

ATHENS VOICE

100

χιλιάδες φίλοι στο
Instagram!

#athensvoice

Ημιαρθρώνιος της Αθήνας

Της Αγγελικής Κοσμοπούλου

Ερωτηματολόγιο του Δρομέα
Σταύρος Θεοδωράκης

Επιμέλεια: Βαγγέλης Τζάνης

Long Run: Παντελής Καψής

Ψυχικό Τι ξέρεις για την πιο σικ γειτονιά της πόλης

Της Νατάσσας Καρυστινού

Paratoxic Paradoxes

Η Νάντια Αργυροπούλου
μας κάνει πιο Οικολόγους
Του Δημήτρη Μαστρογιαννίτη

Ευρυδίκη Βασιλικού - Παπαντωνίου

Μας ξεναγεί στον κόσμο της
Της Ηρώς Παρτσακουλάκη

5 νέα και hot στέκια

Έρθαν με την Άνοιξη
Της Νενέλας Γεωργελέ



PRINT SMOOTH

ΕΥΕΛΙΞΙΑ.
ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ.
ΑΨΟΓΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.

Μάθετε περισσότερα στο fitness.reebok.gr

© 2017 Reebok International Limited. All Rights Reserved. CrossFit® is a registered trademark of CrossFit, Inc. in the US and/or other countries.



ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ



3 BURBERRY ΠΑΛΕΤΕΣ ΣΚΙΩΝ

Το LOOKmag και η Burberry χαρίζουν σε 1 από εσάς και σε 2 φίλες σας από μία υπερπολυτελή παλέτα σκιών BURBERRY Complete Eye Palette σε 4 αποχρώσεις mocha και τρία βουρτσάκια για την εφαρμογή. Για να τις κερδίσετε κάντε follow το LOOKmag στο Instagram και tag σε σχόλιο τις 2 φίλες που προτείνετε.



follow us
on Instagram
@lookmag



ΤΟ ΕΞΟΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Το σχεδιάζει η Agnieszka Polska. Γεννήθηκε το 1985 στην Πολωνία αλλά ζει και εργάζεται στο Βερολίνο. Ατομικές εκθέσεις της έχουν



οργανωθεί στην Αμερική (New Museum NY), στην Τσεχία (National Gallery), στη Μ. Βρετανία (Nottingham Contemporary) και στην Αυστρία (Salzburger Kunstverein) και έργα της έχουν

παρουσιαστεί σε μουσεία και φουάρ σε Γερμανία, Πολωνία, Σίδνεϊ, Κορέα κ.ά. Η Polska συμμετέχει στην 57η Μπιενάλε της Βενετίας το 2017. Στην έκθεση «Paratoxic Paradoxes» στο Μουσείο Μπενάκη (Πειραιώς 138, 22/3 - 21/5/2017) παρουσιάζεται νέο έργο της σε ανάθεση της επιμελήτριας Νάντιας Αργυροπούλου για την πολιτιστική μη κερδοσκοπική πλατφόρμα Polyeco Contemporary Art Initiative (www.pcai.gr).

Χορός
Απρίλιος 1→2

4° ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΩΝ ΧΟΡΟΓΡΑΦΩΝ



Hannes Langolf & Ερμίρα Γκόρο
Άρια Μπουμπάκη
Ειρήνη Παπανικολάου
Ηρώ Αποστολέλλη

Εισιτήρια:
5-7€

sgt.gr/dance

Κορίτσι με πάρα πολύ σοβαρό ύφος μιλάει με το αγόρι της:

«Από σήμερα υποστηρίζω τη Λάουρα».

(Σκουφά & Ομήρου, Δευτέρα πρωί, εποχή Survivor)

Αεροδρόμιο Ελ.Βενιζέλος, Ζευγάρι Κυπρίων που άργησε η πτήση τους, τρέχουν για να μη χάσουν το connection flight τους, λέγοντας λαχανιασμένοι:

«Την εγαμήσομεν μαλάκαν μου, θα μπετάξει το πτηνόν και δεν θα προλάβουμέν το!»

(Σάββατο απόγευμα)

Ντουετάκι μπάζων, κοντές, χαμπλοκώλες, με κολάν και κυτταρίτιδα, σχολιάζουν καλοδιατηρημένη πρόων καλλονή, βαμμένη, σημασιοτολισμένη, τσάντες, τακούνια, μαλλί, άιφον κλπ. κλπ.:

«Μμμ, κοίτα ύφος η σιτεμένη Μπάρμπι... Σιγά, μορφή...»

(Mall, Δευτέρα απόγευμα)

Συζήτηση μαθητών στην έξοδο από το σχολείο τους:

«Ποιος μαλάκας σκέφτηκε να έχουμε δυο μέρες Σαββατοκύριακο και πέντε μέρες σχολείο;»

(Μαράσειο, Τετάρτη μεσημέρι)

Δημοτικό σχολείο Αγίας Παρασκευής. Εξηντάρης κύριος με σακίδιο στον ώμο περνά απ' έξω. Ένα τσούρμιο πιτσιρίκια είναι κολλημένα στα κάγκελα και του φωνάζουν:

-Κύριε! Κύριε! Την μπάλα, την μπάλα! Μπορείτε να μας πιάσετε την μπάλα;

Ο κύριος χαμογελώντας την πετάει πίσω. Ένα από τα μικρά του φωνάζει:

-Ευχαριστούμε, κύριε δεινόσαυρε!...

...Χαμογελάει και πάλι ο κύριος και του λέει:

-Παρακαλώ, αλλά γιατί με λες δεινόσαυρο βρε; Δεν είμαι δα και διακοσίω χρόνων!

-Αφού, καλέ κύριε, φοράτε στην πλάτη σας σακίδιο δεινόσαυράκι, άρα κι εσείς τι είσαυτε; Δεινόσαυροι.

(Στην Αγία Ιωάννου, Αγία Παρασκευή, Τρίτη πρωί)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



Η Ευρώπη των διαφορετικών ταχυτήτων.
Η Ελλάδα με την όπισθεν.

Info-DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΣΑΚΗΣ ΡΟΥΒΑΣ

Το νέο του τραγούδι «Ζήτημα ζωής» σε μουσική Moz και στίχους Axcelle σκίζει και καλά κάνει.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗΣ

«Όταν εκφέρω δημόσιο λόγο προσέχω τι λέω. Δεν μιλάω ποτέ βάσει σχεδίου αλλά βάσει ενστίκτου και επιθυμίας σχεδόν σωματικής» δήλωσε στο «Πρώτο θέμα». Μια δήλωση που θα άξιζε να εμπεδώσουν όλοι όσοι κρέμονταν πριν λίγο καιρό στα κάγκελα και τώρα μετανιώνουν ή σιωπούν.

ΣΤΟΥΣ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΥΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Το νέο trend: Οι καλύτερες κοριτσοπαρές της πόλης δίνουν εκεί ραντεβού και μετά πάνε για ποτάκι.

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΑΒΑΚΟΣ

Ανακηρύχθηκε ο καλύτερος μουσικός του κόσμου για το 2017. Βραβεύτηκε με το κορυφαίο μουσικό βραβείο της Δανίας Leonnie Sonning Music Prize.

Η ΣΩΣΤΗ ΜΠΟΥΓΑΔΑ

Θα μπορούμε ή όχι σ' εκείνη την εποχή που θα στεγνώνουμε τις μπουγάδες μας στο σκοινί και όχι στα καλοριφέρ μας;

ΚΑΤΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΚΑΙ ΩΡΑΙΟ

«Το μεγαλύτερο ευτύχημα στον κόσμο είναι η αδυναμία του μυαλού να συσχετίσει όλα τα περιεχόμενά του».

(Χ. Φ. Λάβκραφτ, «Το Κάλεσμα του Κθούλου»)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Τον Μάιο, λέει, θα κλείσει. Ψήστε άφοβα το Πάσχα.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΑ ΤΡΟΛΕΙΑ

Ακόμα περιμένουμε τις μουσικές playlist στα τρόλεϊ εκείνης της μουσικής επιμελήτριας που είχανε προσλάβει πριν από 5 μήνες...

ΕΔΩ ΗΡΘΑΜΕ!

Ο Απόστολος Γκλέτσος επιστρέφει στην τηλεόραση. Αρχίζει το Star Academy στο Epsilon. Το κανάλι του ΚΠΣΝ έγινε βάλτος. (Επιστροφή στα βασικά)

ΦΙΛΤΡΑ ΣΤΟ INSTAGRAM

Ακούστε κι αυτό: Ήρθε η εποχή σ' αυτή τη χώρα που οι φωτογραφίες είναι καλύτερες χωρίς φίλτρα. Δεν ζούμε στο Ρέικιαβικ.

SURVIVOR

Από ένα σημείο και μετά μοιάζουν όλοι αναμεταξύ τους: ηλιοκαμένοι, πετσι και κόκαλο και μουγκρίζουν.

ΠΑΥΛΟΣ ΧΑΪΚΑΛΗΣ

«Το Survivor δεν είναι της αισθητικής μου». (Εξέελα!)

ΜΑΛΛΟΝ ΔΕΝ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ ΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑΔΙΚΑ

Ζήτησα ένα άρωμα που έχει καταργηθεί εδώ και 10 χρόνια και... το βρήκα!



Η Αθήνα της ΤΖΕΝΗΣ ΜΕΛΙΤΑ

Επιμέλεια: Ελίζα Συναδιού

Πού ήταν το πρώτο διαμέρισμά σας στην Αθήνα;

Ήταν στην Πεύκη. Ήσυχα, οικογενειακά και -όπως θυμάμαι ακόμα από το παιδικό μου δωμάτιο- πολύ ηλιόλουστα.

Τώρα πού μένετε; Για ποιο λόγο διαλέξατε αυτή τη γειτονιά;

Μένω με το αγόρι μου στη Φιλοθέη. Τα τελευταία 10 χρόνια δεν αλλάζω περιοχή με τίποτα. Το πολύ μέχρι το Παλιό Ψυχικό και πίσω. Λατρεύω την ψυχιά, το πράσινο και ότι πετάγομαι στο κέντρο στο άψε σβήσε.

Σε ποια γειτονιά της Αθήνας ονειρευόσασταν πάντα να μένετε και δεν έχει προκύψει;

Δεν θα ήθελα να μείνω σε άλλη περιοχή από αυτή που μένω. Είμαι τρομερά τοπικίστρια.

Τα αγαπημένα σας αθηναϊκά μπαράκια;
Ο «Κύριος», το «Rock 'n roll» και στο τσακίρ κέφι κανένα «Πλυντήριο».

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο;
Το να ξέρει καλά την πόλη του. Από τα στενάκια της, τους καλύτερους φούρνους της, μέχρι τα απόμερα παρκάκια της.

Ο μεγαλύτερος αθηναϊκός σας φόβος;
Οι φόδες που βάζουν στα αδέσποτα στις γειτονιές της Αθήνας.

Τι σας λείπει από την Αθήνα των παιδικών σας χρόνων;

Καλά, δεν έχω μεγαλώσει και τόσο πολύ που να έχου αλλάξει οι συνήθειες.

Αγαπημένη αθηναϊκή βόλτα;

Ποδηλατάδα Ψυχικό-Φιλοθέη. Ξέρω, σας έχω χαλίξει, αλλά είπαμε, είμαι τοπικίστρια.

Τρία πράγματα που θα έκαναν την Αθήνα καλύτερη;

Περισσότερο πράσινο.
Περισσότερη ανεκτικότητα.
Λιγότερη κίνηση.

Και τρία πράγματα που χωρίς αυτά δεν θα την αντέχατε...

Οι αμέτρητες επιλογές διασκέδασής της. Η ιστορία της. Και το ότι συνδυάζει τα πάντα. Και βουνό και θάλασσα, που λέμε.

Η πιο ενοχλητική συνήθεια των Αθηναίων;

Τα σκουπίδια τους.

Ένα καλό μέρος για απομόνωση στην Αθήνα;

Το πάρκο Πικιώνη στη Φιλοθέη.

Μια απρόσμενη ιστορία στην Αθήνα;

Ήμουν η έρμη για βόλτα στην Ακρόπολη. Εκεί μου έπιασαν την κουβέντα ένα ζευγάρι Κινέζων γύρω στα 50. Πού να φάνε; Πού να πιούνε; Πώς θα μετακινηθούν; Ήταν τόσο γλυκοκύληδες και εγώ τόσο πολύ παρασύρθηκα από τον Ξένιο Δία, που κατέληξα να τους κάνω βόλτες σε όλη την Αθήνα με το αυτοκίνητό μου εκείνη την ημέρα. Τους κληρονόμους κανονικά.

Η Τζένη Μελιτά είναι δημοσιογράφος. Τη βρίσκετε στο athensvoice.gr με το #jennychallenge κάθε Παρασκευή!



COSMOTE

ο κόσμος μας, εσύ.

ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΠΙΤΙΑ ΜΕ INTERNET ΕΩΣ 50Mbps

ΜΟΝΟ
ΜΕ **5,50€** ΕΠΙΠΛΕΟΝ
ΤΟΝ ΜΗΝΑ

Η **COSMOTE** «ανεβάζει» την ταχύτητα του σπιτιού σου με **COSMOTE VDSL** ή **COSMOTE Home Speed Booster**, μόνο με **5,50€** επιπλέον τον μήνα.

Για σένα που θέλεις ακόμα πιο γρήγορο Internet στο σπίτι, πιο οικονομικά από ποτέ.

Μπες στο cosmote.gr/speedoffer και δες την προσφορά.



Αφορά πελάτες COSMOTE Home Double Play 24, όπου υπάρχει κάλυψη 4G, ή πελάτες COSMOTE Home Double Play 24L με πάγιο από 30€, όπου διατίθεται VDSL. Το COSMOTE Home Speed Booster περιλαμβάνει 20GB+20GB δώρο, έως 30/6, μέσω κινητής.

Η Διαπραγμάτευση – Survivor ΤΟ ΠΟΛΙΤΙΚΟ REALITY ΠΟΥ ΣΠΑΕΙ ΤΑ ΚΟΝΤΕΡ ΤΗΣ ΤΗΛΕΘΕΑΣΗΣ



Ο παρουσιαστής του επιτυχημένου reality ετοιμάζεται να αναθεωρήσει τους κανόνες του παιχνιδιού, φτιάχνοντας μια επιτροπή αναθεώρησης

Στην ομάδα των «Διάσπμων Συριζαίων» επικρατούσε ένταση μετά την ήττα στο αγώνισμα της διαπραγμάτευσης. Όλοι θεωρούσαν κύριο υπεύθυνο για το αποτέλεσμα τον Ευκλείδη. Εκείνος, πάλι, είχε καθίσει σε μια γωνία και δεν ήθελε να μιλήσει σε κανέναν. Έβλεπε τους συμπαίκτες του να τον κοιτάζουν και να ψιθυρίζουν μεταξύ τους. Και μάλλον δεν θα ήταν κάτι καλό. Προσπάθησε να αποφύγει τα βλέμματα. Ευτυχώς είχε μαζέψει 53 βότσαλα. Και συγκεντρώθηκε σε αυτά.

Ήταν η δεύτερη μέρα που η ομάδα των Συριζαίων θα έμενε χωρίς να φάει ούτε μια πρόσληψη. Ούτε ένα διορισμό. Και τα νεύρα ήταν τεντωμένα. Φταίει και η επίδοσή τους στα αγωνίσματα που ήταν πάρα πολύ κακή. Στο αγώνισμα της ΕΡΤ ο Νίκος ο Παππός ο Τσανγκ είχε πατήσει μέσα σε μια παγίδα διαμέτρου 1.7% με αποτέλεσμα να αρχίσουν οι αντίπαλοι να γελάνε και να του κάνουν καζούρα ρωτώντας τον «πού ήταν όταν έπεσε το 1.7% στην ΕΡΤ».

Η Έφη πάλι στο στίβο του συνταξιοδοτικού είχε ρίξει όλα τα τουβλάκια του ΕΚΑΣ, αλλά έμεινε από μπάλες την πιο κρίσιμη στιγμή με αποτέλεσμα να γυρίσει κι αυτή άπρακτη.

Ο Πάνος, ντυμένος με άψογη στολή Ναυαγού, ήταν ο πρώτος που πήρε το λόγο. «Κάποιοι δεν παρακολουθούν το "Με Αρετή και Τόλμη", γι' αυτό δεν είναι αξιόμαχοι» πέταξε κοιτάζοντας τα έπαθλο κρουασάν με γέμιση Καραμανλή που έτρωγαν οι αντίπαλοι. Προσπαθούσε εδώ και καιρό να τους πείσει να του δώσουν όλες τους τις προμήθειες για να αγοράσει πολεμικές πιρόγες και να υπερασπιστεί την κατασκήνωσή τους.

«Ας σταματήσουμε να τσακωνόμαστε. Προτείνω να κάνουμε γιόγκα και διαλογισμό στον ήλιο του ηθικού πλεονεκτήματος, μακριά από τις νεοφιλελεύθερες σκιές» είπε η Όλγα σε μια προσπάθεια να καταλαγιάσει τα πνεύματα. Προς στιγμήν όλοι την ακολούθησαν σχετικά απρόθυμα. Ποιος ξέρει. Μπορεί η εναλλακτική θεωρία ότι ο ήλιος τούς δίνει δημοσκοπική ενέργεια να έβγαине αληθινή. Στο κάτω-κάτω δεν είχαν τίποτα άλλο να κάνουν. Αντί να κατηγορεί ο ένας τον άλλον, ίσως η σιωπή να τους βοηθούσε...

Τελικά συνέβη ακριβώς το αντίθετο. Η ακινησία τούς ερέθισε περισσότερο. Ο Νίκος ο Τόσκας σπκώθηκε ξαφνικά και έτρεξε προς τα δέντρα όπου είχαν κάνει κατάληψη εδώ και χρόνια οι ιθαγενείς του νησιού. «Φύγετε, φύγετε, παλιοκουκουλοφόροι καταληψίες» φώναξε. «Τα δέντρα είναι δημόσια...»

Μόλις το είδε αυτό ο Χρήστος ο Καραγιαννίδης δεν μπόρεσε να συγκρατηθεί. Άρπαξε ένα τσεκούρι και επιτέθηκε κατά του Νίκου

Τόσκα φωνάζοντας «αυτό είναι καταστολή!». Ο Νίκος γύρισε αιφνιδιασμένος αλλά γρήγορα ανέκτησε την ψυχραιμία του. Άπλωσε τα χέρια προς τον Καραγιαννίδη και τον κοίταξε με όσο πιο new age ύφος μπορούσε. «Χρήστο; Χρήστο, σε ξέρω τόσα χρόνια... Μια αγκαλιά... Έλα, μια αγκαλιά...» Ξαφνικά ο Πάνος Καμμένος τούς διέκοψε. «Θα πάω να πιάσω ψάρια για να μου φτιάξω σουσι» φώναξε. «Κοιτάξτε πόσο αξιόμαχος είμαι. Το μόνο που θα χρειαστώ είναι μερικά φουσκωτά...» είπε και πήγε να επιθεωρήσει την παραλία και να ρίξει ένα στεφάνι στη θάλασσα.

Κανείς δεν του έδωσε σημασία. Πα λίγα δευτερόλεπτα έμειναν όλοι σιωπηλοί. «Να βάλουμε και την άλλη ομάδα να ψηφίσει στο συμβούλιο ποιος θα αποχωρήσει» πέταξε ξαφνικά ο Πάνος ο Σκουρλέτης. Για μια στιγμή όλοι πίστεψαν ότι τα έχει χάσει και δεν ξέρει τι λέει. Πώς θα τους έπειθαν; Τι θα τους έλεγαν;

«Θα χρησιμοποιήσουμε πάλι το επιχειρήμα ότι είναι για το καλό του παιχνιδιού» είπε τότε ο Νίκος ο Παππός ο Τσανγκ που όλη αυτή την ώρα είχε αποσυρθεί σε μια άκρη κοντά στη θάλασσα και έφτιαχνε ένα διαστημόπλοιο στην άμμο.

Η Όλγα, που μέχρι εκείνη τη στιγμή καθόταν στη στάση του Λωτού και μάζευε μετακλητούς, ξέσπασε: «Εσύ, Νίκο Τσανγκ, μην κάνεις τον Κινέζο! Δώσε πρώτα πίσω τα λεφτά της παραγωγής που πήρες για να τους δώσεις άδεια να γυρίσουν το παιχνίδι!» του πέταξε ψυχρά.

«Το νησί χωράει μόνο τέσσερις κοκοφοίνικες για κεραίες» της απάντησε ψυχρά εκείνος και συνέχισε φτιάχνοντας την ουρά του διαστημόπλοιου...

Τότε πετάχτηκε ο Νίκος ο Βούτσος. «Παιδιά, έχω μια ιδέα», πέταξε. «Θα πάω να κάνω μια διάλεξη στο στρατόπεδο των αντιπάλων. Και θα τους ζητήσω να πληρώσει ο καθένας το φαγητό του για να με ακούσει. Τι λέτε;»

Ο Πάνος Καμμένος επανήλθε με στολή Σούπερμαν αυτή τη φορά. «Κοιτάξτε με! Είμαι αξιόμαχος! Θα πετάξω και θα σας φέρω γλάρους να τους κάνουμε σούπα. Απλώς πρέπει να μου δώσετε τα φαγητά σας για να αγοράσω αεροπλάνα» ενημέρωσε την ομάδα και έφυγε.

Το βράδυ στο συμβούλιο κανείς δεν μιλούσε με κανέναν. Ο Παύλος Πολάκης, που όλη τη μέρα ήταν εξαφανισμένος κυνηγώντας τις βοθοροαϊμούδες –εκείνες τις ειδικές μαϊμούδες που ζούσαν αποκλειστικά στο νησί–, άναψε τσιγάρο.

«Κάποιοι πρέπει να σταματήσουν να καπνίζουν γιατί μας κάνουν κακό» πέταξε ο Νίκος Ξανθός... **A**



ΤΩΡΑ
ΠΡΩΙΝΟ
ΜΕ **2€**

FINE
BRAZILIAN
BLEND

— ME —
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑ



Η προσφορά ισχύει για περιορισμένο χρονικό διάστημα στα καταστήματα everest με την ειδική σήμανση. Η ειδική τιμή 2€ αφορά στον συνδυασμό Παραδοσιακής Τυρόπιτας με Milko 500ml (Milko, Milko Free) ή Milko Φρούλα 450ml ή Παραδοσιακής Τυρόπιτας με Καφέ (Espresso ή Cappuccino σε Single ή Regular μέγεθος με το χαρμάνι Fine Brazilian Blend ή Σηγμιαίου Ζεστού ή Frappé σε Regular μέγεθος) στην ίδια απόδειξη. Η προσφορά δεν μπορεί να συνδυαστεί με άλλες προσφορές ή ειδικές τιμές.

everest[®]

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΡΑΥΤΟΠΟΥΛΟΣ

Η κριτική απέναντι στο δογματισμό και την ανελευθερία

Της ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΜΠΙΡΜΠΛΗ

Είμαι ο σημαντικότερος κριτικός λογοτεχνίας σήμερα. Οξυδερκής, αντιδογματικός, αφοσιωμένος, με ποιότητα, ήθος και ποιητικότητα στον κριτικό του λόγο. Παθιασμένος, όπως λέει ο ίδιος με την κριτική. Μάχιμος, πάντα. Πριν λίγες μέρες κυκλοφόρησε το νέο του βιβλίο «Κριτική της κριτικής» από τις εκδ. Gutenberg, ένα άρτιο αισθητικά βιβλίο, με 21 δοκίμιά του με θέμα την αντιμετώπιση της λογοτεχνικής δημιουργίας από την κριτική. Μια σύντομη αυτοβιογραφία του στα πλαίσια συνέντευξης στο περιοδικό «Δέντρο», που συμπεριλαμβάνεται στο βιβλίο, τελειώνει ως εξής: «[...] Από το κομμουνιστικό μου παρελθόν κρατάω με ευλάβεια ό,τι απόμεινε από τη συντροφικότητα και ό,τι προδόθηκε από τον ίδιο τον κομμουνισμό: την αλήθεια, την ανθρωπιά, την αντίσταση στην εξουσία-βία, στο δόγμα, στην αυθεντία. Πιστεύω επίσης ότι οι παλιές μας πλάνες δεν είναι κεφάλαιο για να μας αποφέρει τόκους. [...] Δεν θ' αφήσω ποτέ μουστάκια ή γένια»*.

Τι είναι η Κριτική της κριτικής; Είναι η κριτική όχι λογοτεχνικών αλλά κριτικών κειμένων, η κριτική που κρίνει την κριτική. Αυτό που λένε «ο κρίνων κρίνεται».

Συγκεκριμένα τώρα, ποιο είναι το περιεχόμενο του βιβλίου σας με τον τίτλο αυτό, που βγήκε σε ένα πολύ καλαίσθητο έργο 340 σελίδων από τις Εκδόσεις Gutenberg; Αρχίζω από τις τελευταίες σας λέξεις, γιατί, πράγματι, είναι το ωραιότερο βιβλίο μου – αισθητικά εννοώ, ως τύπος. Και αυτό χάρη στην άριστη επιμέλεια της έκδοσης από τον Πάνη Μπαμπά. Καθώς εμμένουμε, εγώ και ο Γουτεμβέργιος, στο πολυτονικό, πρέπει να ευχαριστήσω και την Κατερίνα Παντελίδου που έκανε την άψογη διόρθωση και μου ξανάμαθε όλες τις ιδιοτροπίες της βαρείας... Κατά σύμπτωση (;) το τελευταίο υποκεφάλαιο στο βιβλίο τιτλοφορείται «Τονοσαλάτα». Δεν πρόκειται, βέβαια, για την ψαροσαλάτα πλούσια σε Ω λιπαρά, αλλά τονο-άτονο σαλάτα (μαλλιοτράβηγμα), φωνητικών τόνων και πνευμάτων, σε μια σπουδαία Ανθολογία-Γραμματολογία της ΝΕλογοτεχνίας.

Από ό,τι βλέπω όμως, ο τόνος στο βιβλίο σας δεν είναι τόσο φιλολογικός όσο είναι κριτικός... Έχετε δίκιο· η κριτική είναι η δουλειά μου, το πάθος μου, θα έλεγα, και το πάθος δεν είναι πολύ φιλολο-

γικό (ψυχρό). Το περιεχόμενο τώρα: Συγκέντρωσα εδώ 21 δοκίμια δικά μου, μιας δεκαπενταετίας περίπου, με θέμα την αντιμετώπιση της λογοτεχνικής δημιουργίας από την κριτική. Επιχειρώ μια κριτική, έστω και συνοπτική, αυτής της κριτικής. Σαν εισαγωγή υπάρχει η αντιφώνησή μου κατά την τελετή ανακήρυξής μου ως επίτιμου διδάκτορα στη Φιλοσοφική Σχολή - Τμήμα Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, με θέμα «Το λάθος της κριτικής», μια σύντομη αναδρομή 25 αιώνων κριτικής άσκησης και θεωρίας, του στοιχειώδους λάθους και των λαθών τους. Προχωρώ στην επισκόπηση έργων ιστορίας της λογοτεχνίας μας, έργων διαλόγου και Γραμματολογίας και σε εκδηλώσεις κριτικού δογματισμού και προκαταλήψεων απέναντι σε κορυφαίους ποιητές και πεζογράφους μας, όπως οι Καβάφης, Καρυωτάκης, Παπαδιαμάντης, Καραγάτσης, Τσίρκας, Χατζής, με κάπως ιδιαίτερη προσοχή στην αριστερή (αδέξια) κριτική.

Μιλήσατε για κριτικό δογματισμό και προκατάληψη. Εννοείτε ότι η κοινοτοπία του λάθους, αυτή η απίστευτη κλίση στην παρερμηνεία και τη μονομέρεια, στηρίζεται σε θεωρητικές βάσεις, ιδεολογικές ή αισθητικές, που επηρεάζουν την κρίση; Και ποιες είναι αυτές; Οι κυριότερες, οι εμ-



μονικές, είναι τα μονομερή και ανελαστικά κριτήρια: 1) το γλωσσικό (δημοτικισμός) 2) το δίπολο παράδοση-νεωτερικισμός και 3) το ιδεολογικό-πολιτικό.

