιά, έίστε εδώ, θα πάμε εκεί να σας δείξω». Τι συναισθημα!

Τι σημαίνει μαγκιά
Να είσαι ελεύθερος, να ζεις τη ζωή που εσύ θες, να φτιάξεις το δικό σου πλαίσιο, να μη συμβιβάζεσαι, να αντιστέκεσαι όταν κάτι δεν σου αρέσει και να ψάχνεις να βρεις τι είναι αυτό που σου αρέσει και σου ταιριάζει, και, τέλος πάντων, τι είναι αυτό που είσαι στ' αλήθεια. Αυτό είναι για μένα η μαγκιά.

Η επιτυχία σε έναν viral κόσμο
Δεν νιώθω ότι έχει αλλάξει κάτι. Ήταν πρωτόγνωρο για μένα όλο αυτό, η έκθεση, έμπαινα και διάβαζα για μένα, ή είχε ο κόσμος άποψη χωρίς να με γνωρίζει στ' αλήθεια. Είναι πολύ εύκολο στην εποχή της εικόνας να βγαίνουν συμπεράσματα. Δεν είχα συνηθίσει βέραν των φίλων μου να μιλάει κάποιος άλλος για μένα, και δεν ήξερα πώς να το διαχειριστώ, στεναχωριόμουν, τα έπαιρνα προσωπικά αυτά που διάβαζα, ένιωθα ότι έπρεπε να μπω σε αυτόν τον διάλογο και... στεναχωριόμουν. Έλεγα «γιατί, αφού δεν με ξέρουν, γιατί να το γράψουν αυτό για μένα; Δεν ισχύει αυτό». Αυτό το έχω μάθει τώρα, ότι δεν μπαίνεις σε αυτό... Αμα βγω στον δρόμο γυμνή και με τραβήξει κάποιος φωτογραφία, ο κόσμος θα μιλάει για μένα. Το θέμα είναι να μιλάει για μένα ή για ποιον λόγο θα μιλάει για μένα; Εγώ ήθελα να είναι για τον σωστό λόγο.

Οι FONÉS και οι CHÓRES
Μαθαίνω από εκείνες, μαθαίνουν εκείνες από εμένα, εμπνέουμε η μία την άλλη, δεν νιώθω μόνη, κατάλαβες; Είναι όλες νέες, γυναίκες που αγαπάνε τη μουσική, αγαπάνε το τραγούδι, που θέλω να πιστεύω ότι θέλουν να εξελιχθούν και να μεγαλώσουν μέσα από όλο αυτό, και βρίσκονται σε μία κοινότητα που εμπνέονται, καταλαβαίνουν ότι οι δυσκολίες που έχουν δεν συμβαίνουν μόνο σε αυτές, ότι είναι μέρος της διαδικασίας. Είναι πολύ ωραία οικογένεια.

Η ζωή στην Ελλάδα είναι ωραία

Το ντεμπούτο άλμπουμ της «YENNA» γεννά έναν νέο μουσικό κόσμο ενώνοντας ανθρώπους, παραδόσεις και ήχους από τον πλανήτη Γη

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ - Φωτό: ALEX KURUNIS



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ



critic's CHOICE

Νεκρό τηλέφωνο (THE BLACK PHONE) ****

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σκοτ Ντέρικσον Πρωταγωνιστούν: ΜέισονΤέιμς, Μαντλέν ΜακΓκρο, Τζέρεμι Ντέιβις, Ίθαν Χοκ

Στο Ντένβερ του 1978, ο 13χρονος Φίνι απαγάγεται από έναν σαδιστή δολοφόνο και φυλακίζεται σε ένα απομονωμένο υπόγειο όπου οι κραυγές του δεν ακούγονται πουθενά. Στο βρόμικο δωμάτιο υπάρχουν μόνο ένα στρώμα, μια μικρή λεκάνη και ένα αποσυνδεδεμένο τηλέφωνο στον τοίχο. Κάποια στιγμή το τηλέφωνο αρχίζει να χτυπά, κι ο απελπισμένος Φίνι αποφασίζει να το σπκώσει.

Ο Σκοτ Ντέρικσον δεν είναι τυχαίος. Το άπαιχτο στην Ελλάδα θρίλερ του «Sinister» – παραγωγής 2012 και πάλι με τον Ίθαν Χοκ στον πρωταγωνιστικό ρόλο– έχει αποκτήσει με τον καιρό ισχυρό στάτους στους κύκλους των φαν του θρίλερ, ενώ ο στιβαρός «Εξορκισμός της Έμιλι Ρόουζ» του 2005 ήταν η ταινία με την οποία μας πρωτοουστήθηκε, δείχνοντας κάποια ψήγματα του ταλέντου του. Κι ενώ με το «Doctor strange» το 2016 μερικοί πίστεψαν ότι ο Αμερικανός σκηνοθέτης θα άφηνε πίσω του το αιματοβαμμένο είδος για μια τακτοποιημένη χολιγουντιανή καριέρα, το «Νεκρό τηλέφωνο» έρχεται να τους διαψεύσει. Εδώ, η τεράστια μαγκιά του Ντέρικσον, στην κορυφαία ταινία του ως τώρα, είναι πως παίρνει το σύνθετο καλούπι του θρίλερ με τον σαλεμένο σίριαλ κίλερ της διπλανής πόρτας και του αλλάζει συνεχώς μορφή και χρώμα, χωρίς να στρέφεται στα προβλέψιμα κολπάκια με την κάμερα που σκοπό έχουν να τινάξουν τον θεατή από το κάθισμά του. Ο τρόμος που υπαινίσσεται είναι άμεσος και συναρπαστικός. Μπορεί να έχει ρεαλισμό και αναγνωρισμο πλαίσιο – μια τυπική αμερικανική κωμόπολη, με το γνώριμο γυμνάσιο όπου οι πιο ντροπαλοί μαθητές αντιμετωπίζουν προβλήματα είτε με τους νταήδες της τάξης είτε με τους γονείς τους– αλλά η απρόσμενη μεταφυσική πλευρά του και η αδιέξοδη νοσταλγία του (όλο το concept είναι ένας ύμνος στα 70s και τα εμβληματικά φιλμ τρόμου της δεκαετίας, όπως το «Σχιζοφρενής δολοφόνος με το πριόνι») είναι που προσδίδουν στο φιλμ μια ανησυχνητική αγωνία που ανεβάζει σταδιακά ταχύτητα και στο τέλος σε καθλώνει. Τα εύσημα και στον Ίθαν Χοκ, που αποδεικνύει ότι είναι ηθοποιός χωρίς όρια, καθώς πλάθει τον πιο τρομακτικό ρόλο της καριέρας του. Δεν είναι υπερβολή το ότι ο «grabber» του Χοκ είναι ένας ανατριχιαστικός –τολμώ να πω κλασικός– κακός που σίγουρα θα τον συναντάμε σε μελλοντικές λίστες με τους μνημειώδεις σίριαλ κίλερ της μεγάλης οθόνης. Ειδικά τα παιχνίδια που κάνει με τις φοβερές μάσκες του –σε καμία σκηνή δεν βλέπουμε ποτέ ολοκάθαρα το πρόσωπο του– είναι ένα πραγματικό επίτευγμα. Εξαιρετική η δουλειά και από το δίδυμο των πιτσιρικάδων: ο Μέισον Τέιμς δίνει άψογα το προφίλ του παγιδευμένου, ντροπαλού αλλά και πανέξυπνου αγοριού που πασχίζει κάθε φορά να μην κάνει τη λάθος κίνηση που θα «προκαλέσει» την οργή του απαγωγέα του, ενώ η απολαυστική Μαντλέν ΜακΓκρο στον ρόλο της αδελφής του με τα προφητικά όνειρα είναι το κατάλληλο πρόσωπο για να δώσει στην αποπνικτική ατμόσφαιρα την εκτόνωση (ακόμη και χιουμοριστική) που χρειάζεται καθώς και τη σεναριακή γέφυρα μεταξύ του μεταφυσικού τρόμου και του κοινωνικού δράματος.

