

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

PLAYBOY

€3.90 ΤΕΥΧΟΣ 197 ΜΑΪΟΣ 2012

www.playboy.gr

15

ΧΡΟΝΙΑ

PLAYMATE
OF THE YEAR



180

ΚΑΥΤΕΣ
ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ
ΠΟΥ ΚΑΘΙΕΡΩΣΑΝ
ΤΟΝ ΠΙΟ SEXY
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ

05/2012



THE BUNNIES ARE BACK

PLAYBOY CLUB LONDON
NOW OPEN

14 Old Park Lane,
London W1K 1ND
United Kingdom
T +44 (0)20 7491 8586

W www.playboyclublondon.com



PLAYBOY CLUB
LONDON

Η Toshiba συνιστά Windows® 7.

> ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΛΕΠΤΟ ΚΑΙ ΕΛΑΦΡΥ

Όλα
γίνονται απλά



Windows 7



Το Toshiba Portégé Z830 είναι το πιο λεπτό και ελαφρύ Ultrabook™* που έχει κυκλοφορήσει στην Ελλάδα. Με το Windows 7 Professional, το Portégé Z830 είναι το πιο λεπτό και ελαφρύ Ultrabook™* που έχει κυκλοφορήσει στην Ελλάδα. Το Portégé Z830 είναι το πιο λεπτό και ελαφρύ Ultrabook™* που έχει κυκλοφορήσει στην Ελλάδα. Το Portégé Z830 είναι το πιο λεπτό και ελαφρύ Ultrabook™* που έχει κυκλοφορήσει στην Ελλάδα.

Το πιο ελαφρύ¹ Ultrabook™* του κόσμου

PORTÉGÉ

Portégé Z830

Το Toshiba Portégé Z830 το πιο ελαφρύ¹ Ultrabook™* του κόσμου είναι βέβαιο ότι θα σας καταπλήξει. Η τέλεια ισορροπία ανάμεσα στο μοναδικό στυλ και την τεχνολογική αριότητα που προσφέρουν οι θύρες και οι υποδοχές πλήρους μεγέθους αυτού του εξαιρετικά λεπτού laptop που απορροφά τους κραδασμούς και ζυγίζει μόλις 1,12 kg είναι βέβαιο ότι θα σας εντυπωσιάσει.

Με τα Windows® 7 Professional που διαθέτει, τα οποία περιλαμβάνουν όλα όσα χρειάζεστε για τη δουλειά και το σπίτι, το Toshiba Portégé Z830 έχει επίσης μια μονάδα SSD υψηλής απόδοσης για άψογη λειτουργικότητα που σας παρέχει την ταχύτητα που χρειάζεστε για να εργαστείτε με τις πλέον πρόσφατες εφαρμογές.

Αυτό το εξαιρετικά φορητό Portégé δεν μπορεί να περιοριστεί μόνο στο γραφείο σας. Χάρη στο αδιάβροχο (spill-resistant) πληκτρολόγιο με οπίσθιο φωτισμό, το ανθεκτικό περίβλημα από κράμα μαγνησίου και την μπαταρία που προσφέρει περισσότερες από 8 ώρες διάρκεια ζωής, το Portégé Z830 είναι ιδανικό για τον ψηφιακό τρόπο ζωής που απαιτεί φορητότητα, οπουδήποτε κι αν επιλέξετε να το χρησιμοποιήσετε.



Λείο και ανθεκτικό

Το περίβλημα από κράμα αλουμινίου είναι ενισχυμένο από την ειδική κυψελωτή δομή της Toshiba για μέγιστη ανθεκτικότητα



Λεπτό και ελαφρύ

Προφίλ 1,6 cm, με βάρος λιγότερο από 1,12 kg



Θύρες πλήρους μεγέθους

USB 3.0, HDMI, VGA, Gigabit LAN, SD και υποδοχή κάρτας SIM



DVD • TV • PC • TABLET

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

www.toshiba-greece.com

www.facebook.com/ToshibaGreece

* Η ονομασία Ultrabook είναι σήμα κατατεθέν της Intel Corporation στις Η.Π.Α. ή/και σε άλλες χώρες.
[1] Για notebook PC 13.3" με οθόνη wide LCD, όπως από τον Σεπτέμβριο του 2011 (Πηγή, Toshiba)

ΑΚΗ, ΕΣΥ SUPERSTAR

Από τις άγιες αυτές μέρες που πέρασαν, πέρα από την παρατεταμένη βαρυστομαχιά, μου κόλλησε στο μυαλό η μοναδική ίσως σκηνή από την Καινή Διαθήκη που θα μπορούσα να πιστέψω ότι έχει συμβεί. Είναι η στιγμή που ο Ιησούς φτάνει στο ναό για να προσευχηθεί και αντιλαμβάνεται πως το σπίτι του Πατέρα Του έχει καταντήσει μπουρδέλο. Του ανέβηκε το αίμα στο κεφάλι του Θεανθρώπου με το θέαμα. Και άγιος να 'σαι, κάποια στιγμή φτάνεις στο αμύν με τις κουφάλες. Τα παίρνει λοιπόν στο κρανίο, αρπάζει ένα μαρκούτσι και κάνει λαμπόγυαλο ό,τι βρει μπροστά του.

Στις γραφές βέβαια δε δίνονται λεπτομέρειες για το μέγεθος του τσαμπουκά. Στο ρεπορτάζ δε διευκρινίζεται αν, για παράδειγμα, μαζί με τους πάγκους έσπασε και καμιά γκλάβα, πόσοι διεκομίσθησαν με ελαφρά τραύματα, τι είπαν οι αυτόπτες κ.λπ. (βάζω στοίχημα ότι ο Σόμπολος θα είχε καλύψει καλύτερα το θέμα). Αντίθετα, δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα –και δικαίως– στην πολιτική διάσταση του γεγονότος, όπου αμέσως μετά το επεισόδιο ο έξαλλος Ιησούς τα χώνει σε κληρικούς και άλλους κουμανταδόρους, που πούλησαν στην απόλυτη ξεφτίλα ακόμη και τα όσια (ο Μάκνης θα είχε και βίντεο με τα νταραβέρια που προηγήθηκαν), ξεχειλίζοντας μ' αυτή Του την ενέργεια το ποτήρι, το οποίο ο ίδιος αργότερα θα πιει στο Όρος των Ελαιών. Τα υπόλοιπα είναι λίγο πολύ γνωστά.

Το αρχικό συμπέρασμα στο οποίο εύκολα καταλήγει κανείς είναι ότι τα πράγματα στα Ιεροσόλυμα, πολλά χρό-

νια πριν, αν εξαιρέσεις τα τουρμπάνια, δε διέφεραν στο παραμικρό από τη σημερινή ελληνική πραγματικότητα. Και –υπαρκτός ή όχι– ούτε ο ίδιος ο Υιός του Θεού δεν κατόρθωσε τότε να κρατηθεί ψύχραιμος στο μεγαλείο της κοροϊδίας. Το πώς την παλεύουμε σήμερα εμείς είναι άξιο λόγου. Θα μου πεις, Εκείνος ήταν και αποφασισμένος να το πιει το ποτήρι. Εσύ πόσο αποφασισμένος είσαι να «τραβηχτείς», να τα χάσεις όλα στη μάχη με τα θηρία; Άσε που ο δικός σου «θάνατος» δε θα κρατήσει μόνο τρεις μέρες, ούτε τα πάθη σου μία εβδομάδα.

Οταν τα συστήματα καταρρέουν, οι σοβάδες πέφτουν πάντα στο κεφάλι εκείνων που βρίσκονται από κάτω. Κι όταν όποια προφύλαξη και να πάρεις, δε φαίνεται να αποδίδει, κι όταν πια το μόνο που προσπαθείς να κρατήσεις είναι λίγη αξιοπρέπεια, απλά τρελαίνεσαι. Πόσοι από εμάς βρίσκονται σ' αυτή τη θέση σήμερα; Πόσοι κάνουμε γαργάρα το θυμό μας; Πόσοι κάνουμε την πάπια απλά και μόνο για να περάσει άλλη μια μέρα χωρίς να χάσουμε πολλά πράγματα; Τι γίνεται όμως όταν αρχίζεις να χαλιέσαι από τη στιγμή που θα βγεις από την πόρτα του σπιτιού σου μέχρι την ώρα που θα επιστρέψεις στο κρεβάτι σου με τα νεύρα κορδόνια και την ψυχολογία στον πάτο επειδή στην προσπάθεια να φέρεις εις πέρας οποιαδήποτε υποχρέωσή σου συναντάς παντού εμπόδια;

Τίποτα δε λειτουργεί. Οι μηχανισμοί υπάρχουν, οι θεσμοί υφίστανται, απλά βρίσκονται μόνιμα και ηθελημένα εκτός

λειτουργίας. Γιατί; Επειδή απλά ένα σύστημα αξιών με ειδικές ανάγκες συμφέρει τους κουμανταδόρους που τόσα χρόνια λυμαίνονται τη χώρα. Η τυφλή δικαιοσύνη πάει όπου την οδηγήσεις, η κουφή δημοκρατία δεν ακούει τις λαϊκές εντολές, η κατάκοιτη πρόνοια δεν μπορεί να φροντίσει ούτε τον ίδιο της τον εαυτό, η κωφάλαλη παιδεία δεν μπορεί να επικοινωνήσει με τα παιδιά της, η αυτιστική πολιτική ζει στη δική της πραγματικότητα, η κακοποιημένη αλήθεια φοβάται να μιλήσει.

Το αποτέλεσμα; Μέσα, έξω και γύρω από τους ξεπεσμένους θεσμούς ο στενός κύκλος ανθρώπων που καθήκον έχει να τους λειτουργεί στην εντέλεια έχει στήσει το δικό του μαγαζί ρουφώντας το μεδούλι των υπολοίπων σε ένα ξέφρενο φαγοπότι αποκάλυπτης ξεφτίλας, εξόφθαλμης απάτης, προφανούς παραμύθας και άμετρης κοροϊδίας. Έχοντας αποποιηθεί από καιρό ακόμη και την αγωνία της συγκάλυψης, ξεχνούν πως, όπως και τα βαθύτερα πηγάδια, έτσι και οι τσέπες κάποια στιγμή στερεύουν και μαζί τους τελειώνει ο αυτοέλεγχος, η υπομονή, η ελπίδα. Μένει μόνο ένα από τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα, που κατά τον Δάντη, σου εξασφαλίζουν εισιτήριο one way για την κόλαση: η οργή. Είμαστε ένα «κλικ» πριν το ξέσπασμα. Μια ανάσα πριν τα γισούρτια γίνουν μολότοφ, η χώρα Λιβύη και κάποιοι έχουν την τύχη του Καντάφι. Κι αν αυτό γίνει, μαντέψτε ποιος θα ανέβει πάλι το Γολγοθά.

ΚΩΣΤΑΣ Ν. ΤΣΙΤΣΑΣ

Ο
ΤΟ ΝΕΟ CBR 1000RR
FIREBLADE ΕΣΚΑΣΕ
ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΜΥΘΗ.
ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΙ-
ΚΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟΓΟΝΟ ΤΗΣ
«ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ»!



ΦΩΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

Την εποχή της πληροφορικής και των social media δε χρειάζεσαι ένα ταρτατζούμ για να κοινοποιήσεις κάτι. Έτσι και το καινούριο superbike της Honda εμφανίστηκε χωρίς καμία προειδοποίηση σε ένα κατάστημα πώλησης μοτοσικλετών στο Χονγκ Κονγκ. Σε χρόνο dt φωτογραφήθηκε, βιντεοσκοπήθηκε και γνωστοποιήθηκε σε ολόκληρο τον πλανήτη! Η καινούρια Fireblade είναι η καλύτερη μετενσάρκωση της εξαιρετικής «Cycle World's

International Bike of the Year 2008-09». Η ομάδα που τη σχεδίασε εστίασε στη «φυσική εξέλιξη της Super Sport μηχανής» και επικέντρωσε στο πλαίσιο της μηχανής για την ενίσχυση της οδηγικής απόλαυσης. Οι νέες ζάντες έχουν πλέον 12 μπράτσα, ενώ η προηγμένη πίσω ανάρτηση, όπου ο γνωστός σύνδεσμος Unit Pro-Link συνδυάζεται με την τεχνολογία Balance Free Rear Cushion, είναι μια παγκόσμια πρωτιά για μοτοσικλέτα παραγωγής. Καινούριο

είναι και το πιρούνι Big Piston Fork της Showa. Η νέα τεχνολογία τού προσδίδει μεγαλύτερη ακρίβεια, ομαλότερη απόσβεση και καλύτερο έλεγχο. Το νέο φέρινγκ αποτελεί τη μεγάλη διαφοροποίηση ως προς την εμφάνιση. Προστατεύει πιο αποτελεσματικά τον αναβάτη, ενώ παράλληλα ευνοεί την εισροή αέρα για την ψύξη του κινητήρα. Η ισχύς της νέας Fireblade έχει φτάσει πλέον τους 175,5 ίππους και το βάρος της τα 200 κιλά (211 κιλά για το μοντέλο eC-ABS).



INBOX

«ΣΕ-ΣΕ!»

Γεια σας. Ίσως να μη λαμβάνετε συχνά γράμματα από αναγνώστριες. Εμένα πάντως είναι η πρώτη μου φορά (που στέλνω γράμμα, εννοώ...) και το κάνω για να σας πω «συγχαρητήρια» για την υπέροχη συνέντευξη του Γιώργου Τσαλίκη. Ποιος να το φανταζόταν ότι θα αγόραζα *Playboy*! Δε γινόταν όμως να αντισταθώ. Είναι ο αγαπημένος μου και τον έχω δει πολλές φορές στο *Caramela*. Είναι μοναδικός, μας ανεβάζει, μας φτιάχνει, μας τρελαίνει! Μαρία Κ., Σεπόλια

ΤΖΟΥΛΙΑ ÜBER ALLES
Ό,τι κι αν κάνει η Τζούλια, όσες φορές κι αν τα βγάλει, ήταν και είναι θεά! Απλά τα πράγματα. Αξεπέραστη! Αυτά που κάνει και αυτά που λέει η Τζούλια τώρα τα υπόλοιπα μοντέλα θα τα κάνουν σε τρία τέσσερα χρονάκια. Για να μη μιλήσω για την εμφάνιση, η οποία αποτελεί τη φαντασίωση κάθε άντρα. Τζούλια δαγκωτό και στην επόμενη φωτογράφιση να είναι γυμνή στα έδρανα της Βουλής.
Χάρης Σ., Καλλιθέα

ΚΡΙΜΑ
Χαίρετε! Αγοράζω το περιοδικό τακτικά. Τώρα, όμως, με την Τζούλια είπα να κάνω ένα «διάλειμμα». Με όλο το σεβασμό, η Τζούλια να μην είναι πανέμορφη, αλλά τα έχει δείξει παντού, ρε παιδιά! Παντού και σε όλες τις στάσεις. Επίσης, αυτές οι δηλώσεις για κόμμα και πολιτικά. Άλλο και τούτο... Τι να πω; Κάθε φορά που τη βλέπω αυτό που σκέφτομαι είναι πως είναι η πιο όμορφη Ελληνίδα που ποτέ δεν έκανε την καριέρα που θα μπορούσε.
adrf46@...

ΓΕΦΥΡΕΣ ΦΙΛΙΕΣ
Παιδιά, τι κόμματος αυτή η Τονε Lilli! Πάθαμε μεγάλη πλάκα! Έξι σελίδες δεν έφταναν ούτε για



αστείο. Μα πόσο πιο μπροστά είναι το κορίτσι από διάφορες δικές μας σταρλετίτσες που επειδή κάνουν ένα εξώφυλλο νομίζουν ότι έγιναν κάποιες... Τι κορμάρα, τι φωτογράφιση! Πάντα τέτοια και μακάρι να τη δούμε και στο εξώφυλλο.
Μιχάλης Ι., Πειραιάς

ΠΑΓΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ
Χαιρετώ το *Playboy*, χρόνια πολλά και Χριστός Ανέστη. Διάβασα με ενδιαφέρον το κείμενο για το «Internet Dating» και ως χρήστης του Badoo.com, το προτείνω ανεπιφύλακτα ως το καλύτερο του είδους. Δεν έχω απογοητευτεί ποτέ. Είναι αξιόπιστο και εχέμυθο. Από την άλλη, όσοι θέλουν μια Ρωσίδα στο σπίτι για να «ξεδίνουν» όταν επιστρέφουν από τη δουλειά ας τσεκάρουν, εκτός από το mamba.ru, και το bride.ru.
Κωνσταντίνος Α., Γιάννενα

ΑΧ, ΕΛΕΝΑ!
Το να πω «συγχαρητήρια» για το περιοδικό σας (μας) το θεωρώ περιττό. Είναι με διαφορά το καλύτερο αντρικό περιοδικό στον πλανήτη! Όμως, βρε παιδιά, και με όλο το θάρρος, είναι δυνατόν να μην έχουμε δει στις σελίδες του τη θεά Έλενα Παπαβασιλείου, που μας έχει κατακολάσει με την παρουσία της στην τηλεόραση; Σας παρακαλώ, κάντε κάτι! Κώστας Τ. Γουδί

ΕΚΔΟΤΗΣ ΘΕΟΧΑΡΗΣ Α. ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΩΣΤΑΣ Ν. ΤΣΙΤΣΑΣ

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Γεωργία Μοσχογιάννη-Αγγελή (playboyadv@atticamedia.gr)
CREATIVE ART DIRECTOR Αποστόλης Κατσούλας (katsoulas@atticamedia.gr)
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Παύλος Παπαφράγκος (papafragos@atticamedia.gr)
ΣΥΝΤΑΞΗ Μαριλέλλα Αντωνοπούλου, Γιώργος Πολυμενέας, Αντώνης Τζαβάρας
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ Βάντα Νάσιουτζικ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ/ΑΡΧΕΙΟ Έφη Παναγοπούλου
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Γ. Γορανίτης, Δ. Δοντάς, Ν. Καλαμαρά, Κ. Κάσιος, Π. Κωστίδου, Κλ. Λιάσκου, Δ. Μανής, Α. Μανιάτη, Σ. Μάργαρη, Ντ. Μελά, Φ. Μέρσος, Κ. Παπαϊωάννου, Γ. Σπανός, Ν. Τζάνος
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ Ελ. Διαμαντάκη, Μ. Goldberg, Ν. Κόκκας, Δ. Μανιάτης, Β. Μαντάς, Ρ. Nanasi, Βγγ. Παλαμάρης, Γ. Πασιάς, Κρ. Suto, Θ. Χρυσοχοϊδης
ART DIRECTOR Γιάννης Β. Αγγελίδης (aggelidis@atticamedia.gr)
ASSISTANT ART DIRECTOR Μαρία Τζαρή (tzari@atticamedia.gr)
ΔΙΟΡΘΩΣΗ Μαρία Βασιλείου, Μαρία Μουσίου
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΚΟΝΑΣ Studio MASKA

STYLING Διονύσης Χρυσικόπουλος

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Αντζέλα Καλαμπόκα (kalamboka@atticamedia.gr)
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Χριστίνα Γιαννοπούλου (christina.giannopoulou@atticamedia.gr)
ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάσια Καρυστινιάκη (karistinaki@atticamedia.gr)
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΓΟΡΑ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Αιμίλιος Ιτάλικος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Βιβή Ανδρίτσου, Κατερίνα Κυρκωστάκη
Δημήτρης Κωστής, Έλμα Παναγάκη, Μάνος Σαλούστρος
CREATIVE MEDIA DIRECTOR Λένα Αλειφεροπούλου
CREATIVE MEDIA Ιωάννα Μέντη, Ελένη Δαμαλίτη
ΓΡΑΦΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Μακένζι Κινγκ 8, 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 280124, 2310 280132, fax: 2310 280220
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Έλενα Νικήτα
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Ρία Μούμκα

MARKETING DIRECTOR Δημήτρα Κρίθαρη
MEDIA MANAGER Ελίνα Καραμπιη
MARKETING ASSISTANT Βάσω Ψευδού
ΕΡΕΥΝΑ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Νάντια Αγγέλν, Ροδούλα Γουδί

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
Κώστας Νικολόπουλος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ Χαράλαμπος Σηφάκης
ΠΑΡΑΓΩΓΗ Γιώργος Σπανούδης
ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ Βαγγέλης Τσιπετός, Γιώργος Τζώρτζος
ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ Γενική Εκδοτική Τύπου Α.Ε. - Top Color ΕΠΕ
ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Χαϊδεμένος ΑΕΒΕ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ Σ. Γκουνταρέλης & Υιοί Ο.Ε.
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ Profilm Pack A.E.

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Γιώργος Δραμουντάνης, τηλ.: 210 6199080, fax: 210 6107525 (dramoudanis@atticamedia.gr)
ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Μιχάλης Καπλάνης, Νίκος Φλώρος, Αναστάσιος Χουντάσης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
Νίκος Πανόπουλος (finance@atticamedia.gr)
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ Ευαγγελία Παπαδοπούλου
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ Στέργιος Γκουτσίδης
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ Ξανθή Μώλου
ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ Θόδωρος Παπαθανάσης, Υβόννη Σκοδεύμου, Λία Σεϊμενάκη

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΝΟΜΩΝ & ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ Μιλτιάδης Ηλιόπουλος (hostmaster@atticamedia.gr)

SYSTEM ADMINISTRATOR Μάρκος Φαλλιέρος
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ Στέλιος Πούλιος, Μηνάς Δοντάς, Δημήτρης Καλαϊτζίδης
SOFTWARE ENGINEERS Αθανάσιος Δημηλέξης, Κωνσταντίνος Κορωνέλλος
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΝΟΜΩΝ Ελένη Μωραϊτου, τηλ.: 210 6855226 (moraitou@atticamedia.gr)

WEB DEVELOPER Νίκος Μιχαλάς
WEB DESIGNER Αλέξανδρος Γιακούμης
CONTENT MANAGER Όλγα Γκορτσά

ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ: Chanchal Sodhi

PLAYBOY

ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ ΑΤΤΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Δ.Σ. - ΔΙΕΥΘ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΘΕΟΧΑΡΗΣ Α. ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΛΕΑΝΑ ΚΥΡΚΙΑΗ

EDITOR-IN-CHIEF
HUGH M. HEFNER

U.S. PLAYBOY
EDITORIAL DIRECTOR Jimmy Jellinek
ART DIRECTOR Rob Wilson
DEPUTY PHOTO DIRECTOR Patty Beudet-Francis
CHIEF REVENUE OFFICER Matt Nordby

PLAYBOY INTERNATIONAL PUBLISHING
PUBLISHING SERVICES MANAGER Mary Nastos
DIGITAL ASSET MANAGER Gabriela Cifuentes
EDITORIAL SERVICES COORDINATOR William Ansell

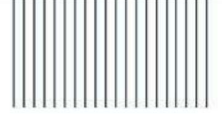
Κηφισίας 40, Μαρούσι, 151 25 Αθήνα, playboy@atticamedia.gr
τηλ.: 210 6199083, fax: 210 6199038, fax διαφημιστικού: 210 6107890

ΤΕΛΟΣ ΣΤΑ ΗΜΙΜΕΤΡΑ

ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ
OLYMPIAN LABS
ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΙΟ
ΔΥΝΑΤΗ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ
ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ
ΤΗΝ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙ-
ΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ..



Το οριστικό τέλος της πολυ-
παραγοντικής παχυσαρκίας
γράφτηκε στην Αριζόνα των
ΗΠΑ από την Olympian Labs
με τέσσερα νέα επαναστατικά προϊ-
όντα. Στηρίξου στους πιο ισχυρούς
συμμάχους για να αντιμετωπίσεις
ενιαία, αποτελεσματικά και –το κυρι-
ότερο– μόνιμα κάθε πιθανό αίτιο της
πολυπαραγοντικής παχυσαρκίας.
Ξεκίνα τη μέρα σου με τρεις κάψουλες
Regeneration Fucogreen ώστε να εξαφα-
νίσεις το τοπικό λίπος. Αν ταλαιπωρεί-
σαι από το αίσθημα της λαιμαργίας, το
Hoodia Gordonii σε βοηθά εγγυημένα
να μειώσεις τις ποσότητες φαγητού
που καταναλώνεις με μόλις δύο
κάψουλες πριν από το μεσημεριανό
σου. «Αχρήστεψε» μια για πάντα την
αμυλάση, το ένζυμο που μετατρέπει
τα αμυλώδη σε λίπος, με το Phase 2
Starch/Carbo Blocker και απόλαυσε
χωρίς φόβο ζυμαρικά, πατάτες, γλυκά
και άλλα αμυλώδη. Τέλος, εμπόδισε
την κατακράτηση υγρών από τα κύττα-
ρα εύκολα και απλά με δύο κάψουλες
Corti-Cut PM πριν από το βραδινό
σου ύπνο. Τα προϊόντα της Olympian
Labs υπάρχουν στο ράφι με έκπτωση
στα συνδεδεμένα με την ΙΝΠΑ Α.Ε.
φαρμακεία. Τηλεφώνησε στο 2310
951709 για να μάθεις το πλησιέστερο
τέτοιο φαρμακείο της περιοχής σου.
Διατίθενται και στα φαρμακεία του
δικτύου Pharma Plus. Επίσης, μπορείς
να τα βρεις σε οποιοδήποτε φαρμα-
κείο μέσω φαρμακαποθηκών κατόπιν
παραγγελίας.



05 / 12

PLAYBOY

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

62

15 ΧΡΟΝΙΑ
ΑΝΕΒΑΖΟΥΜΕ
ΤΟΝ... ΠΗΧΗ
ΨΗΛΑ



μπείτε στον κόσμο του...
www.playboy.gr



© 2007 Playboy. PLAYBOY and RABBIT HEAD DESIGN are marks of Playboy Enterprises International, Inc. and used under license by Attica Publications S.A.

 **PLAYBOY**

Με την σφραγίδα του μεγαλύτερου αντρικού περιοδικού στον κόσμο!

PLAYBOY

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

SINGLES

GIRLS 12

Η Άλενα Γκέρμπερ ξέρει τη διαφορά ανάμεσα στα λουκάνικα Βαυαρίας και το Έμενταλ Ζυρίχης.

REAL SEX 18

Γύρισε στη φύση και απόλαυσε... ξέρεις με τι κάνει ρίμα.

RAW DATA 19

Αλήθειες για το Ίντερνετ.

SEX FILES 20

Ένας δονητής φέρνει την (οργασμική) άνοιξη.

SEX SECRETS 22

Όρα για ένα απλό update στη σεξουαλική σου ζωή.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ 24

Καλύτερα να «μασάς» παρά να πεις αυτές τις δικαιολογίες.

DECODE 26

Ο χωρισμός (δε) σου πάει πολύ. Γι' αυτό ξανασκέψου το πριν της πεις «καλή συνέχεια».

ΑΓΩΝΙΣ 28

Sex problem? Call Ντέπυ.

HEALTH 30

Επτά μύθοι και μια πραγματικότητα για τον ύπνο.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ 32

Εχθροί και σύμμαχοι στα ράφια του σούπερ μάρκετ.

FITNESS 34

Μπορείς να κατηγορήσεις για πολλά τους πολιτικούς, όχι όμως για έλλειψη αντοχών. Γίνε fit έχοντας τους καλύτερους δασκάλους.

GROOMING 36

Στη ρουλέτα της περιποίησης πόνταρε στο μαύρο.

FIRST AID 38

Θες να ανανεωθείς; Έγκυρες συμβουλές από τους ειδικούς.

FORUM

ΠΕΣ ΤΟ ΣΤΗΝ ΠΕΤΡΟΥΛΑ 40

Απορίες για όλα, εκτός από τον καιρό.

SEX TALK

To dolby surround είναι χρήσιμο στο home cinema, όχι στο κρεβάτι.

THINK PUNK

Δεν υπάρχουν ήρωες, σου λέω!

SPORTS

Ο Βαγγέλης Μαρινάκης θέλει ένα πρωτάθλημα σαν αυτό της Νορβηγίας.

TALK SHOW

Για πολλά γέλια.

ΘΕΜΑΤΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ο Πολ Κρούγκμαν δεν είναι ο μασκοφόρος που τα βάζει με τη Wall Street. Είναι ένας νομπελίστας οικονομολόγος που εξηγεί απλά γιατί τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

PLAYMATE

Πριν κάνεις «φίκι-φίκι» με τη Monika Pietrasinska θα έχεις φάει φύκι-φύκι το σούσι που θα καλύπτει το κορμί της.

ΑΛΛΑΞΕ ΠΙΣΤΑ ΣΤΟ SEX

Χρηστικό manual για να την κάνεις να δει αστράκια και να πάρεις κανονάκι για την επόμενη πίστα.

15 ΧΡΟΝΙΑ PLAYMATE OF THE YEAR ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η ιστορία του πιο sexy θεσμού. Για να μαθαίνουν οι καινούριοι, να θυμούνται οι παλιοί και να θαυμάζουν αμφότεροι τις πιο καυτές Ελληνίδες της τελευταίας δεκαεπταετίας.

THE HIPSTER EFFECT

Δε χρειάζεται να αφήσεις μουστακάκι. Αρκούν τα έντονα χρώματα.

PLAYLIST

SUPERHEROES

Ο τεράστιος κομίστας Γκραντ Μόρισον πετάει τα πενάκια του και βάζει στο ντιβάνι τον Superman, τον Batman και άλλους σουπερήρωες για να τους ψυχαναλύσει.

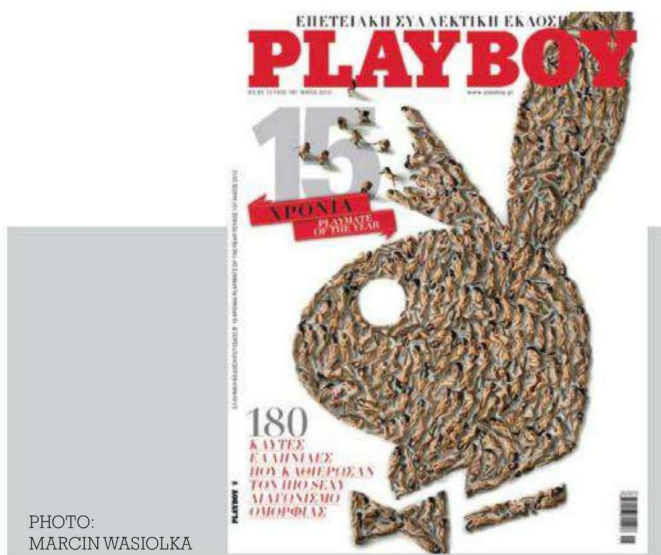


PHOTO:
MARCIN WASIOLKA

20 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ 104

Αν νομίζεις ότι είναι εύκολο να είσαι Κάπτεν Αμέρικα, ρώτα και τον Κρις Έβανς.

CINEMA 107

Αν δεν υπήρχε η εβδομη τέχνη, θα έπρεπε να την ανακαλύψουμε για χάρη της Σοφίας Βεργκάρα.

ART 108

Ο Νταν Κόλεν κάνει τέχνη ρίχνοντας μπογιές στα κορίτσια της Pirelli.

TV ICON 109

Ο δημιουργός του κόμικ *The Walking Dead* Ρόμπερτ Κίρκμαν εξηγεί αποκλειστικά στο ελληνικό *Playboy* πώς την παλεύει με τα ζόμπι...

COMIC 110

..και σε βάζει στο κλίμα με την ιστορία της Michonne.

MUSIC 116

Ο Μπρούνο Μαρς έρχεται κατευθείαν από το μουσικό πλανήτη του Έλβις.

HI-TECH 117

Με αυτά τα smartphones μπορείς να κάνεις τα πάντα.

TASTE 118

Παράξενες τροφές για εξίσου παράξενους ουρανίσκους.

PLAYNIGHTS 119

Τα καλύτερα στέκια για να πας τώρα που ανοίγει ο καιρός.

DRINK 120

Τα trends των ποτών για το 2012.

DRIVE 122

Το δεύτερο μουσείο Έντσο Φεράρι.

CHECK IN 124

Οι καλύτερες μοτοδιαδρομές στην Ευρώπη.

PLAYSMART 126

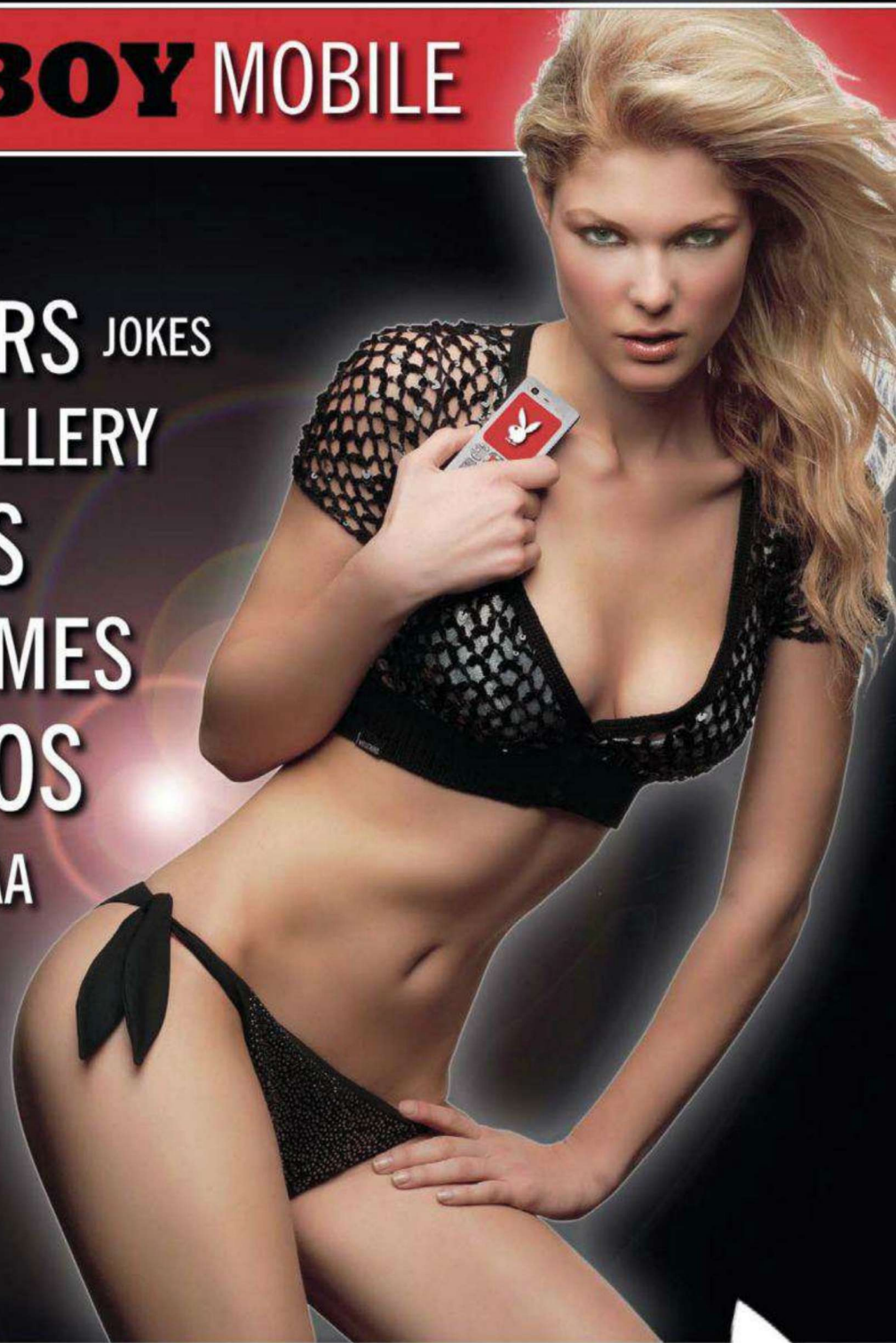
Το «έξυπνο» shopping.

COMING SOON 130

Η γυναικεία Εθνική Ομάδα του *Playboy* Πολωνίας δε φοβάται τα «μπαλάκια».

 **PLAYBOY** MOBILE

WALLPAPERS JOKES
PHOTO GALLERY
PLAYMATES
SEXY GIRLS GAMES
HOT VIDEOS
ΡΩΤΑ ΤΗΝ ΠΕΤΡΟΥΛΑ
CELEBRITIES



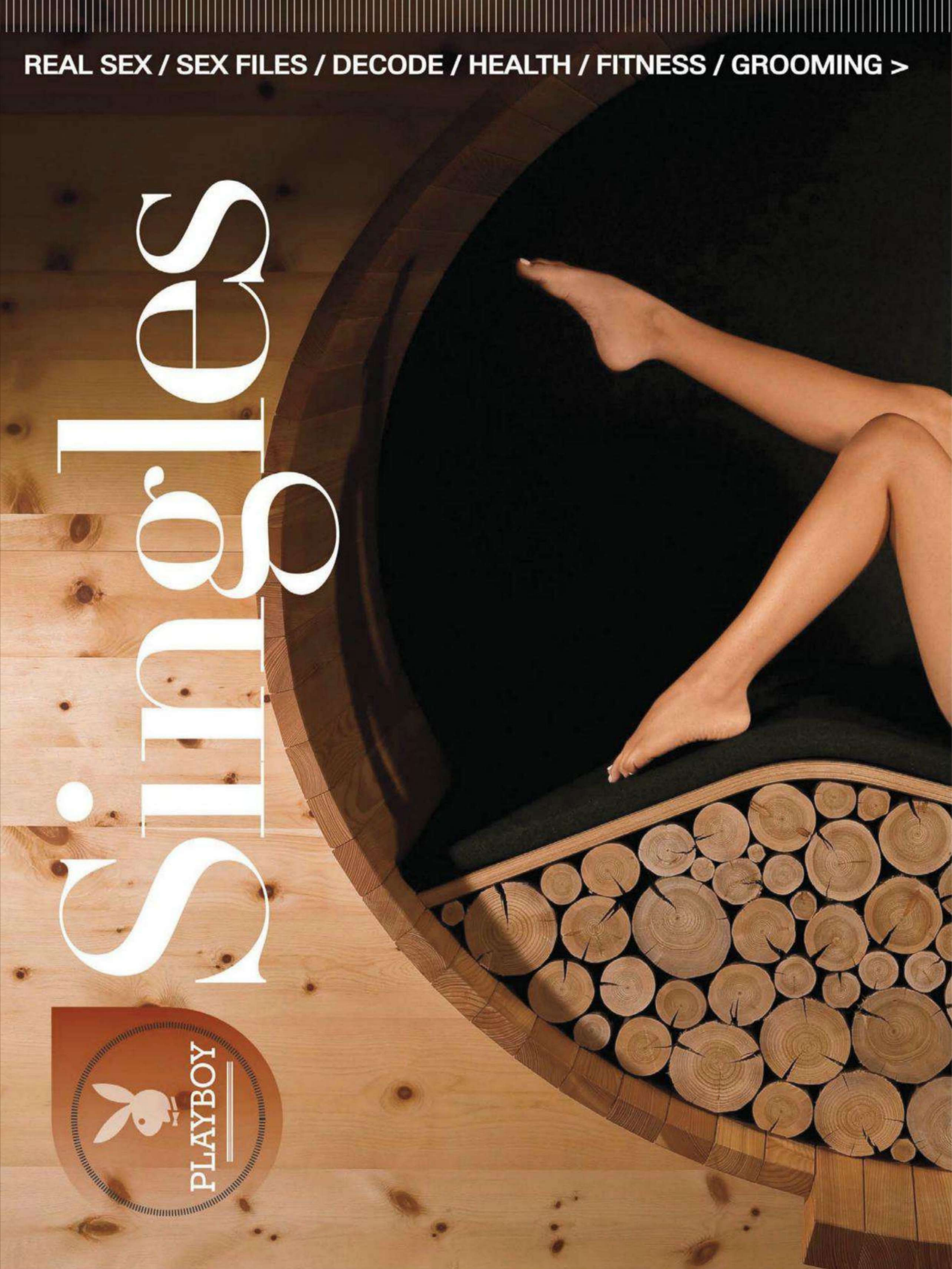
Μπες στο ολοκαίνουριο WAP SITE του **PLAYBOY**
μέσα από το ΚΙΝΗΤΟ σου.

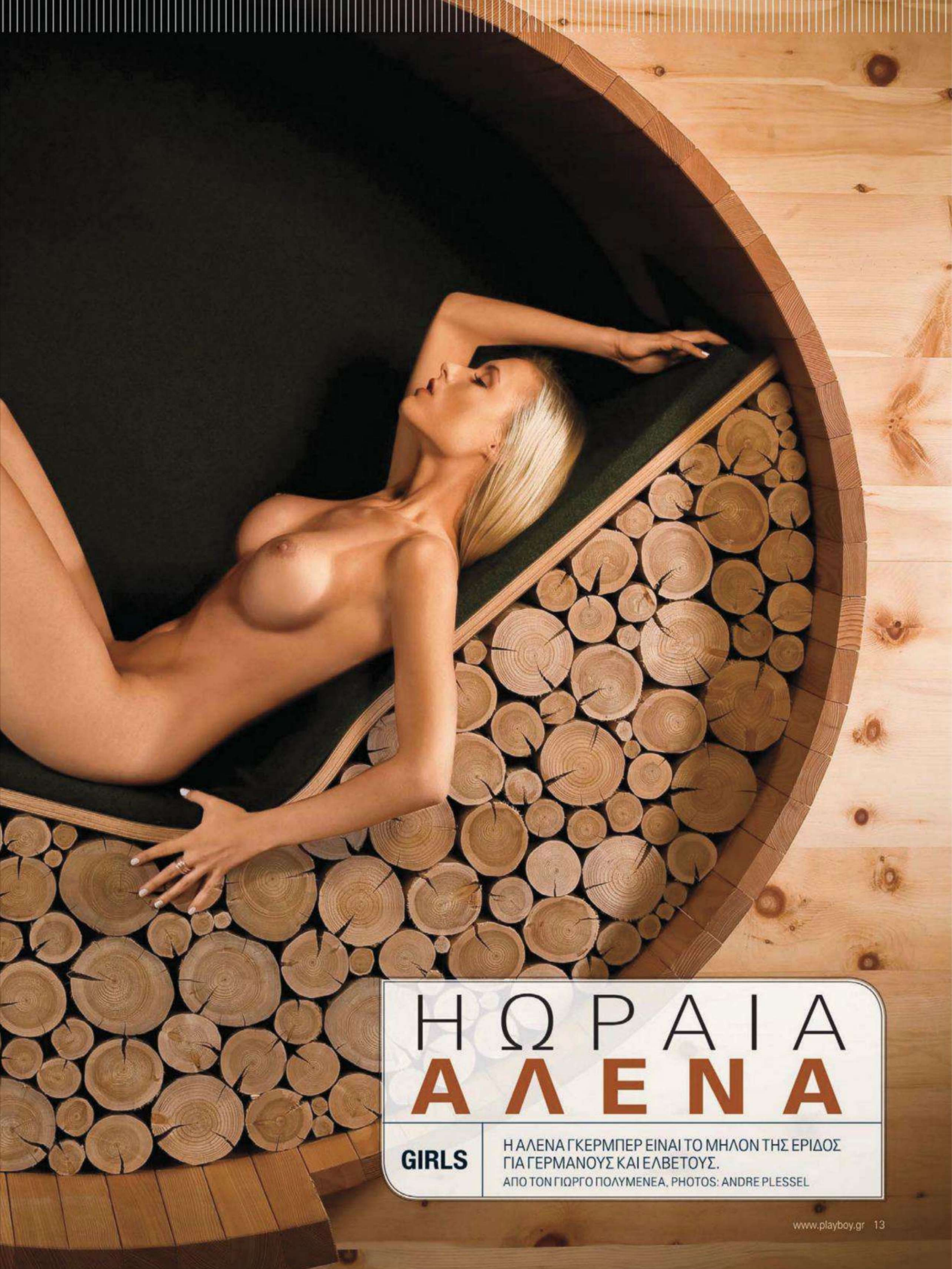
* Το Wap Site του Playboy περιλαμβάνεται στην ενότητα «Erotic» των Wap Portals όλων των εταιρειών κινητής τηλεφωνίας



REAL SEX / SEX FILES / DECODE / HEALTH / FITNESS / GROOMING >

Singles





Η ΩΡΑΙΑ ΑΛΕΝΑ

GIRLS

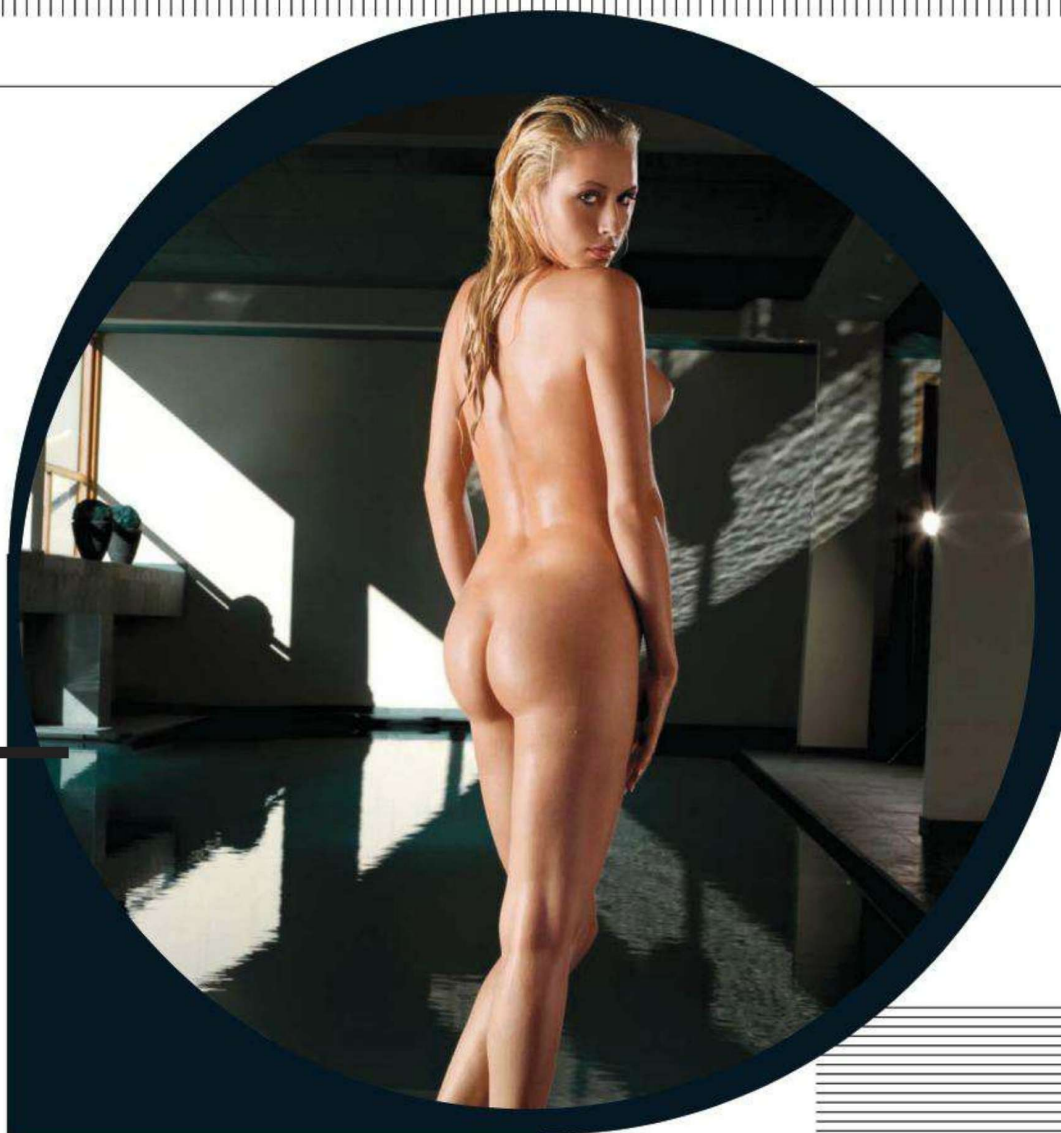
Η ΑΛΕΝΑ ΓΚΕΡΜΠΕΡ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΗΛΟΝ ΤΗΣ ΕΡΙΔΟΣ
ΓΙΑ ΓΕΡΜΑΝΟΥΣ ΚΑΙ ΕΛΒΕΤΟΥΣ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΠΟΛΥΜΕΝΕΑ, PHOTOS: ANDRE PLESSSEL



A

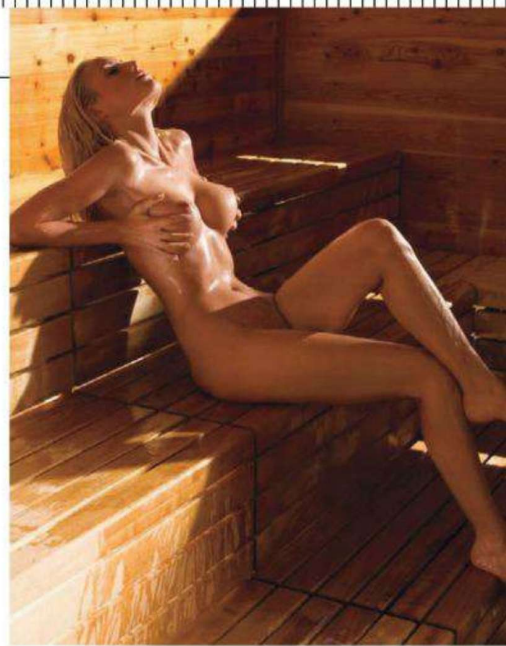
Αυτό το κορίτσι δεν είναι τυχαίο. Όσοι δεν τη γνωρίζουν έχουν την ευκαιρία να τη μάθουν τώρα και να παραδεχτούν ότι υπάρχει ένας λόγος (εκτός του Ότο) για να αγαπάμε τους Γερμανούς. Ακόμα, όμως, και οι εναπομείναντες αμφισβητίες, όλοι αυτοί οι τύποι που πίσω από το μυστικό κωδικό «90-60-90» (αυτές είναι οι αναλογίες της) δεν αναγνώριζαν κάτι περισσότερο από μια απλή ακολουθία αριθμών, όλοι αυτοί που δεν πείστηκαν ούτε από τα εξώφυλλα ούτε από τους τίτλους ομορφιάς, μπορούν τώρα να σωπάσουν, να σκύψουν το κεφάλι, να αναλογιστούν το σφάλμα τους και να μετανοήσουν. Έχουν μια τελευταία ευκαιρία χαζεύοντας τις φωτογραφίες που παισιώνουν αυτό το κείμενο, το οποίο εύλογα λίγοι θα προσέξουν και ελάχιστοι θα διαβάσουν, να καταλάβουν τι εστί βερίκοκο θαυμάζοντας το υπέροχο κορμί της Αλένα Γκέρμπερ να χαϊδεύει το φινό ξύλο της σάουνας. Η Αλένα πριν από λίγα χρόνια δάμαζε τη διονυσιακή μέθη ως επίσημη ιέρεια του Oktoberfest (Miss Oktoberfest 2008). Η συνέχεια την οδήγησε στα τηλεοπτικά και στα κινηματογραφικά στούντιο της πατρίδας της και στη γειτονική Ελβετία. Εκεί το κορίτσι αυτό πέτυχε το ακατόρθωτο. Κατάφερε να φανατίσει τους Ελβετούς, αυτόν τον ήρεμο λαό με το απλανές βλέμμα, αυτούς τους ανθρώπους που παρατηρούν με σπουδή τα ατέλειωτα πράσινα λιβάδια, τις απαθείς αγελάδες και τα αιώνια χιόνια των Άλπεων. ►



ΣΑΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΩΡΑΙΑ ΕΛΕΝΗ, Η ΑΛΕΝΑ ΓΚΕΡΜΠΕΡ ΕΧΕΙ ΒΑΛΕΙ ΔΥΟ ΓΕΙΤΟΝΙΚΟΥΣ ΛΑΟΥΣ ΝΑ ΚΟΝΤΑΡΟΧΤΥΠΙΟΥΝΤΑΙ.







**«ΤΟ ΠΙΟ ΜΑΚΡΥ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΛΒΕΤΟΙ ΑΝΤΡΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΠΙΚΟ ΚΟΡΝΟ»**

Η

Η nightlife εκπομπή της στην ελβετική τηλεόραση στάθηκε η αφορμή το ύψους 179 εκατοστών κορμί της να συμβολίσει το αντιγερμανικό μένος των Ελβετών. Η αλήθεια είναι ότι αυτός ο παράξενος λαός δε βλέπει με καλό μάτι τους Γερμανούς. Μεταξύ σοβαρού και αστείου, η προνοκορδέλα των επιχειρημάτων πάει κάπως έτσι: «Τι δουλειά έχουν αυτοί εδώ πέρα, μας παίρνουν τις δουλειές, τρώνε τις σοκολάτες μας, πίνουν μπίρες και κατουράνε στους εθνικούς μας δρυμούς». Μέσα στη γενικότερη παράνοια τα βέλη θα στρέφονταν αργά ή γρήγορα στην Αλένα. Εξάλλου, πριν από μερικούς

μήνες είχε κάνει μια λαμπερή εμφάνιση ντυμένη με ένα φόρεμα κατασκευασμένο από γνήσια ελβετική σοκολάτα. Αμάρτημα ολκής. Η Γκέμπερ φυσικά δε μάσησε. Είναι στο κουρμπέτι από την τρυφερή ηλικία των δώδεκα. Μόντελινγκ, διαφημιστικά και, πέραν τούτων, στο βιογραφικό της υπάρχουν τρεις τέσσερις αράδες κάτω από τον τίτλο «Συμμετοχές σε ταινίες». Σήκωσε το γάντι και πέρασε στην αντιμετώπιση. Για αρκετούς μήνες η κουτσομπολίστικη γερμανική *Bild* και η αντίστοιχη ελβετική *Blick* κονταροχτυπήθηκαν μέχρι εσχάτων με τις δηλώσεις της. Κι ενώ είχε όλους τους Ελβετούς εναντίον της, δε δίστασε να μιλήσει χωρίς φόβο και να εξηγήσει γιατί η χώρα της είναι καλύτερη από εκείνη του Γουλιέλμου Τέλου:

- 1) Η Γερμανία παράγει τυριά χωρίς τρύπες.
- 2) Σε αντίθεση με τα ελβετικά τυριά, τα γερμανικά λουκάνικα δε λιώνουν.
- 3) Χωρίς το Γερμανό Ότμαρ Χίτσελφελτ, οι παίκτες της Εθνικής Ελβετίας θα πήγαιναν στο Μουντιάλ σαν ball boys.
- 4) Η Γερμανία χάρισε τον Μπετόβεν. Η Ελβετία τον DJ BoBo.
- 5) Οι Ελβετοί μιλάνε τόσοσο αργά, ώστε όταν τελειώνουν μια πρόταση, έχουν ξεχάσει πώς την ξεκίνησαν.
- 6) Κατασκεύασαμε αυτοκίνητα και έγχρωμες τηλεοράσεις. Οι Ελβετοί τους σουγιάδες.
- 7) Το πιο μακρύ πράγμα που έχουν για να παίζουν οι Ελβετοί άντρες είναι το αλπικό κόρνο.
- 8) Η πιο όμορφη Ελβετή, η Μισέλ Χούντσεικερ, κάνει καριέρα στη Γερμανία».

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

**REAL
SEX**

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΒΙΒΛΙΟ
ΤΟΥ ΤΖΑΚ ΛΟΝΤΟΝ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ
ΤΟ ΔΟΚΙΜΑΖΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΚΟ ΤΖΑΝΟ

Ηρθε η άνοιξη, ήρθαν οι μέλισσες, ήρθαν οι ζέστες. Οι πιθανότητες να τις προϋπαντήσεις όλες μαζί στην εξοχή αυξάνονται δραματικά. Σε περίπτωση που εσύ ή η κοπέλα σου σκοπεύετε να το(ν) ρίξετε λίγο έξω, καλό είναι να έχετε στο μυαλό σας μερικά πράγματα.

ΕΞΩ ΠΕΡΝΑΕΙ ΚΟΣΜΟΣ

Αυτή η διαπίστωση, βέβαια, μπορεί να είναι και θετική, αφού η μισή χαρά του να κάνεις σεξ σε δημόσιο χώρο είναι η αίσθηση του κινδύνου ότι μπορεί κάποιος να σε πιάσει στα πράσα. Καλό είναι, πάντως, να μη σε πιάσουν στα πράσα: α) Μαμάδες που έχουν πάει τα παιδάκια τους βόλτα στο πάρκο. β) Οποιοσδήποτε έχει βγάλει έξω βόλτα το σκύλο του. γ) Η εικοσαμελής ομάδα hiking του φυσιολατρικού ομίλου «Ω Έλατο!». δ) Αστυνομικοί/δασοφύλακες/πυροσβέστες και γενικά οποιοσδήποτε έχει δικαιοδοσία να συλλάβει ένα συμπολίτη του για προσβολή της δημοσίας αιδούς.

ΕΞΩ ΕΧΕΙ ΤΣΟΥΚΝΙΔΕΣ

Και αγκάθια και μυρμήγκια και μέλισσες. Πολύ έξω έχει και φίδια. Γενικά, ένα από τα πράγματα που πρέπει να πάρεις απόφαση κάθε φορά που επιχειρείς να το παίξεις παιδί των λουλουδιών είναι ότι το σεξ στη φύση είναι βρόμικο. Και όχι με την καλή έννοια. Κατά πάσα πιθανότητα θα λερώσεις τα ρούχα σου, θα γδάρεις τα γόνατά σου, θα ερεθίσεις ποικιλοτρόπως το δέρμα σου. Μια καλή ιδέα είναι να έχεις μαζί σου κουβέρτα (για να τη στρώσεις κάτω), αντιηλιακό, ένα αντισταμινικό σε περίπτωση που σε τσιμπήσει έντομο και τα αντισταμινικά σου σε περίπτωση που έχεις αλλεργίες.

ΕΞΩ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΕΣ

Οκτώ στις δέκα φορές το σεξ στη φύση είναι ξεπέτα (εκτός αν είσαι ιδιοκτήτης φάρμας, οπότε έχεις όλο το χρόνο δικό σου). Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να ντυθείς σοφά (όχι πολύ στενά ρούχα, όχι αρβύλες με ενάμισι μέτρο κορδόνι) και το κορίτσι σου σοφότερα (φουστίτσα ή φορεματάκι). Γενικά, επειδή οι πιθανότητες να γδυθείτε εντελώς είναι ελάχιστες, προνοήστε και φορέστε ρούχα που ανεβαίνουν, κατεβαίνουν ή παρακάμπτονται εύκολα. Επίσης, προετοιμάσου για ταρζανιές. Για σεξ στα όρθια, δηλαδή (πράγμα που δεν είναι αναγκαστικά κακό). Οπότε, δέντρο: χρήσιμο. Μπορεί να ακουμπάει ή να ακουμπάς. Θάμνος: επικίνδυνος. Απόφυγέ τον ή χρησιμοποίησέ τον μόνο ως καμουφλάζ. Κουβέρτα: χρησιμότητα. Μόνο αυτή θα επεκτείνει την γκάμα των στάσεων και θα σε γλιτώσει από το λουμπάγκο της «ορθοστασίας». Προφυλακτικό: απαραίτητο. Ακόμα κι αν είστε σε μόνιμη σχέση και το έχετε κόψει, στη φύση καλό είναι να το επαναφέρετε. Για όλους τους γνωστούς λόγους και για δύο επιπλέον: Προφυλάσσει ένα πολύ ευαίσθητο σημείο του σώματος από εκδορές και τραυματισμούς (έξω αυξάνονται τα ρίσκα) και ελαχιστοποιεί την πιθανότητα να λερωθούν τα ρούχα με τα οποία θα πρέπει να ξαναγυρίσετε στον πολιτισμό. Φακός: απαραίτητος αν το βουκολικό σκηνικό λαμβάνει χώρα μετά το ηλιοβασίλεμα.

ΕΞΩ ΔΕΝ ΠΕΡΝΑΝΕ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑΡΙΚΑ

Αφού ψεκάσεις/σκουπίσεις/τελειώσεις, μαζεύεις τα πειστήρια του εγκλήματος και σβήνεις προσεκτικά τα ίχνη, για να βρεις το σημείο καθαρό την επόμενη φορά που θα το επισκεφτείς και για να το βρουν καθαρό και οι επόμενοι που θα το επισκεφτούν. Εννοείται ότι το πρώτο πράγμα που παίρνεις μαζί σου φεύγοντας είναι το χρησιμοποιημένο προφυλακτικό και η συσκευασία του. Είναι κατασκευασμένα από ανθεκτικά υλικά που δεν αποσυντίθενται με τίποτα. Αν το ξεχάσεις εκεί, θα μείνει εκεί άθικτο μέχρι να το ανακαλύψουν τα εγγόνια σου όταν πάνε για το δικό τους «φίκι-φίκι» στην εξοχή.

12

Όπου να 'ναι πεθαίνεις.

Έχεις πονοκέφαλο;
Σε τρώει η πατούσα σου;
Έχεις βρόμα στα νύχια;
Αν κάνεις το λάθος και τα γκουγκλάρεις και τα τρία αυτά μαζί, θα συνειδητοποιήσεις ότι πάσχεις από το σπάνιο αυτοάνοσο που ονομάζεται «cookies & cream» και ότι -χοντρικά- έχεις δύο εβδομάδες ζωής. Εκτός, βέβαια, αν μπεις σε κάποιο σοβαρό ιατρικό site. Αλλά δε θα το κάνεις, γιατί έχει γκρι φόντο και πολλά μικρά γράμματα.

11

Κάπου εκεί έξω υπάρχει μια γυμνή φωτογραφία σου.

Όλοι έχουν μια γυμνή φωτογραφία τους καταχωνησμένη σε κάποια γυνίτσα του Ίντερνετ. Και εσύ. Σίγουρα. Ακόμα κι αν δεν έχεις φωτογραφηθεί ποτέ γυμνός. Όλο και κάποιος πλίθιος θα έχει ανεβάσει κάτι από τη βάφτισή σου στο Tumblr.

ΣΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΤΗΣ ΒΑΒΕΛ ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΝΟΝΑ.
Οπότε, στα ντέρμπι την έβγαζαν με Live Streaming δημιουργώντας τη μεγάλη παράδοση της παρακολούθησης του ισπανικού El Clasico με αραβική περιγραφή και ουκρανικές διαφημίσεις στο ημίχρονο.

Τα sex tapes των διασήμων είναι ψιλομούφα.
Αν εξαιρέσεις τα πρώιμα πονήματα της Παρέλα και το έπος της Σεβερίνα Βούκοεβιτς, οι υπόλοιπες home-made σελέμπριτι τσόντες είναι: α) Κακοτραβηγμένες. β) Θολές. γ) Κάποιες δεν είναι καν τσόντες (η Κιρ Καρντάσιαν, ας πούμε, δε δείχνει ούτε τα βυζιά της).

8

Η ξινή συνάδελφος από το τμήμα προσωπικού φοράει brazilian μπικίνι.
http://www.facebook.com/xinisynadelfos/photos/Summer_Naxos_2011

ΟΙ ΝΙΓΗΡΙΑΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΙΜΠΑΡΗΔΕΣ.