Με το πρώτο, αποκεφαλίστηκε η πεζογραφία μας, αφού απορρίφθηκε η ιδρυτική τριάδα Βιζυηνός-Ροΐδης-Παπαδιαμάντης. Ο επισημότερος ιστορικός της ΝΕ Λογοτεχνίας, ο Κ.Θ. Δημαράς, φτάνει να τους εξαιρεί, ως απόβλητους, από τη Γραμματεία μας (Ελληνικός Ρομαντισμός, σ. 301) και να μηδενίζει τον Παπαδιαμάντη στην Ιστορία του. Νομίζω ότι ο δημοτικισμός και η κινηματική λογική του είχαν λόγο ύπαρξης και ρόλο θετικό στην εκπαίδευση, αλλά παρατάθηκε αναίτια (ως και σήμερα) στη θεώρηση της λογοτεχνίας.

Το δεύτερο κριτήριο (παράδοση/νεωτερικισμός) είχε επίλεκτα θύματα τον Καβάφη, τον Καρυωτάκη, τους υπερρεαλιστές. Από Βουτιεριδίδη ως Θεοτοκά, ο Καβάφης και ο Καρυωτάκης δεν είναι ποιητές.

Το τρίτο, το ιδεολογικό-πολιτικό κριτήριο είναι πια ασυναγώνιστο σε δογματικό πάθος και αυθαιρεσία, γιατί συγκεφαλαιώνει και τα δυο προηγούμενα: δημοτικιστικό, αντινεωτερικό. Στα προηγούμενα θύματα προσθέτει άλλα, πολύ περισσότερα, π.χ. Λασκαράτο, Καζαντζάκη, Καραγάτση, Τσίρκα, Χατζή, Βαλτινό...

Και για την αριστερή κριτική τι λέτε; Λέω λίγα από τα πολλά. Μα όλο σχεδόν το υπ' αριθ. 3 (το ιδεολογικό-πολιτικό κριτήριο) είναι κατάδικό της. Περιέχει όμως η αριστερή κριτική και ανανέωση, χειραφέτηση από τον σοσιαλιστικό ρεαλισμό και την κομματική κηδεμονία, από τον καιρό της «Επιθεώρησης Τέχνης», των «Εποχών», των «Σημειώσεων»... Συχνά είναι διχασμένη, δίψυχη. Κλασικό παράδειγμα συνύπαρξης ελευθεροφροσύνης και δογματισμού είναι η περίπτωση του Στρ. Τσίρκα ως κριτικού του Καβάφη. Λέγεται επίμονα και έχει επικρατήσει με το περ-περ, ότι ο Τσίρκας «έβγαλε τον

www.athensvoice.gr

* Διαβάστε όλο το αυτοβιογραφικό κείμενο



ΤΩΡΑ
ΠΡΩΙΝΟ
ΜΕ **2€**

MILKO

ΜΕ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑ



Η προσφορά ισχύει για περιορισμένο χρονικό διάστημα στα καταστήματα everest με την ειδική σήμανση. Η ειδική τιμή 2€ αφορά στον συνδυασμό Παραδοσιακής Τυρόπιτας με Milko 500ml (Milko, Milko Free) ή Milko Φράουλα 450ml ή Παραδοσιακής Τυρόπιτας με Καφέ (Espresso ή Cappuccino σε Single ή Regular μέγεθος με το χαρμόνι Fine Brazilian Blend ή Σηγμιαίου Ζεστού ή Frappé σε Regular μέγεθος) στην ίδια απόδειξη. Η προσφορά δεν μπορεί να συνδυαστεί με άλλες προσφορές ή ειδικές τιμές.

everest®

Τουρκία Όταν ο Ισλαμοφασισμός συναντά την ευρωπαϊκή Ακροδεξιά

Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Η οργάνωση U.E.T.D. (Ευρωπαϊκή Ένωση Τούρκων Δημοκρατών) αποτελεί το μανδύα που καλύπτει όλες τις δραστηριότητες της Τουρκίας στην Ευρώπη το τελευταίο διάστημα. Πρόκειται για δυναμική αιχμή του δόρατος του κυβερνητικού κόμματος ΑΚΡ (του κόμματος του Ταγίπ Ερντογάν) στις ευρωπαϊκές χώρες. Διαθέτει ανεξάντλητα κονδύλια και καλύπτει οργανωτικά τις μαζικές κινητοποιήσεις των Τούρκων που ζουν και εργάζονται στην Ευρώπη. Πρόκειται για την οργάνωση που μισθώνει τρένα και λεωφορεία και αεροπλάνα που μεταφέρουν Τούρκους σε κάθε μαζική συγκέντρωση που πραγματοποιείται σε ευρωπαϊκές πόλεις υπέρ του «ΝΑΙ» στο επερχόμενο δημοψήφισμα στην Τουρκία. Η πλημμυρίδα τούρκων διαδηλωτών προσφάτως στο Ρόντερνταμ ήταν επίτευγμα της U.E.T.D.

Οι σχέσεις της Ολλανδίας με την Τουρκία ή καλύτερα με το τουρκικό στοιχείο ήταν ανέκαθεν άριστες ήδη από τις αρχές του 17ου αιώνα. Αυτή η «παράδοση» συνεχίζεται έως και σήμερα. Το σύνολο των επενδύσεων της Ολλανδίας στην Τουρκία ξεπερνούν τα 20,6 δισεκατομμύρια ευρώ. Η Ολλανδία κατατάσσεται στις πρώτες τρεις επενδυτικές δυνάμεις στην Τουρκία ξεπερνώντας τις Αμερικανούς. Οι άλλες δύο είναι η Γερμανία και η... Γαλλία. Ο ετήσιος τζίρος συναλλαγών μεταξύ Τουρκίας και Ολλανδίας ανέρχεται σε πολλά δισεκατομμύρια ευρώ. Η στάση της Ολλανδίας έναντι της Τουρκίας τόσο στο Συμβούλιο του ΝΑΤΟ όσο και στα ευρωπαϊκά όργανα ήταν διαχρονικά εκνευριστικά φιλοτουρκική. Μέχρι παρεξηγήσεως. Τι συνέβη λοιπόν ξαφνικά και η παραδοσιακή συνεργασία εξελίσσεται σε έναν αμοιβαία κλιμακούμενο «πόλεμο της τουλίπας»;

Τα συγκοινωνούντα δοχεία

Εδώ και αρκετό καιρό αλλά κυρίως μετά το πραξικόπημα και το αντιπραξικόπημα της 15ης Ιουλίου του 2016, η κεντρική εξουσία στην Τουρκία επιτάχυνε το ρυθμό αποδυτικοποίησης (Desoccidentalisation) της χώρας. Η δυναμική αυτή για να είναι πειστική και εκλογικά προσοδοφόρα εμπλουτίστηκε από δύο στοιχεία. Τον εθνικολαϊκιστικό πατριωτισμό και το Ισλάμ. Τα δύο αυτά στοιχεία ιδιαίτερα μετά το πραξικόπημα συγκροτούν τον ιδεολογικό πυρήνα του κυβερνήσεως ΑΚΡ, τον ισλαμοφασισμό όπως αυτόν που γνώρισε ο μουσουλμανικός κόσμος στο Ιράν προ δεκαετιών (στη σιϊτική εκδοχή του) και όπως αυτός εκφράζεται δυναμικά από πολιτικές δυνάμεις σαν αυτή των «Αδελφών Μουσουλμάνων» στην Αίγυπτο. Η επέκταση της επιρροής αυτού του ιδεολογικού μορφώματος στην Τουρκία του Ταγίπ Ερντογάν συμπιέπει χρονικά με την επέκταση της επιρροής του ευρωπαϊκού εθνικολαϊκισμού σε ευρωπαϊκές χώρες αλλά και πέραν του Ατλαντικού. Η δυναμική αυτή επέβαλε το Βρεξίτ υπερβαίνοντας κάθε σύμφωνο οικονομική ανάπτυξη. Σε αυτή τη δυναμική βασίζεται η ισχυροποίηση της γαλλικής Ακροδεξιάς η οποία ανεξαρτήτως εκλογικού αποτελέσματος συγκροτεί ήδη έναν από τους πολιτικούς πυλώνες της 5ης Γαλλικής Δημοκρατίας με μέση πολιτική επιρροή της τάξης του 30%. Αυτή η δυναμική επέτρεψε στον Ολλανδό Βίλντερς να κυριαρχεί ιδεολογικά κατά την προεκλογική περίοδο στην Ολλανδία και να επιβάλλει στην Κεντροδεξιά του Ρούτε την κλιμάκωση της αντιπαράθεσης με την Τουρκία παραμονές βουλευτικών εκλογών. Την ώρα που γράφονται αυτές οι γραμμές δεν έχουν διεξαχθεί οι εκλογές στην Ολλανδία. Τα αποτελέσματα θα είναι γνωστά τη νύχτα της Τετάρτης προς Πέμπτη. Το σίγουρο ωστόσο είναι πως στην Ολλανδία δεν παίζεται η απομύχιση της Ακροδεξιάς του Βίλντερς αλλά το εάν θα κερδίσει τις εκλογές ή αν περιοριστεί στη δεύτερη θέση. Το πολιτικό στοίχημα δηλαδή μεταξύ της Δημοκρατίας στην Ολλανδία και της ενίσχυσης του ακροδεξιού φαντάσματος με ιδεολογικό προσανατολισμό την έξοδό της από την ΕΕ και το ευρώ και την απέλση όλων των μουσουλμάνων από τη χώρα, αυτό το στοίχημα έχει ήδη χαθεί. Η Ολλανδία θα ζήσει πλέον σε πολιτικό επίπεδο με την ισχυρή Ακροδεξιά στον πυρήνα του πολιτικού της γίγνεσθαι.

Σε αυτό το πλαίσιο η πολιτική επιθετικότητα της Χάγης έναντι του τουρκικού ισλαμοφασισμού του Ερντογάν τελικά ωφέλησε πολιτικά ως προς το μέλλον και εκλογικά ως προς τις εκλογές τον ίδιο τον

Καβάφη από το γκέτο». Δυστυχώς δεν είναι αλήθεια. Ο κριτικός Τσίρκας διχοτόμησε τον Καβάφη με την «τομή» του 1911: ο πριν, ο καλός Καβάφης, τα ιστορικά και διδακτικά του ποιήματα / ο μετά το 1911, ο κακός Καβάφης, ο ερωτικός. Για να στηρίξει αυτή τη διχοτομία, παρουσίασε (και βιογραφικά) έναν Καβάφη αντι-άγγλο, επαναστατημένο, αριστερό, ή μάλλον αοριστερό..., έκρουσε κάτω από το χαλί τη βενιζελική του στάση και φιλοτέχνησε απίθανες ερμηνείες ποιημάτων ώστε να χωρούν στο σχήμα του π.χ. ότι τα «Παράθυρα» ανοίγουν στη θέα της παρακμής, ή ότι τα «Κρυμμένα» ήταν τα αντιποικιακά και αριστερά ιδανικά του ποιητή και όχι η σεξουαλική του ιδιαιτερότητα. Συγγνώμη, ας μη νομισθεί ότι θεωρώ τον εαυτό μου ως αλάνθαστο κριτικό, ιδιαίτερα τον αριστερό κριτικό εαυτό μου.

Αυτή η τελευταία φράση σας μου φέρνει στα χείλη μια ερώτηση γενικότερη: Θεωρείτε σήμερα τον εαυτό σας ως αριστερό; Μονολεκτικά θα απαντούσα, όχι. Υποψιάζομαι όμως πως κάτι μου έχει μείνει, το «κουσούρι» που λένε. Γιατί (εδώ ανοίξτε εισαγωγικά)... γιατί «μόνο οι βλακείες της Αριστεράς με αγανακτούν, οι βλακείες των άλλων με αφήνουν αδιάφορο». Σας ζήτησα να βάλετε εισαγωγικά, γιατί η ευφυολογία αυτή δεν είναι δική μου. Το έχει γράψει ο Πασκάλ Μπρυκνέρ, στο βιβλίο του «Δημοκρατική Μελαγχολία», πολλά χρόνια πριν (1990). Όχι οι Πασκάλ και Μπρυκνέρ – του 17ου αιώνα ίσως – που διάβαζε ο κ. Καρανίκας...

Εννοείτε αυτή την Αριστερά... Αλλά, αν υπάρξει μια άλλη; Μια άλλη Αριστερά δεν είναι δυνατή; Δεν νομίζω ότι μπορεί να υπάρξει άλλη – κομμουνιστική, μαρξιστική Αριστερά. Αυτό είναι μια παλιά, διαφευσμένη παταγωδώς ελπίδα, ενεργοποιημένη ιδιαίτερα από το 1989, όταν κατέρρευσε ο «υπαρκτός σοσιαλισμός». Αντιπαθώ τις παρόλεις που αρχίζουν μ' ένα «τα έχω πει εγώ...». Κάπως διαφέρει αν μπορείς να πεις «τα έχω γράψει». Έγραψα λοιπόν τότε, το 1989, ότι ο κομμουνισμός κατέρρευε παντού και τελειωτικά επειδή ήταν και οργανικά εσφαλμένος, βαθύτερα, ανθρωπολογικά. Γι' αυτό έφερε και φέρνει παντού καταστροφή, κοινωνική, υποχώρηση του πολιτισμού, αστυνομικό κράτος και ολοκληρωτισμό. Ακόμα και πολλά χρόνια πριν, όταν πίστευα απελπισμένα στον κομμουνισμό, είχα καταγγείλει την αναβίωση της αριστερής βαρβαρότητας με τη δήθεν «πολιτιστική επανάσταση» στην Κίνα, με βιαιότατο άρθρο μου στην «Επιθεώρηση Τέχνης» (τ.χ.139-140, Ιούλιος-Αύγουστος 1966).

Οι βασικοί εχθροί του κομμουνισμού είναι η ελευθερία – ιδιαίτερα η πνευματική ελευθερία (η «ισογορία») και η δημοκρατία (ισονομία) και, βέβαια, η ελεύθερη οικονομία. Να, η σημερινή μας Αριστερά: Καλείται να διαχειριστεί μια ελεύθερη οικονομία σε κρίση, εντός της Ευρωπαϊκής κοινότητας, με κρατικίστικα, αντιδημοκρατικά μέσα, ένστικτα σχεδόν, και με δεδηλωμένη εχθρότητα προς την Ευρωπαϊκή συμπολιτεία. Πώς να μην αποτυγχάνει τραγικά; Χειρότερη, βαθύτερη από τη βλάβη της Οικονομίας είναι η κοινωνική και ηθική εμπέδωση της ανομίας, η αποδιοργάνωση, η εμπάθεια και το μίσος που καλλιεργεί και η αναξιοκρατία. Αριστερό ιδανικό φαίνεται να είναι η πνευματική εκπρολεταριοποίηση, ο εγκυκαλιταρισμός ο πνευματικός στην Παιδεία και τον Πολιτισμό. Καθόλου τυχαία δεν ήταν η στοχοποίηση της «αριστείας», πρώτο της βήμα μόλις ήλθε στην εξουσία.

Τελειώνοντας θα ήθελα να συμπεράνω: Το κριτικό πνεύμα του δυτικού πολιτισμού και της νεωτερικότητας είναι (μαζί με τη δημοκρατία, το κράτος δικαίου και τον φιλελευθερισμό), οι μεγάλοι πρωταγωνιστές και η ελπίδα της εποχής μας απέναντι στον ανερχόμενο νεοφασισμό. **A**

Ερντογάν αλλά και την ολλανδική Ακροδεξιά. Η δημοσκοπική άγχεβρα είναι ανελέητη. Από τη στιγμή που δημοσιοποιήθηκε η αντιπαράθεση και η ολλανδική κυβέρνηση σύρθηκε από τον ακροδεξιό υποψήφιο στην κλιμάκωση της έντασης με την Άγκυρα, τόσο ο Ερντογάν στην Τουρκία όσο και το ακροδεξιομόρφωμα στην Ολλανδία ενισχύθηκαν ως προς την επικοινωνιακή διάσταση. Με λίγα λόγια οι μάζες ένθεν κακείθεν συσπειρώθηκαν στην Τουρκία ως προς τον αντιδυτικισμό και στην Ολλανδία ως προς τον αντισλαμισμο-αντιτουρκισμό. Η μετάφραση αυτής της δυναμικής σε ψήφους θα καταδειχτεί από την κάληπη της Τετάρτης στην Ολλανδία και της 16ης Απριλίου στην Τουρκία.

Στη δίνη του κυκλώνα ενεπλάκη η Γαλλία, η οποία διατήρησε στάση διακριτικής ανοχής ως προς την Τουρκία (με το βλέμμα στραμμένο στα γαλλικά συμφέροντα στην Εγγύς Ανατολή) προσφέροντας επικοινωνιακό άλλοθι στη Μαρίν Λεπέν και τον ξεδοντιασμένο μεν αλλά παρόντα στο προεκλογικό παιχνίδι εισέτι, υπερσυντηρητικό Φρανσουά Φιγιόν. Η Γερμανία, η οποία μάχεται να διατηρήσει τη μυστικότητα των ανεπίσημων συναλλαγών της με την Άγκυρα μέσω της μυστικής συμφωνίας Μέρκελ, του Ολλανδό Ρούτε και του παντοδύναμου τότε Αχμέτ Νταβούτογλου. Η Σουηδία (παραδοσιακά φιλοτουρκική), η Δανία και η... Ελβετία. Συμπέρασμα: Ο Ταγίπ Ερντογάν, δύο εικοσιετάρωρα μετά το ραντεβού του στη Μόσχα με τον Πούτιν, επέβαλε το δικό του παιχνίδι εντυπώσεων στο σύνολο της Κεντρικής Ευρώπης.

Η Αθήνα, οι «8» συν «2» και οι εξαφανισμένοι τρεις τούρκοι κομάντος

Ότε η Ολλανδία, ούτε η Γερμανία, πόσω δε μάλλον η Ελβετία, δεν διαθέτουν προς φύλαξη σύνορα με την Τουρκία. Η Ελλάδα, όμως, ναι. Και τα σύνορα αυτά εκτείνονται από το Τριεθνές στον Έβρο έως τη γραμμή αντιπαράθεσης στην Κύπρο.

Η ελληνική Δικαιοσύνη αποφάσισε τελεσίδικα πως οι 8 αξιωματικοί-οπλίτες από την Τουρκία δεν εκδίδονται. Η υπόθεση δυσκόλεψε όταν άλλοι δύο στρατιωτικοί από την Τουρκία ζήτησαν πολιτικό άσυλο στην Ορεσιτιάδα προ εβδομάδων. Το ζήτημα αγγίζει τα όρια του διπλωματικού εφιάλτη από τη στιγμή που την Τρίτη που μας πέρασε έγινε γνωστό πως άλλοι τρεις τούρκοι στρατιωτικοί, στελέχη των Ειδικών Δυνάμεων και αυτοί με όνομα και φωτογραφία, εξαφανίστηκαν στην Ελλάδα. Είχαν περάσει τα σύνορα μαζί με τους προηγούμενους «2» της Ορεσιτιάδας. Η «εξαφάνισή» τους θορύβησε τους δύο συναδέλφους τους οι οποίοι και αποφάσισαν να παραδοθούν (παρουσία δικηγόρου) στις ελληνικές αρχές στον Έβρο. Πού βρίσκονται οι άλλοι «3»; Συνελήφθησαν από τις ελληνικές αρχές; Επέστρεψαν στην Τουρκία; Το έσκασαν στη Δύση; Τους έπιασαν τούρκοι πράκτορες στη Θράκη; Κρύβονται ακόμη και πού; Αναπάντητα ερωτήματα που καταδεικνύουν πως το πρόβλημα εξελίσσεται σε μη διαχειρίσιμο.

Σε αυτό το κλίμα το ελληνικό ΥΠΕΞ εξέδωσε μία ανακοίνωση η οποία στην Άγκυρα εκλαμβάνεται ως στήριξη της Τουρκίας στην αντιπαράθεσή της με την Ολλανδία, τη Γερμανία κ.λπ. (σχετικό και αρκούντως ενδεικτικό δημοσίευμα στη «Χουριέτ»). Η Αθήνα με λίγα λόγια δηλώνει πως δεν έχει καμία πρόθεση και διάθεση συμμετοχής στο κλίμα έντασης, δεν επιθυμεί να τροφοδοτήσει αυτό το κλίμα και δεν προτίθεται να εκδώσει «απαγορευτικό» για κάθε τούρκο επίσημο που θα ήθελε να επισκεφθεί (προεκλογικά) τη Δυτική Θράκη.

Η ανακοίνωση αυτή συνέπεσε χρονικά με τις συζητήσεις του Νίκου Κοτζιά με το νέο αμερικανό ομόλογο του στην Ουάσινγκτον. Οι συζητήσεις αυτές περιεστράφησαν κατά τις δηλώσεις ακριβώς στην κατάσταση που επικρατεί στην Εγγύς Ανατολή και την Ανατολική Μεσόγειο και τη μετατόπιση των συσχετισμών δυνάμεων στην περιοχή. Με λίγα λόγια η Αθήνα αντέδρασε με ιδιαίτερη προσοχή και εμφανή διάθεση αποκλιμάκωσης της έντασης εντός του ΝΑΤΟ αλλά και στις σχέσεις ΕΕ - Τουρκίας, με γνώμονα τα δεδομένα ασφαλείας στην περιοχή και την ιδιαίτερη «κινητικότητα» που εμφανίζεται εσχάτως ως προς τις «συμμαχίες» ή τις ανατροπές τους στο μέτωπο της Εγγύς και Μέσης Ανατολής και ανατολικά της Κύπρου. Ο νωύν νοεΐτω μέχρις νεωτέρας! **A**

→ n.georgiadis1@yahoo.com

Νυχτερινή χρέωση όλο το 24ωρο

Για να μη σε ξυπνάει
το πλυντήριο σου



Τώρα η **Protergia** προσφέρει:

- Τη μειωμένη νυχτερινή χρέωση **όλο το 24ωρο**, για τους **3 πρώτους μήνες** σε όλους τους νέους οικιακούς πελάτες ανεξάρτητα από το αν έχουν νυχτερινό τιμολόγιο.
- Επιπλέον **15% έκπτωση μετά τους 3 μήνες**, με την εμπρόθεσμη εξόφληση του λογαριασμού.

Η προσφορά ισχύει για όλους τους νέους οικιακούς πελάτες έως 30/04/2017, για 24μηνια σύμβαση.
Νυχτερινή χρέωση 0,0661€ / kWh.


protergia
ΟΜΙΛΟΣ ΜΥΤΙΛΗΝΑΙΟΣ

Συνεργαζόμενα καταστήματα:



18311 
www.protergia.gr

Χρέωση αστικής κλήσης, πανελλαδικά

Εδώ δεν μιλάμε για μια έκθεση όπου οι καλλιτέχνες ασχολούνται με τον αφαλό τους. Έχουν πλησιάσει τοξικά ναυάγια, ταξίδεψαν σε οικολογικά κατεστραμμένες περιοχές... για να δημιουργήσουν έργα που δεν πουλάνε ακτιβισμό, αλλά υπερασπίζονται μια νέα οικολογική γλώσσα. Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Η εταιρεία **Polyeco Group** –προήλθε από τη σύμπραξη της ελληνικής Polyeco και της φιλανδικής Lamor Corporation– δραστηριοποιείται σε όλο τον κόσμο προσφέροντας υπηρεσίες που αφορούν στην αντιμετώπιση και διαχείριση έκτακτων και μεγάλων περιστατικών ρύπανσης από επικίνδυνα απόβλητα. Ο **Θανάσης Πολυχρονόπουλος**, εκτελεστικός διευθυντής της εταιρείας, πριν από δύο χρόνια αποφασίζει να δημιουργήσει μια συλλογή έργων κινούμενης εικόνας (moving image) – ο όρος συμπεριλαμβάνει video art, Digital, 3D έργα κ.ά. Τα έργα της συλλογής θα έχουν σχέση με το περιβάλλον. Ξεχάστε όμως τη λογική του συλλέκτη «είδα-μου άρεσε-το αγόρασα». Είναι η πρώτη στο είδος της συλλογή, που όλα τα έργα είναι αποτέλεσμα αναθέσεων σε καλλιτέχνες – και μπορούμε να καταλάβουμε τι είδους ρίσκο ενέχει αυτό, αλλά και να συνειδητοποιήσουμε τη σπουδαιότητα μια

τέτοιας ενέργειας. Η συλλογή οδήγησε στην ίδρυση του Μη Κερδοσκοπικού Ιδρύματος «**Polyeco Contemporary Art Initiative (PCAI)**», το οποίο στα σχεδόν δύο χρόνια λειτουργίας του έχει αναθέσει σε έντεκα καλλιτέχνες απ' όλο τον κόσμο να δημιουργήσουν έργα. Διευθύντρια αναλαμβάνει η **Λωραίνη Αλιμαντίρη**, και η **Νάντια Αργυροπούλου** είναι αυτή που θα αναζητήσει και θα κάνει ανάθεση έργου στους καλλιτέχνες. Η ίδια θα επιμεληθεί και την έκθεση στο Μπενάκη με τίτλο «*Paratoxic Paradoxes*», που μας δίνει την ευκαιρία να δούμε για πρώτη φορά και τα 11 έργα.

«Εδώ και μερικά χρόνια έχει αναπτυχθεί η θέση πως Οικολογία και Πολιτισμός πρέπει να ταυτίζονται και πως πρέπει να τελειώνουμε με την ανθρωποκεντρική θεώρηση του περιβάλλοντος. Επίσης, πρέπει να διευρύνουμε τη στενότητα του όρου Οικολογία υπολογίζοντας και την Οικολογία των μειονοτήτων, την Οικολογία των έμφυλων ταυτοτήτων, την Οικολογία όλων αυτών που αισθάνονται απομονωμένοι ή αποδιωγμένοι... Όλα συνδέονται με όλα και όλα έχουν τα ίδια δικαιώματα. Όπως είπε και ο φιλόσοφος Λατούρ, πρέπει να αναφερόμαστε στο "Κοινοβούλιο των πραγμάτων"...» θα

πει η Νάντια Αργυροπούλου. «Όλη αυτή η νέα πολιτική οικολογική ορολογία με ακολούθησε κατά τη διάρκεια ανάθεσης των έργων. Πρώτα απ' όλα θέλησα να απευθυνθώ σε καλλιτέχνες που δεν έχουν δουλέψει με οικολογική ατζέντα. Δύο λέξεις καθοδήγησαν το επιμελητικό πρόταγμα. "Τοξικός" και "απόβλητο". Και οι δύο χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν από σκουπίδια έως κοινωνικές σχέσεις ή έχουν διακριτή θέση ακόμα και στον πολιτικό λόγο. Οι πολλές νοηματικές αποχρώσεις των δύο λέξεων έδωσαν την ευκαιρία για διαφορετικές προσεγγίσεις από τους καλλιτέχνες.

»Οι καλλιτέχνες θα μπορούσαν να ταξιδέψουν, αν το επιθυμούσαν, σε όποιο μέρος του κόσμου έχει η εταιρεία έργο και βάσεις και να χρησιμοποιήσουν, αν ήθελαν, και το αρχειακό υλικό της. Έτσι, για παράδειγμα η **Saskia Olde Wolbers** που ήθελε να ασχοληθεί με τη θάλασσα πήγε στη Σαντορίνη, όπου η Polyeco έχει αναλάβει τον καθαρισμό της ρύπανσης από το ναυάγιο του Sea Diamond. Πήρε πολύ υλικό από εκεί. Στην Αθήνα συνάντησε στα γραφεία της εταιρείας τον παλιότερο υπάλληλό της, **Θεοδόση Αλιφραγκή**, 84 χρόνων σήμερα. Ο Θεοδόσης, από τους πρώτους δύτες της εταιρείας,

τράβαγε με Super 8 φιλμάκια στα σημεία που δούλευε, για δική του ευχαρίστηση. Από πάνω σε αυτά τα φιλμάκια ο Θεοδόσης μπορεί να έγγραφε μετά εκδηλώσεις όπως γάμους, μνημόσυνα και βαφτίσια. Οπότε εκεί που βλέπεις μια σκηνή καθαρισμού, περνάει κι ένα κοκορέτσι. Αυτό το υλικό, έτσι όπως το περιγράφω, το πήρε η Saskia και το χρησιμοποίησε. (Είναι δε απίστευτες οι σκηνές καθαρισμού που τραβήχτηκαν πριν από 20 χρόνια. Σε μια από τις ταινίες του ακούγεται κάποια στιγμή κάποιος να λέει "ακόμα και στον κύκλο μας είχε μπει το πετρέλαιο"). Εκτός από αυτό το υλικό το έργο της διαθέτει υλικό από το ναυάγιο φιλιμαρισμένο μ' έναν απίστευτο φασματικό φακό από ένα σόναρ της καλλιτέχνης, αλλά και λήψεις, με τη χρήση μικροκαμερών, ναυαγίων που μικρογραφία τους έχει δημιουργήσει η ίδια σε μια δεξαμενή.