JUST THE FACTS

Νεκρό τηλέφωνο (**)**
Ο πιο τρομακτικός ρόλος του Ίθαν Χοκ σε ένα θρίλερ ήδη κλασικό

Αγέλη προβάτων (½)**
Αθάνατη ελληνική επαρχία διά χειρός Δημήτρη Κανελλόπουλου

Elvis (½)**
I'm the King, baby, the King!

Αφήνοντας το Λας Βέγκας (**)**
Η αλκοολική (και απρόσμενα οσκαρική) θύελλα των Φίγκις-Κέιτζ-Σου

«Όταν δεν επιτρέπεται να μιλήσεις, τραγουδά» (Elvis)

- * ΔΙΑΦΟΡΗ
- ** ΜΕΤΡΙΑ
- *** ΚΑΛΗ
- **** ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
- ***** ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

➤ Έλβις ζει

Αγέλη προβάτων **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Δημήτρης Κανελλόπουλος ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Άρης Σερβετάλης, Δημήτρης Λάλος, Γιάννης Βασιλώτο, Λευτέρης Πολυχρόνης



Αγρότης αδυνατεί να ξεπληρώσει το χρέος του στον πλούσιο της περιοχής και μαζί με άλλους συγχωριανούς, σε παρόμοια θέση, πάνε μιλήσουν στον τοκογλύφο.

Στην πρώτη του ταινία ο Κανελλόπουλος εύστοχα επιλέγει τη ρεαλιστική καταγραφή της

προσπάθειας κάποιων «προβάτων να μεταμορφωθούν σε λύκους», όταν διαπιστώνουν ότι η μοίρα τους είναι προδιαγεγραμμένη. Υποψηφιότητα για 10 βραβεία Έλβις στην πρόσφατη απονομή της Ελληνικής Ακαδημίας Κινηματογράφου, με το βραβείο β' ρόλου να αποσπά ο σχεδόν αλάνθαστος Άρης Σερβετάλης στο κομβικό ρόλο του σιωπηλού ιδιοκτήτη του τοπικού ψιλικατζίδικου.

Elvis **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μπαζ Λούρμαν ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Όστιν Μπάτλερ, Τομ Χανκς, Ολίβια ΝτεΤζόνζι, Έλεν Τόμσον, Ρίτσαρντ Ρόξμπουργκ, Ντέιβιντ Γουένχαμ



Η ιστορία του Έλβις μέσα από το βλέμμα του ατζέντη του «Συνταγματάρχη Πάρκερ».

Ο τρόπος που κάνει σινεμά ο Λούρμαν δεν αφήνει εκκρεμότητες για το πώς θα μετέφερε στο πανί τη ζωή του Έλβις Πρίσλεϊ. Ο σεξουαλικός

χορός, η νέγρικη φωνή, η κόντρα με το καταστημένο, η σχέση του Έλβις με τη γυναίκα του Πρίσιλα, αλλά και την καταπιεστική μητέρα του. Όλα τους είναι βασικά συστατικά στην ανερμάτιστη και πληθωρική βιογραφία του Λούρμαν, με τον ανερχόμενο Όστιν Μπάτλερ να είναι αρκετά πειστικός στον ρόλο ενός μπερδεμένου Έλβις, αλλά δεν ισχύει το ίδιο και για τον Χανκς, που γίνεται καρικατούρα του «Συνταγματάρχη Πάρκερ».

Αφήνοντας το Λας Βέγκας

(LEAVING LAS VEGAS) ****

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μάικ Φίγκις ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ: Νικόλας Κέιτζ, Ελιζαμπεθ Σου, Βαλέρια Γκολίνο, Τζούλιαν Σαντς



Αλκοολικός σεναριογράφος του Χόλιγουντ, που έχασε τα πάντα εξαιτίας του εθισμού του, πάει στο Λας Βέγκας για να πιει μέχρι σκομού!

Το αριστούργημα του Φίγκις χάρισε στον Κέιτζ τον κορυφαίο ρόλο του, που τον οδήγησε στο Όσκαρ, και στον Φίγκις δύο οσκαρικές υποψηφιότητες το 1995 για τη σκηνοθεσία και το σενάριο. Η τέταρτη οσκαρική υποψηφιότητα αφορούσε την Ελιζαμπεθ Σου, σε μια τρομερή σε συναισθηματική ένταση ερμηνεία.



Beach Boys: Ταξίδι Σε Ανύπαρκτες Παραλίες

«Και γιατί να τρέχουμε στη Jamaica; Εκεί κάπου στις κοραλλιογενείς ακτές της Florida Υπάρχει ένας τόπος που λέγεται Kokomo Εκεί που μπορείς να πας και να ξεφύγεις από τα πάντα Με κορμιά στην άμμο και τροπικά ποτά να λιώνουν στο ποτήρι σου Θα ερωτευτούμε με τον ρυθμό των κρουστών Εκεί κάτω στο Kokomo»

➤ Αυτά τραγουδούν οι **Beach Boys** το 1988 στο soundtrack της ταινίας "Still Cruisin'" και θα ήταν σίγουρα όλα τροπικά και τέλεια, αρκεί το Kokomo να υπήρχε. Όμως τέτοιο σημείο στις κοραλλιογενείς ακτές της Florida ή οπουδήποτε αλλού, δεν υπάρχει. Πρόκειται για το ουτοπικό νησί της τέλειας θερινής ραστώνης, κάτι σαν την πλατωνική Πολιτεία –ως προς την πολιτική κατάσταση αυτή– ή το νησί του Thomas More ή σαν τη –χαμένη– Ατλαντίδα. Το ζήτημα είναι ότι στο κομμάτι αυτό ούτε τραγουδάει –ούτε καν συμμετέχει– ο κύριος νους των Beach Boys, ο **Brian Wilson**. Κι αυτό γιατί την ίδια εποχή ηχογράφησε, λέει, το ντεμπούτο album και δεν είχε τον χρόνο να ασχοληθεί με τους Beach Boys. Φυσικά, κάτι τέτοιο δεν στέκει. Προφανώς πρόκειται για έναν ακόμη δάκτυλο του **Eugene Landy**, του θεραπευτή του Brian Wilson, ο οποίος είχε γίνει και συνεργάτης του, παρουσιαζόμενος ως executive producer στο ντεμπούτο του μεγάλου μουσικού. Δεν φτάνει λοιπόν που ο Landy είχε το θράσος να προβάλλει το προσωπικό album του Wilson ως συνέχεια του "Pet Sounds" –αδιανόητο!– αλλά φρόντιζε να τον απομακρύνει και από την υπόλοιπη μπάντα με όποιον τρόπο μπορούσε. Όταν αργότερα οι Beach Boys ηχογράφησαν και πάλι το "Kokomo" με ισπανικούς στίχους, ευτυχώς ο Wilson ήταν και πάλι εκεί.