ΑΝ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΤΑΣΗ ΝΑ ΕΞΑΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΜΟΛΙΣ ΕΙΣΠΡΑΞΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΤΑΓΗ ΠΟΥ ΘΑ ΞΕΣΦΡΑΓΙΣΕΙ ΤΟ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΜΕ ΤΑ ΕΚΑΤΟΝΤΑΔΕΣ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΑ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΔΟΛΑΡΙΑ.

Η ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΟΥ ΚΑΛΤΣΑ ΕΧΕΙ ΑΞΙΑ. ΤΟ ΙΔΙΟ ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΞΙΑ. ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΖΙ, ΒΕΒΑΙΑ, ΔΕ ΦΤΑΝΟΥΝ ΟΥΤΕ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΤΟ ΑΝΑΜΗΝΣΤΙΚΟ ΒΡΑΚΙ ΤΗΣ ΠΡΩΗΝ ΣΟΥ (ΙΔΙΩΣ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΜΦΑΝΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΟ), ΑΛΛΑ ΟΛΟ ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΘΑ ΠΙΑΣΟΥΝ ΣΤΟ eBay.

Δεν κάνεις για bookmaker.

Αν έκανες, μετά από τόσα χρόνια που παίζεις στοίχημα στο Ίντερνετ δεν υπήρχε περίπτωση να διαβάζεις σήμερα το ελληνικό Playboy. Εδώ και καιρό θα ζούσες στην Καραϊβική και θα ήσουν συνδρομητής στο Playboy Jamaica.

ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΣΟΥ ΖΟΥΝ ΕΚΑΤΟΝΤΑΔΕΣ HOT & SINGLE GIRLS.

ΕΣΥ, ΒΕΒΑΙΑ, ΔΕΝ ΤΑ ΒΛΕΠΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΣΟΥ ΚΟΒΕΙ ΤΗ ΘΕΑ Η ΚΥΡΑ-ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ ΚΑΙ Η ΚΟΡΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟ ΜΟΥΣΤΑΚΑΚΙ. ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΟΜΩΣ ΤΑ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΠΟΥ ΕΠΙΜΕΝΟΥΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΠΕΣΕΙ ΤΟΣΟ ΕΞΩ ΣΤΙΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ.

ΟΙ ΠΡΩΤΙΕΣ ΜΕΤΡΑΝΕ.

Είναι δεδομένο ότι αυτές που μετράνε πραγματικά έχουν καβαντζωθεί προ πολλού - η κορυφή του Έβερεστ έχει πατηθεί, το φεγγάρι επίσης, η παρθενιά της Αντρίαννα Λίμα έχει παρθεί. Παρ' όλα αυτά, πάντα θα υπάρχει ένα βιντεάκι στο YouTube που μόλις ανέβηκε και δεν έχει προλάβει να το σχολιάσει κανείς. Να η ευκαιρία!

2

Όλα τα «Medium» δεν είναι ίδια.

Ψώνια στο Ίντερνετ: φτηνότερα, ταχύτερα, βολικότερα. Χωρίς δοκιμαστήρια που μυρίζουν, χωρίς υπαλλήλους που αναρωτιούνται αν μπορούν να βοηθήσουν την ώρα που σε σκανάρουν καχύποπτα λες και είσαι η Γουινόντα Ράιντερ σε κλεπτομανιακό παροξυσμό. Όλα ιδανικά, μέχρι τη στιγμή που φτάνει η παραγγελία από την Αμερική και συνειδητοποιείς ότι το T-shirt που παρήγγειλες είναι σε μέγεθος νυχτικού. Δεν πειράζει, X-Small την επόμενη φορά.

ΕΝΑΣ ΜΑΛΑΚΑΣ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΜΑΛΑΚΑΣ. ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΤΑ ΣΠΑΕΙ, ΣΤΟ ΊΝΤΕΡΝΕΤ ΣΠΑΜΑΡΕΙ.

COUNTDOWN

RAW DATA

12 ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΤΟ ΊΝΤΕΡΝΕΤ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΜΕΡΣΟ

PLAYBOY Singles

Τα sex toys είναι τα sex tapes της εποχής. Κάθε σελεμπριτόνι που σέβεται τη σελεμπριτοσύνη του διαθέτει ένα δυο βοηθημάκια στη συλλογή του. Και, βέβαια, φροντίζει να το μάθουμε.

ΔΟΝΗΤΗ ΕΣΥ SUPERSTAR

SEX FILES

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΗΜΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΧΩΡΑΕΙ ΣΤΟ ΣΥΡΤΑΡΙ ΤΟΥΣ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΜΕΡΣΟ



ΕΥΑ ΛΟΝΓΚΟΡΙΑ

Ηθοποιός, πρώην WAG,
νοικοκυρά σε
απόγνωση

Ένα από τα πρώτα πράγματα που δήλωσε όταν αποφάσισε να πάρει διαζύγιο από τον Τόνι Πάρκερ ήταν ότι το καλύτερο σεξ της ζωής της το έχει κάνει με το Rabbit, το διασημότερο ίσως δονητή στη σελεμπριτοχώρα. Σε πρόσφατη συνέντευξή της αποκάλυψε ότι τον έχει χαρίσει και στις φίλες της γιατί «ο οργανός είναι το καλύτερο δώρο».



ΠΑΡΙΣ ΧΙΑΤΟΝ

Κληρονόμος, σκέτο σελέμπριτι. Με δικά της λόγια: «Υπάρχουν μεγάλα διαστήματα που στη ζωή μου δεν υπάρχει κάποιος άντρας. Ευτυχώς τα γκατζετάκια που έχω στο σπίτι μου τον υποκαθιστούν μια χαρά». Εννοείται ότι εκεί έξω κυκλοφορεί και μια ολόκληρη σειρά βοηθημάτων που φέρει την υπογραφή της. Και εννοείται επίσης ότι τα «καλά κομμάτια» είναι ροζ και στολισμένα με Σβαρόφσκι.



ΠΡΑΜΑ ΠΟΥ ΣΑΛΕΥΕΙ

Σύμφωνα με περσινή στατιστική μελέτη που τιτλοφορούνταν «Γυναίκες, σεξ και αγορές», πριν κλείσει η τρέχουσα δεκαετία, 400 εκατομμύρια γυναίκες σε ολόκληρο τον κόσμο θα έχουν αγοράσει τουλάχιστον ένα δονητή. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, πολύ σύντομα οι συνολικές πωλήσεις σεξουαλικών βοηθημάτων που απευθύνονται σε γυναίκες κοινό θα ξεπεράσουν τις πωλήσεις των συσκευών κινητής τηλεφωνίας.

ΤΕΡΙ ΧΑΤΣΕΡ

Ηθοποιός, νοικοκυρά
σε απόγνωση

Για να βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους, οφείλουμε να ξεκαθαρίσουμε ότι η Χάτσερ είχε μιλήσει για τους δονητές της πολύ πριν από τη Λονγκόρια και με περισσότερη θέρμη. Σε συνέντευξή της στο handbag.com είχε φτάσει να δηλώσει ότι «όποια γυναίκα διατείνεται ότι δεν έχει έστω κι ένα sex toy λέει ψέματα».



ΤΖΕΡΙ ΧΑΛΙΓΟΥΕΛ

Πρώην Spice Girl
(η κοκκινομάλλα)

Δηλωμένο και οργανωμένο μέλος των ultras του Rabbit, εξομολογήθηκε κάποτε ότι το μοναδικό παράπονο που έχει από το «παιχνιδάκι» της είναι ότι δεν την αγκαλιάζει μετά το σεξ.



ΜΙΣΙ ΕΛΙΟΤ

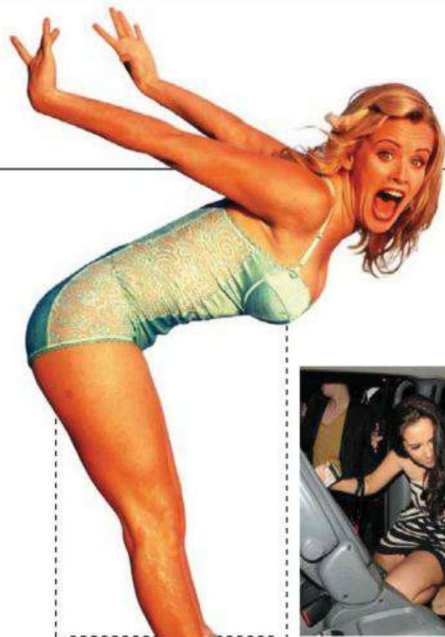
Μουσικός/ηθοποιός/
χορεύτρια

Αγαπάει τα βοηθημάτα της τόσο ώστε να τα συμπεριλαμβάνει και στους στίχους των τραγουδιών της. Πιο αγαπημένο απ' όλα, η «πεταλουδίτσα» – αυτή με το τηλεκοντρόλ. Αν πιστέψουμε το σχετικό αστικό μύθο, ένα τέτοιο Butterfly φερόυσε και η Αντζελίνα Τζολί σε κάποια τελετή των Όσκαρ. Το τηλεχειριστήριο υποτίθεται ότι το κρατούσε ο Μπραντ.

ΛΙΝΤΣΕΪ ΛΟΧΑΝ

Πρώην ηθοποιός,
καριέριστας αποδιοπομπαίος τράγος

Υποτίθεται ότι τη μύσσε στο «κόλπο» η πρώην της, Σαμάνθα Ρόνσον. Υποτίθεται επίσης ότι η Λίντσεϊ ψήθηκε τόσο, που πριν από δύο χρόνια αγόρασε στο Ίντερνετ μια ντουζίνα Deluxe Rabbits και τους έστειλε δώρα στις φίλες της (ένας απ' αυτούς πήγε στην Κέιτ Μος). Διόλου τυχαία μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες διανομής σεξουαλικών βοηθημάτων της πρόσφερε πέρσι ένα εκατομμύριο δολάρια προκειμένου να αντιγράψει το καλούπι του αιδείου της και να το μετατρέψει σε fleshlight.



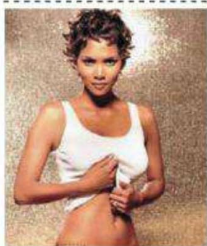
ΤΖΕΝΙ ΜΑΚΑΡΘΙ

Ξανθιά των '90s, εμβληματική Playmate. Όταν πήγε καλεσμένη στην εκπομπή του Χάουαρντ Στερν, ψήφισε Pocket Rocket. Δαγκωτό και με τακτική χρήση μες στην εβδομάδα για να βγάλει τα λεφτά του άμεσα.

ΡΟΖΑΝ ΜΠΑΡ

Ηθοποιός

Ισορροπώντας ανάμεσα στην γκριζα διαφήμιση και τη συκοφαντική δυσφήμιση, δήλωσε κάποτε ότι, όταν αγόρασε ένα δονητή Hitachi, έμεινε τόσο ευχαριστημένη, που έσπευσε να αγοράσει και μια τηλεόραση της ίδιας εταιρείας.



ΧΑΛΕ ΜΠΕΡΙ

Ηθοποιός

Πιστή στο δόγμα «χωρίζω και το ρίνωω λίγο έξω», αμέσως μετά την επίσημη διάλυση της σχέσης της με τον Γκαμπριέλ Ομπρί το 2010, η βραβευμένη με Όσκαρ ηθοποιός πέρασε μια βόλτα από το Pleasure Chest, το διασημότερο «παιχνιδάκι» στο Χόλιγουντ. Στην έξοδο έδωσε και μια μίνι συνέντευξη Τύπου περί σεξουαλικότητας που δεν πρέπει ποτέ να μένει παραμελημένη.



ΤΟΥΛΙΖΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΒΑΟΣ

Μουσικός, μέλος των N-Dubz και κριτής του βρετανικού X-Factor

Σε ένα από τα περιστατικά που θα έκαναν περήφανο οποιονδήποτε Ελληνοκύπριο πατέρα (τέτοιος είναι κι ο δικός της, η μαμά της είναι Ιρλανδή) η Τουλίζα παραλίγο να χάσει μια πτήση επειδή ο δονητής που είχε στην τσάντα της άρχισε να κάνει τη δουλειά του (να δονείται δηλαδή) την ώρα που περνούσε από τον έλεγχο του αεροδρομίου του Μαϊάμι. Αργότερα υποστήριξε ότι δεν ήταν δικός της – τον είχε πάρει δώρο σε μια φίλη.

ΡΙΑΝΑ

Τραγουδίστρια, performer, φαντασίωση

Την τελευταία φορά που ήρθε στην Ευρώπη έκανε μια στάση στο Παρίσι και μια επίσκεψη στο Lovestore. Εκεί, σύμφωνα με τον υπάλληλο του καταστήματος που έσπευσε να ποστάρει το περιστατικό στο Twitter, ξόδεψε σχεδόν 1.500 ευρώ μέσα σε μισή ωρίσκα.



ΚΕΪΤΙ ΠΡΑΪΣ

Πρώην μοντέλο, πρώην Τζόρνταν

Σύμφωνα με τους παραγωγούς του ριάλιτι I'm A Celebrity Get Me Out Of Here, το μόνο αντικείμενο που δε δεχόταν να εγκαταλείψει με τίποτα η Κέιτι πριν μπει στη ζούγκλα (είναι ριάλιτι επιβιώσης) ήταν ο δονητής της. Τελικά, «αναγκάστηκε» να τον αποχωριστεί.



ΑΝ ΧΕΚ

Ηθοποιός

Εδώ και χρόνια είναι κάτι σαν πρόσβειρα καλής θελήσεως της βιομηχανίας των sex toys. Σε μία από τις πιο γνωστές δημόσιες τοποθετήσεις της επί του θέματος υποστήριξε: «Οι δονητές είναι υπέροχοι. Βοηθάνε τον κόσμο να αποφύγει το πλείθο περιστασιακό σεξ και τις επιπλοκές του».



ΤΕΪΛΟΡ ΜΟΜΣΕΝ

Ηθοποιός, τραγουδίστρια, Gossip Girl

Η μόνη γυναίκα στην ιστορία των ΗΠΑ που δέχτηκε δριμύεια κριτική όταν εκδήλωσε την προτίμησή της στα σεξουαλικά βοηθήματα. Κι αυτό επειδή όταν το έκανε ήταν 17. Ανήλικη, you know...



Cumming SOON

ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑΚΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΗ ΟΤΑΝ ΕΡΘΕΙ Η ΚΑΚΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΩΡΗΣ ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΩΣΗΣ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΜΕΡΣΟ

> ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΣΟΥ

Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότερες γυναίκες μπορούν άνετα να φτάσουν σε οργασμό μέσω του στοματικού σεξ. Επικεντρώσου στην κλειτορίδα, δείξε τη συμπάθειά σου και σε ό,τι υπάρχει γύρω της και όλα θα πάνε πρίμα. Τα ακόμα καλύτερα νέα είναι ότι από τη στιγμή που έχει προηγηθεί (σύντομη έστω) διείσδυση, κατά πάσα πιθανότητα θα τελειώσει πριν πάθεις διάστρεμμα στη γλώσσα.

> ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΣΟΥ

Εναλλακτικά αντί για τη γλώσσα ή εναλλάξ με τη γλώσσα. Καλύτερα και πάλι να επικεντρωθείς στην κλειτορίδα. Αυτό μπορεί να γίνει και με το ένα χέρι. Το άλλο μπορεί κάλλιστα να ασχοληθεί με το στήθος της.

> ΑΝΟΙΞΕ ΤΟ ΣΥΡΤΑΡΙ

Και βγάλε όποιο sex toy πιάσει πρώτο το χέρι σου. Αν υπάρχει μια πραγματικά καλή στιγμή για να χρησιμοποιήσεις ένα δονητή, είναι αυτή. Ακόμα κι αν σε ξενίζει ή δεν το γουστάρεις καθόλου, οφείλεις να το κάνεις για χάρη της. Στο κάτω κάτω, της το χρωστάς.

> ΜΗΝ ΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΛΑ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ

Μία από τις πιο βολικές στατιστικές για τη σεξουαλική συμπεριφορά των γυναικών αναφέρει ότι σε ένα (απρόσμενα) μεγάλο ποσοστό είναι επιδειξιμανείς. Αφού κάνεις αυτά που πρέπει να κάνεις, άσ' τη να συνεχίσει για λίγο μόνη της (ή με το δονητή της). Είναι δεδομένο ότι εκείνη θα απολαύσει τη διαδικασία, ενώ κι εσύ θα απολαύσεις το «σούου», το οποίο θα σε προετοιμάσει και για το επόμενο βήμα.

> ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΓΥΡΟ

Στην πραγματικότητα, δε χρειάζεται να κάνεις κάποια ετοιμασία. Λογικά, αν έχουν προηγηθεί τα παραπάνω (ή έστω κάποια απ' αυτά), τόσο εσύ όσο και ο βιαστικός σου φίλος θα είστε έτοιμοι για τη ρεβάνς. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να αφήσεις κατά μέρος τα ψυχολογικά και να θυμηθείς ότι χάθηκε απλώς μια μάχη. Η επόμενη είναι μπροστά σου και σε περιμένει. Κι εσύ πρέπει να χιμήξεις με το ξίφος υψωμένο.

SEX UPDATE

SEX SECRETS

21 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΘΕ ΑΝΤΡΑΣ ΤΟΥ 21ου ΑΙΩΝΑ
ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΚΟ ΤΖΑΝΟ

1. ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΩΣ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΟ

Πριν από το σεξ, δηλαδή. Ως μια αργή, ερωτική διαδικασία που θα την κάνει σταδιακά να λυθεί, να αφηθεί και να λιώσει στα χέρια σου. Αν τα πας πολύ καλά κι αν κι εκείνη είναι σωστή, θα σε ανταμείψει με ένα δικό της χαλαρωτικό μασαζάκι αμέσως μετά το σεξ.

2. ΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ

Κανένας δεν πρόκειται να σε υποχρεώσει να πάρεις μεταπτυχιακό στο ταντρικό σεξ ή να παίζεις τον Άρχοντα των Δαχτυλιδιών κάθε βράδυ και να φορτώνεις το μόριό σου με χαλκάδες. Παρ' όλ' αυτά, καλό είναι να βρεις έναν τρόπο να καθυστερείς το φινάλε σου μέχρι να τελειώσει κι εκείνη. Τις πρώτες φορές τουλάχιστον, για να κερδίσεις έτσι τις εντυπώσεις.

3. ΤΑ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ ΜΕ ΡΑΒΔΩΣΕΙΣ

Όχι γιατί είναι τίποτα σπουδαίο, αλλά γιατί είναι κάτι που θα το εκτιμήσει εκείνη. Εσύ το πολύ πολύ να σπαστείς και να καθυστερήσεις λίγο να τελειώσεις (πράγμα όχι τόσο κακό). Αυτή θα καταλάβει γιατί το κοτλέ δε φεύγει ποτέ από τη μόδα.

4. ΤΗΝ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΡΙΟ

Οι πιθανότητες να πει «ναι» —ιδίως αν η πρόταση συμπεριλαμβάνει την κολλητή της— είναι ελάχιστες. Παρ' όλ' αυτά, αξίζει τον κόπο να δοκιμάσεις για το βιογραφικό και γιατί τελικά και οι μεγάλες αποδόσεις για τους παίκτες είναι.

5. ΜΙΑ ΔΥΟ ΚΑΛΕΣ ΣΤΟΛΕΣ

Όχι δικές σου και όχι στις Απόκριες. Και όχι κάτι εξεζητημένο. Μια νοσοκόμα ή μια μπαπούνια είναι ό,τι πρέπει για το βιογραφικό σου.

6. ΤΗΝ ΑΥΤΟΪΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΩΣ ΣΟΥ

Οι ειδικοί περί των σεξουαλικών σχέσεων συστήνουν την αυτοϊκανοποίηση μπροστά στη σύντροφο ως μέσο που βελτιώνει την επικοινωνία και την ποιότητα της σχέσης. Πέρα από τη θεωρία, η συγκεκριμένη τακτική έχει και ένα απολύτως πρακτικό πλεονέκτημα: η σύντροφος βλέπει και μαθαίνει. Την επόμενη φορά που θα ασχοληθεί μαζί σου, θα το κάνει ακριβώς με τον τρόπο που σου αρέσει.

7. ΠΕΝΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Αν ζούσαμε στον 20ό αιώνα, θα μιλούσαμε για 13 διαφορετικές στάσεις. Αλλά κάποιες απ' αυτές θα είχαν ονόματα όπως «ψηφιδωτό ψιλοαβανταζέ», οπότε θα λέγαμε μαλακίες.

8. ΕΝΑ ΒΙΝΤΕΟ

Αν μη τι άλλο, για να κάνει απόσβεση το smartphone.

9. ΛΙΓΟ BONDAGE

Έτσι για την εμπειρία του να έχεις τα χέρια σου δεμένα την ώρα που μπροστά σου περνάνε στήθη, οπίσθια και διάφορα άλλα ωραία πράγματα, που υπό άλλες συνθήκες θα τα άρπαζες χωρίς δεύτερη σκέψη.





12. ΣΕΞ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΖΩΝΗΣ

Όχι για κάποιον άλλο λόγο, αλλά επειδή σύντομα εμείς μπορεί να μην ανήκουμε σ' αυτήν. Για να μπορείς κάποτε να αφηγείσαι στα παιδιά σου ότι υπήρξε μια περίοδος που γ@#\$\$%με χωρίς διαβατήριο.

11. ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΒΡΟΜΙΚΟΥΣ ΔΙΑΛΟΓΟΥΣ

Σίγουρα δε θα περιλαμβάνουν φράσεις όπως «Τι σου κάνω, μάνα μου!» και «Θα μου πεις τι είσαι;», αλλά θα είναι τίγκα σε φράσεις που δεν μπορούν να αναγραφούν σε ένα μηνιαίο περιοδικό.

10. ΜΕΡΙΚΑ SEX TOYS

Ακόμα κι αν δεν ψήνεσαι καθόλου για «χαρντοκόριλες», υπάρχουν εκεί έξω βρώσιμα εσώρουχα και προφυλακτικά με γεύσεις και διάφορα άλλα «παιχνιδάκια» που μπορούν να επαναφέρουν στην επικαιρότητα μια πολύ βασική και κάπως ξεχασμένη αρχή του πετυχημένου σεξ: πρέπει να έχει πλάκα.



13. ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟ- ΛΟΥΘΗΣΗ ΓΥΝΑΙ- ΚΕΙΟΥ ΠΟΡΝΟ

α) Υπάρχουν τσόντες που προορίζονται για γυναίκες.
β) Είναι όσο ξενέρωτες φαντάζεσαι (παρ' ότι είναι hardcore).
γ) Όταν τις δεις, ίσως κατανοήσεις γιατί οι γυναίκες ξενερώνουν με τις κανονικές τσόντες (αυτές που προορίζονται για άντρες). δ) Αν όντως το κάνεις, φρόντισε να δεις κάτι «κλασικό». Οι ταινίες της Άννα Σπαν ή της Έρικα Λαστ είναι μια τίμια επιλογή.

14. ΣΕΞ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΜΙΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ

Όχι για κανέναν άλλο λόγο, αλλά επειδή είναι εξωτικό και σπάνιο να μη δουλεύει κανείς από τους δύο ένα μεσημέρι Τρίτης ή Τετάρτης.

15. ΣΕΞ ΜΕ ΜΙΑ ΔΙΑΣΗΜΗ

Δεν είναι τόσο δύσκολο πια. Ζούμε στην εποχή όπου όλοι έχουν υπάρξει διάσημοι, έστω για το τεταρτάκι που είχε ονειρευτεί ο θείος Άντι.

16. ΜΙΑ ΔΥΟ ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ

Όπως θα έλεγε και ο «Λιακό», «σπκωθείτε από καναπέδες, πουφ, τραπεζοκαθίσματα». Το σεξ στη φύση παραμένει μια διαχρονικά αξεπέραστη εμπειρία. Και κάνει και μαύρισμα.

17. ΜΕΡΙΚΕΣ ΞΕΠΕΤΕΣ

Θα όφειλες να τις δοκιμάσεις ακόμα κι αν ζούσες στο 17ο ή στον 8ο ή σε οποιονδήποτε

μεταχριστιανικό αιώνα (στους προηγούμενους θα το έκανες και πάλι, αλλά δε θα τις χαρακτήριζες «ξεπέτες»).

18. ΜΙΑ ΞΕΠΕΤΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΣΕΣ ΣΤΟ FACEBOOK

Για να επιβεβαιωθεί η απαρέγκλιτη νομοτέλεια της κοινωνικής δικτύωσης. Παλιότερα θα έκανες το ίδιο μέσο του chat και πολύ παλιότερα για να κάνεις το ίδιο θα έτρωγες στη μάπα τουλάχιστον τρία συνέδρια κομματικής νεολαίας.

19. ΕΝΑ «ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ»

Δες το σαν ανεπτυγμένη εκδοχή του «Σεξ το μεσημέρι μιας καθημερινής». Πάρε ένα ρεπό, κλείσε το κινητό, κατέβασε το σταθερό και αφιέρωσε όλη τη μέρα σ' εκείνη και στην πάρτη σου. Την επόμενη μέρα θα έχεις τραγική δουλειά και τραγικές κράμπες, αλλά θα έχεις να αφηγηθείς πράγματα που μερικές δεκαετίες παλιότερα θα γίνονταν δεκτά στο Φεστιβάλ των Καννών.

20. ΕΝΑ ΙΔΑΝΙΚΟ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ

Κάποτε το «να τελειώσουμε μαζί» ήταν κάτι σαν το Άγιο Δισκοπότηρο της ερωτικής πράξης. Σήμερα δε θεωρείται και τόσο big deal – αν τελειώσετε και οι δύο (ασχέτως σειράς ή timing), όλα είναι μια χαρά. Το συνδυαστικό φινάλε, πάντως, είναι ωραίο πράγμα. Αν δεν προκύψει από μόνο του, αξίζει τον κόπο να το επιδιώξεις.

21. ΣΕΞ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ ΤΟ THE DARK SIDE OF THE MOON

Το έχεις κάνει και παλιότερα, αλλά τότε είχε μια new age αίσθηση. Σήμερα προσδίδει στο όλο σκηνικό μια στιβαρή κλασική αύρα. Είναι το γυμνό αντίστοιχο του να ακούς Μπερλιόζ στο δείπνο.

ΟΙ ΠΙΟ ΤΡΕΛΕΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΣΗΜΩΝ

ΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΟΣΟ ΠΙΟ ΧΟΝΤΡΟ ΤΟ «ΑΔΙΚΗΜΑ», ΤΟΣΟ ΠΙΟ ΧΟΝΤΡΟΚΟΜΜΕΝΗ Η ΕΞΗΓΗΣΗ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΧΡΗΣΤΟΥ

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, ο μέσος άνθρωπος εκστομίζει τουλάχιστον δύο δικαιολογίες την ημέρα για να ξεφύγει από δύσκολες καταστάσεις. Δε γνωρίζουμε αν το παραπάνω είναι γνωστό στους ακόλουθους celebrities, έχουμε όμως την εντύπωση πως το παράκαναν λίγο...

ΕΝΤΙ ΜΕΡΦΙ

Ένα ζεστό βράδυ του 1997 ο Έντι φάνηκε να έχει ανάγκη την αγκαλιά μιας γυναίκας για να τον βοηθήσει να ξεπεράσει την πλήξη του. Ή τουλάχιστον κάποιος που να μοιάζει με γυναίκα... Ο Έντι, λοιπόν, αφού έκανε τη βόλτα του, φόρτωσε στο αμάξι του μια εντυπωσιακή τρανσέξουαλ ονόματι Άιζον Σεϊούλι. Για κακή του τύχη, όμως, κίνησε τις υποψίες ενός περιπολικού, που τον σταμάτησε προτού «σκοράρει» σε απαγορευμένα μέρη. Η δικαιολογία που του ήρθε στο στόμα: «Απλά ήμουν καλός άνθρωπος, καλός Σαμαρείτης. Δεν είναι η πρώτη φορά που βοηθάω. Άδεια-σα το πορτοφόλι μου με σκοπό να τη βοηθήσω!»



ΝΤΑΝ ΓΟΥΑΪΤ

Το 1978 ο Γουάιτ, δημοτικός σύμβουλος του Σαν Φρανσίσκο, σκότωσε το δήμαρχο Τζορτζ Μοσκόνε και το θυρλικό ακτιβιστή και υπέρμαχο των δικαιωμάτων των ομοφυλόφιλων Χάρβεϊ Μιλκ. Με αυτή του την απρόοπτη πράξη κέρδισε τον τίτλο του πιο μισητού ανθρώπου στην ιστορία του Σαν Φρανσίσκο.

Οι δικηγόροι του έσπευσαν να δηλώσουν στο δικαστήριο ότι η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης σε γλυκά και κέικ που έκανε ο κατηγορούμενος ήταν ενδεικτική προχωρημένης κατάθλιψης. Οι ένορκοι, που εκτός από μιλημένους, μάλλον ήταν και παχυσάρκοι, δέχτηκαν το παραμύθι του «μειωμένου καταλογισμού λόγω κατάθλιψης» και ο Γουάιτ πέρασε μόνο πέντε χρόνια στη στένι!



ΤΣΑΡΑΣ ΜΠΑΡΚΑΕΪ

Όταν έχεις υπάρξει μεγάλος αστέρας του NBA και νυν αθλητικός σχολιαστής, μπορείς να κινείσαι όπως γουστάρεις, σίγουρα όμως όχι αν μιλάμε για κίνηση με το αμάξι σου. Ο Μπάρκλεϊ υπήρξε πρωταγωνιστής σε ένα πρωτότυπο ατύχημα, όπου το θύμα του ήταν μια πινακίδα STOP. Ο Μπάρκλεϊ υποστήριξε ότι προσπάθησε να αποφύγει μια πρόντ του, η οποία τον κυνηγούσε πεζή! Οπότε, δεν είναι να απορεί κανείς για τη φαντασία που επιδείκνυε στα παρκέ...



ΝΤΕΪΒΙΝΤ ΜΠΕΡΚΟΒΙΤΣ

Όποιος τολμήσει να πει πως ο «Γιος του Σαμ», όπως είναι γνωστός, είναι υπεύθυνος για τη δολοφονία έξι ανθρώπων στα τέλη της δεκαετίας του '70 θα έχει να κάνει μαζί μας. Ο Μπέρκοβιτς υποστήριξε ότι ένας δαίμονας μπήκε στο σκύλο του γεϊτόνα του και του ζήτησε να σκοτώσει τα συγκεκριμένα άτομα. Το σόρι γίνεται πολύ καλύτερο με την κορυφαία ατάκα-δικαιολογία του στο δικαστήριο: «Δεν ήθελα να τους κάνω κακό. Μόνο να τους σκοτώσω!»

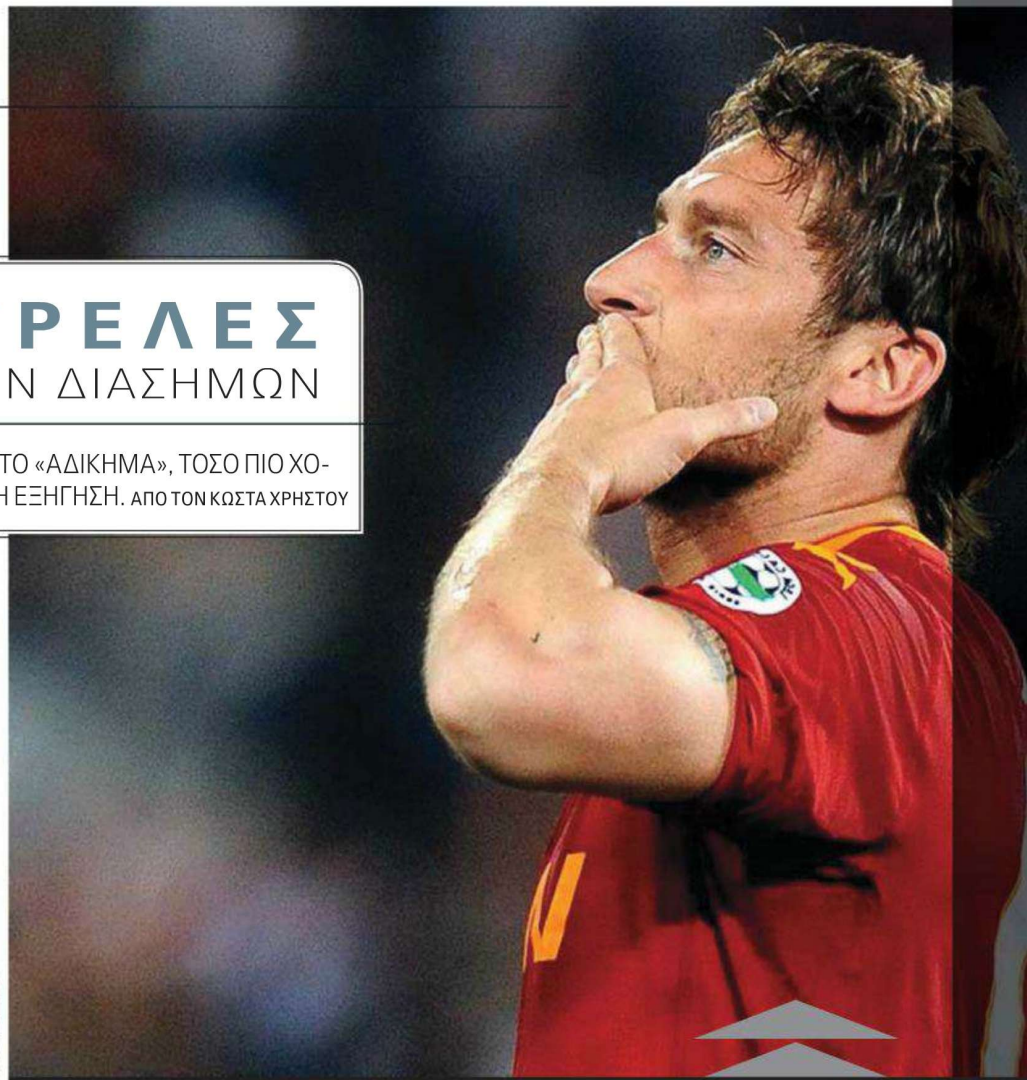
ΡΙΣΑΡ ΓΚΑΣΚΕ

Ο Γάλλος τενίστας μετά από μια βραδιά ξέφρενου πάρτι σε γνωστό κλαμπ του Μαϊάμι πιάστηκε την επόμενη μέρα θετικός σε κοκαΐνη. Παρόλο που οι εξετάσεις αίματος τον έδωσαν στεγνά, ο Γκασκέ είχε τη δικαιολογία στο τσεπάκι. Απέδωσε την κοκαΐνη που ανιχνεύτηκε στο αίμα του σε «ανταλλαγή υγρών» που είχε με μια σερβιτόρα το προηγούμενο βράδυ. Οι φωστήρες του δικαστηρίου έφαγαν το παραμύθι και ο Γκασκέ τιμωρήθηκε μόνο με δύο μήνες αποβολή από τα τουρνουά.



ΚΡΙΣΤΙΑΝ ΠΑΝΟΥΤΣΙ ΚΑΙ ΦΡΑΝΤΣΕΣΚΟ ΤΟΤΙ

Η αξιολύπητη εμφάνισή τους στο Euro 2004, στον εναρκτήριο αγώνα της Ιταλίας με τη Δανία, έδωσε τροφή στους δύο διάσημους ποδοσφαιριστές για δικαιολογίες άνευ προηγουμένου. Ο Πανούτσι, ο άνθρωπος που θα εγκατέλειπε αργότερα το ποδόσφαιρο για να έχει περισσότερο χρόνο για «τον έρωτα της ζωής του», υποστήριξε ότι οι κάλτσες του ήταν πολύ σφιχτές και αυτό τον έκανε να μην μπορεί να αποδώσει στο 100%. Την ίδια στιγμή ο μεγάλος αρχηγός της Ρόμα κατηγορούσε τα παπούτσια του για το μέτριο σπριντ και τη μετριότητα απόδοσή του στο χορτάρι.



ΚΟΡΥΦΑΙΟ

«ΔΕ ΔΙΑΒΑΣΑ
ΤΟ ΜΝΗΜΟΝΙΟ
ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΓΙΑΤΙ ΕΙΧΑ ΑΛΛΕΣ
ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ»
ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΡΥΣΟΧΟΪΔΗΣ



ΜΕΘΟΝΤ ΜΑΝ

Τη στιγμή που η ελληνική κοινωνία «έκραζε» τον Τόλη Βοσκόπουλο για τις επί μία δεκαετία οφειλές του στην εφορία, ένας χιπ χόπερ «συνάδελφος» του, ο Μέθοντ Μαν, χρωστούσε μόλις επτά χρόνια. Με αφορμή το αγαπημένο του «κόμμι», ο Μέθοντ Μαν δήλωσε ότι η πολλή μαριχουάνα ήταν υπεύθυνη για τις αμνησίες που πάθαινε κατά καιρούς – η συγκεκριμένη που είχε να κάνει με τις οφειλές του στην εφορία κράτησε 7 χρόνια. Λες να πιάνει και στις δικές μας ΔΟΥ το κόλπο;



ΠΙΤΕΡ ΜΠΑΚ

Το 2001 ο κιθαρίστας των REM έγραφε τη δική του ιστορία μέσα σε αεροπλάνο της British Airways. Τύφλα στο μεθύσι, πέταξε γιαούρτι σε μια αεροσυνοδό, έβρισε τον πιλότο και προσπάθησε να βάλει ένα CD να παίζει στο καροτσάκι

με τα φαγητά! Από τα σκηνικά που παρακάλας να ζήσεις live. Ο Μπακ ισχυρίστηκε ότι η ανάμειξη υπνωτικών χαπιών με το κρασί που ήπιε τον ανάγκασε να κάνει πράξεις για τις οποίες δεν είχε επήγνωση. «Δεν είχα ιδέα τι έκανα. Όταν χαλάρωσα και "ξύπνησα" από τη φάση στην οποία βρισκόμουν, ήμουν καλυμμένος με γιαούρτια». Η αλήθεια έλαμψε και ο Μπακ αθωώθηκε.



TENT POTZER ΤΖΟΥΝΙΟΡ

Η αλήθεια είναι πως δε δίνουμε δεκάρα για το συγκεκριμένο άνθρωπο, πόσο μάλλον για το τραγικό ριάλιτι (Survivor) στο οποίο είχε δηλώσει συμμετοχή. Παρ' όλ' αυτά, δε θα μπορούσαμε να αφήσουμε ασχολίαστη την ατάκα που πέταξε on air στη συμπαίκτηρά του μετά το καυτό τους βράδυ στις ερμηνείες: «Ξέρεις, τις περισσότερες φορές, όταν ξαπλώνω να κοιμηθώ, δεν είμαι 100% ο εαυτός μου, δεν ξέρω τι κάνω και νομίζω πως είμαι με τη γυναίκα μου. Άλλωστε δε σ' αρέσω καν! Είμαι 200% ευτυχισμένος με τη γυναίκα μου».



ΤΟΜ ΣΑΪΖΜΟΡ

Από τη Διάσωση του στρατιώτη Ράιαν μέχρι το Zyzzyx Road, ο Αμερικανός ηθοποιός αντιμετώπισε αρκετά προβλήματα με τα ναρκωτικά και με κατηγορίες που τον ήθελαν να πρωταγωνιστεί σε σεξουαλικά όργια. Για να αποφύγει το τεστ που θα αποδείκνυε τη χρήση ναρκωτικών, χρησιμοποίησε το περίφημο Whizzinator, ένα σλιπ που περιέχει μια θήκη με «καθαρά» ούρα (το έχουν χρησιμοποιήσει και αθλητές στους Ολυμπιακούς Αγώνες). Αν και τον έπασαν επί αυτοφώρω να το χρησιμοποιεί, δε δίστασε να δηλώσει στο δικαστή: «Δεν ήταν δικό μου. Εγώ φορώω Hilfiger». Αυτή κι αν είναι δικαιολογία!



PONI Ο'ΣΑΙΒΑΝ

Μετά από ένα γερό ξενύχτι και μία ακόμη πιο δυνατή στούκα στον αυτοκινητόδρομο του East London ο Ρόνι ελέγχθηκε από αστυνομικούς, οι οποίοι του ζήτησαν να ουρήσει σε ειδικό δοχείο ώστε να τσεκάρουν τα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα του. Ο Ρόνι αρνήθηκε να συνεργαστεί και οι «Μπόμπηδες» μπήκαν σε υποψίες. Ο δικηγόρος του δήλωσε πως ο πελάτης του έπασχε από «σύνδρομο αγχωτικής κατάθλιψης». Το συμβάν αναστάτωσε τόσο πολύ τον άσο του σνούκερ, που δεν μπόρεσε να ουρήσει. Η δικαιολογία έπιασε τόπο και ο Ρόνι αποχώρησε με τα μπαλάκια του. Και τα μεν και τα δε...

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ο ΛΑΟΣ ΠΟΥ ΕΦΗΥΡΕ ΤΑ «GREEK LOGISTICS»
ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΑΠΟΥΣΙΑΖΕΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ.



«Ένα διάστημα είχα βρει διέξοδο στο καζίνο. [...] Τι με οδήγησε εκεί δεν μπορώ να το πω, είναι προσωπικό»

Άντζελα Δημητρίου



«Δε διάβασα το μνημόνιο εκείνη την περίοδο γιατί είχα άλλες υποχρεώσεις»

Μιχάλης Χρυσοχοΐδης



«Δεν είχα πει καφέ, δεν είχα και τα κέφια μου»

Ο Θεόδωρος Πάγκαλος εξηγεί γιατί έκλεισε on air το τηλέφωνο στον Νίκο Χατζηνικολάου



«Δε γνώριζα την έκταση του χρέους»

Ο Γιώργος Παπανδρέου υπερασπίζεται τη φράση του «Λεφτά υπάρχουν».



«Είμαι πολιτικός κρατούμενος»
Μάκης Ψωμιάδης



«Ηταν ένα στιγμιαίο λάθος»
Πασχάλης

ΜΕΝΕΙΣ Ή ΦΕΥΓΕΙΣ;

DECODE

ΑΝ ΜΠΕΙ ΘΕΜΑ, ΠΡΟΤΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙΣ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ, ΣΚΕΨΟΥ ΚΑΛΑ Ή ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ. ΑΠΟ ΤΗ ΛΥΔΙΑ ΜΑΝΙΑΤΗ

ΕΣΥ-ΕΚΕΙΝΗ: Χ(ΑΜΟΣ)

Εξ ορισμού οι τσακωμοί αποτελούν μέρος του παιχνιδιού. Όπως σε όλες τις σχέσεις, έτσι και στις ερωτικές (κυρίως σ' αυτές) υπάρχουν σκαμπανεβάσματα, εϋθραυστες περίοδοι μεγάλης γκρίνιας, πίεσης, έντασης, απογοήτευσης. Κοινώς, το ότι τσακώνεσαι μαζί της ή το ότι υπάρχουν φράσεις που θέλει να σου σπάσει το κεφάλι ή μέρες που προτιμάτε να μην ιδωθείτε δεν είναι η απόλυτη ένδειξη πως πρέπει να το λήξετε. Είναι υγιές να έχετε τα πάνω και τα κάτω σας. Το θέμα ξεκινάει από τη στιγμή που τα προβλήματα παραμένουν άλυτα και δεν υπάρχει καμία απολύτως διάθεση συμβιβασμού ή υποχώρησης. Σ' αυτή την περίπτωση, του «μη παραπέρα», θα παρατηρήσεις ότι στους τσακωμούς σας έχετε εντελώς διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης (π.χ. ο ένας τσακώνεται σε λογικά πλαίσια κι ο άλλος βγαίνει εκτός ορίων απειλώντας με χωρισμό) κι αυτό δεν είναι καθόλου καλό. Εξίσου κακή ένδειξη είναι όταν ο ένας προσπαθεί να πληγώσει και να μειώσει τον άλλο συνειδητά και με δόλο. Και το κερασάκι στην τούρτα: το «εγώ» πάντα πάνω από το «εμείς», ο εγωισμός και ο εγωκεντρισμός στο ζευγί με κάθε κόστος. Αν λοιπόν τα παραπάνω σου θυμίζουν κάτι, το να βγάλεις τη σχέση από την πρίζα ίσως είναι μια σοφή, αλλά και αναπόφευκτη απόφαση.

ΑΓΕΦΥΡΩΤΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Είσαι σίγουρος ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε μεταξύ σας προσπερνιούνται και δε σας απειλούν ουσιαστικά; Ο Τζακ Πατρίσι, συγγραφέας του βιβλίου *Να μείνω ή να φύγω; Ένας οδηγός για το πού πάει η σχέση σας*, επισημαίνει πως οι πιο απροσπέλαστοι παράγοντες ανάμεσα σε δύο μόνιμους εραστές είναι η συναισθηματική ανωριμότητα, ο εθισμός, τα άλυτα ζητήματα ψυχολογικής φύσης (κατάθλιψη, διαταραχές στη συμπεριφορά και στην προσωπικότητα) και

φυσικά οι επιθετικές τάσεις. Συγκεκριμένα, ο Πατρίσι υποστηρίζει: «Καθένα από τα παραπάνω είναι από μόνο του οδός που οδηγεί συχνά σε αδιέξοδο, αφού απαιτείται ισχυρή θέληση και μεγάλα αποθέματα συναισθηματικής και ψυχολογικής ενέργειας. Δεν αρκεί ποτέ να θέλεις απλά τον άλλο ερωτικά, χρειάζεται κάτι μεγαλύτερο από αυτό». Όταν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να σταθείς στο ύψος των περιστάσεων και να αποδεχτείς τις απαιτήσεις ή τις ανάγκες του άλλου, το πιο ειλικρινές είναι να υποχωρείς χωρίς να αποδίδεις ευθύνες, διακριτικά και όσο το δυνατόν νωρίτερα.



ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΕΚΕΙΝΗ;

Πόσο εύκολα φαντάζεσαι τη ζωή σου χωρίς εκείνη; Για να έχεις φτάσει στο δίλημμα «χωρίς-ω-δε χωρίζω»;, σίγουρα έχεις κάνει κάποιες σκέψεις. Ωστόσο, αν στην παραπάνω ερώτηση η απάντηση «πολύ καλύτερη από τώρα» δε σου βγαίνει αβίαστα, μήπως να το ξανασκεφτόσουν λίγο; Για να εξηγηθούμε: Όλοι θυσιάζουν ένα κομμάτι από το «εγώ» τους μέσα σε μια σχέση στο όνομα του «εμείς». Τα πράγματα ζορίζουν όταν χάνονται οι ισορροπίες. Ίσως να έχεις βάλει τα όνειρα και τις φιλοδοξίες σου στην μπάντα, ίσως να έχεις χάσει τους φίλους σου και να μην κάνεις τα πράγματα που γούσταρες για την πάρτη σου. Αν πιστεύεις ότι επέτρεψες κι εσύ να μη μείνει χώρος για να αναπνεύσεις και συνεπώς το λάθος δεν είναι μόνο δικό της, αλλά και δικό σου, ενώ ταυτόχρονα νιώθεις ότι αξίζει τον κόπο, μάλλον πρέπει να κρατηθείς από όσα σας δένουν και να δώσεις μια δεύτερη ευκαιρία, αυτή τη φορά χωρίς να υποχωρήσεις. Αν, πάλι, όλα τα παραπάνω σου φαίνονται τζάμπα λόγια, μάλλον το θέμα μέσα σου θεωρείται λήξαν. Επίσπευσε το χωρισμό, ώστε να κάνεις καλοκαίρι ως ελεύθερο κι ανέμελο αγόρι.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΟΥ. ΤΙ ΒΛΕΠΕΙΣ;

Στην περίπτωση που βρίσκεσαι σε δίλημμα και δεν ξέρεις ποιο δρόμο να διαλέξεις (που λέει και το άσμα), ο πιο αλάνθαστος τρόπος για να δεις τι θες είναι ένας και φυσικά ο δυσκολότερος: να σκεφτείς μόνος σου για σένα, χωρίς τις συμβουλές και τις απόψεις κανενός. «Αναρωτήσου εκ νέου τι είναι αυτό που θα σε κάνει πιο ευτυχισμένο και ποια είναι η δική της θέση σε όλο αυτό. Τη βλέπεις να δεσπόζει στο επίκεντρο ή δεν υπάρχει

πουθενά; Η παρουσία της στη ζωή σου σου κάνει πραγματικά καλό; Είσαι ακόμα ερωτευμένος μαζί της; Σου αξίζει αυτό που ζείτε; Βελτιώνεται αν το επιδιώξετε; Και το ένστικτό σου τι σε ωθεί να κάνεις;». Κατά τον Πατρίσι, αυτά είναι κάποια από τα ερωτήματα που πρέπει να σε απασχολήσουν. Αν δεν κάνεις focus στα θέλω σου και δε συνομιλήσεις με τον εαυτό σου χωρίς να εθελotuφλείς ή να παραμυθιάζεσαι, καλό είναι να μην πάρεις καμία απόφαση, γιατί πιθανότατα θα μετανιώσεις όταν θα είναι αργά.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΕ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Κάποια πράγματα φαίνονται ευκολότερα εκ του ασφαλούς. Με άλλα λόγια, το να σκέφτεσαι να τελειώσεις το ειδύλλιο και να πας παρακάτω είναι απλά μια σκέψη. Όταν όμως γίνεται πράξη, έχει και συνέπειες. Πώς θα σου φαινόταν, π.χ., αν την έβλεπες τυχαία αγκαλιά με διάδοχο σου; Είσαι απόλυτα συνειδητοποιημένος στην ιδέα ότι πιθανότατα δε θα την ξαναδείς ή ότι, αν αλλάξεις γνώμη, ίσως εκείνη δε θα είναι διαθέσιμη; «Αναρωτήθηκες ποτέ αν

τα πράγματα που εκτίμησες σ' εκείνη είναι εύκολο να τα βρεις αλλού;» ρωτάει ο Πατρίσι. Από την άλλη, βέβαια, το να φοβάσαι να αντιμετωπίσεις τη νέα, άγνωστη πραγματικότητα βολεμένος σε μια βαλτωμένη καθημερινότητα, που ναι μεν δε σε τρελαίνει, αλλά «πού να χωρίζεις τώρα...», είναι μια κατάσταση επιεικώς παθητική και αντικειμενικά λυπηρή. Επίσης, μην ξεχνάς ότι μπορεί να αισθάνεται και εκείνη έτσι, άρα υπάρχει η πιθανότητα να πάρεις πόδι και να πληγωθεί ο εγωισμός σου. Άτιμος συνδυασμός...



ΑΡΓΑ Η ΓΡΗΓΟΡΑ Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΘΑ ΠΑΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ. ΑΝ ΤΥΓΧΑΝΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΕΡΓΟΣ, ΤΟ «ΤΙΠΟΤΑ» ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΜΕ ΤΙ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ. ΓΙΑ ΣΟΥΛΟΥΠΩΣΕ ΤΟ ΛΙΓΟ...

ΔΗΛΩΣΕ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Και τι έγινε που δεν την εξασκείς αυτή τη στιγμή; Το χαρτί υπάρχει. Αν, για παράδειγμα, είσαι άνεργος δικηγόρος ή ηλεκτρολόγος, εννοείται ότι δεν το κρατάς κρυφό. Επίσης, αν έχεις δουλέψει για χρόνια σε μια δουλειά, π.χ. ως υπάλληλος καταστήματος, έχεις την προϋπηρεσία, οπότε με το σπαθί σου μπορείς να δηλώσεις ότι «δούλεψες για πολύ καιρό στο χώρο της κινητής τηλεφωνίας». Ζεις στη χώρα με το μεγαλύτερο επαγγελματικό προνόμιο: είσαι ό,τι δηλώσεις. Ραντεβού είναι, όχι συνέντευξη για δουλειά, χαλάρωσε. Άλλωστε, δεν είσαι ο μόνος άνεργος εκεί έξω για να αισθάνεσαι μειονεκτικά. Μιλάμε για το νέο κοινωνικό trend.

ΓΙΝΕ ΔΙΠΛΩΜΑΤΗΣ

Ε όχι, ψέματα δε θα πεις, γιατί ο κόσμος είναι μικρός και υπάρχει κίνδυνος να εκτεθείς απενανθρώπω. Ωστόσο, δεν υπάρχει κανένας λόγος να ξεράσεις μέχρι και την παραμικρή λεπτομέρεια ή να αρχίσεις να σιχυρίζεις για το πόσο γκαντέμης και κακορίζικος είσαι που δεν μπορείς να βρεις μια δουλειά της προκοπής. Σε ένα λεκτικό μοτίβο του τύπου «Μόλις απολύθηκα από μια βιοτεχνία που έφτιαχνε κάλτσες, μου χρωστάνε 5 μισθούς. Έχω ξεγενρώσει με τη ζωή μου. Πώς να ζήσεις με το επίδομα του ΟΑΕΔ; Άσ' τα, χέσ' τα, μπλα μπλα» έχεις καταφέρει με μία μόνο φράση να την κάνεις να ψάχνει για την έξοδο κινδύνου. Μήπως θα γοητευόταν περισσότερο από έναν αισιόδοξο τύπο με θετική αύρα και λιγότερες ομοiotητες με το μέσο ντεκαυτέ Ελληνάρα που έχει αναγάγει την παθητική μίρλα σε εθνικό modus vivendi;

«ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΩΡΑ;»

Ερώτηση-παγίδα. Η απάντηση «κάααααθμοι!» απαγορεύεται διά ροπάλου. Η σωστότερη απάντηση είναι κάποια με θετικό πρόσημο. Πες της, λοιπόν, ότι μπορεί να μην ξέρεις πότε θα βρεις δουλειά στο αντικείμενό σου, αλλά ψάχνεις «πολύ συστηματικά», γιατί δεν μπορείς να κάθεσαι και να μην είσαι δραστήριος, ώστε να της δώσεις έτσι ξεκάθαρο μήνυμα περί αφορισμού της τεμπελιάς. Πέτα κι ένα «ευτυχώς έχω δίπλα μου ανθρώπους που με στηρίζουν» και άλλαξε θέμα συζήτησης ή ρώτα την τι κάνει εκείνη. Αν όμως δεις ότι επιμένει να σε ρωτάει ή διακρίνεις πως το ότι δεν έχεις δουλειά κάπου την ξινίζει, μπορείς να είσαι σίγουρος ότι πρόκειται για κακό οϊκόνό. Γι' αυτό, πιείτε το ποτάκι σας και κατόπιν πες «bye bye!». Σ' όποια αρέσουμε...

WET SIDE STORIES

ΑΓΩΝΙΕΣ

ΕΓΚΥΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ
ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ
ΚΑΤΩ. ΑΠΟ ΤΗΝ ΝΤΕΠΥ ΜΕΛΑ

ΚΟΒΕΤΑΙ ΤΟ PLAYBOY;

Ντέπυ, γεια! Είμαι φανατικός αναγνώστης του περιοδικού – και όχι μόνο, αν με καταλαβαίνεις, χε χε! Πιστεύεις ότι αυτό θα πρέπει να το λέω όταν γνωρίζω κάποιον; Ξέρεις, πολλές το παρεξηγούν. Για παράδειγμα, τις προάλλες μιλούσα στο Facebook με μια θεά και μόλις της είπα ότι διαβάζω το περιοδικό ξενέρωσε. Γιατί; Είναι τόσο κακό το Playboy;

Τασούλης

Προφανώς και δεν είναι κακό το Playboy. Απλώς οι περισσότερες γυναίκες αντιδρούν παράξενα όταν βλέπουν τους άντρες – είτε έχουν σχέση μαζί τους είτε απλώς κάτι παίζει – να θαυμάζουν ένα ξένο γυμνό. Αφισέ τες να ζουν στην πλάνη τους και να νομίζουν ότι ο καλός τους δε βλέπει πορνό στο Ίντερνετ και δεν καταδέχεται να ρίξει το μάτι του στο κορμί της Τζούλιας (για να παϊνέσουμε και το

σπίτι μας). Αν όμως δεν κάνεις δυνατή «προπόνηση», πώς θα τα δώσεις όλα την ώρα του μεγάλου αγώνα;

ΜΠΟΥΡΖΟΥΑ ΜΑΤ

Γεια σου, Ντέπυ! Να σου πω την αλήθεια, και μόνο που σου γράφω νιώθω κάπως. Δε σε διαβάζω, απλώς βρήκα το περιοδικό στο δωμάτιο του γιου μου. Το θέμα μου είναι απλό: Έχω τη δουλειά μου, την οικογένειά μου, την οικονομική μου άνεση, τις υψηλές συναναστροφές μου. Δεν έχω σεξ. Τον τελευταίο καιρό μου το προσφέρει σε γενναίες ποσότητες ένας αρκετά νεότερός μου άντρας. Τι να κάνω; Να συνεχίσω;

*Η Αντουανέτα του
Διονύσου*

Αγαπητή petit bourgeois, η συνταγή είναι απλή, διαχρονική και δοκιμασμένη, με εξαιρετικά ποσοστά επιτυχίας: χρειάζεσαι τη Μαντάμ Μποβαρί και ένα βάζο με μέλι. Την πρώτη για να τη διαβάσεις και το δεύτερο για να χώσεις βαθιά τα δάχτυλά σου μέσα. Προχώρα και μη σκέφτεσαι τίποτα.

ΒΑΡΑΩ ΚΑΙ ΓΛΕΡΝΩ

Ντέπυ, είσαι η τελευταία μου ελπίδα. Έχω βάσιμες υποψίες ότι η γκόμενά μου μου τα φοράει. Με αποφεύγει, όλο βρίσκει δικαιολογίες για να μη συναντιόμαστε, δε σκκώνει τα τηλέφωνα, εμφανίζει από το πουθενά άγνωστες σ' εμένα φίλες. Τι να κάνω; Να περιμένω μέχρι να βεβαιωθώ; Να τη σαπίσω στο ζύλο (έτσι προληπτικά);

Εκδορέας

Σιγά μην τη στήσεις και στο εκτελεστικό απόσπασμα (έτσι προληπτικά)! Στην πραγματικότητα τελευταίος θα το μάθεις αν σε κερατώνει ή όχι. Συνεπώς, προς τι όλο αυτό το άγχος και ο πανικός; Και επειδή μάλλον έφτασε η ώρα της αλήθειας, ακόμα κι αν η ίδια το αρνείται, εγώ θα πόνταρα τους μισούς μου μελλοντικούς οργασμούς πως ναι, δε χωράς να περάσεις από την πόρτα.

ΒΙΟΝΙΚΟΣ

Είμαι 72 χρονών, για δεκαετίες συνδρομητής του αμερικανικού Playboy και φυσικά σταθερός αναγνώστης της ελληνικής έκδοσης. Οι σεξουαλικές μου επιδόσεις κρίνονται ικανοποιητικές, για να μην πω εξωπραγματικές, δεδομένης της ηλικίας μου. Βέβαια, χρειάζομαι φαρμακευτική υποστήριξη. Και αυτή είναι η ανησυχία μου. Εγώ μόνο το Βιάγκρα εμπιστεύομαι. Λες με τα γενόσημα να πάθουμε κάνα κακό;

Ξενοφών Πετρέας

Χαίρομαι πολύ για το ηλικιακό εύρος των αναγνωστών της στήλης και ταυτόχρονα λύπαι που δεν μπορώ να βοηθήσω. Ίσως την απάντηση σε αυτή την απορία, όπως και σε κάθε άλλη απορία των τιμημένων ελληνικών γηρατειών, να την έχει ο Γιώργος Αυτιάς.

ΖΟΠΙΑ

Αγαπητή κυρία Μελά, είμαι 34 και γνώρισα έναν πιτσιρικά που με τρέλανε, 26 χρονών. Κι ενώ όλα ήταν ωραία και με έπαιρνε τηλέφωνα και βρισκόμασταν, χωρίς να έχει συμβεί απολύτως τίποτα, ο μικρός εξαφανίστηκε! Είναι η ηλικία ή εγώ γερνάω; Και τι να κάνω με τους τύπους που μου έχουν πει στη μούρη ότι δεν είναι ερωτευμένοι μαζί μου, αλλά ξαναέρχονται στη ζωή μου μετανιωμένοι;

Θλιμμένο κυκλάμινο

Οι φευγάτοι πιτσιρικάδες ως γυρίσουν στη μαμά τους και οι μετανιωμένοι ως βρουν βοήθεια στα μοναστήρια, στις εκκλησίες και στον Κοέλιο. Εσύ μη μασάς και απόλαυσε τα πάθη σου. Άλλωστε, όπως έχουμε μάθει τα τελευταία 1.978 χρόνια, πάντα μετά τα πάθη έρχεται και η «ανάσταση».

PHOTOS: FLORIAN LOHMANN

e males

kyr227@...

Είμαι 37 χρονών, παρθένος. Τι κερδίζω; Μια ισόβια συνδρομή στο Playboy. Για άλλους είναι ένα ευχάριστο ανάγνωσμα, για σένα είδος πρώτης ανάγκης.

mairoula@...

Έχω γνωρίσει τους μουσικούς μιας γαμάτης μπάντας. Να ξεκινήσω με τον μπασίστα ή με τον ντράμερ; Όποιον κι αν επιλέξεις, φρόντισε να έχεις στο σπίτι σου διπλό κρεβάτι ή έστω ένα διαθέσιμο καναπέ. Αργά ή γρήγορα θα τον φιλοξενήσεις.

haduken@...

Ισχύει ότι οι τρανσέξουαλ κάνουν τις καλύτερες πίπες; Όχι, αυτές τις κάνει η φίλη μου η Κατερίνα.



ΑΝΟΘΕΥΤΗ ΣΟΦΙΑ

Όσες θεωρούν ότι είναι επιλήψιμο ο σύντροφός τους να περνάει μερικά λεπτά (εντάξει, μπορεί και ώρες) στο YouPorn και στα συναφή διαδικτυακά ευαγή ιδρύματα καλό είναι να αναθεωρήσουν. Έρευνες δείχνουν ότι οι άντρες που παρακολουθούν πορνό παράγουν περισσότερο σπέρμα από τους άλλους που δεν έχουν αυτό το «χόμπι». Στην περίπτωση δε που στα βιντεάκια πρωταγωνιστούν δύο άντρες και μία γυναίκα η ποσότητα αυξάνεται λόγω του επί της οθόνης αρσενικού «ανταγωνισμού».

ΤΡΙΑ ΣΕ ΕΝΑ, ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΑ

Χαίρετε! Ντέπυ, βρίσκομαι σε απόγνωση. Η γυναίκα μου, δύο μήνες αφότου χωρίσαμε, μου ανακοινώνει ότι είναι έγκυος (από μένα, είναι βέβαιο). Στο μεταξύ, όμως, έχει ήδη συμπληρώσει τέσσερις μήνες εγκυμοσύνης η ερωμένη μου, με την οποία σχεδιάζουμε να επισημοποιήσουμε τη σχέση μας το φθινόπωρο που μας έρχεται. Τι να κάνω;
«Χριστόφορος Παπακαλιάτης»

Το πρώτο που χρειάζεσαι είναι να σου μιλήσει κάποιος για τα αντισυλληπτικά. Έπειτα πρέπει να κατεβάσεις ένα εξυπηρετικό calendar στο κινητό σου ώστε να θυμάσαι για τους προσεχείς μήνες τις επισκέψεις στους γιατρούς, τις εξετάσεις κ.λπ. Στη συνέχεια θα χρησιμοποιήσεις την ίδια εφαρμογή προκειμένου να «μοιράζεις» τις μέρες: πότε θα βλέπεις το ένα μωρό και πότε το άλλο. Το βασικότερο όμως ζήτημα που πρέπει να διευθετήσεις είναι άλλο. Μητέρες για τα παιδιά σου βρήκες. Τώρα βρες και μια τρίτη γυναίκα που θα σε «ανακουφίζει» από το βαρύ σου πρόγραμμα.

