



Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, το πιο εκτεταμένο δίκτυο φόρτισης στην Ελλάδα, που κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, με **1600 σημεία φόρτισης** που συνεχώς **αυξάνονται δυναμικά**.

Σήμερα **130 ταχυφορτιστές** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη**.

Με ενέργεια που προέρχεται αποκλειστικά από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, η **ΔΕΗ blue** προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο υπηρεσιών για όλους!

Κατεβάστε την εφαρμογή **ΔΕΗ blue**



blue

Το μέλλον
φορτίζει

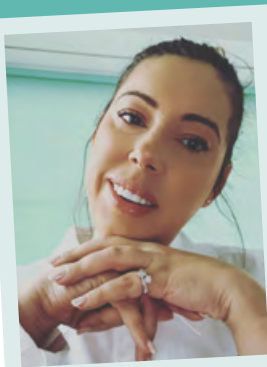
deiblu.com



ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΑ "ΘΑΥΜΑΤΑ" ΠΟΥ ΘΑ ΔΟΥΜΕ ΤΟ 2024



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Σήμερα σκέφτηκα να μοιραστώ μαζί σου ιδιαίτερα πολύτιμες συμβουλές επιτυχίας από τον μεγαλύτερο φυσικό και ιδιοφυΐα της εποχής του - και όχι μόνο - τον Άλμπερτ Αϊνστάιν. Μια από τις πιο εμβληματικές προσωπικότητες που πέρασαν από αυτόν τον πλανήτη μας εμπνέει και μας δείχνει τον δρόμο για την επιτυχία.

Στο βιβλίο "The Einstein Effect", γραμμένο από τον επίσημο διευθυντή κοινωνικής δικτύωσης του ιδρύματος Einstein, Μπένιαμιν Κοέν, μπορεί κανείς να δει τους "κανόνες για μια καλύτερη ζωή". Ακολουθούν μερικοί από αυτούς.

Ξόδεψε την ενέργειά σου σε πράγματα που έχουν σημασία

Τον Αϊνστάιν δεν τον ενδιέφερε πολύ η εμφάνισή του, αν ήταν ελκυστικός ή αν τον θεωρούσαν όμορφο. Ασχολούνταν με ό,τι είχε για εκείνον σημασία. Και ήταν αποτελεσματικός, αυτή είναι μια μαγική λέξη! Οι σπουδασίαι άνθρωποι που κατάφεραν να πετύχουν και να ξεχωρίσουν είχαν κάτι κοινό: την αποτελεσματικότητα. Το μυστικό εδώ βρίσκεται στην εξοικονόμηση ενέργειας: μην ασχολείσαι με πολλά ανούσια πράγματα, επικεντρώσου στα σημαντικά! Η ενέργεια μας δεν είναι ανεξάντλητη. Όταν είμαστε κουρασμένοι δεν μπορούμε να είμαστε παραγωγικοί ούτε αποτελεσματικοί.

Να έχεις τη νοοτροπία του παζλ

Να σκέφτεσαι τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις, σαν παζλ, όπως ο Αϊνστάιν. Εκείνος αντιμετώπιζε κάθε δυσκολία σαν ένα παζλ που έπρεπε να λυθεί. Δεν ήταν απόλυτος, δεν θεωρούσε τον εαυτό του αλάνθαστο και τολμούσε πάντα να πειραματιστεί. Το να έχουμε μια νοοτροπία παζλ - δηλαδή το μυαλό ενός επιστήμονα - θα μας οδηγήσει σε νέες ανακαλύψεις, θα δούμε τις καταστάσεις συνολικά και σε βάθος, από πολλές οπτικές γωνίες. Θυμήσου τη φράση του: «Η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση»!

Να σκέφτεσαι βαθιά αυτά που σε συναρπάζουν!

Το 1946 ένα γράμμα έφτασε στο γραφείο του Αϊνστάιν όπου τον ρωτούσαν τι έπρεπε να κάνουν με τη ζωή τους. Εκείνος είπε, εάν έχετε συναντήσει μια ερώτηση που σας ενδιαφέρει βαθιά, μείνετε σε αυτήν για χρόνια και μην προσπαθήσετε ποτέ να αρκεστείτε στη λύση επιφανειακών προβλημάτων που υπόσχονται σχετικά εύκολη επιτυχία. Μάλιστα ο Αϊνστάιν είχε γράψει στον φίλο του Ντέιβιντ Μπομ: «Δεν πρέπει να σε καταθλίβει το τεράστιο πρόβλημα. Αν ο Θεός έχει δημιουργήσει τον κόσμο, η κύρια ανησυχία του ήταν σίγουρα να μην μας διευκολύνει την κατανόησή του».

Tip of the Day: Τι tip να σου πω τώρα εγώ; Θα σου πω ότι έχω ακολουθήσει τους παραπάνω κανόνες και ναι είναι αποτελεσματικοί! Σε φέρνουν πιο κοντά στους στόχους σου και στην επιτυχία. Αλλά σίγουρα δεν είναι εύκολο να τους ακολουθείς πάντα! Για παράδειγμα, έχω ασχοληθεί με πάρα πολλά πράγματα που ήταν ανούσια, με εξαντλούσαν πνευματικά και όχι μόνο... και έτσι δεν είχα πάντα τον χρόνο και την ενέργεια που χρειαζόμουνα μέσα στη μέρα για να κάνω όσα ήταν πραγματικά σημαντικά. Αλλά παθαίνοντας, λένε μαθαίνεις! Πάμε για όσα αξίζουν λοιπόν και περιμένω τα δικά σου tips επιτυχίας! Μην ξεχνιόμαστε... :-)

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Σύγχρονα αρχιτεκτονικά "θαύματα" που θα δούμε το 2024

Την προηγούμενη χρονιά είδαμε εντυπωσιακά αρχιτεκτονικά πρότζεκτ να ολοκληρώνονται, όπως το Merdeka 118 της Μαλαισίας, τον δεύτερο ψηλότερο ουρανοξύστη που έχει κατασκευαστεί ποτέ.



