

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

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



**ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ
ΤΕΛΙΚΑ ΤΟ «CLOSURE» ΜΕΤΑ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Φόβος, φοβίες. Έχεις; Αντιμετώπισε τις! Μακάρι να ήταν τόσο απλό σωστά;

Εύκολο να το λες, δύσκολο να το κάνεις, έτσι δεν είναι; Ο φόβος είναι σαν ένα σύννεφο που πλανάται πάνω από τη ζωή μας, μας εμποδίζει να πάρουμε αποφάσεις, να κάνουμε όνειρα και να διεκδικήσουμε αυτά που θέλουμε. Όταν, όμως, τον αντιμετωπίσεις, σου υπόσχομαι πως κάτι μαγικό θα συμβεί! Τι; Χάνει τη δύναμή του!

Δεν είναι ανάγκη να εξαφανιστεί τελείως. Ο φόβος είναι ένα φυσικό συναίσθημα που όλοι βιώνουμε. Αυτό που αλλάζει είναι ο τρόπος που του επιτρέπουμε να μας επηρεάσει. Αν κάνεις το βήμα να τον δεις, να τον αποδεχτείς, ο φόβος υποχωρεί και αφήνει χώρο για θάρρος και σιγουριά.

Όσο πιο πολύ αφήνεις τον φόβο να σε σταματάει, τόσο περισσότερο εγκλωβίζεσαι σε μια ζώνη ασφαλείας, μακριά από όσα πραγματικά επιθυμείς. Τόλμησε να προχωρήσεις παρά την αβεβαιότητα. Θυμήσου ότι κάθε μεγάλο βήμα ξεκινάει με μια μικρή, αποφασιστική κίνηση προς τα εμπρός. Κάθε φορά που νικάς έναν φόβο, ενισχύεις την πίστη στον εαυτό σου και την ικανότητά σου να αντιμετωπίζεις ό,τι έρχεται. Στο τέλος, γίνεσαι πιο δυνατός και πιο σίγουρος από ποτέ.

Σκέψου τι σε κρατάει πίσω, ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί και αντέδρασε. Βρες τρόπους να κάνεις μικρά βήματα για να πλησιάσεις τα όνειρά σου. Ο φόβος είναι συχνά απλά μια σκιά – δυνατή στο σκοτάδι, αλλά ανυπόστατη στο φως.

Tip of the Day: Όταν αισθάνεσαι τον φόβο να σε κυριεύει, δώσε του όνομα και συγκεκριμένη μορφή. Μόνο τότε θα μπορέσεις να τον κατανοήσεις και να τον διαχειριστείς.

Η ζωή θέλει θάρρος. Θάρρος να τολμάς να είσαι ο εαυτός σου, να στέκεσαι απέναντι σε κάθε φόβο και να βγαίνεις μπροστά, ακόμα κι όταν όλα γύρω σου φωνάζουν «Μην το κάνεις». Θάρρος να ξεπερνάς τα όρια που οι άλλοι ή ακόμη και ο ίδιος σου ο εαυτός σου έχουν θέσει. Γιατί η ζωή δεν είναι για να τη ζεις φοβισμένος, αλλά για να τη γεύεσαι, να την τολμάς και να χτίζεις την πορεία που σε οδηγεί στη δική σου αλήθεια και πληρότητα.

Αν μπορείς κοίταξε τον φόβο κατάματα. Και ο φόβος θα φοβηθεί και θα φύγει είτε ο Νίκος Καζαντζάκης και ποιοι είμαστε εμείς να ισχυριστούμε το αντίθετο;!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Είναι πραγματικά απαραίτητο τελικά το «Closure» μετά από τον χωρισμό;



Οι χωρισμοί είναι συχνά δύσκολοι και φέρνουν μαζί τους συναισθήματα πικρίας και απογοήτευσης. Σε αυτή την κατάσταση, δεν είναι ασυνήθιστο να αναρωτιέστε γιατί η σχέση τελείωσε, πού πήγαν όλα όσα νοιώσατε ή ζήσατε, και γιατί ο άλλος δεν θέλει να προσπαθήσει ξανά.

Συχνά, η σκέψη ότι χρειάζεστε ξεκάθαρες απαντήσεις για να μπορέσετε να προχωρήσετε είναι κυρίαρχη. Ωστόσο, αυτή η προσδοκία δεν αντικατοπτρίζει πάντα την πραγματικότητα.

