

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

SHAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

WE'LL BE THERE!

PARIS, OCTOBER 19-23RD 2024

POWERED BY



SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**REBECCA SYNDROME:
ΜΗΠΩΣ ΤΟ ΕΧΕΙΣ ΚΙ ΕΣΥ;**

Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τελευταία μέρα στο Παρίσι σήμερα και με έχουν πιάσει τα ψυχοπλακωτικά μου. Έτσι βρήκα την ευκαιρία σήμερα να σου πω για τη μητέρα των ψυχικών ασθενειών που όχι, δεν είναι κάτι αόριστο ή απρόσωπο. Είναι υπαρκτό και πιο δυνατό από ποτέ, είναι η ζωή που δεν ζήσαμε. Είναι αυτά που θέλαμε να πούμε και δεν είπαμε, όλα αυτά που θέλαμε να κάνουμε αλλά δεν τολμήσαμε. Είναι οι στιγμές που αδικηθήκαμε και δεν σηκώσαμε ανάστημα. Ήρθε η ώρα να βγάλουμε τις παρωπίδες και να δούμε την αλήθεια κατάματα.

Τα Λόγια που δεν είπαμε. Κάθε φορά που κλείνεις το στόμα σου και δεν λες αυτό που πραγματικά νιώθεις, χάνεις ένα κομμάτι του εαυτού σου. Τα ανείπωτα λόγια βαραίνουν την ψυχή σαν πέτρες. Η σιωπή μπορεί να είναι χρυσή, αλλά η καταπιεσμένη φωνή είναι δηλητήριο. Δεν μπορείς να ζήσεις μια ολοκληρωμένη ζωή αν φοβάσαι να πεις την αλήθεια σου.

Οι Πράξεις που δεν τολμήσαμε. Φοβάσαι την αποτυχία; Την απόρριψη; Καλά κάνεις, αλλά αυτός ο φόβος σε κρατάει πίσω. Οι πράξεις που δεν τολμήσαμε είναι οι αλυσίδες που μας κρατάνε δεμένους σε μια ζωή μισή. Κάθε φορά που δεν τολμάς να κάνεις κάτι που θέλεις, χάνεις μια ευκαιρία να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Η τόλμη είναι το καύσιμο της αλλαγής. Πάρε το ρίσκο. Τολμήσέ το.

Οι Στιγμές που αδικηθήκαμε. Κάθε φορά που επιτρέπεις να σε αδικούν και δεν σηκώνεις ανάστημα, ενισχύεις την αδικία. Η υποταγή δεν είναι αρετή, είναι αυτοκαταστροφική. Μην αφήνεις κανέναν να σου στερεί την αξιοπρέπεια. Αν δεν σηκώνεις ανάστημα, η αδικία θα συνεχιστεί. Το θάρρος να πεις «όχι» και να απαιτήσεις το δικό σου είναι το θεμέλιο για την ψυχική μας υγεία.

Η Ζωή που δεν ζήσαμε είναι το μεγαλύτερο βάρος που μπορούμε να κουβαλήσουμε. Είναι οι χαμένες ευκαιρίες, οι ανεκπλήρωτες επιθυμίες, οι αναμνήσεις που ποτέ δεν δημιουργήσαμε. Η απραξία είναι ο εχθρός της ευτυχίας. Μην αφήνεις τη ζωή να περνάει από δίπλα σου. Ζήσε κάθε στιγμή σαν να είναι η τελευταία. Πάρε την απόφαση να ζήσεις τη ζωή που θέλεις τώρα, πριν να είναι αργά.

Tip of the Day: Μην αφήνεις καμία μέρα να περνάει χωρίς να διεκδικείς τη ζωή που πραγματικά θέλεις. Σου το είπα και στην αρχή, η μητέρα των ψυχικών ασθενειών είναι η ζωή που δεν ζήσαμε. Ζήσε την αλήθεια σου, τόλμησε το αδύνατο και διεκδίκησε το δικό σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Rebecca syndrome: Μήπως το έχεις κι εσύ;

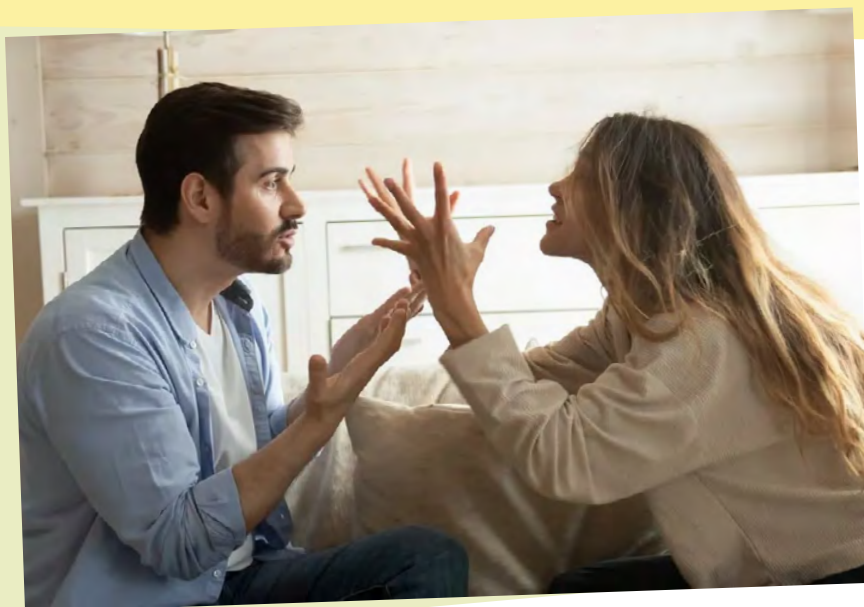


Έχετε ακούσει για το σύνδρομο "Rebecca"; Τελευταία είναι σαν να το... ανακαλύπτουμε ξανά, καθώς αφορά πολύ κόσμο!