Φέτος αναμένεται να δούμε συναρπαστικά αρχιτεκτονικά πρότζεκτ, όπως το Κατακόρυφο Δάσος της Ναντσίγκ στην Κίνα και το Keppel South Central στη Σιγκαπούρη.

Πάμε να δούμε μερικά πρότζεκτ που θα ολοκληρωθούν μέσα στο 2024 και θα είναι τόσο εντυπωσιακά που θα μοιάζουν να μην είναι ανθρώπινα έργα!

Keppel South Central, Σιγκαπούρη

Ο πύργος Keppel South Central που βρίσκεται στη Σιγκαπούρη θα προσφέρει σε όσους εργάζονται στις επιχειρήσεις που θα στεγάζονται εκεί στιγμές εξαιρετικής απόλαυσης. Κάθε break τους θα είναι απλά ονειρεμένο, καθώς θα υπάρχουν πολλοί πανέμορφοι χώροι πράσινου αλλά και μια πισίνα που κερδίζει τις εντυπώσεις. Πρόκειται για ένα από τα πιο βιώσιμα κτίρια γραφείων της Σιγκαπούρης, διαθέτει μεταξύ άλλων συστήματα συλλογής βρόχινου νερού και φωτοβολταϊκά στην οροφή του.

Νέο Θέατρο του QPAC, Μπρισμπέιν (Αυστραλία)

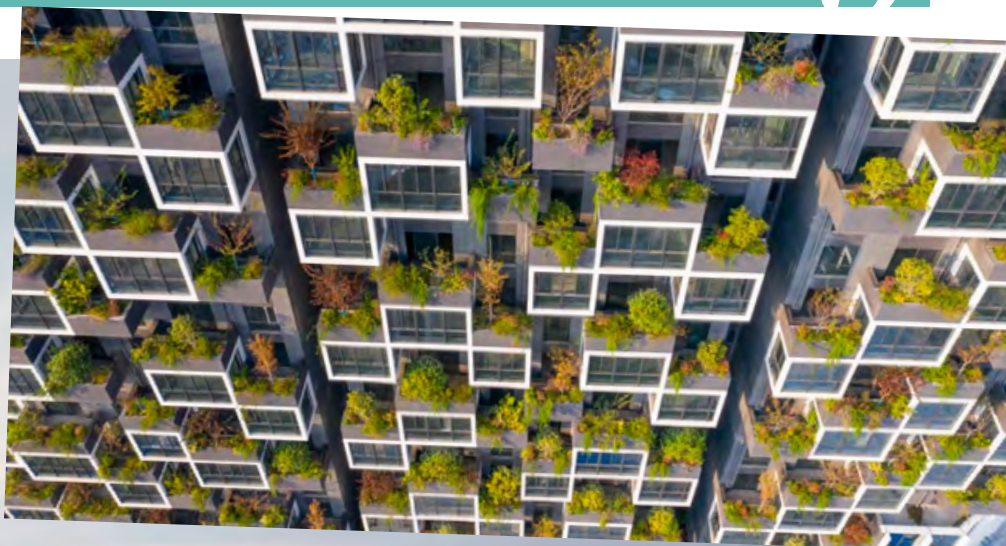
Το νέο θέατρο στο Κέντρο Παραστατικών Τεχνών Κουίνσλαντ ξεχωρίζει για τη μεγάλη κυματιστή γυάλινη πρόσοψή του, όπως και για τους ανοιχτούς χώρους του



φουαγιέ. Επίσης, τα βλέμματα κερδίζει το αμφιθέατρο 1.500 θέσεων με ξύλινη επένδυση, που έχει σχεδιαστεί για να φιλοξενεί παραστάσεις. Το κόστος του έργου ανήλθε στα 106,5 εκατ. ευρώ.

Κατακόρυφο Δάσος της Νανσίνγκ, Κίνα

Το Κατακόρυφο Δάσος πρόκειται να περιλαμβάνει περίπου 800 δέντρα και πάνω από 2.500 θάμνους και αναρριχώμενα φυτά! Θα αποτελείται από δύο πύργους. Ο ψηλότερος θα φτάνει τα 200 μέτρα.





Θα υπάρχουν γραφεία, μουσείο και ξενοδοχείο. Σύμφωνα με το αρχιτεκτονικό γραφείο του Stefano Boeri θα μειωθούν οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα κατά περίπου 18 τόνους ετησίως!

Ξενοδοχείο Populus, Ντένβερ (ΗΠΑ)

Το ξενοδοχείο θα αποτελείται από 13 ορόφους και θα περιλαμβάνει 265 δωμάτια. Θα ανοίξει τις πόρτες του για το κοινό το καλοκαίρι του 2024 στο Ντένβερ του Κολοράντο. Με έμπνευση από τον κορμό της ενδημικής λεύκας ο σχεδιασμός του είναι ιδιαίτερα πρωτότυπος και μοντέρνος. Πολύ σημαντικό είναι ότι το Populus θα είναι το πρώτο ξενοδοχείο με θετικό ισοζύγιο άνθρακα στις ΗΠΑ.

Λουμπόρ. Merkeđa σημαίνει “Ημέρα της Ανεξαρτησίας” στα Μαλαισιανά. Έχει 118 ορόφους.

Το ψηλότερο κτίριο στον κόσμο είναι το Μπουρτζ Χαλίφα, στο Ντουμπάι με ύψος 829 μέτρα. Έχει 163 ορόφους και τον ψηλότερο ανελκυστήρα στον κόσμο!



Ήξερες ότι...

Το Merdeka 118 στο οποίο αναφερθήκαμε στην εισαγωγή είναι το δεύτερο ψηλότερο κτίριο στον κόσμο και το ψηλότερο κτίριο στη Νοτιοανατολική Ασία. Φτάνει τα 679 μέτρα και φυσικά έχει υπέροχη θέα στην πόλη της Κουάλα

Gentrifi-τι; Τα θετικά και τα αρνητικά του gentrification

Τα τελευταία χρόνια όλοι λίγο πολύ, έχουμε ακούσει τη λέξη gentrification - εξευγενισμός.