Η ανάγκη για «closure», έναν επίλογο δηλαδή όπου θα δοθούν εξηγήσεις, είναι κάτι που όλοι έχουμε επιθυμήσει, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητο για την ψυχική μας υγεία.

Πολλές φορές, οι εξηγήσεις που επιθυμούμε δεν θα μας ικανοποιήσουν, καθώς οι λόγοι πίσω από έναν χωρισμό είναι συχνά πολύπλοκοι.

Είναι λογικό να αναζητάτε μια τελευταία συζήτηση, που ίσως σας απαλύνει τον πόνο, αλλά το κλείσιμο της σχέσης δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τα λόγια του άλλου. Μερικές φορές, ακόμη και οι ίδιοι οι άνθρωποι που παίρνουν την απόφαση να χωρίσουν δεν μπορούν να εκφράσουν με σαφήνεια γιατί οδηγηθήκαν σε αυτήν την επιλογή.



Αποδεχτείτε τη σιωπή και εκτιμήστε την αξία της

Η σιωπή μετά από έναν χωρισμό μπορεί να είναι πιο αποκαλυπτική



από τις λέξεις. Όταν μένουν ανείπωτα πολλά συναισθήματα και σκέψεις, μπορεί να δημιουργηθεί ένα κενό γεμάτο αβεβαιότητα.



Αντί να αναζητάτε απαντήσεις, ίσως είναι πιο χρήσιμο να εστιάσετε στο πώς μπορείτε να προχωρήσετε χωρίς αυτές. Είναι πιθανό να ανακαλύψετε ότι ο χρόνος και η αυτοφροντίδα είναι οι καλύτεροι σύμμαχοι στη διαδικασία της θεραπείας.

Στην πραγματικότητα, τα λόγια που δεν ειπώθηκαν ποτέ μπορεί να σας προστατεύουν από την αποκαθήλωση των σχέσεών σας.

Αν και μπορεί να νοιώθετε την ανάγκη να ακούσετε την άποψη του άλλου, το κλείσιμο της σχέσης δεν απαιτεί πάντα αυτή τη συζήτηση. Μερικές φορές, οι απρόσμενες αλήθειες που αποκαλύπτονται μπορεί να είναι πιο επώδυνες από την άγνοια.

Συμπέρασμα

Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία, μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι οι τελευταίες εντυπώσεις που αποκομίσατε για τον άλλον δεν αντανακλούν την πραγματικότητα. Το πώς σας αντιμετωπίζουν όταν δεν σας χρειάζονται πια, τελικά αποκαλύπτει περισσότερα από όσα νομίζετε. Στο τέλος, η εμπειρία του χωρισμού, όσο κι αν είναι επώδυνη, μπορεί να σας οδηγήσει σε μια πιο καθαρή κατανόηση των σχέσεών σας και των αξιών που πραγματικά μετράνε στη δική σας ζωή, και όχι στη ζωή κάποιου άλλου...

Δημιουργώντας το ιδανικό μενού ντοπαμίνης Η νέα wellness τάση που σαρώνει στο TikTok



Η ντοπαμίνη παίζει καθοριστικό ρόλο στο αίσθημα της χαράς και την επιθυμία μας να αναζητούμε ευχαρίστηση. Όταν τα επίπεδά της είναι φυσιολογικά, αισθανόμαστε γεμάτοι ενέργεια και ευτυχία, ενώ αν είναι χαμηλά, μπορεί να βιώνουμε κούραση και έλλειψη κινήτρου. Η δημοφιλής τάση του «dopamine menu» στο TikTok έχει στόχο να ενισχύσει την ντοπαμίνη, προσφέροντας στιγμές ευχαρίστησης, όταν τις χρειάζεστε.

Τι είναι ακριβώς ένα «dopamine menu»;

Πρόκειται για μια προσεκτικά επιλεγμένη λίστα δραστηριοτήτων και συνηθειών, που συμβάλλουν στη φυσική αύξηση της ντοπαμίνης, προάγοντας την ευεξία και τη συγκέντρωση. Η ιδέα αυτή γεννήθηκε από ένα

βίντεο της Jessica McCabe, η οποία παρουσίασε έναν έξυπνο τρόπο για να υποστηρίξει άτομα με ΔΕΠΥ, προσφέροντας τις απαραίτητες διεγέρσεις για την παραγωγή ντοπαμίνης.