ΥΠΝΟ ΠΑΙΔΕΙΑ

HEALTH

ΕΠΤΑ ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΠΡΙΝ ΞΑΠΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΣ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΜΕΡΣΟ

► ΜΥΘΟΣ

Το διάβασμα και η τηλεόραση σε χαλαρώνουν και σε κάνουν να νυστάξεις.

Όχι. Και όχι γι' αυτό που νομίζεις. Όχι, δηλαδή, γιατί μπορεί να σε κρατούν σε αγωνία και να μένεις ξύπνιος μέχρι να τελειώσει το βιβλίο ή η ταινία. Το πρόβλημα είναι ότι προϋποθέτουν την ύπαρξη φωτεινών πηγών. Η τηλεόραση, το laptop και το tablet εκπέμπουν φως, το βιβλίο το διαβάσεις με το πορτατίφ αναμμένο. Όσο συμβαίνει αυτό, όσο δηλαδή το δωμάτιο δε βυθίζεται στο σκοτάδι, ο εγκέφαλος δεν είναι σε θέση να παράγει μελατονίνη, την ορμόνη που είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία του κύκλου του ύπνου.

► ΜΥΘΟΣ

Όσο μεγαλώνουμε, χρειαζόμαστε λιγότερο ύπνο.

Όλοι οι επιστήμονες σε ολόκληρο τον κόσμο συμφωνούν ότι οι υγιείς ενήλικες, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, χρειάζονται καθημερινά 7-9 ώρες ύπνου. Το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία είναι ότι οι συνήθειες του ύπνου τους μεταβάλλονται δραματικά ή και διαταράσσονται ανεπανόρθωτα, με αποτέλεσμα σπανίως να καταφέρνουν να κοιμηθούν τόσες ώρες συνεχόμενες. Κάποιοι καταφέρνουν να συμπληρώσουν τον ύπνο τους τμηματικά, κοιμώμενοι λίγο το μεσημέρι ή το απόγευμα, κάποιοι άλλοι απλώς δεν κοιμούνται τόσο όσο χρειάζεται ο οργανισμός.

► ΜΥΘΟΣ

Ένα ποτηράκι αλκοόλ σε βοηθάει να κοιμηθείς.

Το αλκοόλ όντως σε χαλαρώνει και ως ένα βαθμό σε κάνει να νυστάξεις, αλλά ο ύπνος που έπεται της κατανάλωσης αλκοόλ δεν είναι καθόλου ποιοτικός. Η αλκοόλη καταστρέφει την κανονικότητα του κύκλου του ύπνου επηρεάζοντας κυρίως τη φάση REM (Rapid Eye Movement), το στάδιο εκείνο κατά το οποίο βλέπεις όνειρα. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ύπνου του Κλιβελαντ, η επίδραση του αλκοόλ προκαλεί εφιάλτες και βίαιες διαταραχές της διαδικασίας του ύπνου. Αποτέλεσμα όλων αυτών, η αναζήτηση περισσότερου αλκοόλ ή άλλων ουσιών με την ελπίδα καταπολέμησης της αϋπνίας.

► ΜΥΘΟΣ

Αν ξαπλώσεις στο κρεβάτι, κάποια στιγμή θα σε πάρει ο ύπνος ακόμα κι αν δε νυστάξεις.

Κλασική θεωρία των γονιών που προσπαθούν να πείσουν τα παιδιά τους να κοιμηθούν ώστε να τους αφήσουν για λίγο ήσυχους. Οι ειδικοί, πάντως, διαφωνούν. Αν δεν καταφέρεις να κοιμηθείς μέσα στα πρώτα 15-20 λεπτά από το ξαπλώσεις στο κρεβάτι, δεν πρόκειται να σε πάρει ο ύπνος αργότερα, οπότε δεν έχει νόημα να παραμείνεις στο κρεβάτι. Αντίθετα, είναι καλύτερα να σηκωθείς και να δοκιμάσεις να ακούσεις χαλαρωτική μουσική ή να διαβάσεις για λίγο κάποιο βιβλίο.

► ΜΥΘΟΣ

Ο εγκέφαλος «ξεκουράζεται» κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Όχι και τόσο. Μπορεί να μη λειτουργεί στις ταχύτητες με τις οποίες δραστηριο-

ποιείται την ημέρα, αλλά τη νύχτα, όταν το σώμα όντως ξεκουράζεται, ο εγκέφαλος βρίσκει την ευκαιρία να αξιολογήσει και να οργανώσει τις αναμνήσεις, που αποτελούν τη βάση της γνωστικής λειτουργίας. Επίσης, φροντίζει ώστε να συνεχίσουμε να αναπνέουμε κατά τη διάρκεια του ύπνου και γενικώς συνεχίζει να έχει την ευθύνη των λειτουργιών που μας κρατάνε στη ζωή. Και τον ευχαριστούμε γι' αυτό.

► ΜΥΘΟΣ

Όσο περισσότερο κοιμάσαι, τόσο καλύτερα.

Σύμφωνα με το Τμήμα Ερευνών των Διαταραχών του Ύπνου της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, τόσο η έλλειψη όσο και η κατάχρηση του ύπνου αποτελούν συμπτώματα παθήσεων όπως ο διαβήτης, η υψηλή πίεση και οι καρδιοπάθειες. Το Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης,

Ο ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΥΠΝΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΡΚΕΙ ΑΠΟ ΕΠΤΑ ΕΩΣ ΕΝΝΙΑ ΩΡΕΣ. ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ.

σε δική του πρόσφατη έρευνα, συνέδεσε τον καθημερινό ύπνο άνω των 9 ωρών με την αύξηση των πιθανοτήτων εμφάνισης άνοιας κατά την τρίτη ηλικία. Γενικώς, από την παγκόσμια ιατρική κοινότητα ο ύπνος που καθημερινά ξεπερνά τις 9 ώρες θεωρείται σύμπτωμα κατάθλιψης. Η αλάνθαστη συνταγή προβλέπει 7-9 ώρες. Ούτε λιγότερες ούτε περισσότερες.

► ΜΥΘΟΣ

Αν δε νυστάξεις, μέτρα προβατάκια.

Αν δε σ' αρέσουν τα προβατάκια, μέτρα Lamborghini Diablo που κάνουν γύρους σε πίστα ή... σουβλάκια με καλαμάκι χοιρινό. Το ίδιο αποτέλεσμα θα έχουν: κανένα! Βρετανοί αναλυτές μπήκαν στον κόπο να ερευνήσουν τη συγκεκριμένη πατροπαράδοτη θεωρία και κατέληξαν στο ότι δεν έχει καμία απολύτως βάση. Κατά συνέπεια, δε βοηθάει σε τίποτα. Η έρευνα, μά-





λιστα, έδειξε ότι η συγκεκριμένη πρακτική μπορεί να έχει και αποτελέσματα εντελώς αντίθετα από τα προσδοκώμενα: αυτός που μετράει τα προβατάκια να βαρεθεί απελπιστικά και το μυαλό του να επιστρέψει με ακόμα μεγαλύτερο ζήλο (και αγωνία) στα προβλήματα και στις έγνοιες της ημέρας που προηγείται.

► ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ο ύπνος ομορφαίνει.

Πέρα από τα προφανή και ευρέως γνωστά, ότι δηλαδή κάνει καλό στο δέρμα, καθυστερεί το γήρας και τις ρυτίδες, σύμφωνα με τα αποτελέσματα ενός πειράματος που επικύρωσαν Σουηδοί επιστήμονες, αυτός που κοιμάται αρκετά είναι και πιο επιθυμητός. Γυναίκες από όλες τις ηλικίες κλήθηκαν να επιλέξουν ανάμεσα σε άπνους άντρες και άντρες που είχαν κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ και διάλεξαν αυτούς που ήταν πιο «φράπα» (από τον ύπνο).

Η ΚΑΦΕΪΝΗ ΣΤΟ ΕΛΩΛΙΟ

ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ
ΟΙ ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΕΙΣ. ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ!

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΣΠΑΝΟ

ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΗ

Η πραγματικότητα: Εξαρτάται από το τι θεωρεί κάποιος «εθιστικό». Η καφεΐνη διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και η συχνή κατανάλωσή της μπορεί να προκαλέσει ήπια φυσική εξάρτηση. Όμως δεν επηρεάζει τον άνθρωπο με τον ίδιο τρόπο με τις εθιστικές ουσίες. Γι' αυτό και οι ειδικοί δε θεωρούν πως προκαλεί εξάρτηση. Πάντως, σε απότομη διακοπή της πρόσληψής της έχουν παρατηρηθεί κάποια συμπτώματα για λίγες μέρες.

ΦΕΡΝΕΙ ΑΨΠΝΙΑ

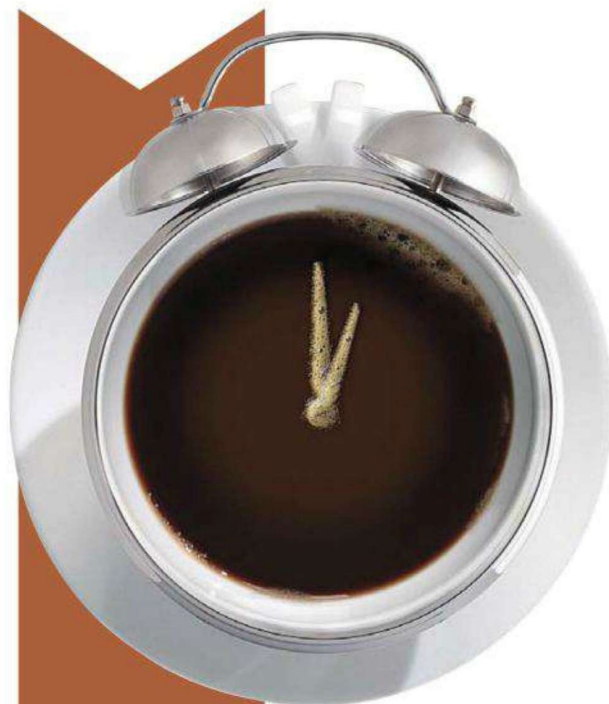
Η πραγματικότητα: Εξαρτάται. Ο ανθρώπινος οργανισμός απορροφά την καφεΐνη γρήγορα – σε 4-5 ώρες έχει αποβάλει το 50%, ενώ σε άλλες 5 ώρες το 75%. Ο ύπνος συνεπώς δεν επηρεάζεται αν ο οργανισμός είναι καθαρός από καφεΐνη 6 τουλάχιστον ώρες πριν από την κατάκλιση. Βέβαια, όλα εξαρτώνται από το μεταβολισμό του καθενός και από τις ποσότητες καφεΐνης στις οποίες είναι συνηθισμένος.

ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ Ή ΚΑΡΚΙΝΟ

Η πραγματικότητα: Σύμφωνα με τη μελέτη Harvard Nurses' Health Study, η κατανάλωση καφεΐνης δεν αυξάνει τις πιθανότητες για καρδιοαναπνευστικές παθήσεις, δεν ανεβάζει τα επίπεδα της χοληστερόλης ούτε προκαλεί καρδιακή αρρυθμία. Παράλληλα, οι επιστήμονες, αξιολογώντας τα αποτελέσματα 66 ερευνών, βρήκαν πως η καφεΐνη αυξάνει «από ελάχιστα έως καθόλου τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου στο πάγκρεας ή στο συκώτι».

ΑΝΤΙΜΑΧΕΤΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Η πραγματικότητα: «Ο μύθος για τον καφέ μετά το μεθύσι φαίνεται ότι είναι ένας από τους πιο διαδεδομένους μύθους που καταρρίπτονται κι αυτό γιατί η ταυτόχρονη κατανάλωση καφεΐνης και οινοπνεύματος μπορεί να οδηγήσει σε ατυχείς αποφάσεις με καταστροφικά αποτελέσματα» δηλώνει ο Τόμας Γκουλντ από το Πανεπιστήμιο Temple των ΗΠΑ.



ΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ ΚΑΙ Η ΚΑΦΕΪΝΗ ΤΟΥΣ

Η μέση ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 300 mg (οι ποσότητες που ακολουθούν είναι ανά φλιτζάνι).

- Στιγμιαίος καφές: 75 mg.
- Καφές φίλτρου: 80-135 mg.
- Εσπρέσο: 100 mg.
- Τσάι (ρόφημα): 50 mg.
- Energy drinks: 28-87 mg.
- Προϊόντα κόλα: 8-53 mg.
- Σοκολάτα (ρόφημα): 5,5-35,5 mg.

«Οι άνθρωποι που έχουν καταναλώσει μόνο αλκοόλ αισθάνονται κουρασμένοι και μεθυσμένοι και είναι πιο πιθανό να αναγνωρίσουν ότι είναι μεθυσμένοι. Αντίθετα, ο καφές μειώνει τα πρεμιστικά αποτελέσματα του οινοπνεύματος, κάτι που μπορεί να δώσει την εσφαλμένη εντύπωση ότι το άτομο δεν είναι τόσο μεθυσμένο όσο πραγματικά είναι». Η διεγερτική δράση της καφεΐνης μπορεί να δημιουργήσει την ψευδαίσθηση σε ένα μεθυσμένο άνθρωπο ότι είναι σε θέση «να χειριστεί δυνητικά επιβλαβείς καταστάσεις», όπως η οδήγηση ή η εμπλοκή σε επικίνδυνες κοινωνικές καταστάσεις.

ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η πραγματικότητα: Βελτιώνει την πνευματική απόδοση. Η καφεΐνη λειτουργεί σαν διεγερτικό, κάτι που συνεπάγεται λιγότερη κόπωση, αυξημένη εγρήγορση και περισσότερη ενέργεια. Έχει αντιοξειδωτική δράση, αυξάνει τη φυσική αντοχή σε δραστηριότητες, ανεβάζει τη διάθεση και δρα σαν αντικαταθλιπτικό φάρμακο.

ΣΤΟ ΡΑΦΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΒΑΣΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΣΤΟ
ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΜΕΡΣΟ

Η σωστή διατροφή, όπως άλλωστε και τα περισσότερα πράγματα στη ζωή, είναι θέμα συνήθειας. Το ίδιο δυστυχώς ισχύει και για τη λανθασμένη διατροφή. Συνδέεται με τις κακές συνήθειες και τον «αυτόματο πιλότο» με τον οποίο έχουμε συνηθίσει να γευματίζουμε. Τα καλά νέα είναι ότι με λίγη προσοχή οι κακές συνήθειες μπορούν να εξαλειφθούν και μαζί τους να εξαφανιστούν τα περιττά κιλά και το «σωσίβιο».

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΜΕ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Το μανάβικο του σούπερ μάρκετ δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη λαϊκή αγορά, αλλά μπορεί να καλύψει απόλυτα τις βασικές σου ανάγκες. Η πιο βασική απ' όλες είναι η τακτική κατανάλωση λαχανικών της οικογένειάς των σταυρανθών. Μην σε τρομάζει η λέξη, τα γνωρίζεις. Μιλάμε για το μπρόκολο, το λάχανο, το μαρούλι, το κουνουπίδι. Σύμφωνα με την Αμερικανίδα διατροφολόγο Ιβόν Μπίσοπ-Ουέστον (μπορείς να διαβάσεις αναλυτικά τις συμβουλές της στο optimumnutritionists.com), εκτός από τη σημαντική διατροφική αξία που έχουν, τα συγκεκριμένα λαχανικά ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε σοβαρές ασθένειες, ακόμα και σε κάποιες μορφές καρκίνου.

ΞΕΧΝΑ ΤΑ «ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑ- ΡΗ» ΚΑΙ ΤΑ «ΧΩΡΙΣ» ΓΕΝΙΚΩΣ

Όχι εντελώς, απλά φρόντισε να ελέγχεις εξονυχιστικά τη σύνθεση των προϊόντων με ένδειξη «χωρίς ζάχαρη», «χωρίς

συντηρητικά» κ.λπ. Ενίοτε ένα τέτοιο προϊόν μπορεί να είναι όντως εντελώς απαλλαγμένο από ζάχαρη, αλλά τίγκα στα λιπαρά ή στο αλάτι.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΑ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Δε θα δυσκολευτείς να τα εντοπίσεις. Κατά πάσα πιθανότητα θα βρίσκονται σε ένα διάδρομο στον οποίο θα κυριαρχεί το πράσινο χρώμα και στον οποίο θα συχνάζουν λίγο πιο υστερικοί άνθρωποι απ' ό,τι στους υπόλοιπους διαδρόμους. Δεν είναι ανάγκη να γίνεις σαν κι αυτούς. Έτσι κι αλλιώς, είναι δύσκολο να στηρίξεις ολόκληρο το διαιτολόγιό σου σε οργανικές πρώτες ύλες (τα οργανικά προϊόντα είναι αρκετά ακριβότερα από τα «κανονικά», τα μη οργανικά). Παρ' όλ' αυτά, αξίζει τον κόπο να προμηθεύεσαι οργανικά γαλακτοκομικά και κρέατα που προέρχονται από ζώα ελευθέρως βοσκής. Είναι πιο νόστιμα, έχουν λιγότερο λίπος και είναι μια επιλογή «καθαρή» και υγιεινής διατροφής, αφού σε κανένα στάδιο της εκτροφής των ζώων δεν ντοπαρίστηκαν με ορμόνες και φάρμακα. Το ίδιο

και όσα προϊόντα φύονται μέσα στη γη (π.χ. πατάτες, καρότα) ή τα θαλασσινά.

ΞΕΧΝΑ ΤΑ «ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ»

Ανάλογα με τη σύνθεσή του, ένα προϊόν με τη συγκεκριμένη ένδειξη μπορεί όντως να έχει από 3% έως 25% λιγότερα λιπαρά. Συχνά, όμως, οι παρασκευαστές του ισοσταθμίζουν την έλλειψη λιπαρών με ζάχαρη, αρώματα ή γλυκαντικές ουσίες προκειμένου να βελτιώσουν τη γεύση του. Επίσης, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου Κορνέλ, αυτοί που προτιμούν τα σνακ με χαμηλά λιπαρά καταλήγουν

EXTRA TIP

**ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ
ΤΑ ΠΡΟΪΟ-
ΝΤΑ ΠΟΥ
ΠΑΡΑΓΟ-
ΝΤΑΙ ΚΟΝΤΑ
ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ
ΣΟΥ.**

να καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες επειδή ακριβώς υποτιμούν το θερμιδικό φορτίό τους.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

Όχι τις κατεψυγμένες πίτσες, ούτε τα ψυγεία με τα παγωτά – σοβαρέψου! Η αναφορά γίνεται στα κατεψυγμένα λαχανικά, που όσο παράξενο κι αν ακούγεται, συχνά είναι πιο υγιεινά ακόμα και από τα φρέσκα. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Διεθνούς Διατροφικού Ινστιτούτου, κάποια από τα φρέσκα λα-



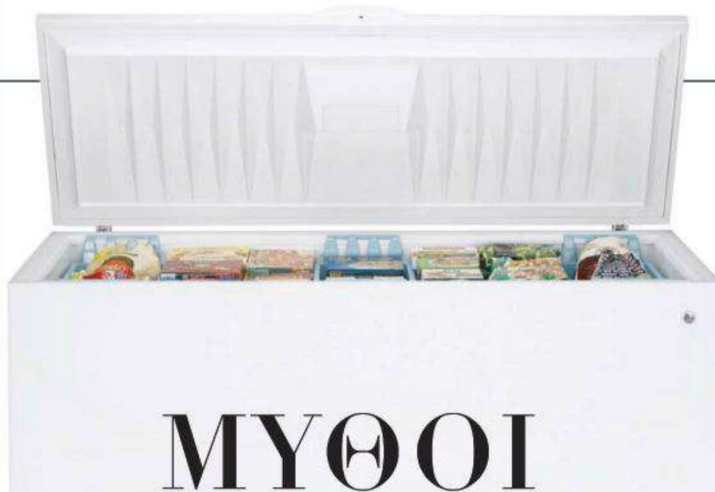


χανικά χάνουν έως και τη μισή διατροφική τους αξία κατά τη διαδρομή από το χωράφι μέχρι το ράφι του σούπερ μάρκετ και τελικά την κουζίνα. Αντίθετα, τα λαχανικά (και κάποια φρούτα) που καταψύχονται αμέσως μετά τη συγκομιδή τους διατηρούν σχεδόν στο ακέραιο τα ευεργετικά συστατικά τους.

ΞΕΧΝΑ ΤΟ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΟ ΣΑΦΑΡΙ

Το σούπερ μάρκετ δεν είναι μόνο η αενάως ανανεούμενη πηγή του μάννα και της αμ-

βροσίας. Πέρα απ' όλα, είναι μια εμπορική επιχείρηση που έχει ως βασικό στόχο να πουλήσει ακριβά τρόφιμα. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται και τα συσκευασμένα, επεξεργασμένα και ανθυγιεινά ακριβά τρόφιμα, τα οποία ουκ ολίγες φορές βρίσκονται στρατηγικά τοποθετημένα στο ράφι που βρίσκεται ακριβώς στο επίπεδο του ματιού ή καμουφλαρισμένα σε προσφορές τύπου «2 σε 1». Για να τα αποφύγεις και να μην πέσεις στην παγίδα της υπερκατάναλωσης συνολικά, φτιάξε μια λίστα και σεβάσου την πιστά. Θα σου στοιχίσει λίγο σε image, αλλά θα σε γλιτώσει από πολλά έξοδα και πολλές άχρηστες θερμίδες.



ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΛΗΘΕΙΑ ΔΕΝ ΤΑΥΤΙΖΕΤΑΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΜΕ ΟΣΑ ΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΣΠΑΝΟ

ΟΛΑ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΤΑΨΥΧΟΝΤΑΙ.

+ Αυτό είναι γεγονός, όμως υπάρχουν τρόφιμα που η κατάψυξή τους δεν τα κάνει καταναλώσιμα. Για παράδειγμα, τα ευαίσθητα λαχανικά, όπως το μαρούλι ή η σαλάτα. Επίσης, οι κρεμώδεις σάλτσες πήζουν όταν αποψυχθούν. Ο καφές, αν καταψυχθεί και αποψυχθεί, χάνει τα αρώματά του. Το αμερικανικό υπουργείο Γεωργίας (USDA) συμβουλεύει να μην καταψύχονται οι κονσέρβες και τα αυγά. Μπορούν όμως να καταψυχθούν φαγητά που έχουν παρασκευαστεί με τα παραπάνω υλικά.

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΤΑΨΥΧΟΝΤΑΙ ΕΠ' ΑΟΡΙΣΤΟΝ.

+ Αυτό είναι αλήθεια, αλήθεια όμως είναι και το ότι χάνουν τα ποιοτικά (γευστικά) τους χαρακτηριστικά. Σύμφωνα με το USDA, οι ανώτεροι χρόνοι που μπορούν να παραμείνουν κατεψυγμένα διάφορα τρόφιμα και πρώτες ύλες είναι:

- Σούπες και μαγειρευτά: 2-3 μήνες.
- Μαγειρεμένο κρέας: 2-3 μήνες.
- Αμαγειρέυτο κρέας, ψντά, μπριζόλες: 4-12 μήνες.
- Μαγειρεμένο κοτόπουλο: 4 μήνες.
- Αμαγειρέυτο κοτόπουλο: 9-12 μήνες.

Η ΚΑΤΑΨΥΞΗ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΤΑ ΒΑΚΤΗΡΙΑ.

+ Η κατάψυξη καθιστά ανενεργά τα βακτήρια, αλλά δεν τα εξοντώνει. Αυτό σημαίνει πως οι προσβεβλημένες τροφές παραμένουν επικίνδυνες και μετά την απόψυξή τους. Οπότε, μόνο το μαγείρεμά τους στην κατάλληλη θερμοκρασία μπορεί να τις καταστήσει ασφαλείς.

ΤΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΕΧΟΥΝ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ.

+ Στην πραγματικότητα ισχύει το αντίθετο! Τα κατεψυγμένα φρούτα

και λαχανικά μπορεί να είναι πιο υγιεινά ακόμα και από τα φρέσκα. Κι αυτό γιατί συλλέγονται στην κορυφή της ωρίμανσής τους (τα νωπά συλλέγονται λίγο πριν από την ωρίμανση, για να μη χαλάνε στα καφάσια), χρονικό διάστημα κατά το οποίο θεωρείται πως έχουν όλα τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους. Πάντως, για να εξασφαλίσει κάποιος ότι θα προσλάβει όλα τα θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώσει τα κατεψυγμένα φρούτα ή λαχανικά νωρίς, καθώς ύστερα από κάποιους μήνες στην κατάψυξη αρχίζουν να χάνουν κάποια από τα πολύτιμα στοιχεία τους.

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΑΠΟΨΥΧΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΔΕ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΞΑΝΑΚΑΤΑΨΥΧΘΟΥΝ.

+ Μπορείς να αποψύξεις και να ξανακαταψύξεις τρόφιμα αρκεί να μην έχουν μείνει εκτός της συντήρησης του ψυγείου παραπάνω από δύο ώρες (ή μία ώρα στους 32°C). Τεχνικώς είναι ασφαλές, όμως από γευστική άποψη καλύτερα να αποφεύγεται.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΦΥΛΑΞΕΙΣ ΤΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΣΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΑΤΑΞΥΚΤΗ.

+ Η πόρτα του καταψύκτη είναι ένα βολικό μέρος για να φυλάσσονται τα κατεψυγμένα προϊόντα, αλλά δεν είναι το καλύτερο για αποθήκευση μακράς διάρκειας. Η θερμοκρασία στην πόρτα και κοντά της ανεβαίνει κάθε φορά που αυτή ανοίγει. Το τρόφιμο μπορεί να παραμείνει κατεψυγμένο, όμως επιβραδύνεται η διαδικασία ψύξης του, με αποτέλεσμα το σχηματισμό κρυστάλλων που καταστρέφουν την ακεραιότητά του. Σύμφωνα με το USDA, ένας γεμάτος καταψύκτης πρέπει να παραμείνει παγωμένος για δύο ημέρες.

FIT ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΟΥΣΙΑ

FITNESS

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΥΣ ΤΑ ΩΡΑΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΟΝΤΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΝΤΑΣΕΙΣ ΑΠΙΣΤΕΥΤΕΣ, ΑΛΛΑ ΕΚΕΙΝΟΙ ΑΝΤΕΧΟΥΝ. ΚΑΙ ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΟΜΩΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΕΝΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΩΡΑΡΙΑ. ΑΣ ΤΟΥΣ ΜΙΜΗΘΟΥΜΕ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΣΠΑΝΟ



7:00 π.μ.
Ξύπνημα



7:10 π.μ.
Χυμός πάνω απ' όλα
Πολτοποιήσε στο μπλέντερ δύο φλιτζάνια φρούδες, δύο χούφτες άλλα φρούτα ψιλοκομμένα, δύο κουταλιές της σούπας γιαούρτι, μία χούφτα δημητριακά, μία κούπα γάλα με χαμηλά λιπαρά και πάγο. Πιες αμέσως το 1/3.

7:30 π.μ.
Πρωινή γυμναστική
Ξεκίνα το «ρολόι πέσε και παίρνε». Πάρε την αρχική θέση των push-ups και με αναπνοήσεις μετακινήσου σαν λεπτοδείκτης θεωρώντας ότι ο αφαλός σου είναι το κέντρο ενός ρολογιού. Ενδιάμεσα λύγιζε τα χέρια και κατέβαζε τον κορμό.

7:40 π.μ.
Πιες τον υπόλοιπο χυμό



11:10 π.μ.

Ώρα για σνακ
Ιδανικός είναι ένας συνδυασμός πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Για παράδειγμα, μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί κόττατζ και ένα μήλο.

11:00 π.μ.

Χαλάρωσε
Ηρέμησε με διαφραγματικές αναπνοές. Κάθισε στην καρέκλα του γραφείου αφήνοντας τα χέρια και τα πόδια χαλαρά. Άσε τους ώμους να «πέσουν». Εισέπνευσε αέρα και νιώσε την κοιλιά σου να φουσκώνει σαν μπαλόνι. Εκπνέοντας φρόντιζε να συσπás τους μύς της κοιλιάς.

9:00 π.μ.
Άφιξη στο γραφείο



8:00 π.μ.

Ξεκίνα για τη δουλειά με το ποδήλατο
Εάν η απόσταση είναι μεγάλη και δεν είσαι πολιτικός, αλλά επιχειρηματίας/στέλεχος/υπάλληλος, χρησιμοποίησε τα MMM. Κατέβα όμως μια στάση πριν από τον προορισμό σου.

1:00 π.μ.

Ασκήσεις πριν από το γεύμα
Μετά από τέσσερις ώρες καθιστικής εργασίας προσπάθησε να χαλαρώσεις τα σημεία του σώματος που έχουν επιβαρυνθεί.
Χέρια: Τέντωσε το δεξιό χέρι μπροστά με την παλάμη προς τα κάτω και με το αριστερό τράβα απαλά τα δάκτυλα προς τον κορμό κρατώντας τα έτσι για 20-30". Επανάλαβε με το άλλο χέρι.



Πλάτη: Τέντωσε τα χέρια μπροστά και σκύψε το κεφάλι μέχρι το πιγούνι να αγγίξει το στήθος. Μείνε έτσι για 15-20". Ύστερα σφίγγοντας τους μύς της πλάτης γύρισε στην αρχική θέση βγάζοντας έξω το στήθος, εκπνέοντας και φέρνοντας πίσω τους ώμους.

Όμοι: Ανύψωσε και κίνησε τους κυκλικά 10 φορές (5 φορές προς τα εμπρός και 5 προς τα πίσω). Στη συνέχεια κόλλησε τους όσο πιο κοντά μπορείς στα αυτιά και κράτησέ τους για 5". Κάνε 5 επαναλήψεις.
Κοιλιακοί: Καθισμένος, πάρε ένα μπουκαλάκι με νερό και

κράτησέ το πάνω από το κεφάλι με τα χέρια τεταμένα. Αργά γείρε το σώμα προς τα δεξιά όσο παίρνει, σφίγγοντας ταυτόχρονα τους κοιλιακούς. Κάνε το ίδιο και για τη δεξιά πλευρά (10 επαναλήψεις).
Σβέρκος: Στρέψε αργά το κεφάλι όσο πάει προς μια κατεύθυνση, μείνε εκεί και ξανα-

γύρνα στην κανονική στάση. Επανάλαβε αντίθετως. Στη συνέχεια βάλε τα χέρια πίσω από το κεφάλι και προσπάθησε να το μετακινήσεις προς τα πίσω σπρώχνοντας παράλληλα τα χέρια προς την αντίθετη κατεύθυνση. Κράτησε 5" και χαλάρωσε. Επανάλαβε 10 φορές.

1:45 π.μ.
Γεύμα

Προτίμησε, όπως ο Κ. Σημίτης, ένα γεύμα με πρωτεΐνες και λαχανικά, π.χ. ένα φιλέτο ψαριού με σπανάκι, ελαιόλαδο και λεμόνι.



4:00 π.μ.

Χαλάρωμα ποδιών
Για να τα ανακουφίσεις από την κόπωση των επτά ωρών στο γραφείο, κάθισε ακουμπώντας την πλάτη καλά στην καρέκλα. Δίπλωσε το αριστερό πόδι πάνω στο δεξιό γόνατο, έτσι ώστε να πιάνεις καλά το πέλμα. Κάνε εναλλάξ δεξιόστροφες και αριστερόστροφες περιστροφές των αστραγάλων.

Μεσάνυχτα
Κρεβάτι

Επτά με εννιά ώρες συνεχόμενου ύπνου είναι αρκετές για τους περισσότερους ανθρώπους. Για να το πετύχεις, πρέπει να κλείσεις την τηλεόραση και να μην έχεις καταναλώσει προπονημένως αλκοόλ.

7:30 π.μ.
Δείννο

Προτίμησε σούσι, όπως και ο ΓΑΠ, ή θαλασσινά (και πάλι όπως ο ΓΑΠ). Δε βελτιώνουν τη σκέψη, αλλά δε σε βαρύνουν κιόλας.



6:30 π.μ.

Επιστροφή στο σπίτι
Αποχώρησε χρησιμοποιώντας το ίδιο μέσο με το οποίο έφτασες.



4:10 π.μ.

Ώρα για σνακ
Μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και ένα αβγό βραστό ή λίγος τόνος χωρίς λάδι είναι ό,τι πρέπει.

TO PLAYBOY ΚΑΙ TO STAR CHANNEL ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ PLAYMATE OF THE YEAR

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όνομα:
Επώνυμο:
Έτος Γέννησης:
Ύψος:
Βάρος:
Διεύθυνση:
Τ.Κ.:
Τηλ.:
Υπογραφή κηδεμόνα (απαραίτητη αν είσαι κάτω από 18 ετών):

Επιθυμώ να λάβω μέρος στο διαγωνισμό
PLAYMATE ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2012

Μαζί με το συμπληρωμένο δελτίο συμμετοχής στέλνω και δύο πρόσφατες
φωτογραφίες μου (μία προσώπου και μία ολόσωμη, με μπόντι ή μαγιό).

Είναι η μεγάλη σου ευκαιρία! Το Playboy σου προσφέρει τη δυνατότητα να γίνεις κι εσύ υποψήφια για να κατακτήσεις τον τίτλο της Ελληνίδας Playmate της Χρονιάς 2012. Κέρδισε διακρίσεις υψηλού επιπέδου και πλούσια δώρα, δες το όνομά σου να μεσουρανάει στην ελληνική και στην international showbiz και πάρε το εισιτήριο για μια διεθνή, καταξιωμένη καριέρα. Δεν έχεις παρά να συμπληρώσεις το δελτίο συμμετοχής σε αυτή τη σελίδα και να το στείλεις στα γραφεία του περιοδικού ή την ανάλογη φόρμα που θα βρεις στην ιστοσελίδα μας www.playboy.gr ή να κάνεις «like» στη σελίδα Playmate 2012 στο Facebook και να συμπληρώσεις τη φόρμα συμμετοχής που θα βρεις εκεί. Σε περιμένουμε!

Το περιοδικό διατηρεί το δικαίωμα χρήσης των φωτογραφιών που αποστέλλονται μαζί με το δελτίο συμμετοχής στο πλαίσιο του διαγωνισμού PLAYMATE ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2012 κατά την κρίση του και δεν υποχρεούται να τις επιστρέψει. Στείλε το δελτίο συμμετοχής και τις φωτογραφίες σου στη διεύθυνση: PLAYBOY, ΚΗΦΙΣΙΑΣ 40, ΜΑΡΟΥΣΙ Τ.Κ. 151 25, με την ένδειξη: «ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ PLAYMATE ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2012».

www.playboy.gr
[facebook.com/playmate2012](https://www.facebook.com/playmate2012)





ΟΛΑ ΣΤΟ ΜΑΥΡΟ

ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ ΤΟ ΚΥΡΟΣ. ΚΑΝΕΝΑ ΑΛΛΟ ΧΡΩΜΑ ΔΕΝ ΤΟ ΑΝΟΙΞΕΙ. ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΤΟ ΕΠΙΛΕΓΕΙ. ΑΠΟ ΤΗ ΣΟΦΙΑ ΜΑΡΓΑΡΗ

GROOMING

Από αριστερά και δεξιόστροφα: Eau de toilette Anarchy, Axe

Ερωτικό και ασυμβίβαστο άρωμα, με γοητευτικές νότες που αποπλανούν.

Shower Gel Special Edition Extreme Power, Adidas

Αφρόλουτρο που καθαρίζει απαλά την επιδερμίδα και απαλλάσσει από το άγχος και την κόπωση.

Studio Mix It Up, L'Oréal Paris

Κρέμα μαλλιών για «ανακάτεμα» και δυνατό κράτημα που διαρκεί όλη τη μέρα.

Showergel Vetiver Root/Green Tea/ Cedarwood, Korres

Αφρόλουτρο με αιθέριο έλαιο βετιβέρ, πράσινο τσάι και κέδρο, που τονώνει τη διάθεση και χαλαρώνει το πνεύμα (στα φαρμακεία).

Amber Pour Homme Intense, Prada

Αισθησιακό ελιξίριο πάθους, με εξωτικές νότες από ιταλικό περγαμόντο, μύρο από τη Σομαλία, πατσουλί Ινδονησίας και βανίλια Μαδαγασκάρης.

Structure S, Vichy Homme

Αντιρυτιδική και συσφιγκτική

φροντίδα ενυδάτωσης για πιο απαλή, λεία και νεανική επιδερμίδα.

Fusion Proglide Power, Gillette

Ξυριστική μηχανή με σύστημα πέντε λεπίδων που μετατρέπει το ξύρισμα σε χόδι.

Invisible For Black & White 48h Power, Nivea For Men

Αποσμηκτικό roll-on κατά των λευκών σημειδίων και των κίτρινων λεκέδων.

Beach Clay Design Pulse, Matrix

Πηλός διαμόρφωσης για όλους τους τύπους μαλλιών.

Only The Brave Tattoo, Diesel

Φρέσκο, αρρενωπό και ροκ, με νότες από κεχριμπάρι, ξύλο, πιπέρι και πατσουλί. Το νέο Only The Brave Tattoo φέρει στο κατάνυχο μπουκαλί του το εμβληματικό λογότυπο-τατουάζ σε στυλ L.A. Graffiti από τον Mr Cartoon, θρύλο της τέχνης του τατουάζ στην Αμερική.

Black XS L'Excès, Paco Rabanne

Μυστηριώδες άρωμα με εκλεκτές νότες από λεβάντα, λεμόνι, πατσουλί και κεχριμπάρι.

ΔΕΝ ΝΑΥΑΓΗΣΑ
ΠΟΥΘΕΝΑ ΟΥΤΕ
ΠΕΘΑΝΑ ΤΗΣ ΠΕΙ-
ΝΑΣ. ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ
ΑΠΛΑ ΕΝΑ ΚΑΙ-
ΝΟΤΟΜΟ ΒΙΟΛΟ-
ΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΚΑΣΣΙΟ

ΠΩΣ ΕΧΑΣΑ 12 ΚΙΛΑ

EXTRA TIPS

• **Επιμεινείτε στις προτεινόμενες δοσολογίες για κάθε ξεχωριστή φάση.** Ποτέ μην παίρνετε μικρότερη ποσότητα. Αποφύγετε τις ελάχιστες ποσότητες, γιατί αυτό θα είναι η αφορμή να υπολειπουργήσουν τα ενεργά κύτταρα.

• **Στις περιπτώσεις μεγάλων σωματικών επιβαρύνσεων,** δηλαδή υψηλής κατανάλωσης ενέργειας, γευματίζετε μία φορά επιπλέον με γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες και φτωχό σε λιπαρά.

• **Το Squeezy Athletic αναμειγνύεται με πολλούς τρόπους.** Αναμειγνύοντάς το με νερό, πετυχαίνετε τα καλύτερα αποτελέσματα, μπορείτε όμως να το ανακατέψετε και με άπαχο γιοούρτι, στραγγιστό γιοούρτι με χαμηλά λιπαρά ή ξυνόγαλα. Με λίγη κανέλα ή άρωμα πορτοκαλιού λεπταίνει η γεύση.

• **Πίνετε πολύ, περίπου 2-3 λίτρα ποτά χωρίς θερμίδες την ημέρα,** στην καλύτερη περίπτωση νερό και τσάι από βότανα. Αυτό είναι σημαντικό για την υποστήριξη των διεργασιών του μεταβολισμού.

• **Η επιτυχία στη δίαιτά σας μπορεί να μετρηθεί σε εκατοστά, όχι σε κιλά:** Μην θεωρείτε κριτήριο επιτυχίας μόνο το σωματικό σας βάρος. Στην αρχή της εναρκτήριας φάσης μετρήστε τις προβληματικές περιοχές (π.χ. την περιμέτρο σε μέση, λεκάκι, μηρό). Ξαναμετρήστε μία ή δύο φορές την εβδομάδα για να διαπιστώσετε ότι με το Squeezy Athletic πραγματικά ελαττώνετε το λίπος.

Είμαι η χαρά των γκάλοπ. Ένας χαρακτηριστικός μέσος Έλληνας, δηλαδή. Σαραντάρης, παντρεμένος, με δύο μικρά παιδιά και δουλειά γραφείου. Δε γυμνάζομαι, περπατώ μόνο όταν βγάζω βόλτα τα παιδιά και έχω έντονη ροπή στα κυριακάτικα φαγοπότια με φίλους. Αποτέλεσμα αυτού του lifestyle; Όσο τα χρόνια περνούσαν, τα κιλά ανέβαιναν κι από κάποιο σημείο κι έπειτα η «δίαίτα της Δευτέρας» έγινε θεσμός. Στην αρχή δοκίμασα το ένα μόνο γεύμα την ημέρα. Πού να δουλέψει; Αφενός ο μεταβολισμός μου έπεσε σε χειμερία νάρκη, αφετέρου γύριζα το βράδυ στο σπίτι τρελαμένος από την πείνα κι άδειαζα ό,τι υπήρχε πρόχειρο. Τα κιλά συνέχισαν να ανεβαίνουν. Πήγα, λοιπόν, στην αντίθετη συνταγή: πολλά γεύματα την ημέρα. Αλλά τι να διαλέξεις; Τοστάκια και σφολιάτες από την καντίνα του γραφείου ή ντιλ-βερί που σου τινάζουν το μπάζετ στον αέρα; Από τα 82 έφτασα στα 97 κιλά. Άρχισα να ψάχνω πιο δραστηκές μεθόδους για να απαλλαγώ από τα περιττά κιλά. Λιποαναρροφήσεις, πλαστικές, χαπαδούρα, λιποδιαλύτες, τα διάβασα όλα. Έλα όμως που κώλωνα στις επισφάλειες. Κι αν κάτι πάει στραβά; Με δυο παιδιά στο σπίτι, δεν κάνεις τέτοια πειράματα.

> **Πάνω στο ψάξιμο,** έπεσα στο Squeezy Athletic: μια σκόνη για shakes με νερό ή γάλα, που μπορείς

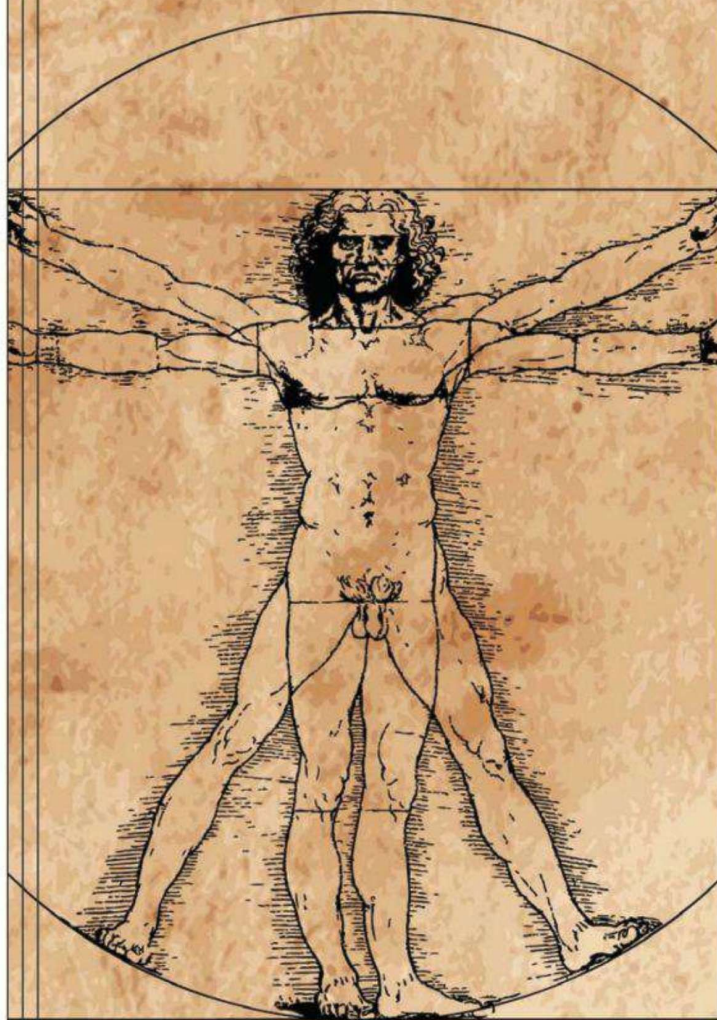
να την αναμείξεις ακόμη και με γιοούρτι και με την οποία υποκαθιστάς γεύματα μέσα στην ημέρα. Εξ ολοκλήρου φυσικό, βασισμένο στο φυσικό, αναποφλοϊώτο σιτάρι χωρίς άμυλο, υποσχόταν βελτίωση του μεταβολισμού χωρίς ξαφνικές επιθέσεις πείνας, ισορροπημένη παροχή ενέργειας στο σώμα με όλα τα απαραίτητα συστατικά που καθημερινά χρειάζεται, σωστή καύση λιπών και όχι μείωση της μυϊκής μάζας. Αποφάσισα να το δοκιμάσω. Προμηθεύτηκα δύο κυλίνδρους των 675 γραμμ. –έναν με φυσική γεύση και έναν με μπανάνα (υπάρχει και με σοκολάτα)– από το www.squeezy.gr και μπήκα στην πρώτη φάση του προγράμματος.

> **Στην ουσία,** έπρεπε να κάνω τριήμερα τρώγοντας –τρόπος του λέγειν– μόνο Squeezy Athletic, με την τέταρτη μέρα ελεύθερης, πλην ισορροπημένης διατροφής, πριν ξαναρχίσω πάλι το τριήμερο. Κι όλο αυτό μέχρι να χάσω τα μισά κιλά από αυτά που είχα βάλει στόχο. Κάθε τρεις ώρες, λοιπόν, έβαζα 45 γραμμ. σκόνης στο σέικερ, το χτυπούσα με νερό και το κατάπινα σαν χυμό πίνοντας μέσα στη μέρα 3 λίτρα νερό επιπλέον. Οι γεύσεις δεν ήταν κακές, θύμιζαν τις μπισκοτόκρεμες των παιδιών στο πιο άγλυκο και άνοστο. Την πρώτη μέρα στο γραφείο τα κατάφερα μια χαρά. Μόλις όμως έφτασα στο σπίτι, μ' έπιασαν οι λιγούρες. Έφτιαξα το πέμπτο και τελευταίο γεύμα

Athletic της ημέρας και το αίσθημα της πείνας κόπηκε αμέσως.

> **Το ίδιο μοτίβο** συνεχίστηκε τις δύο επόμενες ημέρες. Η τελευταία ήταν σαφώς η πιο ζόρικη, με μόνη παρηγοριά ότι ακολουθούσε η ελεύθερη μέρα, όπου θα μπορούσα να φάω επιτέλους ό,τι ήθελα. Την πέρασα χωρίς υπερβολές και συνέχισα για άλλο ένα τριήμερο, χωρίς πείνα, αλλά με τις λιγούρες να δυναμώνουν. Το μόνο που με κρατούσε από το να ορμήσω στο πρώτο σουβλατζίδικο ήταν ο δείκτης της ζυγαριάς, που σταματούσε όλο και χαμηλότερα. Σε 5 εβδομάδες έχασα 7 κιλά και πέρασα στη δεύτερη φάση: 4 γεύματα Squeezy Athletic και ένα κανονικό γεύμα ημερησίως, χωρίς όμως bonus μέρα ελεύθερης «βοσκής». Squeezy Athletic στη δουλειά κι ένα πλούσιο σε πρωτεΐνες δείπνο έγιναν ρουτίνα, στέλνοντας άλλα 3 κιλά στον αγύριστο. Μπήκα πανηγυρίζοντας στην τελική ευθεία: δύο Squeezy Athletic και δύο γεύματα την ημέρα για άλλες δύο εβδομάδες και η ζυγαριά έδειξε 85 κιλά.

> **Δώδεκα κιλά** μέσα σε δύο μήνες. Έχει περάσει σχεδόν ένας χρόνος από τότε και παραμένω σχεδόν σταθερός. Λέω «σχεδόν», γιατί το Πάσχα εξόκει-λα πάλι. Από τραπέζι σε τραπέζι «τσιμπος» 4 κιλά και νιώθω ήδη βαρύς. Τη λύση όμως την ξέρω. Εδώ και μία εβδομάδα πίνω πάλι Squeezy Athletic. Τα μισά έχουν ήδη κάνει φτερά.



ΑΝΤΡΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

FIRST AID

ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ. Γ' ΑΥΤΟ ΟΜΩΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ. ΕΜΕΙΣ ΡΩΤΑΜΕ, ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΑΠΑΝΤΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΤΙΣ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΦΕΡΟΥΣΕΣ ΛΥΣΕΙΣ.
ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΛΛΗ ΚΑΛΑΜΑΡΑ, ΦΩΤΟΣ: ΝΙΚΟΣ ΚΟΚΚΑΣ

Φαίνεσαι πάντα κουρασμένος και ταλαιπωρημένος, ακόμη και όταν έχεις κοιμηθεί σαν πουλάκι το προηγούμενο βράδυ; Τα μάτια σου έχουν από κάτω «σακούλες» που κάνουν το σέξι κορίτσι της διπλανής πόρτας να σου μιλά στον πληθυντικό; Το πάνω βλέφαρο έχει αρχίσει να κρεμάει πάνω από το μάτι σου και νιώθεις πως η εικόνα σου δεν ανταποκρίνεται στην ηλικία σου; Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις μία είναι η απάντηση: βλεφαροπλαστική.



ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΠΕΣΜΕΝΑ ΒΛΕΦΑΡΑ ΛΥΣΗ: ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Ο Κ. ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ, ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΕΞΗΓΕΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΞΑΝΑ ΝΕΑΝΙΚΟ ΚΑΙ ΑΓΕΡΧΟ ΒΛΕΜΜΑ.

Πρόκειται για μια πολύ διαδεδομένη επέμβαση στον αντρικό πληθυσμό, που θα σου «ανοίξει» τα μάτια και θα προσδώσει νεανικότητα και καθαρότητα στο βλέμμα σου. Άλλωστε, η «πρώτη ματιά» είναι που κερδίζει τις εντυπώσεις.

ΑΝΩ ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η άνω βλεφαροπλαστική αφορά –προφανώς– το άνω βλέφαρο. Η τομή γίνεται μέσα στη φυσική πτυχή του άνω βλεφάρου και δεν είναι ορατή όταν τα μάτια είναι ανοιχτά. Πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία και αυτό που στην ουσία κάνει ο γιατρός είναι να αφαιρέσει το δέρμα που περισσεύει, αλλά και το λίπος, που συνήθως έχει συσσωρευτεί στην έσω πλευρά του βλεφάρου.

ΚΑΤΩ ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Αφορά το κάτω βλέφαρο και υπάρχουν δύο ειδών τομές: η τομή εσωτερικά του βλεφάρου και η τομή ακριβώς κάτω από τις βλεφαρίδες. Στην πρώτη περίπτωση αποφεύγεται οποιαδήποτε εξωτερική τομή και η τεχνική πραγματοποιείται κυρίως σε νεότερα άτομα που δεν έχουν δέρμα που περισσεύει, αλλά μόνο λίπος σε περίσσεια.



ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ, Η ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΙΤΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΡΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ, ΜΕΤΑ ΤΗ ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ.

Έτσι, αφαιρείται ή ανακατανέμεται το περιττό λίπος, που είναι υπεύθυνο για τις γνωστές μας «σακούλες». Η δεύτερη τεχνική περιλαμβάνει τομή ακριβώς κάτω από τις βλεφαρίδες και στην έξω επιφάνεια του ματιού. Αυτή η τομή είναι κατάλληλη όταν χρειάζεται να αφαιρεθεί και δέρμα από το κάτω βλέφαρο.

BASIC INFO

- Η επέμβαση διαρκεί 20-30 λεπτά.
- Οι παραπάνω τεχνικές μπορούν να πραγματοποιηθούν και συνδυαστικά.
- Μετά την επέμβαση υπάρχει οίδημα και θολή όραση για περίπου 24 ώρες.
- Δεν απαιτείται διανυκτέρευση στην κλινική.
- Το οίδημα υποχωρεί πλήρως μετά από 10-15 ημέρες.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΝ Κ. ΕΥΑΓΓΕΛΟ ΚΕΡΑΜΙΔΑ MD, ΕΒΟΡΑΣ, ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ, ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟ ΤΟΥ EUROPEAN BOARD OF PLASTIC RECONSTRUCTIVE & AESTHETIC SURGERY, ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ISAPS (INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC, PLASTIC AND RECONSTRUCTIVE SURGERY), ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΒΡΕΤΑΝΙΚΟΥ ΡΕΓΙΣΤΡΥ ΓΙΑ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ.
(www.keramidasevangelos.gr, info@mdone.gr)

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΣΚΟΛΙΩΣΗ ΡΙΝΙΚΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ ΛΥΣΗ: ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟΣ ΕΥΘΕΙΑΣΜΟΣ ΡΙΝΙΚΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ

Ο κ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΑΝΕΛΗΣ, ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ, ΜΑΣ ΕΞΗΓΕΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΛΥΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΣΤΡΑΒΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ ΜΙΑ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ.

Το γεγονός ότι 8 στους 10 Έλληνες έχουν στραβό διάφραγμα σχετίζεται, όσο κι αν σου φαίνεται παράξενο, με το μεγάλο μέτωπο που μας χαρακτηρίζει ως λαό. Το ρινικό διάφραγμα είναι αυτό που χωρίζει τη μύτη στα δύο ρουθούνια και αποτελείται από το μπροστινό χόνδρινο τμήμα και το πίσω οστέινο τμήμα. Η σκολίωση ρινικού διαφράγματος είναι ένα πολύ συχνό θέμα στην Ελλάδα και μπορεί να οφείλεται συχνότερα σε κληρονομικούς παράγοντες και σπανιότερα σε κάποιον τραυματισμό. Αν, λοιπόν, ανήκεις κι εσύ στο τεράστιο αυτό ποσοστό των ανθρώπων με στραβό διάφραγμα και έχεις ξεχάσει πώς είναι να αναπνέεις σαν φυσιολογικός άνθρωπος, υπάρχει λύση και είναι πολύ πιο απλή απ' όσο φαντάζεσαι.

ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Σε αντίθεση με αυτά που νομίζει ο πολύς κόσμος, ένα στραβό διάφραγμα δε φαίνεται εξωτερικά και φυσικά δε σημαίνει πως έχεις στραβή μύτη. Πολύ απλά σημαίνει πως τα δύο ρουθούνια δεν έχουν τον ίδιο χώρο, κι έτσι χαλάει η λειτουργικότητα της μύτης και δεν αναπνέεις σωστά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχεις συχνά βουλωμένη μύτη με εναλλαγή από ρουθούνι σε ρουθούνι μέσα στο 24ωρο, να υποφέρεις από πονοκεφάλους και να εμφανίζεις εύκολα ιγμορίτιδα μετά από ένα κοινό κρυολόγημα. Επίσης, το στραβό διάφραγμα μπορεί να συμμετέχει στην εμφάνιση ροχαλητού ή υπνικής άπνοιας.

Η ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Πριν από την επέμβαση θεωρείται απαραίτητη μια αξονική τομογραφία, ώστε να ελεγχθούν οι πα-

ραρρίνιοι κόλποι. Ο χειρουργικός ευθειασμός ρινικού διαφράγματος είναι πλέον ίσως η συχνότερη επέμβαση στην ωτορινολαρυγγολογία και στόχος της είναι η απρόσκοπτη αναπνοή από τη μύτη. Σήμερα, χάρη στα σύγχρονα τεχνικά μέσα, η εν λόγω επέμβαση θεωρείται πολύ απλή και σχεδόν ανώδυνη, ενώ μπορεί να γίνει και συνδυαστικά με την πλαστική αποκατάσταση της μύτης προσφέροντας ακόμη μεγαλύτερη βελτίωση στην αναπνοή.

BASIC INFO

- Η επέμβαση διαρκεί 45 λεπτά.
- Τα πόματα παραμένουν στη μύτη για 24 ώρες.
- Απαιτείται ένα βράδυ παραμονής στην κλινική.
- Η μύτη εξωτερικά δεν παραμορφώνεται μετά το χειρουργείο.



ΤΟ 82% ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
ΕΧΟΥΝ ΣΤΡΑΒΟ
ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΝ κ. ΝΙΚΟΛΑΟ ΚΑΝΕΛΗ, ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟ,
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΜΕΤΡΟΠΟΛΙΤΑΝ HOSPITAL.
(www.nkanelis.gr, n.kanelis@yahoo.gr)

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι ένα όμορφο χαμόγελο διευκολύνει τόσο την επαγγελματική όσο και την προσωπική και κοινωνική ζωή. Όμως ένα χαμόγελο δεν αρκεί να είναι λευκό, πρέπει συγχρόνως να είναι υγιές και λειτουργικό. Αν λοιπόν ανήκεις στην κατηγορία των αντρών που την τελευταία φορά που είδαν οδοντίατρο τους κρατούσε από το κεράκι η μαμά τους, τότε σίγουρα αυτό το άρθρο σε αφορά.



ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η αισθητική θεραπευτική προσέγγιση των δοντιών αφορά όλους όσους έχουν πολύ καιρό να κάτσουν στην οδοντιατρική καρέκλα είτε λόγω χρόνου είτε λόγω κόστους είτε λόγω φόβου. Στόχος, λοιπόν, της αισθητικής αποκατάστασης του στόματος και των ειδικών που ασχολούνται με αυτήν είναι η αναδημιουργία ενός αισθητικά άρτιου χαμόγελου και η αποκατάσταση της υγιούς λειτουργίας του στόματος. Ο ειδικός οδοντίατρος, ανάλογα με την έκταση και τη φύση του προβλήματος, θα προτείνει και την ενδεδειγμένη λύση.



ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ, 1 ΣΤΟΥΣ 3
ΑΝΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΕΧΕΙ ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΟ
ΣΤΟΜΑ, ΕΝΩ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΥΤΟ ΔΕΙΧΝΕΙ
ΝΑ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ
ΠΑΡΟΥΣΑ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΚΡΙΣΗΣ.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΟ ΣΤΟΜΑ ΛΥΣΗ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ο κ. ΒΑΒΑΡΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ-ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΟΣ, ΜΑΣ ΕΞΗΓΕΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΟΜΟΡΦΟ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ ΧΑΜΟΓΕΛΟ.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ

Συγκεκριμένα, η αισθητική θεραπευτική προσέγγιση για ένα όμορφο και υγιές χαμόγελο αφορά τα εξής βήματα:

- Περιοδοντική θεραπεία, που ασχολείται με προβλήματα όπως δόντια που κουνιούνται ή ούλα που ματώνουν κ.ά.
- Ορθοδοντική θεραπεία, που αποκαθιστά τη σωστή θέση των δοντιών και δίνει μια αξιοπρεπή εικόνα του στόματος.
- Επανορθωτική θεραπεία, που αφορά την αποκατάσταση οποιασδήποτε έλλειψης μέσα στο στόμα με προσθετικές εργασίες, γέφυρες, εμφυτεύματα, κεραμικές στεφάνες κ.ά.

Ανάμεσα στο δεύτερο και το τρίτο

βήμα ενδείκνυται η προσωρινή αποκατάσταση για μακρό χρονικό διάστημα, ώστε να μπορέσει κανείς να καταλάβει τι είναι αυτό που του ταιριάζει από αισθητικής και λειτουργικής πλευράς. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως ένα στόμα δεν αρκεί να είναι όμορφο και λευκό, αλλά πρέπει να είναι παράλληλα υγιές και λειτουργικό, καθώς η στοματική υγεία έχει άμεση επίπτωση και στη γενική μας υγεία, ενώ πολλές γενικές ασθένειες και παθήσεις εκδηλώνονται πρώτα ως προβλήματα στο στόμα μας. Άλλωστε ένα όμορφο και υγιές χαμόγελο γίνεται όλο και περισσότερο απαραίτητη προϋπόθεση για την επαγγελματική μας αποκατάσταση.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΝ κ. ΝΙΚΟΛΑΟ ΒΑΒΑΡΟΥΤΣΟ, ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ-ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΟ, ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, ΕΚΤΑΚΤΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΣΤΟΜΑΤΟΓΝΑΘΟΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ.

PLAYBOY

Pen

ΠΕΣ ΤΟ
ΣΤΗΝ
ΠΕΤΡΟΥΛΑ

PHOTOS: MARK GOLDBERG

Θέλω να σε ρωτήσω κάτι: Πώς μπορώ να πείσω
τη σύντροφό μου για σεξ χωρίς προφυλακτικό;
Γιατί έχω ένα προβληματάκι: Κάθε φορά που
βάζω προφυλακτικό χάνω τη στύση μου.

alexis...@...

Πολύ καλά κάνει η κοπέλα σου και προσέχει.
Σε καταλαβαίνω όμως κι εσένα. Γι' αυτό, επισκε-
φτείτε το κοντινότερο αιματολογικό κέντρο και
κάντε προληπτικές εξετάσεις για αφροδίσια
νοσήματα! Έτσι, θα είστε σίγουροι ο ένας
για τον άλλο...

SEX TALK
ΦΩΝΑΧΤΑ Ή
ΜΟΥΛΩΧΤΑ;

ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΜΕΡΣΟ

ΤΟ ΝΤΕΣΙΜΠΛ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ. ΤΟ ΛΕΝΕ ΚΑΙ
ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ.

Την πρώτη φορά που βρέθηκε στο κρεβάτι μου γκόμενα που φώναζε με έπιασε νευρικό γέλιο. Ακατάσχετο νευρικό γέλιο. Χρειάστηκε να περάσει κάνα πεντάλεπτο μέχρι να το ελέγξω κάπως και να ηρεμήσω και κάνα μισάωρο μέχρι να την πείσω ότι δεν έφταιγε εκείνη, ότι δεν έκανε κάτι λάθος και ότι έπρεπε να ξαναβγάλει το κολάν, που εν τω μεταξύ είχε φορέσει, και να ξαναγυρίσει στο κρεβάτι. Στο τέλος τα κατάφερα – και να σταματήσω να γελάω και να την κάνω να ξαναγδυθεί και να ολοκληρώσω το δύσκολο έργο μου. Ήμουν 22 ετών κι έμενα σε ένα δωμάτιο στην ταράτσα πάνω από το σπίτι των γονιών μου. Όταν τελείωσε το σόου, οι Μπαγκλαντεσιανοί που έμεναν στο δωμάτιο της διπλανής ταράτσας χειροκροτούσαν ενθουσιασμένοι. Οι γονείς μου δεν επέδειξαν τον ίδιο ενθουσιασμό, αλλά –προς τιμήν τους– επέλεξαν να κρατήσουν μια σπάνια διακριτική στάση.