» Η **Λουκία Αλαβάνου** πήγε στις εγκαταστάσεις που έχει η εταιρεία στο Εκουαδόρ – πρέπει να επισημανθεί πως το Εκουαδόρ είναι η χώρα που έχει αναγνωρίσει το περιβάλλον σαν πολίτη με πολιτικά δικαιώματα. Εκεί έχει συντελεστεί μια απίστευτη κλίμακας οικολογική καταστροφή καθώς οι εταιρείες που εκμεταλλεύονταν τις φυτείες μπανανών

έριξαν φυτοφάρμακα, τα οποία ήταν απολύτως καρκινογόνα. Η Polycosa έχει πάει με τον ΟΗΕ προκειμένου να καθαρίσει το περιβάλλον. Το έργο της Λουκίας αντιμετωπίζει την τοξικότητα μέσω της αποικιοκρατικής ματιάς. Στην πρωτεύουσα υπάρχουν διοράματα (σ.σ. είναι κατασκευές που χρησιμοποιούν ανθρώπινες μινιατούρες για να αναπαραστήσουν τη ζωή μιας πόλης, γεγονότα κ.λπ., για εκπαιδευτικούς λόγους). Το απίστευτο είναι πως σε αυτά τα διοράματα τους ιθαγενείς τους δείχνουν ξανθούς και γαλανούς. Μιλάμε για την απόλυτη αποικιοκρατική αντίληψη – η ταυτότητα του ιθαγενή χαλκεύεται ακόμα και σε ένα "παιχνίδι". Ένα άλλο που σοκάρει είναι πως βλέπεις στο έργο σπίτια κολοσσιαίας φτώχειας, που όλα όμως έχουν μια τεράστια τηλεόραση πλάσμα...»

Είναι ευνόητο πως εδώ δεν μιλάμε για ντοκιμαντέρ, αλλά για ψήγματα του ενταγμένα σε μια καινούργια καλλιτεχνική γλώσσα. Αυτή τη λογική – και γλώσσα – χρησιμοποίησαν και οι 11 καλλιτέχνες. Τα έργα του Moving Image δίνουν και πάρα πολύ μεγάλη σημασία στον ήχο. Γι' αυτό, στα 11 δωμάτια που κατασκευάστηκαν για την έκθεση στο Μπενάκη, προκειμένου να φιλοξενήσουν τα 11 έργα, υπάρχουν απί-

στευτες ηχητικές εγκαταστάσεις. Το σχεδιασμό του χώρου και των δωματίων ανέλαβε η αρχιτέκτονας και καλλιτέχνης **Μαλβίνα Παναγιωτίδου**. Επίσης έχει δημιουργηθεί μια on-line πλατφόρμα, που οι εμπλεκόμενοι, μεταξύ τους, την ονομάζουν ψηφιακή χωματερή. Εκεί ρίχνουν άρθρα, κείμενα, φωτογραφίες... Προς το τέλος της έκθεσης θα γίνουν και ομιλίες από ειδικούς που δραστηριοποιούνται στο χώρο της πολιτικής οικολογίας.

Πολύ ενδιαφέρουσα έκθεση. Αλλά δεν φοβάστε πως θα παραξενέψει λόγω εποχής; Ναι, καταλαβαίνω αυτό που λέτε. Φαντάζει αλλόκοτο στη χώρα μας, που περνάει αυτή την κρίση, να διοργανώνεται μια τέτοια έκθεση. Φαντάζει πολυτέλεια. Είναι, αλλά με τον τρόπο που αναφέρεται ο Αριστοτέλης στο περιττό. Στην αρχαία Ελλάδα το περιττό σήμαινε πολύτιμο – αυτό που εξέχει από το μέτρο. Κοινώς δεν μπορεί η κρίση να θεωρηθεί η αιτία για να χάσουμε την μπάλα σε ό,τι έχει να κάνει με το περιβάλλον – μην ξεχνάμε και τις θέσεις του Τράμπ που έχει θέσει σε συναγερμό τον πλανήτη. Γι' αυτό πρέπει εδώ και τώρα να τεθεί, εκ νέου, το ζήτημα. **A**

ΠΑΡΑΔΟΞΗ, ΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ, ΟΧΙ

Στα έργα κινούμενης εικόνας της έκθεσης «**Paratoxic Paradoxes**» (Παρατοξικά παράδοξα) στο Μουσείο Μπενάκη (22/3 - 21/5) κρύβονται ιστορίες οικολογικών καταστροφών και ένα πολύ ενδιαφέρον σκεπτικό. Μιλήσαμε με την επιμελήτρια της έκθεσης, **Νάντια Αργυροπούλου**, και γίναμε πιο οικολόγοι.
Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ**

INFO

22/3 - 21/5, Μουσείο Μπενάκη, Πειραιώς 138 & Ανδρονίκου, 2103453111, www.pcai.gr
Στην έκθεση συμμετέχουν οι καλλιτέχνες: Λουκία Αλαβάνου, Sophia Al Maria, Korakrit Arunanondchai, Βασίλης Π. Καρούκ, Anja Kirschner, Eva Kotatkova, Saskia Olde Wolbers, Εύα Παπαμαργαρίτη, Agnieszka Polska, Mika Rottenberg, Wu Tsang

Η δρομική άνοιξη της Αθήνας!

Της Αγγελικής Κοσμοπούλου

RUNNING

Είκοσι ένα χιλιόμετρα στο κέντρο της Αθήνας, την Κυριακή 19 Μαρτίου, σε διαδρομές γνώριμες από την καθημερινότητα αλλά συχνά έξω από τις προπονήσεις και τους συνήθεις δρομικούς προορισμούς. Διαδρομή 5 χιλιομέτρων, όπως και 3, για τους δρομείς κάθε δυνατότητας, ακόμη και για απλούς πολίτες που θα ήθελαν να την περπατήσουν μόνοι τους ή με τα παιδιά τους. Αγώνας παιδιών –φέτος για πρώτη φορά–, μαζί με τον αγώνα για ΑΜΕΑ και αθλητές Special Olympics Ελλάς, με μεγάλες συγκινήσεις για συμμετέχοντες και θεατές.

Πάνω από όλα αυτά, η σύνθεσή τους: μια

μεγάλη γιορτή της πόλης. Της Αθήνας που κάνει ξανά αυτό τον αγώνα αφετηρία για να γιορτάσει την άνοιξη, λίγες μέρες πριν γυρίσουμε τα ρολόγια μια ώρα μπροστά, κάνοντας έφοδο προς το ελληνικό καλοκαίρι.

Η διαδρομή, μοναδική, διέρχεται από ιστορικά σημεία και αξιοθέατα, δίνοντάς μας την ευκαιρία να γνωρίσουμε την Αθήνα ενώ χαιρόμαστε το αγαπημένο μας άθλημα. Να δούμε την πόλη με το καθαρό μάτι του δρομέα που απολαμβάνει τον ανοικτό ορίζοντα στην πόλη, αλλά βρίσκει χρόνο να σταματήσει σε όσα ξεφεύγουν στην καθημερινή βιασύνη.

Καμβάς των αγώνων είναι οι συντεταγ-

μένες της σύγχρονης πόλης. Ο αστικός ιστός, με μνημεία αλλά και κτίρια ζω-ντανά, λειτουργικά. Οι τόποι της καθημερινότητας, φωτισμένοι αλλιώς από την παρουσία τόσοσων αθλούμενων.

Αποτύπωμα της διαδρομής είναι οι άνθρωποι. Οι δρομείς, έμπειροι και άπειροι, μικροί και μεγάλοι, Έλληνες και ξένοι. Οι θεατές που βγαίνουν στο δρόμο για να γιορτάσουν. Οι εθελοντές, που βρίσκονται παντού. Και βέβαια όσοι συμμετέχουν στη διοργάνωση, φροντίζοντας κάθε της λεπτομέρεια.

Όλα αυτά συνθέτουν τη γιορτή της πόλης. Μια ανοιξιάτικη συνάντηση που ξεκίνησε κάπως διστακτικά το 2012, με

3.500 δρομείς στην αφετηρία, και κάθε χρόνο μεγαλώνει, ξεπερνώντας φέτος τους 21.000. Ένα αθλητικό γεγονός διεθνούς εμβέλειας, που ανταποκρίνεται στην ανάγκη του δρομικού κινήματος και λειτουργεί ως αναγκαίος ενδιαμέσος αγωνιστικός σταθμός ως τον Αυθεντικό Μαραθώνιο του Νοεμβρίου. Μια υπέροχη διαδρομή, άψογα οριοθετημένη και χρονομετρημένη σύμφωνα με τις διεθνείς αγωνιστικές προδιαγραφές. Ένας αγώνας ξεχωριστός, που μας θυμίζει πως την άνοιξη αξίζει να τη γιορτάζουμε τρέχοντας σ' αυτή την πανάρχαια και πάντα συναρπαστική πόλη, σ' αυτή την υπέροχη διαδρομή, βγάζοντας τον καλύτερο εαυτό μας στο λαμπρό αθηναϊκό φως. ●

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΕΙΣ

Η ώρα του Ημιμαραθωνίου της Αθήνας και των αγώνων 5χλμ. και 3 χλμ. πλησιάζει. Την Κυριακή 19 Μαρτίου χιλιάδες δρομείς κάθε ηλικίας θα βρεθούν στο κέντρο της πόλης, στην αφετηρία, για να μετρήσουν τις δυνάμεις τους, να συνδεθούν με φίλους και άγνωστους συναθλητές, και να χαρούν την άνοιξη με τον δικό τους τρόπο. Αγώνας σημαίνει πρωτίστως χαρά. Σημαίνει, επίσης, καλή προετοιμασία, σωστή διατροφή, ξεκούραση και αξιολόγηση της δρομικής συνθήκης. Οι απλές μα χρήσιμες συμβουλές που ακολουθούν, εμπνευσμένες από τους έμπειρους τεχνικούς του αγώνα, θα σας βοηθήσουν να τρέξετε με άνεση, αποφεύγοντας τραυματισμούς, επιβαρύνσεις αλλά και στενοχώριες.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- Τις ημέρες πριν τον αγώνα, αποφύγετε την έντονη προπόνηση. Η προπόνησή σας ως τώρα σάς οδήγησε στο καλύτερο δυνατό σημείο. Τώρα χρειάζεστε ξεκούραση για να αποδώσετε.
- Την παραμονή του αγώνα, κοιμηθείτε νωρίς. Ετοιμάστε εγκαίρως τα απαραίτητα για το πρωί και κλείστε το δρομικό σας σάκο. Φάτε ελαφρά, επιλέγοντας κυρίως υδατάνθρακες, και μην παραμελήσετε την ενυδάτωσή σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη.
- Την ημέρα του αγώνα, μην τρέξετε αν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμα κι αν προετοιμαστήκατε σκληρά. Αν νιώθετε άσχημα, αν έχετε πυρετό, εάν κάνετε εμετούς, αν έχετε διάρροια ή πόνους στο στήθος, μη λάβετε μέρος στον αγώνα. Πάρτε θέση στην κερκίδα και χαρείτε τη μέρα ως θεατές!
- Ντυθείτε ανάλογα με τον καιρό και μην ξεχνάτε πως στον αγώνα θα ζεσταθείτε. Φορέστε παπούτσια που έχετε ξαναφορέσει για αρκετά χιλιόμετρα και ταιριάζουν στα πόδια σας. Ο αγώνας δεν είναι ώρα για πειραματισμούς.
- Πάρτε ένα ελαφρύ πρωινό μερικές ώρες πριν την εκκίνηση και σταματήστε τη λήψη υγρών περίπου μία ώρα πριν τον αγώνα.
- Ξεκινήστε έγκαιρα για την αφετηρία.

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- Όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του αγώνα, τόσο σημαντικότερες είναι η σωστή ενυδάτωση και η κατάλληλη τροφοδοσία. Πίνετε τακτικά υγρά, προτιμώντας σκευάσματα που έχετε ήδη δοκιμάσει σε άλλους αγώνες ή στην καθημερινή σας προπόνηση.
- Τρέξτε ανάλογα με την προετοιμασία σας, χωρίς να πιέζετε υπερβολικά τον εαυτό σας – ιδιαίτερα αν η προπόνησή σας δεν ήταν ικανοποιητική.
- Όταν τερματίσετε, μη μένετε ακίνητοι. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά αν ζαλίζετε. Πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε όσα χάθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Πηγαίστε όσο πιο γρήγορα γίνεται στο χώρο όπου θα παραλάβετε τα πράγματά σας και φορέστε στεγνά ρούχα.
- Φροντίστε να φάτε λίγο αργότερα, με αργό ρυθμό, αποφεύγοντας επίσης να πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού.

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Ένας αγώνας με χιλιάδες φίλους

Δεν έχει την αίγλη του μαραθωνίου ούτε την «ευκολία» των 10 χλμ., όμως ο ημιμαραθώνιος κερδίζει όλο και περισσότερους φίλους διεθνώς. Κάθε χρόνο, εκατοντάδες χιλιάδες δρομείς σε όλο τον κόσμο στέκονται στην αφετηρία, μετρώντας τις δυνάμεις τους σ' αυτή την ιδανική απόσταση – χορταστική αλλά σχετικά ήπια για το ανθρώπινο σώμα, χωρίς ωστόσο να αφήνει ανικανοποίητη διάθεση για μια υπέρβαση, ένα μικρό άθλο. Η διοργάνωση των πρώτων ημιμαραθωνίων δρόμων και η καταγραφή των πρώτων επιδόσε-

ων ξεκίνησε στις ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1960. Γρήγορα η νέα «μόδα» πέρασε στη Μεγάλη Βρετανία κι από εκεί στον υπόλοιπο κόσμο, αποκτώντας φανατικούς φίλους και δίνοντας αφορμή για συναρπαστικά ρεκόρ. Στην Ελλάδα, ο πρώτος παρόμοιος αγώνας (αγώνας 20 χλμ.) διοργανώθηκε το 1978, ενώ το 2012 ο ΣΕΓΑΣ, ανταποκρινόμενος στην επιθυμία των Ελλήνων δρομέων για ένα μεγάλο αγώνα στο χρονικό αντίποδα του Αυθεντικού Μαραθωνίου, θεσμοθέτησε με επιτυχία τον Ημι-Μαραθώνιο της Αθήνας, που εμπλουτίστηκε

με άλλους, μικρότερους αγώνες, αποτελώντας πλέον ένα σημαντικό αθλητικό γεγονός. Το παγκόσμιο ρεκόρ Ημιμαραθωνίου Ανδρών κατέχει ο ZersenayTadese από την Ερυθραία, με χρόνο 58:23 (21 Μαρτίου 2010, Ημιμαραθώνιος Λισαβώνας). Το παγκόσμιο ρεκόρ Ημιμαραθωνίου Γυναικών έσπασε πρόσφατα η PeresJerchirchir από την Κένυα, με χρόνο 1.05.06 (10 Φεβρουαρίου 2017) στο RasAl-Khaimah των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων. ●



Σταύρος Θεοδωράκης

Δημοσιογράφος, ιδρυτής του κινήματος Το Ποτάμι, ερασιτέχνης δρομέας

Επιμέλεια: **Βαγγέλης Τζάνης**

Πέντε λέξεις που θα έβαζες δίπλα στη λέξη τρέξιμο; Αέρας, χώμα, πόδια, ανάσες, νερό.

Ποια είναι η αγαπημένη σου διαδρομή; Οι ανηφόρες και οι κατηφόρες του Άλσους Συγγρού, οι παραλίες και τα φαράγγια στα Χανιά τα καλοκαίρια και οι άγνωστοι πεζοδρόμοι ευρωπαϊκών πόλεων στα ταξίδια, αν και εφόσον δεν έχω πρωινό ραντεβού.

Ποιο φυσικό χάρισμα θα ήθελες να είχες; Ακούραστα πνευμόνια.

Ποια είναι η μεγαλύτερή σου επιτυχία τρέχοντας; Καμία επιτυχία. Μόνο ευχαρίστηση.

Με ποιον θα ήθελες να τρέξεις παρέα; Με φίλους και φίλες που δεν μιλάνε συνεχώς, αλλά αν χρειαστεί λένε και μερικές συνωμοτικές κουβέντες.

Ποιο τραγούδι ακούς στα τρεξίματά σου; Μου αρέσουν οι ήχοι της πόλης ή των πάρκων και οι λειψοί διάλογοι των ανθρώπων που προσπερνώ. Δεν φοράω ποτέ ακουστικά.

Τι σκέφτεσαι όταν τρέχεις;

Συνήθως το πρόγραμμα της υπόλοιπης μέρας. Όχι τα ωράρια αλλά το περιεχόμενο. Να πω «αυτό» σε «αυτόν». Να γράψω το «άλλο», να παρέμβουμε «εκεί».

Ταχύτητα ή αντοχή; Αντοχή, αλλά μέχρι 10 χιλιόμετρα. Άντε 15, αν είμαι στα Χανιά και κάνουμε πεζοπορίες.

Ποιος αθλητής θα ήθελες να ήσουν; Θα ήθελα να ήμουν ποδοσφαιριστής την εποχή που υπήρχε μόνο ασπρόμαυρη τηλεόραση. Με εξέδρες χωρίς κάγκελα και χωμάτινο γήπεδο. Και με φίλους που αγκαλιάζονται μετά το τέλος του αγώνα.

Ποιο φόβο σου νικάς τρέχοντας; Το φόβο ότι περνάνε τα χρόνια και γερνάμε. Οι ποιητές το λένε πιο γλυκά: «Αγωνιζόμαστε για να εξουδετερώσουμε τη φθορά».

Πού σε έχει βοηθήσει το τρέξιμο; Καθαρίζει το μυαλό μου άρα μετά, στο γραφείο, στη Βουλή ή μπροστά στον υπολογιστή, νιώθω άδειος και ορεξάτος.

Τι τρως πριν και μετά από έναν αγώνα ή προπόνηση; Το πρωί πίνω 2 ποτήρια χλιαρό νερό με λεμόνι και μέλι και κάποιο φρούτο (μήλο, αχλάδι ή λωτό)

και μετά το τρέξιμο ξηρούς καρπούς με μέλι και κανέλα ή κανένα σάντουιτς με μαύρο ψωμί.

Πρωινό ή απογευματινό τρέξιμο; Πρωινό, πρωινό. Ποτέ απογευματινό.

Έχεις αξεσουάρ, φυλακτό, κόσμημα, ρούχο που θέλεις να έχεις πάντα μαζί σου; Το κινητό μου για τα επείγοντα.

Το προσωπικό σου (αθλητικό/δρομικό) απόφθεγμα; Άθληση μόνο σε ανοιχτούς χώρους, άντε και λίγα βάρη στο σπίτι ή trx. Ποτέ σε γυμναστήρια.

Ο Σταύρος είναι προφανώς από τις εξαιρέσεις. Συνήθως όσοι μπαίνουν στην πολιτική παύουν να αθλούνται και παχαίνουν. Ή αρκούνται σε κανένα διάδρομο στο σπίτι ή σε γυμναστήρια. Το να βλέπεις πολιτικούς να αθλούνται στους δρόμους ή τα πάρκα είναι κάτι σπάνιο στη χώρα μας, σε αντίθεση με άλλες χώρες που είναι τρόπος ζωής. Ο Τριντό, ο πρωθυπουργός του Καναδά, μπορεί να φωτογραφίζεται στο γραφείο του κάνοντας γιόγκα και να αποσπά μόνο θετικά σχόλια, εδώ μάλλον θα μιλούσαμε για κάποιον που χάνει το χρόνο του για να κάνει κορμί. ●



ΦΩΤΟ: ΘΟΔΩΡΗΣ ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΣ

Ο Καμύ και τα αθλητικά μου παπούτσια...

Του **Βαγγέλη Τζάνη**

Πρώτα συνηθίζουμε να ζούμε και έπειτα να σκεφτόμαστε, έγραφε ο Αλμπέρ Καμύ. Έτσι αν θελήσουμε να μιλήσουμε για το τρέξιμο ίσως πρέπει πρώτα να αρχίσουμε να τρέχουμε. Στο ερώτημα αν μπορείς να ξεκινήσεις ανάποδα, δηλαδή με σκέψεις και θεωρίες, το πιθανότερο είναι να παραμείνεις μόνο σε αυτές.

Δεν υπάρχουν μαγικές συμβουλές, εύκολες συνταγές και εγχειρίδια του σωστού τρόπου. «Εν αρχή ην η ευχαρίστηση», αν δεν νιώσεις αυτή τη συνάντηση με την ιδιαιτερότητα της ευχαρίστησης μέσα από τη σωματική ταλαιπωρία ίσως και να μην μπορέσεις να συνεχίσεις.

Πρωτίστως πρέπει να κλείσεις τα μάτια σου και να φανταστείς εσένα τον ίδιο μέσα σε αθλητικά ρούχα και πάνω από αθλητικά παπούτσια. Αν δεν σου αρέσει η εικόνα, μη βιαστείς να ανησυχήσεις. Είναι, ίσως, γιατί κάνεις την άτυχη σύγκριση με το παρελθόν. Πώς ήμουν και πώς είμαι τώρα.



Στο τρέξιμο, να ξέρεις, κάθε μέρα που περνά η σύγκριση είναι αναπόφευκτη και ακόμα πιο δύσκολη για σένα, όταν σκεφτείς ότι μακροπρόθεσμα θα πρέπει να συμβιβαστείς με την ιδέα πως με τα χρόνια θα γίνεσαι και χειρότερος. Μα χειρότερος; Τι να 'ναι αυτό που θα σε κρατήσει στο καλύτερο; Σίγουρα όχι η ταύτιση με την επίδοση και τις σωματικές ικανότητες του παρελθόντος. Έρχονται εκείνες οι στιγμές που τρέχοντας πρέπει να επινοήσεις το καλύτερο για να συνεχίσεις.

Όταν βάλεις χιλιόμετρα κάτω από τα πόδια σου θα καταλάβεις ότι η αντοχή βρίσκεται στην εξαπάτηση, για να αντέξεις θα πρέπει να ανακαλείς συνέχεια μια νεότητα που ίσως δεν υπάρχει. Η ψυχή σου τώρα θα πρέπει να στηρίζει το σώμα, κάτι στο οποίο παλιότερα δεν

έδινες και τόση σημασία. Θα καταλάβεις ότι η ελευθερία σου περνάει μέσα από την αναγκαιότητα, και όταν αποφασίσεις να τρέξεις στο δρόμο με τα χιλιόμετρα βήματα για να φτάσεις στο τέρμα δεν θα ρωτάς μόνο πόσο απέχω από το τέρμα, αλλά και πόσο απέχω από την ελευθερία να μην υπακούσω σε τίποτα.

Αν οι ελπίδες και οι προσδοκίες σου είναι υπερβολικές και συνδυαστούν με μια μεγάλη προσμονή, τότε κινδυνεύεις να σκοτώσεις την ευχαρίστηση που νιώθεις για το τρέξιμο. Η επανάληψη μπορεί να είναι η μητέρα της μάθησης, μπορεί όμως να μειώσει και την ένταση της ευχαρίστησης. Έτσι η σωστή δοσολογία είναι αυτή που θα σου εξασφαλίσει χρόνο παραμονής σε αυτό το παιχνίδι.

Δεν μπορείς να τρέχεις και να αμφιβάλεις για τον εαυτό σου. Ακόμα κι αν δεν τον βρίσκεις πρέπει να τον επανεφευρίσκεις. Τρέχοντας, όσες σκέψεις κι αν κάνεις, θα καταλάβεις ότι αυτές τις στιγμές η καρδιά σου θα χτυπά μόνο και μόνο για σένα. ●

No pain, no gain

Του Παντελή Καψή

Πριν από λίγες ημέρες ένας διαδικτυακός φίλος, ο Ρομάν Γεροδήμος, πανεπιστημιακός και υποπεύουμαι χωρίς την παραμικρή σχέση με το τρέξιμο, έγραφε πόσο χαρούμενος είναι που μετά από καιρό σηκώθηκε το πρωί χωρίς να νιώθει την παραμικρή δυσφορία ή πόνο στο σώμα του. Με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι από τότε που άρχισα να τρέχω λίγο-πολύ στα σοβαρά, δεν έχει περάσει ούτε μια ημέρα που να μη νιώθω κάποιον πόνο κάπου ή να μην είμαι πιασμένος. Στην πραγματικότητα, το τρέξιμο σημαίνει να ζεις με τον πόνο και να τον αγνοείς.

Κατ' αρχάς στη μέση. Είχα πάντα μια ευαισθησία, μια φορά κάθε δύο χρόνια πέρναγα μια εβδομάδα των παθών. Ένα καλοκαίρι μάλιστα είχα σταματήσει και το τρέξιμο για ένα μήνα. Όχι πια. Πονάω σχεδόν κάθε φορά που τελειώνω το τρέξιμο. Η γυμναστική βοήθησε κάπως, αλλά λίγα πράγματα.

Μια φορά, ήμουν στην κορυφή της Ζήρειας, ομίχλη, κρύο, αέρας, και βλέπω ότι είχαν λυθεί τα κορδόνια μου. Έσκυψα να τα δέσω και... αυτό ήταν. Κοκάλωσα. Ούτε να ισιώσω το σώμα μου μπορούσα. Πήγε να με πιάσει πανικός αλλά την ίδια στιγμή η κατάσταση μου φαινόταν γελοία. Να εγκαταλείψεις τον αγώνα, στη μέση του πουθενά, επειδή πόνεσε η μέση σου. Ρεζιλίκι. Πίεσα τον εαυτό μου και, ανακούφιση, μετά από κάποια μέτρα ο πόνος μαλάκωσε. Συνέχισα κανονικά, εκείνη τη χρονιά μάλιστα κατάφερα να τερματίσω για πρώτη φορά σε αγώνα μεγάλης απόστασης στο βουνό. Το βάπτισμα του πυρός. Όταν τελείωσε ο αγώνας ήμουν μια χαρά. Εκτοτε όταν πονάει η μέση απλώς συνεχίζω.

Μετά είναι τα γόνατα. Ύστερα από ένα δύσκολο αγώνα στο Ζαγόρι, συνειδητοποίησα ότι πονούσαν τα γόνατά μου κάθε φορά που κατέβαινα τις σκάλες. Τρόμαξα και άρχισα να βλέπω εφιάλτες με αρθροσκοπήσεις. Αντί για επίσκεψη στο γιατρό ακολούθησα τη συμβουλή πεπειραμένων δρομέων: γυμναστική και ενδυνάμωση. Η βελτίωση ήταν εντυπωσιακή. Οι πόνοι, ωστόσο, δεν έφυγαν ποτέ τελείως. Κάθε φορά που καταπονούμαι, το πρόβλημα επανεμφανίζεται. Μόνο που πια οι πόνοι δεν με φοβίζουν, δεν με εμποδίζουν να τρέχω, και μέχρι σήμερα έχουν αποδειχθεί περαστικοί.

Τελευταίο κρούσμα ο ώμος. Στον Ενιπέα, τον Δεκέμβριο, έφαγα μια γερή τούμπα και όλο το βάρος έπεσε στο αριστερό μου χέρι. Δεν χτύπησα αλλά ένιωσα τόσο πίεση που φοβήθηκα ότι μπορεί να το είχα σπάσει. Όσο ήταν ζεστό δεν πόναγε, από τότε όμως όποτε πάω να φορέσω μπουφάν νιώθω πόνο, ενώ στο γυμναστήριο κάποιες ασκήσεις με βάρη ακόμα και σήμερα, τρεις μήνες μετά, δεν μπορώ να τις κάνω. Ούτε αυτή τη φορά πήγα σε γιατρό –ξεκούραση είναι η σπάνια συμβουλή– και ελπίζω ότι με ασκήσεις ενδυνάμωσης θα βελτιωθεί η κατάσταση.