Μία ευρεία συζήτηση έχει ανοίξει σχετικά με τον εξευγενισμό στις αστικές γειτονιές, πώς γίνεται, πώς επηρεάζει την αγορά και την οικονομία μιας περιοχής αλλά και τους κατοίκους της.

Τι είναι όμως το gentrification;

Εξευγενισμός είναι η αλλαγή στα κοινωνικοοικονομικά και εθνογραφικά χαρακτηριστικά μιας υποβαθμισμένης γειτονιάς. Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στον εξευγενισμό. Ένας είναι η απότομη εισροή κεφαλαίου ή η αύξηση των θέσεων εργασίας σε μια πόλη που έχει

ως αποτέλεσμα την απότομη αύξηση του πληθυσμού. Η αναδιαμορφωμένη αγορά στέγασης είναι συχνά ένα από τα πρώτα σημάδια του εξευγενισμού σε κάποια γειτονιά, καθώς άνθρωποι με μεσαία ή μεγάλα εισοδήματα εισρέουν κατά μεγάλους αριθμούς στην πόλη. Ωστόσο, η αιτία για την αναβάθμιση δεν είναι πάντα οργανική. Συγκεκριμένες τακτικές που προσφέρουν κίνητρα σε οικογένειες με μεσο-ανώτερα και υψηλά εισοδήματα να μετακομίσουν σε όχι πολύ ασφαλείς περιοχές, συχνά σε πόλεις, μπορούν να προκαλέσουν αναβάθμιση.

Στον δημόσιο διάλογο το gentrification παρουσιάζεται ως κάτι αρνητικό.



Ποια είναι όμως τα αρνητικά του σημεία;

- 1 Αυξημένο Κόστος Ζωής.** Καθώς ο εξευγενισμός συχνά οδηγεί σε υψηλότερο κόστος διαβίωσης, τόσο τα πολυτελή κτίρια όσο και τα μοντέρνα καταστήματα έχουν ως αποτέλεσμα ακριβότερη στέγαση και διατροφή. Ακόμα κι αν οι αρχικοί κάτοικοι μιας περιοχής μπορούν να καλύψουν τα έξοδα στέγασής τους, το συνολικό κόστος διαβίωσης μπορεί να αυξηθεί τόσο πολύ που να μην μπορούν να παραμείνουν εκεί.
- 2 Απομάκρυνση Μόνιμων Κατοίκων.** Με το κόστος ζωής να ανεβαίνει, ενώ κατά κύριο λόγο τα εισοδήματα να παραμένουν όπως και πριν χαμηλά, οι μόνιμοι κάτοικοι αναγκάζονται να αφήσουν τη γειτονιά τους.
- 3 Η Στέγαση δεν είναι προσιτή.** Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να κατεδαφιστούν πιο παλιές πολυκατοικίες που όμως είχαν προσιτές τιμές για να δώσουν χώρο σε νέες που όπως είναι λογικό θα είναι ακριβότερες. Ακόμα κι αν μια πολυκατοικία με προσιτές τιμές

δεν κατεδαφιστεί, λόγω της αίγλης που αποκτάει η περιοχή, μπορεί τα ενοίκια να αυξηθούν σε τέτοιο βαθμό όπου οι παλιοί της κάτοικοι με χαμηλά εισοδήματα δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν.

Γενικότερα, ο όρος gentrification-εξευγενισμός, μπορεί να φέρει μία αρνητική χροιά και συχνά αντιμετωπίζεται ως μία αρνητική συνθήκη. Όπως όλα όμως, ο εξευγενισμός έχει πέρα από αρνητικές και θετικές συνέπειες.

Ποια είναι τα θετικά του σημεία;

- 1 Η γειτονιά ξαναζωντανεύει.** Η γειτονιά αλλάζει με τρόπο που βελτιώνει την ποιότητα ζωής

των κατοίκων της. Νέα καταστήματα, γειτονιές που προηγουμένως μπορεί είχαν κενά καταστήματα, γεμίζουν με καφετέριες, καταστήματα ρούχων ή άλλα μαγαζιά και επιχειρήσεις. Αυτές οι νέες επιχειρήσεις μπορούν να αναζωογονήσουν μια γειτονιά και να προσφέρουν νέα ζωή και πόρους σε μια περιοχή που υφίσταται πτώση ή είναι φτωχή.





2 Μείωση εγκληματικότητας. Μια γειτονιά με χαμηλά ποσοστά εγκληματικότητας παρέχει στους κατοίκους της μια αίσθηση ασφάλειας και ηρεμίας. Μερικές μελέτες λοιπόν, δείχνουν ότι η αναβάθμιση μπορεί να μειώσει τα ποσοστά εγκληματικότητας και να βελτιώσει τη δημόσια ασφάλεια. Για παράδειγμα, μια μελέτη από το MIT που δημοσιεύτηκε το 2017 δείχνει ότι μετά την αναβάθμιση των ενοικιαζόμενων κατοικιών στο Cambridge της Μασαχουσέτης τα ποσοστά εγκληματικότητας μειώθηκαν κατά 16%. Η μείωση της εγκληματικότητας μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως οι άνθρωποι και οι επιχειρήσεις που αποφασίζουν να επενδύσουν στην κοινότητα και τη δημόσια ασφάλεια.

3 Περισσότερες επιλογές για διασκέδαση. Με τα νέα μαγαζιά να ανοίγουν στη γειτονιά όπως εστιατόρια και καφετέριες, αυξάνονται και οι επιλογές για διασκέδαση. Οι ντόπιοι δηλαδή μπορεί να έχουν νέες επιλογές για ψώνια, ψυχαγωγία και σημεία συνάντησης. Επιπλέον, η γειτονιά με τον δικό της χαρακτήρα μπορεί να επηρεάσει τα εστιατόρια και τα καταστήματα, κάτι που μπορεί να συμβάλει στην ποικιλομορφία τους.

Τελικά ο εξευγενισμός είναι καλό ή κακό πράγμα;

Ο εξευγενισμός δεν είναι απαραίτητα θετικός αλλά ούτε και αρνητικός. Οι συνέπειες που μπορεί να έχει μπορεί να είναι εξίσου θετικές όσο και αρνητικές. Το ιδανικό είναι οι γειτονιές να αναβαθμίζονται και να συμβαδίζουν με την εποχή αλλά πάντα λαμβάνοντας υπόψη τους κατοίκους, την ιστορία και τον χαρακτήρα τους.