Για να είμαι απολύτως ειλικρινής, το πρόβλημά μου δεν ήταν ότι φώναζε. Το πρόβλημά μου/της ήταν ότι φώναζε από την αρχή. Με το που την ακουμπούσες στο λαιμό, άρχιζε τα μουγκρητά. Μέχρι να βγει το σουτιέν, τα μουγκρητά είχαν μετατραπεί σε κραυγές και στο πρώτο άγγιγμά οπουδήποτε κάτω από την κοιλιακή χώρα (ακόμα και στα γόνατα) η Έλενα ξεκινούσε ένα βροντερό κρεσέντο που στην κορύφωσή του ξέσπαγε σε ένα μέντλεϊ που περιείχε τα πάντα: επευφημίες («Ναι! Έτσι!»,), οδηγίες («Σιγά! Πιο γρήγορα!»,), βρισιδιά (!@#\$\$!@#\$\$!@#\$\$!@#\$\$!@#\$\$!@#\$\$) κι ένα καταληκτικό τσουνάμι μουγκρητών που σηκώνονταν πάνω από τη γειτονιά και σκέπαζε τις σειρήνες των διερχόμενων περιπολικών και τους συναγερμούς των παρκαρισμένων αυτοκινήτων. Η Έλενα ήταν ένα σάρκινο τζουκ μποξ. Με το που έριχνες ένα κέρμα στη σχισμή, άρχιζε να τραγουδάει. Άσχετα με το τι γινόταν γύρω της, άσχετα με το ποιος ήταν πάνω/κάτω ή πίσω της και –κυρίως– άσχετα με το τι έκανε αυτός ο καημένος. Στην πραγματι-

Πετρούλα, πες τι να κάνω, σκέφτομαι συνέχεια το σεξ, τίποτε άλλο. Τι να κάνω; Εσύ που είσαι ειδική σ' αυτό δώσε καμιά λύση.

Αντώνης

Πρέπει να σου πω ότι ένας υγιής –πνευματικά και σεξουαλικά– άνθρωπος αφήνει το μυαλό του να σκεφτεί και άλλα πράγματα εκτός από το σεξ. Αν δε σου περάσει, πηγαίνε σε έναν ειδικό.

Θέλω να πείσω την κοπέλα μου να τον δεχτεί από πίσω και θα ήθελα τη συμβουλή σου με βάση την πείρα σου. Σ' ευχαριστώ, γλυκιά μου.

thodoris...@...

Ζήτησέ της να το δοκιμάσετε και υποσχέσου της πως θα είσαι πολύ προσεκτικός μαζί της. Επισήμανέ της πως, αν νιώσει την παραμικρή δυσφορία, θα σταματήσεις αμέσως – και αυτό φυσικά θα κάνεις. Σε περίπτωση που αρνηθεί, πρέπει να το σεβαστείς. Τώρα, για τη συγκεκριμένη σεξουαλική πράξη χρειάζεται υπομονή και καθόλου βιασύνη, αν με καταλαβαίνεις... Βασικό είναι να προμηθευτείτε και μια λιπαντική κρέμα.
Good luck!

Αγαπητή Πετρούλα, θέλω να με βοηθήσεις σε κάτι: Με την κοπέλα μου είμαστε αρκετό καιρό μαζί, αλλά δε με αφήνει να της κάνω στοματικό. Εγώ θέλω πολύ γιατί μ' αρέσει να την κάνω να ευχαριστείται. Πώς μπορώ να την πείσω;
theo...@...

Αγαπητέ μου φίλε, αν θέλεις να την κάνεις να το ευχαριστείται, όπως λες, μην της κάνεις πράγματα με τα οποία αισθάνεται άβολα. Μην την πιέσεις να της κάνει κάτι που δε θέλει. Ας μην ξεχνάμε πως δεν αρέσουν σε όλους τα ίδια πράγματα. Αν θελήσει να την ικανοποιήσεις με αυτό τον τρόπο, θα σ' το ζητήσει μόνη της.

Πετρούλα, θα ήθελα να σε ρωτήσω κάτι προσωπικό: Έχω τρελή στύση όταν σε βλέπω να κουνάς το υπέροχο στήθος σου! Συνέχισε να το κάνεις και κάνε και καμιά

sexy φωτογράφιση.
nikolas...@...

Χα χα χα, κουνώ το στήθος μου όταν χαίρομαι. Κατ' επέκταση, όταν χαίρομαι, εσύ ερεθίζεσαι! Ωραίος συνδυασμός!

Πετρούλα, είμαι 18 χρονών και δεν έχω πάει με γυναίκα ακόμα. Θα ήθελα κάποια σαν κι εσένα για πρώτη φορά. Γίνεται;
agg...@...

Με ρωτάς αν γίνεται η πρώτη φορά που θα κάνεις σεξ να είναι με κάποια σαν εμένα; Οι πιθανότητες σου είναι πολύ λίγες, αλλά δεν παύουν να είναι υπάρχουσες.

Κουκλάρα Πετρούλα, είμαι 25 χρονών και η κοπέλα μου, ενώ έχουμε

Στείλε μήνυμα SMS στο 19000 γράφοντας playboy <κένό> και την ερώτησή σου ή μέσω i-mode ή με e-mail στη διεύθυνση petroula@playboy.gr

Mediatel
ΧΡΕΩΣΗ €1/SMS
+ ΦΠΑ

κάνει τα πάντα, αρνείται να μου κάνει στοματικό.

Τι μπορώ να κάνω γι' αυτό;
doug...@...

Να της εξηγήσεις πόσο σου αρέσει και πόσο ερεθιστική είναι για σένα η συγκεκριμένη ερωτική πράξη και πως θα ήθελες να το κάνει έστω και για μία φορά. Αν συνεχίσει να είναι κάθετη, μην την πιέσεις και μην της το επιβάλλεις, γιατί στο κρεβάτι πρέπει να ικανοποιούνται και οι δύο!

Φανατικός θαυμαστής σου, Πετρούλα, forever! Έχεις κάνει γυμνές φωτογραφίες; Αν ναι, σε ποιο site μπορώ να τις δω;

I love you!
smir...@...

Σ' ευχαριστώ, γλυκιά μου. Έχω κάνει πολλές αισθησιακές φωτογραφίες, που κυκλοφορούν στο Διαδίκτυο. :)

ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΛΗΣΙΑΖΟΥΝ ΣΕ ΟΡΓΑΣΜΟ, ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΚΑΜΙΑ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΤΟΥΝ ΦΩΝΑΧΤΑ.

κόπτη την έβρισκε μόνη της. Και φαινόταν να το διασκεδάξει με την καρδιά της.

Η σχέση μας κράτησε πολύ λίγο. Επί της ουσίας, την Έλενα δεν πρόλαβα καλά καλά να τη γνωρίσω. Εκείνη, όμως, πρόλαβε να μου κληροδοτήσει μια καχυποψία απέναντι στις «γυναίκες dolby surround» (και ένα ηρωικό status στην εκτίμηση της μεταναστευτικής μικροκοινότητας της γειτονιάς μου). Και παρ' ότι στα χρόνια που ακολούθησαν οι «σοπράνο» κατάφεραν να βελτιώσουν τις εντυπώσεις, έχω πλέον αποδεχτεί ότι δεν είναι ο τύπος μου. Στις πιο κραυγαλέες (κυριολεκτικά) περιπτώσεις με κάνουν να αισθάνομαι ότι συμμετέχω σε ηρωική καλτ ελληνική τσόντα της δεκαετίας του '70 – από αυτές που τις βλέπεις περισσότερο για χαβαλέ παρά επειδή είναι ερεθιστικές. Στην καλή τους εκδοχή, μου θυμίζουν κεντροευρωπαϊκές γκόντζο τσόντες: Κάνουν τη δουλίτσα τους μια χαρά, αλλά κουβαλάνε και μια γνήσια, ανεξίτηλη βλαχιά.



Ο «Οργασμός», έργο του Kuasar.

Μια έρευνα που υπέπεσε στην αντίληψή μου πριν από μερικές μέρες με έβαλε σε (νέες) υποψίες ότι μπορεί να κουβαλάνε και κάτι άλλο, πιο ύπουλο. Σύμφωνα, λοιπόν, με την έρευνα που διεξήγαγαν από κοινού το Πανεπιστήμιο του Λιντς και το Πανεπιστήμιο του Λάνκαστερ, αποδεικνύεται ότι «οι γυναίκες καταφεύγουν συνειδητά σε επιφωνήματα και ομιλία κατά τη διάρκεια του σεξ προκειμένου να επηρεάσουν τον παρτενέρ τους και όχι για να εκφράσουν το σεξουαλικό τους ερεθισμό». Ένα από τα βασικά συμπεράσματα, λοιπόν, ήταν ότι οι γυναίκες που φωνάζουν το κάνουν προκειμένου να τονώσουν την αυτοπεποίθηση του συντρόφου τους και να τον «αναγκάσουν»

να τελειώσει γρηγορότερα, είτε επειδή βαριούνται είτε επειδή είναι κουρασμένες είτε επειδή δεν έχουν άλλο χρόνο. Αντίθετα, όταν είναι πραγματικά ερεθισμένες ή όταν πλησιάζουν σε οργασμό, δεν αισθάνονται καμία ανάγκη να εκφραστούν φωναχτά. Η έρευνα είχε και άλλες πτυχές. Καταπιανόταν, ας πούμε, και με το ακατανόητο ζήτημα της προσποίησης του οργασμού, αλλά λόγω προσωπικού κολλήματος επικεντρώθηκε στα ντεσιμπέλ. Αυτά, λοιπόν, δεν τα χρησιμοποιούν μόνο οι θηλυκοί άνθρωποι, αλλά και οι μακρινοί συγγενείς τους, οι θηλυκοί χιμπατζήδες. Ένα μέρος της τεκμηρίωσης της παραπάνω έρευνας αναλώνεται στην παρατήρηση της σεξουαλικής συμπεριφοράς των πιθήκων και καταλήγει στο ίδιο συμπέρασμα: οι χιμπατζίνες μανιπουλάρουν τους χιμπατζήδες με τα βογκητά τους. Κοντολογίς, τα θηλυκά δε βογκάνε όταν τα αρσενικά αρχίζουν το σφυροκόπημα. Αντίθετα, τα αρσενικά αρχίζουν το σφυροκόπημα όταν τα θηλυκά αρχίζουν τα βογκητά.

Κάπου εδώ, βέβαια, οφείλω να ξεκαθαρίσω ότι, αν υπάρχει κάτι που μου προκαλεί μεγαλύτερη καχυποψία από τις γυναίκες που φωνάζουν στο σεξ, αυτό είναι οι πανεπιστημιακές έρευνες. Κυρίως οι πανεπιστημιακές έρευνες σεξουαλικού περιεχομένου και ειδικότερα αυτές των οποίων το στατιστικό δείγμα περιορίζεται αποκλειστικά σε Αγγλίδες, που εντάξει, τις συμπαθούμε γιατί έχουν καλύτερη προφορά από τις Αμερικανίδες, αλλά είναι γνωστό ότι ούτε η σεξουαλική τους συμπεριφορά ούτε η όλη τους συμπεριφορά μπορεί να αποτελέσει καλή πρώτη ύλη για γενικά συμπεράσματα. Στην τελική, η σεξουαλική πράξη έτσι κι αλλιώς δεν προσφέρεται για γενικά συμπεράσματα και αφορισμούς. Είναι δεδομένο ότι εκεί που κάποιος για να την παλέψει χρειάζεται ωτοασπίδες, κάποιος άλλος καθαρίζει τ' αφτιά του για να ακούει καλύτερα. Και είμαι σίγουρος ότι η Έλενα τον έχει ανακαλύψει και περνάνε ζάχαρη κι έχουν αναγκάσει όλη τη γειτονιά τους να περάσει διπλά τζάμια. Παρ' όλ' αυτά, παραμένω πιστός στην άποψη ότι, αν θες να κάνεις κάποιον να σε προσέξει, δε φωνάζεις. Αντίθετα, χαμηλώνεις την ένταση. Για να τον αναγκάσεις να πλησιάσει.

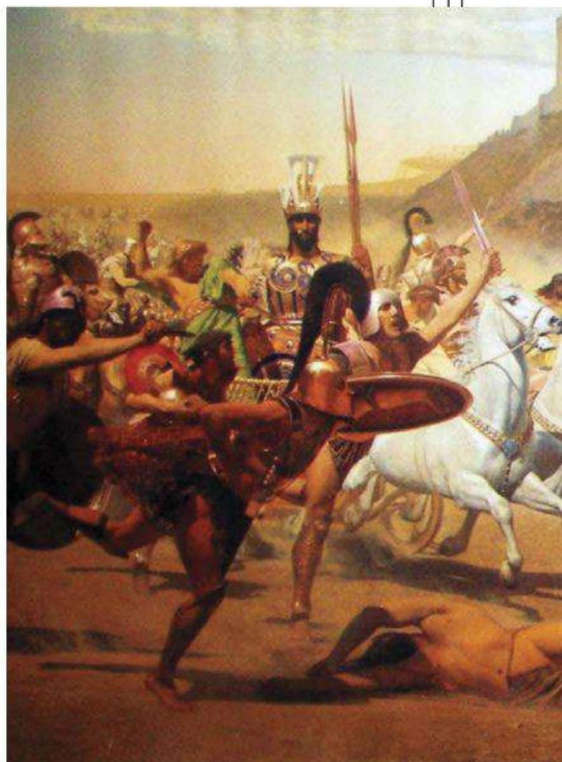
THINK PUNK

ΗΡΩΣ ΑΝΙΚΑΤΕ ΜΑΧΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΚΑΣΣΙΟ

ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΗΡΩΕΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ;

Αν το καλοσκεφτείς, ο ήρωας είναι από τις πρώτες έννοιες που μαθαίνεις στη ζωή, μετά ίσως από τη μαμά, τον μπαμπά, τον παππού και τη γιαγιά. Στην αρχή ταυτίζεται και μ' αυτούς, μέχρι φυσικά τη στιγμή που ανακαλύπτεις ότι ένας ήρωας μπορεί να έχει πιο εντυπωσιακές ικανότητες απ' το να σε πετάει ψηλά στον αέρα και να σε ξαναπιάνει όσες φορές και να του το ζητήσεις. Ο ήρωας είναι καλός, δεν υπάρχει αμφιβολία. Δουλειά του είναι να πολεμάει το κακό, να βοηθάει τους ανθρώπους και να σώζει την πόλη, τη χώρα, τον πλανήτη (οποιοδήποτε πλανήτη) από το χάος, το σκοτάδι και την καταστροφή. Ακόμη κι αν πολλές φορές πιστεύεις ότι θα χάσει, ότι η μάχη θα του στοιχίσει την ίδια του τη ζωή, εκείνος θα καταφέρνει πάντα, ακόμη και την τελευταία στιγμή. Αυτός είναι ο δυνατός, αυτός είναι



που επεμβαίνει όταν κανείς άλλος δεν μπορεί, αυτός επικρατεί, αυτός θέλεις να ντυθείς τις Απόκριες και όχι Λεξ Λούθορ, Τζόκερ, Ομέρ Βρυώνης ή Γκεσταπίτς αξιωματικός.

Μεγαλώνοντας, μεγαλώνουν και οι ήρωές σου. Μαθαίνεις ότι αυτοί οι τύποι δεν είναι απαραίτητο να φοράνε το σάβρακο έξω από το παντελόνι τους, να πετούν φωτιές από τα μάτια, τη μύτη και τον κώλο τους ή να τους φωνάζουν όλοι με το μικρό τους, σαν τον Σούπερμαν, τον Μπλεκ, τον Σπίθα, τον Αρθούρο ή τον Αχιλλέα. Μαθαίνεις επίσης ότι οι ήρωες δεν είναι απαραίτητα αποκυήματα της φαντασίας, αλλά μπορούν να υπάρχουν και στην πραγματικότητα. Για την ακρίβεια, η ιστορία μας είναι γεμάτη από τέτοιους, όπως φυσικά και η ιστορία κάθε άλλου λαού (το ότι οι δικοί τους ήρωες τυχάνει κάποιες φορές να είναι οι κακοί στη δική μας ιστορία δεν είναι της παρούσης). Εκεί είναι που το πράγμα αρχίζει να στραβώνει.

Το πρώτο κακό νέο που ανακαλύπτεις με τους πραγματικούς ήρωες είναι ότι τις περισσότερες φορές τα μεγάλα επιτεύγματά τους είχαν αντίτιμο την ίδια τους τη ζωή. Και όχι μόνο αυτό. Το μεγαλύτερο πλήγμα στη ματαιοδοξία σου είναι ότι μπορεί να κάνεις το ακατόρθωτο και να μη βρεθεί κανείς να καταγράψει έστω το όνομά σου. Είναι δυνατόν να σε θυμούνται ως άγνωστο στρατιώτη; Εσένα που η μαμά σου σε ετοίμασε για μεγαλεία, που έβλεπε στα μάτια

ΤΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΟΝΟΜΑΣΤΕΙΣ «ΗΡΩΑΣ» ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΥΤΕΙΣ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ;

σου τον Μεγαλέξανδρο, που σε μεγάλωσε για να κατακτήσεις τον κόσμο; Αλλά ακόμη κι αν τον κατακτήσεις, κι αν γίνεις εκείνος που η ανθρωπότητα θα πίνει νερό στο όνομά του, που τα κατορθώματά σου θα γραφτούν με χρυσό μελάνι στις σελίδες της Ιστορίας, τι να το κάνεις αν δε ζήσεις να το χαρείς; Το τέρας του κυνισμού καταπίνει αυτές σου τις σκέψεις σαν σκυλοκροκέτες. Πριν καλά καλά το καταλάβεις, την ώρα ίσως που διαβάζεις για τον Λεωνίδα, τον Κολοκοτρώνη, τον Τσε ή τον Μαντέλα, έχει συρθεί από τη φωλιά του ψωμωμένο και δυνατό κι έχει πνίξει οποιαδήποτε διάθεσή σου για ωραία, μεγάλα και ιδανικά.

Αλλωστε, κοίτα γύρω σου, ανόπτε. Έγινε ο κόσμος καλύτερος μετά από όλους αυτούς τους ήρωες; Ποιος νίκησε τελικά; Ποιος πήρε το χειροκρότημα, τη δόξα και το κορίτσι; Ποιος είναι ο καλός και ποιος ο κακός; Δε θυμάσαι τα παιδικά σου παραμύθια; Ο καλός δε ζούσε κι ο κακός δεν πέθαινε; Τι άξιζαν αυτοί πέρα από σφαίρες, μαχαίρι και θάνατο; Τι αξίζεις εσύ, γιε μου; Ποιος είναι ο ήρωάς σου τώρα;



Ο Αχιλλέας σε τοιχογραφία του Franz Matsch στο Αχίλλειο της Κέρκυρας.

S P O R T S BAMMENA KOKKINA

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΣΠΑΝΟ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΕ
ΠΙΟ ΒΑΡΕΤΟ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ.

Το 1995 η Ρόζενμποργκ κατάφερε να προκριθεί για πρώτη φορά στην ιστορία της στους ομίλους του Champions League. Αποτέλεσμα; Ήδη από την αμέσως επόμενη σεζόν έγινε η πλουσιότερη ομάδα της Νορβηγίας, μιας χώρας που δεν επενδύει χρήματα στο ποδόσφαιρό της. Πόσο μάλλον που και η επόμενη χρονιά της ήταν επιτυχημένη. Έχοντας τη δυνατότητα να αγοράσει οποιονδήποτε ταλαντούχο Νορβηγό ποδοσφαιριστή επιθυμούσε, εγκαθίδρυσε μια παντοκρατορία που κράτησε αρκετά χρόνια και η οποία, πλην μιας μικρής ανάπαυλας, μάλλον θα συνεχιστεί επ' άπειρον. Καμία άλλη ομάδα δεν αντέχει

ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΤΟΥ CHAMPIONS LEAGUE ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΜΟ- ΝΙΜΟΥΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗ- ΤΕΣ, ΕΙΔΙΚΑ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΟΠΩΣ Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ.

να την ανταγωνιστεί για περισσότερες από μία σεζόν. Στο σημείο αυτό εντοπίζεται και η κυριότερη παρενέργεια της κορυφαίας ποδοσφαιρικής διοργάνωσης στον πλανήτη: δημιουργεί μια κάστα ομάδων-πατρικών αφήνοντας το ρόλο του πληβείου στους ανταγωνιστές της, ειδικά σε χώρες όπου δεν επενδύονται κεφάλαια στις ομάδες, όπως είναι η δεδομένη χρονική στιγμή η δική μας.

Οταν, πριν από δύο χρόνια, ο Βαγγέλης Μαρινάκης προέβη σε μια ριψοκίνδυνη επένδυση αγοράζοντας το πλειοψηφικό πακέτο των μετοχών του Ολυμπιακού και μια πληθώρα παικτών, γνώριζε ότι, αν δεν έπαιρνε με τη μία το πρωτάθλημα, η επένδυσή του, δεδομένης της κρίσης, θα κινδύνευε να τιναχτεί εν τη

γενέσει της στον αέρα. Από τον προκάτοχό του είχε εξασφαλίσει τη γνώση πως, για να πάρει κάποιος το πρωτάθλημα στην Ελλάδα, πρέπει να χτίσει μια αξιόλογη ομάδα και να μην έχει αντίπαλο την «παράγκα» – δηλαδή, το σύνολο των παραγόντων που επηρεάζουν με τις αποφάσεις τους τη διεξαγωγή του πρωταθλήματος. Το κατάφερε, μιας και ευτύχησε να πέσει στο ξεκίνημα της διοικητικής κρίσης που θα έπληττε τον κυριότερο ανταγωνιστή του, τον Παναθηναϊκό, και στη διαιτησία-σκάνδαλο στο ντέρμπι των «αιωνίων» στις 19 Φεβρουαρίου του 2011.

Φέτος η χρονιά δείχνει να κλείνει ιδανικά για τον Ολυμπιακό. Έχει διαγράψει ήδη μια πολύ καλή πορεία στην Ευρώπη (με αντίστοιχες οικονομικές απολαβές) και έχει εξασφαλίσει το πρωτάθλημα Ελλάδας έχοντας βάλει μόνο μερικές τρικλοποδιές στον κυριότερο ανταγωνιστή του, τον Παναθηναϊκό. Και για να μην παρεξηγηθώ, αναφέρω μία από αυτές: «Είμαστε μια ομάδα που πρέπει να επιλέγει παιχνίδια κι αυτό κάναμε και χτες (σ.σ. εννοεί το χαμένο εντός έδρας αγώνα τους με τον

Ολυμπιακό). Φάνηκε άλλωστε ξεκάθαρα και από τις αλλαγές του προπονητή [...] Έγιναν εννέα αλλαγές και τα παιδιά που μπηκαν έπαιξαν για πρώτη φορά μαζί και με αυτή τη διάταξη». Αν' ό,τι θυμάμαι, ούτε ο αθλητικός δικαστής ούτε η Superleague κάλεσαν τον Δημήτρη Ιωάννου του Λεβαδειακού να δώσει διευκρινίσεις γι' αυτή του τη δήλωση... Αντίθετα, η Superleague φρόντισε ο Λεβαδειακός να μην έχει να δώσει αγώνα μεσοβδόμαδα, όταν επρόκειτο να αντιμετωπίσει τον Παναθηναϊκό στην έδρα του. Και, βέβαια, όπως θυμόμαστε, «δεν επέλεξαν για να παίξουν με πρωτόγνωρο σχήμα».

Πλέον εδώ και αρκετό χρονικό διάστημα ο Ολυμπιακός ασχολείται με το μεταγραφικό σχεδιασμό της καινούριας σεζόν, τη στιγμή που οι κυριότεροι ανταγωνιστές του τρέχουν (ή βραδυπορούν) για να εξασφαλίσουν την αδειοδότησή τους για την επόμενη σεζόν, εντός ή εκτός Ελλάδας, βγάζοντας τα ασημικά τους για πούλημα ή χάνοντάς τα γιατί δεν μπορούν να τα κρατήσουν.

Οσοι φανατικοί δεν το έχουν συνειδητοποιήσει ως πληροφορηθούν πως πάμε για ένα μακρύ διάστημα απόλυτης κυριαρχίας του Ολυμπιακού, σε ένα πρωτάθλημα χωρίς ενδιαφέρον για την κατάκτηση της πρώτης θέσης διανοημένο με πολλαπλές εκρήξεις βίας. Για να ξαναγίνουν ανταγωνιστικοί ο Παναθηναϊκός, η ΑΕΚ ή ο ΠΑΟΚ, απαιτούνται εκατομμύρια ευρώ και μέχρι στιγμής δεν έχουν να καλύψουν ούτε καν τα τρέχοντα χρέη τους, πόσο μάλλον να επενδύσουν σε μεταγραφές που θα τους ισχυροποιήσουν. Στα χρόνια της κρίσης, Αμπράμοβιτς και βαθύηλουτοι Άραβες αποφεύγουν να κυκλοφορήσουν από τα μέρη μας, αλλά και να περνούν, για ποιο λόγο να επενδύσουν σε ένα σύλλογο που στις καλύτερές του κόβει 15.000-20.000 εισιτήρια ανά παιχνίδι, που ξεκινάει τις ευρωπαϊκές του υποχρεώσεις με μοναδικό στόχο να μην εξευτελιστεί και με «φιλάθλους»

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΠΟΥ ΤΣΟΥΖΕΙ: ΟΛΑ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΙΣΙΑ. ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΜΑΚΡΥΤΕΡΟ.

που μπορούν ανά πάσα στιγμή να τινάξουν οποιαδήποτε προσπάθεια και πλάνο στον αέρα;

Το γεγονός ότι το πρωτάθλημά μας βγάζει μόνο μία ομάδα – την πρωταθλήτρια – απευθείας στους ομίλους του Champions League ίσως αποτελέσει τον τάφο του. Ο Ολυμπιακός θα παίρνει τρένο τα πρωταθλήματα, ενώ τα «καζάνια» του ΠΑΟ, της ΑΕΚ και του ΠΑΟΚ θα βράζουν σαν γαλάτικη χύτρα και, όταν θα εκρήγνυνται, τα καπάκια τους θα διαγράφουν εντυπωσιακές τροχιές στον αέρα. Οι ομάδες μας χωρίς «ευρωπαϊκή βοήθεια» θα μαστίζονται από οικονομικά προβλήματα και οι ποδοσφαιριστές τους θα παραμένουν απλήρωτοι, όπως άλλωστε συμβαίνει και με τους εργαζόμενους σε χιλιάδες επιχειρήσεις στον τόπο μας που δε βγαίνουν οικονομικά. Ίσως γι' αυτό οι δύο τόνοι τρόφιμα, φάρμακα και είδη πρώτης ανάγκης που μάζεψαν 19 μεγάλες επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στη χώρα μας θα αρχίσουν να μοιράζονται από τη Γλυφάδα. Δύο μόνο κατηγορίες επαγγελματιών κυκλοφορούν με άδειες τσέπες στο εύπορο αυτό προάστιο: οι ποδοσφαιριστές και οι μοντέλες...



Έργο από την έκθεση «65 χρόνια θρύλος».

TALK SHOW

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΝΕΚΔΟΤΑ
ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ, ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ.

Σε εξετάσεις Φυσικής στο πανεπιστήμιο ο καθηγητής εξετάζει τους φοιτητές του προφορικά και έναν έναν. Περνάει ο πρώτος, του λέει ο καθηγητής:

– Είσαι σε ένα τρένο που κινείται με σταθερή ταχύτητα 80 χλμ./ώρα και κάθεσαι δίπλα στο παράθυρο. Ξαφνικά ζεσταίνεσαι. Τι κάνεις τότε;

Ο φοιτητής απαντάει:

– Ανοίγω το παράθυρο.

Οπότε, ο καθηγητής τού λέει:

– Ποια η αντίσταση του αέρα που αναπτύσσεται μετά το άνοιγμα του παραθύρου, ποια η μεταβολή της τριβής μεταξύ τρένου και γραμμών και, τέλος, ποια η νέα ταχύτητα του τρένου; Ο κακόμοιρος ο φοιτητής, μην ξέροντας την απάντηση, κόβεται. Αυτό συνεχίζεται με όλους τους φοιτητές, ώπου μπαίνει ο τελευταίος, ο οποίος είναι στο τελευταίο έτος.

Του λέει ο καθηγητής:

– Είσαι σε ένα τρένο που κινείται με σταθερή ταχύτητα 80 χλμ./ώρα και κάθεσαι δίπλα στο παράθυρο. Ξαφνικά ζεσταίνεσαι. Τι κάνεις τότε;

– Βγάζω το σακάκι μου, λέει ο φοιτητής.

Ο καθηγητής τού λέει:

– Ζεσταίνεσαι πολύ!

– Ε τότε, βγάζω και την μπλούζα μου.

– Ζεσταίνεσαι πάρα πολύ!

– Ε, βγάζω και το παντελόνι μου αν ζεσταίνομαι τόσο πολύ.

– Μα μιλάμε καίγεσαι!

– Ε τότε, βγάζω και το σώβρακό μου, τι να κάνουμε!

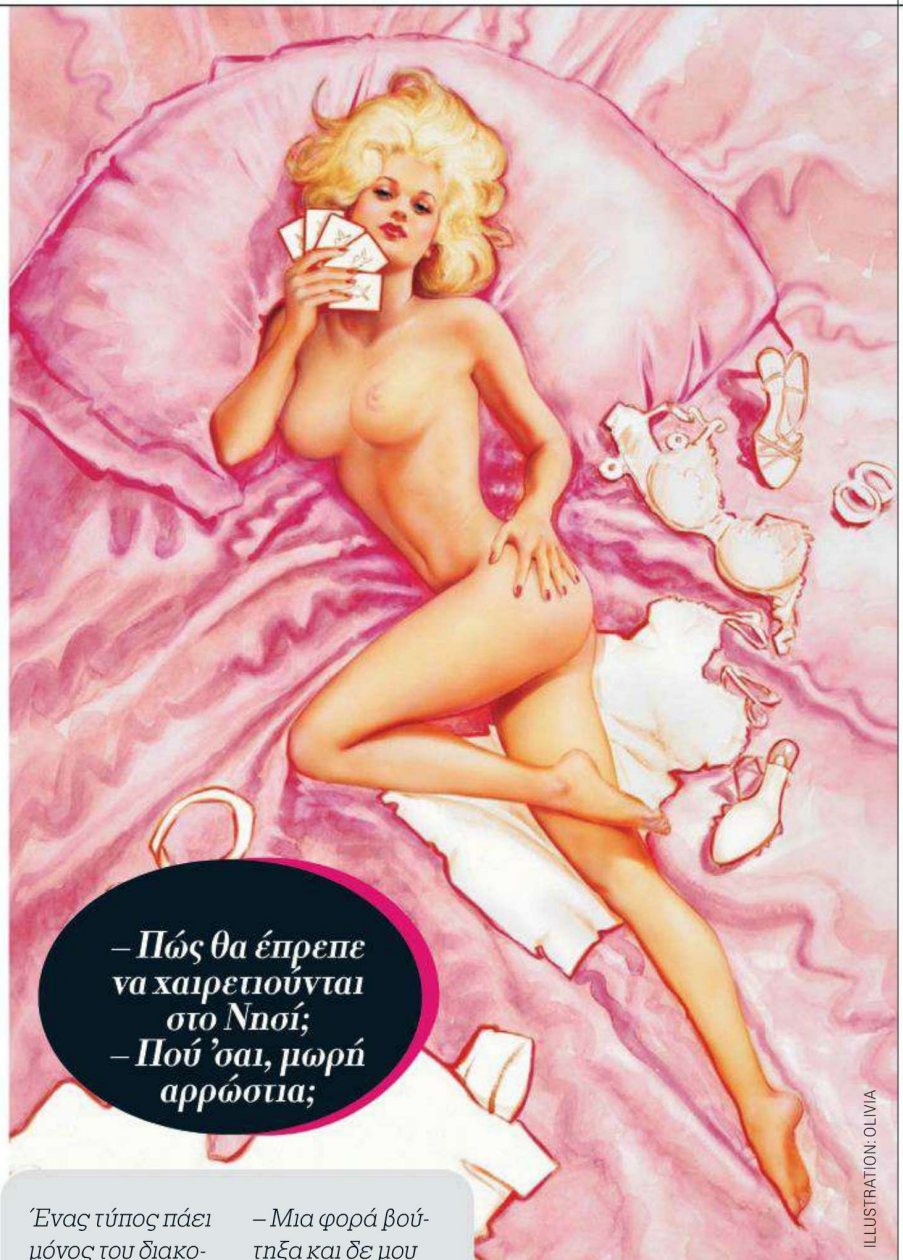
– Ωραία... Είναι κι ένας αράπης εκεί και, αν το βγάλεις, θα σε γ@*%σει. Ακόμα θες να γδυθείς;

– Κοιτάξτε, κύριε καθηγητά, εγώ προσπαθώ να πάρω πτυχίο εδώ και τόσα χρόνια και συνέχεια με κόβετε. ΟΛΟ το τρένο να με γ@*%σει, εγώ ΑΥΤΟ το γ@*%μένο το παράθυρο ΔΕΝ το ανοίγω!

Κάθονται δυο νυχτερίδες στην οροφή μιας σπηλιάς. Λέει, λοιπόν, η μία στην άλλη:

– Ποια ήταν η χειρότερη μέρα της ζωής σου;

– Όταν είχα διάρροια.



– Πώς θα έπρεπε να χαιρετιούνται στο Νησί;
– Πού 'σαι, μωρή αρρώστια;

Ένας τύπος πάει μόνος του διακοπές και, αφού αφήνει στο δωμάτιο τα πράγματά του, κατεβαίνει στην πισίνα για να αράξει. Βλέπει στις ξαπλώστρες έναν άλλο και κάθεται δίπλα του. Συστήνεται και τον ρωτάει:

– Θέλετε να παίξουμε ένα τάβλι;
– Μια φορά έπαιξα και δε μου άρεσε. Ο τύπος επιμένει:
– Γιατί δε βουτάτε στην πισίνα;

– Μια φορά βούτηξα και δε μου άρεσε.

Απελπισμένος πλέον ο άλλος ξαναπροσπαθεί:

– Να κεράσω μια μπύρα;

– Μια φορά ήπια και δε μου άρεσε, απαντάει με το ίδιο βαριεστημένο ύφος.

Κάποια στιγμή σκάει μύτη ένα πιτσιρίκι.

– Δικό σας; ρωτάει.

– Ναι.

– Μοναχοπαίδι να υποθέσω...

Ένας τύπος γυρίζει στο σπίτι του μαζί με τρεις φίλους μετά από μια 8ωρη βόλτα στα μπαράκια. Μπαίνουν στο σπίτι παρπατώντας, αράζουν στον καναπέ και ο οικοδεσπότης πάει πίσω από το μπαράκι για να βάλει ποτά. Ένας από τους τρεις καλεσμένους παρατηρεί το τεράστιο χάλκινο γκονγκ που ο οικοδεσπότης έχει μέσα στο σαλόνι.

– Ρε συ Μπάμπη, τι είναι αυτό;

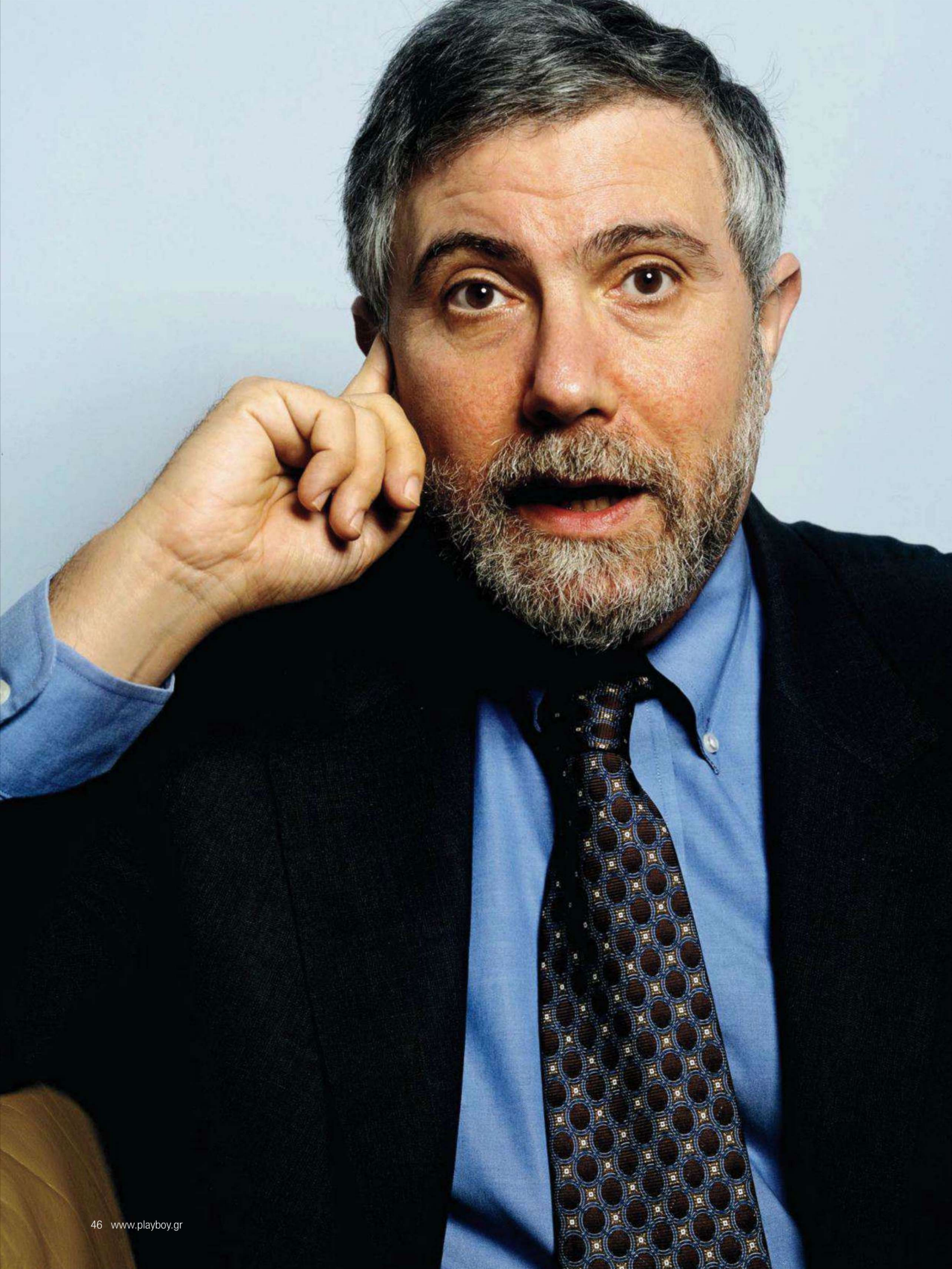
– Αυτό είναι ένα ρολόι που μιλάει!

– Τι λέ', ρε φίλε, υπάρχει τέτοιο πράγμα; Και πώς δουλεύει;

– Να, δεξ... λέει και αρπάζει το σφυρί και τραβάει ένα δυνατό χτύπημα στο γκονγκ. Τόσο δυνατό, που τρίζουν τα τζάμια. Κάθονται και οι τρεις φίλοι και περιμένουν να το ακούσουν να λέει την ώρα, ώπου ακούγεται μια φωνή από το διπλανό διαμέρισμα:

– Πας καλά, ρε βλαρμένε; Είναι τέσσερις και μισή τα χαράματα...

ILLUSTRATION: OLIVIA



PLAYBOY

**«Σήμερα οι πολιτικές
ηγασίες φοβούνται
να τα βάλουν
με τη Wall Street
μην τυχόν και
προκαλέσουν
την οργή της»**

Ο Πολ Κρούγκμαν τα τελευταία τέσσερα χρόνια βρίσκεται εντελώς μέσα στο στοιχείο του, διότι το αναγνωρισμένο ακαδημαϊκό του έργο (Νόμπελ Οικονομίας 2008) επικεντρωνόταν και επικεντρώνεται στο διεθνές εμπόριο και στις διεθνείς οικονομικές κρίσεις. Πρόκειται για μια παρουσία αναγνωρισμένη.

Ο οικονομικός συντάκτης του Playboy Τζόνναθαν Τασίνι τον συνάντησε στη Νέα Υόρκη και αυτό που κατάλαβε είναι πως η παγκόσμια οικονομία είναι ένας καμβάς πάνω στον οποίο ο Κρούγκμαν ζωγραφίζει μια μάλλον ζοφερή εικόνα. Ωστόσο, αυτός είναι ο τρόπος του για να μας αφυπνίσει και να ξεμπλέξουμε από το χάλι στο οποίο βρισκόμαστε.

ΑΠΟ ΤΟΝ JONATHAN TASINI,
ΑΠΟΔΟΣΗ: ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΟΛΥΜΕΝΕΑΣ,
PHOTOS: DAVID ROSE

Στην Ελλάδα και στην Ιταλία επικρατεί χάος. Αυτό σημαίνει ότι έχει πεθάνει το ευρώ και κατ' επέκταση η ευρωζώνη;

Η ευρωζώνη βρίσκεται στο χείλος του γκρεμού. Πρέπει να ληφθούν δραστικά μέτρα. Βασικά πρέπει να τυπωθεί νέο χρήμα, αλλά είναι εξαιρετικά αμφίβολο αν θα προχωρήσουν ποτέ σε μια τέτοια λύση. Αυτή τη στιγμή η διάσπαση της ευρωζώνης με την αναγκαστική αποχώρηση μεγάλων παικτών –και όχι μόνο της Ελλάδας– είναι ένα πιθανό σενάριο. Ωστόσο, δε θα σημάνει τη διάλυση της Ε.Ε. Σίγουρα θα την πληγώσει, αλλά η Ε.Ε. δεν είναι συνυφασμένη μόνο με το ευρώ. Οι ΗΠΑ οφείλουν να ενδιαφέρονται για τα τεκταινόμενα στην Ευρώπη. Είναι οι καλύτεροί μας φίλοι. Αν δεν τα καταφέρουν, θα μείνουμε απομονωμένοι και αδύναμοι.

Σήμερα πού ακριβώς βρισκόμαστε; Σε περίοδο ύφεσης, σε περίοδο βαθιάς κρίσης ή κάπου άλλου;

Επισήμως φύγαμε από το στάδιο της ύφεσης τον Ιούνιο του 2009, όταν δυο τρία μεγέθη της οικονομίας –το ΑΕΠ, η βιομηχανική παραγωγή, αλλά όχι οι δείκτες ανεργίας– σημείωσαν άνοδο. Ωστόσο, ακόμα βιώνουμε μια βαθιά κρίση. Έχω πει παλιότερα ότι ζούμε την εποχή της «ήσσονος ύφεσης», δεν είναι τόσο άσχημη όσο η Μεγάλη Ύφεση (σ.σ. του 1929), αλλά έχουν αρκετά κοινά. Πρόκειται για μια παρατεταμένη περίοδο κατά την οποία οι προοπτικές στην οικονομία είναι άθλιες και τα επίπεδα ανεργίας υψηλότερα. Από αυτή την άποψη, λοιπόν, αυτό που ζούμε σήμερα μοιάζει με τη Μεγάλη Ύφεση.

Ήδη από το 2002 είχατε επισημάνει ότι η σταδιακή αύξηση της ανεργίας ήταν ανησυχητικό σημάδι...

Είναι μια καταστροφή. Αν στα ποσοστά ανεργίας προσθέσεις όσους άνεργους δεν ψάχνουν για δουλειά και όσους εργάζονται περιστασιακά αν και θα ήθελαν να έχουν πλήρη απασχόληση, τότε μιλάμε για αληθινό εφιάλτη. Η κοινωνική τάξη στην οποία ανήκω είναι προστατευμένη από τις φρικτές ιστορίες της ανεργίας, αλλά αν ανοίξεις τα αφτιά σου, θα ακούσεις μερικές: τον 58χρονο που έχασε τη δουλειά του και δεν πρόκειται να βρει άλλη ή για πτυχιούχους που ενώ

διαθέτουν προσόντα δεν απορροφώνται από την αγορά και στην ουσία δεν μπορούν να ξεκινήσουν τη ζωή τους. Μιλάμε για μια τρομακτικών διαστάσεων ανθρώπινη τραγωδία.

Βέβαια, πολλά από όσα λένε οι οικονομολόγοι απασχολούν ελάχιστα το μέσο άνθρωπο, ο οποίος είτε δεν έχει δουλειά είτε έχει μια κακοπληρωμένη δουλειά.

Ισχύει. Το θέμα είναι πως υποφέρουν πάρα πολλοί παρά το γεγονός ότι διαθέτουμε τα εργαλεία για να έχουμε καλύτερη οικονομία από τη σημερινή.

Δηλαδή, βρισκόμαστε σε αυτή την κατάσταση επειδή λαμβάνονται λανθασμένες αποφάσεις;

Ακριβώς. Είχα λοιδορηθεί επειδή είχα γράψει πως, αν απειλούμασταν από μια επιδρομή εξωγήινων, μέσα σε ενάμιση χρόνο δε θα υπήρχε καθόλου ανεργία. Τώρα, όμως, που αντιμετωπίζουμε μια εξίσου μεγάλη απειλή δεν κάνουμε τίποτα. Είμαστε αγκιστρωμένοι σε κακές ιδέες.

Πολλοί οικονομολόγοι εξακολουθούν να πιστεύουν ότι υπάρχει η «σωστή» αγορά. Μήπως εθελουφλούν;

Θα απαντήσω με ερώτηση. Άραγε όσοι το υποστηρίζουν πιστεύουν ότι η θεωρία τους μπορεί να εξηγήσει και να ερμηνεύσει αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα; Και γνωρίζουμε ποια είναι η πραγματικότητα: ανεργία και μια άνευ προηγουμένου οικονομική κατάρρευση.

Για πολλούς οι «αγανακτισμένοι της Wall Street» δεν είχαν ένα ξεκάθαρο μήνυμα, δε διατύπωσαν μια πρόταση. Το συμμερίζεστε;

Σε καμία περίπτωση. Αντίθετα, οι «αγανακτισμένοι» πρόσφεραν πολλά. Άλλωστε, δε χρειαζόμαστε μια λίστα αιτημάτων ή ένα «δεκάλογο», αλλά κάποιον που θα υποδείξει ότι ο βασιλιάς είναι γυμνός. Και αυτό το πέτυχαν.

Πιστεύετε ότι θα είναι πλήγμα για την πολιτική και την κοινωνία εν γένει να μην αποδοθούν ευθύνες;

Θεωρώ ότι είναι αναγκαίο να αποδοθούν ευθύνες. Αν δεν υποδείξεις τους πραγματικούς υπεύθυνους, τότε θα βρεθείς

εσύ ο ίδιος στη θέση του απολογούμενου. Ωστόσο, δεν κάνουμε πολλά προς αυτή την κατεύθυνση. Αυτή είναι και η μεγάλη διαφορά από την κρίση του '30. Τότε έγινε προσπάθεια να βρεθούν οι υπεύθυνοι. Τώρα οι πολιτικές εξουσίες φοβούνται να τα βάλουν με τη Wall Street μην τυχόν και προκαλέσουν την οργή της. Για παράδειγμα, οι όποιες μεταρρυθμίσεις γίνονται είναι ήσσονος σημασίας.

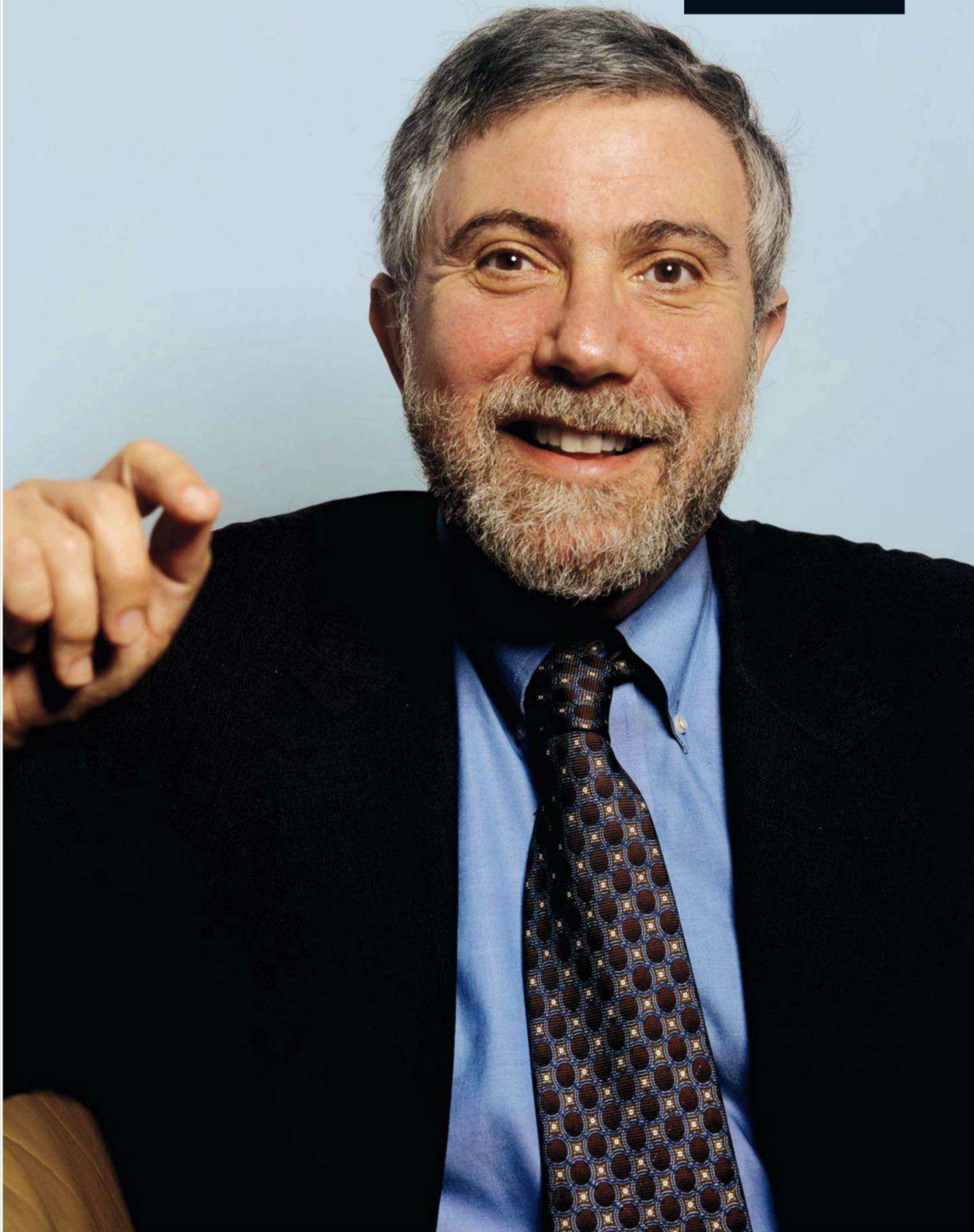
Οι μεταρρυθμίσεις θα πρέπει πρωτίτως να «πληξούν» τους τραπεζίτες; Εντέλει, ισχύει πως ό,τι είναι κακό για τη Wall Street είναι καλό για τους πολίτες;

Ο κόσμος έχει την αίσθηση πως δόθηκαν λεφτά στις τράπεζες χωρίς να υπάρξει κάποιο όφελος για το κράτος. Δεν είναι ακριβώς έτσι τα πράγματα. Αναμφίβολα, θα ήταν απείρως πιο εύκολο να εξηγήσεις τι πραγματικά έχει συμβεί αν η αμερικανική κυβέρνηση είχε αγοράσει προσωρινά τη Citibank ή την Τράπεζα της Αμερικής (σ.σ. δεν πρόκειται για την κεντρική τράπεζα της χώρας). Θα ήταν πιο ξεκάθαρο και, εκτός των άλλων, θα έκανε τη Wall Street λιγότερο αλαζονική, διότι θα μάθαινε από πρώτο χέρι πως, εφόσον οι φορολογούμενοι είναι αυτοί που διασώζουν την εταιρεία σου, τότε εύλογα χάνεις την ιδιοκτησία της.

Ωστόσο, η αφήγηση που κυριαρχεί εστιάζει στην ανάγκη για «θυσίες απ' όλους». Έτσι, οι CEO που πλούτισαν δίχως προηγούμενο μπαίνουν στο ίδιο καζάνι με χιλιάδες άλλους που δεν είχαν ανάμειξη σε όλα αυτά.

Το λογικό δε θα ήταν ο καθένας να κάνει τις θυσίες που του αναλογούν; Συνεπώς, όσοι συμπεριφέρονταν σαν λήσταρχοι τα προηγούμενα χρόνια δε θα έπρεπε να είναι οι πρώτοι που θα πληρώσουν; Η ρητορική της θυσίας δεν προσφέρει τίποτα στην αντιμετώπιση της ύφεσης. Είναι κάπως σοκαριστικό να διαπιστώνεις ότι αυτή η ρητορική –διότι σε αυτή καταφεύγουν όσοι θέλουν να ακούγονται σοβαροί– έχει κυριαρχήσει στο δημόσιο λόγο. Αυτός είναι μια αιτία που μας κρατά καθηλωμένους στην ύφεση. Αν θες να ξεφύγεις από μια κρίση, πρέπει να ξεδώσεις περισσότερα, όχι να περιορίσεις τις επενδύσεις σου. Αυτό είναι το πρόβλημα που πρέπει να λύσεις.►

«Οι «αγανακτισμένοι» πρόσφεραν πολλή. Άλλωστε, δε χρειαζόμαστε μια λίστα αιτημάτων ή ένα «δεκάλογο», αλλήλ κάποιον που θα υποδείξει ότι ο βασιλιάς είναι γυμνός. Και αυτό το πέτυχαν»



Δηλαδή, το «θυσιές απ' όλους» θα έπρεπε να αντικατασταθεί με το «ας ξοδέψουμε παραπάνω για να βοηθήσουμε το λαό»;

Και γιατί να μην πούμε «ας ξαναπάρει η χώρα μπρος»; Έχουμε ανθρώπους που θέλουν να καταναλώσουν, αλλά δεν έχουν χρήματα για να το κάνουν. Βέβαια, εδώ θα πρέπει να διακρίνουμε από τη μία το ζήτημα της ανισότητας –στην κατανομή του πλούτου, στη Δικαιοσύνη κ.α.–, το οποίο ταλαιπωρεί την Αμερική για δεκαετίες, και από την άλλη την ανάγκη για αύξηση των επενδύσεων.

Ο Ομπάμα θα μπορούσε να το είχε διαχειριστεί διαφορετικά όλο αυτό, δεδομένου ότι φαίνεται πως επηρεάστηκε πολύ από τους ανθρώπους της Wall Street;

Όχι απλώς πολύ, επηρεάστηκε πάρα πολύ. Στη διάρκεια της εκστρατείας του για το χρίσμα των δημοκρατικών είχε στη συμβουλευτική του ομάδα πολλά στελέχη της Wall Street. Ωστόσο, μετά το κραχ του 2008 θα μπορούσε να είχε αλλάξει συμβούλους. Δεν το έκανε. Αυτή τη στιγμή η Wall Street έχει επιβάλει ολοκληρωτικά την ηγεμονία της στην οικονομική πολιτική των δημοκρατικών. Σήμερα δύσκολα βρίσκεις κάποιο έμπειρο πολιτικό στέλεχος του κόμματος που να προτείνει κάτι διαφορετικό. Ο Ομπάμα θα μπορούσε να είχε εμπιστευτεί ορισμένα προοδευτικά think tanks. Εκπλήσσομαι που δεν το έκανε.

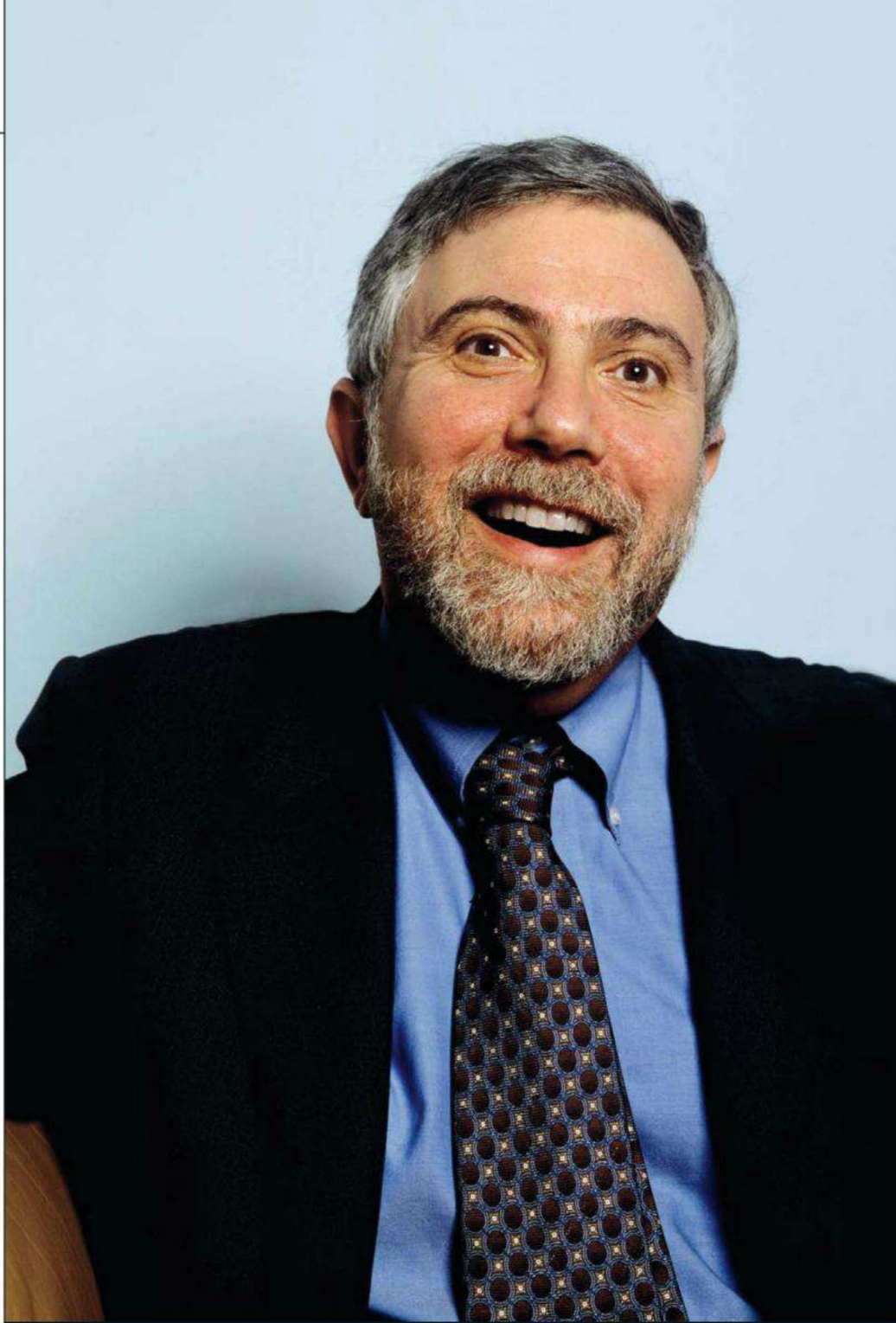
Δηλαδή, εννοείτε ότι ο Ομπάμα δεν είναι προοδευτικός;

Το γεγονός ότι κατά τη διακυβέρνηση Ομπάμα ο Τζέιμι Ντίμον (σ.σ. πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της JP Morgan

Chase) κρίστηκε προνομιακός συνομιλητής και αναγνωρίστηκε ως αυθεντία αποδεικνύει για ποιο λόγο δεν τα κατάφεραν. Δε λέω, ο Ντίμον μπορεί να είναι ένας υπέροχος, φιλικός άνθρωπος, αλλά δεν παύει να αποτελεί μέρος του προβλήματος.

Αυτή τη στιγμή δημιουργείται μια νέα πλούσια ελίτ. Για παράδειγμα, οι διευθύνοντες σύμβουλοι είχαν κατά κανόνα 35 φορές μεγαλύτερα εισοδήματα από αυτά του μέσου εργαζόμενου. Τώρα η αναλογία έχει εκτιναχθεί στις 243 φορές. Δεν έχετε εκπλαγεί που έχουν δημιουργηθεί αυτοί οι μικροί θεοί;

Δεν ήταν εύκολο να εκπλαγείς διότι συνέβη σταδιακά. Σήμερα, αν αναφερθείς στους πλούσιους, κινδυνεύεις να κατηγορηθείς για ταξικό διχασμό, μιας και δεν πρέπει να τους αποκαλείς «πλούσιους», αλλά «δημιουργούς θέσεων εργασίας» (σ.σ. μια αδόκιμη μετάφραση του «job creators»). Πάντως, αν κάτι μου προκαλεί πραγματική έκπληξη, είναι το γεγονός ότι ένα μεγάλο μέρος αυτών των εισοδημάτων ανήκει σε στελέχη της Wall Street. Οι άνθρωποι αυτοί, δηλαδή, εξακολουθούν να θεωρούν εαυτούς ως την κινητήρια δύναμη κάθε οικονομικής επιτυχίας. Αυτό ναι, με εκπλήσσει.



Είναι δυνατόν να εξορθολογιστούν οι αμοιβές των υψηλόβαθμων στελεχών ή θα είναι αναπόφευκτα οι ευνοημένοι στην αγορά εργασίας;

Εφόσον οι μισθοί καθορίζονται από συμβούλια στα οποία συμμετέχουν τα ίδια τα στελέχη, εκ των πραγμάτων θα αναπαράγεται ένα καθεστώς ευνοιοκρατίας.

Έχετε γράψει στο παρελθόν ότι μια χώρα δεν είναι εταιρεία και ότι τα στελέχη των επιχειρήσεων δεν μπορούν να αναλάβουν τις οικονομίες των κρατών. Τότε για ποιο λόγο οι άνθρωποι επιλέγουν ηγέτες που κάνουν ό,τι τους πουν τα οικονομικά στελέχη;

Οι γονείς μου είχαν έναν πλούσιο συγγενή στον οποίο έτρεχαν όλοι από το σόι όταν αντιμετώπιζαν προβλήματα με το γάμο τους, επειδή απλά πίστευαν ότι, εφόσον ήταν επιτυχημένος επιχειρηματίας, θα ήταν σίγουρα σοφός. Αν είσαι πλούσιος και πετυχημένος, όλοι νομίζουν ότι γνωρίζεις τα πάντα. Παρ' όλ' αυτά, τα προσόντα που πρέπει να έχει ένας καλός επιχειρηματίας είναι να διατηρεί χαμηλά το κόστος και να παίρνει πελάτες από τους ανταγωνιστές. Ακόμα και αν μπορείς να κουμαντάρεις μια εταιρεία, μια πολύ μεγάλη εταιρεία, δεν μπορείς να κουμαντάρεις την οικονομία μιας χώρας.