Σημειώσεις Ενός Μονομανούς CXXXVIII

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΦΛΩΡΑΚΗ



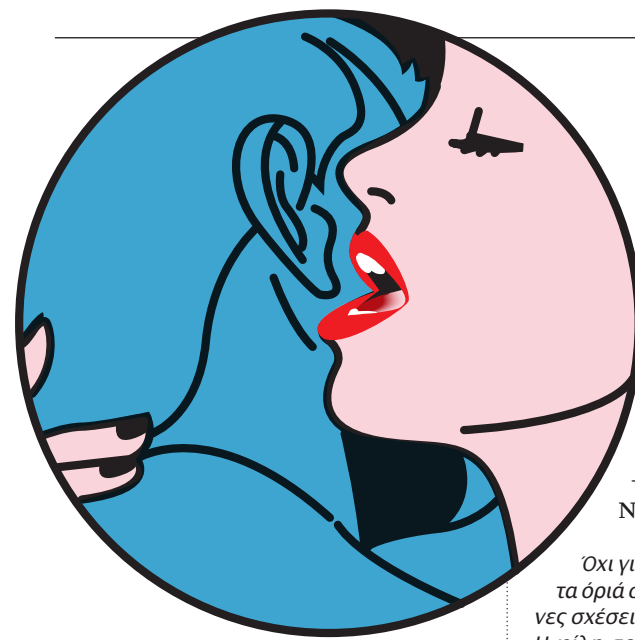
➤ Κι αν οι Beach Boys έγραψαν πολλά από τα καλοκαιρινότερα των τραγουδιών, ο **Ray Davies** των **Kinks** συλλαμβάνει 22 χρόνια νωρίτερα το επίσης καλοκαιρινό "Sunny Afternoon". Πρόκειται για ένα τραγούδι που μιλάει –όπως και το "Taxman" των Beatles– για την υπερβολική φορολογία που είχε επιβάλει η κυβέρνηση του Harold Wilson. Ο Davies ήταν άρρωστος όταν το έγραψε, ενδεχομένως είχε υψηλό πυρετό και φορούσε βαριά ρούχα. Οπότε, εκεί οφείλεται η

ζεστασιά που αναβλύζει από τους στίχους του ρεφρέν και όχι από τη ζέση του καλοκαιριού. Στα ελληνικά το τραγούδησε ο Τόνυ Πινέλλι (της καρδιάς μας) με τίτλο «Ο έρωτος».

➤ Μιλώντας για καλοκαιρινά τραγούδια, εντυπωσιάστηκα από το "Honest" το καλοκαιρινότερο των τραγουδιών που υπάρχουν στον δίσκο του **Άγγελου Θεοδωράκη Παπαγγελίδη** "Angelo's Bookstore". Ο Άγγελος είναι ένας εξαιρετικός κλασικός κιθαριστής αλλά και τραγουδοποιός που έχει την τύχη να είναι εγγονός του Μίκη Θεοδωράκη. Στην ερώτησή μου με ποιον τρόπο επέδρασε το περιβάλλον στο οποίο γεννήθηκε σ' εκείνον, με όλη την ειλικρίνεια και αμεσότητα που τον διακρίνει, μου είπε: «Για να είμαι ειλικρινής, δεν θεωρώ ότι το περιβάλλον που γεννιέται ένας άνθρωπος αυτό καθ' αυτό, ως τον κύριο λόγο επίδρασης στο άτομό του. Για να αναδυθεί το στοιχείο της διαφορετικότητας, αρκεί να βγούμε στον έξω κόσμο. Τότε θα αντιληφθούμε τις ομοιότητες και τις διαφορές, στο πεδίο της επίδρασης. Στη δικιά μου περίπτωση λοιπόν, υπήρξε πάντα κάτι το ξεχωριστό. Αυτό το έντονο χαρακτηριστικό ήταν πάντα ο πυρήνας, η κινητήριος δύναμη. Έτσι δημιουργούσε πάντοτε γνώμες για εμάς και τις περισσότερες φορές μέναμε απλυσίαστοι σαν σε γυάλα, τολμώ να το παρομοιάσω με ενυδρείο, ουσιαστικά τη φυλακή των ψαριών». Απολαμβάνω το "Angelo's Bookstore" και περιμένω την ηχογράφηση μερικών τραγουδιών από τον δίσκο με μια διαφορετική –επί το πιο λιτόν– εννοχόηση.

Ακουγα φανατικά τις εκπομπές για την jazz του **Σάκη Παπαδημητρίου** στο Τρίτο. Θυμάμαι ακόμη και τα «Τρομπόνια της Στέππας». Αγάπησα την πρωτοποριακή οπτική του "Piano Plays", κατάφερα να τον δω στη σκηνή του Praxis που έστηνε ο Κώστας Γιαννουλόπουλος, ευτύχησα να έχω στην πρώτη τους έκδοση τα «Θέματα και πρόσωπα της σύγχρονης τζαζ» και μόλις έλαβα κατευθείαν από εκείνον το νέο του cd με τίτλο "Something There" και το νέο του βιβλίο, «Η τζαζ της λογοτεχνίας». Ετοιμάζομαι να εντυπωσιάσω και ως τότε τον ευχαριστώ από καρδιάς.

P.S.: Η δεύτερη Record Store Day στις 18 Ιουνίου έφερε ανάμεσα στα άλλα και μια επανέκδοση του "Trilogy" των **Emerson, Lake and Palmer**. Είναι από τα πιο σπουδαία album όλων των εποχών!



που ακούω, αντιγράφει τις συνήθειές μου, οτιδήποτε κάνω το κάνει κι εκείνη. Νιώθω εγκλωβισμένη!

Όχι για πολύ, αν ξεκινήσεις να βάζεις τα όριά σου. Βάζουμε όρια στις ανθρώπινες σχέσεις, για να έχουμε καλές σχέσεις. Η φίλη σου νιώθει ασφαλής κοντά σου, αλλά είναι δύσκολο και μάλιστα μπορώ να καταλάβω πόσο πολύ σε έχει κουράσει να προσπαθεί κάποιος άνθρωπος να γίνει καθ' εικόνα και καθ' ομοίωση σου. Μίλα της ξεκάθαρα για το καλό και των δυο σας, για να σταματήσει αυτή η σχέση να είναι μία σχέση εξάρτησης και να γίνει μια ώριμη ενήλικη σχέση. Δεν θα γίνει από τη μία μέρα στην άλλη η αλλαγή, αλλά ο στόχος είναι ιερός. Εσύ να νιώσεις ελεύθερη και να χαρείς τη φάση σου στο έπακρο και εκείνη να δυναμώσει και να πατήσει στα δικά της πόδια.