Ο μυστηριώδης κόσμος της Cologne Intense

Η αισθησιακή Cologne Intense Collection του οίκου Jo Malone London «ταξιδεύει» τον κόσμο συλλέγοντας πολύτιμα συστατικά για τη δημιουργία δυναμικών και απρόσμενων αρωμάτων.

Μια συλλογή σαηνευτικών αρωμάτων που είναι εμπνευσμένα από μακρινούς προορισμούς, ιδιαίτερα τελετουργικά και πολύτιμα συστατικά. Το πνεύμα ανακάλυψης αποτελεί την κινητήρι δύναμη του μυστηριώδους και αισθησιακού κόσμου της Cologne Intense.

Η συλλογή αναζητά ό,τι πιο σπάνιο και πλούσιο ως σημείο εκκίνησης για τα 10 αναπάντεχα αρώματα που ολοκληρώνουν τη συλλογή μαζί με τις πολυτελείς κρέμες σώματος, τα μοναδικά κεριά και diffusers και άλλα προϊόντα, επιτρέποντας στους πελάτες να εμπλουτίσουν την καθημερινότητά τους με πολυτελές άρωμα.



Imperial Brands Hellas: Καινοτομία στην κατηγορία Θερμαινόμενων Προϊόντων, που ήρθε για να αλλάξει τα δεδομένα

Η Imperial Brands λανσάρει τις Νέες Θερμαινόμενες Ράβδους Τσαγιού με Νικοτίνη iSENZIA. Η αποκάλυψη του καινοτόμου προϊόντος iSENZIA έλαβε χώρα τη Δευτέρα 29 Ιανουαρίου, σε έναν χώρο υψηλής και μοντέρνας αισθητικής, με εκλεκτούς προσκεκλημένους.

Το iSENZIA αναπτύχθηκε για να προσφέρει μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία με τη χρήση της συσκευής θέρμανσης PULZE.

Οι νέες θερμαινόμενες ράβδοι νικοτίνης iSENZIA, χωρίς φύλλα καπνού... αλλά με ποικιλία φύλλων Oolong και πράσινου τσαγιού, έχουν τεχνολογία κάψουλας στο φίλτρο, η οποία προσφέρει την επιλογή μιας πλούσιας και διαφορετικής γεύσης. Το iSENZIA διατίθεται σε 3 γεύσεις, Watermelon, Berry και Menthol.



Η Swarovski αποκαλύπτει την τιάρα που θα φωτίσει τον χορό της όπερας της Βιέννης

Η τιάρα Swarovski, η οποία επί δεκαετίες κοσμούσε τις πρωτοεμφανιζόμενες στον χορό της Όπερας της Βιέννης, ένα από τα πιο διάσημα γεγονότα του ευρωπαϊκού ημερολογίου κοινωνικών εκδηλώσεων, αποκαλύφθηκε. Σχεδιασμένη από την παγκόσμια Δημιουργική Διευθύντρια της Swarovski, Giovanna Engelbert, η τιάρα του 2024 είναι εμπνευσμένη από τα αυστριακά αυτοκρατορικά κοσμήματα και την οικογένεια κοσμημάτων Mesmera της Swarovski. Κάθε κομμάτι είναι σχολαστικά κατασκευασμένο από 233 διάφανους κρυστάλλους σε μικτές κοπές.



Στέφανος Δορμπαράκης: Γαληνεύοντας την καρδιά μέσα από τις νότες...

Ο Στέφανος Δορμπαράκης είναι ένας καλλιτέχνης που καταφέρνει να μας γαληνεύει αλλά και να μας εμπνέει με τη μουσική του. Με αφορμή το νέο του άλμπουμ, *Λυχνικόν*, παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.



Πρόσφατα κυκλοφόρησε το *Λυχνικόν*, το δεύτερο μουσικό σας άλμπουμ. Τι περιλαμβάνει;

Πριν από λίγο καιρό, συγκεκριμένα μέσα στον Δεκέμβριο του 2023, κυκλοφόρησε ο δεύτερος προσωπικός μου δίσκος, το «*Λυχνικόν*». Είναι ένα μουσικό άλμπουμ το οποίο περιλαμβάνει δέκα πρωτότυπες οργανικές συνθέσεις μου επηρεασμένες τόσο από τη μουσική της Ανατολής όσο κι από αυτή της Δύσης.

Όπως και ο πρώτος μου δίσκος, το «*λευκό γράμμα*», έτσι κι αυτός αποτελεί ένα «*πάντρεμα*» διαφόρων μουσικών στοιχείων χρησιμοποιώντας όργανα της ευρύτερης περιοχής της ανατολικής Μεσογείου όπως το κανονάκι, το ούτι, τη λύρα, το νέι, το πολιτικό λαούτο, αλλά και όργανα της δυτικής κουλτούρας σαν το πιάνο, το σαξόφωνο, το κοντραμπάσο, το βιολοντσέλο, το ακορντεόν. Το

«*Λυχνικόν*», όπως άλλωστε δηλώνει και η ετυμολογία της λέξης, αποτυπώνει το φως της εσπέρας, το φως των λύχνων, μέσα στο οποίο ο ακροατής γίνεται συμμετοχος στους ιδιαίτερους ήχους και τα διάφορα αρώματα που αναδύονται από τα κομμάτια.

Να γυρίσουμε λίγο πίσω στις στιγμές έμπνευσης και δημιουργίας; Τι σημαίνει αυτό το άλμπουμ για εσάς;

Το «*Λυχνικόν*» αποτελεί για μένα μία μορφή αποτύπωσης του εαυτού μου. Κάθε κομμάτι ξεχωριστά κρύβει μέσα του μία ιστορία. Άλλοτε πιο προσιτή στον ακροατή με ξεκάθαρα μουσικά νοήματα κι άλλοτε πιο θολή που αναζητά από τον ίδιο να ανακαλύψει το μουσικό πλαίσιο που τίθεται από τις συνθέσεις μου. Ο δίσκος αυτός έγινε μέσα σε μία εποχή που η δισκογραφία βρίσκεται σε



Lychnikon
Stefanos Dorbarakis

έντονη κρίση. Βρισκόμαστε σε ένα μεταβατικό στάδιο το οποίο πάει να εξαλείψει το φυσικό προϊόν αναπαραγωγής δίσκων.