No pain, no gain

Εκτός από τον Ρομάν Γεροδήμο, αφορμή για τις σκέψεις αυτές ήταν η Στέφανι Κέις, δρομέας υπερ-αποστάσεων και δικηγόρος ανθρωπίνων δικαιωμάτων, που έγραψε στο μπλογκ της την εμπειρία της μετά από ένα σοβαρό ατύχημα στις Άλπεις. Είχε σπάσει τα πλευρά της και οι γιατροί της είχαν πει να μην ξανατρέξει για ένα εξάμηνο. Βρήκαν τον οργανισμό της καταπονημένο και την παρότρυναν να «ακούσει το σώμα της», όπως είναι το δόγμα στη δρομική κοινότητα. Τους παράκουσε, πίεσε τον εαυτό της, έτρεχε με πόνο χωρίς να ακούει το σώμα της και σήμερα, τρεις μήνες μετά, τρέχει πάλι 130 χιλιόμετρα την εβδομάδα! Το post της προκάλεσε έντονες διαφωνίες. Ο κίνδυνος να χειροτερέψει πολύ η κατάσταση από έναν τραυματισμό που δεν τον προσέχει είναι μεγάλος. Από την άλλη πλευρά, βέβαια, το σώμα μας είναι δικό μας και μπορούμε με το χρόνο να ξεχωρίζουμε ποιοι πόνοι θέλουν άμεση φροντίδα και σε ποιες περιπτώσεις σφίγγουμε τα δόντια και συνεχίζουμε. Γενικά, ένας πόνος που αυξάνει σταδιακά και γίνεται πολύ έντονος θέλει προσοχή γιατί μπορεί να είναι κάταγμα κόπωσης. Την ίδια προσοχή θέλει ένας έντονος πόνος που έχει σαν συνέπεια να κουτσαίνουμε και να μη μπορούμε να πατήσουμε το πόδι μας. Ένα ξαφνικό σφίξιμο πάλι στο μυ μπορεί να είναι τράβηγμα που, αν δεν σταματήσουμε, θα χειροτερέψει. Για μας τους κοινούς θνητούς πάντως αξίζει να είμαστε συντηρητικοί, αν δεν θέλουμε να μείνουμε μακριά από τους δρόμους για ένα πολύ μεγαλύτερο διάστημα. Καταναλώνουμε υπεύθυνα, λοιπόν.

Κι ο γιατρός; Αν δεν βλέπουμε βελτίωση μετά από 1-2 εβδομάδες, θα χρειαστεί να τον επισκεφτούμε. Έχει μεγάλη σημασία όμως να κατανοεί τους δρομείς και κατά προτίμηση να είναι δρομέας ο ίδιος. Οι περισσότεροι ορθοπαιδικοί είναι συντηρητικοί κι έχουν, συνήθως, μια προκατάληψη απέναντι στις «υπερβολές», όπως χαρακτηρίζουν τις μεγάλες αποστάσεις. Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει «θα καταστρέψεις τα γόνατά σου»; Πρόκειται για μύθο. Κι αν πονάμε μερικές φορές, τελικά μας αρέσει!

Υ.Γ. Ένας χρήσιμος οδηγός για να ξεχωρίσει κανείς τους πόνους σε αυτό το άρθρο

<https://www.runnersworld.co.uk/health/injury/injury-when-to-run-when-to-stop>

LONG RUN



Ο Παντελής Καψής προετοιμάζεται για τον Μαραθώνιο του Ολύμπου. Την περιπέτεια της προετοιμασίας καταγράφει στο νέο του μπλογκ στην **athens voice.gr**

Θέλω να μοιραστώ σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς με όσους και όσες ενδιαφέρονται, είτε είναι δρομείς είτε απλώς έχουν την περιέργεια να παρακολουθήσουν αυτή την εμπειρία.



www.athensvoice.gr/life/running/proetoimasia-gia-ton-olympo

ΨΥΧΙΚΟ

**Τι ξέρεις για την
πιο σικ γειτονιά
της πόλης;**

**Πολύ πράσινο,
75 διατηρητέα,
τα καλά σχολεία και
πολλές προτάσεις
για έξοδο.
Τι άλλο να ζητήσεις
από τη ζωή!**

Της Νατάσσας Καρυστινού
Φωτό: Χρήστος Κέδρας





Τι ωραία να ζεις σε ένα δρόμο που τον λένε Χρυσανθέμων. Η Γιασεμιών. Η Ανθέων. Και να είναι όνομα και πράγμα. Όπως οι δρόμοι του Παλαιού Ψυχικού, της περιοχής που άρχισε να φτιάχνεται τη δεκαετία του 1920 στα πρότυπα μιας αγγλικής κηπούπολης και που σε μεγάλο βαθμό διατηρεί έναν τέτοιο χαρακτήρα έως και σήμερα.

«Ναι, πολλοί από τους δρόμους της πόλης μας έχουν ονόματα φυτών και λουλουδιών και δεν είναι τυχαίο. Οφείλεται στο πολύ πράσινο και στα πολλά λουλούδια που πάντα είχε το Παλιό Ψυχικό. Και η Βασιλέως Παύλου παλαιότερα λεγόταν Ρόδων» λέει η **Ελένη Ράπτη**, αρχιτέκτων και επίτιμος πρόεδρος του Συλλόγου Περιβαλλοντικής Προστασίας Ψυχικού. Και δεν σκάνει κουβέντα ότι η περιοχή πήρε το όνομά της από το πηγάδι που άνοιξε κάπου εκεί η Αγία Φιλοθέη, κατά κόσμο Ρηγούλα Μπενιζέλου, τον 16ο αιώνα, κάνοντας ένα μεγάλο ψυχικό στους λίγους κατοίκους και καλλιεργητές που ζούσαν εκεί.

Ανεβαίνοντας την Κηφισίας, στα αριστερά βρίσκεται το Παλιό Ψυχικό και στα δεξιά το Νέο, το οποίο άρχισε να αναπτύσσεται στη λογική της εμπορικής εξυπηρέτησης του Παλαιού, καθώς σε αυτό δεν υπάρχουν καταστήματα, παρά μόνο κάποια στην **Παλιά Αγορά**, η οποία ήταν το κέντρο και αποτελούσε το σημείο συνάντησης των κατοίκων της περιοχής.

Μια από τις κατ' εξοχήν σικάτες περιοχές της Αθήνας, με τρία από τα γνωστότερα ιδιωτικά σχολεία της χώρας, τη **Σχολή Μωραΐτη**, του **Αρσάκειου** και του **Κολλεγίου Αθηνών**, αλλά και με τις αντικειμενικές αξίες τιμών ζώνης στο Π. Ψυχικό να είναι από τις υψηλότερες στην Ελλάδα: ξεκινούν από €2.950 ανά τετραγωνικό μέτρο και φτάνουν έως και €6.250.

Το Παλιό Ψυχικό, κυρίως, έχει πολλές ιστορίες να σου διηγηθεί. Εδώ υπήρξε το Pavillon Rose,

ένα από τα κομψότερα κτίσματα της Αθήνας, που λειτουργούσε ως χώρος διασκέδασης, κάνκε για άγνωστους λόγους και στη θέση του το 1928 χτίστηκε το θρυλικό Colizeum, όπου ο Αττικός και ο βασιλιάς του τανγκό Εντουάρντο Μπάνκο ψυχαγωγούσαν για χρόνια την αριστοκρατία της πόλης. Στο Κολλέγιο Αθηνών γυρίστηκε το «*Ξύλο βγήκε απ' τον Παράδεισο*» και στη Δεύτερη Πλατεία η «*Σωφερίνα*» επίσης με την Αλική Βουγιουκλάκη. Ζωντανή ιστορία αποτελούν και τα εκπληκτικά κτίρια της περιοχής.

Βόλτα στα διατηρητέα

Πάρτε το λεωφορείο ή το αμάξι σας ένα πρωί και ξεναγηθείτε στους δρόμους του Παλαιού Ψυχικού, εκεί όπου βρίσκονται κάποια από τα ομορφότερα δείγματα αστικής αρχιτεκτονικής του 20ού αιώνα. Συνολικά 75 κτίρια έχουν κηρυχθεί διατηρητέα στο Π. Ψυχικό και σας προτείνουμε κάποια από αυτά: Στην οδό Λυμπεροπούλου στον αριθμό 5 θα συναντήσετε ένα διώροφο κτίριο της εποχής του Μεσοπολέμου (1930), με ογκοπλαστική διάταξη, και ακριβώς δίπλα, στον αριθμό 7, το επίσης διώροφο κτίριο χρονολογείται περίπου στο 1924 και χαρακτηρίζεται από την κύρια είσοδο, η οποία τονίζεται από πεντάπλευρη πυργοειδή προεξοχή που περιλαμβάνει τρία ορθογώνια ανοίγματα ανά όροφο. Τέσσερα διατηρητέα θα συναντήσετε στην οδό Αγίου Δημητρίου, στους αριθμούς 10, 11Α, 12 και 13-15. Αυτό που βρίσκεται στη συμβολή με τη Μαζαράκη αποτελούσε εξοχική κατοικία του 1930 και επιδεικνύει χαρακτηριστικές ξύλινες εξωτερικές διακοσμήσεις στο γείσο της στέγης, στα ξύλινα κουφώματα και στο στέγαστρο της κύριας εισόδου. Χαρακτηριστικό δείγμα εξοχικής κατοικίας και το διώροφο στη συμβολή των οδών Ανθέων 20 και Χρυσανθέμων, χρονολογίας 1940, με κεραμοσκεπή στέγη. Άλλοι δρόμοι με σπουδαία διατηρητέα κτίρια είναι οι Β. Παύλου, Βύρωνος, Γιασεμιών, Δημοκρατίας, Διαμαντίδου, Μαραθωνοδρόμων, Στρατηγού Καλλάρη. Μην ξεχάσετε τη φωτογραφική σας μηχανή.

Προορισμός: Νέο Ψυχικό

Από τα τέλη της δεκαετίας του '60, όταν εγκαινιάστηκε το κέντρο Blue Bell στην Πρώτη Πλατεία, στο Παλιό Ψυχικό, όπου σύνταξε η «χρυσή νεολαία» της περιοχής, έχουν αλλάξει πολλά. Ο νεοραζοπόλεμος μεταξύ των μαθητών του Κολλεγίου και του Μωραΐτη έχει καταλαγιάσει, και μια νέα διακριτή πιάτσα έχει κάνει την εμφάνισή της. Το Νέο Ψυχικό, έχοντας αποσπάσει στο παρελθόν το ευρωπαϊκό βραβείο καθαρχής πόλης και όντας ο πρώτος δήμος της χώρας που εφάρμοσε πρόγραμμα ανακύκλωσης (1988), από τον Φάρο και δεξιά μέχρι και την Αγία Σοφία, αποτελεί ένα ακόμα στέκι για όσους από τα βόρεια δεν αντέχουν να πηγαίνουν στο κέντρο.

Το διατηρητέο κτίριο του Αρσάκειου

Χτίστηκε το 1933 σε σχέδια των αρχιτεκτόνων Ανδρέα Κριεζή και Αναστάσιου Μεταξά. Στο κεντρικό κτίριο, με επιφάνεια 3.100 τ.μ., που θεμελιώθηκε το 1931, λειτουργούσε οικότροφείο, καθώς και η **Αρσάκειος Παιδαγωγική Ακαδημία** από το 1936 έως το 1988. Την περίοδο της Κατοχής το Αρσάκειο λειτουργούσε για τρία χρόνια ως στρατιωτικό νοσοκομείο. Σήμερα στους χώρους του και στα γύρω κτίρια φιλοξενεί, εκτός από τις σχολικές αίθουσες, θέατρο, μουσείο Φυσικής Ιστορίας, αίθουσες Η/Υ και τάμπλετ, εργαστήρια θετικών επιστημών, κλειστά γυμναστήρια, στίβο, ανοιχτά γήπεδα μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, ανεξάρτητο κτίριο νηπιαγωγείου με παιδική χαρά και τον ιερό ναό της Αγ. Αναστασίας. Ακριβώς απέναντι, επί της πλατείας Μικαλακοπούλου, βρίσκεται το κτίριο διοικήσεως της Φιλεκαπαιδευτικής Εταιρείας, ακόμη ένα διατηρητέο κτίριο του Παλαιού Ψυχικού. Υπήρξε η οικία του πρωθυπουργού Ανδρέα Μικαλακοπούλου, που μετά το θάνατό του περιήλθε στην κυριότητα της πριγκίπισσας Ελένης, χήρας του βασιλόπαιδος Νικολάου, η οποία το χρησιμοποίησε ως θερινή κατοικία.

Εκπαιδευτική Ρομποτική στη Σχολή Μωραΐτη

Πρωτοπορία από τη Σχολή Μωραΐτη, η οποία συνεργάστηκε με τον εκπαιδευτικό οργανισμό blast (build and learn art - science - technology), δημιουργώντας το **moraitis blast lab**: έναν πολυχώρο υψηλής αισθητικής και τεχνολογίας, που φιλοξενεί προγράμματα εκπαιδευτικής Ρομποτικής και Αρχιτεκτονικής με LEGO, μοναδικά σε παγκόσμιο επίπεδο. Όπως λέει ο **Αντώνης Καρτάλης**, σύμβουλος της Διεύθυνσης, «*πρόκειται για μια πρωτοπόρο εφαρμογή της εκπαιδευτικής μεθοδολογίας STEAM (Science Technology Engineering Art Mathematics), σύμφωνα με την οποία το παιδί χρησιμοποιεί γνώσεις από διάφορες επιστήμες και τέχνες, αναλύει, συνθέτει και μέσα από αυτή τη διαδικασία δημιουργεί κάτι νέο. Στο πρόγραμμα blast robotics design οι μαθητές σχεδιάζουν και κατασκευάζουν σε ομάδες αυτόνομα ρομπότ, ικανά να εκτελέσουν σύνθετες αποστολές. Στο πρόγραμμα blast architecture, οι μαθητές δημιουργούν αντικείμενα, κτίρια και πόλεις, καλλιεργώντας τη φαντασία τους, αλλά ταυτόχρονα λύνοντας λειτουργικά και κατασκευαστικά προβλήματα. Το moraitis blast lab ξεπερνάει τα όρια της Σχολής Μωραΐτη: είναι ανοιχτό σε μαθητές όλων των σχολείων. Είναι ένας χώρος που διαρκώς εξελίσσεται, και καινοτομεί, με αφετηρία το Ψυχικό αλλά με διεθνή ακτινοβολία». Για περισσότερες πληροφορίες: www.moraitis.edu.gr*



Το εμβληματικό Campus του Κολλεγίου Αθηνών

Η μεγαλύτερη πράσινη έκταση του Ψυχικού δεν είναι άλλη από το μεγάλο, καταπράσινο campus συνολικής έκτασης 150 στρεμμάτων, όπου εδρεύουν το Κολλέγιο Αθηνών και το Κολλέγιο Ψυχικού. Στο campus φιλοξενούνται πολλά κτίρια διδασκαλίας, με ονόματα ευεργετών ή προσωπικοτήτων που συνέβαλαν στην ιστορία του σχολείου. Πιο εμβληματικό, το σήμα κατατεθέν του σχολείου, το **Μπενάκειο Κτήριο**, που είναι ορατό καθώς στρίβεις με τα πόδια αριστερά από την Κηφισίας στη Στ. Φέλλα και ανηφορίζεις προς το σχολείο – στον ίδιο δρόμο που ανηφορίζε κάποτε η Βουγιουκλάκη στο «*Ξύλο Βγήκε απ' τον Παράδεισο*» και γύρω έβρασαν πρόβατα, ενώ σήμερα βλέπεις μονοκατοικίες και προεβείες. Το επιβλητικό κτίριο, δαιδαλώδες, με πόρτες, πορτάκια και σοφίτες, που οι μαθητές αστειευόμενοι αποκαλούν καμιά φορά μεταξύτες «*Χόγκουαρτς*», είναι δωρεά του ευεργέτη Εμ. Μπενάκη. Ο ίδιος κάλυψε και το κόστος της αγοράς της έκτασης στο Ψυχικό – μαζί με το σύζυγο της κόρης του Πηνελόπης, Στέφανο Δέλτα. Όταν ο Στέφανος Δέλτα έφυγε από τη ζωή, το φέρετρό του σκέπαζε σημαία του Κολλεγίου. Στο campus βρίσκονται επίσης γήπεδα, δύο θέατρα, πισίνα, η παλαιότερη σχολική βιβλιοθήκη στην Ελλάδα (η οποία στεγάζεται σε κτίριο χιλίων τετραγωνικών μέτρων και φιλοξενεί 70 χιλιάδες τίτλους) εκκλησιά, έως και... νεκροταφείο σκύλων. Το Κολλέγιο χτίστηκε το 1928, ενώ κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου λειτουργούσε κι αυτό, όπως το γειτονικό Αρσάκειο, ως στρατιωτικό νοσοκομείο. Για την ακρίβεια, στο Ιατρείο του Μπενάκειου μπορεί κανείς ακόμα να δει ψηλά στους τοίχους σχέδια με στρατιώτες από εκείνη την εποχή. Οι δρόμοι γύρω απ' το Κολλέγιο φέρουν επίσης ονόματα προσωπικοτήτων που σχετίζονται με αυτό: Στεφάνου Δέλτα και Εμμανουήλ Μπενάκη, οι μεγάλοι ευεργέτες. Ομήρου Ντέβις, ο επί 35 χρόνια διευθυντής του. Χάουλαντ, από τον Charles P. Howland, φιλέλληνα και υποστηρικτή του Κολλεγίου από τα πρώτα χρόνια της λειτουργίας του.



Gaspar Food & Mood

Ατμόσφαιρα Νέας Υόρκης εδώ και 6 χρόνια στο πιο κεντρικό σημείο του Ν. Ψυχικού, με το Gaspar Food & Mood να καταφέρνει να συνδυάζει με μαγικό τρόπο διαφορετικές λειτουργίες. Θα λατρέψετε τα χορταστικά του πρωινά, θα εντυπωσιαστείτε από την υψηλού επιπέδου κουζίνα του, με γεύσεις Μεσογείου αλλά και Ιαπωνίας, την οποία φροντίζει ο σεφ Άρης Καλλιπολίτης, θα αγαπήσετε τα γλυκά που δημιουργεί ο εναλλακτικός pâtissier, Διονύσης Αλέρτας. Ιδανικό για business lunch, για after office drinks στην ατμοσφαιρική μπάρα του, για χαλάρωση με την παρέα, για party ώρες, ακόμη και για τις ρομαντικές σας στιγμές, σε ένα χώρο που έχουν διακοσμήσει επώνυμοι σκηνογράφοι.

Λυκούργου 8 & Δ. Βασιλείου, Ν. Ψυχικό, 210 6775011,
www.gaspar.gr, fb: Gaspar Food n' Mood



ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ

• **Την πλατεία Γιώργου Ζογγολόπουλου**, η οποία είναι η μοναδική δημοτική υπαίθρια γλυπτοθήκη στην Ελλάδα αφιερωμένη σε έναν καλλιτέχνη. Στη γλυπτοθήκη, επί της Λ. Δημοκρατίας δίπλα στην εκκλησία του Αγίου Δημητρίου, θα δείτε έξι μεγάλης κλίμακας εμβληματικά γλυπτά του Ζογγολόπουλου, ο οποίος μαζί με τη ζωγράφο σύζυγό του, Ελένη Ζογγολοπούλου - Πασχαλίδου, υπήρξαν

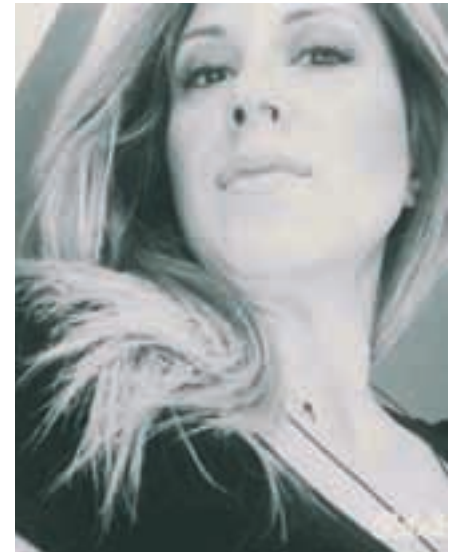
από τους πρώτους κατοίκους του Ψυχικού από τον πόλεμο και μετά.

• **Το Οικολογικό Πάρκο**, έκτασης 7 στρεμμάτων, στη Στρατηγού Μακρυγιάννη, πίσω από το Πεντάγωνο, στο Ν. Ψυχικό. Ιδρύθηκε το 1992 ως πρότυπο πάρκο για ενήλικες και παιδιά, με συχνές ενημερώσεις και δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος. **Α**

Vantage Hair & Beauty

Άρτι αφιχθείσα από Μαδρίτη η Κλεοπάτρα του Vantage Hair & Beauty φέρνει νέες καταπληκτικές ιδέες και εξαιρετικά νέα προϊόντα για τα μαλλιά σας! Στο Vantage hair & beauty έχετε τον προσωπικό σας σύμβουλο styling που συζητά μαζί σας, ανακαλύπτει τα θέλω και τις ανάγκες σας και σας προτείνει τις ιδανικές λύσεις που αναδεικνύουν τη δική σας προσωπικότητα, τονίζουν την ομορφιά σας και σας χαρίζουν μοναδική λάμψη και στιλ για όλες τις περιστάσεις.

Θράκης 2 & Λεωφ. Καποδιστρίου,
Φιλοθέη, 2106817678,
fb:@vantage.gr



Era Nuts Herbs & Spices

Μικρά διαμάντια της φύσης, προσεκτικά διαλεγμένα και συντηρημένα, σε ένα κατάστημα που βασίζεται στη φιλοσοφία και τις αξίες του ευζην και απευθύνεται σε όσους αναζητούν την ποιότητα στις μικρές, καθημερινές τους απολαύσεις. Θα ανακαλύψετε ξηρούς καρπούς, βότανα, μπαχαρικά, σε μια πανδαισία χρωμάτων, αρωμάτων και γεύσεων, μαζί με αποξηραμένα φρούτα, μέλια και πολλούς ακόμη θησαυρούς υψηλής διατροφικής αξίας, ελληνικά και χειροποίητα. Θα βρείτε επίσης

ξεχωριστές συλλογές από κρασιά, αποστάγματα, ροφήματα και πολλά ακόμα επιλεγμένα προϊόντα που συνεχώς ανανεώνονται, ενώ προσφέρονται σε ελκυστικές συσκευασίες που ξεχωρίζουν και ως δώρο. Καταστήματα ERA υπάρχουν ακόμη στο Κολωνάκι, Πατριάρχου Ιωακείμ 1, 211 4112832, και στη Γλυφάδα, Λαοδικής 33-35, 213 0001655.

Ομήρου 2, Ν. Ψυχικό, 211 4076506,
www.eranuts.com, fb: Era Nuts





Le Greche

Ανθότυρο από την Κρήτη, λεμόνια από το Άργος, σοκολάτα Valhrona από τη Γαλλία, φιστίκι από το Bronte και φουντούκι από το Piemonte, σύκα από την Καλαμάτα. Το LE GRECHE είναι το αποτέλεσμα μιας παθιασμένης σύλληψης: Άρτια γνώση του χειροποίητου ιταλικού παγωτού, επιλεγμένες πρώτες ύλες από ΠΟΠ προϊόντα κορυφαίας ποιότητας από την Ελλάδα και την Ιταλία, φινέτσα στις γεύσεις, ειλικρίνεια στα συστατικά, υψηλή διατροφική αξία και χαμηλά λιπαρά, γευστική τελειότητα, καμία έκπτωση στην ποιότητα.

Η δημιουργός του, Εύη Παπαδοπούλου, σπούδασε κοντά στους κορυφαίους της Ιταλίας, Francesco Palmieri και Iginio Massari, και δηλώνει πως «έφτιαξα το LE GRECHE γιατί στην Ελλάδα μου έλειπε αυτό το θεϊκό γλυκό που είναι ελάχιστα γλυκό, τόσο ελαφρύ, γεμάτο με αρώματα, αυθεντικές γεύσεις και συνδυασμούς, βελοούδινη υφή, ελάχιστα παγωμένο, το ιδανικό επιδόρπιο, η

τέλεια και χωρίς τύψεις επιβράβευση».

Στο LE GRECHE τα παγωτά είναι καλά κρυμμένα στα κλασικά rozzetti, όπως αξίζει σε ένα προϊόν που δεν έχει συντηρητικά και χρώματα και πρέπει να συντηρείται ιδανικά. Καλόγουστες τούρτες, semifreddo, canolli, και riccola pasticceria, τα βραβευμένα gianduiotti Giraudi, brioches με gelato όπως στη Σικελία, τραγανοί κώνοι από τη Νάπολη. Είπαμε Νάπολη; Στο LE GRECHE θα δοκιμάσετε τον καλύτερο ναπολιτάνικο καφέ: παραγγείλτε έναν pocciolino, έναν marocchino ή έναν ristretto από την κλασική ναπολιτάνικη καφετιέρα που κάνει τη διαφορά. Καταστήματα LE GRECHE θα βρείτε, επίσης, στο Σύνταγμα (Μητροπόλεως 16Α & Βουλής, 216 7006458) και στην Αγία Παρασκευή (Απ. Παύλου 2, 216 7006416).

Ολυμπιονικών 220 & Λυκούργου, Φάρος Ψυχικού, 2130416299, fb: legreche

Carnicero

Meat & delicatessen

Είναι κομψό, είναι ντιζαϊνάτο... κι όμως είναι κρεοπωλείο! Όμως το Carnicero («Κρεοπώλης» στα ισπανικά) δεν είναι ένα συνηθισμένο κρεοπωλείο και –κυρίως– δεν είναι μόνο κρεοπωλείο. Εδώ θα βρεις τα καλύτερα κρέατα του κόσμου στην καλύτερη τιμή της αγοράς, αλλά και το «κάτι παραπάνω». Black Angus, kobe, wagyu, πουλάδες bresse, dry aged, αλλά και βιολογικά ελληνικά κρέατα περιμένουν σαν μπιζουδάκια στη γυάλινη προθήκη. Με άλλα λόγια ότι πιο εκλεκτό σε κρέας. Επιπλέον το Carnicero ετοιμάζει καθημερινά πολλές πεντανόστιμες δημιουργίες για να σου λύσει τα χέρια στην κουζίνα. Με τις οδηγίες του chef (τον οποίο μπορείς να συμβουλευτείς κι εσύ) παρασκευάζονται καθημερινά εντυπωσιακές λιχουδιές (meat cakes, tortilla κοτόπουλο,

raupiettes - «πουγκάκια» γεμιστά με κιμά και τυλιγμένα με προσούτο) που ψήνονται εύκολα στον οικιακό φούρνο. Ανακάλυψε ακόμα μια μεγάλη γκάμα με προσεγμένες ετικέτες κυρίως ελληνικών κρασιών, εξαιρετικά ισπανικά και ιταλικά αλλαντικά, εκλεκτά γαλλικά και ιταλικά τυριά, ζυμαρικά, σάλτσες και chutney, όπως και κάποιες σος, ειδικές για barbecue και μαρινάρισμα, που δεν κυκλοφορούν πουθενά αλλού στην ελληνική αγορά. Τίπ: Συχνά events που μας δίνουν την ευκαιρία να δοκιμάσουμε σπάνια κρασιά και ποικιλίες κρεατικών απ' όλο τον κόσμο.

Δημ. Βασιλείου 18, Ν. Ψυχικό, 2106770050 και Λ. Κηφισίας 322, Κηφισιά, 2108015100, www.carnicero.gr, Fb: Carnicero Meat & Delicatessen





The Blue Elephant

Yoga-movement-kids play



Οι άνθρωποι που κάνουν γογα, μιλάνε για μια εσωτερικότητα που ανοίγει τον δρόμο για να επικοινωνείς καλύτερα με τον εαυτό σου, το σώμα σου, με τους άλλους. Στο The Blue Elephant μπορείς να βρεις αυτή την πνευματικότητα μέσα από τα μαθήματα Hatha Flow, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga και Raja Yoga, παρακολουθώντας διαλέξεις πάνω στην Ινδική Φιλοσοφία, αλλά και να γίνεις ο ίδιος δάσκαλος γογα με διεθνή πιστοποίηση στη σχολή δασκάλων γογα που ξεκινά στις 18 Μαρτίου και ολοκληρώνεται σε 200 ώρες. Ακόμα όμως μπορείς να ηρεμήσεις μαζί με το μωρό σου, καθώς εδώ πραγματοποιούνται μαθήματα Baby Yoga (από 3 μηνών και πάνω), Kids Yoga (3-5 ετών) και μαθήματα Prenatal Yoga για εγκύους. Τίπ: Στις 20 Μαρτίου ανοικτό μάθημα Baby Yoga. Extra tip: Πολλές προσφορές όλο τον χρόνο και μια ολόκληρη εβδομάδα με δωρεάν γογα κάθε Σεπτέμβριο. **Α. Δημοκρατία, 2130402294, www.theblueelephant.gr, Fb: The Blue Elephant**

Μπλε Αλεπού

Προσεγγίσε σε όλα της η Μπλε Αλεπού, η οποία είναι μια ταβέρνα με τη σωστή έννοια, δηλαδή προσεγγίσε, καλαίσθητη, με το κρέας στη σχάρα να πρωταγωνιστεί και να πλαισιώνεται από κάποιες εξίσου ενδιαφέρουσες προτάσεις από ζυμαρικά, ψάρια και όστρακα. Η Μπλε Αλεπού διαθέτει κι ένα κλασικό μπαρ, σε διακριτό χώρο, για να απολαύσεις το κρασί σας, από μια μεγάλη ποικιλία του ελληνικού και διεθνούς αμπελώνα, το ποτό, την μπירה ή το κοκτέιλ σας. Ανοικτά από τις 5 καθημερινές, από τις 12 το μεσημέρι το Σαββατοκύριακο.