Αναδρομική ζήλια: Ζηλεύουμε τώρα για πράγματα που συνέβησαν στο παρελθόν. Μια αφορμή π.χ. μια φωτογραφία αρκεί για να μας βάλει σε περίπλοκες διαδικασίες σκέψης... Μπορεί να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλα άτομα και να απογοητευόμαστε, θεωρώντας πως υστερούμε και μην μπορώντας να βγούμε από τον φαύλο κύκλο της... αναδρομικής ζήλιας.

Γιατί ονομάστηκε "Rebecca";

Το σύνδρομο πήρε το όνομά του από το ομώνυμο γοτθικό μυθιστόρημα της Daphne du Maurier. Η ιστορία ακολουθεί μια νεαρή γυναίκα η οποία παντρεύεται έναν εύπορο άνδρα. Όταν όμως μένουν μαζί, βλέπει ότι όσοι εργάζονται στο σπίτι, όπως και η τοπική





κοινότητα εξακολουθούν να είναι αφοσιωμένοι στην εκλιπούσα πρώτη σύζυγο του άνδρα, τη Rebecca. Με έμπνευση, λοιπόν, από το συγκεκριμένο μυθιστόρημα, ο ψυχολογικός Δρ Ντάριαν Λίντερ, επινόησε τον όρο «Σύνδρομο Rebecca» αναφερόμενος στην αναδρομική ζήλια.

Εμβαθύνοντας...

Σύμφωνα με τον Βρετανό ψυχοθεραπευτή Τόμπι Ίνγκαμ, η αναδρομική ζήλια έχει συχνά τις ρίζες της στην παιδική μας ηλικία. Ειδικότερα, αναφέρεται σε εμμονικά συναισθήματα τα οποία είναι πιθανό να σχετίζονται με το γεγονός ότι νιώσαμε πως μας παραμελούσε ή δεν ενδιαφερόταν όσο θα θέλαμε η μητέρα ή ο πατέρας μας όταν ήμασταν παιδιά και ότι έδειχνε προτίμηση στον/στην αδερφό/ή μας. Αυτά τα προβάλλουμε στις τωρινές μας σχέσεις με αποτέλεσμα να νιώθουμε ότι δεν είμαστε αρκετοί.

Keep in mind

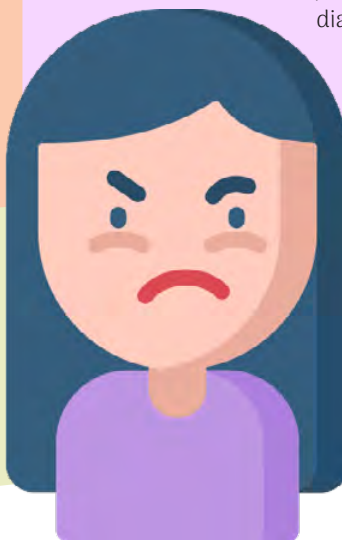
Τα social media συχνά ενθαρρύνουν την αναδρομική ζήλια, δεδομένου ότι μας είναι εύκολο να ελέγξουμε λεπτομέρειες για τις προηγούμενες σχέσεις του/της συντρόφου μας.

Πώς θα το αντιμετωπίσουμε

Πρέπει να αναρωτηθούμε αν η ζήλια και οι άσχημες σκέψεις μας έχουν τη ρίζα τους στην παιδική μας ηλικία. Να συνειδητοποιήσουμε ότι το παρελθόν και οι εμπειρίες μας ενδέχεται να σχετίζονται με όσα βιώνουμε στο παρόν και μας ταλαιπωρούν. Και μπορεί πραγματικά η τωρινή μας κατάσταση να μην σχετίζεται καθόλου με όσα νιώθουμε...

Καλό είναι να βοηθήσουμε όμως τον εαυτό μας και αποφεύγοντας να σκαλίζουμε παλαιότερες δημοσιεύσεις και φωτογραφίες στα social media. Γιατί έτσι ενισχύουμε τις

αρνητικές μας σκέψεις και δεν μπορούμε να βγούμε από τον φαύλο κύκλο της ζήλιας. Ας μην αυτοπαγιδευόμαστε. Γενικότερα, καλό είναι να μην σκαλίζουμε το παρελθόν, τις προηγούμενες σχέσεις κτλ. ώστε να ζούμε στο τώρα και να μην επηρεαζόμαστε αρνητικά, βιώνοντας συναισθήματα που δεν μπορούμε εύκολα να διαχειριστούμε.



Μπισκότα ΒΙΟΛΑΝΤΑ: Νέα μπισκότα Ζέας



Η νέα διατροφική πρόταση της Βιολάντα φέρει το όνομα μπισκότα Ζέας! Η Βιολάντα, μία από τις κορυφαίες εταιρείες στον κλάδο της παραγωγής μπισκότων, παρουσιάζει τα νέα Μπισκότα Ζέας Βιολάντα, με βασικό συστατικό το Ελληνικό δημητριακό Ζέα, το οποίο ξεχωρίζει για τη μοναδική του γεύση και τη θρεπτική του αξία!

Πρωτότυπη Συσκευασία και Ιδανική Μερίδα

Η συσκευασία των μπισκότων Ζέας Βιολάντα διακρίνεται για την πρωτοτυπία της. Περιέχει 7 μπισκότα, που αποτελούν την ιδανική μερίδα για καθημερινή κατανάλωση.

Το μικρό μέγεθος της συσκευασίας την καθιστά εξαιρετικά πρακτική για εύκολη μεταφορά, επιτρέποντας να είναι πάντα διαθέσιμη για κάθε στιγμή της ημέρας.