Το «dopamine menu» χωρίζεται σε κατηγορίες: ορεκτικά, κυρίως πιάτα, συνοδευτικά, επιδόρπια και σπεσιαλιτέ. Κάθε κατηγορία περιλαμβάνει δραστηριότητες, που βελτιώνουν τη διάθεση ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Στην ενότητα των ορεκτικών, θα βρείτε άμεσες και ευχάριστες δραστηριότητες, όπως το να δείτε αγαπημένες σας φωτογραφίες, ή να χαρίσετε στον εαυτό σας μερικές στιγμές ηρεμίας. Τα κυρίως πιάτα περιλαμβάνουν πιο μεγάλες δραστηριότητες που απαιτούν προγραμματισμό, όπως ένα γεύμα με φίλους ή μια βόλτα. Τα συνοδευτικά είναι δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε παράλληλα με άλλες υποχρεώσεις. Στην κατηγορία των επιδορπίων ανήκουν απολαύσεις που πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, ενώ οι σπεσιαλιτέ είναι μοναδικές εμπειρίες, που απολαμβάνονται σπάνια και απαιτούν να διαθέσετε περισσότερο προγραμματισμό και χρόνο όπως ένα ταξίδι, επίσκεψη σε σπα ή σε εκθέσεις και μουσεία.

Educational

Τι προκαλούν οι πολύωρες πτήσεις στο σώμα μας;

Αν έχετε κάνει μακρινές πτήσεις μεγάλης διάρκειας, τότε θα έχετε νιώσει το πιάσιμο στη μέση ή τον πόνο στα πόδια σας από τον περιορισμένο χώρο στην καμπίνα του αεροσκάφους.

Πέρα από τους μυϊκούς πόνους, όμως, να ξέρετε ότι ο ξηρός αέρας προκαλεί ευαισθησία στον λαιμό, τη μύτη και το δέρμα, ενώ οι αλλαγές στην ατμοσφαιρική πίεση κατά την απογείωση και την προσγείωση του αεροσκάφους μπορούν να επηρεάσουν τα ιγμόρεια.

Σε εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις, η πτήση μπορεί να αποβεί θανατηφόρα εάν ένας θρόμβος αίματος μετακινηθεί από τα άκρα στους πνεύμονες.

Ωστόσο, σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν χρειάζεται να πανικοβληθείτε. «Σε γενικές γραμμές, οι πτήσεις είναι ασφαλείς για όλους και τα προβλήματα εμφανίζονται μόνο όταν έχετε κάποια υποκείμενη πάθηση», δηλώνει ο Michael J. Manyak, γιατρός με ειδίκευση στην ουρολογία και την ιατρική ειδικών συνθηκών.



Offline αναμνήσεις: Τότε που η επαφή ήταν αληθινή



Αχ, θυμάσαι την εποχή πριν τα social media;

Όταν το «τι κάνεις;» δεν ήταν απλώς μια τυπική φράση, αλλά αφορμή για συζήτηση;

Τότε, που για να μάθεις νέα από τους φίλους σου, έπρεπε να τηλεφωνήσεις ή να κανονίσετε να βρεθείτε; Τότε που δεν υπήρχε τρόπος να ξέρεις με ένα κλικ τι κάνει ο καθένας;

Εκείνες οι μέρες είχαν κάτι το αληθινό. Θυμάμαι να γράφω γράμματα, να αφήνω σημειώματα, να περιμένω να δω την αντίδραση του άλλου πρόσωπο με πρόσωπο. Αν ήθελες να πεις «σ' αγαπώ» ή «μου λείπεις», έπρεπε να το πεις στα ίσια, κοιτώντας τον άλλον στα μάτια με έναν κόσμο στο στομάχι. Σήμερα στέλνουμε καρδούλες και φατσούλες, αλλά κάτι λείπει, έτσι δεν είναι;

Θυμάσαι πόσο πιο απλά ήταν τα πράγματα; Σήμερα, αν κάποιος δεν απαντήσει αμέσως στο μήνυμα, ξεκινάμε να φανταζόμαστε κάθε σενάριο - και, φυσικά, συχνά

«μεγαλοποιούμε» τα πράγματα. Το άγχος και η ανασφάλεια είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, γιατί η συνεχής συνδεσιμότητα δημιουργεί την ψευδαίσθηση πως πρέπει να είμαστε διαρκώς διαθέσιμοι, σε όλα και για όλους.