Κηφισίας 158, Νέο Ψυχικό, 2106753934, fb: Μπλε Αλεπού



Mili Lo

Η ημέρα του γάμου σου ή η βάφτιση του παιδιού σου είναι σίγουρα από τις πιο σημαντικές της ζωής σου και από εκείνες που θα θυμάσαι για πάντα. Δεν θα ήθελες να υπήρχε ένας μαγικός τρόπος να πραγματοποιηθούν όσα έχεις ονειρευτεί για αυτή την ειδική ημέρα; Αυτό ακριβώς θέλουν και στη Mili Lo για σένα. Η Έμιλυ Λογοθέτη, που από μικρή παρέμβαινε στις οικογενειακές εκδηλώσεις και με τη φαντασία της μεταμόρφωνε κάθε τι απλό, μεγάλωσε και δημιούργησε τη Mili Lo Boutique Event Styling & Planning με σκοπό να δημιουργεί και να πραγματοποιεί τα όνειρα των άλλων.

Αγκαλιάζοντας κάθε περίσταση σαν να ήταν δική της, η ομάδα της Mili Lo φροντίζει για την πλήρη υλοποίηση της εκδήλωσης, από την ιδέα και τη σχεδίαση μέχρι τις τελευταίες λεπτομέρειες. Θα σου προτείνουν

θέματα ή θα δημιουργήσουν πάνω στις ιδέες σου όλα όσα χρειάζονται για να πλαισιωθεί το concept της εκδήλωσης. Οι προσκλήσεις, οι μπομπονιέρες, οι συνθέσεις τραπεζιών, ο σχεδιασμός του μενού, όλα είναι χειροποίητα και φτιαγμένα αποκλειστικά για τη συγκεκριμένη περίπτωση. Κανένα σχέδιο δεν χρησιμοποιείται δεύτερη φορά και αυτό είναι που κάνει τις δημιουργίες τους πραγματικά μοναδικές. Κι αν οι κοινωνικές περιστάσεις δεν είναι το φόρτε σου μην ανησυχείς, γιατί στη Mili Lo προσφέρουν συμβουλευτικές υπηρεσίες για να μάθεις από τα μυστικά του Savoir Vivre μέχρι την τέχνη στο στήσιμο του τραπέζιού. Αφέσου στα χέρια τους και αφιέρωσε το χρόνο σου μόνο στους αγαπημένους σου εκείνη την ημέρα.

Χρυσοστόμου Σμύρνης 1, Ν. Ψυχικό, 2106771053, www.mili-lo.com, fb: Mili Lo Event Styling & Planning





Καμέλια

Ιστορικό ζαχαροπλαστείο των βορείων προαστίων, με παράδοση που έρχεται από το 1972 και τα νιά να έχει αναλάβει πλέον η δεύτερη γενιά. Σε ένα ρετρό χώρο που θα σας θυμίσει παριζιάνικο ζαχαροπλαστείο των αρχών του 20ού αιώνα, θα ανακαλύψετε σπουδαίες γεύσεις, από αυτές που στ' αλήθεια μένουν αξέχαστες. Φανταστικά ταρτάκια, μπαμπαδάκια, τρουφάκια, κοκάκια, εκλεράκια, μαζί με τούρτες, σιροπιαστά, σοκολατάκια, κουλουράκια, φυσικά και όλα τα εποχιακά, σε ένα χώρο που είναι ένας αληθινός παράδεισος για όσους αγαπούν τα γλυκά! Η νέα γενιά, που λέγεται, ο Νίκος Αποστόλογλου, γιος του Μικρασιάτη ιδρυτή της Καμέλιας, Ηλία, έχει καταφέρει να παντρέψει τέλεια την παραδοσιακή με τη μοντέρνα ζαχαροπλαστική, πάντα με σεβασμό στις ποιοτικές πρώτες ύλες. Και τώρα που ο καιρός ανοίγει, από τον Απρίλιο, σας προσκαλεί στο καφέ της Καμέλιας έξω στον πεζόδρομο, δίπλα στο πάρκο και την παιδική χαρά, για γλυκό, παγωτό, καφέ ή για κάποιο σνακ.

28ης Οκτωβρίου 1 & Αθ. Διάκου, Παλαιό Ψυχικό, 2106717134, www.kamelia1972.gr



Iki Sushi

Λατρεύεις το sushi. Θα μπορούσες να ζεις μόνο με ρολάκια και sashimi. Η παρέα σου πάλι όχι. Συχαρητήρια! Μόλις βρήκατε το επόμενο στέκι σας... Το Iki Sushi (που σημαίνει αυθεντικότητα και δημιουργικότητα στα γιαπωνέζικα) αρέσει τόσο σε αυτούς που αγαπούν με πάθος την ιαπωνική κουζίνα, όσο και σε αυτούς που είναι πιο επιφυλακτικοί απέναντί της. Το μυστικό του; Δεν αναπαύεται ποτέ. Συνεχώς εξελίσσει τις γεύσεις του, δημιουργώντας αυθεντικά ιαπωνικά πιάτα, αλλά και γεύσεις πιο φιλικές προς τον... ελληνικό ουρανίσκο (σκέψου ότι υπάρχουν προτάσεις ακόμα και με κρέας!). Τρία emblematicά του πιάτα είναι το Crunchy Crab (κα-

βούρι, iki crunchy flakes, αβοκάντο, Japanese sweet dressing), η Shrimp and Crab Salad (με γαρίδες, πράσινη σαλάτα, καβούρι και iki white sauce) και το Greek Style Sashimi (λαυράκι, lemon dressing και καπαρόφυλλα). Ακόμα, θα βρεις μια μεγάλη ποικιλία σε κλασικά και iki style ρολάκια και sashimi (αναζήτησε τον νέο εμπλουτισμένο και με πολλά ζεστά πιάτα κατάλογο), αλλά και μια εξαιρετικά συμφέρουσα πρόταση που ακούει στο όνομα Happy Iki Sushi: Δευτέρα έως Παρασκευή, 5.00 μ.μ - 7.30 μ.μ. για κάθε τρία πιάτα που παραγγέλνεις, πληρώνεις τα δύο! Και delivery. Α. Κηφισίας 176, 2106771165, www.ikishushi.gr, Fb: IKI sushi lounge



CITY GUIDE

ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ - ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ **Μου αρέσει να πειραματίζομαι**

Κόρη του συγγραφέα **Βασίλη Βασιλικού** και της υψίφωνου **Βάσως Παπαντωνίου**, βρήκε την κλίση της στη ζωγραφική καλύπτοντας το καλλιτεχνικό κενό της οικογένειάς της.

Η 24χρονη Ευρυδίκη μάς ξεναγεί στον κόσμο της.

Της ΗΡΩΣ ΠΑΡΤΣΑΚΟΥΛΑΚΗ - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ



Καθαρό βλέμμα, μία ενήλικη παιδικότητα με εύθραυστη σιγουριά. Παιδί διάσημων γονιών, έχει να διηγηθεί ασυνήθιστες, γοπευτικές ιστορίες, όπως το να παίζει κρυφτό με τον Αντώνη Σαμαράκη ή να της κάνει παιχνίδια στο τηλέφωνο ο Νίκος Αλιάγας, αλλά θα προτιμήσει, τελικά, να τις κρατήσει δικές της. Τη συνάντησα στο ατελιέ της, στο δώμα μίας ήσυχης νεοσυμρινώτικης πολυκατοικίας. «Ήθελα πάντα ένα δικό μου χώρο και είμαι πολύ χαρούμενη για το ατελιέ μου. Πιστεύω θα κλείνομαι εδώ για ώρες, μπορεί και μέρες» μου λέει από το γραφείο της, κωμμένη στα καρτολίνα, τις μπογιές της και την απαραίτητη ακαταστασία ενός ατελιέ ζωγραφικής.

Πώς θα χαρακτηρίζες τα έργα στην έκθεσή σου; Μου αρέσει πολύ το χρώμα, οι εναλλαγές, να δημιουργώ αποχρώσεις. Πολλές φορές είναι εκρηκτικό το αποτέλεσμα, εξού και ο τίτλος της έκθεσης «Βάλτε λίγο χρώμα στη ζωή σας vol 2». Με το «vol 2» θέλω να δώσω μια αίσθηση συνέχειας που ακολουθεί την πρώτη έκθεση και την εξέλιξη που υπάρχει στα έργα μου.

Το ότι έχεις γεννηθεί σε αυτή την οικογένεια σου έχει εξασφαλίσει διασυνδέσεις στο χώρο της τέχνης; Όλοι μου λένε ότι θα πρέπει να έχω πολλές επαφές, αφού οι γονείς μου είναι δημόσια πρόσωπα, όμως όσες επαφές υπάρχουν συνήθως είναι πολύ καλοί οικογενειακοί φίλοι και όχι κοινωνικές γνωριμίες δημοσίων σχέσεων. Η πιο κλασική ερώτηση πάντως που δέχομαι είναι «πώς αισθάνεσαι που ο πατέρας σου είναι αυτός που είναι». Για μένα είναι ο πατέρας μου, δεν τον ξέρω ως το συγγραφέα Βασιλικό.

Να μη σε ρωτήσω, δηλαδή, πώς είναι να μεγαλώνεις με δύο διάσημους γονείς... Εγώ τους βλέπω ως τη μαμά μου και τον μπαμπά μου. Δεν μπορώ να ξέρω πώς το αντιλαμβάνεται ο κόσμος και τι σκέψεις μπορεί να κάνει. Με την οικογένειά μου είμαστε πολύ δεμένοι, με στηρίζουν, σέβονται τις επιλογές μου και δεν με έχουν πιέσει ποτέ –ευτυχώς– να κάνω κάτι που δεν μου αρέσει. Όπως έχω ξαναπει σε συνέντευξή μου, η μητέρα μου είναι ο φύλακας άγγελός μου και οι συμβουλές της είναι πάντα χρήσιμες και τις περισσότερες φορές σωστές, ακόμα κι αν στην αρχή διαφωνώ μαζί της μερικές φορές.

Ισχύει ότι δεν έχεις διαβάσει βιβλία του πατέρα σου; Ισχύει, εξακολουθώ να μην είμαι βιβλιοφάγος (γέλια). Κάνει σε όλους εντύπωση όταν το λέω, λογικό εν μέρει και το καταλαβαίνω, αλλά για εμένα είναι απλά και μόνο ο μπαμπάς μου. Για τον κόσμο είναι ο Βασίλης Βασιλικός, ο διάσημος συγγραφέας. Είμαι σίγουρη όμως ότι στα 40 μου, όπως το υπολογίζει και ο πατέρας μου, θα θελήσω να διαβάσω τα βιβλία του. Είναι και πολλά, 108 για την ακρίβεια –αν δεν κάνω λάθος. Είμαι παιδί της εικόνας. Μια φορά μόνο, ένα καλοκαίρι, ξεκί-

νησα να διαβάσω το «Εγώ και εσύ». Κάτι δεν μου άρεσε, δεν θυμάμαι ακριβώς τι, θυμάμαι όμως ότι ήμουν πολύ αυστηρή μαζί του και του έκανα παρατήρηση.

Πώς θυμάσαι τα παιδικά σου χρόνια; Γεννήθηκα στη Γαλλία, και χρόνια μετά επιστρέψαμε στην Ελλάδα. Δεν θα τα άλλαζα με τίποτα, παρόλο που στο γαλλικό σχολείο που πήγαινα, υπήρξε θέμα bullying από τα αλλά παιδάκια γιατί ήμουν το μόνο ελληνάκι. Ευτυχώς δεν με έχει σημαδέψει αυτό το γεγονός. Έχω όμορφες αναμνήσεις που τις θυμάμαι και τις αναπολώ.

Πώς ξεκίνησε η ενασχόλησή σου με τη ζωγραφική; Όταν ήμουν πέντε χρόνων στο Παρίσι η μητέρα μου με πήγε σε μια γαλλίδα καθηγήτρια ζωγραφικής – από εξωσχολική ενασχόληση έγινε χόμπι και από χόμπι επάγγελμα. Επίσης την ίδια περίοδο έπαιζα και με κάτι παιδικές χάντρες –πολύ αργότερα, ασχολήθηκα με την αργυροχρυσοχοϊά. Τη σπούδασα στο Holts Academy Of Jewelry του Λονδίνου. Ωστόσο ασχολούμαι, πλέον, επαγγελματικά με τη ζωγραφική και θέλω να τη φτάσω σε ένα επίπεδο που να γίνω αυτάρκης. Τα κοσμήματα έχουν περάσει σε δεύτερη μοίρα προς το παρόν. Δεν ευνοεί και η κρίση που περνάει η χώρα μας. Οι τιμές των κοσμημάτων πρέπει να συμβαδίζουν και με την έμπνευση και με τη δημιουργία του κοσμήματος γιατί είναι αποτέλεσμα χρονοβόρας, χειρονακτικής εργασίας.

Ψάχνεσαι, παρακολουθείς τα πράγματα στη ζωγραφική; Έχω τις περιόδους μου. Μικρή οι γονείς μου με πήγαιναν σε πολλά θεάματα και εκθέσεις, στην Αθήνα και στο Παρίσι, και είχα την τύχη να έχω πολλές προσλαμβάνουσες παραστάσεις. Τώρα τα περισσότερα γίνονται μέσω της τεχνολογίας, οπότε μου αρέσει να ανακαλύπτω και άγνωστους καλλιτέχνες, τυχαία, από το Instagram.

Αλήθεια έχεις δημιουργήσει έργα χρησιμοποιώντας χλωρίνη; Ναι, το «Frankenstein Heart». Έγινε με χλωρίνη και spray για γκράφιτι. Μου αρέσει να πειραματίζομαι με διάφορα υλικά, να τα αναμειγνύω μεταξύ τους. Άλλα πετυχαίνουν και άλλα όχι.

Σε ποια ψυχολογική κατάσταση αισθάνεσαι πιο δημιουργική; Δεν είναι μια συγκεκριμένη. Βάζω κάτω τα τελάρα, τα χρώματα και τα πινέλα και ξεκινώ. Μπορεί να κάνω έναν πίνακα πολύ δυνατό, είτε είμαι σε καλή διάθεση είτε δεν είμαι, όπως και το αντίθετο. Το σίγουρο είναι ότι είναι η διάθεσή μου. Με

πρεμεί, με χαλαρώνει, με γεμίζει. Θεωρώ ότι όλοι πρέπει να έχουμε μια διάθεση, κάτι δικό μας για να ξεφεύγουμε από τα προβλήματα της καθημερινότητας. Έχει τύχει να διανύσω μία περίοδο –πρόσφατα– στην οποία δεν μπορούσα να ζωγραφίσω τίποτα, εξαιτίας της ξαφνικής κι επώδυνης απώλειας ενός πολύ αγαπημένου μου προσώπου. **Α**

INFO

Η έκθεση της Ευρυδίκης Βασιλικού-Παπαντωνίου «Βάλτε λίγο χρώμα στη ζωή σας vol 2» παρουσιάζεται 15-30/3 στον Ιανό (Σταδίου 24)

5 ΝΕΑ ΚΑΙ HOT ΣΤΕΚΙΑ ΗΡΘΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ

Καθένα με το στυλ του, όλα τους υπέροχα!

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ



ΦΩΤΟ: ΗΡΑΚΛΗΣ ΚΟΥΣΟΥΛΟΣ

Οι Χαβανέζοι του Κεραμεικού

► Περνάς το κατώφλι, πατάς τη σανίδα του σε(ρ)φ και διακτινίζεσαι με τη μία σε παραλία της Χαβάης! Ο **Στέφανος Στεφανιδης** μαζί με το φίλο του **Δημήτρη Μπαλιάν** είναι οι Kahuna Bros, που ίσως έχετε δει σε pop up festivals να μεγαλουργούν. Τον πόθο τους για ακτύπητα burgers, εξωτικά κοκτέιλ καθώς και για τον ανέμελο και αντισυμβατικό τρόπο ζωής στέγασαν σε μια παλιά αποθήκη στον Κεραμεικό. Στο **Big Kahuna** (σημαίνει το μεγάλο κύμα) το πάτωμα είναι άμμος, το μπαρ έχει καλαμωτή, σανίδες του σερφ στολίζουν το χώρο, το σύνολο έχει εφέ εξωτικής καλύβας. Στα πιάτα πρωταγωνιστούν τα πολυαγαπημένα burgers (με φιλέτο αστακού, με πάπια, με...κροκόδειλο) αλλά και korean tacos, εξωτικές σαλάτες, ενώ μεγάλη ζήτηση έχουν και τα υπέροχα κοκτέιλ που θες να αργοπίνεις χτυπώντας το πόδι σε εξίσου εξωτικούς ρυθμούς. Μόνο βράδυ, Κυριακή 1-6 μ.μ. **Σαλαμίνος 42, 2105244100**



Best pizza in town

► Στις αρχές του Παγκρατίου (εκεί που βρισκόταν το Cucina Povera) μαγειρεύεται νόστιμη, αγαπημένη, αυθεντική Ιταλία! Και πώς θα γινόταν αλλιώς, αφού στο καινούργιο **Cupola** αρχηγός της κουζίνας είναι ο πολύ καλός Ιταλός και γνωστός σεφ **Stefano Rossi**. Ο χώρος είναι κομψός, στα χρώματα μαύρου και μπλε, η μεγάλη δύναμη κρύβεται στα πιάτα. Έμφαση δίνεται στην ορίτζιναλ ναπολιτάνικη πίτσα ψημένη σε ξυλόφουρνο φερμένο από τη Νάπολη, έχει ντοματίνια San Marzano και εξαιρετική mozzarella di bufala. Όχι ότι να σου τρέχουν τα σάλια δεν είναι και οι υπόλοιπες, κόκκινες αλλά και λευκές. Κι ακόμη υπάρχουν ωραίες σαλάτες, φρέσκα ζυμαρικά σε μεγάλη γκάμα, νιόκι γκοργκοντζόλα crocante, κρεατικά κ.ά. Τα κρασιά, ελληνικά και ιταλικά, έχει διαλέξει ο **Γιάννης Μακρής**, ενώ στο aperitivo bar παίζουν κοκτέιλ με prosecco και μια σειρά άλλα που επιμελείται ο **Σπύρος Κερκύρας**. Τιμές φίνες! Μόνο βράδυ, Κυριακή και μεσημέρι, Δευτέρα κλειστά. **Ευφορίωνος 13, 2114117444**



Πιο healthy, πεθαίνεις

► Έχει δεν έχει δυο εβδομάδες ανοιχτό το **Ohh Boy**, το καινούργιο απόκτημα της πολυθρύλητης Αρχελάου στο Παγκράτι και ήδη δεν πέφτει καρφίτσα! Στα τραπεζάκια συναντιούνται οι περίοικοι, άνθρωποι των media, λάτρεις των vegan και raw επιλογών, πολλά σκυλάκια (ζωόφιλοι, και το όνομα-λογότυπο με το σκυλάκι είναι εις ανάμνηση αγαπημένου τετράποδου που «έφυγε»). Ανοιχτό από 8 το πρωί μέχρι 10 το βράδυ κάθε μέρα και Κυριακή. Έχει αδυναμία στο λευκό και στα λουλούδια, έχει προσεγμένα σερβίτσια, προσφέρει σπιτικά γλυκά (πολλά), καφέδες, ροφήματα, δυναμωτικά πρωινά –γιαούρτι με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη με σπιτική γκρανιόλα, μέλι ή σιρόπι αγαύης– και small eats όπως burger αργοψημένου χοιρινού με σαλάτα κόλσολου και νίκλες, τάρτες, πίτες (με συνταγή γιαγιάς), σαλάτες-σύμβολο για κάθε υγιεινιστή που σέβεται τις αρχές και το στομάχι του. Και κάποια καλά κρασιά (και σε ποτήρι). **Αρχελάου 32, 211838340**

Στην Αθήνα, με τον ερχομό κάθε νέας σεζόν, επικρατεί μεγάλη κινητικότητα. Έτσι και τώρα, με το που μπήκε η άνοιξη, μια νέα φουρνιά από εστιατόρια μικρά και μεγαλύτερα έσκασαν σαν φρέσκα μπουμπούκια και διεκδικούν μια θέση στις καθημερινές μας εξόδους. Το ενδιαφέρον είναι ότι όλα τους είναι όμορφα, πρωτότυπα, έχουν «προσωπικότητα» και δελεαστικές προτάσεις που καλύπτουν κάθε γούστο από όποια σκοπιά κι αν το δεις.



Αστικό καφενείο

► Μια κρύα Κυριακή του Φλεβάρη μπήκα μεσημέρι στο κουκλίστικο καινούργιο **Σερσέ λα Φαμ** και έφυγα... βράδυ. Υπέροχα πράσινα μάρμαρα, vintage ταπεσαρίες, καναπεδάκια και ρετρό ατμόσφαιρα για να κάτσεις από το πρωί να πεις καφέ στη χόβολη (με κεραστό συριανό λουκουμάκι Συκουτρή), ή σπιτικές μανταρινάδες, λεμονάδες, κανελάδες. Το φίλο **Αντρέα Λαγό** που έστησε το μενού δεν τον είδα αλλά τίμησα με το παραπάνω τους πεντανόστιμους μεζέδες του (από €3). Σπιτικά φτιαγμένα λακέρδα, σμυρνεία κεφτεδάκια, αυγά με σουτζούκι, ντολμαδάκια πολιτικά, σουσιά με το μελάι της κι ένα σωρό άλλα που συνοδεύσαμε οι μισοί με καλά ελληνικά αποστάγματα κι οι άλλοι μισοί με καλά ελληνικά κρασιά μικρών παραγωγών. Στα συν κι άλλα πολλά ακόμη: η **Φωτεινή** (Scala Vinoteca) που ξανασυναντήσαμε, τα σπιτικά γλυκά (κικ από την παιδική μας ηλικία, γλυκά κουταλιού, παγωτό καϊμάκι από φρέσκο γάλα), οι πολύ καλές τιμές. **Μητροπόλεως 46, 210322202**



Το νέο «μεγάλο» στο Κολωνάκι

► Με το **Zurbaran** δηλώνω γοητευμένη! Το καινούργιο resto (εκεί που ήταν το Starbucks) έχει την υπογραφή των Μ. Κοκκίνου - Α. Κούρκουλα και, ναι, είναι υπέροχο... Μοιάζει σαν να συγχρονίζει το παλιό με το νέο αλλά και το μελλοντικό πρόσωπο του Κολωνακίου, έχει νότες νοσταλγίας και μπόλικα, αθόρυβη, «καθημερινή» πολυτέλεια. Υπάρχει μενού για το μεσημέρι και ένα άλλο πιο σύνθετο για το βράδυ και κινείται σε μια διεθνή βόλτα που περιλαμβάνει κι αυτή πολλή νοσταλγία καθώς και στάσεις σε γνωστά ευρωπαϊκά πιάτα: κλασικό σνίτσελ, κίς λορέν με σπανάκι, ranchanella (η ιταλική εκδοχή της χωριάτικης), πάπια κονφί, γλώσσα μενιέρ και άλλα ωραία που συνοδεύονται με σωστά ενημερωμένα κάρβωρα κρασιών, αλλά και τέλεια κοκτέιλ για να πίνεις στην μπάρα (το μόνο φιλικό για καπνιστές σημείο) παρότι με εξίσου ενδιαφέροντα σνακς. Ανοιχτό από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, κάθε μέρα. **Π. Ιωακείμ 38, 2107238334**



Το top κρασί της Μελίνας Τάσσου

Η Γεωπόνος - Οινολόγος D.N.O.
Bordeaux του Οινοποιείου Κίκονες
της Ροδόπης μάς συστήνει το κορυ-
φαιό κόκκινο κρασί τους
Του ΓΙΑΝΝΗ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ

τητα παλαιώσης, ενώ στα καλύτερά του θεωρούμε πως είναι μεταξύ 5ου και 15ου χρόνου μετά την εμφιάλωση.

Ποιές είναι οι καλύτερες χρονιές του; Οι καλύτερες χρονιές του είναι το 2004, 2009, 2010, 2011, 2012.

Πού θα το βρούμε και σε τι τιμή; Το Λημνιό Κίκονες μπορείτε να το βρείτε σε δεκάδες κάβες, εστιατόρια και wine-bar της Αθήνας, ενώ η τιμή του ποικίλει ανάλογα την επιχείρηση. Σε κάθε περίπτωση καλό είναι ο δυνητικός αγοραστής να επικοινωνήσει μαζί μας και εμείς θα του προτείνουμε την κάβα και το εστιατόριο που τον εξυπηρετεί ανάλογα με την περιοχή του.

Μπορούμε να βρούμε και παλιότερες χρονιές; Φυσικά και μπορούμε να βρούμε και παλιότερες χρονιές της ετικέτας, με την παλιότερη να είναι το 2004, έτος ίδρυσης του Οινοποιείου.

Αυτό είναι το top κρασί σας. Είναι και το αγαπημένο σας; Μπορεί το Λημνιό Κίκονες να είναι το top κρασί μας, δεν παύουν όμως και οι υπόλοιπες ετικέτες να είναι εξίσου ωραίες και αγαπητές προς εμάς.

Μπορείτε να μας πείτε μια ιστορία που αφορά το κρασί αυτό; Το όνομα της ετικέτας είναι Λημνιό Κίκονες και είναι από τα λίγα 100% Λημνιό της αγοράς. Η ποικιλία Λημνιό θεωρείται η αρχαιότερη ελληνική ποικιλία και ήταν πρόκληση να την παράξουμε μονοποικιλιακά γιατί είναι πολύ δύσκολη και στην καλλιέργεια αλλά και στην οινοποίηση. Το Λημνιό στους αμπελώνες των Κικόνων καλλιεργείται βιολογικά και χαρακτηριστικό της έχει τη λεπτή φλούδα και το πυκνό τσαμπί. Αυτό σημαίνει πως αρρωσταίνει αρκετά εύκολα και θέλει μεγάλη έμφραση στην πρόληψη. Όσον αφορά στην οινοποίηση, η λεπτή φλούδα του Λημνιό δεν δίνει πολύ χρώμα στο κρασί γι' αυτό και στους Κίκονες χρησιμοποιούμε ένα φυσικό τρόπο συμπύκνωσης για να βγει τελικά ερυθρό το μονοποικιλιακό Λημνιό κι όχι βαθύ ροζέ. Είναι το αγαπημένο μας γιατί είναι το πιο δύσκολο. ●



Ποιο είναι για εσάς το δικό σας κορυφαίο κόκκινο κρασί; Το κορυφαίο κόκκινο κρασί των Κικόνων είναι το Λημνιό Κίκονες.

Τι ποικιλία είναι; Προέρχεται από την ποικιλία Λημνιό.

Σε ποια περιοχή παράγεται; Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο αμπελοτόπι; Παράγεται στη Μαρώνεια Ροδόπης, ενώ το αμπελοτόπι από το οποίο το τραγύμα είναι το Μέγα Αμπέλι.

Πώς φτιάχνεται το κρασί (οινοποίηση); Το σταφύλι, αφότου περάσει το στάδιο της διαλογής, τοποθετείται στις δεξαμενές, με ολόκληρες τις ρόγες, όπου

θα ξεκινήσει η διαδικασία της ζύμωσης. Έπειτα, ξεκινάμε την διαδικασία του rigeage. Αφότου ολοκληρωθεί και αυτή η διαδικασία το κρασί μεταφέρεται σε δρύινα βαρέλια όπου και θα παραμείνει περίπου 9 μήνες.

Περιγραφή του κρασιού (όψη, μύτη, στόμα). Το Λημνιό Κίκονες στην όψη είναι ρουμπινί με πορφύρες ανταύγειες. Στη μύτη βγάζει αρώματα όπως το δαμάσκηνο, ώριμα κεράσια, κανέλα, γαρίφαλο, καφές, κακάο. Όσο αφορά το στόμα, έχει γεμάτο σώμα με λιωμένες τανίνες, γλυκόριζα και μια δόση μέντας.

Με τι φαγητά το συνδυάζουμε; Μπορεί να συνδυ-

στεί εξαιρετικά με κρέατα, μαγειρευτά κατσάρολας καθώς και με ψάρια με κόκκινη σάλτσα.