Τρεις Γευστικές Επιλογές

Τα μπισκότα Ζέας Βιολάντα κυκλοφορούν σε τρεις ξεχωριστές γεύσεις:

- Μπισκότα Ζέας με Μέλι: Τα θρεπτικά στοιχεία του μελιού με το δημητριακό Ζέα, προσφέρουν ένα γευστικό και θρεπτικό σνακ.
- Μπισκότα Ζέας με Χαρούπι: Το χαρούπι με τη

φυσική του γεύση, προσφέρει πλούσια υφή και μοναδική αίσθηση απόλαυσης!

- Μπισκότα Ζέας με Πορτοκάλι & Καρότο: Ένας δροσιστικός συνδυασμός φρεσκάδας και θρεπτικών συστατικών!

Υποστήριξη της Τοπικής Παραγωγής και Ελληνικής Γεωργίας

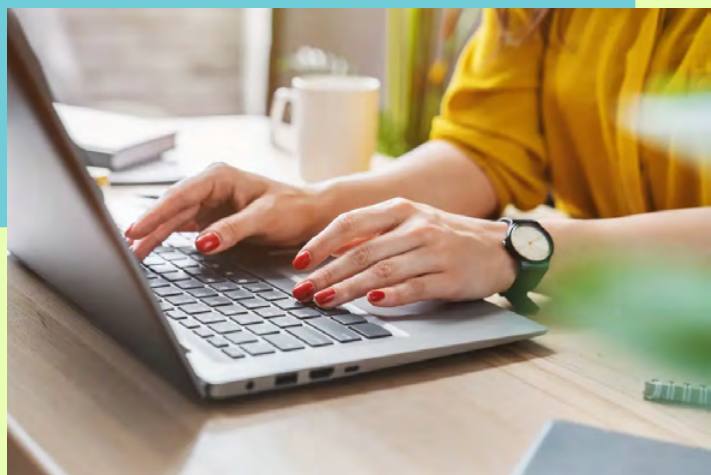
Η Βιολάντα στηρίζει την ελληνική γεωργία και προμηθεύεται το δημητριακό Ζέα αποκλειστικά από τους Μύλους Αντωνόπουλου στη Θεσσαλία. Με τη χρήση πρώτων υλών υψηλής διατροφικής αξίας, τα μπισκότα Ζέας συμβάλλουν στην ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και προάγουν έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής.

Τα μπισκότα Ζέας Βιολάντα αποτελούν μια υγιεινή και γευστική επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας, συνδυάζοντας ποιότητα, διατροφική αξία και πρακτικότητα.

Ήξερες ότι...

Το εκχύλισμα χαρουπιού προστατεύει την επιδερμίδα από το Blue Light

Η δράση του χαρουπιού κατά του Blue Light και του 5G οφείλεται στις αντιοξειδωτικές τανίνες με γαλλικό οξύ που περιέχει. Ειδικότερα, κλινικές μελέτες έδειξαν ότι, προστατεύουν το κολλαγόνο και τα μιτοχόνδρια των κυττάρων από την ψηφιακή μόλυνση. Επιπλέον, το χαρούπι προστατεύει την επιδερμίδα του προσώπου από την αστική μόλυνση του αέρα.

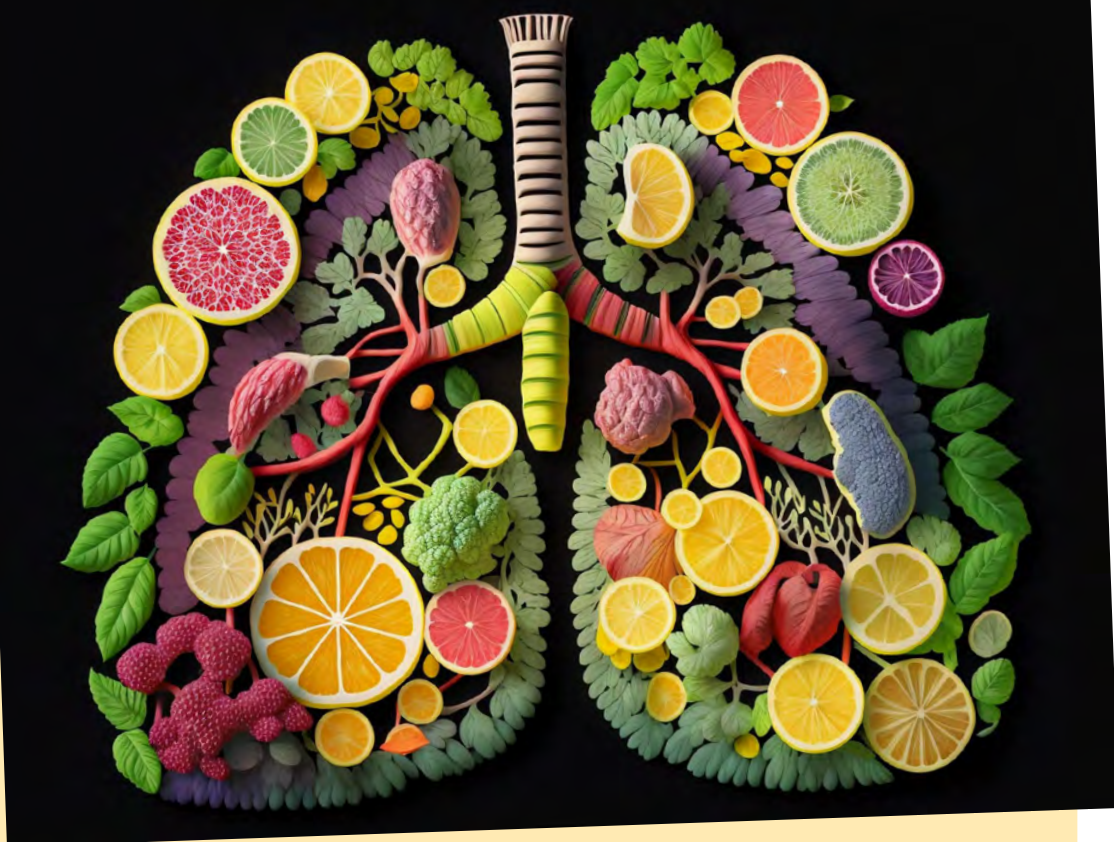


Τι κάνεις για την υγεία των πνευμόνων σου;

Healthy Lung Month

ο Οκτώβριος και ας δούμε απλούς τρόπους και συνήθειες που μπορούμε να υιοθετήσουμε για την υγεία των πνευμόνων μας.