Και το καλύτερο; Ησυχία. Ναι, ησυχία! Όταν δεν ήθελες να μιλήσεις σε κανέναν, απλώς δεν σήκωνες το σταθερό και, αν δεν απαντούσες, ήσουν απλώς απών. Σήμερα δεν υπάρχει αυτό. Αν δεν απαντήσεις σε ένα μήνυμα μέσα σε λίγα λεπτά, αρχίζουν οι υποψίες: «τι έγινε;», «γιατί δεν απαντάει;». Είναι σα να έχουμε χάσει την ελευθερία του να είμαστε μόνοι μας χωρίς ερωτήσεις.

Τα social media μας έφεραν πιο κοντά, ναι, αλλά μας έκαναν και πιο ανυπόμονους, ίσως και λίγο ανασφαλείς. Όλοι είναι «εκεί» όλη την ώρα, κι όμως, νοιώθουμε πιο μόνοι από ποτέ. Ίσως γιατί χάσαμε την αίσθηση του «λίγο». Λίγο χρόνο να λείψεις, λίγο χρόνο να αναρωτηθούν οι άλλοι για σένα, λίγο χώρο να σου λείψουν κι αυτοί.





Κάποιες φορές, πιάνω τον εαυτό μου να θέλει να γυρίσει πίσω, όχι γιατί τα πράγματα ήταν πιο εύκολα, αλλά γιατί οι σχέσεις ήταν πιο ξεκάθαρες. Όσοι μας έλειπαν, μας έλειπαν πραγματικά. Σήμερα, είμαστε «online» συνέχεια αλλά χωρίς εκείνο το συναίσθημα της προσμονής.

Παλιά, όμως, υπήρχε η ομορφιά του «χαίρομαι που σε βλέπω», του «μου έλειψες». Αυτές οι απλές, ανθρώπινες στιγμές είναι ίσως αυτό που χάνεται σταδιακά, πίσω από κάθε οθόνη. Ίσως, λοιπόν, αξίζει να θυμηθούμε τη δύναμη του να ζεις αληθινά, να νιώθεις πραγματικά, και να μοιράζεσαι χωρίς άγχος και πίεση.

Δε θα σου πω να αφήσουμε για λίγο τα κινητά, ούτε να κάνουμε ένα διάλειμμα από το ατελείωτο σκρολάρισμα και να ζήσουμε λίγο το «τώρα» χωρίς την ανάγκη να το κοινοποιήσουμε. Καλώς ή κακώς, η σημερινή ζωή μας είναι συνδεδεμένη με τις συσκευές και αντί να τις «τερατοποιούμε» οφείλουμε απλά να μάθουμε να τις χρησιμοποιούμε με σύνεση – και όσο αντέχει ο καθένας!

Θα σου πω όμως ότι αν νοιώθεις την ανάγκη να αποσυνδεθείς, να το κάνεις! Ίσως, είναι η στιγμή που χρειάζεσαι λίγο από την παλιά σου αθωότητα. Ίσως για σένα να ήρθε η στιγμή να αφήσεις για λίγο τις οθόνες και να ζήσεις τις στιγμές χωρίς φίλτρα και ειδοποιήσεις. Αλλωστε, οι πιο όμορφες στιγμές δεν χρειάζονται κοινό, μόνο την καρδιά μας...



«Αισθάνομαι ότι η λύτρωση είναι εκεί που σιωπά επιτέλους το απαιτητικό και επιθυμητικό Εγώ»

Βραβευμένη ηθοποιός με σημαντικές ερμηνείες στο ενεργητικό της, η Μαρία Ζορμπά φέτος αποφάσισε να περάσει για πρώτη φορά κάτω από τη σκηνή και να σκηνοθετήσει τη Μυρτώ Αλικάκη στο πρώτο θεατρικό κείμενο του Θεόδωρη Γκόνη με τίτλο «Κάποια στιγμή θα μάθετε ποιος είμαι», που παρουσιάζεται από 4 Νοεμβρίου στο Θέατρο Σταθμός. Μαζί της επί σκηνής η Αιμιλία Παπαχριστοφίλου και η Νικόλ Κοροντζή.