Παρόλα αυτά η κυκλοφορία του συγκεκριμένου μουσικού άλμπουμ με χαροποιεί ιδιαίτερος για τον λόγο ότι ένα μέρος της καρδιάς μου παίρνει «σάρκα και οστά» και μοιράζεται στο ευρύ κοινό κάτω από δύσκολες συνθήκες. Μέσα στην πληθώρα ήχων και τη γενικότερη σύγχυση που επικρατεί ακόμα και στον χώρο της τέχνης, η απόφαση να κυκλοφορήσει και να επικοινωνήσει ένας μουσικός την προσωπική του δουλειά δείχνει ένα τόλμημα και μία στάση ζωής πέρα από τα τετριμμένα καλλιτεχνικά μονοπάτια. Η συγκίνηση λοιπόν μεγάλη όταν η διαδρομή από την έμπνευση στη δημιουργία υλοποιείται παίρνοντας την τελική μορφή μέσα από την επίσημη κυκλοφορία ενός καλλιτεχνικού πονήματος. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, το «Λυχνικόν» θα έλεγα πως είναι μία ακόμα σφραγίδα του δικού μου ήχου στο μουσικό στερέωμα.

Ποιες ήταν οι πρώτες μουσικές σας διαδρομές; Είχε πάντα σημαντικό ρόλο στη ζωή σας η μουσική;

Ξεκίνησα να ασχολούμαι με τη μουσική από πολύ μικρή ηλικία παίζοντας πιάνο. Πρώτα γνώρισα την ευρωπαϊκή μουσική και τη δυτική κουλτούρα κι έπειτα, κατά τα εφηβικά χρόνια, ήρθα σε ουσιαστική επαφή με την παράδοσή μας

και τη μουσική της Ανατολής μέσα από το κανονάκι με το οποίο καταπιάνομαι εδώ και τόσα χρόνια. Αυτό που κατάλαβα είναι πως βρισκόμαστε σε ένα σταυροδρόμι το οποίο απαιτεί τη γνώση και της μίας μουσικής και της άλλης. Τόσο η ενασχόληση με τη δυτικό μουσικό τρόπο σκέψης όσο και η συνειδητή επιλογή «προς Ανατολάς», αν μπορεί να μου επιτραπεί η φράση, με βοήθησαν στο να κατανοήσω τι θέλω και να διαμορφώσω εντέλει τη μουσική μου ιδιοσυγκρασία και ταυτότητα. Από την πρώτη συμμετοχή σε συναυλία που είχα ως μαθητής Γ' Δημοτικού προσπαθώντας να διαχειριστώ το άγχος της σκηνής και του κόσμου μέχρι και την πιο πρόσφατη μουσική μου εκδήλωση ο στόχος ήταν, είναι και θα παραμένει ο ίδιος. Πώς να γαληνέψω την καρδιά μέσα από τις νότες! Αυτός εξάλλου είναι και ο απώτερος σκοπός της μουσικής για μένα, γι' αυτό έχει τόσο καθοριστικό ρόλο στην πορεία της ζωής μου μέχρι σήμερα.

Από πού αντλείτε έμπνευση για δημιουργία;

Έρχεται η στιγμή που ο άνθρωπος προσπαθεί να εξωτερικεύσει όσα υπάρχουν μέσα στην ψυχή του. Η διαφορά όμως με έναν καλλιτέχνη υφίσταται στον τρόπο που πραγματοποιείται αυτό το μοίρασμα. Ο ένας μπορεί να το αποτυπώσει με λέξεις πλάθοντας ποικίλους χαρακτήρες, ο άλλος με σχέδια και χρώματα, κάποιος άλλος δίνοντας μορφή σε λόγια. Για εμένα η δημιουργία εκφράζεται με δύο τρόπους. Είτε με λέξεις είτε με νότες.



Η καταγραφή των σκέψεών μου στο χαρτί μέσα από ιστορίες που πλάθω, αλλά και η αποτύπωση όλων αυτών που με απασχολούν στο πεντάγραμμο με κάνουν να υπάρχω. Η δημιουργία είναι ένα ισχυρό κίνητρο για ζωή, μία πορεία προς το φως, μία αέναη κίνηση προς τα Άνω. Συνεπώς καθετί που μπορεί να προκαλέσει το ενδιαφέρον της ολότητάς μου είναι σε θέση να παραγάγει έργο μέσα μου. Η έμπνευση πιστεύω πως είναι δυνατόν να υπάρξει ακόμα και από το πιο ασήμαντο στοιχείο, όταν αυτό διεγείρει τις αισθήσεις και το «είναι» του καλλιτέχνη.

Ποια είναι η πολυτιμότερη συμβουλή που σας έχουν δώσει;

Ενδεχομένως να φανώ προβλέψιμος ή ακόμα και γραφικός με αυτό που θα πω, αλλά σε μία τέτοια ερώτηση δεν μπορώ να απαντήσω κάτι άλλο πέρα από τα λόγια και τη συμβουλή που μου έδωσαν οι γονείς μου: «Να είσαι ο εαυτός σου!». Είναι μία φράση που προσπαθώ καθημερινά να την εφαρμόζω και να την κάνω πράξη. Λόγια σοφά από ανθρώπους που έχουν ζήσει μία ζωή αυθεντική. Μία ζωή που αποτελεί παράδειγμα για μένα και θέτει τις βάσεις και τα θεμέλια για να με καθορίσει ως άνθρωπο.

Είμαι ο εαυτός μου και όλα όσα πρεσβεύω δηλώνουν πτυχές του εαυτού μου. Ακόμα και κόντρα στο ρεύμα της εποχής να είναι μία στάση μου, είναι αληθινή καθώς προέρχεται από μένα. Αλίμονο μας εάν ζούμε τις ζωές άλλων στη δική μας τη ζωή...