Πρόσφατα δηλώσατε ότι στα ζητήματα μακροοικονομίας δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ του Ομπάμα και του Ρόμνεϊ (σ.σ. ο υποψήφιος των ρεπουμπλικάνων). Ωστόσο, ο Ρόμνεϊ έχει δεσμευτεί να μειώσει το φόρο στις επιχειρήσεις στο 25%, να συρρικνώσει κατά 10% το δημόσιο τομέα και να μειώσει κατά 200 εκατ. δολάρια τις δαπάνες για την υγεία. Όλα αυτά δε συγκλίνουν προς την πολιτική του Ομπάμα.

Δεν εννοώ ότι έχουν κοινές αξίες. Για να είμαι ειλικρινής, δεν έχω την παραμικρή ιδέα για το τι σκοπεύει να κάνει ο Ρόμνεϊ αν επικρατήσει στις εκλογές. Μέχρι τώρα ήταν ένας νουνεχής, κεντρώος ρεπουμπλικάνος. Υποπεύομαι ότι ακόμα είναι και γι' αυτό δεν έχει μεγάλες διαφορές στα οικονομικά

επενδύσουν, ώστε να δημιουργηθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης.

Αν ρωτήσεις έναν επιχειρηματία «Γιατί δεν αυξάνεις την παραγωγή;», θα σου απαντήσει ότι δεν έχει αρκετούς πελάτες. Δηλαδή, δεν έχει εμπιστοσύνη. Ωστόσο, για τον επιχειρηματία του παραδείγματος η έλλειψη εμπιστοσύνης δεν οφείλεται στο γεγονός ότι φοβάται για τα νέα μέτρα της κυβέρνησης ή για τους φόρους που θα πληρώσει. Στην πραγματικότητα δεν είναι βέβαιος ότι θα αυξήσει τις πωλήσεις αν αυξήσει την παραγωγή. Τα υπόλοιπα είναι σαχλαμάρες. Ας ρωτήσουμε τον Μαρκ Ζούκερμπεργκ αν είχε υπολογίσει το ποσοστό κέρδους επί του κεφαλαίου όταν δημιούργησε το Facebook ή αν τότε γνώριζε το ύψος των φόρων που θα πλήρωνε ή αν το γνωρίζει ακόμα και σήμερα. Ο κόσμος νομίζει ότι οι επιχειρηματίες βιώνουν ένα ψυχόδραμα. Δεν ισχύει. Και αν υποστηρίζουν το αντίθετο τα παπαγαλάκια.

Στη δέκατη επέτειο της 11ης Σεπτεμβρίου γράψατε: «Όσα συνέβησαν μετά την 11η Σεπτεμβρίου ήταν ντροπιαστικά. Αυτό πλέον το γνωρίζουν όλοι οι ρεπουμπλικάνοι, ακόμα κι αν δεν το παραδέχονται. Αυτή η θηριωδία θα έπρεπε να μας συσπειρώσει. Αντ' αυτού, λειτούργησε διχαστικά. Δήθεν ήρωες –και ναι, σε αυτούς περιλαμβάνεται ο Τζορτζ Μπους– αρχικά επένδυσαν στον τρόπο και στη συνέχεια χρησιμοποίησαν την επίθεση ως άλλοθι προκειμένου να δικαιολογήσουν την ανάγκη διεξαγωγής ενός πολέμου που μόνο οι νεοσυντηρητικοί

κύψει; Γράφετε γι' αυτούς αρκετά συχνά στο μπλογκ σας.

Κυκλοφορούν πολλές εξαιρετικές μπάντες, αλλά δεν έχω το χρόνο να τις ανακαλύψω. Ευτυχώς, πάντως, που υπάρχει και το YouTube. Αυτό που με ενθουσιάζει στους Arcade Fire είναι η παντελής έλλειψη κυνισμού. Μακάρι να ήμουν κι εγώ έτσι. Δεν είμαι, τουλάχιστον όμως μπορώ να παρακολουθώ όσους το καταφέρνουν.

Μήπως πρόκειται απλώς για την κρίση της μέσης ηλικίας της γενιάς των baby boomers; Με άλλα λόγια, μήπως θέλετε να είστε πάντα στο πνεύμα της εποχής, εξ ου και όλη η μανία με τις νέες μπάντες;

Παλιότερα άκουγα τις χρυσές επιτυχίες του '60 και του '70. Ο ορισμός που έδιναν στο μοντέρνο ήταν οι Fleetwood Mac. Όταν όμως οι Arcade Fire σάρωσαν στα Grammy, είπα: «Φοβεροί! Ακόμα φτιάχνεται πραγματικά καλή μουσική». Από τα 35 μου είχα χάσει την επαφή με τα μουσικά δρώμενα και οι Arcade Fire ήταν για μένα μια αποκάλυψη. Σε ανακουφίζουν. Κάνουν σπουδαία δουλειά. Επίσης, μου αρέσει η Feist και οι New Pornographers.

Όλες αυτές οι μπάντες σάς φτιάχνουν τη διάθεση και σας προσφέρουν ελπίδα;

Ναι, αν και για να είμαι ειλικρινής, με τους Arcade Fire συμβαίνει κάτι ακόμα: είμαι λίγο τσιμπημένος με τις γυναίκες που παίζουν στο γκρουπ.

«Ας ρωτήσουμε τον Μαρκ Ζούκερμπεργκ αν, όταν δημιούργησε το Facebook, γνώριζε το ύψος των φόρων που θα πλήρωνε ή αν το γνωρίζει ακόμα και σήμερα. Ο κόσμος νομίζει ότι οι επιχειρηματίες βιώνουν ένα ψυχόδραμα σχετικά με τις υψηλές φορολογίες. Δεν ισχύει»

ζητήματα από τον νυν πρόεδρο. Βέβαια, αν νικήσει, το κόμμα του θα τον πείσει να κάνει όλα όσα είναι λάθος. Εδώ έγκειται η διαφορά τους. Ο Ομπάμα αντιστέκεται στη βάση του κόμματος που τον σπρώχνει προς τα αριστερά, ενώ ο Ρόμνεϊ θα πρέπει να αντισταθεί σε μια βάση που θα τον σπρώχνει στη ζώνη του λυκόφωτος.

Συχνά σας αρέσει να μιλάτε για τη «νεραίδα της εμπιστοσύνης». Ακούμε, λοιπόν, ότι πρέπει να μειώσουμε το φόρο στις εταιρείες και ταυτόχρονα να εφαρμόσουμε ξανά όλες αυτές τις ρυθμίσεις που αποτρέπουν τις εταιρείες να

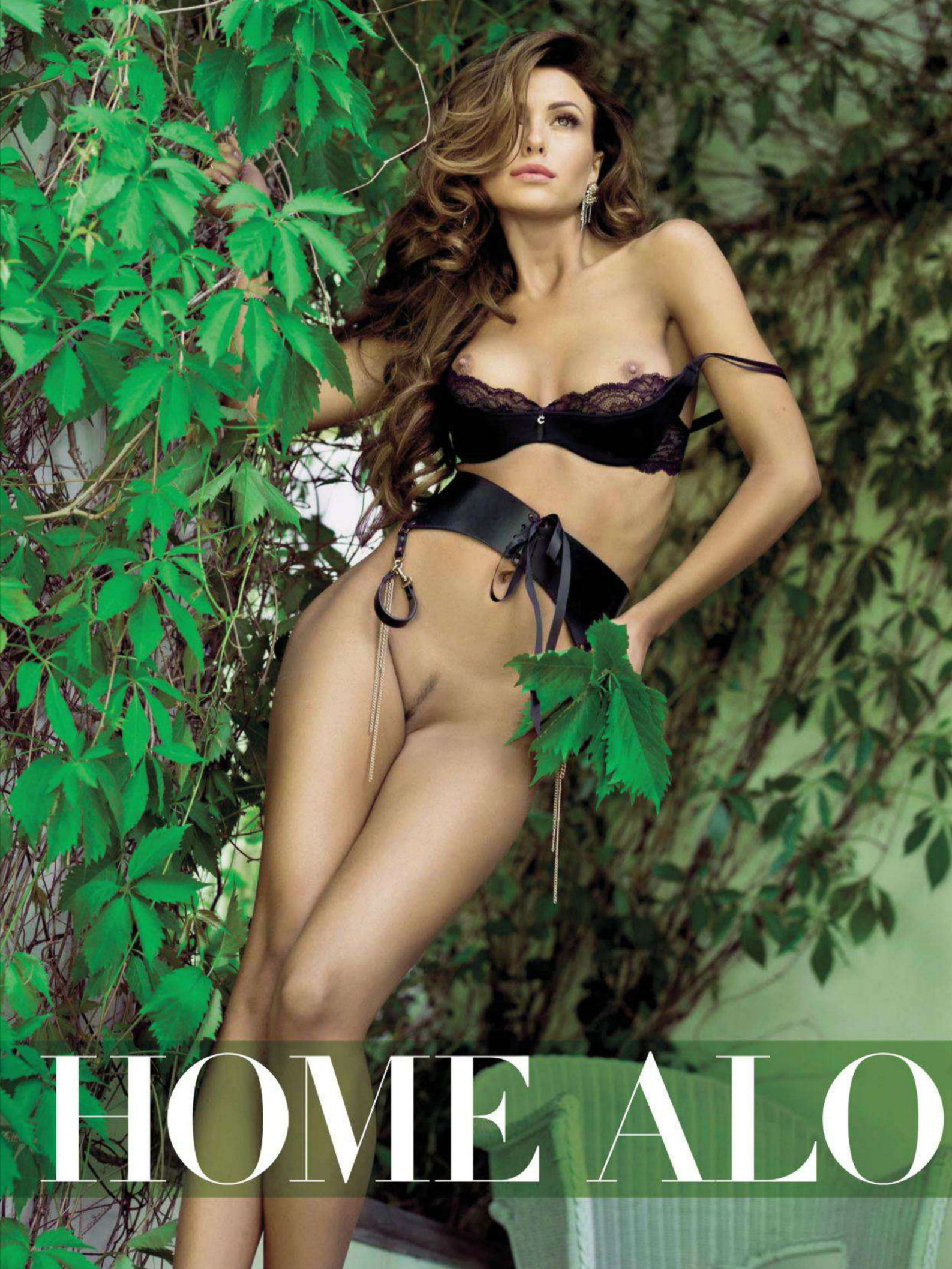
ήθελαν να κάνουν». Δεχτήκατε πολλές επιθέσεις γι' αυτό το σχόλιο, αλλά δεν πτοηθήκατε.

Δεν μπορούσα να αφήσω να περάσει η δέκατη επέτειος χωρίς να υπενθυμίσω στους ανθρώπους τι συνέβη λέγοντάς τους: «Μην νομίζετε πως τα έχω ξεχάσει». Ήταν μια φριχτή εποχή, κατά την οποία η πολιτική ελίτ της χώρας φέρθηκε με απαίσιο τρόπο. Δεν πρέπει να το διαγράψουμε αυτό από τα καταστικά μας. Θα πρέπει να το θυμόμαστε για πάντα.

Ωραία όλα αυτά που συζητάμε τόση ώρα, αλλά ο έρωτας με τους Arcade Fire πώς έχει προ-

Οι Arcade Fire φέρνουν ελπίδα, αλλά δεν είναι οι ήρωές μας. Ποιοι είναι αυτοί που θα μας σώσουν;

Δε νομίζω να έρθουν σύντομα. Πιθανόν να βρίσκονται στο υφιστάμενο πολιτικό προσωπικό και να κάνουν κάποια στιγμή αισθητή την παρουσία τους. Δε το γνωρίζω. Εξάλλου, η ιστορία δεν ολοκληρώνεται. Ξέρει, δηλαδή, κανείς πώς θα είμαστε σε τέσσερα ή πέντε χρόνια; 🐣



HOMIEALO



NE

Η MONIKA PIETRASINSKA ΑΝΟΙΓΕΙ
ΔΙΑΠΛΑΤΑ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟ-
ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΜΟΝΗ ΤΗΣ
ΜΕΣ ΣΤΟ ΣΑΛΟΝΙ ΤΗΣ.

ΑΠΟ ΤΗ ΛΥΔΙΑ ΜΑΝΙΑΘΗ, PHOTOS: SZYMON BRODZIAK



Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι, αντικρίζοντάς τη, δύσκολα μπορείς να μείνεις ψύχραιμος και να διατηρήσεις σταθερούς παλμούς. Γιατί η ομορφιά και ο αισθησιασμός της Monika ούτε έχουν όριο ούτε είναι κάτι που έχεις την τύχη να βλέπεις μπροστά σου συχνά. Η 25χρονη μελαχρινή θεά από το ιστορικό Λούμπλιν της Πολωνίας λατρεύει τη σοκολάτα, την οποία, όπως παραδέχεται, καίει με «έντονη ερωτική άσκηση» και νυχτερινά μπάνια στη θάλασσα. Όταν όμως το τελευταίο δεν είναι εφικτό, συμβιβάζεται και με μια ποσάνα. «Μπορεί εγώ να μην έχω καταφέρει να αποκτήσω ακόμα τη δική μου, αλλά έχω πολλούς γενναιόδωρους φίλους με τους οποίους μοιραζόμαστε πολλά πράγματα» λέει το καλλίγραμμο μοντέλο. Παρεμπιπτόντως, η Monika έχει ακόμα μία εξάρτηση: το σούσι. «Όταν είχα δει τη σκηνή με τη Σαμάνθα στο *Sex And The City* να κάνει naked body sushi στον αγαπημένο της, μου άρεσε πολύ η ιδέα και τόλμωσα να το δοκιμάσω!». ►



«ΜΕΝΩ ΜΟΝΗ,
ΚΟΙΜΑΜΑΙ
ΜΟΝΗ... ΔΕΝ
ΕΧΩ ΒΡΕΙ
ΑΚΟΜΑ ΤΟΝ
ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ
ΧΩΡΕΣΕΙ ΣΤΗΝ
ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ
ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ
ΜΟΥ. ΟΚ,
ΠΑΡΑΔΕΧΟΜΑΙ
ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΥ
ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΗ,
ΑΛΛΑ ΨΑΧΝΩ»



**«ΕΚΝΕΥΡΙΖΟΜΑΙ
ΜΕ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΠΟΥ ΛΕΝΕ ΟΤΙ ΔΕΝ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΙΑ
ΑΝΤΡΕΣ. ΤΟ ΘΕΜΑ
ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΟΛΕΣ
ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ
ΤΟΝ ΕΝΑΝ ΚΑΙ
ΜΟΝΑΔΙΚΟ.
ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΜΗ
ΧΑΝΕΤΕ ΑΛΛΟ
ΧΡΟΝΟ. ΜΙΑ ΖΩΗ
ΤΗΝ ΕΧΟΥΜΕ!»**



ΠΒέβαια, εγώ ήμουν πιο τυχερή γιατί δε χρειάστηκε να περιμένω πολύ, καθώς ο παρτενέρ μου ήρθε γρήγορα στο σπίτι. Το σούσι φαγώθηκε σχεδόν αμέσως. Δεν έμεινε φύκι για φύκι...» εξομολογείται όλο νόημα το σκανταλιάρικο μοντέλο. Απαγορευμένα πράγματα και ταμπού για τη Monika στο σεξ δεν υπάρχουν φυσικά. «Αυτά είναι για τους συμπλεγματικούς» σημειώνει. Όσο για τον τρόπο με τον οποίο θέλει να την προσεγγίζουν, αποκαλύπτει ότι προτιμά τους ομιλητικούς και τους εξωστρεφείς άντρες, γιατί η ίδια, ακόμη κι αν δεν της φαίνεται, δεν είναι αρκετά ομιλητική στις προσωπικές της στιγμές: «Μια γυναίκα μπορεί να "πει" σε έναν άντρα πολλά χωρίς καν να ανοίξει το στόμα της». Στην περίπτωση της Monika, πάντως, η εικόνα μιλάει από μόνη της ασταμάτητα...



ID

ΟΝΟΜΑ: Monika Pietrasinska.

ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ: 91-62-89.

ΥΨΟΣ: 1,72 μ.

ΒΑΡΟΣ: 53 κ.

ΓΕΝΝΗΘΗΚΑ: 2/12/1987.

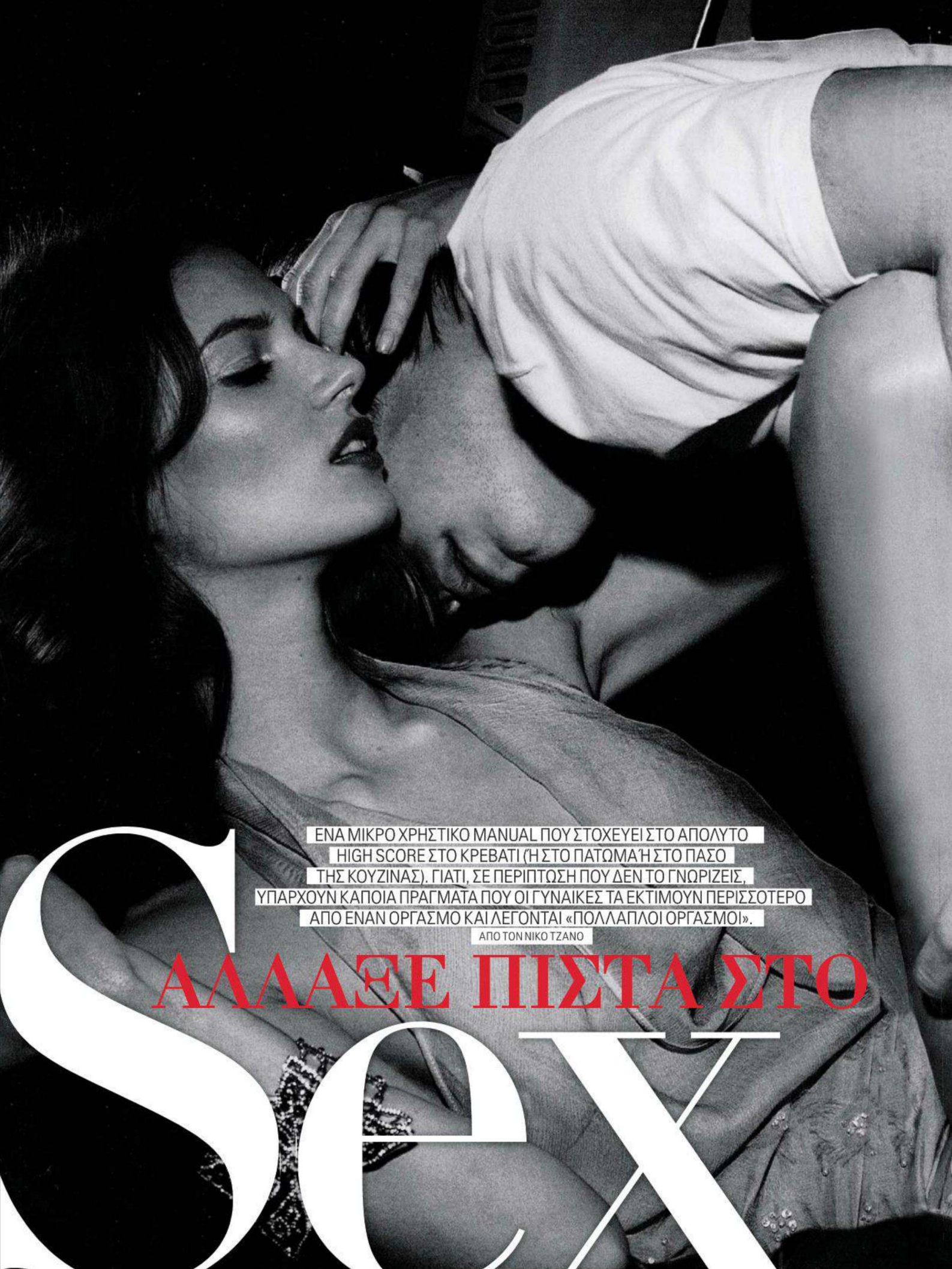
ΦΙΛΟΔΟΣΙΑ: Δεν είναι αυτοσκοπός μου το κυνήγι της επιτυχίας. Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου και φυσικά πολλή αυτοπεποίθηση.

ΤΙ ΜΕ ΑΝΑΒΕΙ: Να είμαι στο επίκεντρο του αντρικού ενδιαφέροντος. Πιο πολύ όμως με εξιπάρει η ιδέα ότι ερεθίζω τύπους που μέχρι πρότινος έλεγαν ότι τους είμαι αδιάφορη.

ΤΙ ΜΕ ΣΕΝΕΡΩΝΕΙ: Η σοβαροφάνεια και ο καθωσπρεπισμός. Πόσο δόθεν πια;

ΠΑΘΙΑΖΟΜΑΙ: Με τους φίλους μου. Ζω για να τους κάνω ευτυχισμένους.

ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ: Άγριο σεξ με το μεγαλύτερο εχθρό μου. Δε θα σας αποκαλύψω το όνομά του. Λίγη υπομονή μέχρι να γίνει πραγματικότητα...



ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΧΡΗΣΤΙΚΟ MANUAL ΠΟΥ ΣΤΟΧΕΥΕΙ ΣΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ
HIGH SCORE ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ (Ή ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ Ή ΣΤΟ ΠΑΣΟ
ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ). ΓΙΑΤΙ, ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ,
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΑ ΕΚΤΙΜΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΟΡΓΑΣΜΟ ΚΑΙ ΛΕΓΟΝΤΑΙ «ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ».

ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΚΟ ΤΖΑΝΟ

ΑΛΛΑΞΕ ΠΙΣΤΑ ΣΤΟ

SEX



1

**ΜΗ ΣΚΙΖΕΙΣ
ΤΟ ΕΣΩΡΟΥΧΟ ΤΗΣ**

Γιατί «την ώρα που το κάνεις εκείνη κλαίει τα 20 ευρώ που έδωσε για να το αγοράσει». Η Ίσι Σάμσον, συνεργάτιδα του αμερικανικού *Playboy* σε θέματα σχέσεων, είναι σαφής και κάθετη. Και συνεχίζει: «Όταν οι γυναίκες αγοράζουν ένα σέξι βρακάκι, περιμένουν από το σύντροφό τους να το εκτιμήσει και να το θαυμάσει όπως του αξίζει. Σε καμία περίπτωση δεν περιμένουν να το δουν σκισμένο στο πάτωμα είκοσι δευτερόλεπτα αφότου έχουν γδυθεί».

**ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΤΟ ΤΡΑΒΗΣΕΙΣ
ΛΙΓΟ ΣΤΟ ΠΛΑΙ**

Η Τρέισι Κοξ, σεξολόγος και blogger, μας ανοίγει τα μάτια: «Δεν υπάρχει γυναίκα που να μην ερεθίζεται μ' αυτό. Επιπλέον, αν η σεξουαλική πράξη γίνεται στα γρήγορα, εκτός σπιτιού, η γυναίκα αισθάνεται πιο ασφαλής. Αν κάτι πάει στραβά και εμφανιστεί κάποιος ανεπιθύμητος, δε θα μπει στη διαδικασία να ψάχνει πανικόβλητη το εσώρουχό της».

**ΜΗ ΜΙΛΑΣ
ΣΑΝ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ
ΤΣΟΝΤΑΣ**

Άλλο πράγμα το dirty talking και άλλο το «Τι σου κάνω, μάνα μου!». Το δεύτερο είναι απλώς γελοίο. Το επιβεβαιώνει και η Μπέκα Μπόουλινγκ, που ως κωμικός ξέρει κάτι παραπάνω για γέλια και χάχανα: «Το μόνο που μπορεί να προκαλέσει μια τέτοια ατάκα την ώρα του σεξ είναι νευρικό γέλιο. Ακατάσχετο νευρικό γέλιο».

**ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ ΠΑΛΙΑ
ΚΑΛΑ ΕΡΩΤΟΛΟΓΑ**

Η συμβουλή της Έιμι Λέβιν, εξειδικευμένης sex coach και ιδρύτριας του igniteyourpleasure.com, είναι απλή και αποτελεσματική: «Αντί να λες ότι θέλεις να της πετάξεις τα μάτια έξω, προσπάθησε να περιγράψεις ακριβώς τι θέλεις να της κάνεις. Βήμα βήμα και χωρίς προστυχιές. Ιδανικά, κάν' το κοιτάζοντάς τη στα μάτια».

3

**ΜΗΝ
ΤΗΣ ΣΠΡΩΧΝΕΙΣ
ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ «ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ»**

«Όλες οι γυναίκες γνωρίζουν πολύ καλά που βρίσκεται το μώριό σου» παρατηρεί με σχετική δεικνυτικότητα η Μπόνι Χολ, αρθρογράφος στο lovehoney.co.uk. Και προειδοποιεί: «Ακόμα κι αυτές που πραγματικά ευχαριστηούνται την περλοειμία εκνευρίζονται όταν τους επιβάλλεται κατ' αυτόν τον τρόπο».

**ΔΟΚΙΜΑΣΕ
ΝΑ «ΚΑΤΕΒΕΙΣ»
ΕΣΥ ΠΡΩΤΑ**

- α) Γιατί οι κυρίες προηγούνται.
- β) Γιατί κατά πάσα πιθανότητα αμέσως μετά θα σε ανταμείψει πλουσιοπάροχα για τη γενναιοδωρία σου.

4

ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

Στις γυναίκες δεν προκαλεί κανέναν επιπλέον ερεθισμό, σ' εσένα μπορεί να προκαλέσει θλάσεις ή ρήξη μηνίσκου. Δεν είναι τυχαίο ότι τις πολλές περιστροφές της λεκάνης τις έχουν κόψει ακόμα και στις πορνοταινίες.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΞΑΠΛΩΣΕΙΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

«Αν όντως θέλεις να κάνεις τη σύντροφο σου να νιώσει υπέροχα», λέει η Λέβιν, «ξάπλωσε και άσ' τη να κάνει εκείνη όλο το παιχνίδι. Αν αισθανθεί ότι αρχίζει να κουράζεται, βοήθησέ τη να συνεχίσει να ανεβοκατεβαίνει πάνω σου κρατώντας την από τα οπίσθια».

5. ΜΗ ΡΟΥΦΑΣ ΤΙΣ ΡΩΓΕΣ ΤΗΣ

Η, εν πάση περιπτώσει, μην τις ρουφάς επίμονα. «Από ένα σημείο και μετά μας κάνει να αισθανόμαστε αμήχανα – σαν να βυζαίνει μωρό» αποκαλύπτει η Σάμσον. «Αυτή η σκέψη σε συνδυασμό με το θόρυβο και τα σάλια μπορεί να καταστρέψει οποιαδήποτε στιγμή».

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΤΙΣ ΤΣΙΜΠΗΣΕΙΣ

Σύμφωνα με όσα γράφει η Μικάγια Χαρτ στο βιβλίο της *Ο απόλυτος οδηγός του γυναικείου οργασμού*, ο καλύτερος τρόπος για να ερεθίσεις μια γυναίκα είναι «να ξεκινήσεις τσιμπώντας ελαφρώς τις ρώγες της. Όταν τις νιώσεις να σκληραίνουν, δοκίμασε να τσιμπήσεις λίγο πιο δυνατά, να τις τρίψεις ανάμεσα στα δάχτυλά σου και –περιστασιακά– να τις τραβήξεις». Ό,τι κι αν κάνεις, «φρόντισε να το κάνεις εναλλάσσοντας το ρυθμό και την ένταση των κινήσεών σου».

6

ΜΗ ΦΥΣΑΣ

Ούτε στο αφτί ούτε στο μώριό της. Δεν είναι ερεθιστικό, είναι απλώς ενοχλητικό.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΤΗΣ

Αν πιστεύουμε τη Μικάγια Χαρτ, «ένα από τα πιο αποτελεσματικά κόλπα κατά τη διάρκεια του στοματικού έρωτα είναι να μη συγκεντρώνεσαι αποκλειστικά στην κλειτορίδα. Οι γυναίκες ξαφνιάζονται ευχάριστα όταν αισθάνονται τη γλώσσα να αγγίζει και να διατρέχει τα χείλη του αιδού τους».

X

ΜΗ ΛΕΡΩΝΕΙΣ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΗΣ. ΠΟΤΕ!

Για τρεις λόγους: α) Ξοδεύει το 1/3 του μισθού της στο κομμωτήριο και στα κοντίσιονερ για να φτιάξει αυτό που θες να χαλάσεις. β) Εκτός από χρήματα, ξοδεύει και περίπου 40 λεπτά καθημερινά για να το φτιάξει. γ) Το λένε όλες οι γκόμενες στις ταινίες που βλέπει σε DVD με τις φίλες της. Κατά συνέπεια, το λένε και οι φίλες της.

V

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΙΣ ΗΛΗ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

«Αν πρόκειται να τελειώσεις οπουδήποτε εκτός του προφυλακτικού, προτίμησε να το κάνεις στο στήθος ή στο στομάχι της». Αυτή είναι η βασική οδηγία της Τρέισι Κοξ, που όμως προειδοποιεί: «Αν επιλέξεις το στήθος, φρόντισε να στοχεύσεις σωστά. Αν κατά λάθος πάει κάτι στα μαλλιά, καλύτερα να εξαφανιστείς από το οπτικό της πεδίο».

8

ΜΗΝ ΤΗΝ ΠΑΙΖΕΙΣ ΣΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ

Η δική μας Ντένυ Μελά υπογραμμίζει: «Ξέχνα το fisting. Δεν είσαι ο Ρόκι και το κορίτσι σου δεν είναι γάντι».

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

Η Τρέισι Κοξ περιγράφει τον ιδανικό τρόπο ενασχόλησης με το αιδού της συντρόφου: «Ερεθισέ την πρώτα εξωτερικά παίζοντας με την κλειτορίδα της. Όταν τη νιώσεις υγρή και έτοιμη, βάλε μέσα της ένα δάχτυλο. Και μετά άλλο ένα. Και μέχρι εκεί. Στη συνέχεια διαφοροποίησε το βάθος της διείσδυσης. Πάει εναλλάξ στα ρηχά και στα πιο βαθιά».

X

9. ΜΗΝ ΤΙΣ ΒΑΖΕΙΣ ΟΛΕΣ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΣΟΥΒΑΛΙ

Η Ντένυ σου υπενθυμίζει ότι το χειρότερο πράγμα που μπορείς να πεις στη νυν είναι: «Μα η πρώην μου το γούσταρε τρελά αυτό». Όπως ήδη γνωρίζεις, οι συμβουλές της Ντένυς μπορούν να σώσουν όχι μόνο τη σχέση σου, αλλά και τη ζωή σου.

V

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΑΠΟ ΛΙΓΟ

«Είναι σίγουρο ότι και η νυν θα έχει τα κουμπιά της. Ψάξε να τα βρεις. Χαλαρά, αλλά μεθοδικά». Ντένυ, ευχαριστούμε που υπάρχουν.



**ΑΝ
ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ
ΝΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙΣ
ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΤΗΣ,
ΦΡΟΝΤΙΣΕ
ΝΑ ΣΤΟΧΕΥΣΕΙΣ
ΣΩΣΤΑ. ΑΝ
ΚΑΤΑ ΛΑΘΟΣ
ΠΑΕΙ ΚΑΤΙ
ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΤΗΣ,
ΕΞΑΦΑΝΙΣΟΥ
ΑΠΟ ΤΟ ΟΠΤΙΚΟ
ΤΗΣ ΠΕΔΙΟ.**



10

ΜΗΝ ΜΠΕΙΣ «ΚΑΤΑ ΛΑΘΟΣ» ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

Η Ίσι Σάμσον προειδοποιεί: «Είναι από τα πιο ξενερωτικά πράγματα που μπορεί να κάνει ένας άντρας. Αντίθετα με όσα θέλετε να πιστεύετε, υπάρχουν πάρα πολλές γυναίκες που δε θέλουν ούτε καν να δοκιμάσουν το πρωκτικό σεξ. Πολλώ δε μάλλον να το κάνουν ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση».

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

Η Σάμσον έχει και καλά νέα για το θέμα: «Αν όντως φαντασιώνεσαι πρωκτικό σεξ, συζήτησέ το μαζί της. Με αυτό τον τρόπο η σύντροφός σου θα αισθανθεί ενταγμένη στη φαντασίωση και δεν αποκλείεται να θελήσει να τη μοιραστεί κιόλας». Αν συμβεί κάτι τέτοιο, ετοιμάσου για κάτι αργό που ανά πάσα στιγμή μπορεί να διακοπεί (αμέσως μόλις το ζητήσει εκείνη) και έχει πρόχειρο λίγο λιπαντικό.



ΤΙ ΛΕΝΕ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ, 23 ΕΤΩΝ,
ΜΑΡΟΥΣΙ**

«Να μου σκίσει το καλό μου εσώρουχο; Δε νομίζω... Αν τολμήσει, θα τον σκίσω εγώ μετά!».

**ΣΤΕΦΑΝΙΑ, 21 ΕΤΩΝ,
ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

«Δεν έχω πρόβλημα με τα βρομόλογα, αρκεί να μην τα ακούνε και στα διπλανά διαμερίσματα».

ΖΩΗ, 22 ΕΤΩΝ, ΙΛΙΟΝ

«Μισή ωρίτσα είναι μια χαρά. Έχουμε και δουλειές... Σοβαρά τώρα, νομίζω ότι αυτό που μετράει είναι η ποιότητα, όχι η διάρκεια».

ΟΛΓΑ, 25 ΕΤΩΝ, ΙΛΙΟΝ

«Εγώ ψήνομαι και για μαραθώνιο, αρκεί ο άλλος να έχει όρεξη για ΠΟΛΛΑ προκαταρκτικά».

**ΝΙΚΗ, 20 ΕΤΩΝ,
ΚΟΛΩΝΟΣ**

«Τα είχα με έναν τύπο που γούσταρε ταρζανίς. Στην αρχή ήταν ωραία, αλλά κάποια στιγμή κουράστηκα. Μου την έσπανε γιατί μόλις άρχιζα να φτιάχνομαι εκείνος ήθελε να δοκιμάσει κάποια άλλη στάση».

ΛΕΝΑ, 27 ΕΤΩΝ, ΑΙΓΑΛΕΩ

«Για μένα μετράει ο ρυθμός. Αν συντονιστείς με κάποιον, μπορείς να κάνεις τα πάντα, ακόμα και πράγματα που δεν περίμενες ποτέ ότι θα τα έκανες».

**ΝΑΤΑΣΑ, 24 ΕΤΩΝ,
ΑΙΓΑΛΕΩ**

«Θα σου πω κάτι που δεν το περιμένεις: στο σεξ χρειάζεται κιούμφορ. Σκέψου πόσα ατυχήματα μπορεί να συμβούν ή σε πόσες γελοίες καταστάσεις μπορείς να βρεθείς. Αν δεν το πάρεις στην πλάκα, δεν παλεύεται».

13

ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ειδικά αν οι ερωτήσεις είναι αμήχανες και ηλίθιες, τύπου «Σ' αρέσει αυτό; Μήπως κάνω κάτι λάθος; Μήπως πάω υπερβολικά γρήγορα;». Η Μπέκα Μπούλινγκ θα σου έλεγε: «Το να ζητάς αξιολόγηση προόδου είναι το δεύτερο χειρότερο πράγμα που μπορείς να κάνεις κατά τη διάρκεια της πράξης». Το πρώτο είναι να συντονίσεις την TV στο κανάλι της Βουλής την ώρα που συνεδριάζει η Διαρκής Επιτροπή Μορφωτικών Υποθέσεων.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ

Όπως μας διαβεβαιώνει η Έιμι Λέβιν, «η γλώσσα του σώματός της δε λέει ποτέ ψέματα. Αντί να τη ρωτήσεις, προσπάθησε απλώς να παρατηρήσεις τι αντίκτυπο έχει στο σώμα της αυτό που κάνεις. Στη συνέχεια προσάρμοσε την τακτική σου ανάλογα με τις αντιδράσεις της».

14

ΜΗΝ ΣΕΧΝΑΣ ΤΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ

Ντένι: «Είμαστε γυναίκες, όχι supercars. Δεν πιάνουμε το "0-100" σε λιγότερα από τρία δευτερόλεπτα. Αν δε θες να κάψουμε φλάντζα, φρόντισε να μην γκάζωνεις απότομα».

15

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΚΑΠΟΙΑ SEX TOYS

Η Σάρα Νταπιάνο κατασκευάζει και πουλάει σεξουαλικά βοηθήματα. Παρ' όλ' αυτά, παραδέχεται ότι, αν θες να κάνεις τη διαδικασία των προκαταρκτικών πιο ενδιαφέρουσα και λιγότερα βαρετή, σε πρώτη φση τουλάχιστον δε χρειάζεται να μπεις σε έφοδα, «αρκεί να της δώσεις τα μάτια με ένα κομμάτι ύφασμα».

16

ΜΗΝ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΝΕΙΣ

Η Ίσι Σάμσον μας εφοδιάζει με την πιο χρήσιμη στατιστική της ημέρας: «Το καλό σεξ διαρκεί από 10 λεπτά έως μισή ώρα. Το κακό σεξ διαρκεί λιγότερα από 10 λεπτά. Το βαρετό και επώδυνο σεξ διαρκεί περισσότερα από μισή ώρα».

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΙΣΩ

«Δείξε αυτοσυγκράτηση» συμβουλεύει η Τρέισι Κοξ. «Πολλές γυναίκες αργούν ή δυσκολεύονται να τελειώσουν, ιδίως τις πρώτες φορές που κάνουν σεξ με καινούριο παρτενέρ. Αν, πάντως, τους δώσεις το χρόνο που χρειάζονται, να είσαι σίγουρος ότι θα σε ανταμείψουν».

11. ΜΗ ΧΤΥΠΑΣ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΠΟΝΑΕΙ

«Όλες οι γυναίκες είμαστε ανασφαλείς. Οι περισσότερες έχουμε και λόγους να είμαστε ανασφαλείς. Προσπάθησε να μην κάνεις τις ανασφάλειές μας χειρότερες κουφτώνοντας τα "ψωμάκια" ή τα σημεία στα οποία έχουμε κυτταρίτιδα» συμβουλεύει η Εμιλιάννα Σιλβέστρι, σεξολόγος και συγγραφέας. Και προειδοποιεί: «Μια τέτοια κίνηση μπορεί να κάνει για μας τη διαφορά ανάμεσα στον οργασμό και την παγωμάρα».

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΔΑΙΜΟ ΤΗΣ

Με τα χέρια, με τα χείλη, με τα δόντια σου. Η Σιλβέστρι μας υπενθυμίζει ότι «ο λαιμός και ο αυχέννας είναι τα μοναδικά μέρη στα οποία τίποτα δεν μπορεί να πάει στραβά. Μπορείς να τα αγγίξεις ή να τα καϊδέψεις ανά πάσα στιγμή και να περιμένεις πάντα εντυπωσιακά αποτελέσματα».

12

ΜΗ ΔΙΣΤΑΖΕΙΣ

Σύμφωνα με πρόσφατη πανευρωπαϊκή έρευνα, το 65% των γυναικών θα ήθελαν ο σύντροφός του να παίρνει περισσότερες πρωτοβουλίες στο σεξ. Οι 3 στις 10 Ευρωπαίες, μάλιστα, εύχονται να ήταν και λίγο πιο βίαιος κατά τη διάρκεια της πράξης.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΗΣ

«Μια καλή ιδέα είναι να ξεκινήσεις τραβώντας της τα μαλλιά. Στην αρχή ελαφριά και αμέσως μετά λίγο πιο έντονα» συμβουλεύει η Σιλβέστρι. «Αν χαμογελάσει, έχεις αμέσως ένα καλό σημάδι ότι της αρέσει και ότι δε θα έλεγε "όχι" σε κάτι παραπάνω. Αν δε χαμογελάσει, μην απογοητεύεσαι, δώσ' της απλώς λίγο χρόνο. Κάποια άλλη στιγμή, αργότερα, είναι δεδομένο ότι θα χαμογελάσει».



15

ΧΡΟΝΙΑ

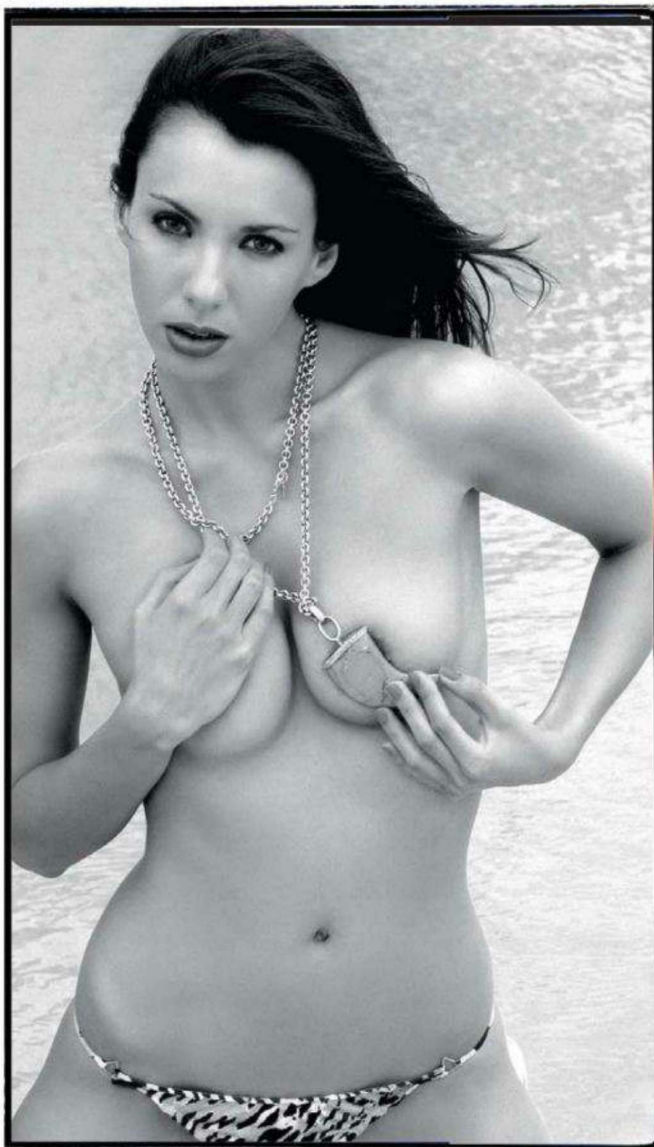
PLAYMATE OF THE YEAR

Ο ΘΕΣΜΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΕΙ ΤΙΣ ΠΙΟ ΑΙΣΘΗΣΙΑΚΕΣ
ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΟΔΟΤΕΙ ΤΗ ΣΟΟΥΜΠΙΖ ΜΕ ΤΙΣ
ΠΙΟ GLAMOROUS ΚΑΙ SEXY ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ ΚΛΕΙΝΕΙ ΦΕΤΟΣ
15 ΧΡΟΝΙΑ. ΤΟ *PLAYBOY* ΗΔΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ. ΠΟΙΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η PLAYMATE 2012;



ΒΑΛΕΡΙΑ ΜΕΖΙΡΙΑΔΟΥ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2001



ΓΙΑΝΝΑ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2005

ΕΝΑ «ΑΝΤΙΟ» ΑΝΤΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Όποτε υπάρχει απώλεια, τα παχιά λόγια περιπεύουν, το ίδιο και οι ατέλειωτοι κολακευτικοί χαρακτηρισμοί. Ας συνέχιζαν η Βαλέρια και η Γιάννα να βρίσκονται ανάμεσά μας κι ας υπήρχαν κάποιοι που να έλεγαν κάτι άσχημο γι' αυτές. Για όσους τις γνώρισαν, για μας, τους ανθρώπους του περιοδικού, που περάσαμε ένα μεγάλο διάστημα ζώντας μαζί τους, ήταν απλά υπέροχοι άνθρωποι. Η Βαλέρια έφυγε ήσυχα και ξαφνικά το καλοκαίρι που μας πέρασε, η Γιάννα ακολούθησε μετά από σκληρή μάχη. Η Βαλέρια δεν μπορούσε να φανταστεί τον εαυτό της να κάνει οτιδήποτε άλλο εκτός από μόντελινγκ, λες και διαισθανόταν ότι το πέρασμά της από τη ζωή θα ήταν σύντομο. Η Γιάννα, προσβλέποντας στο μέλλον, έκανε προσπάθεια να περάσει στην ηθοποιία, εξασφάλισε μάλιστα και πρωταγωνιστικό ρόλο σε θεατρικό έργο. Δεν πρόλαβε όμως...

Κάθε φορά που τις φέρνουμε στο μυαλό μας αισθανόμαστε μια πίκρα, γινόμαστε πιο ευαίσθητοι, αναθεωρούμε, έστω και για λίγο, διάφορα πιστεύω μας. Συνειδητοποιούμε πως δεν είναι τόσο ομορφιά τους που μας λείπει, αλλά η ίδια τους η ύπαρξη.

ΣΑΝΤΡΑ ΤΣΙΛΙΓΕΡΙΔΟΥ



ΔΗΜΗΤΡΑ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΛΕΝΑ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

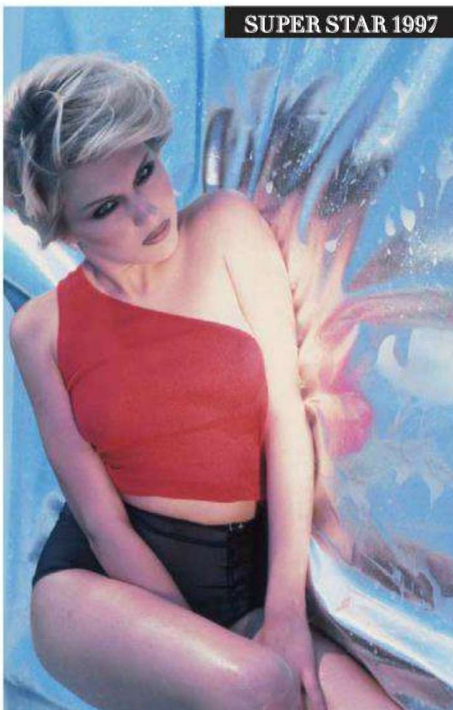


Ο διαγωνισμός που έμελλε να γίνει θεσμός πήρε σάρκα και οστά με γαλανόλευκα χρώματα. Η πρώτη γενιά των Ελληνίδων playmates, η δωδεκάδα χωρίς προηγούμενο, βρέθηκε ύστερα από πολυήμερο κάστινγκ και στυλίστες, μακιγιέρ, κομμωτές, φωτογράφοι δούλεψαν εντατικά για την εμφάνιση και την τελειοποίηση της φυσικής κατάστασης των τολμηρών κοριτσιών. Ένας ολόκληρος μηχανισμός φρόντισε για την άψογη τηλεοπτική τους παρουσία. Ύστερα από ένα μακρύ κύκλο γυρισμάτων και ατέλειωτες πρόβες τα πρώτα ελληνικά Playmate της Χρονιάς ήταν πραγματικότητα!

ΡΟΜΙΝΑ ΛΙΒΑΔΑΡΟΥ



SUPER STAR 1997



ΟΛΓΑ ΤΣΙΚΑΛΙΔΟΥ

ΜΑΡΙΑ ΣΕΛΛΑ





ΕΛΕΝΑ ΝΤΙΝΗ



ΜΑΡΙΑ ΜΩΡΑΪΤΗ



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΚΑΤΙΑ
ΖΥΓΟΥΛΗ

Παρ' ότι το στερεότυπο θέλει την ιδανική γυναίκα ξανθιά, η πρώτη Ελληνίδα Playmate της Χρονιάς ήταν καστανή. Η Κατία Ζυγούλη θριάμβευσε στο διαγωνισμό και κέρδισε μια πολυτελή Mercedes. Το σημαντικότερο κέρδος, όμως, ήταν αναμφίβολα η αναγνωρισιμότητα. Η Κατία θεωρείται ένα από τα αξεπέραστα ονόματα στο χώρο του μόντελινγκ.

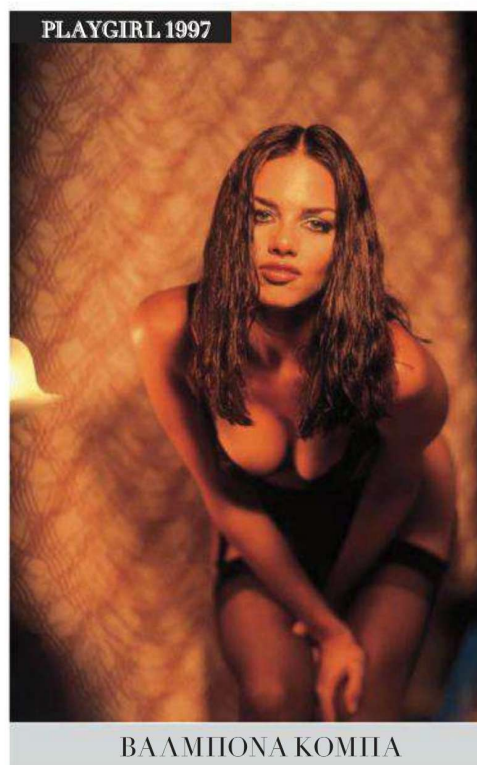


ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 1997

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΟΠΗ



ΤΖΙΝΑ ΠΕΤΡΟΥΣΗ



PLAYGIRL 1997

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΜΠΑ

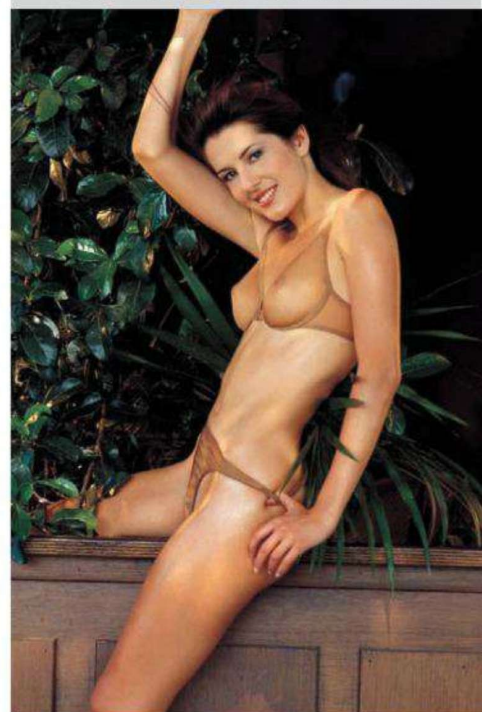
ΜΕΛΙΝΑ ΦΙΛΙΠΠΑ

PLAYGIRL 1998



ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΥΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΑΡΑΜΟΥΖΗ



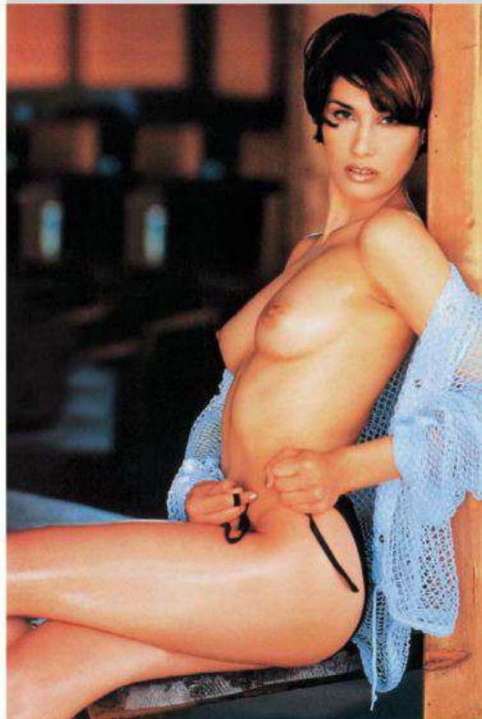
Χάρη στην εμπειρία του πρώτου διαγωνισμού, η δεύτερη χρονιά έμελλε φυσικά να είναι πιο οργανωμένη και πιο φαντασμαγορική. Οι δώδεκα φιναλίστ απομονώθηκαν για την προετοιμασία και τη φωτογράφιση στις πολυτελείς εγκαταστάσεις του *Porto Hydra*. Η οργανωτική ομάδα του περιοδικού και αυτή του διαγωνισμού έδιναν τις κατευθυντήριες γραμμές για ένα άψογο αποτέλεσμα. Η επόμενη μέρα των ελληνικών Playmate της Χρονιάς ξεπέρασε κάθε προσδοκία.

ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΡΗΓΑ



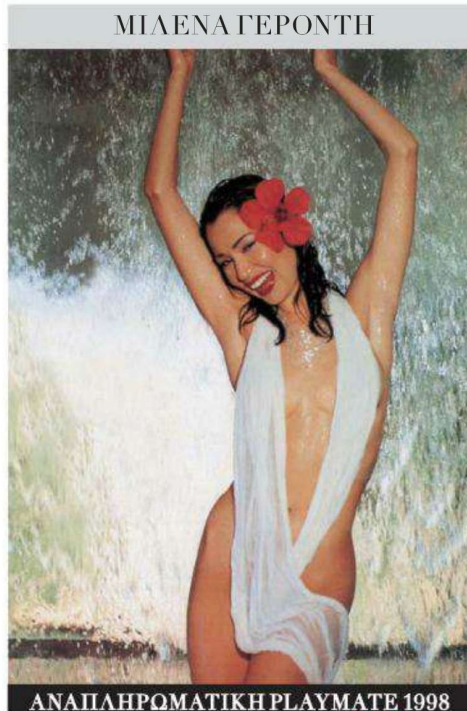
ΜΙΕΤΥ ΒΛΑΧΟΥ

ΜΕΛΙΝΑ ΚΡΙΤΣΑΛΟΥ





ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΑΡΟΥΧΑ



ΜΙΑΕΝΑ ΓΕΡΟΝΘΗ

ΑΝΑΠΑΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 1998



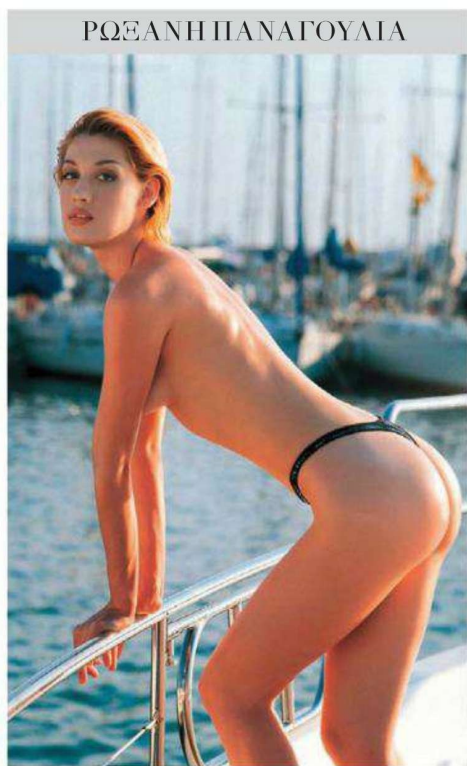
PLAYMATE
OF THE YEAR

ΚΟΡΙΝΑ
ΣΤΕΡΓΙΑΔΟΥ

Η Κορίνα Στεργιάδου δεν επέιρεψε στις δυσμενείς καιρικές συνθήκες στο Λαύριο (45 βαθμοί Κελσίου και δυνατός άνεμος) να επηρεάσουν την εξωτική ομορφιά της. Η νικήτρια του δεύτερου διαγωνισμού φωτογραφήθηκε αλειμμένη με λάδι ώστε να τονίζεται το μυϊκό της «ανάγλυφο».



ΘΕΟΔΩΡΑ ΜΠΟΥΡΜΠΟΥ



ΠΩΕΑΝΗ ΠΑΝΑΓΟΥΛΑ



SUPER STAR 1998

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΕΣΛΗ

ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΤΣΑΦΑ



ΝΑΝΑ ΤΑΠΑΣΚΟΥ



ΙΩΑΝΝΑ ΓΚΑΡΔΙΑΚΟΥ



Ο διαγωνισμός εγκατέλειψε την Αττική και ταξίδεψε στο Νησί των Ιπποτών. Στην πανέμορφη Ρόδο οι δώδεκα καλλονές εναρμονίστηκαν πλήρως με την ομορφιά και την εξωστρέφεια του τοπίου προκαλώντας την πιο γλυκιά αναστάτωση στους κατοίκους και στους τουρίστες του νησιού. Η πιο αισθησιακή εκδοχή μιας πενταήμερης εκδρομής... Ήδη ο διαγωνισμός λειτουργούσε για την εγχώρια σόουμπιζ σαν φυτώριο ανερχόμενων sex symbols και φυσικά καλλίγραμμων top models.

ΝΤΕΜΗ ΧΙΩΤΗ



ΡΟΗ ΠΟΛΙΤΗ



ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΚΟΥΛΑΜΑΝ



SUPER STAR 1999



ΜΑΡΙΑ ΒΕΛΛΗ

ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΙΤΣΙΟΥ



1999>



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΓΚΡΕΤΑ
ΤΣΕΤΗ

Η Γκρέτα Τσέτη ξεχώρισε εξαρχής με την εντυπωσιακή ομορφιά της. Ο τίτλος που κατέκτησε της έδωσε την αρχική ώθηση για την απόλυτα επιτυχημένη καριέρα μοντέλου που επακολούθησε και συνεχίζεται. Η φωτογράφιση μετά την ανάδειξή της επιβεβαίωσε την επιλογή.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ



PLAYGIRL 1999



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 1999

ΕΛΣΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΜΠΟΥΚΙΔΟΥ

ΜΑΡΙΝΑ ΤΣΙΓΟΝΑΚΗ



PLAYGIRL 2000



ΖΩΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΝΑΤΑΣΣΑ ΜΕΣΣΗΝΗ



Aldemar Olympian Village: Η άμμος μπροστά από το υπέροχο θέρετρο της Πελοποννήσου κολλούσε πάνω στα σχεδόν γυμνά κορμιά των φιναλίστ, με επιμονή στις καμπύλες τους. Η μάχη για τον πολυπόθητο τίτλο διαγραφόταν για ακόμα μία φορά σκληρή, παρόλο που το γενικό αίσθημα ανάμεσα στα κορίτσια επέβαλλε ευγενή άμιλλα. Εκείνη την άνοιξη οι Βορειοευρωπαίοι παραθεριστές θα πρέπει να συμπέραναν ίδιους όμματα πως η ομορφότερη χώρα της Μεσογείου έχει τα ωραιότερα κορίτσια.

ΑΛΙΟΝΑ ΡΩΜΑΝΙΔΟΥ



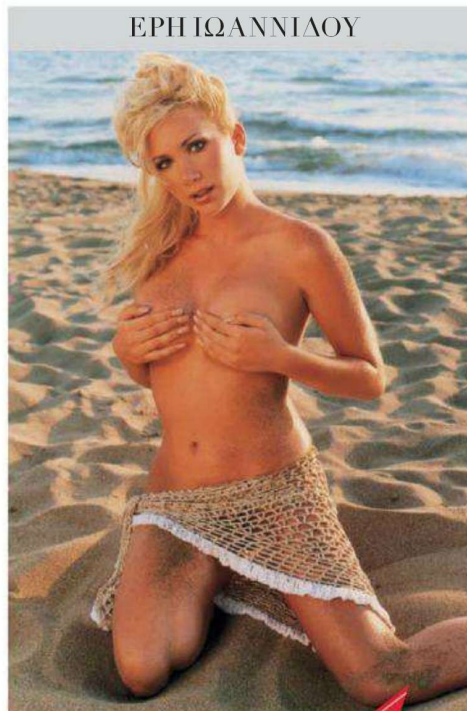
ΤΑΤΙΑΝΑ ΠΑΥΛΙΔΟΥ

ΠΩΛΙΝΑ ΣΑΝΤΑΛΟΒΑΚΗ





ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ



ΕΦΗ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ



2000>

PLAYMATE
OF THE YEAR

ΦΑΙΗ
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Μετά την απονομή η Φαίη Γεωργακοπούλου αποκάλυψε πως είχε ένα προαίσθημα ότι θα ήταν η διάδοχος της Γκρέτας Τοέτη. Από την άλλη, είχε κάθε λόγο να είναι αγχωμένη. «Φοβόμουν ότι το όνειρο κάπου θα χαλάσει και θα χαθούν όλα» δήλωνε η Playmate της Χρονιάς 2000 λίγο μετά τη στέψη της.



ΣΤΕΛΛΑ ΧΑΡΙΣΣΟΠΟΥΛΟΥ



ΕΥΗ ΧΕΙΛΑ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2000



ΠΕΝΗ ΣΤΕΦΑΝΙΛΟΥ



ΓΙΩΤΑ ΒΟΓΛΗ

Δεν είναι εύκολο να ανταποκρίνεσαι στις απαιτήσεις ενός τέτοιου διαγωνισμού. Ωστόσο, η «τάξη του 2001» υπάκουσε πρόθυμα στις οδηγίες του συνεργείου. Τα κορίτσια έδειχναν κάτι παραπάνω από αποφασισμένα να μεταμορφωθούν σε μοντέλα υψηλών προδιαγραφών. Η δωδεκάδα προκάλεσε τσουνάμι ηδονής στα γαλάζια νερά του *Porto Hydra*, τα οποία ως αυθεντικές playmates διέσχισαν με σκάφος. Άλλη μια σκληρή αναμέτρηση στήθος με στήθος ανάμεσα σε απεγάδιαστες θηλυκές υπάρξεις. Δώδεκα playmates και μόλις τέσσερις τίτλοι...



ΒΕΡΑ ΜΙΧΑΗΛΟΥ



ΤΙΜΗ ΕΛΛΗΝΑ



ΜΑΡΙΑ ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ



SUPER STAR 2001

ΛΑΟΥΡΑ ΜΟΥΡΙΚΗ



BIBI ΧΕΙΛΑ



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΙΩΑΝΝΑ
ΛΙΛΗ

Η Ιωάννα Λίλη αποτελεί μία από τις πιο εμβληματικές Ελληνίδες Playmates. Τη φωτογράφησέ της για το περιοδικό που την ανέδειξε τη διαδέχτηκε βροχή επαγγελματικών προτάσεων. Είναι η πρώτη Playmate που στάθηκε στο πλευρό του Θέμου Αναστασιάδη στην εκπομπή Όλα.