Τι συμβαίνει στο «Κάποια στιγμή θα μάθετε ποιος είμαι»;

Μια γυναίκα δέχεται επί 10 χρόνια τα τηλεφωνήματα ενός άγνωστου άνδρα, που δεν αποκαλύπτει ποτέ το όνομά του. Μια παράξενη, ισχυρή σχέση δημιουργείται μεταξύ τους, που θα οδηγήσει τη γυναίκα σ' ένα ταξίδι υπαρξιακό και σε μια καινούργια θέαση της ζωής της, της πόλης όπου ζει, αλλά και του κόσμου μέσα στην Ιστορία. Θα καταφέρει τελικά να συναντηθεί με έναν δικό της εσωτερικό πυρήνα, που θα την αποδεσμεύσει από κάθε αναμονή και θα την οδηγήσει στην ένωση με μια αιώνια δύναμη;

Γιατί η ηρωίδα εξαρτάται τόσο από τα τηλεφωνήματα ενός αγνώστου; Τι σηματοδοτεί αυτός ο άνδρας για εκείνη;

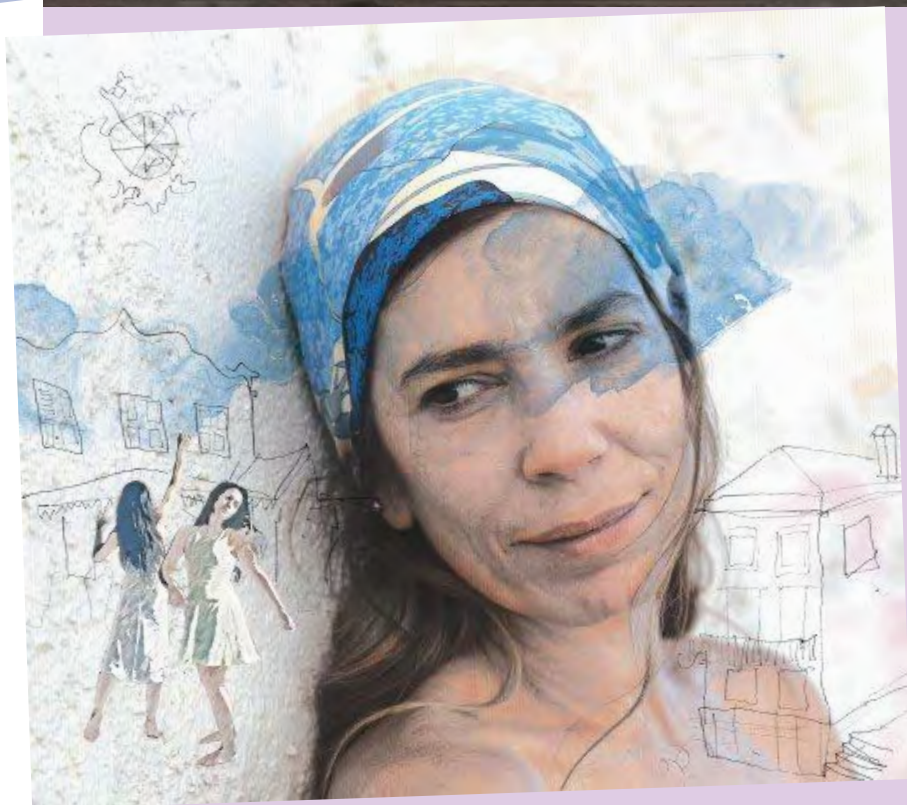
Είναι η ανθρώπινη ανάγκη σύνδεσης με τον άλλο, είναι η γοητεία ενός άλυτου μυστηρίου, είναι η συνέπεια μιας καθημερινής συνομιλίας με κάποιον, που φαίνεται ότι θα είναι πάντα εκεί. Τέλος, οι προβολές και τα καθρεφτίσματα

του εαυτού μας πάνω στον άλλο. Όλα αυτά, αλλά και η παγίδα της χειραγώγησης του άνδρα, είναι τα δολώματα, που θα την κρατήσουν σ' αυτή τη σχέση. Και από όλα αυτά θα καταφέρει να απαγκιστρωθεί στο τέλος, με μια δύναμη ζωική.

Ποιες πλευρές της γυναικειάς ύπαρξης πραγματεύεται η παράστασή σας;

Από έναν αποκλειστικά γυναικείο θίασο, ήταν πολλά τα θέματα και τα υλικά, που ήρθαν στη διάρκεια των προβών. Η θέση της γυναίκας μέσα σ' έναν κόσμο, που φτιάχτηκε από χέρια ανδρικά, η βία, εμπειρίες χειραγώγησης και τραύματα.