Οι πνεύμονες είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία μας, καθώς αναπνέουμε περίπου 20.000 φορές ημερησίως. Οι αναπνευστικές παθήσεις, όπως το άσθμα, η πνευμονία και ο καρκίνος του πνεύμονα, είναι κοινές και απαιτούν προσοχή. Η σωματική άσκηση, η αποφυγή καπνίσματος και η προστασία από τη ρύπανση συμβάλλουν στη διατήρηση της πνευμονικής υγείας.



Η διατροφή παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη των πνευμόνων. Τα μούρα, όπως τα βατόμουρα και τα σμέουρα, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και προστατεύουν από ασθένειες. Τα σταυραναθή λαχανικά, όπως το μπρόκολο και το κουνουπίδι, βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, ενώ τα καρότα, πλούσια σε καροτενοειδή, μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα.

Τα λιπαρά ψάρια και οι ξηροί καρποί παρέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που ενισχύουν την αναπνευστική λειτουργία, ενώ η βιταμίνη C από φρούτα όπως τα πορτοκάλια είναι κρίσιμη για την αποτελεσματική μεταφορά οξυγόνου.

Τέλος, η καλή ενυδάτωση με νερό είναι απαραίτητη για υγιείς πνεύμονες και τη σωστή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.

Το ιπτάμενο καρότσι!

SAY *yes* & get impressed



Drone που αναπτύχθηκε στη Νότια Κορέα χρησιμοποιεί πολλαπλούς έλικες ώστε να παραμένει πάντα οριζόντιο καθώς πετά και να μεταφέρει αντικείμενα σε σκάλες και ανώμαλες επιφάνειες σαν «ιπτάμενο καρότσι σουπερμάρκετ»! Το ιπτάμενο καρότσι περιλαμβάνει τέσσερις έλικες τοποθετημένους κάτω από μια παλέτα μεταφοράς φορτίων με ένα χερούλι. Το συγκεκριμένο σύστημα προορίζεται για εφαρμογές μεταφοράς φορτίων που απαιτούν απόλυτη σταθερότητα.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Τρόφιμα που ενισχύουν τον εγκέφαλο

Ο εγκέφαλος είναι το κέντρο εντολών του σώματός μας, υπεύθυνος για τον έλεγχο κάθε σκέψης, κίνησης και αίσθησης.



Ακριβώς όπως κάθε άλλο όργανο, ο εγκέφαλος απαιτεί σωστή τροφή για να λειτουργήσει σε ικανοποιητικό επίπεδο. Ενώ οι πνευματικές ασκήσεις και προκλήσεις είναι απαραίτητες για τη γνωστική υγεία, τα τρόφιμα που καταναλώνουμε παίζουν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη και την ενίσχυση της λειτουργίας του εγκεφάλου.

Όπως δεν υπάρχει ένα μαγικό χαπάκι που μπορεί να εξαλείψει τη φθορά που επέρχεται με τα χρόνια στις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου,



με τον ίδιο τρόπο δεν υπάρχει και κάποια συγκεκριμένη τροφή που εγγυάται πως το μυαλό μας θα διατηρήσει τη φόρμα του όσο εμείς μεγαλώνουμε.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι απαιτήσεις του- μας έχει κάνει να στρεφόμεστε ολοένα και περισσότερο στην αναζήτηση μεθόδων ενίσχυσης των νοητικών μας λειτουργιών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη μιας ολόκληρης βιομηχανίας, η οποία προωθεί φαρμακευτικά σκευάσματα που



υπόσχονται πνευματική διαύγεια. Παρόλα αυτά, η φύση έχει προνοήσει εξοπλίζοντάς μας με μια πληθώρα τροφών που μας εξασφαλίζουν ένα υγιές και παραγωγικό μυαλό.

συστατικά έχουν συσχετιστεί με καλύτερη υγεία του εγκεφάλου και χαμηλότερο κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης, που σχετίζεται με την ηλικία.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα αναφέρονται παρακάτω.

Λιπαρά ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, η πέστροφα και το σκουμπρί, είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία του εγκεφάλου.



Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τη γνωστική εξασθένηση και βελτιώνουν τη μνήμη, ενώ καταπολεμούν τα πρόωρα σημάδια της νόσου Alzheimer. Αυτά τα ψάρια περιέχουν επίσης πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας και άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη D.

Κουρκουμάς

Η κουρκουμίνη, η δραστική ένωση που συναντάται στον κουρκουμά, έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Δύναται, επίσης, να βοηθήσει στη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νευροεκφυλιστικών ασθενειών, όπως η νόσος του Alzheimer.



Μαύρη σοκολάτα

Η μαύρη σοκολάτα περιέχει φλαβονοειδή και καφεΐνη, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία και την εγρήγορση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να καταναλώνεται με μέτρο για να αποφεύγεται η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης και οι θερμίδες.