Ιδανικό σεβρίσιμα (θερμοκρασία, πότε ανοίγουμε τη φιάλη, χρειάζεται μεταγύση); Η ιδανική θερμοκρασία σεβρίσματος είναι στους 16 βαθμούς Κελσίου ενώ δεν είναι απαραίτητο να μεταγυιστεί.

Πόσες φιάλες παράχθηκαν τη συγκεκριμένη χρονιά; Η μέση παραγωγή σε φιάλες Λημνιό Κίκονες είναι 4.000 το χρόνο.

Υπάρχει δυνατότητα παλαιώσης; Πότε θα είναι στα καλύτερά του; Υπάρχει η δυνατό-

ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ
ΠΡΟΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ
ΠΡΙΝ ΤΙΣ 12:00

ΧΑΜΠΛΙΤΕΡΕΣ
ΤΙΜΕΣ




forky

ήρθε το φαγητό σου

Η λύση στα πεινασμένα μεσημέρια του γραφείου

Τώρα όσες περισσότερες μερίδες παραγγέλνεις στο forky, τόσο λιγότερο πληρώνεις

Το Forky.gr δεν είναι ένα οποιοδήποτε πηρούνι. Είναι αυτό που σε έμαθε να λες όχι στη λιγούρα του junk food, γιατί στέκεται δίπλα σου κάθε μέρα με ποιοτικό φαγητό σε χαμηλές τιμές. Το αγάπησαν όλοι όσοι δεν ξέρουν να μαγειρεύουν, αλλά και αυτοί που δεν έχουν χρόνο να ετοιμάσουν το αγαπημένο τους φαγητό. Επιπλέον θα βρεις την υπαγραφή γνωστών σεφ, όπως ο Χριστόφορος Πέσκιας, αλλά και γλυκά από τον Στέλιο Παρλιάρα.

Τώρα, το αγαπημένο αυτό πηρούνι βγάζει ακόμη έναν άσοο από το... γάντι του φούρνου του. Η forky προπαργγελία είναι η νέα υπηρεσία που θα λατρέψεις. Πλέον στο forky μπορείς να παραγγείλεις το μεσημεριανό σου πριν τις 12.00 μ.μ. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεις τη διαθεσιμότητα των πιάτων στην ποσότητα που εσύ θες, και οργανώνεις καλύτερα τη μέρα σου!

Και το καλύτερο; Όσο πιο πολλά κυρίως πιάτα προσθέτεις στο καλάθι σου, τόσο πιο πολύ μειώνονται οι τιμές! Για παράδειγμα, ο μουσακάς με ψητές μελιτζάνες και φρέσκο ιαλήθια το έχεις δοκιμάσει αυτό; Αν όχι χάσανες! έχει αρχική τιμή €6. Αν όμως παραγγείλεις δύο οποιοδήποτε κυρίως μερίδες η τιμή πέφτει στα €5,80, με τρεις γίνεται €5,5 και με πέντε φτάνει τα €4,5! Αν λοιπόν τα μεσημέρια που σος βρισκεις η πείνα στο γραφείο, πιστεύεις ότι δεν έχεις άλλη λύση εκτός από πίττα, σουβλάκια και... σκορβούτο, ξανασκεφτείτε το. Υπάρχει σωτήρια και είναι πεντανόστιμη!



ΜΟΥΣΙΚΗ

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ /
ΔΙΣΚΟΙ

Καλά υλικά, γνωστή συνταγή

Ήχοι από το παρελθόν διακτινίζονται στο τώρα μετατρέποντας τις αναμνήσεις σε παρόν

Τα βασικά υλικά της pop κουλτούρας μεταφέρονται μέσα στο χρόνο, όπως η γύρη με τον αέρα, και γοιμοποιούν τη μουσική κάθε εποχής. Στις μέ-

ρες μας φαίνεται πως οι vintage θεαλλώδεις άνεμοι ευνοούν τη μεταφορά μεγάλων ποσοτήτων γύρης από ήχους που φύτρωσαν στη δεκαετία του '60 και του '70 και σχεδόν αυτούσιοι φτάνουν στο παρόν. Δεν είναι που ακούμε rock 'n' roll, garage, ψυχεδέλεια, soul, folk, progressive, αυτό είναι φυσικό, το θέμα είναι που το παρόν μοιάζει τόσο πολύ με το παρελθόν λες και οι μουσικοί στις μέρες μας να μη θέλουν να απογαλακτιστούν, σαν τους έφηβους που προτιμούν να ανήκουν και να ταυτίζονται παρά να ξεχωρίζουν.

VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ

και στέρεο δίσκο που προτιμάει να κοιτάει πίσω παρά μπρος.

Ty Segall - Ty Segall

Είναι η δεύτερη φορά που ο (Καλιφορνέζος φ-

σικά) Ty Segall κυκλοφορεί δίσκο με τίτλο το όνομά του, ίσως γιατί μία δεκαετία μετά θέλει να μας ξανασυστηθεί; Μάλλον όχι, μιας και η γνώριμη φόρμα του garage rock είναι κι εδώ έντονα παρούσα και καθοριστική. Με την μπάντα που τον συνοδεύει στις συναυλίες ηχογραφούν με τον παλιό, καλό τρόπο "όλοι μαζί" ένα άλμπουμ με σκαμπανεβάσματα έμπνευσης, αλλά τελικά με θετικό πρόσημο που ξεκινάει με ένταση και νεύρο για να οδηγηθεί στο καλειδοσκοπικό ψυχεδελικό ταξίδι μιας χίπικης παρέας.

King Gizzard and the Lizard Wizard - Flying Microtonal Banana

Τι πίνουν αυτοί οι Αυστραλοί; Παρότι παράγουν ασταμάτητα μουσική και για το 2017 έχουν ανακοινώσει 5 δίσκους, κατορθώνουν να παραμένουν σε ένα δημιουργικό trip και να διαμορφώνουν πειστική ψυχεδελική ατμόσφαιρα, ικανή να μας συνδέσει με το σύμπαν αλλά και με το παρελθόν του είδους. Σαν να απέδρασαν από ένα ξεχασμένο μουσικό κοινόβιο των 70s και να έφτασαν στο παρόν με "λουλούδια στα μαλλιά" αλλά και με τσαγανό προσωπικής δημιουργίας και τρέλας. Ένταση, ρυθμός, γκάτζια, ψυχεδέλεια, το rock 'n' roll σύμπαν σε ένα άλμπουμ που σημαδεύει ήδη το 2017.

Thundercat - Drunk

Ο γνωστός μπασίστας και μέλος της ευρύτερης παρέας του Flying Lotus (Kendrick Lamar, Kamasi Washington), με συνεργασίες όπως: Erykah Badu, Bilal, Keziah Jones, Young Jazzy Giants, συνεργάτης των Suicidal Tendencies και με προσωπική δισκογραφία, φαίνεται να θέλει να ξαναδώσει ζωή και σημερινή υπόσταση σε μια κομψευόμενη και καθώς πρέπει soul του παρελθόντος που φέρνει στο νου τους Earth, Wind and Fire, τον Luther Vandross αλλά και τη λεγόμενη blue eyed soul (Hall & Oates, Average White Band, Boz Scaggs). Το "Drunk" παραπέμπει αισθητικά στο λεγόμενο "ήχο της Φιλαδέλφειας" (Teddy Pentegrass, The O'Jays, Lou Rawls, Harold Melvin, The Stylistics) αλλά έχει και κάποια στοιχεία jazz και hip-hop, που του δίνουν ένα πιο σύγχρονο πρόσημο.

→ makismilatos@gmail.com



Οι Alive She Died ζωντανεύουν σε βινύλιο

Η Δάφνη Γερογιάννη μάς δίνει το timeline μιας απίστευτης ροκ ιστορίας
Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Φλάσμακ από τα πραγματικά 80s. Όταν ένα μελαγχολικό νεοκυματικό ρεύμα διαμορφώνει ένα πιστό κοινό με ονόματα φρετίχ όπως οι Joy Division, Cure, Bauhaus, Siouxsie. Η ίδια η αθηναϊκή σκηνή συνομιλεί με την υπέροχη αυτή ελευθερία που χάριζαν τα συνθεσάιζερ με συγκροτήματα από την Creep Records ή handmade κασέτες από γκρουπ όπως οι Alive She Died, που 30 χρόνια αργότερα είδαν τη δισκευή τους σε ένα τραγούδι των Joy Division να ακούγεται διεθνώς μέσω Gucci.

Η συνέχεια γράφεται με τη νέα κυκλοφορία σε βινύλιο από την ανεξάρτητη εταιρία Geheimnis μιας μοναδικής ανθολογίας των Alive She Died.

«Σαν ροκ μυθιστόρημα...»

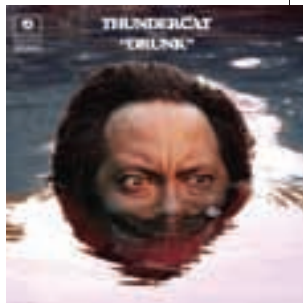
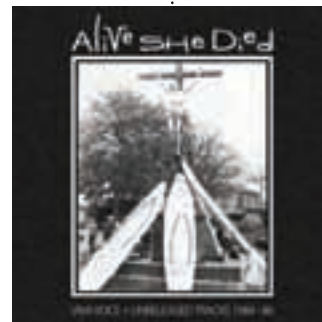
Αθήνα, 21 Φεβρουαρίου 1985: Μία ρομαντική, εφηβική, μουσική "Γλυκιά Συμμορία" με το όνομα Alive She Died δίνει το πρώτο της live στον ιστορικό "Πήγασο" στα Εξάρχεια. Ο "Πήγασος" γεμίζει ασφυκτικά, πολλοί δεν καταφέρνουν να μπουν μέσα. Αθήνα, Μάρτιος 1985: Οι Alive She Died κυκλοφορούν σε δική τους παραγωγή μία κασέτα σε 300 αντίτυπα με τον τίτλο "Viva Voce", ηχογραφημένη σε ένα τετρακάναλο. Ο ήχος τους ακατέργαστος και σκοτεινός, φτιαγμένος από synthesizers και drum machines, με μία ιδιαίτερα μελαγχολική έκφραση στη φωνή και τους στίχους. Δάφνη Γερογιάννη - φω-

νή, Ξενοφώντας Ξενιός - keyboards/drum programming, Γιώργος Γκίνης - keyboards/sounds, Τίνα Γκουντή - μπάσο.

Στα χρόνια που ακολουθούν οι Alive She Died αποκτούν ένα "cult" status στις post-punk, new wave/minimal synth σκηνές της Ελλάδας και του εξωτερικού. Το *discogs.com* (το μεγαλύτερο site πωλήσεων βινυλίου στο κόσμο) συμπεριλαμβάνει το "Viva Voce" στις 100 κυκλοφορίες όλων των εποχών που χρήζουν επανακυκλοφορίας. Ο Ιταλικός οίκος Gucci επιλέγει τη δισκευή της μπάντας στο "She's Lost Control" των Joy Division για τη διαφημιστική του καμπάνια, "Cruise 2016". Το μουσικό site *sputnikmusic.com* περιλαμβάνει τη δισκευή αυτή στη λίστα με τις δέκα κορυφαίες δισκευές που έχουν γίνει ποτέ σε τραγούδια των Joy Division και της δίνει την έβδομη θέση.

Μάρτιος 2017: Η Geheimnis Records κυκλοφορεί σε 700 αριθμημένα στο χέρι αντίτυπα το δίσκο/συλλογή του συγκροτήματος, ο οποίος περιλαμβάνει τα τραγούδια της μοναδικής τους κυκλοφορίας από την κασέτα "Viva Voce", καθώς και ακυκλοφόρητα κομμάτια της περιόδου 1984-1986».

Το άλμπουμ «Alive She Died - Viva Voce + Unreleased Tracks 1984-1986» κυκλοφορεί από την Geheimnis Records.
www.geheimnis-records.gr, www.discogs.com/seller/GeheimnisRecords/profile



Laura Marling - Semper Femina

Δουλεμένη στη λεπτομέρεια folk τραγουδοποιία από τη Laura Marling που φτάνει στο 6ο της άλμπουμ πατώντας με σταθερά βήματα στο παρελθόν του είδους, τότε που η Carole King, η Joni Mitchell, η Joan Baez, η Sandy Denny, η Laura Nyro άνοιγαν το δρόμο. Με προσωπικό στίγμα αλλά και σεβασμό στο ιερό παρελθόν που φαίνεται να έχει μελετήσει ευλαβικά, δημιουργεί έναν καλό



ΑΥΤΗ Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΛΕΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΩΡΑΙΟ ΤΡΟΠΟ, ΥΨΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΙΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΘΡΥΛΙΚΗ GUINNESS!

Από την Παρασκευή 17 έως και την Κυριακή 19 Μαρτίου, στην Αθήνα αλλά και σε όλη την Ελλάδα, φοράμε πράσινα ημίψηλα καπέλα και γιορτάζουμε τη φιλία και την τρέλα μας υψώνοντας τη διάσημη μαύρη μπίρα Guinness!

Κάθε χρόνο στις 17 Μαρτίου, την ημέρα του Αγίου Πατρικίου, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συναντιούνται με τους φίλους τους, κρατώντας ένα ποτήρι Guinness. Από το Δουβλίνο έως το Ντουμπάι, από τη Λίμα

της Χιλής έως το Σίδνεϊ της Αυστραλίας, το St. Patrick's Day γιορτάζεται όπως πρέπει: μια γιορτή συνυφασμένη με το πνεύμα της παρέας και της διασκέδασης.

Φέτος, η Guinness διοργανώνει περίπου 200 εκδηλώσεις και πάρτι σε μπιραρίες και μπαρ σε όλη την Ελλάδα, από τις 17 έως και τις 19 Μαρτίου, ένας αριθμός ρεκόρ για τη χώρα μας.

Η Guinness δεν μοιάζει με καμία άλλη μπίρα. Ξεχωρίζει από το μαύρο χρώμα της, το βελούδινο, κρεμώδη αφρό της και την απαλή, απόλυτα ισορροπημένη γεύση

της. Τα 4 φυσικά συστατικά της, νερό, κριθάρι, λυκίσκος, μαγιά, αναμειγνύονται σύμφωνα με τη μυστική συνταγή της Guinness δίνοντας ένα μοναδικό αποτέλεσμα!

Από το 1759, όταν ο Arthur Guinness υπέγραψε το μισθωτήριο διάρκειας 9.000 χρόνων για το St. James's Gate Brewery στο Δουβλίνο της Ιρλανδίας, μέχρι και σήμερα, η Guinness έχει μείνει πιστή στο όραμά της να παράγει μια ξεχωριστή, εξαιρετικής ποιότητας μπίρα κερδίζοντας νέους φίλους καθημερινά σε όλο τον κόσμο!



Μπείτε στη σελίδα της Guinness στο Facebook και ανακαλύψτε το πιο κοντινό σε εσάς event που θα πραγματοποιηθεί από την Παρασκευή 17 έως και την Κυριακή 19 Μαρτίου, σε περίπου 200 μπιραρίες και μπαρ σε όλη την Ελλάδα: GuinnessGreece

Απολαύστε υπεύθυνα

Η Έφη Θεοδώρου έγινε μέλος της Λέσχης

Η Έφη Θεοδώρου αναμετρείται, διασκευάζοντας και σκηνοθετώντας για το θέατρο, με ένα βιβλίο-φετίχ της νεοελληνικής λογοτεχνίας.

Τη «Λέσχη», το πρώτο βιβλίο από την τριλογία «Ακυβέρνητες Πολιτείες» του Στρατή Τσίρκα. Μιλήσαμε μαζί της λίγες ημέρες πριν την πρεμιέρα.

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΙΤΗ



Σε τι κατάσταση είστε;

Ξέρεις πώς είναι να είσαι στην τελική ευθεία και να ακούς απ' όλους: «δεν ξέρεις πώς το περιμένω», «είναι το αγαπημένο μου βιβλίο» και άλλα παρόμοια; Το άγχος σου εκτοξεύεται στα ύψη. (γέλια)

Ποιανού ιδέα ήταν η θεατρική μεταφορά του βιβλίου; Δική μου ήταν η πρόταση προς το Εθνικό. Συμβαίνει να έχω μια «προϋπηρεσία» με το βιβλίο, αφού ήδη το είχα ανεβάσει το 2009, στα πλαίσια μαθήματος της δραματικής σχολής με τριτοετείς φοιτητές – φυσικά, μιλάμε για μια πρώτη προσέγγιση που δεν έχει καμία σχέση με την τωρινή παράσταση. Ο Στάθης Λιβαθινός όχι μόνο συμφώνησε, αλλά διέυρνε την πρόταση. Δική του σκέψη ήταν να ανεβούν και τα 3 βιβλία από τρεις σκηνοθέτες, αλλά και το όλο εγχείρημα να είναι αποτέλεσμα σύμπραξης του Εθνικού και του Θεάτρου Τέχνης.

Εκτός από το ιδεολογικό κομμάτι, η σύμπραξη εξυπηρετεί άλλους λόγους; Ιδεολογικοί, πιστεύω, είναι οι λόγοι. Είναι μια χειρονομία που δείχνει έμπρακτα τι σημαίνει, και τι μπορεί να δώσει, «η ισχύς εν τη ενώσει». Την «Αριάγνη» θα τη σκηνοθετήσει ο Πάννης Λεοντάρης και τη «Νυχτερίδα» ο Άρης Τρουπάκης. Η πρώτη θα παρουσιαστεί τον Οκτώβριο του 2017 και η δεύτερη τον Ιανουάριο του 2018. Η μία θα ανέβει στο Εθνικό, η άλλη στο Τέχνης, αλλά υπάρχει μια σκέψη να επαναληφθεί του χρόνου και η «Λέσχη». Και στις τρεις παραστάσεις παίζει ο ίδιος δεκαμελής θίασος.

Πώς έγινε η επιλογή των ηθοποιών ώστε να ικανοποιηθεί και οι τρεις σκηνοθέτες; Περισσότεροι από τους μισούς στο θίασο επελέγησαν από διακόσιους ηθοποιούς, μέσω ακρόασης. Έβαλε ο καθένας μας νερό στο κρασί του ώστε να καταλήξουμε από κοινού στους δέκα ηθοποιούς μας. Ήταν ένα από τα πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία του πρότζεκτ και νομίζω μας βγήκε. Από εκεί και πέρα ο καθένας μας είναι

ελεύθερος για τη διασκευή που θα κάνει στα βιβλία και δεν είναι υποχρεωμένος να ενημερώνει τους άλλους σκηνοθέτες για τις επιλογές του. Ωστόσο, έχω την αίσθηση πως όλο αυτό γίνεται «μαζί».

Το μεγαλύτερο πρόβλημα στη θεατρική μεταφορά της «Λέσχης»;

Το μεγαλύτερο πρόβλημα τυγχάνει να είναι και η αρετή του βιβλίου, την οποία δεν μπορούσα να προσπεράσω. Ο Τσίρκας εδώ πάει πολύ μακριά, ρισκάρει και τολμά πολλά πράγματα σε ό,τι αφορά στις αφηγηματικές μεθόδους. Είναι πολύ τολμηρός για την εποχή και τα ελληνικά δεδομένα. Πρώτα απ' όλα δεν υπάρχει μόνο ένας κεντρικός αφηγητής, αλλά τρεις αφηγηματικές φωνές. Επίσης, υπάρχει πολυεπίπεδη χρονική δομή (φλας μπακ, επαναφορές μοτίβων, κατακερματισμός της πλοκής, εναλλαγή πραγματικού και ονειρικού χρόνου, εσωτερικοί μονόλογοι σε δεύτερο πρόσωπο κ.ά.). Όλα αυτά θα δοκιμαστούν στη σκηνή. Το μυθιστόρημα είναι πολυφωνικό και έτσι θα αποδοθεί.

Αυτό σημαίνει πως αντιμετωπίζετε τη θεατρική μεταφορά ως αισθητικό γεγονός και όχι ως διασκευή της ιστορίας; Οπωσδήποτε, γιατί θεωρώ πως δεν πρέπει να προδώσω τον Τσίρκα και την τόλμη του. Έχω ανεβάσει πολλά μυθιστορήματα στη σκηνή και πιστεύω πως πρέπει να είμαστε πιστοί στο πνεύμα γραφής του συγγραφέα. Έχω ακολουθήσει πιστά τη δομή του βιβλίου. Στη σκηνή έχουμε τόσες οπτικές όσες και των ανθρώπων που ασχολούνται με τους βασικούς ήρωες. Οι ηθοποιοί βρίσκονται επί σκηνής όλη την ώρα, αφηγούνται και στοχάζονται, αναπαριστούν και δοκιμάζονται.

Μείνατε μόνο στο βιβλίο; Όχι. Με ενδιέφερε και η περιπέτεια συγγραφής του. Στην παράσταση έχουμε ενσωματώσει κείμενα από τα ημερολόγια και την αλληλογραφία του Τσίρκα. Το 1973 εξέδωσε ένα βιβλιαράκι «Τα ημερολόγια της τριλογίας», όπου καταθέτει τους προβληματισμούς του για

τις «Ακυβέρνητες Πολιτείες». Τα κείμενα αυτά φωτίζουν ενδιαφέρουσες παραμέτρους. Τον πολιτικό αγώνα του συγγραφέα και τη σχέση του με το κόμμα, την προσπάθειά του να βρει απάντηση στο ερώτημα «δράση ή τέχνη;». Αυτό είναι από τα βασικά ερωτήματα του βιβλίου. Να πολεμάς μέσω της τέχνης ή να παίρνεις ένοπλο μέρος και να εμπλέκεσαι πιο ενεργά στην πολιτική;

Ο χώρος καθόρισε τη σκηνοθεσία σας; Είμαι τυχερή, ο χώρος ταίριαζε απόλυτα στη σκηνοθετική μου ματιά. Η καταπληκτική ακουστική του «Υπογείου» ευνοεί στο να μπορούν να ακουστούν και οι χαμηλότεροι τόνοι, ακόμα και οι ψιθύροι, οι «εσωτερικές φωνές». Αυτό το βιβλίο δεν προσφέρεται για εξωστρεφή σκηνοθεσία και εξπρεσιονισμό ή για μεγάλους χώρους. Είναι ένα βιβλίο στοχασμού. Όλες οι σκηνές είναι σε κλειστούς χώρους, λόγω παρανομίας, και μόνο δύο είναι σκηνές νυχτερινής περιήγησης στην πόλη – που μοιάζουν με βόλτες στην κόλαση.

INFO

Θέατρο Τέχνης, Υπόγειο (Πεσμαζόγλου 5), 2103228706, Πρωταγωνιστούν: Θανάσης Βλαβιανός, Θανάσης Δήμου, Ανθή Ευστρατιάδου, Γιώργος Κριθάρας, Κατερίνα Λυπηρίδου, Μανώλης Μαυροματάκης, Πώτα Μπλίτσιπ, Ηλέκτρα Νικολούζου, Δημήτρης Πασσάς, Μάνος Στεφανάκης

Πώς σχετίζεται η περίοδος που διαδραματίζεται η «Λέσχη» με το σήμερα; Το λέω, γιατί το αναφέρετε στο δελτίο τύπου. Το έργο διαδραματίζεται το 1942, ακριβώς τη στιγμή που ο Ρόμελ ετοιμάζεται να εισβάλει στην Αίγυπτο. Αυτό θα προκαλέσει ένα κύμα μετανάστευσης προς τα Ιεροσόλυμα – μην ξεχνάμε πως ήδη στην Αίγυπτο είχαν βρει καταφύγιο πολλοί Ευρωπαίοι που οι χώρες τους είχαν φιλοναζιστική κυβέρνηση. Έτσι τα Ιεροσόλυμα, η πρώτη ακυβέρνητη πολιτεία της τριλογίας, καταλήγουν μια πολιτεία της προσφυγιάς. «Τόσοι άνθρωποι, ναυάγια της καταγίδας που σαρώνει τον κόσμο. Μόνοι και ξεκομμένοι, στο

περιθώριο του κόσμου, του έθνους τους. Στο περιθώριο κι αυτής ακόμη της αλλοπρόσαλλης Γερουσαλήμ» γράφει κάπου ο Τσίρκας στη «Λέσχη». Όλοι αυτοί οι άνθρωποι που ζουν μέσα στην ασάφεια και τον πανικό, με τον απόηχο του πολέμου να οξύνει τα πάθη και να διεγείρει τις συνειδήσεις, πόσο τελικά διαφέρουν από τους ανθρώπους του σήμερα; **A**

Ακολουθήστε τη Ρούσα, μια όμορφη
αρχοντοπούλα της Κρήτης, σε ένα ταξίδι
σε σοκάκια αλλοτινών καιρών.

Ειηγερείς, σκλάβοι, αλογάρηδες, πειρατές, αλήθειες,
φέματα, έρωτες και πάθη, ζωντανεύουν σε αυτό
το συναρπαστικό μυθιστόρημα.

Θυσία

το πρώτο βιβλίο της τριλογίας
Οι δρόμοι της καταγίδας

ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΓΙΔΑΣ #1

ANNA ΓΑΛΑΝΟΥ



Θυσία

dioptra

www.dioptra.gr



Έκθεση Σπάνιων Καρτών

Η ΑΘΗΝΑ ΚΑΠΟΤΕ...



Συλλογή
σπάνιων καρτ ποστάλ
που χρονολογούνται από τις αρχές του 20ου αιώνα
και απεικονίζουν μνημεία, γειτονιές και κτίρια
της παλιάς Αθήνας.

Διάρκεια έκθεσης

7/3/17 έως 7/4/17

Τρίτη & Πέμπτη

17:00 - 20:00

NEFELI
Nefeli - Cult

Χάρης Λογού, Τέχνης & Πολτισμού

Κυρίλλου Λουκάρεως 6, Λυκαβηττός | Τηλ.: 213 030 2423
www.nefeli-cult.gr | Νεφέλη - Cult Nefeli - Cult



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Τρέξε! *** (GET OUT)

Σκηνοθεσία: Τζόρνταν Πιλ. Παιζουν: Ντάνιελ Καλούγια, Άλισον Ουίλιαμς, Μπράντλεϊ Γουίτφορντ, Κάθριν Κίνερ.

Νεαρός αφροαμερικάνος ταξιδεύει με τη λευκή κοπέλα του στο πατρικό της για να περάσουν Σαββατοκύριακο με την οικογένειά της. Αρχικά αυτό που αντικρίζει ο ήρωας (η παράξενη ατμόσφαιρα που επικρατεί στο σπίτι και κυρίως το υπηρετικό προσωπικό που αποτελείται μόνο από μαύρους) το θεωρεί ως ένα είδος private joke, αλλά σύντομα θα αναγκαστεί να αλλάξει γνώμη...

Μακριά από την αναμενόμενη δράση ενός μπαμπούλα που τρομοκρατεί αθώες κορασίδες και με «αταίριαστο» για το είδος πολιτικό προφίλ (η ταινία είναι κυρίως ένα αντιρατσιστικό σχόλιο για την Αμερική του Ντόναλντ Τραμπ), το «Τρέξε» είναι το θρίλερ της χρονιάς. Χωρίς βαριά ονόματα στα credit και με μοναδικά όπλα την πρωτοτυπία, τη φρεσκάδα και την εξυπνάδα, ο νεοφερμένος Τζόρνταν Πιλ στο σκηνοθετικό ντεμπούτο του τινάζει την μπάνκα στον αέρα. Με μπάζετ μόλις 4,5 εκατομμύρια δολάρια και ένα απίθανο ξεκίνημα (στο πρώτο τριήμερο έκοψε σχεδόν τα δεκαπλάσια από όσα κόστισε, ενώ έχει ξεπεράσει ήδη τα 110 εκατομμύρια) κατάφερε να αφήσει πίσω του πολυδιαφημισμένα μπλοκμπάστερ και να βάλει έντονη τη τζίφρα του ως ένα από τα πιο εμβληματικά φιλμ των τελευταίων χρόνων. Ο Πιλ πατάει σε γερές αξίες προκειμένου να χτίσει την προβληματική του. Το ξεκίνημα θυμίζει φόρο τιμής στο «Μάντεψε ποιος θα έρθει το βράδυ», ενώ μεγάλο σημείο της πλοκής κλείνει το μάτι στις «Γυναίκες του Στέπφορντ». Το κρίσιμο σημείο στην πλοκή εντοπίζεται κατά τη διάρκεια μιας ετήσιας οικογενειακής συνάθροισης, όπου η διαφυλετική επιλογή της νεαρής αριστοκράτισσας περνάει από κόσκινο και η σεναριακή ρελάνς που πραγματοποιεί ο σκηνοθέτης είναι ανεπανάληπτη: χιούμορ, έμπνευση και κυρίως αποφασιστικότητα στο να λάμψει η ιστορική αλήθεια που έθαψε συνειδητά ο Στάνλεϊ Κράμερ («η Αμερική δεν έπαψε ποτέ να είναι ρατσιστική» είναι σαν να λέει ο δημιουργός του φιλμ) στη συμβιβαστική και light κομεντί του με τον Σίβντνι Πουατιέ (τον μόνο μαύρο που αποδεχόταν εκείνη την εποχή κυρίως λόγω ομορφιάς το... λευκό Χόλιγουντ) στην αφελή και ξεπερασμένη κομεντί του 1967.