ΟΛΓΑ ΠΑΒΛΑΚΗ



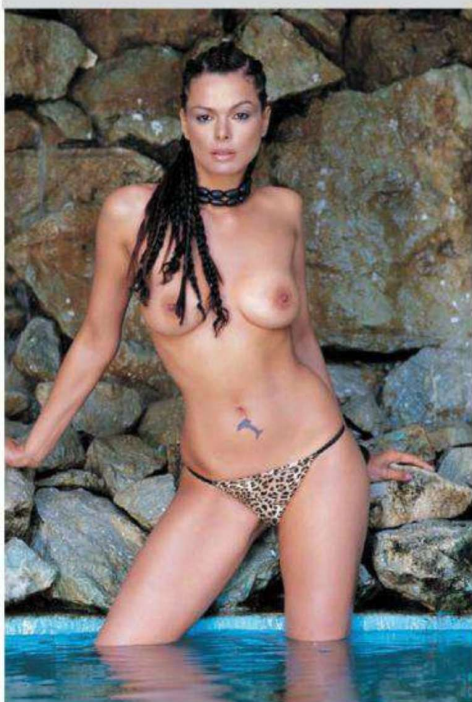
ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ ΓΡΙΒΑ



ΧΑΡΑ ΜΠΟΥΚΟΝΗ

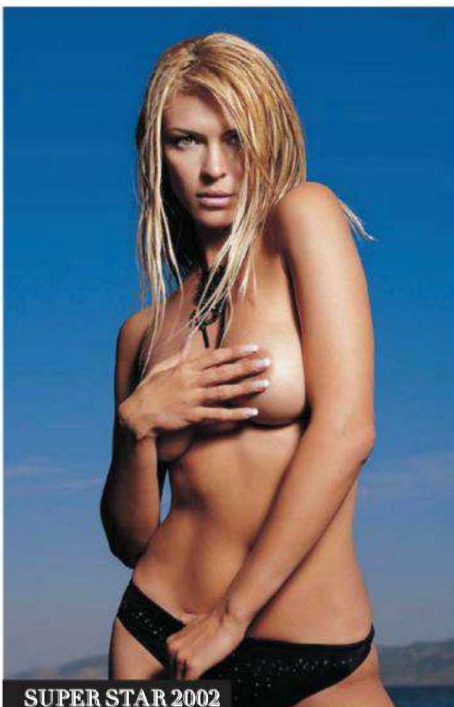
PLAYGIRL 2001

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΙΦΝΑΙΟΥ

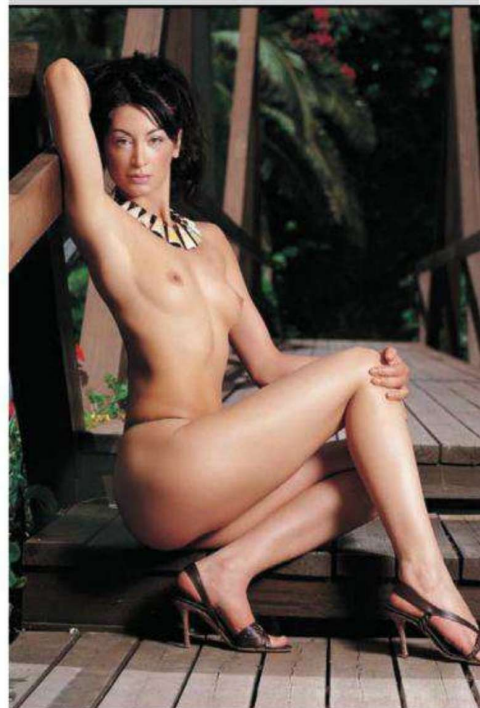


SUPER STAR 2002

ΟΛΓΑ ΓΕΡΑΚΙΔΟΥ



ΡΕΓΓΙΝΑ ΣΑΛΠΕΑ



Η προετοιμασία των δώδεκα υποψήφιων playmates στο αγαπημένο πλέον hot spot, το *Porto Hydra*, θα ισοδυναμούσε με ολιγοήμερες διακοπές υψηλού επιπέδου αν δεν υπήρχε ο τεράστιος όγκος ανειλημμένων υποχρεώσεων, που τα κορίτσια έπρεπε να φέρουν εις πέρας. Το απαιτητικό τους ωράριο δεν τους επέτρεψε να χαρούν ανέμελα τις ομορφιές της Κόστας. Καμία όμως δεν παραπονέθηκε, αφού γνώριζαν ήδη πως ο κανόνας για να φτάσουν στο στόχο τους επιβάλλει σκληρή δουλειά και πειθαρχία.

ΛΕΝΑ ΒΙΟΝΙΔΟΥ



PLAYGIRL 2002



ΑΝΤΟΥΑΝΕΤΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

ΑΦΡΟΛΙΤΗ ΛΑΣΚΟΥΔΗ

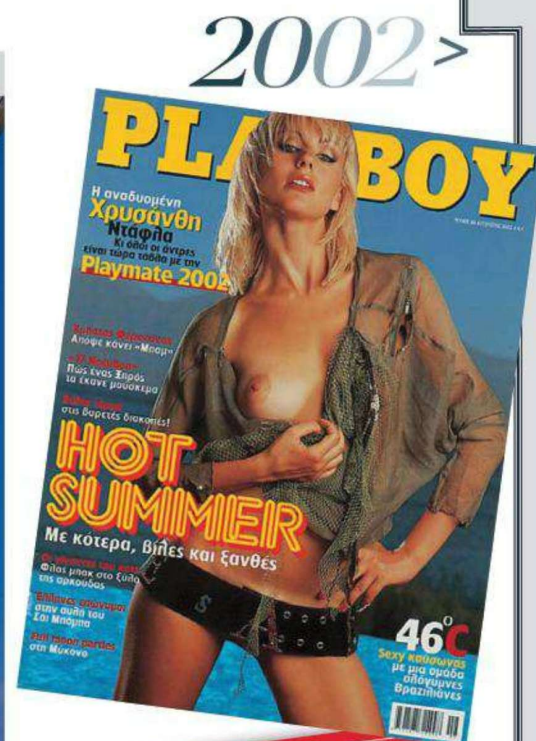




ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΥΡΤΗ



ΕΙΡΗΝΗ ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗ



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΧΡΥΣΑΝΘΗ
ΝΤΑΦΛΑ

Το γεγονός ότι η αισθησιακή Χρυσάνθη Ντάφλα θεωρείται σήμερα ένα από τα κορυφαία μοντέλα στις ελληνικές πασαρέλες επιβεβαιώνει περίτρανα την επιλογή της κριτικής επιτροπής και του κοινού, που την ανακήρυξαν νικήτρια του διαγωνισμού στο *Buddha Club*.

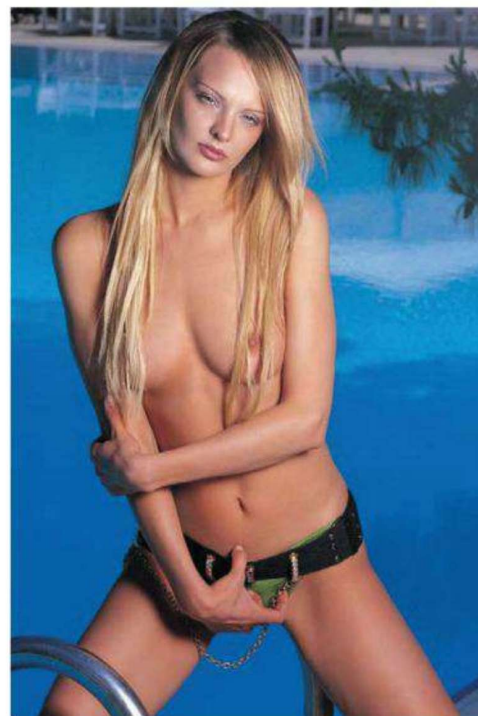


ΜΑΡΙΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ



ΜΙΛΙΕΝΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2002



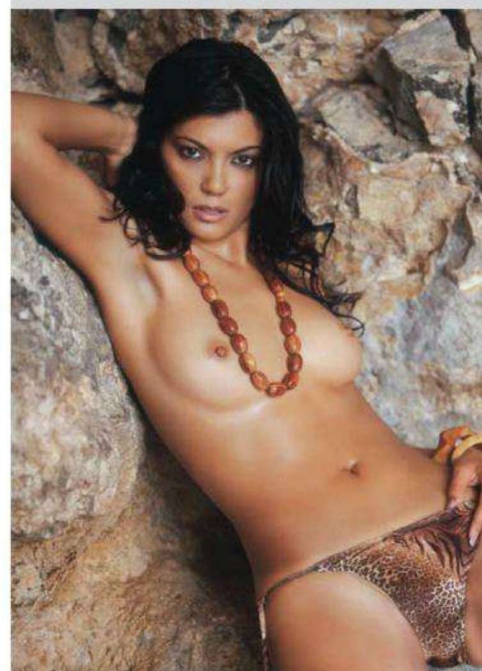
ΤΑΤΙΑΝΑ ΠΙΚΟΥΛΑ

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΘΩΜΑ



ΔΟΜΙΝΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

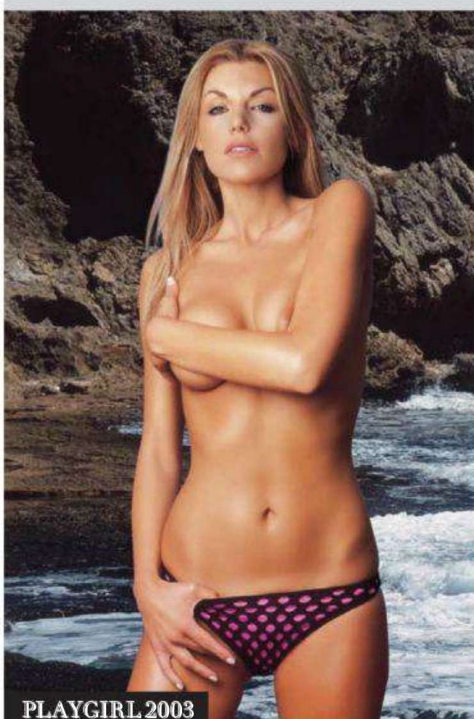
ΤΣΕΡΙ ΑΛΙΜΟΥ



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2003

Ηταν η πρώτη χρονιά που τα Playmate της Χρονιάς φιλοξενήθηκαν στο *Fever*, το οποίο πήρε δικαιωματικά τον τίτλο της «πρώτης επίσημης έδρας», αφού και μετέπειτα χρονιές οι διαγωνισμοί έγιναν εκεί. Το 2003 ήταν επίσης η πρώτη χρονιά που το *Club Hotel Casino Loutraki* μπήκε και αυτό στο παιχνίδι. Η φιλοξενία στο πολυτελές θέρετρο κρίθηκε τόσο από τις φιναλίστ όσο και από τους ανθρώπους του διαγωνισμού αντίξια των προσδοκιών τους. Μεταξύ των υποψήφιων playmates οι μετέπειτα τηλεοπτικές περσόνες Βάσια Λόη και Έλσα Τόλη.

ΒΑΣΙΑ ΛΟΗ



PLAYGIRL 2003



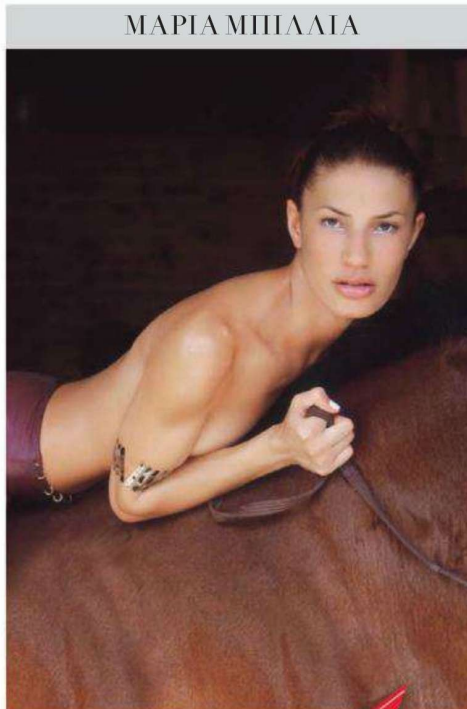
ΕΛΕΝΑ ΑΣΛΑΝΗ

ΚΑΤΙΑ ΜΠΑΛΑΜΠΙΑΝΗ

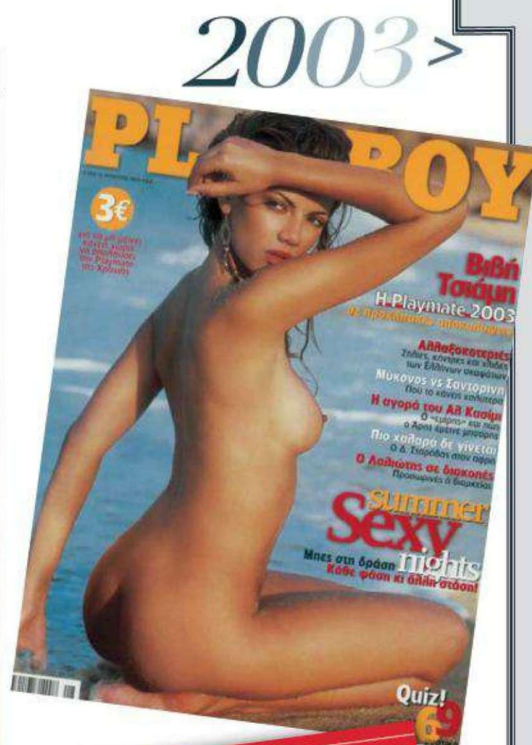




ΕΥΑ ΦΡΑΓΚΟΥ



ΜΑΡΙΑ ΜΙΧΑΛΙΑ



**PLAYMATE
OF THE YEAR**

**BIBI
ΤΣΙΑΜΗ**

Η Βιβή Τσιάμη πρόθεσε το όνομά της στο πιο ολιγομελές κλαμπ πανέμορφων γυναικών της χώρας. Κέρδισε τον τίτλο, ένα αυτοκίνητο, δώρα καθώς και μια πρόσκληση για το Playboy Mansion. Την επόμενη μέρα έφυγε εοπευομένα για τη Μύκονο. Το τερπνόν μετά του ωφελίμου...



SUPER STAR 2003

ΒΙΚΤΟΡΙΑ ΚΑΡΥΛΑ



ΕΛΣΑ ΤΟΛΗ



ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΠΕΡΕΡΗ

ANNA ΠΑΖΗ



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2004

ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΡΑΟΥΖΑ

MONIKA ΜΠΙΟΛΑ



PLAYGIRL 2004

Το πρώτο Ολυμπιακό Έτος της νέας χιλιετίας μνημονεύεται ως εκείνο με την πρώτη συμμετοχή έγχρωμης playmate. Η «εβένινη» Τζούλιετ Εμένου πρόσθεσε επιπλέον εξωτισμό στο διαγωνισμό. Οι πόζες που απολαμβάνετε τραβήχτηκαν στο *Club Hotel Casino Loutraki* σε ένα εξοντωτικό τριήμερο, μιας και η φωτογράφιση ξεκινούσε από τις εφτά το πρωί και ολοκληρωνόταν αργά το βράδυ. Ωστόσο, οι playmates αποδείχτηκαν σκληρά καρύδια και, πάνω απ' όλα, επαγγελματίες. Αυτή είναι η στόφα του επιτυχημένου μοντέλου.

ΕΛΕΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



ΜΑΡΘΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ

ΕΛΕΝΑ ΜΑΡΙΝΗ

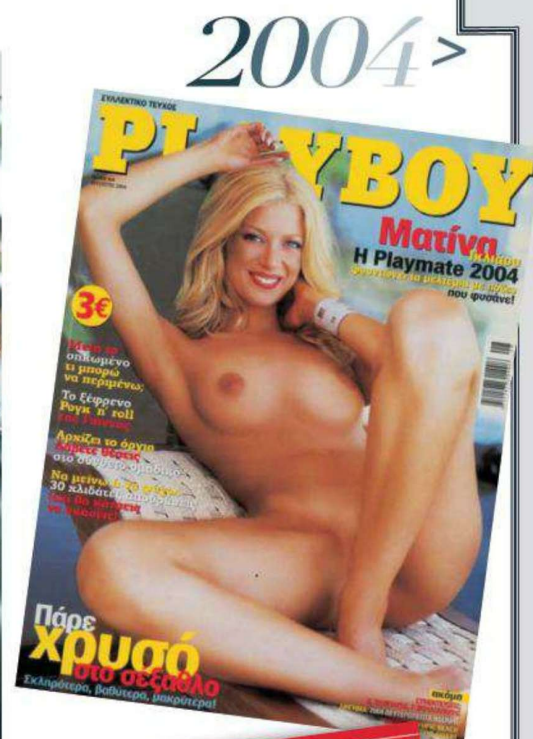




ΜΑΡΙΝΑ ΚΑΤΣΑΒΟΥ



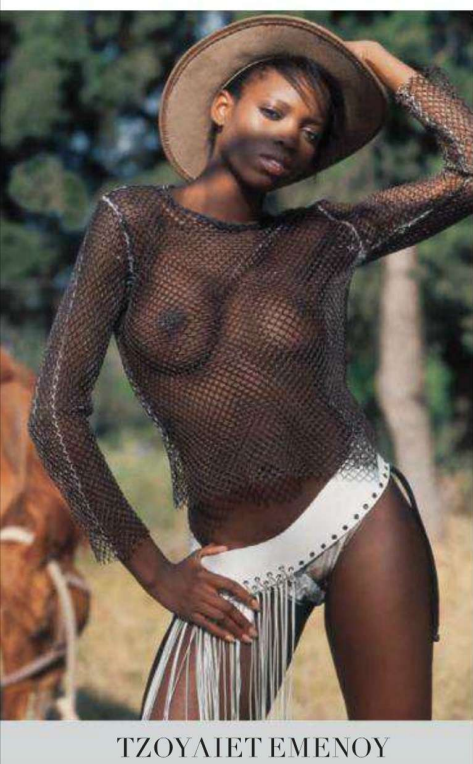
ΕΛΕΝΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ



**PLAYMATE
OF THE YEAR**

**MATINA
ΓΚΛΙΑΟΥ**

Η πανέμορφη φοιτήτρια της Νομικής, η totally blonde Ματίνα Γκλιάου, συγκέντρωσε την υψηλότερη βαθμολογία και κέρδισε αποδεικνύοντας πως οι ξανθές είναι πανέξυπνες. Οι καυτές πόζες της στη Μύκονο για λογαριασμό του *Playboy* αντάμειψαν το κοινό του περιοδικού.



ΤΖΟΥΛΙΕΤ ΕΜΕΝΟΥ



ΑΓΑΠΗ ΚΑΠΕΤΑΝΟΠΟΥΛΟΥ

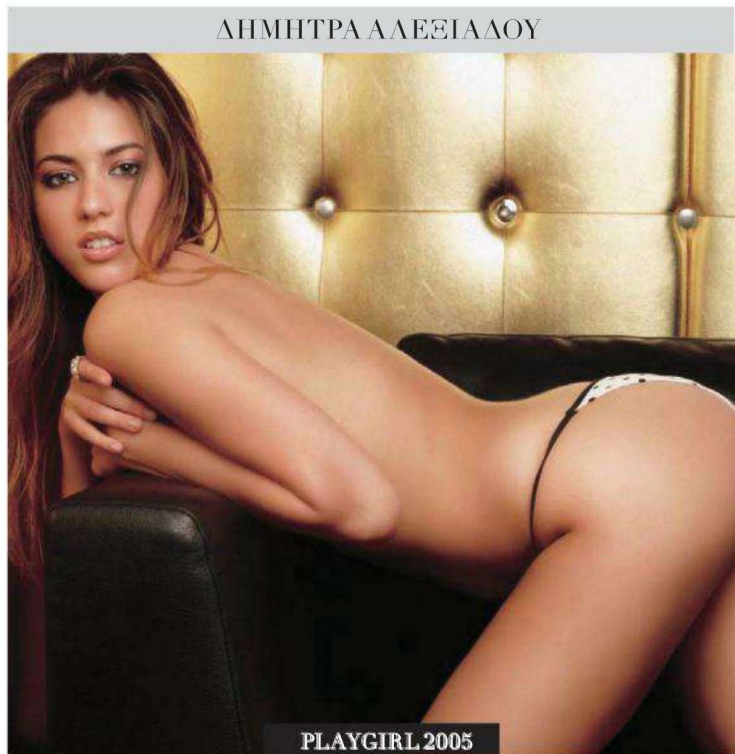


SUPER STAR 2004

ΓΙΑΝΝΑ ΠΟΥΛΑΚΟΥ



ΜΗΗΛΑΚΑ ΠΑΣΣΟΥ



ΔΗΜΗΤΡΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

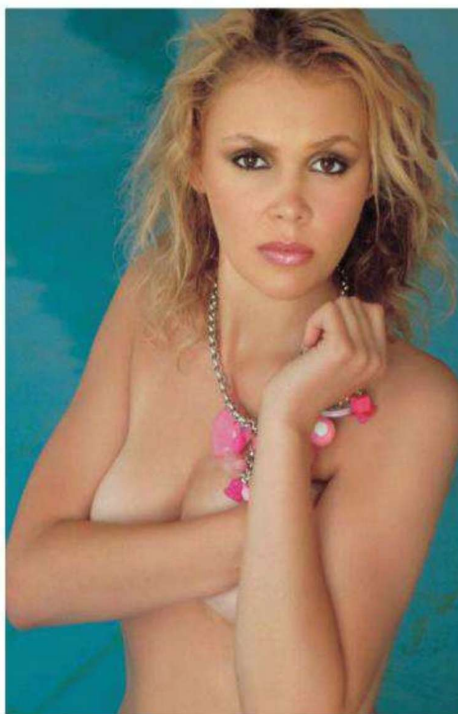
PLAYGIRL 2005

Στο Λουτράκι μοίραζαν υπογλώσσια, αφού για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η προετοιμασία των δώδεκα φιναλίστ έγινε στη λουτρόπολη του Κορινθιακού. Οι υποψήφιες μάλιστα δοκίμασαν και το διάπλου της διώρυγας επαναλαμβάνοντας την εμβληματική σκηνή του *Τιτανικού*, αυτή τη φορά όμως όχι με μία, αλλά με δώδεκα εκρηκτικές καλλονές. Το 2005 ήταν η χρονιά που το ευρύ κοινό αντίκρισε τις μετέπειτα γνώριμες και πολύ αγαπημένες του Έβελυν Καζαντζόγλου και Αναστασία Περράκη.

ΕΒΕΛΥΝ ΚΑΖΑΝΤΖΟΓΛΟΥ



SUPER STAR 2005



ΜΕΓΚΥ ΚΡΑΛΗ

ΙΩΑΝΝΑ ΣΑΜΑΡΤΖΗ

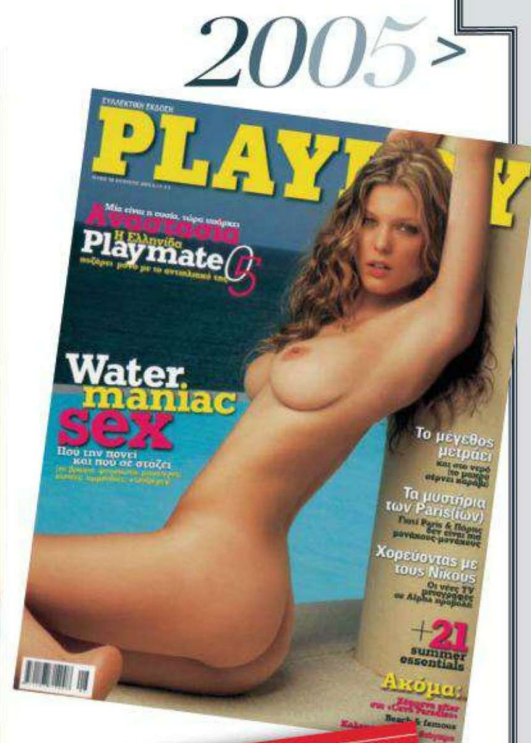




ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΙΣΣΑ



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΣΛΑΝΗ



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΠΕΡΡΑΚΗ

Η Κρήτη χρειάστηκε να περιμένει εννέα ολόκληρα χρόνια για να πανηγυρίσει τον πρώτο της κορυφαίο τίτλο στο διαγωνισμό Playmate της Χρονιάς. Η Αναστασία Περράκη κατέβασε στη Μεγαλόνησο την τιάρα και την κορδέλα και φωτογραφήθηκε στην ειδυλλιακή Αγία Πελαγία.



ΕΛΕΝΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΑΜΗ



ΚΑΤΙΑ ΜΙΝΟΥ

ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



SUPER STAR 2006



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΜΠΙΛΙΑ

ΠΩΛΙΝΑ ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ



Αυτή τη φορά η φωτογράφιση για το περιοδικό και η βιντεοσκόπηση των κλιπ που πλασιώνουν παραδοσιακά το διαγωνισμό έγιναν στο *Filoxenia* στην Καλαμάτα. Υπέροχα μάτια, σαρκώδη χείλη και τέλειες αναλογίες από δώδεκα πανέμορφες κοπέλες, καθεμία από τις οποίες είχε να προβάλει τα δικά της ατού στο φακό. Το κοινό του *Playboy* απόλαυσε με εμβληματικές παρουσίες, όπως η Όλγα Φαρμάκη, η Βάσια Πατρικαρέα και η Βάσω Κολλιδά.

ΟΛΓΑ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



PLAYGIRL 2006



ΒΑΣΙΑ ΠΑΤΡΙΚΑΡΕΑ

ΛΕΜΗ ΒΕΡΡΟΠΟΥΛΟΥ





ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2006

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΟΥ



ΣΟΦΙΑ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΒΑΣΙΑ
ΚΟΛΛΙΔΑ

Ήταν η ώρα μιας πανύψηλης ξανθιάς. Το σεξ-πίζ της Βάσως Κολλιδά λειτούργησε σαν μαγνήτης. Η εκτυφλωτική καλλονή πήρε επάξια το στέμμα. Μία ημέρα μετά τη βραδιά η Βάσω αφέθηκε ολόγυμνη στο φακό ποζάροντας για την πιο εκρηκτική φωτογράφιση του 2006.



ΕΛΕΑΝΑ ΝΤΟΒΑ



ΟΛΓΑ ΦΑΡΜΑΚΗ



ΤΖΩΡΤΖΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

ΙΝΑ ΠΑΛΑΜΑ



MISS PLAYBOY TV 2007



ΒΙΟΛΕΤΑ ΠΑΣΕΒΑ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΩΒΑΙΟΥ

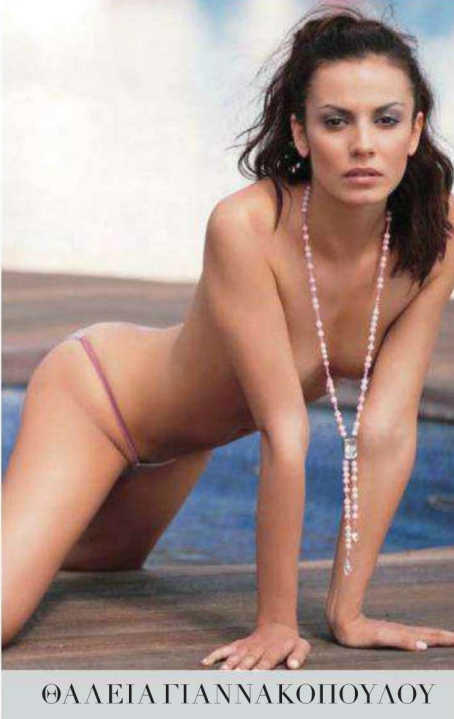


Ομολογουμένως μιλάμε για μία από τις καλύτερες χρονιές του διαγωνισμού. Οι φιναλίστ του 2007, από την Ίνα Παλαμά και την Κιμ Μαντζουράτου μέχρι τη Γωγώ Βαϊνά και την Αφροδίτη Καπατσέλη, ήταν μία προς μία. Εκείνο το βράδυ η θερμοκρασία πάνω και κάτω από την πίστα του *Fever* ανέβηκε επικίνδυνα. Τα κορίτσια ανταποκρίθηκαν με το παραπάνω στις απαιτήσεις του διαγωνισμού και ανταμείφθηκαν με το κλειδί που τους άνοιξε διάπλατα την πόρτα για τα σαλόνια του μόντελινγκ και της σόουμπιζ.

ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΚΑΠΑΤΣΕΛΗ



PLAYGIRL 2007



ΘΑΛΕΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΛΟΪΖΟΥ





ΑΝΤΡΙΑ ΑΛΕΞΟΠΟΥ



ΠΑΜΟΝΑ ΒΛΑΝΘ



**PLAYMATE
OF THE YEAR**

**NATALIA
ΘΑΝΟΥ**

Η 24χρονη τότε άστια διάδοχος της Αντιράνα Σκληναρίκοβα με τα πόδια των 116 εκατοστών ήταν η μεγάλη νικήτρια μετά από μια εξοντωτική αναμέτρηση με τις υπόλοιπες υποψήφιες. Η Νάταλι Θάνου δόλωνε πανευτυχής που αναδείχτηκε νέο sex symbol της χώρας.



SUPER STAR 2007

ΓΩΓΩ ΒΑΪΝΑ



ΑΝΝΑ ΜΗΛΑΪΕΒΑΝΗ



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2007

KIM MANTZOYRATOY

ΕΥΑ ΜΑΣΙΑΛΗ



ΕΛΕΝΙΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΟΥ

ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ ΛΑΪΝΗ



MISS PLAYBOY TV 2008

Ηταν αισίως η σειρά της Βόρειας Ελλάδας να σειστεί από τον αισθησιασμό των υποψήφιων playmates, οι οποίες ταξίδεψαν ως τη Χαλκιδική για να φωτογραφηθούν στις πανέμορφες παραλίες της περιοχής και στους εντυπωσιακούς χώρους του *Athos Palace* μαγνητίζοντας στο πέρασμά τους τα βλέμματα όλων. Το 2008 ήταν επίσης η πρώτη χρονιά που ο διαγωνισμός έλαβε χώρα στην *Ιερά Οδό*, που αποτελεί μέχρι σήμερα το σταθερό σημείο συνάντησης για τα ελληνικά Playmate της Χρονιάς.

ΤΑΤΙΑΝΑ ΚΩΣΤΑΝΤΑ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΑΤΡΙΚΑΡΕΑ

ΣΤΕΛΛΑ ΝΤΑΤΣΗ





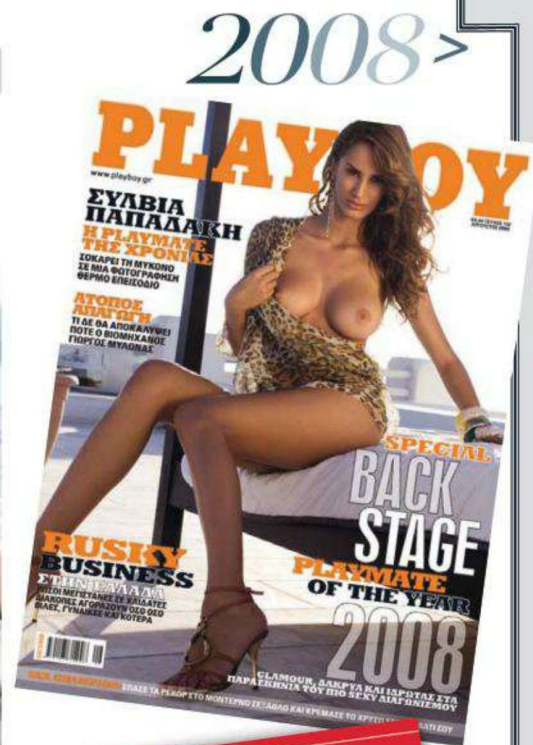
PLAYGIRL 2008

ΡΟΜΠΕΡΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

ΣΥΛΒΙΑ ΜΠΕΡΕΤΙΝΗ



ΑΝΑΠΑΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2008



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΣΥΛΒΙΑ
ΠΑΠΑΔΑΚΗ

Μία ακόμα βέρα Κρητικοπούλα στο αισθησιακό βάθος. Η 21χρονη φοιτήτρια Γαλλικής Φιλολογίας Σύλβια Παπαδάκη κατάφερε να κάνει μέσα από το διαγωνισμό το όνειρό της πραγματικότητα: μια δυναμική καριέρα στις πιο λαμπερές πασαρέλες της μόδας, εντός αλλά και εκτός συνόρων.



HBA ΠΟΥΠΗ

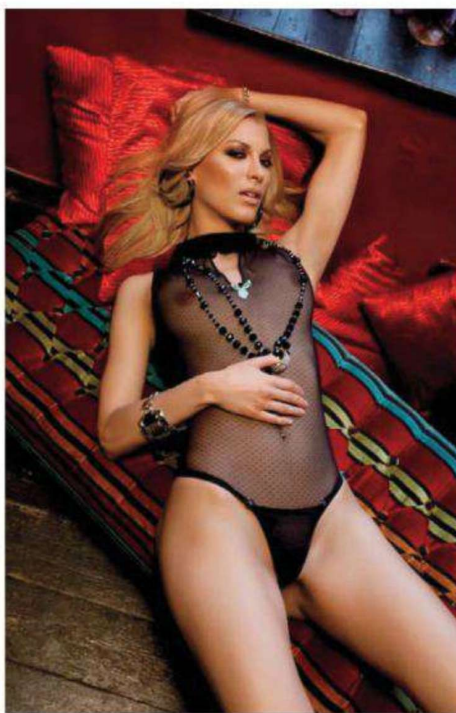


SUPER STAR 2008



ΗΡΩ ΠΑΣΣΙΑ

ΛΕΝΑ ΤΖΙΤΖΙΒΑΚΟΥ



ΕΥΔΟΚΙΑ ΠΑΛΛΑ

ΑΛΙΣΙΑ ΤΡΟΥΣΗ



Με αφορμή την πυρετώδη προετοιμασία τους για τη μεγάλη βραδιά του διαγωνισμού, οι δώδεκα υπέροχες υποψήφιες έκαναν τριήμερη ημίγυμνη κατάληψη στους χώρους του club restaurant *Brothel* στο Γκάζι προκαλώντας ζημιά ανυπολόγιστης αξίας σε όλους τους παρευρισκόμενους. Είχαν ήδη προηγηθεί γυρίσματα στα στούντιο του Star Channel. Οι εργαζόμενοι ακόμα θυμούνται τις playmates να περιφέρονται υπό τον πυρετό των προετοιμασιών φορώντας μόνο τα εσώρουχα και τα πανύψηλα τακούνια τους.

ΤΑΜΤΑ ΜΑΣΤΟΡΑΚΗ



PLAYGIRL 2009

ΕΥΑ ΔΕΛΑΝΗ

ΕΥΓΕΝΙΑ ΓΚΥΖΕΛΗ





MISS PLAYBOY TV 2009

ΝΕΛΛΗ ΚΑΡΑΜΑΝΗ



ΤΖΟΒΑΝΑ ΛΑΛΙΩΤΗ



2009>

PLAYMATE
OF THE YEAR

ΕΦΗ
ΚΥΡΙΑΚΟΥ

Τα εξωτικά μελαχρινά χρώματα στη λίστα με τις Ελληνίδες Playmates της Χρονιάς επιστρέφουν μέσω της Έφης Κυριάκου, η οποία κέρδισε στα σπρέι τα υπόλοιπα φαβορί της δωδεκάδας. Οι ζουμερές καρπύλες και ο δυναμικός της αέρας φαίνεται ότι συγκίνησαν τους αρμόδιους κριτές.



SUPER STAR 2009

ΧΡΥΣΑ ΔΡΑΚΑΚΗ



ΑΣΠΑΣΙΑ ΤΟΥΦΕΣΗ



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΗΤΡΟΥ

ΣΟΦΙΑ ΜΗΤΡΟΥ

ΝΑΤΑΣΣΑ ΛΥΜΠΕΡΙΔΟΥ



SUPER STAR 2010



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2010

ΕΙΡΗΝΗ ΚΕΒΕΖΕ

ΑΡΕΤΗ ΣΠΑΝΟΥ



Υστερα από ένα πολύωρο και άκρως απαιτητικό κάστινγκ σε κεντρικό κλαμπ της Λεωφόρου Κηφισίας η επιλογή της δωδεκάδας επιτέλους έγινε. Όπως επιτάσσει το βαρύ πρόγραμμα μιας άξιας playmate, οι υποψήφιες για έναν ολόκληρο μήνα κινήθηκαν σε ρυθμούς πυρετωδών προετοιμασιών. Γυμναστήρια, spa, φωτογραφίες, πρόβες και πολύ άγχος καθόρισαν τις μέρες μέχρι τη νύχτα της 19ης Μαΐου 2010. Φυσικά, δεν έλειψαν και τα απρόοπτα, όπως επιβάλλεται σε κάθε περίπτωση που αφορά γυναίκες...

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΙΩΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ



MISS PLAYBOY TV 2010



ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΡΩΜΑΝΟΥ

ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ ΞΕΝΟΥ





ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΙΛΑ



ΗΡΑ ΜΕΛΗ



**PLAYMATE
OF THE YEAR**

**ΚΑΤΙΑ
ΛΕΔΕ**

Η Κάτια Λέδε ήταν το φαβορί του διαγωνισμού. Αποφασισμένη, προσηλωμένη στο στόχο της για δυναμική είσοδο στο χώρο του μόντελινγκ, διεκδίκησε καθαρά τον τίτλο και έφυγε με ένα εισιτήριο για την Κρήτη, όπου έγινε το photo shooting. Ένα top model είχε μόλις γεννηθεί.



ΑΝΑΠΡΑΝΗ ΤΣΑΦΟΥ



ΒΕΡΟΝΙΚΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



ΑΜΑΝΤΑ ΛΑΓΚΑΛΙΑΝΟΥ

ΕΛΕΝΑ ΤΣΙΚΑΛΟΥ



ΟΛΙΑ ΚΟΒΑ



ΒΑΣΩ ΒΙΛΛΕΓΑΣ

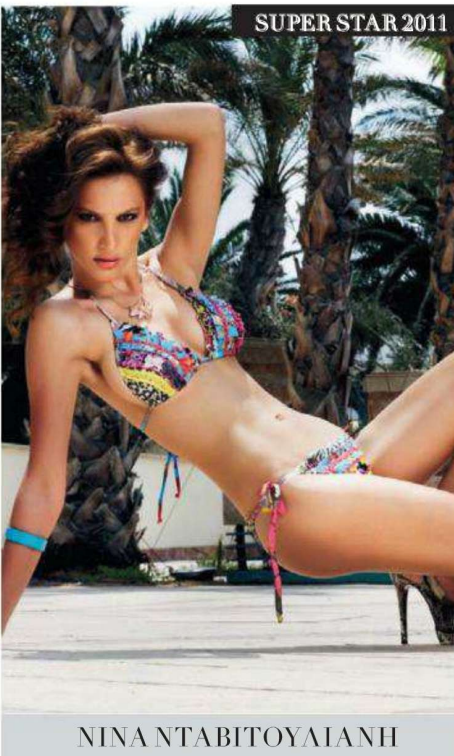


Και να που φτάσαμε στο τελευταίο κεφάλαιο του διαγωνισμού Playmate της Χρονιάς. Το 2011 συναντήσαμε την πρώτη μουσουλμάνη φιναλίστ, την Εμινέ Γεσέρ, η οποία κέρδισε τον τίτλο του Playgirl 2011. Μετά την επιλογή της δωδεκάδας σειρά είχαν οι φωτογραφήσεις και τα βίντεο στους δοκιμασμένους χώρους του *Club Hotel Casino Loutraki*, όπου τα κορίτσια αποκάλυψαν για πρώτη φορά τα «βαριά χαρτιά» τους στο φακό του Βαγγέλη Παλαμάρη. Το παραθαλάσσιο θέρετρο της Κορίνθου χρίστηκε για ακόμη μία χρονιά πρωτεύουσα του αισθησιασμού.

ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΓΚΟΥΡΝΕΛΟΥ



SUPER STAR 2011



NINA NTABITOYALIANH

TZENH MARTINH





ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ PLAYMATE 2011

ΕΙΡΗΝΗ ΠΑΛΙΚΙΣΙΑΝΟΥ



EMINE ΓΕΣΗΡ

PLAYGIRL 2011



PLAYMATE
OF THE YEAR

ΗΡΩ
ΛΕΓΑΚΗ

Μετά την ανάδειξη ακόμα μιας νηοιώτισσας ένα ουμπέρασμα βγαίνει: η Ελληνίδα Playmate της Χρονιάς έχει ως αρχέτυπό της μια γοργόνα. Το 2011 ήταν η σειρά της Ηρώς Λεγάκη με καταγωγή από τη Νάξο και την Κέρκυρα. Τα καλύτερα έρχονται σύντομα...



MISS PLAYBOY TV 2011

ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΜΠΑΡΜΠΑ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ



ΜΑΡΙΝΑ ΔΙΝΑΡΔΑΤΟΥ

ΣΑΚΑΚΙ, ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ
ΚΑΙ ΤΣΑΝΤΑ MARNI AT
H&M (WWW.HM.COM).
ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ SAND
(WWW.SAND.DK).
ΓΡΑΒΑΤΑ CALABRESE.
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ H&M
(WWW.HM.COM).

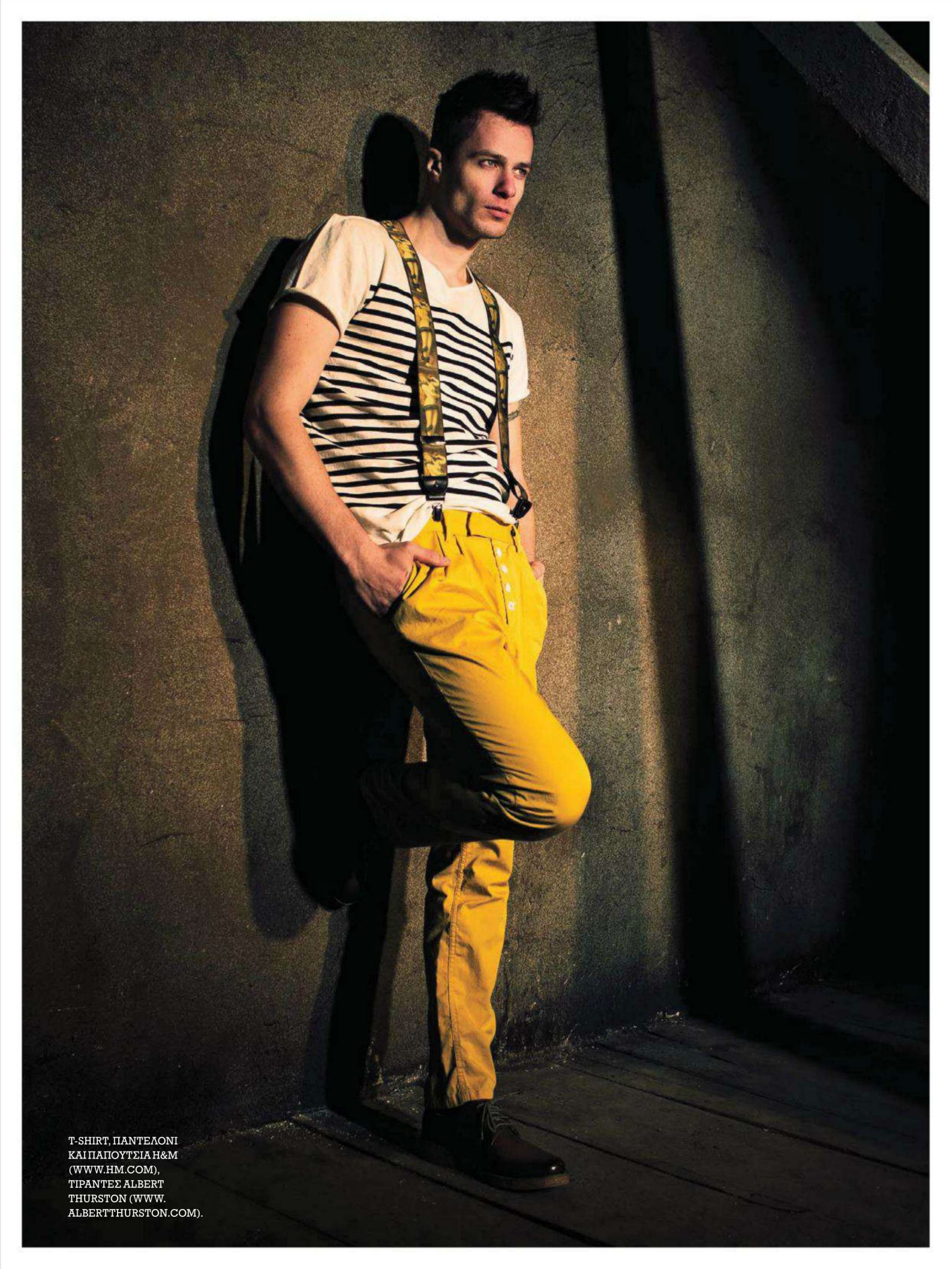




The hipster effect

ΤΑ ΕΝΤΟΝΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΙΤΑΣΣΟΥΝ ΟΙ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕ-
ΤΟΥΝ ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΚΟΜΗ ΠΙΟ ΕΝΤΟΝΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.

PHOTOS: TUDOR CUCU, STYLING: ANDRA ILIAS

A full-page fashion photograph of a man with short dark hair, looking over his shoulder. He is wearing a white t-shirt with black horizontal stripes, bright yellow high-waisted trousers, and patterned suspenders. He is leaning against a textured, greyish-brown wall with his right hand in his pocket and his left leg bent. The lighting is dramatic, coming from the side, casting a long shadow of him onto the wall behind him. The floor appears to be made of wooden planks.

T-SHIRT, ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ
ΚΑΙ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ H&M
(WWW.HM.COM),
TIPANTEΣ ALBERT
THURSTON (WWW.
ALBERTTHURSTON.COM).



ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ DESIGUAL
(WWW.DESIGUAL.COM),
ΚΑΠΕΛΟ RESERVED
(WWW.RESERVED.COM),
ΦΟΥΛΑΡΙ ΠΛΟΜΟ Ο
PLATA (WWW.PLOMO-O-
PLATA-SHOP.DE).

A man is sitting on a wooden beam or staircase, looking off to the side. He is wearing a grey fedora, a blue and white patterned scarf, a dark blue sweater, light blue trousers, and black rubber boots. He is holding a black bag with multiple pockets. The background is a dark, rustic wooden structure.

ΜΠΛΟΥΖΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ
H&M (WWW.HM.COM),
ΜΠΟΤΕΣ DEICHMANN
(WWW.DEICHMANN.COM),
ΚΑΠΕΛΟ BORSALINO
(WWW.BORSALINO.COM),
ΦΟΥΛΑΡΙ NEW YORKER
(WWW.NEWYORKER.DE),
ΤΣΑΝΤΑ RESERVED
(WWW.RESERVED.COM).

ZAKETA H&M (WWW.HM.COM),
ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ GAMBLER,
ΤΖΗΝ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ DIESEL
(DIESEL).



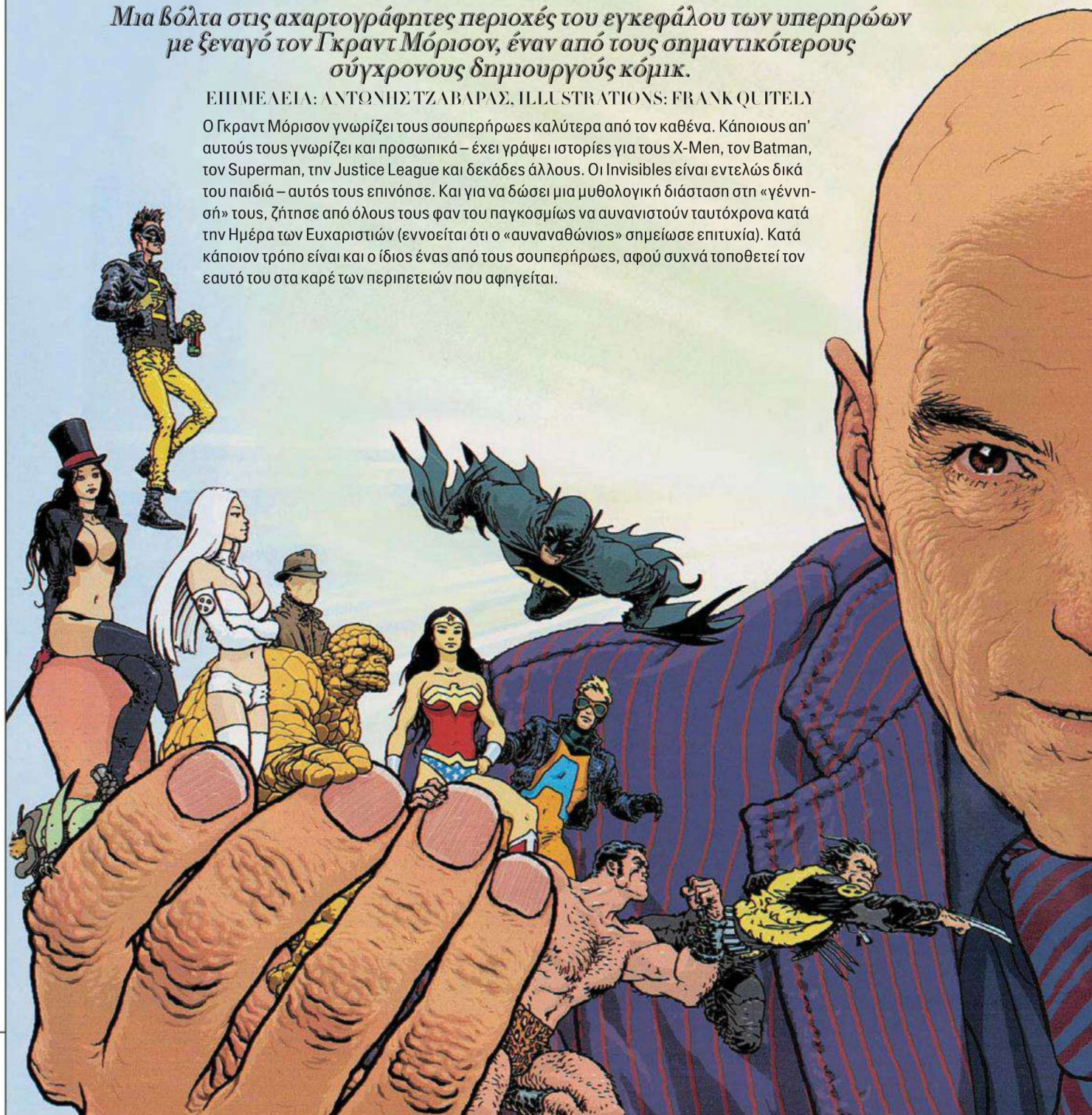
PLAYBOY playlist

ΥΠΕΡΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑ

Μια βόλτα στις αχατογράφτες περιοχές του εγκεφάλου των υπερηρώων με ξεναγό τον Γκραντ Μόρισον, έναν από τους σημαντικότερους σύγχρονους δημιουργούς κόμικ.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΑΒΑΡΑΣ, ILLUSTRATIONS: FRANK QUITELY

Ο Γκραντ Μόρισον γνωρίζει τους σουπερήρωες καλύτερα από τον καθένα. Κάποιους απ' αυτούς τους γνωρίζει και προσωπικά – έχει γράψει ιστορίες για τους X-Men, τον Batman, τον Superman, την Justice League και δεκάδες άλλους. Οι Invisibles είναι εντελώς δικά του παιδιά – αυτός τους επινόησε. Και για να δώσει μια μυθολογική διάσταση στη «γέννησή» τους, ζήτησε από όλους τους φαν του παγκοσμίως να αυνανιστούν ταυτόχρονα κατά την Ημέρα των Ευχαριστιών (εννοείται ότι ο «αυναναθώνιος» σημείωσε επιτυχία). Κατά κάποιον τρόπο είναι και ο ίδιος ένας από τους σουπερήρωες, αφού συχνά τοποθετεί τον εαυτό του στα καρέ των περιπετειών που αφηγείται.





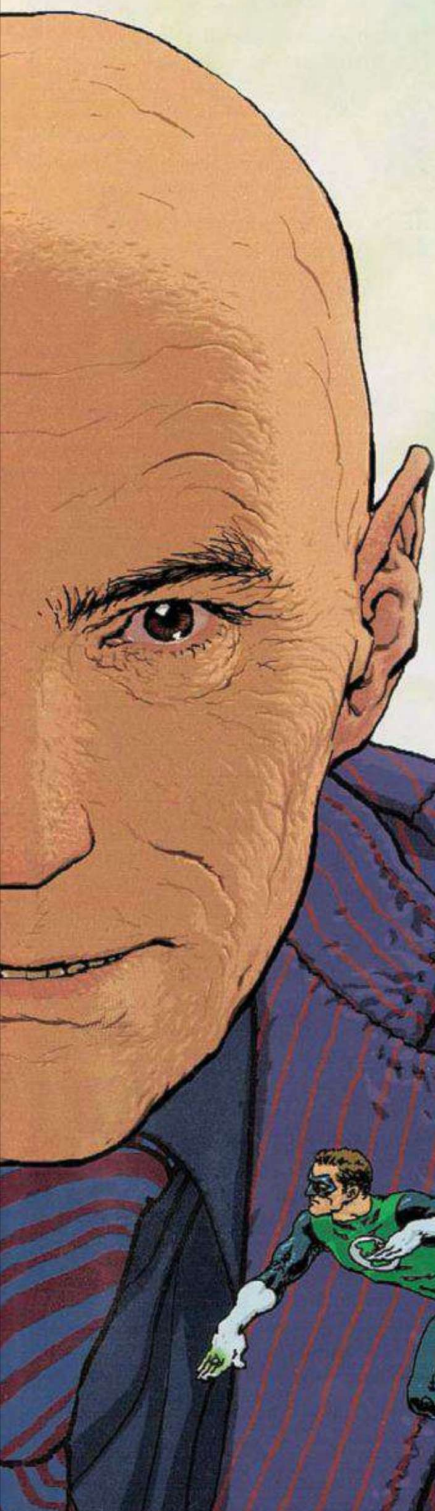
SUPERMAN
ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:
Action Comics #1 (DC Comics, 1938).
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:
 Τζέρι Σίγκελ, Τζο Σούστερ (σκίτσο).

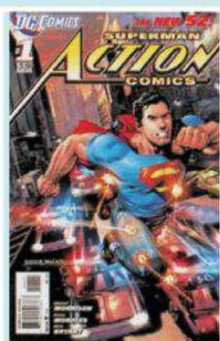
ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Ο Superman δημιουργήθηκε την περίοδο της Μεγάλης Ύφεσης και ξεκίνησε την “καριέρα” του ως υπερασπιστής των καταπιεσμένων και προασπιστής των συμφερόντων της εργατικής τάξης. Αυτό που τον έκανε να ξεχωρίζει ήταν το ότι λειτουργούσε εκτός νόμου. Αν σε έβλεπε να δέρνεις τη γυναίκα σου, θα σε πέταγε από το παράθυρο χωρίς δεύτερη κουβέντα. Αν ήσουν διεφθαρμένος πολιτικός, θα σε κρέμαγε ανάποδα από έναν ουρανοξύστη μέχρι να ομολογήσεις την ενοχή σου. Νομίζω ότι ήταν ακριβώς αυτό που χρειαζόνταν οι άνθρωποι που έχαναν τις δουλειές τους από τις μηχανές που αγόραζαν οι εργοστασιάρχες και οι κτηματίες. Ο Superman έσπαγε στο ξύλο ολόκληρες στρατιές από ρομπότ και τσάκιζε δεκάδες διαβολικά μηχανήματα σε κάθε του περιπέτεια. Σήμερα τον έχουμε κάπως ξεπεράσει. Η δημοτικότητά του έχει κατακυλήσει. Ακόμα και οι Αμερικανοί συγγραφείς δυσκολεύονται να καταπιαστούν με τον Superman. Τον βρίσκουν υπερβολικά δυνατό και υπερβολικά άτρωτο – δεν μπορούν να βρουν κάτι που ►

Στην πραγματικότητα, η ίδια του η ζωή θα μπορούσε να γίνει ενδιαφέρον κόμικ. Την έχει περάσει πειραματιζόμενος με παραισθησιογόνες ουσίες, ασκούμενος στη μαγεία και προσπαθώντας να επικοινωνήσει με τους εξωγήινους, που διατείνεται ότι τον επισκέπτονται κατά καιρούς στην έπαυλή του, η οποία είναι χτισμένη στις όχθες μιας ειδυλλιακής λίμνης, 100 χιλιόμετρα έξω από τη Γλασκόβη. Αγαπάει τους σουπερήρωες γιατί τους θεωρεί «την τελευταία, απελπισμένη προσπάθεια της δυτικής κουλτούρας να μας πείσει ότι έχουμε μπροστά μας ένα κάποιο μέλλον», αφού, κατά τα άλλα, «ξεμείναμε από οράματα – η μοναδική μελλοντική μας προσδοκία είναι η δυστοπία». Δεν αγαπάει τους δημιουργούς τους, γιατί, όπως και ο ίδιος, «είναι όλοι τους φρικιά, παρίες της κοινωνίας, απόβλητοι του συστήματος. Είμαστε αυτοί που για κάποιους λόγους δε χώρεσαν στις νόρμες».

Το *Playboy* του ζήτησε να σκάψει βαθιά μέσα στο ξυρισμένο του κρανίο, να ανακατέψει τον αφρό του μεταφορικού μιλσέικ ηρώων, αντιηρώων, μάγων και πανκίων που κρύβεται εκεί μέσα και να περιγράψει για μας τι βλέπει. Τι διάολο είναι αυτό που κρύβεται κάτω από τις μάσκες και τις κουκούλες; Και γιατί μας συγκινεί ακόμα;





να μπορεί να του δυσκολέψει τη ζωή. Εγώ διαφωνώ μαζί τους. Ο Superman δεν είναι παρά μια μεταφορά. Αντιμετωπίζει τα ίδια προβλήματα που αντιμετωπίζουμε κι εμείς, αλλά σε μια κλίμακα Γκοτζίλα. Όταν αποφασί-

σει να βγάλει βόλτα το σκύλο του, τον πετάει μέχρι την εξώσφαιρα. Όταν έρχονται οι δικοί του για επίσκεψη, καταφθάνουν από τον 31ο αιώνα και κουβαλάνε μαζί τους και κάνα δυο σατανικά τέρατα. Κατά τα άλλα, όμως, δε διαφέρουν από τους δικούς μας ενοχλητικούς συγγενείς που έρχονται για επίσκεψη».

BATMAN

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

Detective Comics #27 (DC Comics, 1939).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:

Μπιλ Φίνγκερ, Μπομπ Κέιν (σκίτσος).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Το πιο γοτευτικό ίσως στοιχείο του Batman είναι η παράδοση θέση στην οποία τον φέρνει η κοινωνική του τάξη: είναι ένας ζάπλουτος τύπος που κυνηγάει φτωχοδιάβολους. Ο ρόλος του είναι κάπως διεστραμμένος. Ντύνεται νυχτερίδα, σπάει στο ξύλο τους πρεζάκηδες του Γκόθαμ Σίτι και επιστρέφει στη βιλάρα του. Αυτές οι αντιφάσεις είναι που τον κάνουν τόσο ξεχωριστό – ο Batman είναι ο μοναδικός δισεκατομμυριούχος που περνάει τόσες ώρες στα πεζοδρόμια και στους υπονόμους. Νομίζω ότι τα στοιχεία που τον καθιστούν τόσο καταχθόνιο είναι τα λεφτά του και η αποκλίνουσα σεξουαλικότητά του. Προσωπικά, είμαι βέβαιος ότι στον Batman υπάρχει μια εγγενής ομοφυλοφιλία. Δεν το λέω υποτιμητικά, αλλά οφείλω να το πω: ο Batman είναι πολύ, πολύ γκέι. Από την άλλη, είναι φανταστικός χαρακτήρας και αυτοί που τον εμπνεύστηκαν σίγουρα τον προόριζαν για ετεροφυλόφιλο, αλλά η βάση του concept

τους είναι εντελώς γκέι, γι' αυτό έχει τέτοια απήχηση. Όλες αυτές οι γκομενάρες με τα δερμάτινα κολάν πηδάνε από στέγη σε στέγη για πάρτη του κι αυτός δεν τους δίνει καμία σημασία. Προτιμά να περνάει τις ώρες του με το γερο-μπάτλερ και το χαρωπό πιτσιρικά (σ.σ. ο Ρόμπιν είναι αυτός)».

WONDER WOMAN

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

All Star Comics #8 (DC Comics, 1941).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:

Ουίλιαμ Μόουλτον Μάρστον, Χάρι Τζ. Πίτερ (σκίτσος).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Ο Ουίλιαμ Μόουλτον Μάρστον, ο τύπος που δημιούργησε τη Wonder Woman, ήταν διακεκριμένος ψυχίατρος και εφευρέτης. Μία από τις δικές του εφευρέσεις στάθηκε η απαρχή για τη δημιουργία του ανιχνευτή ψεύδους. Ήταν ένας μποέμ τύπος που



πίστευε στον ελεύθερο έρωτα. Ήταν παντρεμένος με την Ελίζαμπεθ και είχαν μια κοινή ερωμένη, την Όλιβ, με την οποία συζούσαν για πολλά χρόνια – ο δικός της σωματότυπος έγινε το πρότυπο σχεδίασης της

Wonder Woman. Από κοινού με την Ελίζαμπεθ συνέλαβαν την ιδέα μιας κοινότητας Αμαζόνων που ζούσε αποκομμένη από τους άντρες επί 3.000 χρόνια. Πίσω από τις γραμμές του Μάρστον μπορεί κανείς να διαβάσει το μανιφέστο της λεσβιακής ουτοπίας. Εν τω μεταξύ, ενώ οι Αμαζόνες παρουσιάζονται ως φιλήσυχες και ειρηνικές τύπισσες, η καθημερινότητά τους συμπεριλάμβανε ξύλο, σφαγές και παρανοϊκές τελετές, στις οποίες τα κορίτσια ντύνονταν ελαφίνες, κυνηγούσαν η μία την άλλη και αλληλοτρώγονταν συμβολικά στο τραπέζι των συμποσίων. Το όλο πράγμα ξεχειλίζει από διαστροφή και σαδισμό. Η ίδια η Wonder Woman βρισκόταν πολύ συχνά δεμένη με σκοινιά ή αλυσ δε-

σε διάφορες άβολες στάσεις. Ήταν κάτι που ο κόσμος λάτρεψε. Όταν, το 1947, ο Μάρστον πέθανε, οι διάδοχοί του ξεφορτώθηκαν τους σαδομαζοχιστικούς υπαινιγμούς και οι πωλήσεις του τίτλου κατρακύλησαν. Η Wonder Woman δημιουργήθηκε για να είναι η πιο σέξι, η πιο ευφυής και η πιο ισχυρή γυναίκα που θα μπορούσε κανείς να φανταστεί και κατέληξε να γίνει μια άνοστη σούπα με μια δόση Παναγίας και δυο κουταλιές Χίλαρι Κλίντον. Μέχρι και τα κορίτσια έπαψαν να τη γουστάρουν».