Ξηροί καρποί και σπόροι

Τα καρύδια, τα φιστίκια Αιγίνης και οι λιναρόσποροι είναι εξαιρετικές πηγές υγιεινών λιπών, αντιοξειδωτικών και βιταμίνης A. Αυτά τα θρεπτικά





Μούρα

Οι φράουλες και τα βατόμουρα, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C. Μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του εγκεφάλου από το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή, υποστηρίζοντας την καλύτερη γνωστική λειτουργία.

Τεχνικά, όλα τα τρόφιμα είναι τροφή για το μυαλό. Ο μέσος ενήλικας εγκέφαλος καίει το 20% της ενέργειας του σώματος - και σε αντίθεση με τους μυς, οι οποίοι μπορούν να αποθηκεύσουν την περίσσεια υδατανθράκων για αργότερα, δεν έχει εφεδρικό απόθεμα για να στηριχθεί.

Αντίθετα, ο εγκέφαλος βασίζεται σε μια συνεχή παροχή γλυκόζης από τα τρόφιμα για να αποδώσει στον μέγιστο βαθμό.

Οι επιστήμονες μόλις τώρα αρχίζουν να κατανοούν πλήρως τους τρόπους με τους οποίους ο εγκέφαλος και το έντερο αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν ο ένας τον άλλον, και οι ανακαλύψεις που θα γίνουν τα επόμενα χρόνια θα δώσουν πιθανότατα εντελώς νέο νόημα στον όρο "τροφή για τον εγκέφαλο".

Συμπερασματικά

Η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική σωματική δραστηριότητα και ο επαρκής ύπνος είναι απαραίτητα συστατικά για τη διατήρηση της βέλτιστης λειτουργίας του εγκεφάλου.



Η Ραφίκα Σαούις ετοιμάζει τις βαλίτσες της για τη Νέα Υόρκη και το θρυλικό La MaMa Theatre

Η Ελληνίδα δημιουργός, ηθοποιός και σκηνοθέτρια Ραφίκα Σαούις παρουσιάζει, έπειτα από πρόσκληση του Οργανισμού La MaMa Experimental Theatre Club, φέτος τον Νοέμβριο για πρώτη φορά, στις ΗΠΑ το νέο της έργο «Αγαμέμνων: ο κύκλος του αίματος», βασισμένο στην ομώνυμη τραγωδία του Αισχύλου.

Πώς συνδιαλέγεται ο δικός σου «Αγαμέμνων» με την αρχαία τραγωδία;

Ο «Αγαμέμνων» που παρουσιάζω είναι ένας διάλογος με την αρχαία τραγωδία, αλλά ταυτόχρονα και μια σύγχρονη αναζήτηση. Αντλώ από τα θεμελιώδη θέματα της εξουσίας, της προδοσίας και της ανθρώπινης φύσης, αλλά τοποθετώ την ιστορία σε ένα πολιτικό θρίλερ του σήμερα. Αυτός ο συνδυασμός μας επιτρέπει να εξερευνήσουμε τα διαχρονικά ζητήματα της βίας και της δικαιοσύνης μέσω ενός σύγχρονου πρίσματος.

Ποιος είναι ο βασικός του άξονας; Πώς εμπνεύστηκες το όλο εγχείρημα;

Ο βασικός άξονας είναι η διερεύνηση της ανθρώπινης ψυχολογίας στις ακραίες συνθήκες. Εμπνεύστηκα από τον κόσμο γύρω μας, από τις πολιτικές κρίσεις και τις κοινωνικές εντάσεις, που βιώνουμε σήμερα. Η Κλυταιμνήστρα είναι μια δυναμική φιγούρα, που αντιπροσωπεύει την αντίσταση και την αλληγορία της γυναίκας ως θύματος, αλλά και ως εκδίκηση.

Παρακολουθούμε την οπτική της Κλυταιμνήστρας. Πώς είναι η δική σου Κλυταιμνήστρα;

Η Κλυταιμνήστρα μου είναι μια πολυδιάστατη προσωπικότητα, γεμάτη από συναισθηματική ένταση και αποφασιστικότητα. Δεν είναι απλώς θύμα ή εκδικητής, αλλά μια γυναίκα που αναζητά τη δικαιοσύνη με κάθε κόστος. Η οπτική της μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τα κίνητρα και τις επιθυμίες της, ξεπερνώντας την απλή ηθική διάκριση.

Πώς συνδυάζεται στην παράσταση το ντοκιμαντέρ και η μυθοπλασία;

Στην παράσταση, η μυθοπλασία και το ντοκιμαντέρ αλληλοσυμπληρώνονται. Χρησιμοποιούμε στοιχεία



ντοκιμαντέρ για να προσδώσουμε ρεαλισμό και να αναδείξουμε τις κοινωνικές προεκτάσεις της ιστορίας, ενώ η μυθοπλασία δίνει χώρο για συναισθηματική έκφραση και δραματουργική ελευθερία. Αυτή η σύνθεση μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε μια πιο πλούσια και πολυδιάστατη εμπειρία για το κοινό.

Η σκηνοθεσία υιοθετεί την προσέγγιση του cinematic theatre. Εξήγησέ μας τι ακριβώς συμβαίνει.

Το cinematic theatre είναι μια προσέγγιση που συνδυάζει το θέατρο με κινηματογραφικά στοιχεία. Στην παράσταση, χρησιμοποιούμε βίντεο και οπτικά εφέ για να δημιουργήσουμε μια ατμόσφαιρα, που προσθέτει βάθος και ένταση. Οι ερμηνείες και οι εικόνες συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια οπτική αφήγηση, που ενισχύει την ψυχολογική διάσταση του έργου.



Πώς προέκυψε η συνεργασία με το La MaMa;

Η συνεργασία με το La MaMa προήλθε από δική τους πρόσκληση, όταν είχα παρουσιάσει τη Euroreana στην εναλλακτική σκηνή της λυρικής σκηνής. Δυστυχώς ήρθε ο κορωνοϊός που τα σταμάτησε όλα και μου έκαναν -προς τιμήν μου και τους ευγνωμονώ γι' αυτό- μια εν λευκώ πρόταση να παρουσιάσω την επόμενη δουλειά μου εκεί. Το La MaMa είναι γνωστό για την υποστήριξη του σε νέους καλλιτέχνες και παραγωγές.