Μια συνεργασία σας που ξεχωρίζετε είναι.

Έχω συνεργαστεί με πληθώρα καλλιτεχνών. Έχω συνυπάρξει πάνω στη σκηνή με πολλά γνωστά ονόματα του ελληνικού και όχι μόνο πενταγράμμου. Αυτό που κρατάω σε μια συνεργασία είναι η ουσιαστική σχέση που δημιουργείται πέρα από τα όρια της σκηνής. Οπότε δεν

δίνω σημασία πια σε «μεγάλα ονόματα», όταν τα βλέπω να κινούνται με αποκλειστικό σκοπό την υστεροφημία τους ή τις φιλόδοξες τάσεις τους.

Από την άλλη όμως υπάρχουν και φωτεινοί πνευματικοί φάροι οι οποίοι μπορεί να σε φωτίσουν και να λειτουργήσουν ως στυλοβάτες στη μουσική σου διαδρομή. Μία τέτοια περίπτωση που η συνεργασία λειτουργεί ως μαθητεία σε ύψιστο βαθμό είναι ο αγαπητός συνθέτης, μουσικός και δάσκαλος της παραδοσιακής μας μουσικής, κ. Χρήστος Τσιαμούλης, ευρέως γνωστός από το συνθετικό, συγγραφικό και μουσικό του έργο. Η αναφορά σε εκείνον γίνεται με πολύ μεγάλη επίγνωση και συναίσθηση σε όλο αυτό που έχει προσφέρει σ' εμένα, τόσο άμεσα από συνεργασίες δισκογραφικού ή συναυλιακού τύπου, όσο και έμμεσα από συζητήσεις και αναλύσεις πολλών θεμάτων για τη μουσική αλλά και γενικότερα για τη ζωή. Του χρωστάω πολλά και δημοσίως τον ευχαριστώ για άλλη μια φορά!

Ένα καλλιτεχνικό σας όνειρο.

Ονειρεύομαι καθημερινά και ζω μέσα στο όνειρο. Αυτό μου δίνει δύναμη να συνεχίσω. Αφήνω όμως τη ζωή την ίδια να χαράξει εκείνη τον δρόμο που θα αφήσω πίσω μου. Το μοναδικό μέλημά μου είναι όταν θα φύγω από τη ζωή αυτή οι μουσικές μου πινελιές να αποτυπωθούν έστω και λίγο στις καρδιές των ακροατών που θέλησαν να ακούσουν τη μουσική μου ή να ευφρανθούν από το κανονάκι μου!

info

- ▶ [Spotify_Lychnikon](#)
- ▶ [Official Website](#)
- ▶ [YouTube Channel](#)
- ▶ [Official Teaser](#)



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΚΑΙ Ο ΕΡΩΔΙΟΣ, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία **ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΚΑΙ Ο ΕΡΩΔΙΟΣ** (τίτλος στα αγγλικά: **THE BOY AND THE HERON**) με τις φωνές των Masaki Suda, Soma Santoki κυκλοφορεί από σήμερα, Πέμπτη 1 Φεβρουαρίου 2024, στους κινηματογράφους.



Η νέα ημι-αυτοβιογραφική αφήγηση από το εμπνευσμένο μυαλό του Hayao Miyazaki που έχει αναλάβει τη σκηνοθεσία και το σενάριο, είναι ένας φόρος τιμής στη φιλία, τη ζωή, τον θάνατο και τη δημιουργία. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ιαπωνικό anime **ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΚΑΙ Ο ΕΡΩΔΙΟΣ** είναι κατάλληλη για άτομα άνω των 12 ετών.

Η επίσημη περίληψη της ταινίας είναι η εξής: "Ένα νεαρό αγόρι, ο Μάχιτο, που του λείπει αφόρητα η νεκρή μητέρα του, επιχειρεί να διεισδύσει σε έναν κόσμο όπου ζωντανοί και νεκροί μοιάζει να συνυπάρχουν. Σε εκείνον τον κόσμο ο θάνατος τελειώνει και η ζωή βρίσκει μια νέα αρχή.

Οδηγός του Μάχιτο σε αυτό το ταξίδι είναι ένα πλάσμα, μισός ερωδιός και μισός άνθρωπος, το οποίο ισορροπεί οριακά στα όρια ψέματος και