Ένας φίλος φίλης από την παρέα μας χώρισε πρόσφατα μετά από επτά χρόνια σχέση. Εγώ, όπως καταλαβαίνεις, την ήξερα την κοπέλα του, δεν τη συμπαθούσα καθόλου βέβαια, και το τελευταίο διάστημα ήξερα από συζητήσεις που κάναμε με αυτόν όλα τα στραβά της σχέσης τους. Η αλήθεια είναι ότι εμένα πάντα μου άρεσε αυτός και τώρα, που είναι επιτέλους ελεύθερος, δεν ξέρω τι να κάνω για να του εκφράσω τα συναισθήματά μου. Δεν θέλω να φανεί ότι τον συμβούλευα τόσο καιρό για να τους χωρίσω.

Δεν πιστεύω, όμως, εσύ να τον συμβούλευες τόσο καιρό, για να τους χωρίσεις;! Στο by the way, όποτε μου ζητάει κάποιος φίλος συμβουλή, πάντα του υπενθυμίζω πόσο υποκειμενική θα είναι, αφού φιλτράρεται μέσα από τα δικά μου βιώματα, τα δικά μου θέλω και τα δικά μου πιστεύω. Στην παρούσα φάση, λοιπόν, θα σου έλεγα να περιμένεις λιγούλακι. Συνέχισε να είσαι διακριτικά στον κύκλο του, να κάνετε συζητήσεις, να χτίσετε ένα δικό σας φλερτ με τον καιρό και καλύτερα μην πιέσεις άμεσα πράγματα και καταστάσεις. Δεν τους εμπιστεύομαι τους φρεσκοχωρισμένους, για να σου είμαι ειλικρινής. Προσπάθησε να τον «διαβάσεις» κατά πόσο έχει πάρει απόφαση αυτόν το χωρισμό και πράξε ανάλογα. Ένα βήμα μπροστά, δύο πίσω, προτείνει το μανεκέν.

Μανεκέν μου, η φετινή χρονιά ήταν πολύ σημαντική για μένα. Ήμουν πρωτοετής φοιτήτρια σε ξένο μέρος και τώρα που τελειώνω σιγά σιγά κι αυτό το εξάμηνο νιώθω ένα τεράστιο βάρος. Η φίλη, που ήρθαμε μαζί στη Θεσσαλονίκη από το χωριό μας, χωρίς τότε να γνωρίζουμε κανέναν εδώ, έχει αγιστρωθεί πάνω μου. Δεν μπορώ να κάνω βήμα και να γνωρίσω άνθρωπο, χωρίς να με ακολουθήσει. Αντιγράφει τη μουσική,



Τζένη, έχουμε πρόβλημα σοβαρό! Με το αγόρι μου δεν μπορούμε να ευχαριστηθούμε το σεξια. Είμαστε μαζί κοντά στα 6 χρόνια και πραγματικά σ' το λέω, αν δεν πάμε μια εκδρομή, να αλλάξουμε λίγο παραστάσεις, να ξαπλώσουμε σε ένα άλλο κρεβάτι, δεν υπάρχει όρεξη καθόλου. Ούτε από μένα ούτε από εκείνον. Να είναι καλά τα ΣΚ και τα τριήμερα, λέμε γελώντας ο ένας στον άλλον. Το έχουμε πάρει κι εμείς στην πλάκα. Δεν ξέρω αν κι αυτό είναι καλό. Εσύ τι λες;

Κάπου την έχω ξανακούσει αυτή την ιστορία. Α, παντού. Το έχω ξαναγράψει σε αυτή τη στήλη και θα το γράψω όσες φορές κι αν χρειαστεί. Ποιος είπε ότι οι ερωτικές σχέσεις δεν θέλουν δουλειά; Συγγνώμη, δηλαδή, πάμε 10 ώρες στο γραφείο, σκοτωνόμαστε για μια προαγωγή κάθε μέρα και το ερωτικό κομμάτι της σχέσης το «δουλεύουμε» κάθε τριήμερο στην εκδρομή και αν. Όχι, βρε παιδιά. Θέλει και αυτό την προσήλωσή του, το ενδιαφέρον του. Να γυρίσεις σπίτι, να φτιάξεις το «μικροκλίμα», που να λέει «έλα να κάτσουμε οι δυο μας να έρθουμε πιο κοντά», όχι «έλα να λιώσουμε στον καναπέ και στο Netflix». Ασχοληθείτε λίγο και αν δείτε ότι σας τελειωσε παρά την προσπάθεια, θα πάμε για πιο δραστηκιά μέτρα σε άλλο «Μίλα μου βρόμικα».