Επόμενα σχέδια;

Είμαι επικεντρωμένη στην περιοδεία. Περιμένω να δω τη γερμανική σειρά που βγαίνει στο ARD και στην οποία συμμετέχω, το "The second attack" σε σκηνοθεσία της βραβευμένης Barbara Eder. Και εύχομαι και ελπίζω να συνεχίσω να κάνω τηλεόραση και σινεμά που αγαπώ πολύ! Είμαι πολύ χαρούμενη επίσης, γιατί βγαίνει στο φεστιβάλ Θεσσαλονίκης και η ταινία της Ελένης Αλεξανδράκη «Θολός Βυθός», όπου παίζω... Είναι μια εξαιρετική ταινία.

Μετά τη Νέα Υόρκη, πού άλλου θα παιχτεί η παράσταση;

Μετά τη Νέα Υόρκη, σκοπεύουμε να παρουσιάσουμε την παράσταση στο θέατρο Ακροπόλ στις 13, 20 και 27 Ιανουαρίου. Μετά θα περιοδεύσουμε στο Λονδίνο και το Βερολίνο, όπου υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για σύγχρονες αναγνώσεις των κλασικών έργων. Ήδη έχουμε κλείσει τους χώρους. Θα ανακοινωθούν. Θέλουμε να φέρουμε την ιστορία μας σε όσο το δυνατόν περισσότερους θεατές.

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να κινηθούν οι ελληνικές παραστάσεις στο εξωτερικό και πώς εσύ έχεις καταφέρει να ανοίξεις αυτή τη δίοδο επικοινωνίας;

Είναι δύσκολο γιατί συχνά οι ελληνικές παραστάσεις δεν έχουν τη παραγωγική υποστήριξη που χρειάζονται, ούτε τις δομές να υποστηριχθούν οι εργαζόμενοι της τέχνης και να επενδύσουν στην εξωστρέφεια. Προσωπικά, επειδή έχω συμμετάσχει σε πολλά artist residencies, όπου έχεις τη δυνατότητα να δείξεις τη δουλειά σου, ήμουν τυχερή και κάποια πράγματα κινήθηκαν.





Φθινοπωρινή σούπα με κολοκύθα

Η κολοκύθα έχει την τιμητική της το φθινόπωρο. Με αυτήν ως βασικό υλικό, λοιπόν, πάμε να φτιάξουμε μια νόστιμη φθινοπωρινή σούπα.



Πώς γίνεται:

Θα χρειαστούμε:

- 4 μικρές κολοκύθες
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι γάλα καρύδας

Ανοίγουμε στα δύο τις κολοκύθες και τις τοποθετούμε σε ταψί. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και ψήνουμε στον αέρα, στους 180 βαθμούς, για 40 λεπτά περίπου. Βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο και αφαιρούμε το εσωτερικό της κολοκύθας, τοποθετώντας το σε μια μικρή κατσαρόλα. Αφού σωτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, τα προσθέτουμε μαζί με το εσωτερικό της κολοκύθας. Προσθέτουμε νερό και το αφήνουμε να βράσει για 20 λεπτά. Ανακατεύουμε καλά και μετά ρίχνουμε το γάλα καρύδας.

TIP

Μπορείτε να προσθέσετε croutons κατά το σερβίρισμα, μην τα βάζετε από πριν γιατί θα χάσουν την τραγανή τους γεύση.





"Εξερευνώντας τις αισθήσεις" για βρέφη 12-24 μηνών

Διεγείροντας τις αισθήσεις των λιλιπούτειων φίλων μας, προσφέροντας μία ποικιλία ερεθισμάτων που εστιάζουν στην αφή, την όσφρηση, την όραση, την ακοή και τη γεύση, τους βοηθάμε να αντιληφθούν το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν. Ένα εργαστήριο που χρησιμοποιεί το παιχνίδι και τη χαρά της ανακάλυψης, ερεθίζει τις αισθήσεις και με την βοήθεια θεατρικών τεχνικών, προσφέρει χαρά και διασκέδαση. Μέσω της εξερεύνησης, θα ωθήσουμε τα βρεφάκια -μεταξύ άλλων- να αναπτύξουν τη συγκέντρωσή τους και τη λεπτή/αδρή τους κινητικότητα. Μέσα από την ομάδα θα αρχίσουν να αλληλεπιδρούν και θα εξελίσσονται καθώς επίσης, θα ενισχύεται και ο δεσμός μεταξύ του γονιού/συνοδού και του βρέφους. Νερά, φυσικά υλικά, μυρωδιές, διαφορετικές υφές υλικών, υφάσματα, κορδέλες, τσιμπιδες, κουτάλια και χρώματα είναι μερικά υλικά με τα οποία θα πειραματιστούμε. Με την ηθοποιό και εμπυχούτρια Μαρίζα Τσάρη.

Προσεχώς στο Ίδρυμα Β. και Μ. Θεοχαράκη:

Σάββατο 23 Νοεμβρίου 2024, 11:00-12:00 και 13:00-14:00
Ένα Φθινοπωρινό ταξίδι για το Σποράκι

Σάββατο 7 Δεκεμβρίου 2024, 12:30-13:30
Φωτεινά Χριστούγεννα

Σάββατο 18 Ιανουαρίου 2025, 12:30-13:30
Ταξίδι στη Πιγκουινική!

Ο Θρύλος της Μουλάν, στον Ελληνικό Κόσμο



«Ο Θρύλος της Μουλάν» παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, από την παιδική σκηνή του Χρήστου Τριπόδη και την εταιρία Μέθεξις, στο Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος».