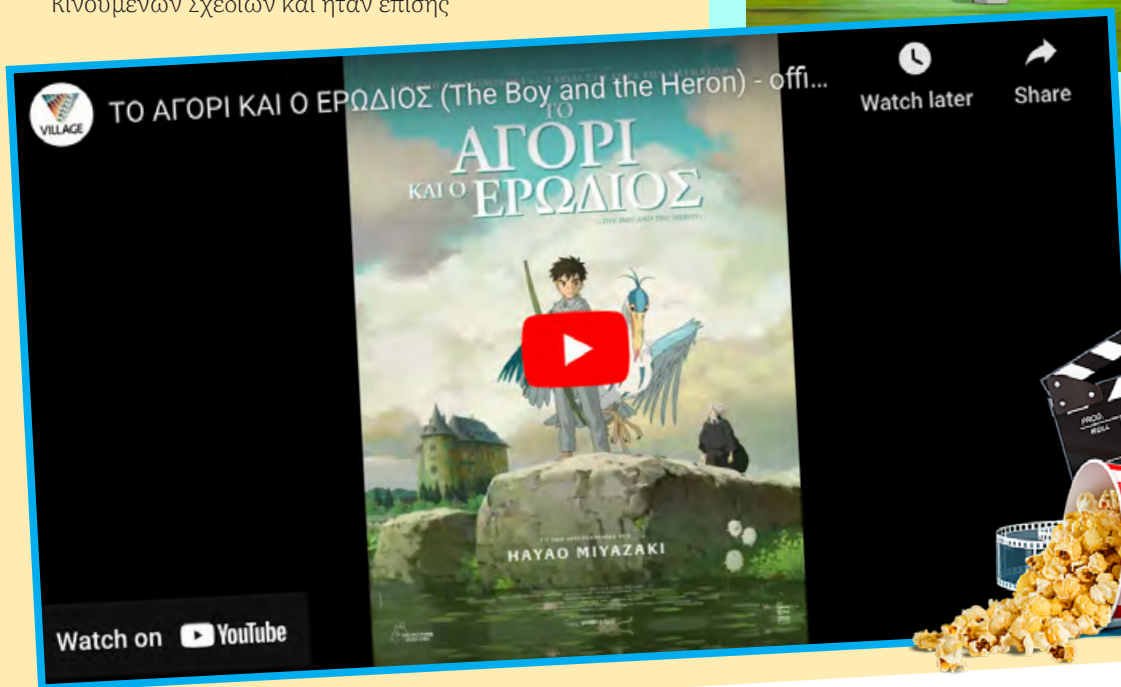
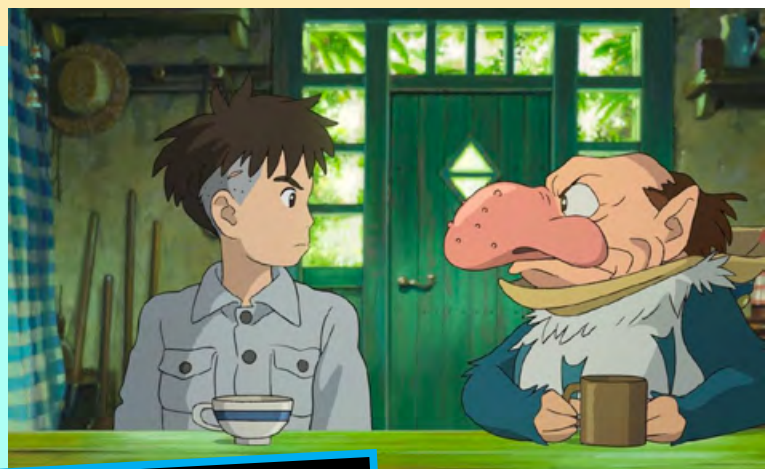


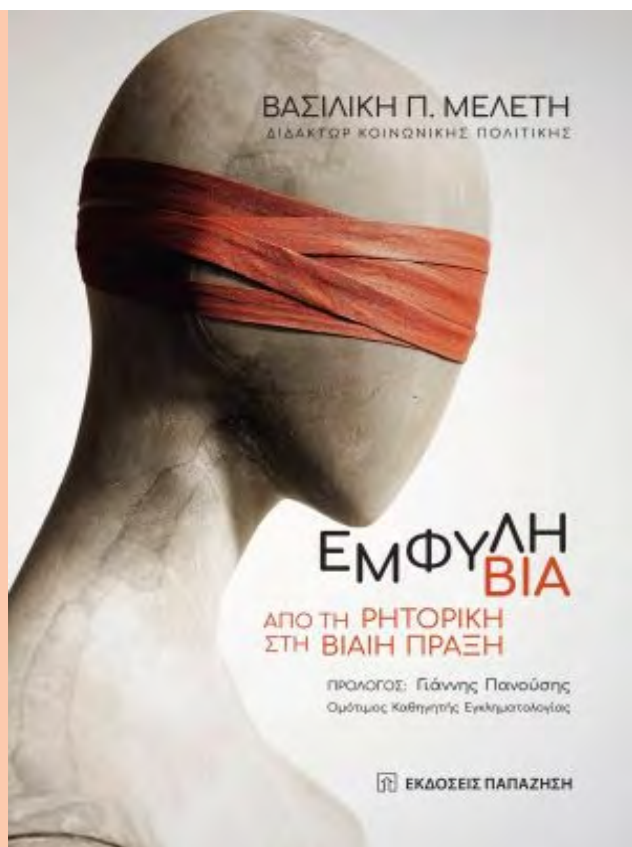


αλήθειας. Το αγόρι στον νέο κόσμο κάνει ουσιαστικούς φίλους, ξαναβρίσκει τη μητέρα του και συναντά τον δημιουργό του κόσμου."

υποψήφια για το Βραβείο BAFTA Καλύτερης Ταινίας Κινουμένων Σχεδίων και Βραβείο Ακαδημίας Καλύτερης Ταινίας Κινουμένων Σχεδίων.

Μετά την κυκλοφορία της ταινίας, το μυθιστόρημα "How Do You Live?" έγινε προσωρινά δυσεύρετο, λόγω της "κοινής ενέργειας" που είχε με την ταινία. Ο εκδότης αποφάσισε να ανατυπώσει το βιβλίο, ενώ οι τόμοι ήταν κυκλοφορούσαν σε μεγάλη ποσότητα στην εφαρμογή Mercari marketplace. Στις 20 Ιουλίου, ο Iwanami Shoten ανακοίνωσε στον επίσημο λογαριασμό του στο Twitter ότι συνολικά η κυκλοφορία του βιβλίου έφτασε τα 1.8 εκατομμύρια αντίτυπα, καθιστώντας το, το νούμερο ένα βιβλίο που κυκλοφόρησε ο εκδοτικός οίκος Iwanami Buncho στην ιστορία του. Μεταξύ των πολυάριθμων διακρίσεών της, η ταινία ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΚΑΙ Ο ΕΡΩΔΙΟΣ, κέρδισε ακόμα το Βραβείο Χρυσής Σφαίρας Καλύτερης Ταινίας Κινουμένων Σχεδίων και ήταν επίσης