ΑΚΟΜΗ

»»» Το γαλλικό «Ενα βήμα τη φορά» (* ½) των Φαμπιέν Μαρσόντ και Μεντί Ιντίρ με τους Πάμπλο Πόλι, Σουφιάν Γκεράμ, Ντομινίκ Μπλανκ, μπορεί να δείχνει καταθλιπτικό – παρακολουθούμε την ιστορία του Μπεν ο οποίος μετά από ένα σοβαρό ατύχημα μένει σχεδόν παράλυτος και μπαίνει σε μια κλινική αποκατάστασης-, αλλά διατρεί μια ατόφια αισιοδοξία χάρη στην αυτοσαρκαστική φύση και το μη πολιτικά ορθό χιούμορ του. »»» Η «Παράδοση ευτυχία» είναι ένα γερμανικό ψυχολογικό δράμα με τη Μαρτίνα Γκέντεκ σε σκηνοθεσία Σβεν Τάντικεν. Πρόκειται για το πορτρέτο μιας εγκλωβισμένης σε έναν αποτυχημένο γάμο γυναίκας, η οποία ψάχνοντας για βοήθεια βλέπει το κλειδί της απελευθέρωσής της στο πρόσωπο ενός ψυχολόγου. Μόνο που ο τελευταίος έχει τους δικούς του δαίμονες να παλέψει...

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

☛ Η πεντάμορφη Σαρλίζ Θερόν και το τέρας του... Σον Πεν

Το άγνωστο κορίτσι (LA FILLE INCONNUE)**

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ζαν-Πιερ και Λικ Νταρντέν ΠΑΙΖΟΥΝ: Αντέλ Ανέλ, Ολιβιέ Μπονόντ, Ζερεμί Ρενιέ, Λούκα Μινέλα



Μια ειδικευμένη γιατρός αρνείται να δει μια τελευταία ασθενή στο τέλος μιας μεγάλης και κουραστικής ημέρας. Το επόμενο πρωί, η αστυνομία την ενημερώνει ότι μια άγνωστη γυναίκα βρέθηκε νεκρή κοντά στο σπίτι της. Γεμάτη ενοχές, θέτει σκοπό της ζωής της να ανακαλύψει τι συνέβη στη γυναίκα.

Με νέα πρωταγωνίστρια τη δυναμική Αντέλ Ανέλ («Ερωτας με την πρώτη μπουλιά») αλλά την ίδια πάντα αυταπάτη-νωση στο στρατευμένο κοινωνικοπολιτικό σινεμά που υπηρετούν εδώ και τρεις δεκαετίες οι δύο φορές βραβευμένοι με Χρυσό Φοίνικα βέλγοι αδερφοί Νταρντέν, φτάνουν τον προβληματισμό τους στα γνώριμα λημέρια του κοινωνικού θρίλερ (παλιά τους τέχνη κόσκινο) αλλά αυτή τη φορά δεν βρίσκουν στόχο. Το «Κορίτσι» είναι σαφέστατα η πιο αδύναμη ταινία τους, αλλά δεν είναι κακή σε καμιά περίπτωση. Αν μάλιστα την υπέγραφε κάποιος άγνωστος σκηνοθέτης, πολλοί θα μιλούσαν για το νέο μεγάλο ταλέντο του ευρωπαϊκού κινηματογράφου. Το πρόβλημα με το φιλμ είναι πως από ένα σημείο και μετά ξέρεις προς τα πού πηγαίνει. Η απουσία δραματουργικής έντασης και κάποιες αδυναμίες στο σενάριο αφήνουν κάπως απροστάτευτη την ταινία – όπως κάνουν εν μέρει και οι Νταρντέν με την ηρωίδα τους στην προσπάθειά της να ανακαλύψει την αλήθεια.

The Last Face *

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Σον Πεν ΠΑΙΖΟΥΝ: Σαρλίζ Θερόν, Χαβιέ Μπαρδέμ, Αντέλ Εξαρχόπουλος, Ζαν Ρενό



Ο έρωτας μιας διευθύντριας διεθνούς φιλανθρωπικού οργανισμού κι ενός «γιατρού χωρίς σύνορα» θα περάσει από πολλές δοκιμασίες στην πολυτάραχη Αφρική των δεκάδων πολέμων και ασθενειών...

Πλήρης η αποτυχία του Σον Πεν να προσδώσει το κάτι παραπάνω πλιν του εύκολου και ανούσιου συναισθηματισμού στην ταινία του που ήταν παλιό πρότζεκτ της πρώην του συζύγου Ρόμπιν Ράιτ, ενώ εδώ ο σκηνοθέτης δίνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο σε άλλη μια τέως (η Σαρλίζ Θερόν άδικα παλεύει να βγάλει το φίδι από την τρύπα). Η ταινία, που ήταν υποψήφια για Χρυσό Φοίνικα (κάποιος στην Κρουαζέτ πρέπει να απολύθηκε), είναι ένα ναυάγιο από κάθε άποψη. Την αναβίωση του ρομάντζου (παρακολουθούμε σε φλας μπακ τη σχέση που διακόπτεται απότομα πριν αναβιώσει κάπως μετά από 10 χρόνια) εν μέσω φυλετικών εκκαθαρίσεων, πολιτικών παιχνιδιών και του καθημερινού αγώνα για επιβίωση, μόνο ως κακόγουστο ανέκδοτο μπορούμε να την εκλάβουμε.

Η Πεντάμορφη και το Τέρας ** (BEAUTY AND THE BEAST)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Μπιλ Κόντον ΠΑΙΖΟΥΝ: Έμα Γουότσον, Νταν Στίβενς, Κέβιν Κλάιν



Η νεαρή Μπελ φυλακίζεται από το Τέρας στο κάστρο του, ως αντάλλαγμα για την απελευθέρωση του πατέρα της. Παρά το φόβο της, γίνεται φίλη με το στοιχειωμένο προσωπικό του κάστρου και μαθαίνει να προσπερνά την εξωτερική εμφάνιση του Τέρατος διακρίνοντας την αληθινή καρδιά του Πρίγκιπα που κρύβεται μέσα του.

Ένα από τα πιο θρυλικά παραμύθια που μεταφέρεται με βεβασμό και κάπως συγκρατημένη άποψη από τον Μπιλ Κόντον (Όσκαρ σεναρίου για το αριστουργηματικό «Gods and Monsters»). Ως μια τυπική ντισονείκη υπερπαραγωγή πάντως που βρίσκεται στο στοιχείο της, τίποτε δεν είναι αφημένο στην τύχη. Εντυπωσιακά σκηνικά, κοστούμια που θυμίζουν τη μαγεία της πρώτης ταινίας, ενώ η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας κεντάει στα σημεία που τα στοιχειωμένα αντικείμενα του πύργου αποκτούν ζωή. Λίγο επίπεδη η αφήγηση, ενώ και η χημεία των δύο πρωταγωνιστών δεν φαίνεται να φτάνει σε υψηλά επίπεδα.

«Μαμά και μπαμπά, ο μαύρος φίλος μου θα με συνοδεύσει το σαββατοκύριακο... δεν θέλω να παραχτείτε» («Τρέξε»)

ATHENS St. Patrick's Day

Επιμέλεια:
ZENIA ΠΙΤΤΑΚΗ



JAMESON

ST. PATRICK'S DAY 17/03

Let's March together!
#MarchWithJameson



Fear a bit less. Live a bit more.

Το Jameson μας βάζει σε ρυθμούς **St. Patrick's Day**

► Η ημέρα του Αγίου Πατρικίου είναι η μεγαλύτερη ιρλανδέζικη γιορτή που έχει εξελιχθεί σε θεσμό παγκοσμίως και έχει ταυτιστεί με το πράσινο χρώμα, την ατελείωτη διασκέδαση και, φυσικά, το Jameson Irish Whiskey. Σήμερα κατατεθέν της ημέρας η συλλεκτική φιάλη Jameson St. Patrick's 2017, την οποία φέτος σχεδίασε ο ιρλανδός εικονογράφος Steve McCarthy, εμπνευσμένος από την χαρακτηριστική ιρλανδέζικη έκφραση: "Chance Your Arm", που υμνεί τη συμφιλίωση και τις νέες φιλίες. Φέτος ο μήνας Μάρτιος είναι πράσινος, καθώς το Jameson μας βάζει σε ρυθμούς St. Patrick's με πολλά parties σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Αποκορύφωμα των εορτασμών είναι το πάρτι στο six d.o.g.s, την Παρασκευή 17 Μαρτίου, με live gig από τους The Jaguar Bombs, μουσικές επιλογές από τον ραδιοφωνικό παραγωγό Νίκο Δρογώση, διασκεδαστικά happenings και πολλά συλλεκτικά δώρα Jameson St. Patrick's.

Join the celebrations: facebook.com/jameson.greece

www.apolafste.ypefthina.eneap.gr

Απολαύστε υπεύθυνα

16 - 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017 Α.Υ. 35

Οι Γυναίκες της Χρονιάς 2017

Για άλλη μια χρονιά το γνωστό μας «Beaute» και η διευθύντριά του **Μαρία Καλλιμασιά** οργάνωσαν με επιτυχία τα φετινά βραβεία «Γυναίκες της χρονιάς» σε μια τελετή γεμάτη λάμψη και γλυκύτητα στο Μέγαρο Μουσικής. Παρουσιάστρια της βραδιάς η λαμπερή **Σμαράγδα Καρύδη**. Η χρυσή Ολυμπιονίκης μας **Μαρία Κορακάκη** απέσπασε το μεγάλο βραβείο ως «Γυναίκα 2017». Συνολικά τιμήθηκαν 20 ξεχωριστές γυναίκες, ανάμεσα τους η **Αλεξάνδρα Αϊδίνη** στην κατηγορία Ηθοποιός (φωτό), η **Μαρία Χούκλη** (Δημοσιογραφία), η **Mary Katranzou** (Μόδα), η **Susan Sarandon** (κοινωνικό έργο) κ.ά. Στην **Ξένια Καλογεροπούλου** απενεμήθηκε το βραβείο στην κατηγορία «Διαχρονική Γυναίκα» και πολύ σωστά!



Swatch

Ο κλασικός σχεδιασμός συναντά το σύγχρονο στιλ στη νέα συλλογή Sistem1 της σειράς των μυθικών Irony με τον αυτόματο μηχανισμό. Kaki €195, Navy €175



Schwarzkopf

Από τη νέα σειρά Blonde Me Instant Blushes με άρωμα φράουλα. Παστέλ spray για ημιδιαφανή ρεφλέ, που σου επιτρέπει να αλλάζεις απόχρωση στα ξανθά σου μαλλιά όσο συχνά θέλεις.

Ο Alexander Wang σχεδιάζει για την Adidas Originals

Ο 34χρονος κορυφαίος σχεδιαστής **Alexander Wang** και creative director σήμερα του Οίκου Balenciaga υπογράφει τη νέα συλλογή FlipPack των γνωστών μας Adidas και φέρνει τα πάνω κάτω στο streetwear. Γνωστός εξάλλου για τα Urban designs του, ο Καλιφορνέζος Wang δίνει τη δική του ιδιαίτερη πινελιά και στην καμπάνια που φωτογράφησε το άλλο «ιερό τέρας» της μόδας, ο φωτογράφος **Juergen Teller**. Η unisex συλλογή ρούχων και παπουτσιών αποτελείται από 12 κομμάτια, με τις 3 χαρακτηριστικές ρίγες της φίρμας να αποτυπώνονται ανάποδα, σε μια επαναστατική ματιά που αμφισβητεί τα καθιερωμένα.

Βρείτε τη συλλογή σε επιλεγμένα adidas Originals stores και στο www.adidas.com/originals.



Βρήκαμε 5 salon σε διαφορετικές γωνίες της πόλης όπου έχετε τη δυνατότητα να μουλιάσετε τα χέρια σας, να απολαύσετε χαλαρωτικά μασάζ και να περάσετε ώρες προσπαθώντας να διαλέξετε το επόμενο χρώμα που θα στολίζει τα άκρα των δαχτύλων σας.

Arte plus

(ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙΟΥ & ΑΝΑΓΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ 36, ΚΟΛΩΝΑΚΙ, 2103620046, 6938053727)

Το μέρος είναι μικρό, καλαίσθητο και κουκλίστικο. Με ένα περίεργο τρόπο, όταν το βλέπεις απ' έξω, νομίζεις ότι βρίσκεσαι στο Παρίσι. Η Μάγδα είναι εκεί πάντα σε μια απόλυτη χαλαρότητα για να περιποιηθεί τέλεια όχι μόνο τα νύχια σου αλλά και το σώμα σου. Ο χώρος παρέχει μια μεγάλη ποικιλία από υπηρεσίες, όπως απολέπιση σώματος, σύσφιξη επιδερμίδας, λεμφικό μασάζ, θεραπεία δέρματος κ.λπ. Αυτό που το κάνει ξεχωριστό είναι ότι τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται είτε για τα νύχια είτε για το σώμα είναι όλα επώνυμα και υψηλής ποιότητας (τέτοια κρέμα χεριών δεν έχεις δοκιμάσει ποτέ). Το μεγάλο ατού όμως του Arte plus είναι ο επαγγελματισμός, το πολύ φιλικό περιβάλλον και οι πάρα πολύ καλές τιμές.

Nailista

(ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 65, ΚΟΥΚΑΚΙ, 2109235372)

Μία μικρή και άκρως γοητευτική επιχείρηση στην καρδιά του Κουκακίου με εξυπηρετικό προσωπικό, κοριτσίστικο κλίμα και φιλόξενη ατμόσφαιρα. Το *nailista* προσφέρει μανικιούρ, πεντικιούρ, σπα περιποιήσεις, αποτρίχωση, μακιγιάζ και νυφικά πακέτα, ενώ οι κοπέλες που δουλεύουν εκεί θα φερθούν με τον καλύτερο τρόπο στις πελάτισσές τους, εξετάζοντας την περίπτωση της κάθε μίας ξεχωριστά και προτείνοντας χρώματα και θεραπείες που ταιριάζουν στο δέρμα και το στιλ της. Αν είστε κάτοικος της περιοχής, δεν υπάρχει καλύτερη λύση. Ακόμα όμως και αν δεν μένετε εκεί, αξίζει να τους δώσετε μία ευκαιρία. Σίγουρα θα ξαναγυρίσετε!

Wanita nails

(ΤΖΩΝ KENNENTY 134, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, 2130235151)

Για νύχια έτοιμα για φωτογραφίες στο Instagram, δεν χρειάζεται να πάτε πιο μακριά από το Περιστέρι. Το *Wanita nails* προσφέρει ό,τι μπορεί να χρειαστείτε από μανικιούρ, πεντικιούρ, ακριλικά, μακιγιάζ και αποτρίχωση, ενώ το πεπειραμένο προσωπικό γνωρίζει το κάθε τελευταίο trend στον κόσμο του nail art και μπορεί να το εφαρμόσει για εσάς. Περίτεχνα σχέδια, αυτοκόλλητα, νύχια καθρέφτες και δεν συμμαζεύεται! Εάν θέλετε να πάρετε μία μεγαλύτερη γέυση μπορείτε να επισκεφτείτε το λογαριασμό τους στο Instagram (*wanita_nails*).

Fairy nails

(ΑΓΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ 102, ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 2130054743)

Η περιποίηση φτάνει πλέον σε άλλο επίπεδο με τα *Fairy nails*, τα οποία αποτελούν την πρώτη αλυσίδα nailbars στην Ελλάδα. Όσο αφήνετε τους ειδικούς να ασχοληθούν με τα άκρα σας, μπορείτε να απολαύσετε δροσερά κοκτέιλ με σαμπάνια και χυμό φράουλας ή ακόμα και να σερφάρετε δωρεάν στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας τα mini laptops που υπάρχουν στο χώρο. Σίγουρα δεν πρόκειται μόνο για ένα μανικιούρ-πεντικιούρ, αλλά για μία αξέχαστη εμπειρία που όμως δεν χρειάζεται να είναι μοναδική καθώς μπορείτε να επιστρέψετε.

Nailtopia

(ΣΤΑΔΙΟΥ 20-22, ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ, 2109355566)

Μία τέχνη που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά βρήκε στέγη στο μαγαζί του *Nailtopia* στη Νέα Σμύρνη. Παρέχει όλες τις υπηρεσίες περιποίησης νυχιών, μακιγιάζ καθώς και αισθητικής προσώπου, ενώ το προσωπικό δηλώνει πως κύριο μέλημά τους είναι η ικανοποίηση του πελάτη. Με μία ματιά στις φωτογραφίες του σάιτ τους (www.nailtopia.gr) μπορεί κανείς να διαπιστώσει πως θα αφεθεί σε καλά χέρια, για να γίνουν τα δικά του καλύτερα.

Q nails & hair

(ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΥ 63-65, ΧΑΛΑΝΔΡΙ, 2114065414)

Για ένα ολικό make over, ο προορισμός είναι το Χαλάνδρι. Το *Q Nails* ξεκίνησε αποκλειστικά ως επιχείρηση μανικιούρ-πεντικιούρ, στη συνέχεια όμως επεκτάθηκε και στο διπλανό κτίριο και πλέον υπόσχεται να σας κάνει αγνώριστες αφού περιποιηθεί τα άκρα ΚΑΙ τα μαλλιά σας. Το σικάτο περιβάλλον και η φιλική ατμόσφαιρα θα σας κάνουν να νιώσετε άνεση και ευεξία με το που περάσετε την πόρτα, ενώ το κάθε μέλος της ομάδας είναι κατατοπισμένο και έμπειρο. Όταν αποφασίσετε να χαρίσετε στον εαυτό σας μία μέρα μόνο για εσάς, μην κοιτάξετε παρά πέρα. -**ΚΡΙΣΤΥ ΠΕΡΡΗ**



Life Clinic Group
PERSONAL & BUSINESS EVOLUTION

«Έχεις το δικαίωμα να τα θέλεις όλα
Είμαστε εδώ για να σε βοηθήσουμε να τα αποκτήσεις!»

Η Life Clinic Group προσφέρει εξειδικευμένα προγράμματα coaching σε άτομα και οργανισμούς που επιδιώκουν προσωπική κι επαγγελματική εξέλιξη.

Όλες οι δραστηριότητες της Life Clinic Group (σεμινάρια, συνεδρίες) σχεδιάζονται με στόχο οι συμμετέχοντες να δουν τη ζωή διαφορετικά, να ανακτήσουν την αισιοδοξία τους, να εμπνευστούν, να παρακινήθούν.



ΚΥΚΛΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΗΜΕΡΕΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΠΛΑΤΩΝ
Τρίτη 21 Μαρτίου

Παρουσία: Δρ. Νατάσα Μαλλίου

Τρίτη 11 Απριλίου: Αριστοτέλης | Τρίτη 16 Μαΐου: Επικοινωνία και Στωϊκισμός

Οι «Ημέρες Φιλοσοφίας» σχεδιάστηκαν για να σας μιλήσουν στη μαγεία της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας μέσα από τη ζωντανή αφήγηση της ζωής και την περιεκτική περιγραφή των ιδεών ορισμένων από τους σπουδαιότερους ανθρώπους – σταθμούς στην ιστορία της φιλοσοφίας.

Προαγορά 3 Σεμιναρίων έως 20/03/2017: 95€

Αδριανού 4, Ν. Ψυχικό, τ.κ. 15451 / 210 6772222

www.LifeClinicGroup.com

Γράψε για το ΣΕ ΕΙΔΑ (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: AVSE κενό και το μήνυμά σου στο 19400.
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα.
Χρέωση SMS €0,31 με ΦΠΑ (Mediatel - Τηλ παραπόνων: 2142148020)



ΘΡΟΥΜΠΙ

Παρασκευή βράδυ. Καθόσον μπροστά στη φοβερή dj με τρεις φίλους σου. Δυστυχώς, μέχρι να βγάλω μπουφάν και να κάτσω είχατε σπκωθεί για να φύγετε. Άραγε είναι στέκι σου; Μπορείς να είσαι κι αυτή την Παρασκευή;

ΤΡΑΝΖΙΣΤΟΡ

Στου Ψυρρή, Σάββατο

11/3 Ξημέρων Κυριακή. Καστανόξανθη γύρω στο 1.65, φορούσες φούστα, ψηλές κάλτσες, σκουλαρίκι στη μύτη. Ήμουν ο ψηλός μελαχρινός με το τζιν πουκάμισο που σου μίλησε την ώρα που έφευγες με την παρέα σου. Θέλω πολύ να σε ξαναδώ, γράψε εδώ!

ΜΕΤΡΟ

Γύρω στις 18.00 την Κυριακή με κατεύθυνση προς Αθήνα. Ίσως κολλημένος στην πόρτα, γένια, με ακουστικά και φορούσες ένα λευκό σακάκι. Δυστυχώς δεν μπόρεσα να σου δώσω να καταλάβεις πόσο μου άρεσες. Πώς θα γίνει να στο δείξω;

ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ

Η ερώτησή μου στο Θάρρος ή Αλήθεια, αντιπρόεδρε, είναι πόσα κιλά αρχ@@@ είσαι...

ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ

Είσαι σάπια και μεταχειρισμένη.

ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ

Έχουμε εφέτος μια τελευταία ευκαιρία να αποκαλύψουμε τα συναισθήματά μας. Θα ελευθερωθούμε και θα προχωρήσουμε. Κανόνισε να ξαναβρεθούμε.

ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ

Κάποιο λάθος έχετε κάνει... μου@@@@δουλος... δεν έγινα ποτέ...



Μυρτώ, γεια σου! Έχω μια σχέση 2,5 χρόνια. Ο φίλος μου (πριν ακόμα τα φτιάξουμε), έδειχνε και δείχνει να με θέλει πολύ, παρά τα «καψώνια» που του έκανα μέχρι να είμαστε μαζί. Η πείρα μου στο ερωτικό κομμάτι (πριν τον γνωρίσω) δεν ήταν μεγάλη, αλλά αυτό ήταν και που του άρεσε. Με τον καιρό, μάθαμε πολλά ο ένας για τον άλλον και καταφέραμε να απολαμβάνουμε εξίσου τις ερωτικές μας στιγμές.

Εκείνος μάλιστα έδειχνε ιδιαίτερα ικανοποιημένος, χωρίς να τον πειράζει που δεν κάναμε όλα όσα θα ήθελε, επειδή εγώ δεν μπορούσα. Ωστόσο λίγες μέρες πριν, πηγαίνοντας σπίτι του (και όχι απροειδοποίητα) τον βρήκα ιδιαίτερα ξαναμμένο... Παραξενεύτηκα, γιατί δεν είχε ξανατύχει. Ωπου, μπαίνοντας τυχαία στο ιστορικό του υπολογιστή του, ανακάλυψα ότι λίγο πριν πάω έβλεπε βίντεο πορνό. Σοκ!!! Κι όχι τόσο γι' αυτό που έβλεπα (είχα ξαναδει), όσο για το ότι έβλεπε ενώ με περίμενε και ενώ δείχνει (όπως είπα) ικανοποιημένος από την ερωτική μας ζωή. Την επομένη χωρίς να πω κάτι, βρήκα την ευκαιρία να δω τι ακριβώς κοιτούσε, μήπως μπω στο μυαλό του, αλλά μόνο περισσότερα ερωτήματα μου γεννήθηκαν. Και, δυστυχώς, η άποψη ότι μάλλον κάτι του λείπει από μένα. Κι αν του λείπει, γιατί δεν μου το λέει με κάποιο τρόπο; Δεν είμαι αρνητική στο να δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό, εφόσον αρέσει και στους δυο και γίνει όμορφα. Κάθε άλλο! Αλλά δεν έχει εκφράσει ποτέ κάτι τέτοιο! Λοιπόν, γιατί; Επειδή είναι άντρας και δεν είναι ο μόνος που το κάνει; Κι αν είναι εθισμένος σε αυτό; Κι αν αρχίσει να επηρεάζει αρνητικά τη σχέση μας, γιατί κάποια στιγμή θα ζητάει ό,τι του αρέσει να βλέπει και δεν θα το έχει; Αν το συζητούσαμε, ίσως βρισκόταν μια απάντηση, αλλά φοβάμαι ότι θα τα μπαλώσει για να με καθησυχάσει και την αλήθεια δεν θα τη μάθω. Τι να κάνω, Μυρτώ;

Καλά, δεν πιστεύω να κρύβεται και καμιά τρομερή αλήθεια πίσω από αυτό. Στους άντρες λίγο ή πολύ αρέσει το πορνό, οπότε ίσως απλώς πρέπει να ζήσετε με την ιδέα ότι ο αγαπημένος σας βλέπει τσόντες όταν είναι μόνος του ή μπορεί να ανταλλάσει και τσοντοβίντεο με τους φίλους του. Στο μεταξύ θα μπορούσατε ίσως να του προτείνετε να δείτε κάτι μαζί και να του πιάσετε την κουβέντα για το τι του αρέσει ώστε να ζεσταθεί το κλίμα και να πάρετε και τις απαντήσεις σας. Αν δεν του το παίξετε αυστηρή δασκάλα ή μπάτσος που τον έπιασε στα πράσα δεν νομίζω να τον νοιάξει πώς θα τα μπαλώσει. Γενικά παίζει πολύ ρόλο στην αντίδραση του άλλου ο τρόπος που ανοίγουμε τα θέματα.

ΜΙΑ ΜΟΥ ΒΡΩΜΙΚΑ

Της ΜΥΡΤΩΣ ΚΟΝΤΟΒΑ

Υ.Γ. 1 Όσο για τον εθισμό, τι; Λέτε να κλείνεται κρυφά

στο μπάνιο με τον υπολογιστή όταν βρίσκεστε κι εσείς στο σπίτι; Δεν θα το είχατε καταλάβει;

Υ.Γ. 2 Αυτό που μπήκατε τυχαία στο ιστορικό του, θέλω να μου το εξηγήσετε. Δλδ, πήγε κατά λάθος το ποντίκι; Πονηρούλα!

Μυρτώ, έχω πολλά νεύρα με τον κολλητό του δικού μου! Ο τύπος κάνει λες και του πήρα τον γκόμενό του, τηλεφωνάει ό,τι ώρα γουστάρει, στέλνει συνέχεια μήνυμα όταν είμαστε μαζί ή του μιλάει στο messenger όλη την ώρα και τον καλεί να βγουν μόνοι τους ενώ ξέρει ότι είμαι κι εγώ δίπλα. Από τη μια εκνευρίζομαι πολύ, από την άλλη δεν θέλω να φανώ υστερική και ζηλιάρη. Τι να κάνω, ρε γαμώτο, μου 'χουν σπάσει τα νεύρα και οι δύο!

Οι κολλητοί των γκόμενών μας, αυτή η μεγάλη μάλιστα. Μέχρι στιγμής δεν έχει βρεθεί κάποιο αποτελεσματικό φάρμακο για να αντιμετωπιστεί δραστικά το πρόβλημα αλλά δεν κατάλαβα γιατί πρέπει να κάνουμε τις σονσόν μπροστά σε αυτό το καφρλίκι μόνο και μόνο για να μη μας πουν υστερικές. Ντάξει, δεν είπαμε να αρχίσετε να πετάτε τασάκια στους τοίχους, μπορείτε όμως να εξηγήσετε ότι αυτό που κάνουν σας ενοχλεί. Είναι απλό. Αν δε βάλετε το όριο σας εσείς, τότε ποιος;

Άμα σας πω τι θυμήθηκα τώρα! Ένας φίλος μου είχε αποθηκεύσει το όνομα του κολλητού του στο κινητό, σε φάση «Antonis 2» δεύτερο τηλεφώνω. Ο «Antonis 2» τηλεφωνούσε όλη την ώρα και ο φίλος μου έπαιρνε τους δρόμους για να μιλήσει μόνος του, ειδικά όταν ήταν στην παρέα και η γκόμενά του (φίλη μου επίσης). Στην πραγματικότητα το νούμερο του «Antonis 2» αντιστοικούσε σε μια κοπέλα από τον Κορυδαλλό με μεγάλα βυζιά και μεγάλη καρδιά.