KING MOB

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

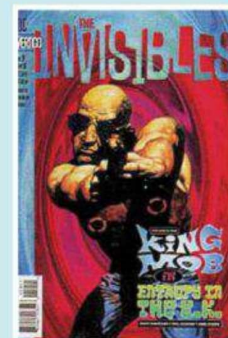
The Invisibles #1 (Vertigo, 1994).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:

Γκραντ Μόρισον, Στιβ Γίουςελ (σκίτσος).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Όταν άρχισα να γράφω το *The Invisibles*, δούλευα πυρετωδώς, 18 ώρες τη μέρα, επτά μέρες την εβδομάδα. Κάποια στιγμή έκρινα ότι έπρεπε να παίρνω ρεπό τα Σαββατοκύριακα και μου καρφώθηκε η ιδέα να τα περνάω όπως οι ήρωές μου. Ξύρισα το κεφάλι μου κι άρχισα να ντύνομαι σαν τον King Mob. Νομίζω ότι ήταν κάτι ανάμεσα σε καλλιτεχνικό κόλλημα και ψύχωση. Ότι δεν μπορούσα να κάνω εγώ έβαζα τον King Mob να το κάνει, με την ελπίδα ότι μετά απ' αυτόν θα τα κατάφερνα κι εγώ. Τον χρησιμοποιούσα σαν



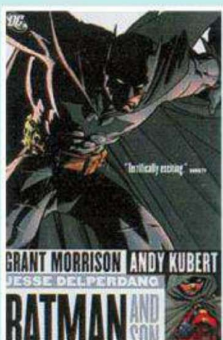
κούκλα βουντού. Αν εκείνος συναντούσε ένα ενδιαφέρον κορίτσι, ήμουν σίγουρος ότι αργά ή γρήγορα θα συναντούσα κι εγώ ένα. Οι γραμμές ανάμεσα στη δική του ζωή και τη δική μου είχαν αρχίσει να γίνονται δυσδιάκριτες. Στο τέλος έχασα τελείως τον έλεγχο και κατέληξα στο νοσοκομείο. Στο κόμικ ένα μυστήριο πλάσμα κατέτρωγε το δεξί μάγουλο του King Mob. Μέσα σε διάστημα τριών μηνών το δικό μου δεξί μάγουλο είχε υποστεί ανεπανόρθωτη ζημιά από μια δερματική μόλυνση. Νομίζω ότι με κάποιον αποκρυφιστικό τρόπο είχα ενοχλήσει τους θεούς των σκορπιών κι αυτοί με εκδικήθηκαν. Δεν υπονοώ, φυσικά, ότι οι θεοί των σκορπιών υπάρχουν, αλλά είμαι πεπεισμένος ότι, αν πιστεύεις ακράδαντα σε κάτι, αυτό το κάτι μπορεί να σου συμβεί».

THE JOKER

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

Batman #1 (DC Comics, 1940).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:



Μπιλ Φίνγκερ, Μπομπ Κέιν (σκίτσος), Τζέρι Ρόμπινσον (concept).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Σε μεγάλο βαθμό ταυτίζομαι με τον Joker, ίσως επειδή τον αντιμετωπίζω σαν έναν κοσμικό γελωτοποιό. Θεωρώ ότι είναι ο ιδανικός αντίπαλος του Batman σε όλα τα επίπεδα, ίσως γιατί είναι το ίδιο σέξι μ' εκείνον, αν όχι περισσότερο. Ο Joker, όταν πρωτοεμφανίστηκε, ήταν ένας βίαιος, μανιακός τύπος με ασυγκράτητα δολοφονικά ένστικτα. Μετά του αφαίρεσαν όλη τη βία και το θάνατο και τον μεταμόρφωσαν σε χαζοχαρούμενο κλόουν που τριγυρίζει στην πόλη μέσα σε ένα χαζοχαρούμενο Joker-mobile. Στην πορεία τον μετέτρεψαν σε μισάνθρωπο ψυχασθενή και στη δεκαετία του '70 του ξανάδωσαν το "δικαίωμα" να σκοτώνει αδιακρίτως, ακόμα και τους ίδιους του τους μπράβους. Στα '80s τον υποτίμησαν εκ νέου – εμφανισιακά έμοιαζε περισσότερο με παρνηκμασμένη τραβεστί παρά με σουπερ-κακό. Όταν τον παρέλαβα εγώ, αποφάσισα να αποδεχτώ όλες τις προηγούμενες εκδοχές του. Τον αντιμετώπισα σαν έναν τύπο που έχει τη δυνατότητα να αλλάζει κεφάλι κατά βούληση. Για μένα δεν είναι παράφρων, παρανοϊκός. Είναι υπερ-λογικός. Ο πρώτος άνθρωπος του 21ου αιώνα που αντιμετωπίζει την υπερπληροφόρηση που φτάνει στον εγκέφαλό του αλλάζοντας προσωπικότητες. Μ' αρέσει. Είναι ποπ σταρ. Είναι σαν τον Ντέιβιντ Μπόουι».

THE SUPERCONTEXT

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

The Invisibles #1 (Vertigo, 1994).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ:

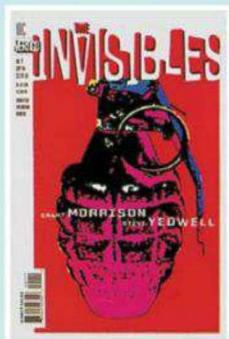
Γκραντ Μόρισον.

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Στο Κατμαντού υπάρχει ένας ναός με 365 σκαλοπάτια, ένα για κάθε μέρα του χρόνου. Όποιος καταφέρει να τα ανέβει απνευστί θα δεχτεί κάποια επιφώτιση. Αν είσαι νέος, τα ανεβαίνεις σχετικά εύκολα. Εγώ πήρα μια

βαθιά ανάσα κι άρχισα να τρέχω. Τρεις μέρες μετά με επισκέφτηκαν εξωγήινοι. Είχα κάνει και λίγο χασίς, αλλά δεν είχε σχέση. Ό,τι κι αν πήρα έκτοτε, δεν κατάφερα να τους ξαναδώ. Έμοιαζαν με φούσκες χρωμί-

ου, ζούσαν σε ένα γαλαζωπό νεφέλωμα και επικοινωνούσαν μεταξύ τους συνδεόμενοι με κάτι ασήμι αστραπές. Με ξενάγησαν στο σύμπαν τους. Ήταν ένα παράξενο σύμπαν, στο οποίο ο χρόνος μετατρέποταν σε χώρο.



Πολύ αργότερα το ονόμασα "Supercontext" και το χρησιμοποίησα στους *Invisibles*».

LORD FANNY

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

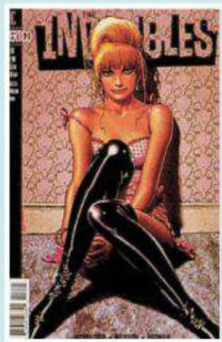
The Invisibles #2 (Vertigo, 1994).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:

Γκραντ Μόρισον, Στιβ Γιάουελ (σκίτσος).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Την περίοδο που έγραφα τους *Invisibles* ξόδευα τα λεφτά που είχα βγάλει από το *Arkham Asylum* (σ.σ. η μεγάλη εκδοτική επιτυχία του Μόρισον και θεμελιώδες πλέον κεφάλαιο στην εποποιία του Batman) κι έκανα όλα όσα στο παρελθόν δε μου είχε επιτρέψει η πρεσβυτερική ανατροφή μου. Είχα φρικάρει, κατανάλωνα



ναρκωτικά με το τσουβάλι. Αποδομούσα συστηματικά τις αισθήσεις μου με τον τρόπο που είχε περιγράψει ο Ρεμπό. Τότε ακριβώς μου ήρθε η ιδέα ενός alter ego. Επέλεξα ένα παραστρατημένο,

φρικαρισμένο κορίτσι (σ.σ. η Lord Fanny) που θα έκανε όσα εγώ δεν μπορούσα να κάνω. Επινόησα την περσόνα και μέσω αυτής ερχόμουν σε απευθείας επαφή με τους προσωπικούς μου δαίμονες. Έφτασα να κυκλοφορώ στους δρόμους ντυμένος Lord Fanny. Δεν έμοιαζα, βέβαια, καθόλου με κορίτσι, αλλά οι τραβεστί με κοιτούσαν με κατανόηση. Η φάση αυτή κράτησε τέσσερα ή πέντε χρόνια. Έχω ακόμα μερικά ρούχα στην ντουλάπα μου, αλλά τα περισσότερα καταστράφηκαν, αφού ανέβαινα σε λόφους φορώντας ψηλτάκουνα κι έκανα διάφορα παρανοϊκά πράγματα».

MAGNETO

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

X-Men #1 (Marvel, 1963).

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:

Σταν Λι, Τζακ Κέρμπι (σκίτσος).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Ο Magneto είναι ένας μπάσταρδος τρομοκράτης παλαιάς κοπής. Με έμπλεξε σε περιπέτειες – οι φίλοι των X-Men με κυνήγησαν επειδή τον παρουσίασα σαν σαλεμένο τοξικομανή παππού. Στην πραγματικότητα, πάντως, έτσι ξεκίνησε, ως παρανοϊκός τρομοκράτης. Στο πέρασμα των χρόνων ο Κρις Κλέρμοντ έκανε ό,τι μπορούσε για να λυτρώσει το χαρακτήρα. Του χάρισε το background ενός επιζήσαντος από τα στρατόπεδα συγκέντρωσης των ναζί και τον προίκισε με την αύρα του χαρισματικού αντιήρωα. Εγώ τον "περιέλαβα" αμέσως μετά τις επιθέσεις της



11ης Σεπτεμβρίου. Οπότε, πήρα ένα σφουγγάρι και έσβησα οτιδήποτε είχε γραφτεί νωρίτερα. Ένας γαμημένος τρομοκράτης ήταν».

JUSTICE LEAGUE OF AMERICA

ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ:

The Brave And The Bold #28 (DC Comics, 1960).

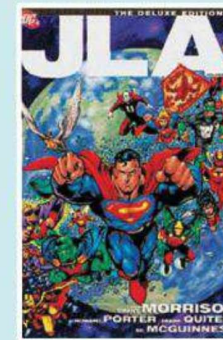
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ:

Γκάρντνερ Φοξ, Μάικ Σεκόφσκι (σκίτσος).

ΓΚΡΑΝΤ ΜΟΡΙΣΟΝ ΣΠΙΚΙΝΓΚ:

«Η Justice League είναι σαν το αρχαιοελληνικό πάνθεον. Ο Flash, για παράδειγμα, είναι ο απόγονος του Ερμή. Η Wonder Woman, για μένα τουλάχιστον, είναι κάτι ανάμεσα στην Ήρα και την Αφροδίτη. Ο Superman ακολουθεί πιστά το αρχέτυπο

του Δία. Ο Aquaman είναι –προφανώς– ο Ποσειδώνας και ο Batman είναι ο Άδης, ο σκοτεινός θεός του κάτω κόσμου. Αποκρυφιστές όπως ο Άλιστερ Κρόουλι έχουν καταγράψει



οδηγίες για τελετές που απευθύνουν προς σκλήσεις προς τον Ερμή επειδή είναι δεδομένο ότι όποιος θέλει να επικοινωνήσει με τα μαγικά πνεύματα πρέπει υποχρεωτικά να απευθυνθεί στον Ερμή. Για μένα οι συγκεκριμένοι χαρακτήρες ήταν η εναλλακτική στις πρακτικές της μαγείας. Αυτούς τους καταλαβαίνω καλύτερα από τις τελετές. Αυτό, βέβαια, δε σημαίνει ότι δεν πιστεύω στη μαγεία. Το αντίθετο. Η μαγεία είναι μέρος της καθημερινότητάς μου».



20

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΣΤΟΝ ΚΡΙΣ ΕΒΑΝΣ

Η ζωή ενός σταρ δεν είναι εύκολη υπόθεση, πόσο μάλλον εκείνη ενός υπερήρωα. Ωστόσο, ο Κρις Έβανς ως Κάπτεν Αμέρικα λέει ότι τα καταφέρνει μια χαρά.

ΑΠΟ ΤΟΝ JASON BUHRMESTER, ΑΠΟΔΟΣΗ: ΜΑΡΙΛΕΛΛΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

PLAYBOY: Πώς ήταν τα γυρίσματα στους Εκδικητές; Φαντάζομαι έπεφτε πολλή γκρίνια όταν έπρεπε να φορέσετε αυτές τις κολλήτες στολές...

EBANΣ: Ω Θεέ μου, ναι! Και όχι μόνο από μένα, απ' όλους. Το μεγαλύτερο πρόβλημα το είχε ο Ρόμπερτ (σ.σ. Ντάουνι Τζούνιορ) γιατί το κοστούμι του Iron Man ήταν πάρα πολύ ζόρικο! Μεταξύ μας, η στολή του Θορ και εκείνη του Χαλκ ήταν απίστευτα άνετες σε σχέση με τη δική μου...

2. PLAYBOY: Είχες αρνηθεί πολλές φορές το ρόλο του Κάπτεν Αμέρικα προτού πεις τελικά το «ναι». Γιατί ήσουν τόσο αρνητικός;

EBANΣ: Ήθελαν να υπογράψω συμβόλαιο όχι για μία, αλλά για έξι ταινίες, οι οποίες θα έπρεπε να γυριστούν μέσα στα δέκα επόμενα χρόνια. Δε θα μπορούσα να πάρω μια τόσο δεσμευτική απόφαση για τη ζωή μου. Δέκα χρόνια είναι πάρα πολλά. Σκέψου ότι μια ταινία παίρνει κατά μέσο όρο ένα χρόνο να γυριστεί και είναι αρκετή για να

σου αλλάξει τη ζωή. Δε θα μπορούσα με τίποτα να συμβιβαστώ με την ιδέα ενός τέτοιου ελέγχου. Δεν είναι μόνο δεσμευτικό, φίλε, τρομάζω και μόνο στην ιδέα!

PLAYBOY: Αληθεύει ότι ο Ρόμπερτ Ντάουνι Τζούνιορ σε έχει υπό την προστασία του;

EBANΣ: Όταν άρχισαν τα γυρίσματα των Εκδικητών, το Κάπτεν Αμέρικα δεν είχε βγει ακόμα στους κινηματογράφους, οπότε, όπως καταλαβαίνεις, δεν ήμουν ακόμα ιδιαίτερα εξοικειωμένος με τα μεγάλα κοινά... Θυμάμαι που ανεβήκαμε στη σκηνή με τους υπόλοιπους πρωταγωνιστές της ταινίας για τη συνέντευξη Τύπου. Ένιωθα πολύ περίεργα. Η καρδιά μου πήγαινε να σπάσει. Ο Ντάουνι, ο οποίος κατάλαβε ότι ήμουν σε πανικό, ήρθε δίπλα μου και μου είπε: «Κοίτα, δεν είσαι μόνος σου σε όλο αυτό». Ηρέμησα κατευθείαν.

4. PLAYBOY: Αυτή είναι η 3η ταινία που κάνεις με τη Σκάρλετ Γκόχανσον. Κάνεις πονηρές σκέψεις γι' αυτήν;

EBANΣ: Η Σκάρλετ είναι πολύ όμορφη, την αγαπάω πολύ. Την ξέρω πάνω από δέκα χρόνια και την έχω σαν αδερφή μου. Είναι ένας από τους πιο έξυπνους ανθρώπους που έχω γνωρίσει.

PLAYBOY: Από την προσωπική σου ζωή έχουμε να θυμόμαστε μόνο τη σχέση σου με την Τζέσικα Μπίελ. Είσαι υπερβολικά επιλεκτικός με τις γυναίκες ή σου αρέσει η μοναξιά;

EBANΣ: Είναι συνδυασμός πραγμάτων. Έχεις δίκιο, είμαι πολύ δύσκολος με τις γυναίκες, αλλά δεν ψάχνω την τέλεια. Δίνω σημασία σε περίεργα πράγματα. Αν μπορούσες να δεις τις γυναίκες που με έχουν σημαδέψει πραγματικά, θα συμπέραινες πως δεν είναι οι αναμενόμενες. Ούτε οι φίλοι μου δεν μπορούν να με ψυχολογήσουν στο θέμα αυτό. Η αλήθεια είναι ότι αυτή την εποχή γουστάρω να είμαι μόνος μου και να κάνω ό,τι θέλω, να κοιμάμαι και να ξυπνάω όποτε θέλω. Δεν είμαι ακόμα έτοιμος να το αποχωριστώ όλο αυτό, εκτός βέβαια αν εμφανιστεί η ιδανική.

7

PLAYBOY: Δώσε μου ένα όνομα για να καταλάβω τι εννοείς...

EBANΣ: Κάτι σαν τη Σάντρα Μπούλοκ. Είδα το *Speed* όταν ήμουν στο λύκειο και την ερωτεύτηκα αμέσως. Θυμάμαι ότι είχα πει: «Αυτή είναι για μένα». Παραδέχομαι πως δεν την ξέρω προσωπικά, αλλά απ' όσα βλέπω κι απ' όσα έχω ακούσει για εκείνη, είναι φανταστική.

8

PLAYBOY: Η μητέρα σου σε υπερασπίστηκε δημόσια στο Διαδίκτυο όταν κάποιος δε μίλησε καλά για αένα. Είναι σωστό ο Κάπτεν Αμέρικα να βάζει τη μαμά να πολεμάει για χάρη του;

EBANΣ: Το Ίντερνετ είναι ακανές και ο καθένας είναι ελεύθερος να πει ό,τι θέλει για οποιονδήποτε. Από την άλλη, η μάνα μου δε σηκώνει μύγα στο σπαθί της. Δεν έχει κανένα απολύτως πρόβλημα να τσακωθεί με οποιονδήποτε πει κάτι εις βάρος μου. Είναι τέτοιου τύπου μάνα και δεν αλλάζει.

9

PLAYBOY: Παρεμπιπτόντως, πώς της είχε φανεί η ιδέα να γίνει ηθοποιός;

EBANΣ: Μίλδς τώρα για την ίδια γυναίκα που ίδρυσε την πρώτη σοβαρή θεατρική ομάδα στη Βοστώνη σε μια περιοχή που όλοι είχαν το μυαλό τους στην μπάλα. Εγώ έκανα και τα δύο από μικρός, έπαιζα και στο θέατρο και στο γήπεδο. Νομίζω ότι το περίμενε.

10

PLAYBOY: Ο αδερφός σου είναι γκέι. Είσαι υπέρ των γάμων των ομοφυλοφίλων;

EBANΣ: Με δουλεύεις; Είναι παράλογο, ενοχλητικό και αποκαρδιωτικό να υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που στερούνται τα κοινωνικά τους δικαιώματα στην εποχή μας. Εννοείται ότι υποστηρίζω απόλυτα τους γάμους των γκέι.

Αν σε δέκα χρόνια από τώρα δεν έχει δοθεί ακόμα λύση, θα πρέπει να ντρεπόμαστε γι' αυτό.

6

PLAYBOY: Και πώς ακριβώς θα είναι αυτή;

EBANΣ: Κάποια με αυτογνωσία και διάθεση αυτοσαρκασμού. Αν δεν μπορείς να κάνεις πλάκα με τον εαυτό σου, πώς θα κάνεις με τους άλλους; Δεν ψάχνω για τη σούπερ ανεξάρτητη businesswoman που βγάζει εκατομμύρια. Θέλω να είναι γενναιόδωρη, φιλεύσπλακτη και να έχει καλή ψυχή. Με όλα τα υπόλοιπα είμαι αρκετά ευέλικτος. Και να έχει και ωραίο κόλλο, ναι, αυτό το παραδέχομαι.

Πειράζει να το πω αυτό; Μ' αρέσουν τα μεγάλα οπίσθια.



11. PLAYBOY: Πότε πρωτοπήγες με γυναίκα;

EBANΣ: Στην τελευταία τάξη του λυκείου. Αν δεις φωτογραφίες μου στην εφηβεία, θα καταλάβεις γιατί. Δεν ήταν πάντα τα πράγματα για μένα όπως είναι τώρα.

PLAYBOY: Ένα χρόνο νωρίτερα είχες μετακομίσει στη Νέα Υόρκη για να κυνηγήσεις το όνειρό σου. Ποιο ήταν το πλάνο;

EBANΣ: Είχα στείλει γράμμα σε 6-7 γραφεία κάστινγκ και τους έλεγα: «Κοιτάξτε, είμαι 16 και θέλω να μάθω. Δουλεύω ακόμα και χωρίς λεφτά». Κάποιοι απάντησαν κι έτσι έφυγα για πρακτική στη Νέα Υόρκη. Πέρασα το καλοκαίρι σκλώνοντας τηλεφωνα, στέλνοντας ηθοποιούς σε οντισιόν και γρήγορα έγινα φίλος με δυο τρεις καλούς ατζέντηδες, τους οποίους πήρα τηλέφωνο σαν «ο Kris από το γραφείο» και τους είπα ότι θέλω να γίνω ηθοποιός. Πριν από αυτό όμως έπρεπε να γυρίσω στη Βοστώνη για να τελειώσω το σχολείο. Έκανα εντατικά μαθήματα με διπλές ώρες και κατάφερα να αποφοιτήσω τον Ιανουάριο.

13. PLAYBOY: Οι φίλοι και οι συμμαθητές σου πώς αντέδρασαν όταν έμαθαν ότι θα πας στη Νέα Υόρκη για να γίνεις ηθοποιός;



EBANΣ: Ήταν όλοι πολύ OK με την απόφασή μου. Το 1999 ήταν πραγματικά μια υπέροχη χρονιά. Επέστρεψα στη Νέα Υόρκη, έκανα κάστινγκ για τη σειρά *Opposite Sex*, γύρισα στη Βοστώνη και μετά έφυγα για το Λος Άντζελες.

PLAYBOY: Όλα αυτά ακούγονται πολύ καλά για να είναι αληθινά...

EBANΣ: Μπορεί, αλλά εγώ έτσι ένιωθα τότε. Τι να σου πω; Μπορεί να έκανα το πιο άθλιο σόου του Fox, αλλά δε με ένοιαζε γιατί ήμουν τρελά ευτυχισμένος. Τώρα κάνω πράγματα που μ' αρέσουν πραγματικά και είμαι πολύ ευγνώμων. Εκείνη τη χρονιά όμως δε θα την ξεχάσω ποτέ. Συνέβαινε κάτι μοναδικό. Όλα ήταν πρωτόγνωρα και χωρίς συνέπειες. Δεν είχα να ανησυχώ για τίποτα. Ήμουν ελεύθερος να κάνω τα λάθη μου. Ήταν όλα τόσο αισιόδοξα και καθόλου βαρετά.

15. PLAYBOY: Στο Όχι άλλη χαζοαμερικανική ταινία ήσουν για πρώτη φορά πρωταγωνιστής. Πού ξόδεψες την αμοιβή σου;

EBANΣ: Το πρώτο πράγμα που αγόρασα ήταν μια βελούδινη ολόσωμη φόρμα. Ξέρω ότι ακούγεται γελοίο, αλλά αυτό σκέφτηκα να αγοράσω το 2000! Πήρα από μία και στους συγκατοίκους μου. Νομίζω πως, αν με έβλεπε ποτέ ο ατζέντης μου να φοράω μια τέτοια, θα με σκότωνε.

PLAYBOY: Το μεγάλο «μπαμ» όμως το έκανες ως Τζόνι Στορμ στο *Fantastic Four*. Πόσο πολύ ήθελες αυτόν το ρόλο;

EBANΣ: Απελπιστικά πολύ! Είχα κάνει ήδη δύο οντισιόν γι' αυτόν το ρόλο και είχα αποτύχει. Την πρώτη φορά με απέρριψαν σε δευτερόλεπτα. Ο ατζέντης μου είχε σχεδόν απελπιστεί, αλλά

εγώ επέμενα ότι ήθελα ακόμα μία ευκαιρία, παρόλο που τα είχα κάνει σκατά. Η δεύτερη φορά, λοιπόν, κράτησε πέντε λεπτά, ο σκηνοθέτης μιλούσε ταυτόχρονα στο τηλέφωνο και μου έκανε νόημα να συνεχίσω να παίζω, αν και ήταν προφανές πως δε μου έδινε καμία απολύτως σημασία. Την τρίτη φορά, όμως, επιτέλους τα κατάφερα.

17. PLAYBOY: Υπάρχει κάποιος ρόλος που σε «πονάει» ακόμα;

EBANΣ: Θυμάμαι ότι ήθελα σαν παλαβός εκείνον του Ράιαν Γκόσλινγκ στο *Απόδειξη ενοχής*. Στην οντισιόν τα είχα πάει πολύ καλά και ο σκηνοθέτης έδειχνε πολύ ικανοποιημένος. Με πήρε τηλέφωνο και μου είπε: «Ακου, είσαι ο άνθρωπός μου». Κάπου εκεί εμφανίστηκε ο Ράιαν, ο οποίος διάβασε το ρόλο και του άρεσε πολύ. Την ήθελα αυτή την ταινία, όπως και τη συνεργασία με τον Άντονι Χόπκινς. Και τι δε θα 'δινα για να παίξω μαζί του.

PLAYBOY: Ως ηθοποιός, έχεις γνωρίσει κάποιον που θαύμαζες από παιδί;

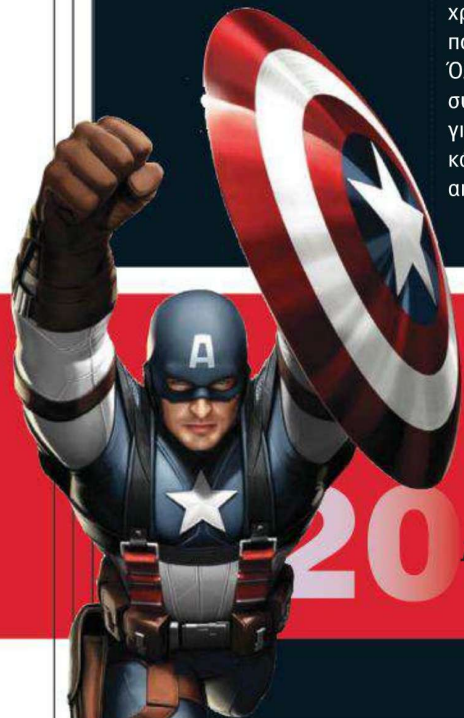
EBANΣ: Ναι, τον Μάικλ Τζόρνταν. Δε θα το ξεχάσω ποτέ. Ήμουν σε ένα κλαμπ στις Μπαχάμες, το *Fantastic Four* είχε ήδη βγει και εγώ το διασκέδαζα σε ένα πάρτι, όταν τον είδα να κάθεται σε ένα μικρό τραπέζι στην άκρη του VIP χώρου. Με βλέπει, γυρίζει στον μπάρμαν και λέει: «Ει, αυτό το παιδί είναι πολύ εντάξει». Με χαίρεται, μου στέλνει ένα ποτό και φωνάζει: «Τα παιδιά μου σε λατρεύουν!». Δεν προσπάθησα καν να το παίξω άνετος. Ήταν απίστευτο για μένα αυτό που συνέβη. Ευτυχώς δεν είχα πειε πολύ και ήξερα τι έκανα. Διαφορετικά, θα είχα τρέξει στην αγκαλιά του! [γέλια]

19. PLAYBOY: Ομολογώ ότι περίμενα να μου πεις κάποιον ηθοποιό...

EBANΣ: Κοίτα, αγαπώ το μπάσκετ. Παίζω από μικρό παιδί, αυτά είναι απωθημένα. Εννοείται ότι κόλλησα όταν είδα πρώτη φορά μπροστά μου τον Άντονι Χόπκινς, αλλά ο Μάικλ Τζόρνταν...

PLAYBOY: Πριν ξεκινήσεις τα γυρίσματα για το Κάπτεν Αμερική, άρχισες ψυχανάλυση.

EBANΣ: Ναι, όπως σου είπα και προηγουμένως, όλο αυτό ήταν πολύ μεγάλο για μένα. Έπρεπε, λοιπόν, να δουλέψω με τον εαυτό μου πριν γίνει οτιδήποτε άλλο. Είναι ο κανόνας αυτής της δουλειάς αν δε θες να τα παίξεις.



VERA COLOMBIANA

Ο Θεός τα πάντα εν... Σοφία Βεργκάρα εποίησε.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΕΛΛΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Μεταξύ μας, είναι η ιδανική γυναίκα. Όχι μόνο γιατί έτσι αποφάνθηκαν οι έμπειροι αναγνώστες του *έγκριτου* σε σχετικά θέματα *askmen.com* κατατάσσοντάς τη στην πρώτη θέση της λίστας με τις πιο ποθητές γυναίκες του πλανήτη. Η Σοφία Βεργκάρα, ανεξάρτητα από τα προφανή χυμώδη ανατομικά χαρακτηριστικά, προκαλεί ως ολότητα. Πρόκειται για μια Κολομβιανή με πολύ χιούμορ, 20χρονου νεαρού, η οποία δηλώνει ότι σιχαίνεται τη γυμναστική, λατρεύει το φαί, το σεξ και τα μικροσκοπικά εσώρουχα και μαγιό, τα οποία δυσκολεύεται να βρει στις ΗΠΑ, αφού εκεί όλα τις φαίνονται «σαν πάνες». «Στην Κολομβία είναι το πρώτο πράγμα που αγοράζει η μάνα στην κόρη» λέει η ντόμπρα Λατίνα. Η ζωή δεν της χαρίστηκε καθόλου. Πριν γίνει διάσημη μέσω της σειράς *Modern Family*, πάλευε για 18 χρόνια να γίνει αποδεκτή στα σαλόνια του Χόλιγουντ, ενώ μετά από πίεση του μάνατζέρ της αναγκάστηκε ακόμα και να κάνει επέμβαση μείωσης στήθους «για να την πάρουν στα σοβαρά». Η Σοφία Βεργκάρα δεν είναι ο κανόνας, αλλά η εξαίρεση. Γίνεται να μην τη γουστάρεις;

Cinema



ΠΑΡΟΛΟ που, όταν έκανε το πέ-
ρασμα από το μόντελινγκ στην
υποκριτική, κάποιοι είπαν πως «με
τέτοια προφορά, αποκλείεται να
κάνει καριέρα», η Βεργκάρα δίνει
ρεσιτάλ στο *Modern Family* ως
σύζυγος του άλλοτε Αλ Μπάντι, ενώ
πρωταγωνιστεί και στο προσεχές
κινηματογραφικό *Τρίο Στούτζες*.

**ΟΜΑΔΑ ΔΡΑΣΗΣ 21**

Οι παλιότεροι το θυμούνται ως την τηλεοπτική σειρά στην οποία πρωτοείδαν τον Τζόνι Ντεπ κάπου στα '80s. Οι νεότεροι δεν έχουν ιδέα για το *21 Jump Street*, αλλά χάρη στην επιστήμη του μάρκετινγκ, οι επιδόσεις του στο box office είναι (ανεξήγητα) καλές.

**MISS BALA**

Η αληθινή ιστορία της πρώην Μis Λατινική Αμερική, Λάουρα Σού-
νιγκα, που κατέληξε
πιόνι ενός τεράστιου
δικτύου ναρκωτικών
με αντάλλαγμα το
στέμμα των καλλι-
σטיών. Ένα θρίλερ
για σινεφίλ από τον
ανερχόμενο Χεράρδο
Ναράνκο.

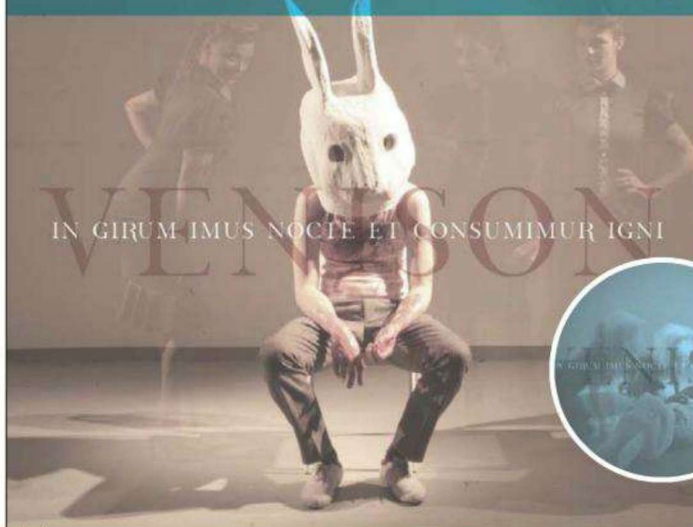
**Ο ΖΩΟΛΟΓΙΚΟΣ ΜΑΣ ΚΗΠΟΣ**

Γλυκανάλατο true
story με τον Ματ Ντέ-
ιμον σε ρόλο χήρου
πατέρα που αγοράζει
έναν ερειπωμένο
ζωολογικό κήπο για να
κάνει νέο ξεκίνημα και
(ω, τι πρωτοτυπία!) δα-
γκώνει τη λαμαρίνα με
τη Σκάρλετ Γκόχανσον.
Νυστάξαμε...

**ΤΟ ΚΟΡΑΚΙ**

Ο Τζον Κιούζακ αλά
Έντγκαρ Άλαν Πόε
καταδιώκει λίγο πριν
από το θάνατό του
έναν κατά συρροήν
δολοφόνο, ο οποίος
σκοτώνει αντλώντας
έμπνευση από τα ποι-
ήματά του. Η σκηνο-
θεσία είναι του Τζέιμς
Μακ Τίγκ, δημιουργού
του *V for Vendetta*.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΤΟ ΚΤΗΝΟΣ



Το Venison είναι μια θεατρική παράσταση για γερά νεύρα. Μην σε ξεγελάνε τα μακριά αφτιά του κούνελου...

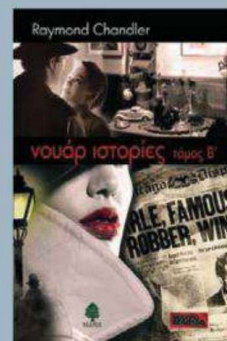
Η ομάδα «The Helter Skelter Company» μας συστήθηκε με προχωρημένες παραστάσεις, όπως ο Άμλετ, ο Πρίγκιπας της Δανίας. Τώρα επιστρέφει με το Venison (σημαίνει «κρέας από κυνήγι») σε σκηνοθεσία Θάνου Παπακωνσταντίνου στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης και αντλεί υλικό από τις Ευμενίδες του Αισχύλου και τον Ντοστογιέφκι, με σκοπό να παρακολουθήσει την πτώση ενός προσώπου από τον πολιτισμό στη βαρβαρότητα, από το έγκλημα στην τιμωρία, από τον άνθρωπο στο κτήνος. Μέχρι τις 20 Μαΐου.

ΒΙΒΛΙΑ

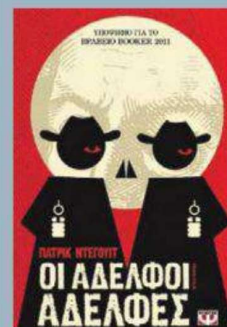


ΚΑΣΔΑΓΛΗΣ ΜΑΙΝΟΜΕΝΟΣ

Ο αγαπημένος συγγραφέας γράφει για ό,τι μας καίει καθημερινά με θυμό, χιούμορ και με τρόπο που θα έφερνε σε δύσκολη θέση τους καλεσμένους ενός τηλεοπτικού πάνελ. Στόχος να ανατρέψει τα κλισιέ των Ελλήνων για τους ίδιους τους τους εαυτούς. (εκδ. Καστανιώτη)



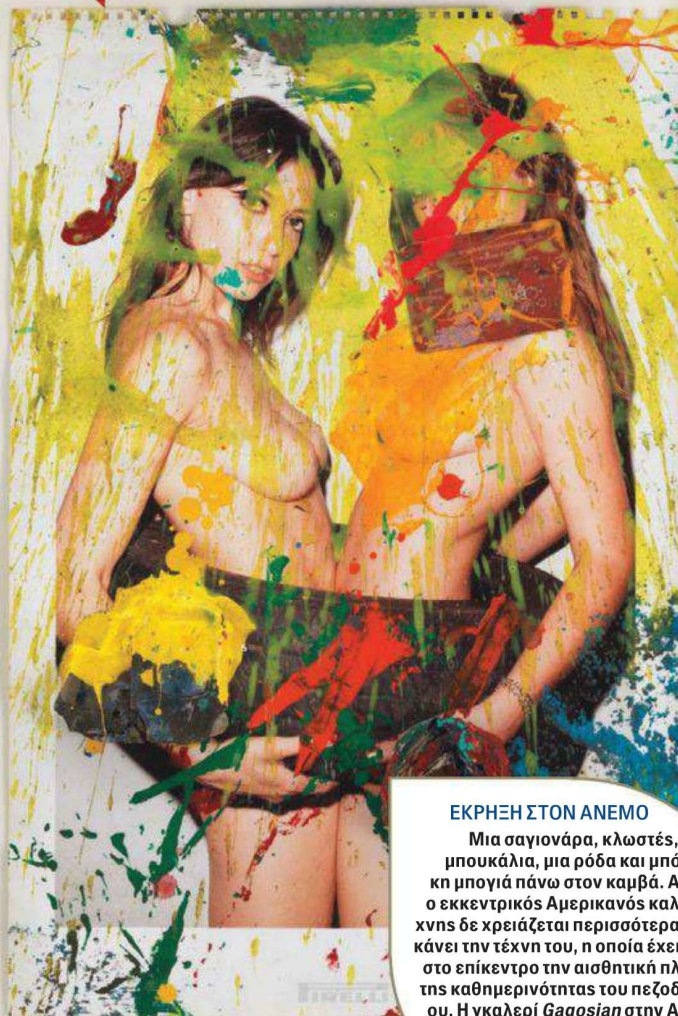
Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΚΛΑΣΙΚΟΣ Διαβάζοντας τη δεύτερη συλλογή με τις μικρές ιστορίες του μετρ της αστυνομικής λογοτεχνίας, αντιλαμβάνεσαι με έντονο ενθουσιασμό ότι ο Τσάντλερ είναι ένας στυλίστας της γραφής, ένας συγγραφέας με όραμα. (εκδ. Κέδρος)



ΠΑΡΑΛΙΓΟ ΓΙΑ BOOKER Αποτίοντας φόρο τιμής στο κλασικό γουέστερν με ήρωες δύο αδελφούς πιστολάδες, ο Πάτρικ Ντεγουίτ κατέληξε τους κριτές και το κοινό φτάνοντας μέχρι τη βραχεία λίστα για το Booker. (εκδ. Ψυχογιός)

TRASH STORIES

Γιατί ο Νταν Κόλεν «μουντζουρώ-νει» τα κορίτσια της Pirelli; ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΕΛΛΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ



ΕΚΡΗΞΗ ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ

Μια σαγιονάρα, κλωστές, μπουκάλια, μια ρόδα και μπόλι-κη μπογιά πάνω στον καμβά. Αυτός ο εκκεντρικός Αμερικανός καλλιτέχνης δε χρειάζεται περισσότερα για να κάνει την τέχνη του, η οποία έχει πάντα στο επίκεντρο την αισθητική πλευρά της καθημερινότητας του πεζοδρομίου. Η γκαλερί Gagosian στην Αθήνα παρουσιάζει την έκθεση Blowin' In The Wind με νέα έργα του Νταν Κόλεν έως τις 25 Μαΐου.

TV icon

Ο ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ THE WALKING DEAD

Ο Ρόμπερτ Κίρκμαν είναι ο άνθρωπος που κρύβεται πίσω από το The Walking Dead. Καθώς ο 2ος κύκλος προβάλλεται ήδη από την ελληνική συχνότητα του Fox TV, ο διάσημος κορίστας απαντάει αποκλειστικά στο ελληνικό Playboy.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΕΛΛΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Ποιος ήταν ο αγαπημένος σου ήρωας όταν ήσουν μικρός;
Ο Spider-Man! Είναι αξέπραστος. Ήταν και είναι ο αγαπημένος μου. Όχι μόνο ως κόμικ, αλλά και ως προσωπικότητα.

Πόσο έχει αλλάξει η ζωή σου μετά την τεράστια επιτυχία της σειράς;
Όχι πάρα πολύ. Οι όποιες διαφορές όμως είναι πολύ προφανείς. Για παράδειγμα, τώρα πλέον δε χρειάζεται να ανησυχώ για τις πάνες των παιδιών μου, έχω λεφτά για να αγοράσω αρκετές. [γέλια] Επίσης, μπορώ να αγοράσω κάτι από το eBay χωρίς να λογοδοτήσω στη γυναίκα μου. Η μεγαλύτερη αλλαγή ήταν πως όσο γυριζόταν ο 2ος κύκλος, έπρεπε να μένω στο Λος Άντζελες. Από κει και πέρα όλα είναι σχεδόν ίδια στη ζωή μου. Κρατάω το κεφάλι μου σκυφτό πάνω από τα κόμικς μου.

Πιστεύεις ότι είσαι αυτό που λέμε «ιδιοφυΐα»;
Πρέπει να απαντήσω σοβαρά σ' αυτή την ερώτηση; Θα προσπαθήσω. Φυσικά και όχι. Ήμουν απλά κάποιος πιο τυχερός από μερικούς άλλους τύπους στην ίδια δουλειά. Πάνω απ' όλα, όμως, αισθάνομαι τυχερός γιατί η δουλειά μου είναι το κόμικι μου. Υπάρχουν πολύ πιο έξυπνοι άνθρωποι από μένα εκεί έξω.

Ο 1ος κύκλος του The Walking Dead έχει ήδη προβληθεί στην Ελλάδα μέσω του Fox TV και αυτή τη στιγμή προβάλλεται ο 2ος κύκλος. Πόσους κύκλους θα δούμε ακόμα;

Ο 3ος κύκλος, ο οποίος είναι πολύ δυνατός έχω να σας πω, ολοκληρώνεται και σύντομα θα αρχίσει να προβάλλεται στην Αμερική. Ο προσωπικός μου στόχος είναι οι 20 κύκλοι. Δε νομίζω ότι ζητάω πολλά... Θέλω η ιστορία να κρατήσει για πολλά χρόνια ακόμα. Άλλωστε αυτός ήταν και ο λόγος που δημιούργησα το The Walking Dead. Έβλεπα ότι οι ταινίες με ζόμπι, όπως εκείνες του Ρομέρο και του Λούισιο Φούλτσι, με τις οποίες είχα τρελαθεί στο λύκειο, δεν τελείωναν ποτέ όπως θα ήθελα. Πάντα ήθελα να μάθω τι απέγιναν αυτοί οι ήρωες σε βάθος

χρόνου. Γι' αυτόν το λόγο το The Walking Dead είναι η ταινία με ζόμπι που δεν τελειώνει ποτέ. Δε θα σταματήσω να γράφω μέχρι να νιώσω πως έχουν ειπωθεί όλα όσα πρέπει, ακόμα κι αν είναι κάτι που θα κρατήσει για δεκαετίες. Ακούγομαι απειλητικός;

Σε τι διαφέρει αυτή η σειρά από όλες τις υπόλοιπες αντίστοιχες ταινίες και σειρές με ζόμπι;
Όποιος έχει δει έστω και ένα επεισόδιο πιστεύω πως καταλαβαίνει ότι το The Walking Dead δεν είναι «ακόμα μία σειρά τρόμου». Εννοείται πως είναι πολύ τρομακτική –τόσα περιφερόμενα ζόμπι ομολογουμένως σου προκαλούν πανικό–, ωστόσο η ουσία της σειράς, όπως και του κόμικ, είναι ένα προσωπικό δράμα, μια ιστορία επιβίωσης με μια βαθύτερη έννοια πάνω στις ανθρώπινες σχέσεις. Εδώ βλέπεις τον αγώνα επιβίωσης μιας ομάδας ατόμων μέσα σε έναν απειλητικό κόσμο. Το κοινό ταυτίζεται με πολλούς από τους ήρωες, κι αυτή ακριβώς είναι η μεγάλη διαφορά, αλλά και το μυστικό της επιτυχίας της σειράς. Κατά βάθος, είναι ανθρωποκεντρική.

Στη «διάπλωση» των ηρώων σου έχεις επηρεαστεί ποτέ από ανθρώπους που έχεις γνωρίσει στη ζωή σου;

Σίγουρα υπάρχουν πτυχές γνώριμων σ' εμένα χαρακτήρων. Για παράδειγμα, ο Άξελ, ένας χαρακτήρας του κόμικ, έχει πάρει το όνομά του από τον Άξελ Αλόνσο, φίλο μου αρχισυντάκτη στα κόμικς της Marvel. Ο τύπος αυτός όταν μιλάει τελειώνει πάντα τη φράση του λέγοντας «Με παρακολουθείς; Είσαι μαζί μου;», κάτι που βρίσκω πολύ αστείο. Ο συνονόματος χαρακτήρας του στο The Walking Dead λέει ακριβώς το ίδιο πράγμα. Αυτό που αποφεύγω είναι να βγάλω τα απωθημένα μου πάνω τους. Συνειδητά τουλάχιστον δεν έχω «βασανίσει» κάποιον χαρακτήρα γιατί θέλω να εκδικηθώ τον άνθρωπο που μου τον θυμίζει, αν και τώρα που το σκέφτομαι ακούγεται πολύ δελεαστικό...

Γιατί οι ιστορίες με ζόμπι είναι τόσο δημοφιλείς;
Είναι ακριβώς ό,τι συμβαίνει με τα βαμπίρ και τους λυκάνθρωπους. Όλα αυτά τα απόκοσμα πλάσματα είναι ιδιαίτερες προσωπικότητες. Ο καθένας από αυτούς κουβαλάει τη δική του περίπλοκη ιστορία, η οποία τις περισσότερες φορές είναι πολύ ενδιαφέρουσα. Μέσα τους παραμένουν ακόμα άνθρωποι ή γίνονται η αφορμή για να δεις τους ανθρώπους να δίνουν τη μάχη τους για επιβίωση. Πάνω απ' όλα, αποτελούν δραματικές ιστορίες επιβίωσης και ανθρωπισμού. Αυτός είναι και ο λόγος που μου κίνησαν εξ αρχής το ενδιαφέρον.

Σοβαρά τώρα, αληθεύει ότι δεν έχεις έρθει ποτέ στην Ελλάδα και ότι δεν ξέρεις καν πώς είναι ένας Έλληνας;

Ντρέπομαι που το λέω, αλλά για να είμαι ειλικρινής, δεν έχω έρθει ποτέ στη χώρα σας, ούτε έχω Έλληνες φίλους. Υπόσχομαι να σας επισκεφτώ σύντομα. Εξάλλου είμαι νεότατος. Αλήθεια, μοιάζετε πιο πολύ με ανθρώπους ή με ζόμπι; [γέλια]

ΣΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ Ο ΡΟΜΠΕΡΤ ΚΙΡΚΜΑΝ ΑΦΗΓΕΙΤΑΙ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΙΤΣΟΝ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ 2ο ΚΥΚΛΟ ΤΟΥ THE WALKING DEAD.



MICHONNE'S STORY

Story by: **ROBERT KIRKMAN**

Pencils & Inks by: **CHARLIE ADLARD**

Gray Tones by: **CLIFF RATHBURN**

Lettered by: **RUS WOOTON**

Edited by: **SINA GRACE**

ΕΒΛΕΠΑ ΠΑΝΤΟΥ ΖΩΝΤΑΝΟΥΣ ΝΕ-
ΚΡΟΥΣ. ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΜΕΡΑ ΔΕΝ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ
ΕΙΧΑ ΓΥΡΙΣΕΙ ΣΠΙΤΙ. ΘΑ ΗΤΑΝ ΟΛΑ ΚΑ-
ΛΥΤΕΡΑ ΑΝ ΕΜΕΝΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ. ΒΓΑΙ-
ΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΚΑΤΑΛΑΒΑ...

...ΠΟΣ ΣΧΕΔΟΝ ΟΛΟΙ
ΟΣ ΟΙ ΉΕΡΑ ΗΤΑΝ ΝΕΚΡΟΙ.



ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΜΟΥ.

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ.



ΟΙ ΓΕΙΤΟΝΕΣ...

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΜΟΥ.



ΟΧΙ ΟΜΩΣ ΕΓΩ.







ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΞΕΦΟΡΤΩΘΗ-
ΚΑΜΕ ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΕΛΕΥ-
ΤΑΙΟ ΝΕΚΡΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΠΙΤΕΘΗΚΕ. ΕΒΑΞΑ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΓΕΙΤΟΝΑ ΓΙΑ ΠΡΩΜΗ-
ΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΣ ΜΟΥΣ.

ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΒΡΩ ΕΝΑ
ΟΠΛΟ, ΑΛΛΑ ΠΟΥ
ΤΕΤΟΙΑ ΤΥΧΗ!



ΤΟ ΨΑΞΙΜΟ ΕΝΙΣΤΑΞΕ
ΤΟΠΟ ΤΕΛΙΚΑ.

Ο ΓΙΟΣ ΤΟΥ ΔΙΠΛΑΝΟΥ
ΕΚΑΝΕ ΣΥΜΜΟΤΗ ΑΠΟ ΣΠΑ-
ΘΙΑ. ΘΑ ΕΠΑΙΡΝΑ ΟΡΚΟ ΟΤΙ
ΕΙΧΕ ΣΚΟΤΩΣΕΙ ΤΟ ΣΚΥ-
ΛΟ ΜΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΔΑΥΤΑ.

ΑΛΛΑ ΗΤΑΝ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ
ΠΟΥ ΜΕ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΣΕ.



ΒΡΕΘΗΚΑ ΝΑ ΠΕΡΝΑΩ
ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΣΕ ΕΝΑ
ΣΠΙΤΙ ΣΤΟ ΔΙΠΛΑΝΟ
ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ. Ο ΔΡΟ-
ΜΟΣ ΉΤΑΝ ΓΕΜΑΤΟΣ
ΠΤΩΜΑΤΑ. ΑΠΙΣΤΕΥ-
ΤΟΣ ΕΦΙΑΛΤΗΣ!



ΠΕΡΝΑΤΟΝΤΑΞ ΓΙΑ ΤΟ
ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΠΡΩΙ,
ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΑ ΟΤΙ
ΦΟΡΟΥΣΑ ΑΚΟΜΑ ΤΑ ΡΟΥΧΑ
ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ. ΑΛΛΑ ΟΤΑΝ
ΔΕΝ ΚΟΙΜΑΣΑΙ, ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΛΟΓΟΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙΣ.



Ο ΜΑΙΚ ΠΕΘΑΝΕ
ΕΝΩ ΕΛΕΙΝΑ...





ΣΚΕΦΤΗΚΑ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΟΣ-ΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΟΚΑΛΕΣΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ. ΤΕΛΙΚΑ ΔΟΥΛΕΥΕ.

ΕΝΙΩΘΑ ΤΟΣΟ ΠΕΡΙΦΑΝΗ ΓΙΑ ΜΕΝΑ, ΠΟΥ ΓΙΑ ΕΝΑ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΟ ΞΕΧΑΣΑ ΤΗ ΘΛΙΨΗ ΜΟΥ ΕΝΩ ΣΑΣ ΕΔΕΝΑ.

ΕΤΣΙ ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΜΟΥ ΕΠΙΤΕΘΕΙΤΕ ΚΙ ΕΓΩ ΘΑ ΒΡΑΧΝΑ ΓΙΑ ΤΡΟΦΗ.



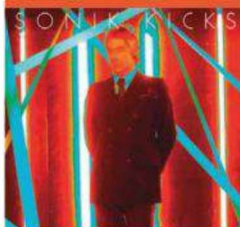
ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΞΕΡΕΤΕ ΗΔΗ, ΔΙΑΘΩΛΕ, ΗΣΤΑΝ ΕΚΕΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ. ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΙΝΑΙ ΠΩΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ ΠΟΙΟΙ ΗΣΤΑΝ ΚΑΙ ΤΙ ΣΑΣ ΣΥΝΕΒΗ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ. ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΤΑ ΞΕΧΝΑΩ, ΚΑΙ...

...ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΧΩ ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ.



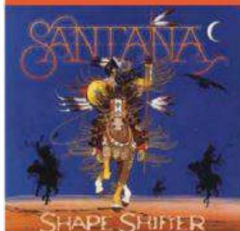
THE WALKING DEAD

CDs



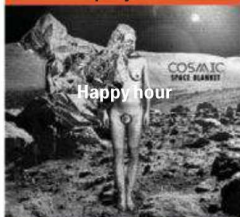
SONIK KICKS, PAUL WELLER

Γράφει, παίζει και τραγουδάει με τους φίλους και την οικογένειά του, όπως έκανε στους The Jam, στους Style Council και μετά σόλο. Πάντα αεικίνητος...



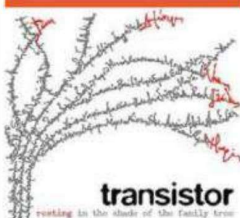
SHAPE SHIFTER, SANTANA

Ο Carlos αφιερώνει το 36ο άλμπουμ του στους ιθαγενείς Ινδιάνους της Αμερικής. Πρωτότυπες συνθέσεις, που ο «μάγος της κιθάρας» είχε στην άκρη για ένα τέτοιο project.



COSMIC, SPACE BLANKET

Ακόμα ένα ελληνικό γκρουπ που βγήκε στην επιφάνεια από το «βυθό» του Jumping Fish. Η κατηγορία τους: Cosmic disco punk.



RESTING IN THE SHADE OF THE FAMILY TREE, TRANSISTOR
Η πρώτη ανεξάρτητη κυκλοφορία του γκρουπ περιέχει 11 τραγούδια παραγωγής τους.

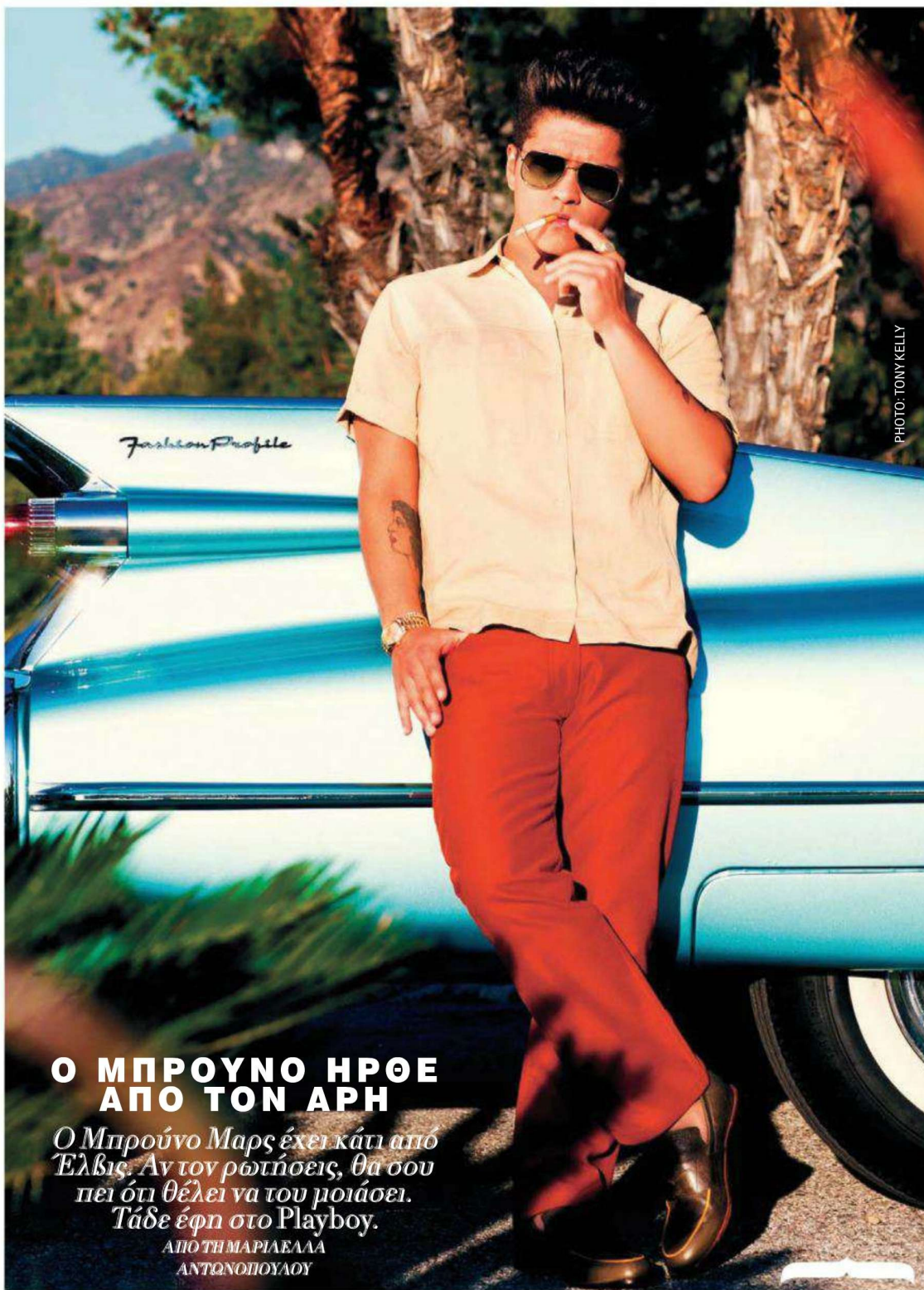


PHOTO: TONY KELLY

Ο ΜΠΡΟΥΝΟ ΗΡΘΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΗ

Ο Μπρούνο Μαρς έχει κάτι από Έλβις. Αν τον ρωτήσεις, θα σου πει ότι θέλει να του μοιάσει. Τάδε έφη στο Playboy.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΕΛΛΑ
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Είναι ο καρπός του έρωτα ενός Πορτορικανού που έχει πάθος για τα φανταχτερά κοστούμια (φαντάσου μια πιο ήπια βερσιόν του Φλωρινιώτη) και μιας Χαβανέζας χορεύτριας χούλα. Ο θεός του ήταν σωσίας του Έλβις Πρίσλεϊ. Πόσες πιθανότητες είχε, λοιπόν, αυτό το παιδί να μεγαλώσει με

όνειρο, π.χ., να γίνει καθηγητής Βιολογίας και όχι κάποιος που να τραγουδάει και να χορεύει; Ευτυχώς για τ' αφτιά όλων μας, η φύση τον προίκισε με μια πολύ καλή φωνή. «Μεγάλωσα μέσα στη σόουμπιζ. Ο Σινάτρα, ο Χέντριξ και ο Έλβις ήταν οι δικοί μου θεοί» αποκαλύπτει στη συνέντευξή του στο *Playboy*

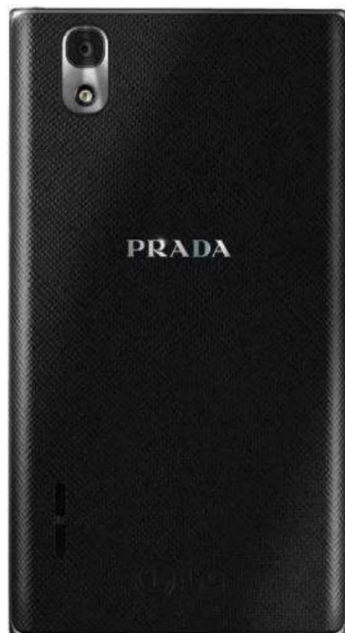
Μπρούνο Μαρς ή, αλλιώς, ο Πίτερ Τζιν Ερνάντεζ, ο καλύτερος άντρας καλλιτέχνης του 2012 κατά τα σεβαστά Brit Awards. Κι αν νομίζεις ότι είναι κανέναν γλυκός φλούφλης που γράφει τραγουδάκια για το κορίτσι του, μάθε ότι το *Just The Way You Are* το έγραψε για το σκυλί του, τη Λίσα. Ναι, φίλε, για μια σκύλα...

Music

SUPERPHONES

ΤΑ SMARTPHONES ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΗΛΗΘΙΕΛΛΟΝ. ΤΟ ΕΠΙΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΠΙΒΛΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΚΑΣΣΙΟ



PRADA-LG 3.0

LG.COM

Μπορείτε να μαντέψετε ποιος έφτιαξε το πρώτο smartphone της ιστορίας; Όχι, δεν ήταν η Apple ή η Samsung. Δεν ήταν ούτε η BlackBerry. Όσο κι αν ακούγεται παράδοξο, η καινοτομία που πλέον θεωρείται δεδομένη ήταν κάποτε μια πρωτοποριακή ιδέα όχι κάποιου τεχνολογικού κολοσσού, αλλά του διορατικού οίκου μόδας της Prada, φυσικά με λίγη βοήθεια από την LG. Ο πρώτος καρπός αυτής της συνεύρεσης κυκλοφόρησε το 2006, ένα χρόνο πριν από το iPhone, και θεωρήθηκε ένα σπάνιο κτήνος: μια διασταύρωση μόδας και τεχνολογίας που ήταν ιδιαίτερα ελκυστική τόσο στο κοινό που αποθεώνει το design όσο και σ' εκείνο που ψάχνει τις τεχνολογικές καινοτομίες. Σήμερα η Prada επιστρέφει με το LG 3.0, ένα Android κινητό που συνδυάζει άψογο στυλ με high-end προδιαγραφές. Διαθέτει οθόνη αφής 4,3 ιντσών, διπύρνηνο επεξεργαστή 1 GHz για αστραπιαία γραφικά, δυνατότητα HD video, κάμερα 8 MP, Wi-Fi, GPS, ραδιοφωνικό δέκτη και μνήμη 8 MB. Οτιδήποτε λιγότερο δε θα μπορούσε να φέρει την επιγραφή της ιταλικής φίρμας στην πλάτη. Ακόμη και ο έξυπνος φορτιστής-stand έχει το ίδιο μεταλλικό φινιρίσμα με τη συσκευή. Ακόμη και απενεργοποιημένο, το μονόχρωμο interface εκπέμπει μια αιθέρια λάμψη, ενώ η Prada σχεδίασε ακόμη και τα εικονίδια λειτουργίας αλλά και των apps ώστε να συνάδουν με το όλο κορυφαίο στυλ του κινητού.



HTC ONE X

htc.com
Η HTC αναπτύσσει το δικό της υπερόπλο στον πόλεμο των smartphones: τετραπύρηνος Nvidia Tegra 3 επεξεργαστής, που τρέχει με 1,5 GHz ανά πυρήνα, οθόνη HD 720p, 4,7 ιντσών, audio με την υπογραφή της Beats, κάμερα 8 MP με διάφραγμα F2.0 για φωτογραφίες χωρίς κόκκο, αλλά κι ένα σωρό άλλα, όπως HDR εικόνες και 1080p video. Κάτι άλλο;



HUAWEI ASCEND P1S

huaweidevice.com
Η εταιρεία ισχυρίζεται ότι πρόκειται για το πιο λεπτό smartphone (μόλις 6,8 χλστ. πάχος). Παρ' όλη τη στενότητα χώρου, δεν έκανε εκπτώσεις στον «εξοπλισμό»: Gorilla Glass στη Super AMOLED οθόνη των 4,3 ιντσών, διπύρηνος επεξεργαστής 1,6 GHz, κάμερες μπρος και πίσω για HD video. Σοβαρός ανταγωνιστής, αν μη τι άλλο.



SONY XPERIA S

sonymobile.com
Το πρώτο κινητό που φέρει την υπογραφή μόνο της Sony διαθέτει διπύρνηνο επεξεργαστή 1,5 GHz και κάμερα 12 MP για video με ανάλυση 1080p. Φυσικά μπορεί να συνδεθεί με οποιαδήποτε τηλεόραση και ταμπλέτα της εταιρείας, ενώ διατίθεται ακόμη και πιστοποίηση PlayStation.



NOKIA LUMIA 900

nokia.com
Πατώντας στην επιτυχημένη παρακαταθήκη του Lumia 800, η Nokia λανσάρει το μεγαλύτερο και καλύτερο μοντέλο της σειράς. Το πολυκαρμυνικό κάλυμμα περιβάλλει τώρα μια AMOLED οθόνη 4,3 ιντσών, κατασκευασμένη από Gorilla Glass, και έναν ισχυρό επεξεργαστή 1,4 GHz.



Ο ΣΕΦ ΠΟΥ ΤΡΩΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Ο Άντριου Ζίμερν περιπλανιέται στον πλανήτη για τις ανάγκες της εκπομπής Bizarre Foods και τρέφεται σαν ντόπιος έχοντας ως μότο: «Αν δείχνει καλό, είναι καλό».