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

© JOHN HOLMES



Ερωτικά αδιέξοδα, sexy απορίες, κρυμμένα μουσικά... και στα fm! Το «Μίλα μου βρόμικα» κάνει τα ερωτικά σας θέματα να ακούγονται σαν παθιαρικό 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... 42χρονος ιδιοκτήτης φαρμακείου, 59χρονη συνταξιούχος υπουργείου, 48 πολιτικός μηχανικός, 37χρονος ιδιοκτήτης εταιρίας καλλυντικών, 27χρονη καθηγήτρια αγγλικών, 52χρονος αρχιτέκτων, 62χρονος υψηλόβαθμο στέλεχος τραπεζής, 40χρονη ιατρός, επιθυμούν γνωριμία γάμου. «ΠΑΠΑΣ», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620 147 / 6944 137 189 / www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Θετικό «kick in» κάνει η εβδομάδα, με ένα εξάγωνο του Ερμή με τον Δία από το ζώδιό σου, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους των πρώτων ημερών. Η αντίληψή σου είναι οξυμένη, ενώ μπορείς να εκφραστείς ανοιχτά και με πειθώ για ό,τι σε απασχολεί, προσωπικά και επαγγελματικά. Καλή όψη για συζητήσεις, επαφές, συνεντεύξεις για δουλειά, εμπορικές διαπραγματεύσεις και διαπραγματεύσεις, καθώς και για υπογραφές συμφωνιών και συμβολαίων. Βοηθητική επίσης και ημερομηνίες για τις καλοκαιρινές σου διακοπές. Την Τρίτη ο Ήλιος εισέρχεται στον Καρκίνο, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο, δηλαδή τη μεγαλύτερη μέρα του χρόνου και η προσοχή σου στρέφεται στον τομέα του σπιτιού και της οικογένειας. Η είσοδος της Αφροδίτης στους Διδύμους την Πέμπτη σε κάνει πιο εξωστρεφής και κοινωνικό, ευνοώντας επικοινωνίες, φλερτ αλλά και καλοκαιρινές αποδράσεις.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Δυναμικά ξεκινά η εβδομάδα, με τον Ήλιο να εισέρχεται την Τρίτη στο ζώδιό του Καρκίνου, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο, σηματοδοτώντας και officialy το Καλοκαίρι. Αέρας... ανανεώσης πνέει στην καθημερινότητά σου, αφού φαίνεται πως αρχίζεις να χαλαρώνεις, συντονιζόμενος ενεργειακά με την πιο ανάλαφρη εποχή του χρόνου. Γίνεσαι περισσότερο εξωστρεφής και κοινωνικός, έχοντας ανάγκη να χωρέσεις μέσα στη daily routine σου δραστηριότητες και συναντήσεις με φίλους και πρόσωπα που σε ευχαριστούν. Αυτή η περίοδος ευνοεί πολύ το φλερτ και τις νέες γνωριμίες, με την προϋπόθεση ότι αφήνεις στην άκρη τις έγνοιες και «τολμάς» να δώσεις στον εαυτό σου τη «δυνατότητα» να υπάρξει και ως ερωτικό ον. Σ' αυτό βοηθά το ότι μπορείς να γίνεις πιο εκδηλωτικός με το συναίσθημά σου, χωρίς να αυτολογοκρίνεσαι. Παράλληλα ανοίγει και η όρεξή σου για αποδράσεις, αφού δεν αποκλείεται να προγραμματίζεις το πού θα περάσεις την άδειά σου. Στο ίδιο «μοτίβο» κινείται και η Αφροδίτη, λίγο πριν εγκαταλείψει το ζώδιό σου, σχηματίζοντας ένα ωραίο τρίγωνο με τον Πλούτωνα την ίδια μέρα. Αυτή η όψη σε κάνει πιο γοπητικό και παθιασμένο στην προσέγγισή σου στο φλερτ, βοηθώντας σε να έρθεις σε επαφή με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Ιδιαίτερα επικοινωνιακή η εβδομάδα, αφού «με το καλημέρα» σχηματίζεται ένα ωραίο τρίγωνο μεταξύ του Ερμή από το ζώδιό σου και του Δία. Η allegria, η «τσαχνινιά» και η γρηγοράδα στη σκέψη μπορούν να φανούν χρήσιμες σε επίπεδο συζητήσεων, επαφών και διαπραγματεύσεων στα επαγγελματικά, βοηθώντας σε να κλείσεις ενδεχομένως νέες συμφωνίες, να συντονιστείς με τους συνεργάτες σου, την ομάδα στο γραφείο κ.λπ. Ακόμα αυτή η όψη θα σου επιτρέψει να κοινωνικοποιηθείς περισσότερο, να δεις τους φίλους σου, να φλερτάρεις, να γνωρίσεις καινούργια άτομα, να φτιάξεις καλοκαιρινή διάθεση γενικότερα, ενώ μπορεί να ωφεληθείς και αναφορικά με την προβολή της δουλειάς σου ή του εαυτού σου, ειδικά αν ασχολείσαι με τα κοινά. Ακόμα μπορεί να φέρει θετικές εξελίξεις σχετικά με τις σπουδές, αν βρίσκεσαι σ' αυτή την ηλικία. Την Τρίτη τα γενέθλιά σου ολοκληρώνονται για φέτος, με τον Ήλιο να εισέρχεται στον Καρκίνο, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο. Από δω και κάτω εστιάζεις στην πραγματικότητα των οικονομικών σου, θέλοντας να ισορροπήσεις την κατάσταση μεταξύ εσόδων-εξόδων, προσπαθώντας να ρυθμίσεις χρέη, να αυξήσεις ενδεχομένως τις απολαβές σου από τη δουλειά κ.λπ.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Χρόνια Πολλά! Με τον Ήλιο να εισέρχεται στο ζώδιό σου την Τρίτη, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο, δηλαδή τη μεγαλύτερη μέρα του χρόνου, τα γενέθλιά σου ξεκινούν για φέτος. Και δεν είναι κάποια «οποιαδήποτε» γενέθλια, αφού συνοδεύονται από την παρουσία του Δία, του πλανήτη της επέκτασης και της τύχης, που βρίσκεται ήδη στο Μεσουράνημά σου, α.κ.α., το υψηλότερο σημείο του ωροσκοπίου σου. Αυτό σημαίνει πως θα σε βοηθήσει να βάλεις υψηλούς στόχους στα επαγγελματικά, τις σπουδές – αν βρίσκεσαι σ' αυτή την ηλικία –, ακόμα ακόμα και σε επίπεδο εξέλιξης στην προσωπική σου ζωή. Μήπως ήρθε η ώρα να χωρέσεις «τον χορό του Ησαΐα» με τον άνθρωπό σου; Η μήπως να δεις τον εαυτό σου career-wise σε ένα χρόνο από τώρα; Ίσως να κάνεις την αίτηση για εκείνο το μεταπτυχιακό που θα αποτελέσει το «συν» στο CV σου; Ασχολήσου με σένα και τα όνειρά σου και το progress θα φανεί μέχρι τα επόμενα γενέθλια. Την ίδια μέρα, το τρίγωνο της Αφροδίτης με τον Πλούτωνα απέναντί σου βγάει έντονα συναίσθημα μέσα σε προσωπικές ή επαγγελματικές σχέσεις, προσφέρεται ωστόσο για παθιασμένες νέες γνωριμίες, αρκεί να μπει στο ανάλογο mood.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Το μυαλό σου είναι μάλλον «καρφωμένο» στο πλάνο των διακοπών σου στο ξεκίνημα της εβδομάδας, με το εξάγωνο Ερμή-Δία, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους των πρώτων ημερών. Έχεις ανάγκη να ονειρευτείς, να ξεσκάσεις και να χαλαρώσεις και αυτή η όψη εντείνει την όλη «κάψα» σου. Παράλληλα είναι και τυχερή αναφορικά με συνομιλίες, επαφές και συναντήσεις στα επαγγελματικά, καθώς και σχετικά με θέματα σπουδών, σεμιναρίων, μετεκπαίδευσης κ.λπ. Την Τρίτη έχουμε την μεγαλύτερη μέρα του χρόνου, καθώς ο Ήλιος εισέρχεται στον Καρκίνο, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο. Θα διελαύνει τον 12ο οίκο σου για έναν ολόκληρο μήνα, μέχρι δηλαδή να ξεκινήσουν τα γενέθλιά σου. Μπαίνεις λοιπόν σε μια φάση «προετοιμασίας», ψυχικά και σωματικά, πιο εσωτερική σε κάθε περίπτωση, αξιολογώντας με τον τρόπο σου πρόσωπα και καταστάσεις στην προσωπική και επαγγελματική σου ζωή. Κοντολογίς κάνεις τη «σούμα» της χρονιάς και όχι μόνο, αφού το «σκάλισμα» μπορεί να πάει και πιο πίσω, αναζητώντας τα κίνητρα και για δικές σου συμπεριφορές. Είναι σημαντικό αυτό το διάστημα να προσέχεις παραπάνω την υγεία σου, φροντίζοντας για επαρκή ύπνο, σωστή διατροφή και moderate άσκηση, γιατί οι άμυνές σου θα είναι πεσμένες.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Με ένα ωραίο εξάγωνο μεταξύ του κυβερνήτη σου Ερμή και του Δία, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους στις πρώτες μέρες, ανοίγει η εβδομάδα. Θα σε βοηθήσει σε οικονομικές και επαγγελματικές συζητήσεις, καθώς και σε συνεντεύξεις για δουλειά. Την Τρίτη ο Ήλιος αλλάζει ζώδιο και εισέρχεται στον Καρκίνο και το καλοκαίρι πλέον ξεκινάει και «τυπικά». Μπαίνεις στη διαδικασία να σκεφτείς αλλά και να οργανώσεις πρακτικά τους μελλοντικούς σου στόχους στα επαγγελματικά, τις σπουδές και τα προσωπικά. Αν θεωρείς πως χρειάζεται να κάνεις ένα «recruiting» ατόμων που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις ευκολότερα τα πλάνα σου go for it, γιατί αυτή η θέση εξυπηρετεί τέλεια το ρητό «η ισχύς εν τη ενώσει». Παράλληλα είναι κατάλληλη για να προωθήσεις τη δουλειά σου, τις ιδέες σου για ενδιαφέροντα projects, αλλά και για να προβάλλεις τον εαυτό και σε αλλά «μετερίζια», αν θέλεις π.χ. να ασχοληθείς ενεργά με την πολιτική και τα κοινά εν γένει. Αυξημένη σίγουρα θα είναι και η όρεξή σου για κοινωνικοποίηση, φλερτ και ανταμύσματα με τον ερωτικό σου σύντροφο. Ωστόσο, δεν γουστάρεις στην παρούσα φάση οτιδήποτε σε καταπιέζει, οπότε ίσως ψαχτείς και σε εναλλακτικές οδούς – βλέπε online dating – αν νιώθεις ότι οι ανάγκες δεν καλύπτονται.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