Έμφυλη βία Από τη ρητορική στη βίαη πράξη

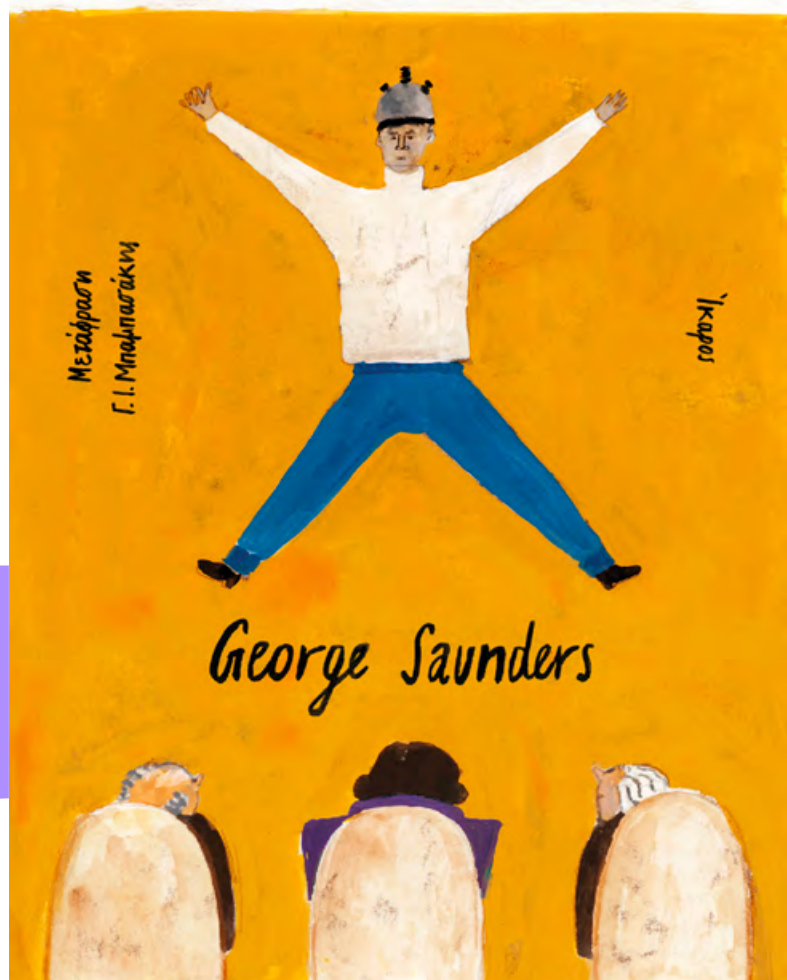
Το φαινόμενο της έμφυλης βίας δεν γνωρίζει σύνορα, συμβαίνει σε γυναίκες και κορίτσια ανεξαρτήτου ηλικίας, θρησκευτικών πεποιθήσεων, μορφωτικού ή κοινωνικοοικονομικού υποβάθρου. Οποιαδήποτε μορφή βίας αποτελεί λανθασμένη ενέργεια και νομικά θεωρείται σοβαρή παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων με ποικίλες επιπτώσεις στο θύμα. Μετά την έναρξη της πανδημίας και την επιβολή περιοριστικών μέτρων παρατηρήθηκε γεωμετρική αύξηση της έμφυλης βίας, με τις γυναικοκτονίες να αυξάνουν τη μακρά λίστα δολοφονιών παγκοσμίως.

Στο παρόν βιβλίο η συγγραφέας επιδιώκει να εξηγήσει το φαινόμενο και να προσδιορίσει τους λόγους ανάπτυξής του. Μέσα από επισταμένη έρευνα διαπιστώνει ότι η βία έχει βαθιές ρίζες, με χρονική αναφορά στα πατριαρχικά πρότυπα του παρελθόντος, όπου οι μισογυνικές διακρίσεις έβριθαν στην κοινωνική ζωή. Η σύγχρονη εξέλιξη της εκδηλώνεται στην πράξη μέσω της ενδοοικογενειακής βίας, της σωματεμπορίας, των βιασμών και της σεξουαλικής παρενόχλησης και λοιπών ειδεχθών πράξεων.

Στο βιβλίο τέλος δίνεται έμφαση στην αναγνώριση τρόπων για να τερματιστεί ο κύκλος της έμφυλης βίας. Η παρότρυνση των γυναικών να καταγγέλλουν κάθε βίαιο γεγονός μέσω των αστυνομικών αρχών και τη βοήθεια ειδικών καταφυγίων και κέντρων κοινωνικής αλληλεγγύης θυμάτων είναι σημαντικό βήμα. Οι γυναίκες οφείλουν να διεκδικήσουν μέσα από τα συλλογικά όργανα καλύτερη ποιότητα ζωής απέναντι σε μια κοινωνία που δημιουργεί και συντηρεί το ρατσισμό και το σεξισμό. Από τις Εκδόσεις Παπαζήση.

Μέρα απελευθέρωσης

Μέρα απελευθέρωσης



Εννέα ιστορίες. Ιστορίες ανθρώπων. Κόρες, μητέρες, εγγόνια, έφηβοι, υπερήλικες· ήρωες άλλοτε δυστοπικοί και μακρινοί και άλλοτε υπερβολικά γνώριμοι μας παρασέρνουν στις μικρές και μεγάλες τους ζωές που άλλοτε συνθλίβονται από απόγνωση, καταπίεση και βάνουσο ρεαλισμό και άλλοτε πλημμυρίζουν χαρά, γενναιοδωρία και ελπίδα.

Έχοντας αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές, ένα βραβείο Booker και μια θέση στις λίστες των best sellers των NY Times, ο δεξιοτέχνης της μικρής φόρμας George Saunders, μας παραδίδει μια ανατρεπτική συλλογή αδιαμφισβήτητης μαεστρίας που διερευνά θέματα εξουσίας, ηθικής και δικαιοσύνης και εξετάζει σε συγκινητικό βάθος την ουσία της ανθρώπινης (συν) ύπαρξης.

Μια διεισδυτική ματιά στην άβυσσο του αμερικανικού ψυχισμού. Μια γενναία σπουδή στον πολυπρισματικό χαρακτήρα της ανθρώπινης εμπειρίας. Από τις εκδόσεις Ίκαρος.

quote of the day

"POSITIVE ANYTHING IS BETTER THAN NEGATIVE NOTHING."

Elbert Hubbard

Σήμερα
γιορτάζουν!
Τρύφοντας, Τρυφονία,
Φιλικητάτη, Φιλικήτη,
Φιλικήτα



OPTIMISM

tip of the day

Optimism is a muscle that gets stronger with use.

Robin Roberts

1 Φεβρουαρίου

- > Optimist Day
- > National Freedom Day
- > National Get Up Day
- > National Dark Chocolate Day
- > National Serpent Day