Υ.Γ. Πλάκα κάνω. Τα βυζιά δεν ήταν και τόσο μεγάλη.



© JOHN HOLMES

Μικρές αγγελίες

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

Σε γνωρίζω...

Αβαντάζ, 27χρονος εμφανίσιμος, Χημικός Φαρμάκων, με bachelor και master, κάτοικος σε πλούσια περιοχή των Βορείων προαστίων, οικονομικά ευκατάστατος, αναζητά νέα με αντίστοιχα προσόντα με σκοπό το γάμο. «Πάππας», Ομήρου 38 Κολωνάκι, 2103620.147, www.pappas.gr

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Κουβέντες επίτευξης

Τα επαγγελματικά σου έρχονται σε πρώτο πλάνο αυτή την εβδομάδα, με την είσοδο του Ερμή στο ζώδιό σου να δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για πολλές σχετικές κουβέντες, συναλλαγές και γνωριμίες και να σε βοηθάει να αντιμετωπίσεις τις όποιες δυσκολίες στις συνεργασίες σου. Η μεγαλύτερη εξωστρέφειά σου λειτουργεί σαν αντίβαρο στην κάπως δύσκολη διάθεσή σου και προς το τέλος της εβδομάδας σε ωθεί να εκφράσεις πιο αποτελεσματικά τα θέλω σου στα προσωπικά σου. Οι αναθεωρήσεις των αναγκών σου μέσα στη σχέση σου και γενικότερα στα ερωτικά σου αλλά και οι συνειδητοποιήσεις και αποκαλύψεις συνεχίζονται και μπορεί να σε φέρουν σε επαφή με ανθρώπους που έχεις σχετιστεί στο παρελθόν ή με καινούργιους που όμως είναι του ιδίου μοντέλου. Είναι δύσκολο αυτό τον καιρό να συμβιβάσεις τις προσδοκίες σου με τον έρωτα, τη χαρά και τη δημιουργικότητα. Τέλος, τα οικονομικά σου συνεχίζουν να είναι φρεναρισμένα, τουλάχιστον μέχρι να κάνεις τις δραστικές αλλαγές που χρειάζεται στη διαχείριση του κοινού πορτοφολιού σε σχέσεις και συνεργασίες.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Δεύτερες σκέψεις και οικονομικές δευτερολογίες

Η μεγαλύτερη εσωστρέφεια που φέρνει η είσοδος του Ερμή στο δωδέκατο ηλιακό σου οίκο, θα σου δώσει την ευκαιρία να ξεκαθαρίσεις το πώς ακριβώς αισθάνεσαι και πώς τελικά σε επηρεάζουν οι αλλαγές και οι αναποδιές που βιώνεις στην καθημερινότητά σου. Τα σκάγια παίρνουν και τη σχέση σου, με εσένα να έχεις την τάση να γίνεις καχύποπτος, μυστικοπαθής και αρκετά ανασφαλής ειδικά όπου ανακατεύεται το χρήμα και το σεξ. Όχι τελείως άδικο βέβαια, αφού στα οικονομικά σου υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν γίνονται όπως θα έπρεπε κι αυτό αποτελεί πηγή άγχους για σένα. Καλό θα είναι να μην αφήσεις το άγχος, την κούραση και τα σενάρια να σε καταβάλουν. Αν αποδεχτείς ότι αυτό το διάστημα προσφέρει περισσότερο από ό,τι σου αναγνωρίζεται θα καταφέρεις να αποφύγεις τριβές με οικογένεια και φίλους, που μόνο επιβαρυντικές θα είναι. Στα ερωτικά, οι διαφορές σου με το σύντροφό σου σε κάνουν να νοσταλγήσεις πιο ξένοιαστες εποχές και ανθρώπους, να θυμάσαι ότι άλλο η σκέψη άλλο η πράξη.

ΔΙΔΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Επικοινωνιακό κρεσέντο και ερωτικά στον αυτόματο πιλότο

Οι συζητήσεις, οι συναναστροφές και ο χρόνος που ασχολείσαι με τους φίλους σου αλλά και τα σχέδιά σου αυξάνεται κατακόρυφα, αφού οι υποθέσεις προς επίλυση δεν μπορούν να περιμένουν. Κύριο θέμα συζήτησης είναι η επικοινωνία με τους ίδιους σου τους φίλους αλλά και τα τεκταινόμενα στον οικογενειακό σου χώρο και στα ερωτικά σου. Οι υποθέσεις του σπιτιού σου, βρίσκουν σιγά-σιγά τη ροή τους, ιδιαίτερα αν κάνεις κάποιο σκόντο στις προσδοκίες και φιλοδοξίες σου χάριν της ειρήνης στη σχέση σου και λόγω μεγαλύτερου ρεαλισμού. Η αλήθεια είναι ότι το πλάνο των ερωτικών σου φαίνεται να έχει αποκτήσει δική του ζωή και τα πράγματα να σε πηγαίνουν όχι εκεί που ήθελες, αλλά εκεί που πρέπει τελικά να πας. Εδώ, σε παίρνει να θεωρήσεις κυριολεκτικά ότι «κάθε εμπόδιο, για καλό». Τώρα, για το θέμα του άγχους και της εσωτερικής ανα-

στάτωσης που επηρεάζουν ως και τον ύπνο σου, χρησιμοποίησε την παροιμιώδη ευελιξία σου ότι πολλά δεν βγαίνουν όπως προγραμματίζεις.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Εξέλιξη μετ' εμποδίων

Συμβούλια και διαβούλια για την καριέρα σου φέρνει αυτή η εβδομάδα αφού τα σχέδια που κάνεις με ζέση έχουν κάποιες προϋποθέσεις και δεν προχωρούν με την ταχύτητα που θα ήθελες. Πάντως εσύ είσαι ήδη με το ένα πόδι έξω από την πόρτα και μόνο οι πιέσεις που δέχεσαι από πρακτικά θέματα και συνεργάτες σε κρατούν πίσω. Το επαγγελματικά σου δεν αφήνουν ανεπηρέαστο και το σπίτι σου και γενικά φαίνεται ότι το περιβάλλον σου δεν σε αφήνει να αγιάσεις, με αρκετές απαιτήσεις και υπενθυμίσεις υποχρεώσεων να σου χαλάνε τη ζαχαρένια σου. Το ζήτημα είναι ότι εσύ θέλεις απλά να περάσεις καλά, να το ρίξεις έξω ή και να φύγεις από τη βάση σου κάνοντας ένα ταξίδι, όμως ακόμη και το ερωτικό σου δυσκολεύεται να συνηγορήσει στην ανάγκη σου. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να πάρεις ό,τι αισιοδοξία και καλή διάθεση έχεις και να αντιμετωπίσεις τα ζητήματα που εμποδίζουν το επόμενο βήμα σου.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Καινούργιες προσλαμβάνουσες, ιδέες, εμπειρίες

Η είσοδος του Ερμή στον ένατο ηλιακό σου οίκο φέρνει καινούργιες προσλαμβάνουσες, καθώς και μια έντονη διάθεση να ανοίξεις τον φιλικό σου κύκλο και να δοκιμάσεις ευχάριστα και διασκεδαστικά πράγματα. Παράλληλα υποδεικνύει οπτικές γωνίες που σε βοηθάνε στον οικονομικό σου σχεδιασμό. Προς το τέλος της εβδομάδας, η ευεργετική αυτή επίδραση σε συνδυασμό και με δικές σου πρωτοβουλίες, σε βοηθάει να διαχειριστείς καλύτερα τα επικοινωνιακά κολλήματα στην καριέρα σου. Επί του προσωπικού, ενώ έχεις σαφώς μεγαλύτερη διάθεση για κόσμο, εξόδους και εμπειρίες, η διάθεσή σου δεν είναι στα καλύτερά της, με τις συνειδητοποιήσεις στο ερωτικό κομμάτι να συνεχίζονται αμείωτες και να βάζουν έναν κόφτη ρεαλισμού στις υποθέσεις σου. Έσω αρκετά επιφυλακτικός κι απέναντι στις ερωτικές γνωριμίες ή επανασυνδέσεις της περιόδου, παρά την αυξημένη λίμπιντο και διάθεση για συντροφικότητα. Ακόμη κι αν υποσχονται αβίαστη καλοπέραση κι απόλαυση, αν δεν περνούν το τεστ της καθημερινότητας θα είναι πυροτεχνήματα, ναι, με την ανάλογη ένταση αλλά και διάρκεια.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Επιδαύρεια δράματα με πολλαπλές αφητηρίες

Οι οικονομικές σου συνεργασίες και γενικότερα τα μοιρασμένα οικονομικά, όπου υπάρχουν, γίνονται αρκετά κεντρικά στον προβληματισμό σου, ευτυχώς με σχετικές συζητήσεις για να βρεθούν λύσεις. Ακόμη κι αν το σχετικό άγχος είναι στα κόκκινα και δυσκολεύεται να το πιστέψεις, ο χρόνος είναι με το μέρος σου. Είναι σίγουρα να μην προβάλλεις την οικονομική ανασφάλεια στην κρεβατοκάμαρά σου και τη σχέση σου διεδικώντας περισσότερη προσοχή από έναν ή περισσότερους συντρόφους ή προβαίνοντας σε αναλύσεις επί αναλύσεων. Κατεύθυνε την ανάγκη σου να ξεφύγεις σε πιο παραγωγικά μονοπάτια επιμόρφωσης, διασκέδασης, ταξιδιών, αυτοβελτίωσης. Το καλύτερο βέβαια και πλέον παραγωγικό θα είναι να δεις μήπως τελικά είναι ο τρόπος σκέψης σου ή και τα δικά σου μυστικά, κι όχι του απέναντι, που σε εμποδίζουν να περάσεις καλά

στη σχέση σου και να αισθανθείς ασφαλής και ικανοποιημένος χωρίς να χρειάζεσαι πάντα ένα πρόβλημα ή ένα δράμα για να επιβεβαιώσεις τη χρησιμότητα και τη θέση σου.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Το πριν, το τώρα, το μετά των σχέσεών σου

Ενώ αφητηρίες για πραγματικές εξελίξεις στη ζωή σου δεν υπάρχουν, γίνεσαι μια παράσταση για έναν και καταφέρνεις να βρεθείς κυνηγημένος από ό,τι ανικανοποίητο υπάρχει στα προσωπικά σου και δη στη σχέση σου. Για κερασάκι στην τούρτα, σε πιάνει μία ακατάσχετη επιθυμία να συζητήσεις ό,τι πράγματα ήθελες, θέλεις και ίσως θελήσεις στο μέλλον να κάνεις. Η αλήθεια είναι ότι και στην καθημερινότητα και στη δουλειά σου είσαι σε μία πρακτική διαδικασία διαλογής για να δεις τελικά τι μπορείς να κρατήσεις. Πάντως, στα συν, η κοινωνικότητά σου είναι σαφώς στα επάνω της, μαζί με τη σεξουαλικότητά σου. Η μεν πρώτη μπορεί να σε φέρει σε επαφή με ανθρώπους κομβικούς για την επίλυση όλων των ανωτέρων, αρκεί να μην τους πετάξεις στα μούτρα μόνο δυσαρέσκεια για το παρελθόν και αγωνία για το μέλλον. Τη δε δεύτερη, μπορείς να την εκμεταλλευτείς για να περάσεις καλά, ίσως και με ασυνήθιστους συντρόφους, με μέγιστο κέρδος να μάθεις ποιος δεν είσαι και τι δεν θέλεις.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Τόσα πολλά πράγματα, τόσο λίγος χρόνος

Η πλάστιγγα της προσοχής σου αρχίζει να γέρνει σαφώς προς ζητήματα ρουτίνας, μοιρασμένων οικονομικών και γενικού συμμαζέματος της καθημερινότητάς σου, κυρίως προσωπικής. Η εβδομάδα φέρνει τρέξιμο και ουκ ολίγες αγγαρείες, υποχρεώσεις και ανάγκη για επίλυση εκκρεμοτήτων στο θέμα της σχέσης σου, αφού αυτές έχουν ήδη αρχίσει να οξύνουν τα πνεύματα και να σε βάζουν σε διάθεση για καβγά. Γενικά στο θέμα έρωτας πρόσεξε τις πολύ επιθετικές και μονοκόμματες προσεγγίσεις, γιατί το αποτέλεσμά τους θα σε αδικήσει. Η καριέρα σου τώρα οδεύει καλώς παρά την κούραση και τις διαφορές με τους συναδέλφους σου, παρά το ότι η δημιουργικότητά σου συχνά καπελώνεται από περιοριστικούς προϋπολογισμούς και δυσκίνητους μηχανισμούς. Ειδικής μνείας χρήζει η υγεία σου, αφού το εσωτερικό σου απόθεμα, η χαρά, η διάθεση για φλερτ δυσκολεύονται να σπκώσουν το βάρος των πολλών που πρέπει να γίνουν. Φρόντισε να μην υπερεκτιμήσεις τις δυνατότητές σου και να πεις όχι όπου χρειάζεται, ακόμη κι αν αυτό θα έχει κάποιο αντίκτυπο στην εικόνα σου.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20 Δεκεμβρίου)

Άρωμα άνοιξης με σποραδικές βροχοπτώσεις στα οικογενειακά

Η είσοδος του Ερμή στον πέμπτο ηλιακό σου οίκο δίνει έναν πιο ανάλαφρο τόνο στην εβδομάδα, αφού παίρνει το μυαλό σου από το πρακτικό κομμάτι, είτε της δουλειάς, είτε των σχέσεών σου. Το παρκάρι παραδίπλα, σε φλερτ, κοινωνικότητες, χιούμορ, δημόσιες σχέσεις και γνωριμίες, που μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για την καριέρα σου αλλά και τα προσωπικά σου, και θα είναι σίγουρα διασκεδαστικές κι ευχάριστες. Βέβαια ο χρονισμός της εβδομάδας δεν είναι άψογος, αφού τα ερωτικά ή επαγγελματικά «ειδύλλια» στα οποία επιθυμείς να εμπλακείς χρειάζονται κι αυτά χρόνο που όμως καλείσαι να διαθέσεις σε φίλους και οικογένεια. Εννοείται ότι θα πασχίσεις να τα κάνεις όλα μαζί και καλά θα κάνεις, έχε όμως στο πίσω μέρος του μυαλού σου να μην επιβαρύνεις την υγεία σου. Κι αυτό γιατί ούτε οι εξελίξεις στο σπίτι διευκολύνουν αλλαγές που κοπιάζεις να κάνεις στις συνθήκες σου και στον τρόπο που διαχειρίζεσαι τον εαυτό σου και τα υπάρχοντά σου.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Οι πράξεις μιλούν δυνατότερα από τις λέξεις

Ευτυχώς για σένα οι πράξεις μιλάνε δυνατότερα από τα λόγια κι ίσως η διάθεσή σου να αναλάβεις πρωτοβουλίες απέναντι στο σύντροφο και τα παιδιά σου, κατά προτίμηση ανάλαφρες και διασκεδαστικές, αντισταθμίσει τις διαφωνίες και διαφορές στο σπίτι. Τα ερωτικά σου διανύουν μία μάλλον κρίσιμη περίοδο, αφού η διαφορά σκέψης με το σύντροφό σου και η καθημερινότητα σε φορτίζει υπερβολικά και δεν απέχει πολύ από το να αναζητήσεις χλοερότερα βοσκοτόπια. Αν είσαι ελεύθερος, οι επιθυμίες σου δύσκολα συμβαδίζουν με τις ανάγκες σου. Πάντως το πέρασμα του Ερμή στον τέταρτο ηλιακό σου οίκο, θα σε φέρει μεταξύ άλλων σε καλύτερη επαφή με αυτά που κατά βάθος κατανοείς. Η μυστικοπάθειά σου ίσως σε εμποδίσει όμως να τα εκφράσεις. Στα επαγγελματικά σου τα πράγματα είναι φαινομενικά ήσυχα, όμως γίνονται τεκτονικές αλλαγές που μπορεί εν ευθέτω χρόνο να σε οδηγήσουν σε διαφορετικό χώρο, κυριολεκτικά ή μεταφορικά. Παράλληλα χρειάζεται να προσέξεις τους οικονομικούς χειρισμούς σου για να μη σαμποτάρεις τον εαυτό σου.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Γνωριμίες πάσης φύσεως και ποιότητας

Η είσοδος του Ερμή στον τρίτο ηλιακό σου οίκο εγκαινιάζει μία περίοδο με έντονη διάθεση για φλερτ και με πολλές ερωτικές γνωριμίες χωρίς ιδιαίτερα σοβαρή ατζέντα, όμως σίγουρα ευχάριστες. Όσο καλά και να πάνε αυτές, επειδή ανασκευάζεις αυτά που πίστευες σε σχέση με το κατά πόσο μπορείς να βασιστείς ή και να συμπλέεις με τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σου, παραμένεις με μια βαθύτερη αίσθηση ανικανοποίητου. Στο σπίτι σου τα πράγματα δεν είναι ιδιαίτερα ήρεμα και τυχόν διαφωνίες με τα αδέρφια σου έρχονται σε πρώτο πλάνο, όπως και ζητήματα που αφορούν τα παιδιά σου και τα μοιρασμένα οικονομικά. Προσανατολίσου σε λιγότερο χρόνο μέσα γενικά. Στα επαγγελματικά σου τα πράγματα δεν κινούνται ιδιαίτερα γρήγορα, υπάρχουν ωστόσο πολλές κουβέντες για δημιουργικά πρότζεκτ, οικονομικές συνεργασίες και τυχόν διορθώσεις που χρειάζονται. Τέλος τα οικονομικά σου χρειάζονται αρκετή φροντίδα, αφού η εβδομάδα σε καλεί να κλείσεις εκκρεμότητές σου για να ανοίξεις το δρόμο στα σχέδιά σου.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Το ανικανοποίητο αποκτά φωνή

Σχεδόν δυσκολεύεται να είσαι ο εαυτός σου για να ανταποκριθείς στην επαγγελματική πίεση κι αυτό, όπως και να 'χει, δεν είναι ό,τι πιο ευχάριστο. Τουλάχιστον προς το τέλος της εβδομάδας βλέπεις να κινούνται συζητήσεις που αφορούν οικονομικές συνεργασίες ή το οικογενειακό πορτοφόλι και δίνουν θετικά δείγματα, παρότι η εξέλιξή τους θα είναι αργή και θα χρειαστεί πολλή δική σου προσπάθεια. Στα προσωπικά σου αισθάνεσαι σαν να βλέπεις τον εαυτό σου καθαρότερα κι αυτό από τη μία σε βοηθάει να αποδεχτείς ό,τι θέλεις πιο απολαυστικά, χαλαρά και άνετα πράγματα στα ερωτικά σου και να επικοινωνήσεις. Από την άλλη δημιουργεί θέματα στις υπάρχουσες σχέσεις, καθώς αισθάνεσαι να πιέζεσαι από πρέπει και προσδοκίες που δεν σου αντιστοιχούν πλέον, χωρίς να μπορείς να δώσεις άμεσα και κάποια λύση. Χρειάζεται σίγουρα να πάρεις το χρόνο σου και να μην υποκινήσεις εντάσεις για την τιμή των όπλων, αφού ακόμη δεν έχεις καταλήξει στο τι θέλεις ερωτικά, τώρα. **A**

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

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΓΕΜΙΖΟΥΝ ΧΑΡΑ

Το πρόγραμμα «Σταθμοί Χαράς» της ΙΚΕΑ εξοπλίζει παιδικούς σταθμούς σε όλη τη χώρα

Βρίσκομαι στον Παιδικό Σταθμό Κόκκινου Μύλου, στο Δήμο Αχαρνών. Είναι Παρασκευή πρωί, πολύ νωρίς ακόμα, κι όμως οι άνθρωποι της ΙΚΕΑ, που βρίσκονται ήδη εκεί,

κοντεύουν να ολοκληρώσουν το έργο εξοπλισμού και διαμόρφωσης του σταθμού. Σήμερα βρίσκονται εκεί, στο πλαίσιο του προγράμματος «Σταθμοί Χαράς» το οποίο η ΙΚΕΑ και ο Όμιλος FOURLIS υλοποιούν από το 2013 και το οποίο αφορά τον πλήρη εξοπλισμό και τη διαμόρφωση δημοτικών βρεφονηπιακών και παιδικών σταθμών σε όλη την Ελλάδα.

Τους παρατηρώ να συναρμολογούν τραπέζια και μικρά κρεβατάκια, να στρώνουν χαλιά με χαρούμενα σχέδια, να κολλάνε αυτοκόλλητα στις ντουλάπες και τα παράθυρα, να γεμίζουν με μαρκαδόρους τα μικρά κουβαδάκια. Με δυο λόγια τους βλέπω να δίνουν ζωή στον καινούργιο παιδικό σταθμό της περιοχής. Κουβεντιάζω με τους διακοσμητές της ΙΚΕΑ για το πρόγραμμα αυτό, γι' αυτή την εμπειρία. Ένας από αυτούς μου λέει: «Σκέφτομαι τη χαρά που θα πάρουν τα παιδιά όταν αντικρίσουν τον χώρο για πρώτη φορά. Ένας παιδικός σταθμός, εκτός από λειτουργικός, πρέπει να είναι και ευχάριστος κι εμείς φροντίζουμε για αυτό με τον πιο δημιουργικό τρόπο.

Στόχος μας είναι να δημιουργούμε χώρους ασφαλείς, φιλόξενους, γεμάτους χρώμα, χώρους λειτουργικούς όπου η μάθηση μπορεί να συνδυαστεί με το παιχνίδι, χώρους όπου τα παιδιά θα μπορούν να περνούν όμορφες καθημερινές στιγμές, όπως τους αξίζει».

Ο Γιώργος Δασκαλάκης είναι πρόεδρος της Δημοτικής Φροντίδας Αχαρνών. Ο ίδιος λέει: «Σε αυτή τη δύσκολη εποχή που ζούμε, κάθε χορηγός είναι ευλογία. Χωρίς αυτή την ενέργεια τα πράγματα θα ήταν πολύ δύσκολα για εμάς. Κάναμε την αίτηση για να μπούμε στο πρόγραμμα της ΙΚΕΑ τον Οκτώβρη. Η ανταπόκριση ήταν άμεση. Αφού εξέτασαν την αίτησή μας και τους είπαμε τις ανάγκες μας, σε ένα μήνα μάς απάντησαν θετικά. Μας είπαν πως ο σταθμός θα εξοπλιστεί μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου, όπως και έγινε.

Ο Δήμος Αχαρνών έχει πολλά προβλήματα και ανθρώπους με χαμηλά εισοδήματα, που σημαίνει ότι όλες οι κοινωνικές δομές κρίνονται απαραίτητες. Με αυτή την ενέργεια θα εξυπηρετηθούν γύρω στις 60 οικογένειες που έχουν πρόβλημα».

Η Άντα Γιαννεσκή είναι η communication manager του ΙΚΕΑ. Μιλήσαμε μαζί της για να μάθουμε περισσότερα.

Πείτε μας λίγα λόγια για το πρόγραμμα «Σταθμοί Χαράς».

Οι «Σταθμοί Χαράς» είναι το βασικό πρόγραμμα Κοινωνικής Υπευθυνότητας που υλοποιούμε στην ΙΚΕΑ. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία η οποία εντάσσεται στο πλαίσιο του ευρύτερου προγράμματος Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Ομίλου FOURLIS. Το πρόγραμμα «ΣΤΑΘΜΟΙ ΧΑΡΑΣ» ξεκίνησε το 2013, σε μια πραγματικά δύσκολη συγκυρία για τον τόπο μας, με στόχο την κάλυψη σημαντικών αναγκών σε περιοχές όπου λειτουργούν τα καταστήματα ΙΚΕΑ, με

προϊόντα που διαθέτουν τα καταστήματά μας. Μέσω του προγράμματος «ΣΤΑΘΜΟΙ ΧΑΡΑΣ» παρεμβαίνουμε σε δημοτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς μετά από σχετικό αίτημά τους και σε συνεννόηση με την αρμόδια δημοτική αρχή. Βρισκόμαστε σε διαρκή συνεργασία με τις εκάστοτε δημοτικές αρχές στις οποίες ανήκουν οι σταθμοί, γιατί επιθυμούμε, όχι μόνο να υπάρχει συνθήκη απόλυτης διαφάνειας αλλά ταυτόχρονα και λειτουργική αποτελεσματικότητα. Μέσω της ενέργειας αυτής, λοιπόν, επιδιώκουμε να δώσουμε χαρά στα παιδιά δημιουργώντας ένα περιβάλλον με άποψη, φωτεινό και γεμάτο χρώματα, αλλά ταυτόχρονα ασφαλές, φιλόξενο και λειτουργικό.

Πόσοι βρεφονηπιακοί σταθμοί έχουν εξοπλιστεί μέχρι στιγμής; Συνολικά, μέχρι σήμερα, η ΙΚΕΑ έχει εξοπλίσει και διαμορφώσει πάνω από 39 σταθμούς σε Ηπειρο, Θεσσαλία, Θεσσαλονίκη και Αττική, δημιουργώντας μια καλύτερη καθημερινή ζωή για πολλά παιδιά. Εδώ θα ήθελα να σημειώσω ότι τα προϊόντα για τη διαμόρφωση των παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών επιλέγονται με βάση τις ανάγκες των παιδιών, την εμπειρία των διακοσμητών της ΙΚΕΑ και πάντα σε συνεργασία με τους παιδαγωγούς των σταθμών. Ο κάθε σταθμός έχει τις δικές του ανάγκες για να λειτουργήσει αποτελεσματικά.

Πόσοι πρόκειται να εξοπλιστούν μέχρι το τέλος του 2017; Για το 2017, έχουμε θέσει υψηλό στόχο! Η ΙΚΕΑ δεσμεύεται να συνεχίσει να δημιουργεί «Σταθμούς Χαράς», ενώ θα διαμορφώσει και θα εξοπλίσει με προϊόντα ΙΚΕΑ και με την ουσιαστική βοήθεια των εθελοντών εργαζομένων της 20 δημοτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς σε όλη την Ελλάδα.

Ποιο θεωρείτε ότι ήταν το μεγαλύτερο επίτευγμα του προγράμματος μέχρι τώρα;

Έχουμε αντιμετωπίσει πολλές «δύσκολες» περιπτώσεις, τόσο στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής όσο και στην περιφέρεια. Θεωρούμε ως σημαντικότερη επιτυχία μας ότι παρεμβαίνουμε σε όλη την Ελλάδα, με κριτήρια που διασφαλίζουν ένα πραγματικά ποιοτικό αποτέλεσμα.

Πώς νιώθετε εσείς προσωπικά για τη λειτουργία του προγράμματος; Τι σημαίνει Σταθμοί Χαράς για την ΙΚΕΑ;

Χαρά! Νομίζω η χαρά είναι το συναίσθημα που κυριαρχεί όχι μόνο σε εμένα προσωπικά αλλά και σε όλους τους εργαζόμενους στην ΙΚΕΑ και στον Όμιλο FOURLIS, γιατί μέσω αυτού τους προγράμματος μπορούμε να προσφέρουμε μια ξεχωριστή εμπειρία καλύτερης καθημερινής ζωής στα παιδιά. Η λάμψη στα μάτια των παιδιών όταν μπαίνουν στο χώρο και αντικρίζουν για πρώτη φορά το νέο περιβάλλον είναι αυτή που με γεμίζει ως άνθρωπο. ●



ΠΩΣ

θα αποκτήσω
άμεσα
τερματικό



ΠΩΣ

θα το έχω στη
χαμηλότερη
τιμή



ΠΩΣ

θα μου
εξασφαλίζει
και ρευστότητα

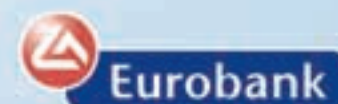


**Ένα POS
για όλα τα ΠΩΣ
του επαγγελματία.**

Στην Eurobank μπορείς να παραλάβεις το δικό σου τερματικό αποδοχής καρτών **τη στιγμή που το χρειάζεσαι**, από οποιοδήποτε κατάστημα και σε **ανταγωνιστική τιμή**. Μπορείς να επιλέξεις ακριβώς τον τύπο που χρειάζεσαι, **ασύρματο, ενσύρματο** ή για **ηλεκτρονικό κατάστημα**, αλλά και να αποκτήσεις πρόσβαση σε **χρηματοδότηση κεφαλαίου κίνησης** συνδεδεμένη με τις πωλήσεις μέσω καρτών.

**POS
τώρα!**

eurobank.gr/mathepos



Υπεύθυνα δίπλα σας