Πρόκειται για μία εντυπωσιακή θεατρική παραγωγή, βασισμένη στο αρχαίο κινέζικο ποίημα «Η Μπαλάντα της Χουά Μουλάν», με εντυπωσιακά κοστούμια, σκηνικά, σπαθομαχίες και χορογραφίες, καθώς και διαδραστικό παιχνίδι με το κοινό.

Η ηρωίδα Μουλάν είναι μία νέα γυναίκα η οποία, εν καιρώ πολέμου, μεταμφιέζεται σε άνδρα και πάει στον στρατό στη θέση του πατέρα της που δεν θα τα κατάφερνε στη μάχη, παραβαίνοντας τον άδικο νόμο που τιμωρεί τα κορίτσια που συμμετέχουν στον πόλεμο. Η Μουλάν πολεμάει με θάρρος και αυταπάρνηση στις μάχες, αποκρύπτοντας την πραγματική της ταυτότητα. Με το πρωτοποριακό μυαλό της και τις πολεμικές της ικανότητες προσπαθεί με κάθε τρόπο να φέρει τη μεγάλη νίκη στην πατρίδα της. Θα τα καταφέρει; «Η Μπαλάντα της Χουά Μουλάν» είναι η θρυλική αφήγηση για μια γυναίκα που εναντιώνεται στους νόμους και τις παραδόσεις.

Από: 03/11/2024, Κυριακή στις 11:30

Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος», Πειραιώς 254, Ταύρος

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 212 254 0300
hellenic-cosmos.gr

"Play it again, Sam" του Woody Allen Από 8/11 στο Faust

Η θερμή υποδοχή του κοινού έφερε τα sold out και αυτά με τη σειρά τους τον 2ο χρόνο! Η σπιντάτη, πολυβραβευμένη κωμωδία του Woody Allen "Play it again, Sam" επιστρέφει στη σκηνή του Faust και μάλιστα σε "prime time", κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή.

Λίγοι ίσως θυμούνται πως ο Woody Allen, εκτός από σκηνοθέτης και σεναριογράφος, έχει υπάρξει και επιτυχημένος θεατρικός συγγραφέας. Το "Play it Again Sam", το δεύτερο θεατρικό του έργο, ανέβηκε στο Broadway με πρωταγωνιστή τον ίδιο στον ρόλο του Άλλαν και την Diane Keaton σ' αυτόν της Λίντα. Έπειτα από τη μεγάλη επιτυχία (453 παραστάσεις και 3 βραβεία TONY) του θεατρικού έργου που τον καθιέρωσε ως κωμική, νευρωτική περσόνα, ο Woody Allen το διασκεύασε για τη μεγάλη οθόνη με σκηνοθέτη τον Herbert Ross. Στην Ελλάδα, η ταινία προβάλλεται με τον τίτλο «Ωραίος και Σέξι».

Δείτε το trailer της παράστασης [εδώ](#). Προπώληση: MORE.COM. Διάρκεια: 80' (χωρίς διάλειμμα)



ΜΙΑ ΚΩΜΩΔΙΑ ΤΟΥ
Woody Allen.

Play it
Again,
Sam

2ος χρόνος

Το Marcin Wasilewski Trio στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

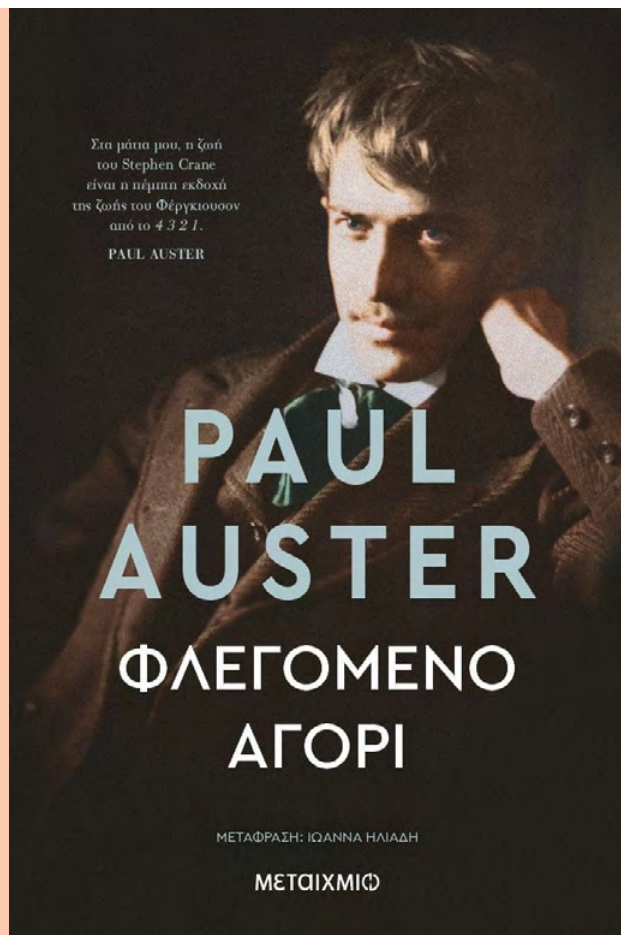


Η αυλαία του φετινού Jazz@Megaron ανοίγει την Κυριακή 10 Νοεμβρίου στις 8:30 μ.μ. με το Marcin Wasilewski Trio [Μάρτσιν Βασιλέφσκι Τρίο], το οποίο έχει περιλάβει την Αθήνα στην παγκόσμια περιοδεία για τον εορτασμό των τριάντα χρόνων του. Ο πιανίστας Marcin Wasilewski [Μάρτσιν Βασιλέφσκι], ο κοντραμπασίστας Slawomir Kurkiewicz [Σλαβόμιρ Κουρκιέβιτς] και ο ντράμπερ Michał Miśkiewicz [Μίχαλ Μίσκιεβιτς] έρχονται στο Μέγαρο για να ενθουσιάσουν τους φίλους της τζαζ με τις δημιουργικές τους ιδέες, προϊόν της μουσικής κατανόησης και της μακρόχρονης συμβίωσης των μελών του επί σκηνής.