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΥΛΟ ΠΑΠΑΦΡΑΓΚΟ

Για να γίνει ένας Εβραίος γευσιγνώστης, χρειάζεται να κάνει υπέρβαση, μιας και η θρησκεία του του απαγορεύει ολόκληρες κατηγορίες υλικών. Αυτή όμως δεν ήταν η μοναδική υπέρβαση που χρειάστηκε να κάνει ο Άντριου Ζίμερν. Στα 30 του κι ενώ ήταν ήδη σεφ, έμπλεξε χοντρά με τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Όπως θυμάται και ο Άντονι Μπουρντέν, συνομήλικος «ανταγωνιστής» του στην εκπομπή *No Reservations* (προβαλλόταν από το Mega), σχεδόν στο σύνολό τους οι μάγειροι της εποχής τους αντιμετώπιζαν προβλήματα με τις καταχρήσεις. Ο Ζίμερν έμεινε άστεγος, έκλεβε πορτοφόλια από διάφορα καφέ της Νέας Υόρκης και με το περιεχόμενό τους αγόραζε τις απαραίτητες «πρώτες ύλες» του. Κατάφερε όμως να θεραπευτεί και σήμερα είναι ένας επιτυχημένος παρουσιαστής, σεφ και γαστροκριτικός. Στη διάρκεια των περιπλανήσεών του για τις ανάγκες της εκπομπής του *Bizarre Foods* (ΣΚΑΐ) δεν κλώνει να δοκιμάσει οτιδήποτε, ακόμη και τροφές που μπορούν να προκαλέσουν το θάνατο – τον είχε άλλωστε πλησιάσει και ο ίδιος παλιότερα με τις επιλογές του. Στο πέραςμά του από τη χώρα μας δοκίμασε συκώτι πεσκανδρίτσας τηγανητό από τα χέρια του Λευτέρη Λαζάρου, πατάα στη Βαρβάκειο και φούσκα, το θαλασσινό των βυθών που η γεύση του θυμίζει έντονα Μπεταντίν.



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Στη χώρα μας επικίνδυνες τροφές δε συνθίζουμε εν γνώσει μας να καταναλώνουμε. Η πιο επικίνδυνη τροφή είναι τα κουκιά εφόσον από τον ανθρώπινο οργανισμό λείπει ένα ένζυμο και τα μανιτάρια εάν έχουν συλλεχθεί από κάποιον που δεν αναγνωρίζει τα δηλητηριώδη.



Η ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Σε πολλά μέρη του κόσμου οι άνθρωποι συνειδητά τρώνε εδέσματα που κυριολεκτικά σκοτώνουν. Τέτοια είναι το γαπωνέζικο «φούγκου», ένα άκρως δηλητηριώδες ψάρι, το οποίο επιτρέπεται να τεμαχίζουν αποκλειστικά ειδικευμένοι μάγειροι, ή το «σαν νακ τζί», ένα κορεατικό κταπόδι το οποίο τεμαχίζεται αμαγείρευτο, με αποτέλεσμα τα πλοκάμια και οι βεντούζες του να συνεχίζουν να λειτουργούν, και το οποίο, αν δε μασηθεί αρκετά, σε στέλνει στον άλλο κόσμο κολλημένο στον οισοφάγο σου!



PLAY NIGHTS

BEST PLACES TO BE 2012

ΚΕΙΜΕΝΑ: ΜΑΡΙΕΛΛΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ
PHOTOS: ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΑΝΤΑΣ



+ MOSAÏKO

Θα μπορούσες πολύ εύκολα να το φανταστείς σαν στέκι των hipsters σε κάποια πιάτσα του κέντρου. Κι όμως, αναπάντεχα το βρίσκεις στη Γλυφάδα. Ένα all day μπαράκι με ωραίο εσωτερικό και δροσερό εξωτερικό χώρο με τραπέζια και μπάρα στο πεζοδρόμιο-αυλή, που από το πρωί σερβίρει καφέ, φρέσκους χυμούς, μπριός, σπιτικά γλυκά, με κορυφαίο το σοκολατένιο μωσαϊκό, και φίνα τυρόπιτα. Όσο περνάει η ώρα, δράση αναλαμβάνουν οι τρεις από τους κορυφαίους mixologists της Αθήνας ετοιμάζοντας με έμπνευση τα πλέον πρωτότυπα κοκτέιλ. Αντίστοιχα, στα decks εναλλάσσονται καθημερινά DJs και ραδιοφωνικοί παραγωγοί. Επιτέλους, η εναλλακτική «φυλή» των νοτιών προαστίων απέκτησε στη γειτονία της ένα μαγαζί στα μέτρα της.



HIGH LIGHTS

Στις 18 Μαΐου το Mosaiko υποδέχεται τον πρωτοεργάτη της ambient ηλεκτρονικής, το «τρομερό παιδί της γαλλικής σκηνής», Kid Loco, σε ένα μοναδικό DJ setting.

+ POCO A POCO

Εδώ και μία εξαετία αποτελεί το σταθερό στέκι ενός πολυσυλλεκτικού κοινού. Για την ακρίβεια, είναι ό,τι πιο φιλικό σε café-bar μπορείς να εντοπίσεις στο Κολωνάκι. Στο *Poco a Poco* δε χωράνε στημένα πράγματα ούτε αφιλόξενες καταστάσεις. Τόσο οι άνθρωποι που το δουλεύουν όσο και οι θαμώνες του έχουν αλλεργία σε οτιδήποτε στημένο. Το ζεστό και cosy περιβάλλον του ξυπνάει μνήμες από τις παλιές κλασικές μπάρες χάρη στο άφθονο ξύλο και τις αισθητικές παρεμβάσεις από πίνακες ζωγραφικής. Η μουσική είναι rock, τόσο κλασική όσο και σύγχρονη, ό,τι πρέπει ώστε το πρώτο χαλαρό ποτό της βραδιάς να το διαδεχτεί η ζάλη της διασκέδασης.



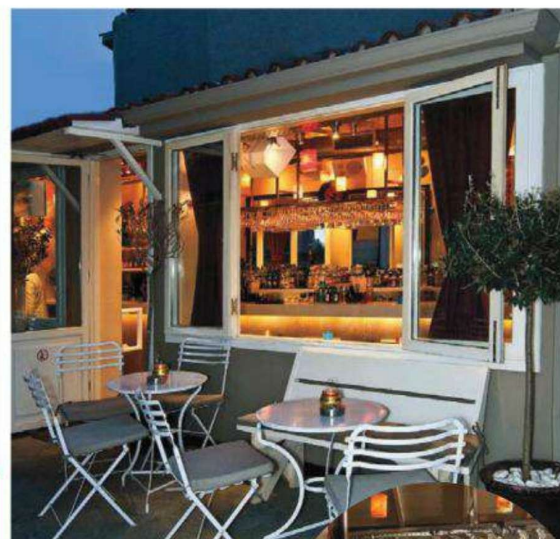
HIGH LIGHTS

Εδώ οι βραδιές εξελίσσονται σε πάρτι με άφθονο χορό και καλή διάθεση σε συνδυασμό με καθαρά ποτά και λογικές τιμές. Και όποιος πεινάσει απολαμβάνει μια αυθεντική, πεντανόστιμη ιταλική πίτσα!

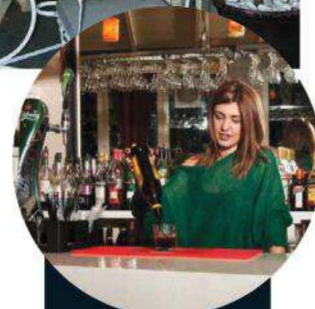
ΛΟΥΚΙΑΝΟΥ 13, ΚΟΛΩΝΑΚΙ,
ΤΗΛ.: 210 7222844



+ LOW



Από το καλοκαίρι που άνοιξε τις πόρτες του, τα μέχρι τότε «ανεξερεύνητα» στενά της νυχτερινής Νέας Ερυθραίας γέμισαν με τα ομορφότερα αγόρια και κορίτσια των βορείων προαστίων και όχι μόνο. Το στενάκι του *Low* θυμίζει μυκονιάτικο σοκάκι χάρη σ' αυτό το ευδιάθετο cool μπαράκι, το οποίο κρατάει σαφείς αποστάσεις από το snobbish στιλ των υπόλοιπων «δήθεν» hot spots. Το *Low* θα μπορούσε κάλλιστα να αποτελεί το πιο δυνατό μπαράκι της Καρύτση ή της Σίφνου, αφού το σήμα κατατεθέν του είναι η cool, ανεπιτήδευτη αύρα που αποπνέει, με τον κόσμο να βολεύεται μια χαρά στα πεζούλια και στα σκαλάκια του πλακόστρωτου όταν δεν υπάρχουν άλλα άδεια σκαμπό. Στο *Low*, το πρώτο και μακράν πιο κλασάτο μπαρ της περιοχής, ακούς ψαγμένες funk, soul και rock μουσικές.



HIGH LIGHTS

Οι ζεστές νύχτες του καλοκαιριού αλλά και οι πιο δρασερές της άνοιξης και του φθινοπώρου, με φεγγάρι ή χωρίς, αποκτούν άλλο νόημα στην αυλή του *Low* με ένα κοκτέιλ ανά χείρας.

ΧΑΡΙΑΛΟΥ ΤΡΙΚΟΠΗ 146 &
ΣΤΡΟΦΥΛΙΟΥ, ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ,
ΤΗΛ.: 210 6202187

+ 41 STREET CAFÉ

Ενας ζεστός, ατμοσφαιρικός, πολυσυλλεκτικός χώρος που περιμένει να τον ανακαλύψεις στον Υμηττό. Το *41 Street* εγγυάται τις πιο όμορφες στιγμές μέρα νύχτα στο χαλαρό και δραστήριο περιβάλλον του. Ένα all day café-bar με υπερτοπικό βεληνκεές, που παρά τις μικρές του διαστάσεις, δε διστάζει να τολμήσει και να δοκιμάσει νέα δρώμενα στο χώρο της διασκέδασης, και μάλιστα να βραβευτεί γι' αυτό με την πρώτη θέση στο διαγωνισμό «Passione Per La Perfezione», που διοργάνωσε η ΧΕΛΙΤΤΑ, ο νόμιμος εκπρόσωπος της Lavazza στην Ελλάδα, μετά από αξιολόγηση των παροχών που προσφέρει το *41 Street Café*. Μεταξύ άλλων, αυτός ο χώρος αγαπάει πολύ την τέχνη.

ΑΝΔΡΕΑ ΛΕΝΤΑΚΗ (ΠΡΩΗΝ ΘΡΑΚΗΣ) 41, ΥΜΗΤΤΟΣ,
ΤΗΛ.: 210 7620254



HIGH LIGHTS

Το project *Street Monday*, ένα αρτιστικό event που σπάει τη μονοτονία της τσαγκαροδευτέρας φιλοξενώντας σε δραστηριότητες καλλιτεχνικές βραδιές νέους καλλιτέχνες του θεάτρου, της μουσικής, των εικαστικών και του βιβλίου.





Ο πρώην πεζοναύτης Μηράιαν Στόου είναι σήμερα ένας από τους κορυφαίους mixologists.



ΕΤΟΙΜΑ ΚΟΚΤΕΪΛ

Στο εξωτερικό εξαπλώνονται σαν ίωση και σύντομα θα κάνουν την εμφάνισή τους και στα μέρη μας: μικρά βαρελάκια πάνω στην μπάρα που φέρουν στη φούντια με το βρυσάκι την ονομασία ενός κοκτέιλ. Όλα τα υλικά (και στην αναλογία που πρέπει) ρίχνονται σε ένα δρύινο βαρελάκι και σφραγίζονται για λίγο καιρό, ώστε να «δέσουν» καλά μεταξύ τους. Όταν το βαρελάκι αποσφραγιστεί, αρκεί η προσθήκη πάγου στο ποτήρι πριν από το σερβίρισμα.

ΤΟ ΡΟΥΜΙ ΣΕ ΕΚΤΟΞΕΥΣΗ

Το ρούμι έκανε την πλατιά γνωριμία του με το ελληνικό κοινό μέσω του Cuba Libre. Έγινε δημοφιλές με κοκτέιλ όπως το mojito, το daiquiri και το Mai Tai. Τώρα ανεβαίνει για τα καλά πίστα. Ολοένα και περισσότεροι καταφεύγουν στο premium σκούρο ρούμι, που πίνεται σκέτο με πάγο. Και ολοένα περισσότερα premium ρούμια κάνουν την εμφάνισή τους στις κάβες.

ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ 2012

Αν νομίζεις πως τα ποτά δε γνωρίζουν μόδες, τότε ρώτα τους γονείς σου για τα πάρτι με βερμούτ στα οποία συμμετείχαν.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΥΛΟ ΠΑΠΑΦΡΑΓΚΟ

Η ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΤΩΝ MIXOLOGISTS

Από τον barman, στον bartender και τώρα στον mixologist... Η απόσταση που έχει διανυθεί είναι μεγαλύτερη και από την (τεράστια) μπάρα του Bollywood. Από την πανέμορφη κοπέλα που αναμείγνυε στο ποτήρι βότκα με λεμονάδα έχουμε περάσει ανεπιστρεπτί στον τύπο που καβουρνδίζει μπαχαρικά για να συνθέσει ένα κοκτέιλ και προσθέτει από περίεργα μπουκαλάκια



ελιξίρια που ο ίδιος έχει φτιάξει. Πλέον μόνο τα κωλόμπαρα συντηρούν την παράδοση της πρώτης περίπτωσης.

ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΟΚΤΕΪΛ

Πολλοί mixologists έχουν αρχίσει να αποφεύγουν τα smoothies, τα bitters ή τα σιρόπια στις συνθέσεις τους και χρησιμοποιούν φρέσκους χυμούς φρούτων ή λαχανικών, μέχρι και τα holy grails της υγιεινής διατροφής, όπως είναι το πράσινο τσάι ή ο χυμός ροδιού, και μάλιστα βιολογικά. Βλέπετε, η τάση για υγιεινή διατροφή έχει καταντήσει μανία στη Νέα Υόρκη, απ' όπου μας έρχεται αυτή η μόδα.

BESPOKE ΚΟΚΤΕΪΛ

«Ένα Negroni, παρακαλώ». «Βεβαίως. Με τζιν ή με βότκα;». «Φτάχνεται και με βότκα;». «Γιατί όχι;». Πόσο θα δικαιολογούσε τον τίτλο του ένας mixologist αν δεν ήταν σε θέση να προτείνει κάτι διαφορετικό, κατιτίς το δημιουργικό; Σε πολλές περιπτώσεις ο παραπάνω διάλογος έχει ήδη αντικατασταθεί: «Δεν ξέρω τι θέλω...». «Ποια είναι η διάθεσή σου;». «Δεν είμαι και σε τρελά κέφια». «Άς το σ' εμένα. Πες μου μόνο ποιο είναι το κύριο ποτό που προτιμάς».



VODKA NEGRONI

2 1/2 μεζούρες Absolut
1 1/2 μεζούρα Campari
1/2 μεζούρα γλυκό βερμούτ

Ρίχνεις όλα τα υλικά με πάγο στο σέικερ. Ανακατεύεις με αναδευτήρα, σουρώνεις και σερβίρεις σε χαμηλό ποτήρι.





Athens
Radio **Dee Jay**
95.2

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
7:00 - 10:00



B & O AMG

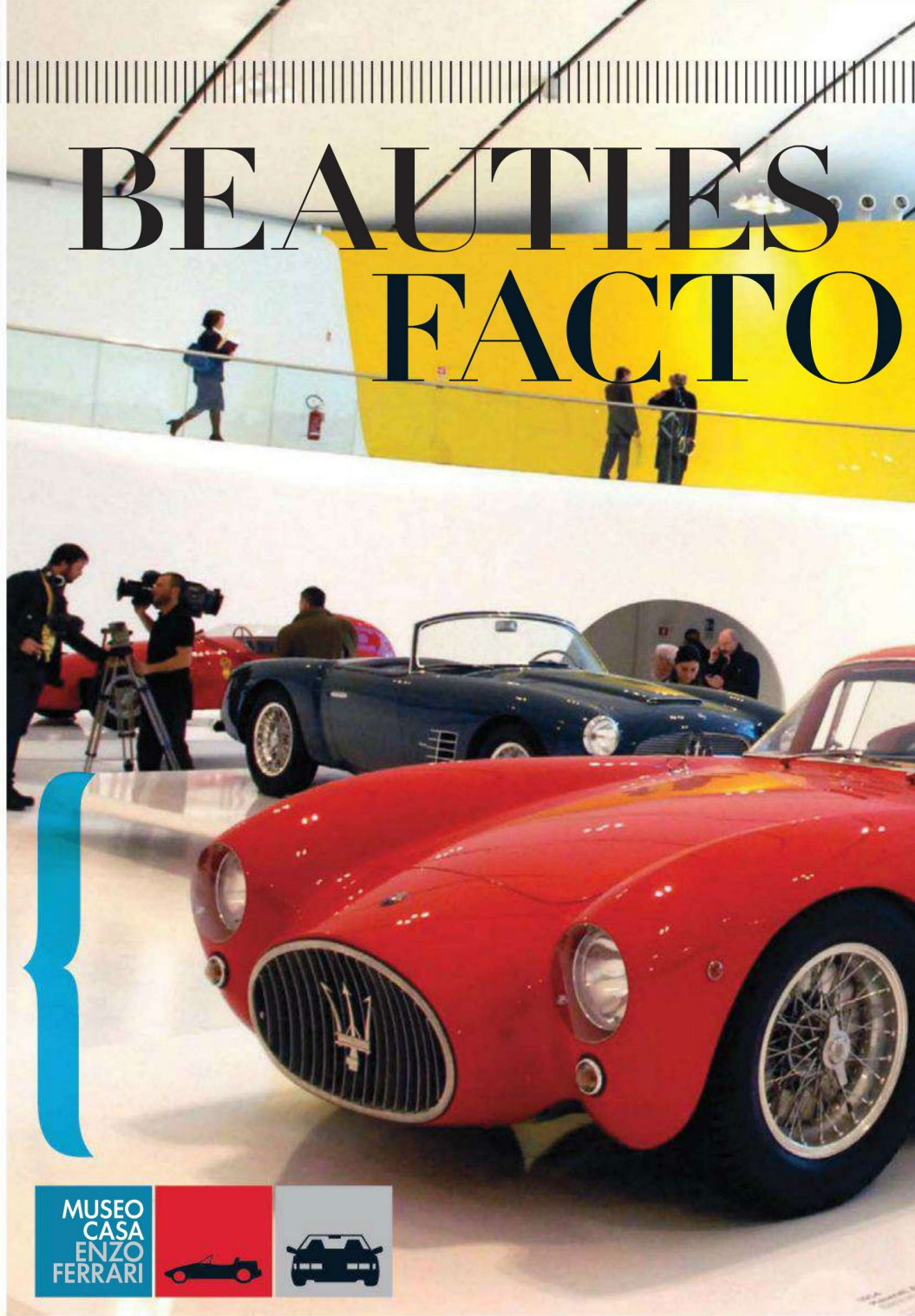
ΕΝΑ ΗΧΟΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΤΣΙΤΑ ΤΟΥΣ ΗΧΟΥΣ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗΣΙΑΝΟ

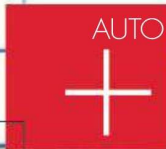
Το SL είναι διαχρονικά το εμβληματικό μοντέλο της Mercedes, το κορυφαίο σε επιδόσεις. Το ηχοσύστημά του, λοιπόν, δε θα μπορούσε να υπολείπεται. Η επιλογή της Bang & Olufsen για να το σχεδιάσει ήταν ιδανική. Συνδυάζοντας μοναδικά το σχέδιο με την ποιότητα, η κορυφαία δανέζικη εταιρεία δημιούργησε το BeoSound AMG Surround Sound System, που περιλαμβάνει μια κεντρική μονάδα με ενισχυτή 900 watts και 12 περιφερειακά ηχεία από νεοδύμιο. Δύο subwoofers, 125 watts έκαστο(!), υπόσχονται συγκινήσεις αντίστοιχες με το σανίδωμα του γκαζιού. Το όλο σύστημα σχεδιάστηκε έτσι ώστε να είναι απόλυτα συμβατό με την εσωτερική αισθητική της SL.



BEAUTIES FACTO



RY



ΕΝΑ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΗ MOTOR VALLEY ΣΤΗ ΜΟΝΤΕΝΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΠΑΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ. ΚΙ ΟΜΩΣ, ΣΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΟΥ ΕΝΤΣΟ ΦΕΡΑΡΙ Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΕΙ!

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΣΗΛΑΝΟ

Ενα μουσείο της Ferrari λειτουργεί ήδη στο Μαρανέλο εδώ και αρκετά χρόνια, όμως αποδείχτηκε ότι δεν ήταν αρκετό για να καλύψει το σύνολο του έργου του Έντσο Φεράρι. Έτσι, δημιουργήθηκε το Museo Casa Enzo Ferrari, που εστιάζει στη ζωή και στο έργο του ανθρώπου που μας έχει χαρίσει πολλά από τα ωραιότερα αυτοκίνητα του κόσμου. Το καινούριο μουσείο, που απέχει μόλις 30 λεπτά από αυτό στο Μαρανέ-

λο, έχει χτιστεί δίπλα στο σπίτι όπου γεννήθηκε ο Έντσο. Το σχεδίασε ο μεγάλος Γιαν Καπλίτσκο (πέθανε δυστυχώς προτού ολοκληρωθεί η κατασκευή) και αποτελεί από μόνο του έργο τέχνης. Η οροφή του έχει το σχήμα του καλύμματος ενός κινητήρα αγωνιστικού μοντέλου(!), ενώ στα 6.000 τ.μ. φιλοξενεί εξαιρετικά σπάνια μοντέλα, ιστορικά σχέδια και έργα τέχνης. Υπολογίζεται ότι θα δέχεται 200.000 επισκέπτες κάθε χρόνο.

ΑΛΠΙΚΗ ΖΩΝΗ

Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ «ALPINE» ΘΑ ΚΑΝΕΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΝΑ ΣΤΡΑΦΟΥΝ ΞΑΝΑ ΣΤΗ RENAULT.

Πενήντα χρόνια είναι πολλά και σεβαστά συνάμα για να μην εορταστούν, εκτός αν μιλάμε για την περίπτωση μιας καλλονής που έχει πλέον «σπάσει». Έτσι και η Renault αποφάσισε να γιορτάσει τα 50ά γενέθλια ενός από τα πιο εμβληματικά της μοντέλα, της Alpine A 110, με το επαναλανσάρισμα του

θρυλικού αυτοκινήτου. «Θα πρέπει να αναρωτηθούμε εάν υπάρχει χώρος στην αγορά για να δημιουργήσουμε έναν αντίπαλο της Porsche» προβληματίζεται ο υπεύθυνος μάρκετινγκ της φίρμας στη Μεγάλη Βρετανία. Και όντως, χαζεύοντας κάποιος το μοντέλο του 1962, αναγνωρίζει

πως, εάν βρεθεί χώρος, ένα καινούριο μοντέλο αντίστοιχης δυναμικής θα δημιουργήσει πολλά προβλήματα στο Τσουφενχάουζεν. Το νέο μοντέλο αναμένεται να παρουσιαστεί στο Σαλόνι Αυτοκινήτου του Παρισιού και φημολογείται ότι θα «πατάει» πάνω στο Nissan GT-R.

Alpine A 110:
Μια καλλονή
544 κιλών και
125 ίππων.



Spring rider



ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΓΙΑ ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ. ΟΚΤΑΝΙΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ. ΚΟΤΣΙΑ; ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΠΟΛΥΜΕΝΑ

Τι είναι αυτό που κάνει εξαιρετική μια διαδρομή με μοτοσικλέτα; Οι απέραντες επίπεδες ευθείες της Route 66; Η κοσμοπολίτικη αύρα και τα 450 χιλιόμετρα της ιταλογαλλικής Ριβιέρας; Ή μήπως η έλλειψη δρόμων σε πολλά σημεία της διαδρομής Παρίσι-Ντακάρ; Στην πραγματικότητα, μαγική συνταγή δεν υπάρχει, εκτός από το γεγονός ότι οι καλύτερες διαδρομές για μοτοσικλέτα χαρακτηρίζονται από εναλλαγές στο φυσικό τοπίο και έχουν βαπτιστεί στην κολυμπήθρα της περιπέτειας. Α, και ότι σε φέρνουν σε επαφή με άλλους ομοφρονούντες.



ΜΠΑΕΤΟΝ-ΜΑΚΑΣΦΙΑΝΤ, ΜΕΣΩ CAT & FIDDLE, ΑΓΓΛΙΑ
Η σύντομη αυτή διαδρομή, μήκους 11 χιλιομέτρων, αποτελεί ένα από τα ιερά «προσκυνήματα» κάθε μοτοσικλετιστή. Απαιτεί όμως προσοχή επειδή θεωρείται ο πιο επικίνδυνος δρόμος της Βρετανίας, με διαδοχικές κλειστές και «τυφλές» στροφές. Το όριο ταχύτητας είναι 50 χλμ./ώρα αυστηρά, η διαδρομή όμως θα σε αποζημιώσει.

Ο δρόμος σκαρφαλώνει στους λόφους της περιοχής και στη συνέχεια γίνεται κατηφορικός, για να καταλήξει στην περίφημη παμπ *Cat and Fiddle*, στην οποία είναι βέβαιο ότι θα πεις ένα δυο ποτήρια μπύρα με τους υπόλοιπους μοτοσικλετιστές που βρέθηκαν μαζί μ' εσένα στην «ιερή» περιοχή.



ΝΑΠΟΛΙ-ΣΑΛΕΡΝΟ, ΜΕΣΩ ΑΜΑΛΦΙ, ΙΤΑΛΙΑ

Πρόκειται για μια διαδρομή ιδανική για rat-packs με βαλάντια πολλών οκτανίων. Εγκαταλείποντας το κυκλοφοριακό χάος της Νάπολης, αφήνεσαι στη μαγεία αυτής της μήκους 50 χιλιομέτρων κινηματογραφικής διαδρομής. Χαζεύεις το Κάπρι, περνάς το Σορέντο, το Ποζιτάνο και το Ραβέλο, για να φτάσεις στο Αμάλφι. Στροφές, ανηφόρες και επικίνδυνες κατηφόρες συνθέτουν εν συντομία τη σκληρή και κοπιώδη οδηγική σου εμπειρία. Ωστόσο, τις στιγμές που έχεις την ευκαιρία να αφήσεις το βλέμμα στο αχανές μπλε της Μεσογείου αντιλαμβάνεσαι ότι μερικές -λίγες- φορές η τλαιπωρία μπορεί να φανεί πάρα πολύ γενναϊόδωρη μαζί σου.



ΣΙΜΠΛΟΥ-ΚΟΥΡΤΕΑ ΝΤΕ ΑΡΓΚΕΣ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Ο φόβος μιας πιθανής σοβιετικής εισβολής, διαχρονική ανησυχία του Νικολάι Τσαουσέσκου, ήταν ο καθοριστικός παράγοντας για τη δημιουργία του Transfagarasan

Road, του ορεινού οδικού δικτύου της Ρουμανίας, στα λημέρια του Δράκουλα. Ο δρόμος «κρέμεται» από τα ψηλότερα βουνά της χώρας διασχίζοντας από το Νότο προς το Βορρά το σύμπλεγμα των Καρπαθίων. Λόγω των συνεχόμενων στροφών, η ταχύτητα δεν ξεπερνά τα 40 χλμ./ώρα. Η διαδρομή σε αποζημιώνει πλήρως, καθώς, πέραν του ότι βρίσκεσαι σε υψόμετρο 2.034 μέτρων, έχεις την ευκαιρία να δεις γοτθικά κάστρα, εγκαταλελειμμένους οικισμούς, επιβλητικά μοναστήρια και, φυσικά, την πλήρη γκάμα της Ντάτσια.

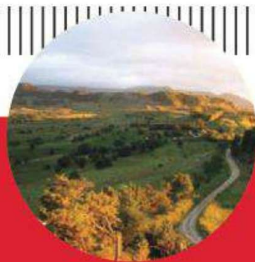


ΜΠΕΡΓΚΕΝ-ΓΚΕΪΡΑΝΓΚΕΡ, ΝΟΡΒΗΓΙΑ

Φιόρδ-καρβαάκι-φιόρδ-καρβαάκι. Σε περίπτωση που θεωρείς πως ένα τέτοιο ημερήσιο πρόγραμμα οδήγησης δύσκολα θα σε συγκινήσει, μάλλον πρέπει να αναθεωρήσεις, καθώς τα τοπία που θα αντικρίσεις είναι από αυτά που θα σε συντροφεύουν στο υπόλοιπο της ζωής σου. Παγωμένες κοιλάδες, κατακόρυφες πλαγιές που αγγίζουν τον ουρανό, καταρράκτες και, φυσικά, άπειρα φιόρδ. Θα έχεις την ευκαιρία να επισκεφτείς το μεγαλύτερο φιόρδ της Νορβηγίας, το Σονιεφιόρδεν, όπως επίσης και το προστατευόμενο από την UNESCO λόγω της φυσικής του ομορφιάς, το Γκεϊράνγκερφιόρδ. Τέλος, θα γνωρίσεις προσωπικά τις «Επτά Αδελφές» (οροσειρά της Νορβηγίας) και θα χαζέψεις το υδάτινο και αιώνιο «Νυφικό Πέπλο» τους στους ορνύνιους καταρράκτες.

ΠΕΡΑΣΜΑ ΦΟΥΡΚΑ, ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΓΚΑΕΤΣ-ΑΝΤΕΡΜΑΤ, ΕΛΒΕΤΙΑ

Ο θρύλος λέει ότι ο δρόμος πήρε το όνομα «Φούρκα» (στα γερμανικά σημαίνει «διακλάδωση») από την περιγραφή που έκαναν οι ντόπιοι όταν εξηγούσαν στους ταξιδιώτες πώς να βρουν αυτή τη λεπτή φιδουγιστή λωρίδα ασφάλτου που σκαρφαλώνει κατακόρυφα στις πλαγιές των βουνών. Το συγκεκριμένο πέρασμα καθίσταται ενδιαφέρον διότι έχει ελάχιστα προστατευτικά στο οδόστρωμα. Καθίσταται, δε, ακόμα πιο ενδιαφέρον διότι κυκλοφορούν κατά κανόνα μοτοσικλές (οι οδηγοί των τετράτροχων οχημάτων προτιμούν ένα κοντινό τούνελ). Είναι ασφαλές και σε πολλά σημεία μπορείς να ανοίξεις το γκαζι χωρίς φόβο και με πολύ πάθος. Μην ξεχάσεις να κάνεις ένα διάλειμμα στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής, στα 2.413 μέτρα, κάτω από το παγερό βλέμμα των βουνοκορφών.



ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ-ΣΑΒΣΑΤ, ΤΟΥΡΚΙΑ

Ξεκινάς από την Τραπεζούντα προς τα ανατολικά και ακολουθώντας το παραλιακό δίκτυο κατευθύνεσαι στα σύνορα με τη Γεωργία. Η ενδοχώρα ανοίγει την αγκαλιά της για να σε υποδεχτεί μέσα σε έναν καταιγισμό από πράσινες αποχρώσεις λόγω των αχανών καλλιεργειών τσιγυιού. Δε θα κρατήσεις για πολύ.

Μέσα σε λίγα μέτρα η πιο απότομη εναλλαγή τοπίων θα λάβει χώρα μπροστά στα μάτια σου. Κρύος και ξερός αέρας θα φυσήσει στο μέτωπό σου και η πλούσια βλάστηση θα παραχωρήσει ταπεινά τη θέση της στις ανελέητες στέπες της Ανατολικής Ανατολίας. Μόλις περάσεις την πόλη Αρτβίν, το καταπράσινο τοπίο ανακάτνει με το σκίπτερ εξίσου απότομα. Η διαδρομή έχει μήκος μόλις 300 χιλιόμετρα, όμως θα νιώσεις σαν να έχεις διασχίσει τρεις ηπείρους.

ΠΑΡΑΛΙΑΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΑΝΤΡΙΜ, ΒΟΡΕΙΑ ΙΡΑΝΔΙΑ

Στην ασφάλτο του κατρακύλησαν μερικά κομμάτια σμάλτου από τα δόντια του Τζόι Ντάνλοπ, για το ελαφρύ ατύχημα του οποίου έχουν όλοι οι κάτοικοι να αφηγηθούν μια ιστορία. Στην ίδια ασφάλτο διεξάγεται το περίφημο NW200. Τέλος, οι πιο αλλοπαρμένοι λένε ότι, αν ακουμπήσεις το αφτί σου πάνω της, θα ακούσεις τη μελωδία των χιλιάδων εξατμίσεων, μιας και τα δίτροχα αποτελούν το «καθιερωτικό» μέσο μετακίνησης για όσους ζουν στην περιοχή. Τυπικός παραλιακός δρόμος, με στροφές, διασχίζει ψαροχώρια και σχεδόν ακουμπάει την ακτή. Σε τέτοιο βαθμό μάλιστα, που νομίζεις ότι οδηγείς πάνω στη θάλασσα. Χρειάζεσαι καλά φρένα στις κατηφόρες και γερό σκυτάκι όταν θα φτάσεις στο τέλος της διαδρομής και θα αντικρίσεις την επιβλητική είσοδο των αποστακτηρίων Bushmills.



ΜΠΑΡ-ΣΑΡΑΓΓΙΕΒΟ, ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ-ΒΟΣΝΙΑ

Η διαδρομή δεν είναι μεγάλη (400 χιλιόμετρα), αλλά είναι πολύ κουραστική κυρίως λόγω του κακού οδοστρώματος σε μερικά –αρκετά μεγάλα– τμήματά της. Πρώτα θα διασχίσεις τους ορεινούς όγκους του Μαυροβουνίου και στη συνέχεια, αφού περάσεις το Εθνικό Πάρκο του Ντούρμιτορ, θα βρεθείς στο σχεδόν σεληνιακό τοπίο των οροπεδίων της περιοχής. Κατά πάσα πιθανότητα το επόμενο σημαντικό ανθρώπινο ζώο θα το δεις αρκετές ώρες αργότερα, στο καταπράσινο φαράγγι του ποταμού Τάρα, το οποίο θα διασχίσεις περνώντας μέσα από πέτρινα τούνελ και πάνω από τοξωτά γεφύρια.



ΑΓΙΟΙ ΣΑΡΑΝΤΑ-ΒΑΟΡΑ, ΑΛΒΑΝΙΑ

Η εμπειρία είναι μοναδική, όχι όμως για τους αναμενόμενους λόγους. Θα σου επιτεθούν φίδια, θα σε κυνηγήσουν σκυλιά, μπορεί να σε ακινητοποιήσουν για να σε ληστέψουν... Ωστόσο, οι τουριστικοί οδηγοί είναι για τους μικροαστούς τουρίστες. Η περιπέτεια σε περιμένει σε ένα από τα πιο όμορφα (βάσει του φυσικού κάλλους, όχι των υποδομών) παραλιακά δίκτυα των Βαλκανίων. Στ' αριστερά η θάλασσα και στα δεξιά οι βουνοκορφές που καϊδεύουν τα σύννεφα. Αξεπέραστο highlight της διαδρομής το πέρασμα στη Λονγκέρα, όπου μέσα σε λίγα λεπτά «εκτινάσσεται» από το επίπεδο της θάλασσας στα 1.000 μέτρα υψόμετρο.



ΧΑΡΑΚΑΣ-ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ-ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ, ΑΛΚΩΝΙΑ

Δυστυχώς οι εποχές που η συγκεκριμένη διαδρομή είχε την απολύτως φυσική και αναμενόμενη κατάληξη, δηλαδή το στήσιμο μιας σκηνής για ελεύθερο κάμπινγκ στη μικρή παραλία της Αγίας Κυριακής, έχουν περάσει ανεπιστρεπτή. Ας όψεται η μεγαλόπνοη αντίληψη περί τουριστικής ανάπτυξης. Όπως και να 'χει, η διαδρομή παραμένει μοναδική, παρά το γεγονός ότι οι «μερακλήδες» θεωρούν πως τη δεκαετία του '80 έχασε ένα μέρος της μαγείας της λόγω της ασφαλτόστρωσης. Η στενή λωρίδα της ασφάλτου κατεβαίνει υπό το άγρυπνο βλέμμα του Πάρνωννα μία από τις πιο απόκρημνες πλαγιές του βουνού, για να καταλήξει στην αγκαλιά του Μυρτώου Πελάγους.



PLAY SMART

ΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ,
ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΙ «ΠΑΙΖΕΙ».

NEW YORK PLAYBOY

Εμπνευσμένο από το φωτοβόλο lifestyle της «Πόλης των πόλεων», το New York από τη σειρά αρωμάτων Playboy αιχμαλωτίζει μέσα του την ενέργεια αυτής της μοναδικής μητρόπολης. Μοντέρνο, ξυλώδες και αρρενωπό, το New York Playboy είναι ένας ζωηρός συνδυασμός από αρωματικές αλδεΐδες, ζουμερά μοσχολέμονα και απαλές συγχωριές βινυλίου, οι οποίες του δίνουν μια ενδιαφέρουσα πλοκή φέρνοντας στο νου τα κτίρια, τους δρόμους και τα πεζοδρόμια της Νέας Υόρκης. Η σειρά περιλαμβάνει eau de toilette και body spray. Αναζητήσε το σε καταστήματα καλλυντικών και σε επιλεγμένα σουπερ μάρκετ.



TOSHIBA PORTÉGÉ Z830

Η Toshiba Europe GmbH παρουσιάζει τους Portégé Z830 και Satellite Z830, τις πρώτες συσκευές ultrabook της εταιρείας με επεξεργαστή Intel Core. Με βάρος 1,12 κ. και πάχος μόλις 15,9 χλστ., η σειρά Z830 είναι 20% ελαφρύτερη και 40% πιο λεπτή από τη βραβευμένη υπερφορητή σειρά Portégé R830. Τα δύο νέα μοντέλα συνδυάζουν εντυπωσιακή φορητότητα, αντοχή και ανθεκτικότητα με το κομψό περιβλήμα. Υποστηρίζοντας δεύτερης γενιάς επεξεργαστές Intel Core για ultrabook και με εξαιρετικά γρήγορη DDR3, η σειρά Z830 έχει όλες τις προδιαγραφές για να καλύψει τις ανάγκες τόσο για δουλειά όσο και για διασκέδαση. Στα συν η αποτελεσματική διαχείριση ισχύος για μεγαλύτερη διάρκεια μπαταρίας.



NEO NIRVANA

Η νέα γέυση του αγαπημένου Nirvana ήρθε να μας μυήσει στην απόλυτη διάθεση του φετινού καλοκαιριού. Συνδυάζοντας κομμάτια τραγανής καραμέλας, σιρόπι με γέυση καμένης καραμέλας και βελούδινο παγωτό εξαιρετικής βανίλιας, το Nirvana Crème Brûlée θα προσφέρει μια μοναδική γευστική εμπειρία σε όσους αναζητούν μια ξεχωριστή στιγμή απόλαυσης και θα συγκινήσει ακόμα και τους πιο απαιτητικούς. Η πλούσια γέυση της καραμέλας και τα υψηλής ποιότητας συστατικά του θα το καθιερώσουν ως την αγαπημένη καλοκαιρινή εμμονή. Θα το βρεις και σε οικογενειακή συσκευασία.



TO NEO ΤΗΣ ΜΗΚΙΝΙ

Το καλοκαίρι πλησιάζει και το μόνο σίγουρο είναι ότι το έτερον ήμισυ θα εξορμήσει στα μαγαζιά αναζητώντας το πιο καυτό μαγιό. Για να μην ψάχνει από δω κι από κει, μπορείς να της λύσεις τα χέρια επιλέγοντας για εκείνη ένα κομμάτι από την καταπληκτική σειρά μαγιό της Lida, που αγαπάει τη σύγχρονη θηλυκότητα, γι'

αυτό και την αναδεικνύει. Τα Lida swimsuits ακολουθούν τη φιλοσοφία των γνωστών εσωρούχων Lida, με σύγχρονα κοψίματα, υψηλής ποιότητας και αντοχής υλικά και μοντέρνα prints. Μιλάμε για το ελληνικό brand που ανέδειξε τα κορμιά των υποψήφιων καλλονών στο διαγωνισμό Playmate της Χρονιάς 2011. Πείστηκες;

47 ΧΡΟΝΙΑ AMSTEL

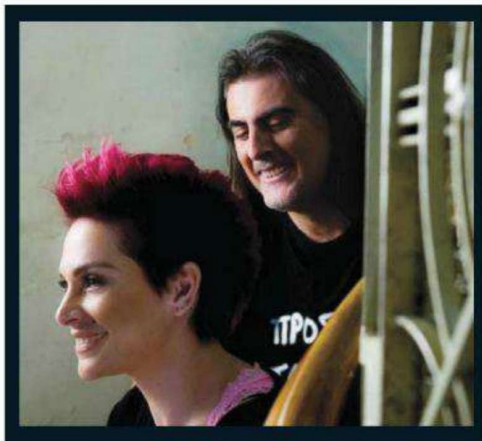


Με πλούσια ιστορία 47 χρόνων, σταθερά στην κορυφή των προτιμήσεων των Ελλήνων καταναλωτών, η Amstel όλα αυτά τα χρόνια έχει επιδείξει μεγάλη επενδυτική δραστηριότητα και καινοτομική πρωτοβουλία στο σύνολο της επικοινωνίας της, στη διαμόρφωση των προϊόντων της και στη σχέση της με τον καταναλωτή. Το 2012 η αγαπημένη μάρκα γυρίζει σελίδα επενδύοντας στον

εκσυγχρονισμό και στην εξέλιξη της στην ελληνική αγορά. Η Amstel ανανεώνεται και λανσάρει τη νέα της φιάλη διατηρώντας στο ακέραιο τη γέυση και την ποιότητα που την κάνουν να ξεχωρίζει τόσα χρόνια. Σε αυτή τη συνεχή επένδυση οφείλει η Amstel την επιτυχημένη της πορεία και την ενδυνάμωση της σχέσης εμπιστοσύνης με τους Έλληνες καταναλωτές.

BEST VALUE

Το καλύτερο shopping είναι το έξυπνο, γι' αυτό και το Mirror, το Νο 1 περιοδικό για shopping, εξασφάλισε τις καλύτερες ευκαιρίες για το αναγνωστικό κοινό του. Με την ειδική κάρτα που θα βρεις στο εξώφυλλο του Mirror, κερδίζεις 20% έκπτωση σε όλα τα ρούχα και τα αξεσουάρ της εταιρείας Columbia για αγορές από τις 20 έως τις 28 Απριλίου. Ταυτόχρονα παίρνεις μέρος και στην κλήρωση για τέσσερις σούπερ δωροεπιταγές, μία για κάθε κατάστημα Columbia. Χάρη στο Mirror, αυτή την άνοιξη θα βρεις στα Columbia τις καλύτερες τιμές, αλλά και υπέροχες εκπλήξεις.



Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Ο Φίλιππος Πλιάτσικας και η Ελεωνόρα Ζουγανέλη, δύο καλλιτέχνες που δε χρειάζονται συστάσεις, ενώνουν τις δυνάμεις τους φέτος το καλοκαίρι για να συναντήσουν μαζί τους φίλους τους σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο. Στο πρώτο μέρος αυτού του ταξιδιού ο Φίλιππος και η Ελεωνόρα θα βρεθούν σε πόλεις

της Ελλάδας ξεκινώντας από την Αλεξανδρούπολη στις 30 Μαΐου και θα συνεχίσουν στην Κομοτηνή, στις Σέρρες, στη Θεσσαλονίκη, στη Λάρισα, στο Βόλο, στα Γιάννενα, για να έρθουν στον Πειραιά στο Βεάκειο και στα μέσα Ιουλίου στο Λυκαβηττό, αφού προηγουμένως δώσουν μια μεγάλη συναυλία στη Λευκωσία.

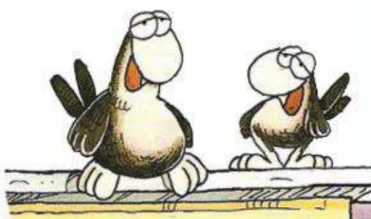
HONDA EV-STER

Η Honda δε σταματά ποτέ την εξέλιξη των σπορ μοντέλων που ξεπερνούν τις προσδοκίες των πελατών της και τη δημιουργία συναρπαστικών και απολαυστικών μέσων μετακίνησης. Αυτή τη φορά το EV-STER, ένα ηλεκτρικό, RWD διθέσιο κάμπριο σπορ αυτοκίνητο με δυναμικό καινοτόμο στυλ και άριστα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά, αποτελεί τη νέα πρόταση για σπορ οδηγική απόλαυση μέσα από την ηλεκτροκίνηση. Η χρήση υλικών από ανθρακονήματα μειώσε το βάρος του αυτοκινήτου, κάτι που συμβάλλει στις υψηλές επιδόσεις και στην αυτονομία των 160 χιλιομέτρων. Επιπλέον, ο οδηγός έχει την ευχέρεια να κάνει τις δικές του ρυθμίσεις σε μερικά χαρακτηριστικά του αυτοκινήτου, όπως στην ισχύ του ηλεκτροκινητήρα και στην ανάρτηση, ώστε να μπορεί να απολαμβάνει στο έπακρο τη χαρά της οδήγησης.



ΑΡΚΑΣ & ΧΡΕΡΙΑ

Όλοι μας έχουμε διασκεδάσει διαβάζοντας τα κόμικς του Άρκας. Μας έχει χαρίσει αψόνες στιγμές γέλιου με τις ιστορίες του μέσα από σειρές κόμικς όπως οι Χαμπλές πτήσεις, ο Καστράτο και ο Κόκκορας. Από το Μάρτιο και για τους πρώτους έξι μήνες όλοι οι φίλοι των κόμικς και της τεχνολογίας μπορούν να κατεβάσουν τη νέα εφαρμογή «Arkas by Xperia» αποκλειστικά για τα Xperia smartphones, ώστε να διαβάζουν τα κόμικς του Άρκας προσαρμοσμένα στις διαστάσεις της οθόνης του κινητού τους. Για τη λήψη της δωρεάν εφαρμογής μπες στο Google Play (ή στο Android Market) και πραγματοποιήσε αναζήτηση με τις λέξεις-κλειδιά «Arkas Xperia».



ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΗΚΟΛΙΑ



Είναι γνωστό ότι τα δισεκατομμύρια των μικροοργανισμών που ενδημούν στο γαστρεντερικό μας σύστημα συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του. Βασικότερος μικροοργανισμός είναι ο *L. Acidophilus*. Η σταθερότητα των αποικιών του στο γαστρεντερικό σωλήνα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες της σωστής λειτουργίας του. Το πατενταρισμένο προϊόν Live-Bac εφοδιάζει το έντερο με όλα τα απαραίτητα προβιοτικά και κρατά σταθερές τις αποικίες αυτού του σημαντικού μικροοργανισμού. Η σταθερότητα των αποικιών του *L. Acidophilus* είναι το σημαντικότερο πλεονέκτημα της πατέντας Live-Bac και αυτή που του δίνει μεγάλη υπεροχή. Αποκλειστική διάθεση για την Ελλάδα και την Κύπρο: INIPA A.E., τηλ.: 2310 951709, www.inpa-gr.com



GSK ΙΣΟΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Μπορεί ο καθένας από εμάς να είναι ξεχωριστός, αλλά τα προβλήματα των δοντιών είναι κοινά για όλους και μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με τα κατάλληλα προϊόντα. Η GlaxoSmithKline (GSK), μία από τις ηγετικές ερευνητικές φαρμακευτικές εταιρείες, είναι αφοσιωμένη στη βελτίωση της ποιότητας της ανθρώπινης ζωής βοηθώντας τους ανθρώπους να νιώσουν καλύτερα και να ζήσουν περισσότερο. Επιλέγοντας ανάμεσα στα προϊόντα Sensodyne, Aquafresh, Parodontax, Corega και biotène, βρίσκεις τη λύση που αναζητάς για καλύτερη στοματική υγιεινή. Για αναλυτικότερη ενημέρωση δες στο Facebook τη σελίδα «Φρόντισε το στόμα σου», ενώ για πληροφορίες σχετικά με την εταιρεία μπες στη σελίδα www.gsk.com



ΤΟ ΝΕΟ CIVIC

Η ομάδα του Civic με επικεφαλής τον Mitsuru Kariya —«Large Project Leader»— ανέλαβε να δημιουργήσει και να εξελίξει το νέο Civic. Ο Kariya και η ομάδα του θέλησαν να αναλύσουν σε βάθος τις ανάγκες και τις επιθυμίες των Ευρωπαίων αγοραστών έχοντας ως σημείο αναφοράς στην έρευνά τους το σημερινό Civic, με σκοπό να προσφέρουν ένα ακόμα πιο εξελιγμένο μοντέλο. Τα αποτελέσματα της έρευνας που έγινε σε Ευρωπαίους

πελάτες έδειξαν ότι, με δεδομένες τις τρέχουσες αυξήσεις στις τιμές των καυσίμων και τους περιβαλλοντικούς στόχους να εστιάζουν στη μείωση των εκπομπών ρύπων, ο αγοραστής του σημερινού Civic, πέρα από το σύγχρονο στυλ και τις επιδόσεις, θεωρεί σημαντικές και τις προηγμένες τεχνολογίες. Έτσι, το νέο Civic έχει ακόμα μικρότερο λειτουργικό κόστος και είναι πιο φιλικό προς το περιβάλλον με εξαιρετική σχέση επιδόσεων/εκπομπών CO₂.

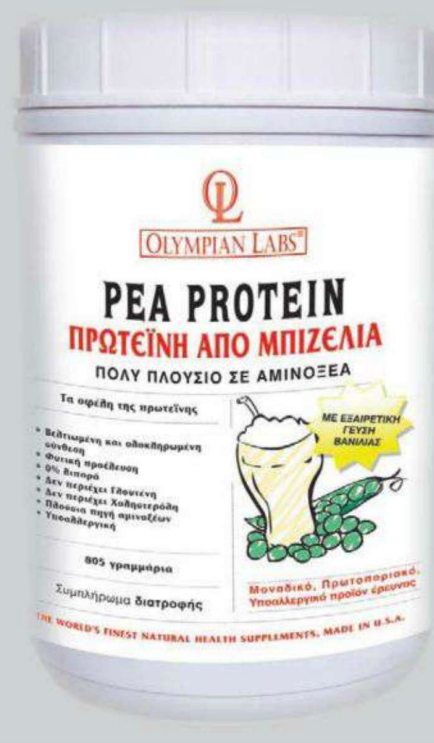
ΕΝΑΣ ΑΓΩΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Με περισσότερους από 5.000 δρομείς, ενήλικες και παιδιά, ολοκληρώθηκε η διοργάνωση του Του Διεθνούς Μαραθωνίου «Μέγας Αλέξανδρος» την 1η Απριλίου στη Θεσσαλονίκη. Η φετινή πρωτοφανής για τα χρονικά της διοργάνωσης συμμετοχή κατέστησε τον αγώνα ένα σημαντικό κοινωνικό και πολιτισμικό

γεγονός για την πόλη. Η Wind ήταν ο επίσημος χορηγός, συμμετέχοντας μάλιστα στο μαραθώνιο με περισσότερους από 700 δρομείς της Wind Running Team, μεταξύ των οποίων και αρκετοί διάσημοι. Η Wind συγκέντρωσε 24.000 ευρώ, τα οποία θα προσφέρει στο Ελληνικό Παιδικό Χωριό στο Φίλυρο.



PEA PROTEIN



Το Olympian Labs Pea Protein είναι μια φυτική προέλευσης, υποαλλεργική πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και βιοδιαθεσιμότητας σε μορφή σκόνης, που εξάγεται από την ποικιλία κίτρινου μπιζελιού Pisum Sativum. Κι ενώ στο φρέσκο μπιζέλι η συγκέντρωση πρωτεΐνης είναι μόλις 6%, το Pea Protein μέσω ειδικής επεξεργασίας αποδίδει 90% πρωτεϊνικού περιεχομένου. Η μοναδική μέθοδος

διαχωρισμού και εκχύλισης της Olympian Labs αποδίδει στην πρωτεΐνη σημαντικές ιδιότητες, με αποτέλεσμα να διαλύεται εύκολα και να είναι εύπεπτη. Πρόκειται για ένα σκεύασμα υψηλής διατροφικής αξίας, χωρίς γλουτένη, λακτόζη, χοληστερόλη ή γενετικά μεταλλαγμένα συστατικά. Αποκλειστική διάθεση για την Ελλάδα και την Κύπρο: INPIA A.E., τηλ.: 2310 951709, www.inpia-gr.com

Ποσειδώνος 83, Γλυφάδα, τηλ.: 210 9882714. **Lacoste:** Σόλωνος 5, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3618030. **Lakis Gavalas Kolonaki:** Βουκουρεστίου 50 & Τσακάλωφ, τηλ.: 210 3629782. **Lampirini Chantziara:** Τηλ.: 6944 945089. **Lee:** Λεωφ. Κηφισίας 38, Μαρούσι, τηλ.: 210 6196850. **Lena Katsanidou:** Λουσιανών 21, Κολωνάκι, τηλ.: 210 7223923. **Linea Imports:** Λεωφ. Βουλιαγμένης 401, Ηλιούπολη, τηλ.: 2109719654. **Links of London:** CityLink Αμερικής 2 & Στάδ Σπυριδίου, Αθήνα, τηλ.: 210 3235217. **Lito:** Ηρόδοτος 25, Κολωνάκι, τηλ.: 210 7295177. **Luisa:** Σκουφά 15, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3635600. **Luxottica:** Λεωφ. Ανθούσας 3, Παλλήνη, τηλ.: 210 6669300. **Μοτοδινάμικη ΑΕΕ:** Θεσφ Κύριλλος, 193 00 Ασπρόπυργος, τηλ.: 801 11 92624. **Manos Stratakis:** Καραγιωργίου Σερβίας 3 5, Αθήνα, τηλ.: 210 3223365. **Mark Aalen:** Σκουφά 5 7, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3617987. **MCS Marlboro Classics:** Τριγώνο Σ.Α., Καπετανάκη 71, Αγ. Δημητρίου, τηλ.: 210 9887905. **Med:** Βαλαωρίτου 10, Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 536503. **Mi-Ro:** Αεράλιων 3-5, Σύνταγμα, τηλ.: 210 3318079. **Miss Sixty:** Ερμού, Αγ. Μεταξά 30Α, Γλυφάδα, τηλ.: 210 8944565. **Murphy & Nye Monobrand Store:** Αλωνίων 2, Κηφισία, τηλ.: 210 8012060. **Ντάκος Α.Ε.:** Μαραθωνομάχων 2, Αργυρούπολη, τηλ.: 210 9935512. **Nara Camille:** Λεωφ. Αίλιου 62, Αίλιος, τηλ.: 210 9852211. **NCS Hellas:** Μολιέριου 10, Μεταμόρφωση, τηλ.: 210 2846543. **Nike Hellas:** Τηλ.: 210 9464400. **Nikos Apostolopoulos:** Ευρυμέδοντος 4, Αθήνα, τηλ.: 210 5485239. **Nine West:** Πλ. Φιλικής Εταιρείας & Τσακάλωφ 1, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3356420. **Notos Galleries:** Σταδίου & Αιόλου, Αθήνα, τηλ.: 210 3245811. **ΕΑΚΟ:** 230 χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών-Αφίρας, Κρυονέρι, τηλ.: 210 8160100. **Οπτικά Αράβημος:** Κανάρη 10, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3645341. **Omega Sport:** Μενεξέδων 4, Κ. Κηφισία, τηλ.: 210 6255800. **Ora Kessarisi:** Πανεπιστημίου 4, Αθήνα, τηλ.: 210 3310760. **Orange Stores:** Αγ. Παρασκευά 10, Περιστέρι, τηλ.: 210 5785400. **Oxford Company:** Πατρ. Ιωακείμ 12Γ, Κολωνάκι, τηλ.: 210 7211133. **Βαλαωρίτου 17,** Αθήνα, τηλ.: 210 3626846. **Προμόδα ΑΕΒΕ:** Κοτζιά 26-30, Αίλιος, τηλ.: 210 9858536. **Peppe Jeans Store:** Ευαγγελιστρίας 12 & Ερμού, Αθήνα, τηλ.: 210 3313757. **Philon:** Τύχνης 2, Καλάνδι, τηλ.: 210 6816460. **Piaggio Hellas:** Υψηλότε 259, Παγκράτι, τηλ.: 210 7571200. **Pianegonda:** Βουκουρεστίου 16, Αθήνα, τηλ.: 210 3641086. **Puma Stores:** Κανάρη 17, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3610516. **P. Wol Hellas:** Τηλ.: 210 6129991. **Ράβα Α.Ε.:** Πλατεία Κολοκοτρώνη 1, Αθήνα, τηλ.: 210 3227053. **Rakas:** Σωρού 28, Μαρούσι, τηλ.: 210 6100615. **Ralph Lauren Boutique:** Βουκουρεστίου 11, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3389080. **Richemont Hellas:** Δουρυσίου 10-12, Αθήνα, τηλ.: 210 6412660. **Roberto Fortiani:** Ευριπίδου 36, Αθήνα, τηλ.: 210 3245867. **Rubbertize:** Ιπποκράτους 72, Αθήνα, τηλ.: 210 3832145. **Σ. Παλατιάν & Σία:** Λεωφ. Ευγγερύ 21 & Βουρμπάκη 2, Αθήνα, τηλ.: 210 3613525. **Safilo Hellas:** Λεωφ. Αθηνών 336, Χαϊδάρι, τηλ.: 210 5322566. **Sagiakios P.** Τσαλδάρη 33, Περιστέρι, τηλ.: 210 5723374. **Πανόμορφος 3,** Ανάκλη, τηλ.: 210 5310511. **Α-Κηφισίας 17,** Αθήνα, τηλ.: 210 3390146. **Sagiakios Leather:** Λεωφ. Βέικου 15-17, Γαλάτσι, τηλ.: 210 2916254. **Βασ. Γεωργίου Α' 17,** Περισπιά, τηλ.: 210 4176870. **Π. Τσαλδάρη & Χρυσ. Σμύρνης 4,** Περιστέρι, τηλ.: 210 5736555. **Salvatore Ferragamo Boutique:** CityLink, Σταδίου, Αθήνα. **Savvidis S.A.:** Showroom: Ερμού 7, Αθήνα, τηλ.: 800 110 4444, kosmima.gr, oroioi.gr, accessory.gr. **Shaft Jeans:** Κεντρική διόδοση: Brand Jeans, 30 χλμ. Συμμαχικής Οδού Οραιοκάστρου, τηλ.: 210 68982930. **www.shaft.gr** **Shop:** Ερμού 112Α, Αθήνα, τηλ.: 210 3231683. **Shop & Trade:** Πειραιώς 222 & Κυδωνίων 1, Τούρπος, τηλ.: 210 3408400. **Skondras:** Κολοκοτρώνη 44-46, Αθήνα, τηλ.: 210 3251185. **Sotiris Georgiou:** Μισούλη 16, Αθήνα, τηλ.: 210 3243201, **www.sotirisgeorgiou.com**. **Soultois:** Καρ. Σερβίας 3 & Νίκης 2, Σύνταγμα, τηλ.: 210 3248391. **Swatch Group Greece A.E.:** Τηλ.: 210 9565656. **Symbol Hellas:** Λεωφ. Ευγγερύ 185 & Σαρδένης 2, Ν. Σμύρνη, τηλ.: 210 9359423. **Τζάνης Α.Ε.:** Βουκουρεστίου 1, Αθήνα, τηλ.: 210 3253610. **Τραπεζοκόπος:** Γεωργίου 4, Περισπιά, τηλ.: 210 411949. **The Bostonians:** Μενεξέδων 6, Κηφισία, τηλ.: 210 8007300. **Time Center:** Βουλής 14, Αθήνα, τηλ.: 210 3235933, **www.timecenter.gr** **Time & Style:** Ακαδηρίας 28, Αθήνα, τηλ.: 210 3629449. **Viof M.** Τούσση 51, Αθήνα, τηλ.: 210 3310100. **Vassiliou Eurobusiness A.E.:** Ιπποκράτους 10-12, Αθήνα, τηλ.: 210 3606201. **Veto ABBE:** Παρμενίδου 4, Γλυφάδα, τηλ.: 210 9603411. **Viseti:** Σκαμνόδρομ 63 & Ιερώνυμ 2, Περιστέρι, τηλ.: 210 5775422. **Vrisakis Just Fashion:** Λεωφ. Κηφισού 91 & Ανδρούτσου 19, Αγίος Ιωάννης Ρέντης, τηλ.: 210 4835114. **V-Senses:** Αναγναστοπούλου 8, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3618447. **Wrangler:** Λεωφ. Κηφισίας 38, Μαρούσι, τηλ.: 210 3449300.



18+

Κάνε ένα διάλειμμα...

Πάρε με τώρα από σταθερό ή κινητό

909 900 2049

Σταθερό: 2,46€ /1' - Κινητό: 2,89€/1'



18+

ΜΗΝ ΤΟ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ

ΠΑΡΕ ΜΕ ΤΩΡΑ

σταθερό ή κινητό

909 900 2051

Σταθερό: 2,46€/1' - Κινητό: 2,89€/1'



18+

Πες μου τι θες

Είμαι εδώ για να σε ικανοποιήσω...

ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΜΟΝΕΣ

σταθερό ή κινητό

909 900 0667

Σταθερό: 1,72€ /1' - Κινητό: 1,97€/1'



18+

Υγρές υπάρξεις Φιλήδονα κορμιά

σταθερό ή κινητό

909 900 0615

Σταθερό: 1,72€/1' - Κινητό: 2,97€/1'



18+

Έφτασε η ώρα... να τελειώνουμε

σταθερό ή κινητό

909 900 2050

Σταθερό: 2,46€ /1' - Κινητό: 2,89€/1'

www.interneteta.com/sexywap

Coming soon



**ΚΑΛΩΣ ΤΑ
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, 4.0**
Αν οι διεθνείς μας βρεθούν
στη σέντρα με την επίση-
μη αγαπημένη των Πολω-
νών, την Εθνική Ομάδα του
Playboy, το αποτέλεσμα θα
είναι το ίδιο καταστροφικό με
αυτό του Μουντιάλ του 1994,
όταν η Εθνική μας αντιμετώ-
πισε την αρμάδα του Μαρα-
ντόνα: τέσσερα μπαλάκια
(το ένα με πέναλτι).

Ο 969 ROCK ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

EJEKT

KASABIAN

JAMES

MILES KANE

KATZENJAMMER

MORE T.B.A.

27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2012

ΠΛΑΤΕΙΑ ΝΕΡΟΥ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΚΙΝΗΤΑ ΦΑΛΗΡΟΥ



MORE: WWW.EJEKT.GR

TICKETS: PUBLIC, TICKETHOUSE, www.ticketarena.gr



camel
active

KALONG ISLAND
FLORES
INDONESIA



MENSWEAR | SHOES | WATCHES | ACCESSORIES
LEATHERWEAR | BAGS | GLASSES | UNDERWEAR

Διανομέας Ένδοσης Α.Ε. | Τηλ.: 210 6129 421 - 4
CATALOGUE & STORE FINDER: WWW.CAMELACTIVE.GR