Αν κάτι ξεχώρισε, είναι αυτή η αναμονή της ηρωίδας - γυναικείο χαρακτηριστικό μέσα στους αιώνες. Από τις πρώτες κοινωνίες, η γυναίκα περίμενε τον άνδρα-κυνηγό να επιστρέψει στην εστία, τον άνδρα-πολεμιστή να επιστρέψει η όχι, από τον πόλεμο, από τα ταξίδια, από όλες τις επεκτατικές ενέργειες.



Από την Πηνελόπη του Οδυσσέα, ή την Κλυταιμνήστρα, η γυναίκα περιμένοντας υφαίνει τα δικά της σχέδια, και μέχρι και σήμερα γυναίκες σε διάφορα σημεία του πλανήτη, περιμένοντας να βρουν τη θέση τους στον κόσμο, ή να απελευθερωθούν για παράδειγμα την «μπούρκα», έχουν μια πολύ ενεργητική και δημιουργική αναμονή, παλεύοντας με πολλά.

Οπότε η αναμονή και στην παράσταση μας, είναι το πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνει ένα πολύ προσωπικό ταξίδι της ηρωίδας και αυτό το πλαίσιο είναι που στο τέλος θα διαρραγεί.

Για εσενα προσωπικά τι σημαίνει λύτρωση;

Αισθάνομαι ότι η λύτρωση είναι εκεί που τελειώνει ο εαυτός μου, εκεί που σιωπά επιτέλους το απαιτητικό και επιθυμητικό «Εγώ»... Εκεί, δηλαδή, που αρχίζει η αγάπη.



Ποιο είναι για εσενα το μεγαλύτερο ζήτημα που έχουν οι γυναίκες να αντιμετωπίσουν σήμερα;

Ο κόσμος που ζούμε, έχει παντού μια καλύτερη ρύθμιση για τον άνδρα... Στην εργασία, στις παραδόσεις της οικογένειας, σε θέματα νομοθετικά, στον τρόπο ακόμη που μια γυναίκα κινδυνεύει όταν περπατάει μόνη της το βράδυ. Ζήτησα από τη Μυρτώ να κουτσαίνει λίγο στην παράσταση...

Δεν ξέρω αν θα το κρατήσουμε, αλλά έτσι νιώθω ακόμα τη γυναίκα σήμερα, κάπως σαν κουτσή, σαν να μην της έχει επιτραπεί το κανονικό, ελεύθερο της βάδισμα.

Το μεγαλύτερο ζήτημα αισθάνομαι ότι είναι να μην οικειοποιηθεί η γυναίκα το ανδρικό βλέμμα. Να μην κοιτάει και διαμορφώνει τον εαυτό της με μάτια ανδρικά.

Πώς αποφάσισε να στραφείς στη σκηνοθεσία;

Η αλήθεια είναι ότι δεν πρόκειται για κάποια στροφή. Ηθοποιός είμαι, κι αυτό αγαπάω πιο πολύ απ' όλα να κάνω. Πάντα είχα και έχω μια πιο ολιστική σχέση με αυτή τη δουλειά, με ενδιαφέρουν όλα, με απασχολούν όλα και θέλω να γίνομαι ένα με όλα. Μου έχει ζητηθεί αρκετές φορές σε παρατάσεις ή ταινίες, να εμπλακώ πιο ενεργά,

σε όλο το δημιουργικό κομμάτι (κείμενο, κοστούμια κλπ.) και το έχω κάνει με πολύ χαρά. Απλά τώρα ήταν η στιγμή να υπογράψω κάτι.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση ή δυσκολία που αντιμετώπισες αυτή τη νέα σου ιδιότητα; Είναι κάτι που θα συνεχίσεις στο μέλλον;

Είμαι ηθοποιός, αγαπάω τους ηθοποιούς, οπότε το στοίχημα για εμένα ήταν να είναι χαρούμενοι οι ηθοποιοί. Να είμαι σαφής και μεταδοτική σε ό,τι ήθελα να δοκιμάσουμε και να φτιαχτεί μια παρτιτούρα, που μέσα της οι ηθοποιοί να ζήσουν μια δική τους ζωή. Να συναντήσουν την ελευθέρια τους μέσα σε μια συγκεκριμένη δομή και μέσα στο πνεύμα του έργου.