«Αλληλουσία» αναφωνείς στο ξεκίνημα της εβδομάδας, που σε «υποδέχεται» με το τυχερό εξάγωνο του Ερμή με τον Δία που βρίσκεται απέναντί σου, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τους γεννημένους των πρώτων ημερών. Κι αυτό γιατί σε βοηθά να «περάσεις» your message across σχετικά με συζητήσεις, εμπορικές διαπραγματεύσεις και διαπραγματεύσεις στη δουλειά. Καλή όψη και για να «κλείσεις» τώρα μια συμφωνία, βάζοντας μάλιστα και τις υπογραφές. Παράλληλα σε βοηθά να «εξαμφικαρίσεις» από τη μαυρίλα της επικαιρότητας, της καθημερινότητας και της ρουτίνας της ζωής γενικότερα, σκεφτόμενος πιο θετικά και αισιόδοξα για το μέλλον, γιατί όπως και να 'χει, είναι μπροστά μας το αθάνατο ελληνικό καλοκαίρι! That being said, αυτό «εγκαινιάζεται» και officialy την Τρίτη, με την είσοδο του Ήλιου στον Καρκίνο, που σηματοδοτεί φυσικά τη μεγαλύτερη μέρα του χρόνου, βλέπε Θερινό Ηλιοστάσιο. Η προσοχή σου για τον επόμενο μήνα θα είναι εστιασμένη στα επαγγελματικά, θέλοντας να προβάλλεις τη δουλειά και τις ικανότητές σου, προσβλέποντας σε μια αναβάθμιση ρόλων, αρμοδιοτήτων, αλλά φυσικά και απολαβών.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