Οι εξαιρετικά ταλαντούχοι μουσικοί που απαρτίζουν το Marcin Wasilewski Trio διακρίνονται για τη μουσική ευφυΐα, το πηγαίο ταλέντο τους στον αυτοσχεδιασμό και τη μοναδική επικοινωνία τους με το κοινό. Από το 1994 έως σήμερα, το

πολυβραβευμένο Τρίο από την Πολωνία διαγράφει εντυπωσιακή πορεία στη διεθνή τζαζ σκηνή, έχοντας στο ενεργητικό του πλούσια δισκογραφία -επτά άλμπουμ με την πρωτοπόρο γερμανική εταιρεία ECM Records, μεταξύ άλλων- και συνεργασίες με κορυφαία ονόματα, όπως ο βραβευμένος με Grammy σαξοφωνίστας Joe Lovano [Τζο Λοβάνο] και ο θρυλικός Charles Lloyd [Τσαρλς Λούντ].

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 7282 333 | megaron.gr



Φλεγόμενο αγόρι: Η ζωή και το έργο του Στίβεν Κρέιν

Ο Αμερικανός συγγραφέας Stephen Crane, αυτό το φλεγόμενο αγόρι, στη σύντομη μα όλο ένταση ζωή του, έγραψε ένα αριστούργημα, Το κόκκινο σήμα του θάρρους, καθώς και άλλα μυθιστορήματα, διηγήματα αλλά και ανταποκρίσεις από το μέτωπο δύο πολέμων. Πέθανε από φυματίωση σε ηλικία μόλις 28 ετών.

Ένας άλλος Αμερικανός συγγραφέας, ο Paul Auster, καταβυθίζεται στις πολλαπλές μορφές του μεγαλείου του Crane και μας αφηγείται την ταραχώδη και δραματική ζωή του. Από τη συντριπτική φτώχεια του ως νεοφερμένου στο Μανχάταν κατά τη διάρκεια της χειρότερης οικονομικής κρίσης στην ιστορία της χώρας, στη διεθνή φήμη στα είκοσι πέντε του χρόνια, που την ακολούθησε μια διαμάχη με το Αστυνομικό Τμήμα της Νέας Υόρκης για την άδικη σύλληψη μιας πόρνης, ένα ναυάγιο στα ανοιχτά των ακτών της Φλόριντας που παραλίγο να τον οδηγήσει στον θάνατο, ένας γάμος με την ιδιοκτήτρια του πιο γνωστού οίκου ανοχής του Τζάκσονβιλ, μια θητεία ως ανταποκριτής κατά τη διάρκεια του Ισπανοαμερικανικού Πολέμου στην Κούβα, και η αποστολή του στην Ελλάδα για να καλύψει ως πολεμικός ανταποκριτής τον ελληνοτουρκικό πόλεμο του 1897.

Ιστορίες των κρονόπιο και των φάμα



ΙΣΤΟΡΙΕΣ
ΤΩΝ ΚΡΟΝΟΠΙΟ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΑΜΑ

ΧΟΥΛΙΟ ΚΟΡΤΑΣΑΡ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ

opera

Οι φάμα, για να συντηρήσουν τις αναμνήσεις τους, προβαίνουν στο βαλσάμωμά τους με τον ακόλουθο τρόπο: αφού εντοπίσουν την ανάμνηση με όλες της τις λεπτομέρειες, την τυλίγουν από την κορφή ως τα νύχια μ' ένα μαύρο σεντόνι και την ακουμπάνε στον τοίχο του σαλονιού, μ' ένα καρτελάκι που λέει: "Εκδρομή στο Κίλνες" ή: "Φρανκ Σινάτρα".

Οι κρονόπιο, αντίθετα, αυτά τα χλιαρά και ακατάστατα όντα, αφήνουν τις αναμνήσεις σκόρπιες στο σπίτι, ανάμεσα σε χαρούμενες κραυγές, κι όταν βλέπουν καμιά ανάμνηση να τρέχει, τη χαϊδεύουν απαλά και της λένε: "Κοίτα μη χτυπήσεις", αλλά και: "Προσοχή στα σκαλοπάτια". Γι' αυτό και τα σπίτια των φάμα είναι τακτοποιημένα και σιωπηλά, ενώ σ' αυτά των κρονόπιο επικρατεί χαλασμός και πόρτες που βροντάνε.

Οι γείτονες είναι όλο παράπονα για τους κρονόπιο, ενώ οι φάμα κουνάνε το κεφάλι όλο κατανόηση και πηγαίνουν να διαπιστώσουν αν οι ετικέτες είναι πάντα στη θέση τους.

quote of the day

THE GREATEST PROBLEM IN THE WORLD TODAY IS INTOLERANCE. EVERYONE IS SO INTOLERANT OF EACH OTHER

Princess Diana

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ιάκωβος,
Ιακωβίνα

tip of the day

To be free is to
have achieved
your life.

Tennessee Williams

23 Οκτωβρίου

- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Σύνδρομο Καμπούκι
- > Διεθνής Ημέρα για τον Πάνθηρα του Χιονιού
- > Geelong Cup Day
- > Lung Health Day
- > Medical Assistant Day
- > Mole Day
- > National Boston Cream Pie Day
- > National Croc Day
- > National iPod Day
- > National Paralegal Day
- > National Slap Your Coworker Day
- > T.V. Talk Show Host Day