«And...summer it is you all» καθώς ο Ήλιος προχωρά στον Καρκίνο την Τρίτη, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο. Η μεγαλύτερη μέρα του χρόνου φέρνει μαζί της την αισιοδοξία και την ελπίδα για ένα ωραίο, χαλαρωτικό αλλά και –σε Σκορπιό απευθύνομαι εξάλλοι– ερωτικό καλοκαίρι. Και το έχεις ανάγκη να να πρεμήσεις από τα αγχωτικά πρότυπα σκέψης για τη δουλειά, τα λεφτά, τα θέματα υγείας, «τούτο και τ' άλλο», κανονίζοντας με «σοφία» αποδράσεις και διακοπούλες. Ναι, οι επόμενες τέσσερις βδομάδες είναι σούπερ για να πάρεις την άδεια σου, πακετάροντας το στρώμα κροκόδειλο, γνωστό από τα παιδικά μας χρόνια με το παρατσούκλι «Θρασύβουλος», μια ντουζίνα μαγιό και τα sexy αρχαιοελληνικά σανδάλια σου. Μέχρι τότε βέβαια θα μπορείς να εστιάζεις στο μέλλον των σπουδών αν βρίσκεσαι σ' αυτή την ηλικία, αλλά και να «τρέξεις» εκκρεμότητες σχετικά με το δημόσιο ή νομικές υποθέσεις. Το τρίγωνο της Αφροδίτης απέναντί σου με τον Πλούτωνα την ίδια μέρα, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους των τελευταίων ημερών, βγάζει... «πάθος αλλά ελληνικό» με το ταίρι σου, δίνοντας ευκαιρίες για έντονα συναισθηματικά φορτισμένες γνωριμίες για τους αδόμευτους, που υπόσχονται βαθιές συγκαίνησεις. Αξίζει λοιπόν να κυκλοφορήσεις αν είσαι στο «ψάξιμο». Παράλληλα ευνοεί οικονομικές συζητήσεις και υπογραφές συμφωνιών. Τα θέματα των οικονομικών σου θα έχουν άλλωστε μια έξτρα βοήθεια με την Αφροδίτη στους Διδύμους από την Πέμπτη ως 18/7.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Καλό «ποδαρικό» σου κάνει η προτελευταία βδομάδα του Ιούνη, με το εξάγωνο του Ερμή απέναντί σου με τον Δία. Θετικές ειδήσεις και εξελίξεις μπορεί να υπάρξουν σχετικά με θέματα που αφορούν τα παιδιά – ίσως μια δίκη τους επιτυχία να είναι η αιτία –, προσωπικών σχέσεων, όπως μια ανταπόκριση από το πρόσωπο που επιθυμείς, αλλά και επαγγελματικών, π.χ. μια πρώτη επαφή για ένα καινούριο δημιουργικό project, διαπραγματεύσεις για μια συμφωνία κ.λπ. Ο Ήλιος εισέρχεται την Τρίτη στον Καρκίνο, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο. Αυτή είναι μια πιο complicated συνθήκη για το δικό σου ζώδιο, αφού σε «μπλέκει» με προσωπικές συναισθηματικές ανασφάλειες, καθώς και με τα ζητήματα των οικονομικών σου, ιδιαίτερα όσων σχετίζονται και με τρίτους, όπως τράπεζες, δάνεια, φορολογικά, περιουσιακά, κληρονομικά, διατροφές, συνεταιρισμούς κ.λπ. Χρειάζεται να κάνεις ένα «ξεσκαρτάρισμα» δεδομένων και μελλοντικών κινήσεων, με στόχο την επίτευξη μιας «υγιούς» δαπάνης διαβίωσης, σε συνάρτηση με την οικονομική πραγματικότητα. Την ίδια μέρα μάλιστα, με το τρίγωνο Αφροδίτης-Πλούτωνα, που επηρεάζει κυρίως τους γεννημένους των τελευταίων ημερών, μπορεί να προκύψει μια συμφέρουσα οικονομική πρόταση στα επαγγελματικά ή μια «σωτηρία» διευθέτηση επειγών.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Καθώς ο Ήλιος προχωρά την Τρίτη απέναντί σου στον Καρκίνο, σχηματίζοντας το Θερινό Ηλιοστάσιο, ο τομέας των σχέσεων και των συνεργασιών σου γίνεται «your number one» από δω και κάτω. Σε απασχολεί να διερευνήσεις τον τρόπο που σχετίζεσαι με τους σημαντικούς άλλους στη ζωή σου, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο παίρνεις και δίνεις αγάπη, εντοπίζοντας και το «τρέχον» μοντέλο σου είναι πλέον λειτουργικό ή θέλει perhaps έναν γερό «refurbishment». Σε περίπτωση που αποδειχθεί τουλάχιστον επαρκές (και πάνω), meaning αν βρίσκεσαι σε μια σχέση που σε καλύπτει και ικανοποιεί τις ανάγκες σου, δεν αποκλείεται να θελήσεις να πάρεις αποφάσεις που θα την εξελίσουν στο επόμενο στάδιο, αφού καλοκαιρικά έχουμε κι από ρομαντζάδα και ευκαιρίες για future promises «να». In case όμως που διαπιστώσεις πως «α, ναι, δε θα πάρω άλλο», καταπίεση, άλλοσυναισθηματική αδιαφορία, έλλειψη σεξουαλικής επικοινωνίας, «ζωγράφισε» το με δικά σου λόγια, τότε μπορεί και να πεις ένα «αντίο». Το τρίγωνο της Αφροδίτης με τον Πλούτωνα από το ζώδιό σου φέρνει ίσως «θερμές» εξομολογήσεις ή και ευκαιρίες για νέες γνωριμίες.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Θετικά – και τυχερά ενδεχομένως – ξεκινά η εβδομάδα, με το εξάγωνο Ερμή-Δία, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους των πρώτων ημερών. Είναι μια εξαιρετική όψη για θέματα σπουδών, για να επιλέξεις κατεύθυνση/ σχολή προτίμησης, για να στείλεις αιτήσεις σε εκπαιδευτικά ιδρύματα κ.λπ., όπως επίσης και για να κάνεις επαφές, διαπραγματεύσεις, συζητήσεις, εμπορικές διαπραγματεύσεις στα επαγγελματικά. Την Τρίτη έχουμε την official έναρξη του φετινού καλοκαιριού, καθώς πραγματοποιείται το Θερινό Ηλιοστάσιο, δηλαδή η είσοδος του Ήλιου στον Καρκίνο. That means business for you, αφού θα διελαύνει τον τομέα της εργασίας και της καθημερινότητάς σου για τον επόμενο μήνα. Αν και καλοκαίρι λοιπόν, τα ωράρια και το τρέξιμο είναι φουουλ ον, οπότε χρειάζεται να κάνεις ένα αδρό prioritizing για να μπορείς να βάλεις και λίγο χρόνο στο πρόγραμμα σου μόνο για τον εαυτό σου. Και όντως, πρέπει παράλληλα να δεις και το κομμάτι «εγώ και το σώμα μου», όχι μόνο λόγω bikini και παραλίας, αλλά περισσότερο από άποψη υγείας και ευεξίας. Μια πιο «καθαρή» και «πράσινη» διατροφή, ένα συνεπές τρεξιμάκι 3 φορές την εβδομάδα και ένα long delayed check up, είναι τα guidelines που σου θέτει ο οργανισμός σου. Η είσοδος την Πέμπτη της Αφροδίτης στους Διδύμους ως 18/7 είναι great news για τα ερωτικά σου, προσφέροντας σου πολλές και ποικίλες συγκαίνησεις, whatever your status.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Μια καλή όψη που αφορά τα οικονομικά σου είναι καλοδεχούμενη, ειδικά όταν «εγκαινιάζει» το ξεκίνημα της εβδομάδας, όπως το εξάγωνο Ερμή-Δία, που επηρεάζει ιδιαίτερα τους γεννημένους των πρώτων ημερών. Αξιοποιήσε την λοιπόν για να κάνεις οικονομικές συζητήσεις, να διαπραγματευτείς τους όρους μιας δανειακής σύμβασης, να κάνεις φορολογική έναρξη επιχείρησης, να ζητήσεις έναν διακανονισμό χρεών κ.λπ. Ακόμα μπορεί να προκύψει ένα θετικό νέο αναφορικά με την οικογένεια ή ένα ακίνητο, π.χ. μια μίσθωση. Την Τρίτη λες μεγαλύτερα «καλό καλοκαιράκι» αφού η είσοδος του Ήλιου στον Καρκίνο, σηματοδοτεί με τον πλέον επίσημο τρόπο την ουσιαστική έλευση του, τουτέστιν Θερινό Ηλιοστάσιο. Οι επόμενες τέσσερις εβδομάδες θα είναι τουλάχιστον ενδιαφέρουσες στο ερωτικό κομμάτι, αφού αυτό το ζώδιο αντιπροσωπεύει για σένα literally την «χαρά της ζωής». Η διάθεση ανεβαίνει λοιπόν, παίρνοντας χρώμα από «το θαλασσί της θάλασσας», ζητώντας εξόδους, μπανάκια, σουζάκια και φυσικά έρωτα σε καλοκαιρινή «βερσιόν». Αν βρίσκεσαι σε σχέση είναι η κατάλληλη περίοδος για να κανονίσεις αποδράσεις, διακοπές και ταξίδια, ενώ αν είσαι ακόμα «μοναχική σμαδούρα», καιρός να βγεις στη στεριά, φλερτάροντας «like we did last summer». Την Πέμπτη η Αφροδίτη προχωρά στους Διδύμους ως 18/7, που σημαίνει πως ο χώρος του σπιτιού και της οικογένειας εξακολουθεί να σε «τραβάει» με έναν τρόπο. **A**



NEW!

ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

Από φύλο σε φύλο

10 ιστορίες για την ελευθερία και την ισότητα
της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας



Αυτό το βιβλίο είναι ένα μικρό, συμβολικό «wake up call», μια υπενθύμιση για όλα όσα μένουν και όσα χρωστάμε σε εκείν@ που δεν τα κατάφεραν.

Μια συνέκδοση της ATHENS VOICE και του Free Thinking Zone με αφορμή τα 20 χρόνια της εφημερίδας και τα 10 χρόνια του βιβλιοπωλείου.

ΑΠΟ ΦΥΛΟ ΣΕ ΦΥΛΟ

10 ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ
ΤΗΣ ΛΟΑΤΚΙ+ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Μια συλλογή με κείμενα που δημοσιεύονται για πρώτη φορά, γραμμένα ειδικά για την παρούσα έκδοση.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Το Free Thinking Zone - Εκδοτικός Οίκος Ανοχής και η ATHENS VOICE σας προσκαλούν στην παρουσίαση του βιβλίου

την **Πέμπτη 23 Ιουνίου, στις 19:00**

στο Free Thinking Zone (Σκουφά 64 και Γριβαιών)

ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΑΝ ΟΙ:

Άννα Αφεντουλίδου, Χρήστος Αρμάντος Γκεζος, Φώτης Θαλασσινός, Λύο Καλοβυρνάς, Άννα Κουρουπού, Ελένα Μαρούτσου, Χίλντα Παπαδημητρίου, Εύα Στάμου, Δημήτρης Σωτάκης, Βασίλης Σωτηρόπουλος

Τον χαιρετισμό ο Μάνος Αθανασίου και την εισαγωγή η Εύα Στάμου

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Free Thinking Zone
Σκουφά 64 & Γριβαιών, 106 80 Αθήνα,
210 3617.461,
info@freethinkingzone.gr



ATHENS
VOICE BOOKS

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,
210 3617.170, email: raniam@athensvoice.gr
www.athensvoice.gr

AUXygen



ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ Q

ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΚΑΘΑΡΟΥ ΑΕΡΑ
ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ



auxairconditioners.gr

— Τιμια επιλογή —

AUX
AIR CONDITIONER

 **westnet**
distributing the future

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος οικιακού
& επαγγελματικού κλιματισμού AUX
T: 211 3002199 | www.mywestnet.com

ATHENS voice

NESPRESSO

YOUR COFFEE ON THE GO

Η νέα εμπειρία Nespresso σας περιμένει να την ανακαλύψετε στη Γλυράδα

Οι βραβευμένοι με
2 αστέρια Michelin
σεφ Γεωργιάννα
Χίλιαδάκη και
Νίκος Ρούσσος ανέλαβαν
να δημιουργήσουν ένα
exclusive snack menu για
το Nespresso Boutique
Γλυφάδας



NESPRESSO

TIME TO GO... WITH A NESPRESSO ON THE GO!

Η Nespresso εγκαινιάζει τη νέα εποχή με καφέ στο χέρι



Ο καλλιτέχνης, Φίλιππος Θεοδωρίδης, επιμελήθηκε εικαστικά το project Nespresso on the go



ΚΑΨΟΥΛΕΣ, ΜΗΧΑΝΕΣ, ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Στη Nespresso Βουτίκιε Γλυφάδας θα ανακαλύψετε μια πολύ μεγάλη ποικιλία εκλεκτών γεύσεων, μηχανές, αξεσουάρ αλλά και ιδέες για δώρα!

Μμμ...

Να σας προτείνουμε να φτιάξετε μόνοι σας έναν **Ristretto Almond Lemon Brulee**;

Θα χρειαστείτε 3 γρ. καστανή ζάχαρη, φλούδα λεμονιού...

και πάμε: Πρώτα ρίχνουμε 100 ml γάλακτος 1,5% απευθείας στη συσκευή Nespresso Barista. Κλείνουμε το καπάκι, επιλέγουμε τη συνταγή «Καπουτσίνο» στη συσκευή και πατάμε το κουμπί έναρξης. Στη συνέχεια, ρίχνουμε 25ml Ristretto σε ποτήρι εσπρέσο και με το κουτάλι της συσκευής Barista προσθέτουμε τον αφρό ζεστού γάλακτος στον καφέ. Επόμενο βήμα να πασπαλίσουμε περίπου 3 γρ. καστανή ζάχαρη από πάνω και το καίμε με ένα φλόγιτρο για κρεμ μπρουλέ. Ακολουθώντας ρίχνουμε λίγο καβουρδισμένο αμύγδαλο πάνω από τον αφρό και, τέλος, πασπαλίζουμε με λίγη τριμμένη φλούδα λεμονιού.

Πολλές ακόμα συνταγές μπορείτε να δείτε εδώ:

[nespresso.com/gr](https://www.nespresso.com/gr)

Σε μια νέα εποχή μας καλωσορίζει ο αγαπημένος μας καφές Nespresso, ο οποίος εξελίσσεται σε μια μοναδική εμπειρία στο χέρι και μας ακολουθεί σε κάθε μας βήμα στην πόλη! Έτσι, η **Nespresso Boutique Γλυφάδας** γίνεται τώρα το ιδανικό σημείο για να επιλέξουμε το blend που μας εμπνέει και να το απολαύσουμε στον δρόμο, στις καλοκαιρινές μας βόλτες.

Το νέο On the Go project της Nespresso είναι ένας παράδεισος για τους λάτρεις του καλού καφέ, όπου μπορούν να ανακαλύψουν εκλεκτές ποικιλίες από τη Γουατεμάλα, το Περού έως και την Ινδία, που δίνουν ζωή στα πιο γευστικά Signature Coffees και αναβαθμίζουν την καθημερινότητά μας όπως μόνο ο premium καφές μπορεί. Από τις κλασικές επιλογές, μέχρι τα ακαταμάχητα ζεστά και κρύα Latte με καραμέλα, πραλίνα, αμύγδαλο και μαστίχα, ή τα φρουτένια Spritzer με γκρέιπφρουτ, μάνγκο και passionfruit, η απόλαυση εκτοξεύεται πιο πληθωρική από ποτέ!

Δύο βραβευμένοι σεφ μας ετοιμάζουν τα καλύτερα

Οι γνώστες ξέρουν καλά ότι ο τέλειος καφές είναι αυτός που συνοδεύεται με το κατάλληλο σνακ και η Nespresso έκανε την καλύτερη κίνηση: Εμπιστεύτηκε τους βραβευμένους με 2 αστέρια Michelin σεφ **Γεωργιάννα Χιλιαδάκη** και **Νίκο Ρούσσο**, για να δημιουργήσουν ένα exclusive snack menu με γεύσεις που ταιριάζουν ιδανικά με καφέ. Έτσι, η εξαιρετική πρώτη ύλη συναντά τους ευρηματικούς γευστικούς σχεδιασμούς που εμπνεύστηκαν οι δύο σεφ, σε μία εξαιρετική σύνθεση με σοκολάτα, μπισκότο, δημητριακά, φρούτα και superfoods. Η αγάπη για τον ποιοτικό καφέ και η υψηλή γαστρονομία στον πιο πετυχημένο συνδυασμό!

Μια Nespresso Boutique υψηλής αισθητικής

Το project **Nespresso On the Go** έχει επιμεληθεί ο καλλιτέχνης, Φίλιππος Θεοδωρίδης, αντλώντας έμπνευση από την αισιοδοξία

και τη χαλαρότητα που προκαλεί το άρωμα ενός υπέροχου καφέ. Αρμονικές φόρμες και μια μοντέρνα χρωματική παλέτα δημιουργούν ένα αισθητικό περιβάλλον που συνδέεται με τις ξέγνοιαστες βόλτες κάτω από τον ήλιο. Το σύμπαν του Nespresso on the go περιμένει να το ανακαλύψετε στη Nespresso Boutique της Γλυφάδας. Time to go on the go!

Περιβαλλοντική ενσυναίσθηση

Η κάθε εμπειρία Nespresso On the Go, που απολαμβάνουμε, βρίσκεται σε συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά. Έτσι η Nespresso μένει πιστή στη δέσμευσή της ως προς τη βιωσιμότητα και εμείς ως καταναλωτές προωθούμε την προστασία του περιβάλλοντος και την κυκλική οικονομία. Η παρουσία της Nespresso στην Ελλάδα μετρά 22 χρόνια, λειτουργώντας ένα δίκτυο 10 boutiques σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα, ενώ το Nespresso On the Go αποτελεί παγκόσμια καινοτομία της Nespresso στην Ελλάδα. Μπορείτε να δείτε περισσότερα εδώ: www.nespresso.com/gr

#xarisesena



Γρηγόρης
Υποδιευθυντής Καταστήματος,
Αθήνα

Τον βλέπεις να χαμογελάει. Δεν βλέπεις ότι έχει όσα χρειάζεται για να είναι καλά.

Ξέρουμε πόσο πολύτιμη είναι η δουλειά του. Γι' αυτό θέλουμε να έχει όλα όσα χρειάζεται για να νιώθει και να είναι καλά. Το ίδιο φροντίζουμε και για τους πάνω από 6.500 ανθρώπους της Lidl Ελλάς. Και αυτοί μας δίνουν κάθε μέρα τον καλύτερό τους εαυτό.

Γνώρισε το #teamLidl στο team.lidl.gr

Όλα όσα είμαστε, χάρη σε σένα.
team.lidl.gr