Όσο για το δεύτερο σκέλος της ερώτησης... Ποιος ξέρει τι θα φέρει το μέλλον... Για εμένα όλα έχουν σχέση και με τους ανθρώπους που συναντιέσαι, τους συνεργάτες. Να θέλεις και να θέλουν να είστε μαζί σε κάτι. Όπως έγινε αυτή τη φορά. Θα μου ήταν πολύ ευχάριστο να το ξανακάνω με έναν τέτοιο τρόπο. Με την επιθυμία δηλαδή από όλους μιας συνάντησης.

Η φωτογραφία της Μαρίας Ζορμπά είναι της Υπατίας Κορνάρου και οι φωτογραφίες από την παράσταση του Νικόλα Κωστή.

«Περίεργες» και εναλλακτικές μορφές τέχνης

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα «περίεργων» ή εναλλακτικών μορφών τέχνης που ξεφεύγουν από τα παραδοσιακά μέσα και προκαλούν εντύπωση για τη μοναδικότητά τους:

1. Ζωγραφική με καφέ ή κρασί – Χρησιμοποιώντας καθημερινά ροφήματα ή ποτά αντί για μπογιές, καλλιτέχνες ζωγραφίζουν σκηνές και πορτρέτα, προσδίδοντας μια ιδιαίτερη υφή και απόχρωση στα έργα τους.
2. Ανακυκλωμένη τέχνη – Καλλιτέχνες χρησιμοποιούν παλιά αντικείμενα, σκουπίδια και ανακυκλώσιμα υλικά για να δημιουργήσουν γλυπτά και εγκαταστάσεις, προσθέτοντας μια οικολογική διάσταση στην τέχνη τους.
3. Αυτοσχέδια γλυπτά από γόμα και σαπούνι – Αντικείμενα καθημερινής χρήσης, όπως γόμα και σαπούνι, χρησιμοποιούνται για μικρογλυπτά, με εντυπωσιακή λεπτομέρεια, κυρίως λόγω της λεπτής υφής τους.
4. Τέχνη με ίχνη τροχών – Χρησιμοποιώντας ποδήλατα ή αυτοκίνητα, καλλιτέχνες καλύπτουν τους τροχούς με μπογιά και «ζωγραφίζουν» μέσω των κινήσεων πάνω σε καμβά.
5. Ζωγραφική με φλόγα ή καμένο ξύλο – Μια τεχνική που περιλαμβάνει την καύση του ξύλου για τη δημιουργία σκιών και μοτίβων, δημιουργώντας σκοτεινά και εντυπωσιακά σχέδια.
6. Γλυπτική με παγωτό ή λιωμένα γλυκά – Χρησιμοποιώντας υλικά που λιώνουν, καλλιτέχνες φτιάχνουν πρωτότυπα και εφήμερα έργα που αλλάζουν μορφή με τον χρόνο.

Αυτές οι τέχνες ενσωματώνουν πρωτότυπες μεθόδους και ασυνήθιστα υλικά, προσδίδοντας νέα διάσταση στη δημιουργικότητα και την έκφραση.



Τα πορτραίτα από σπασμένο γυαλί του Niall Shukla

SAY *yes* & get impressed



Ο Niall Shukla είναι ένας ταλαντούχος αυτοδίδακτος καλλιτέχνης που ειδικεύεται στη δημιουργία λεπτομερών πορτρέτων πάνω σε λαμινρισμένο γυαλί, χτυπώντας το προσεκτικά με σφυρί.

Η ιδέα του να χτυπάς το γυαλί για να δημιουργήσεις κάτι όμορφο ακούγεται αντιφατική, αλλά αυτό είναι που κάνει την τέχνη του Shukla τόσο ξεχωριστή. Με τη χρήση διαφορετικών μεταλλικών σφυριών και καλεμιών, ο καλλιτέχνης από το Λονδίνο δημιουργεί ρωγμές στο γυαλί που σχηματίζουν καθαρές και λεπτομερείς εικόνες.

Αυτή η μορφή τέχνης απαιτεί τεράστια υπομονή και γερά νεύρα, καθώς ένα χτύπημα πιο δυνατό ή σε λάθος σημείο μπορεί να προκαλέσει εκτεταμένες ρωγμές που καταστρέφουν το έργο, αναγκάζοντας τον καλλιτέχνη να ξεκινήσει από την αρχή.

Όπως εξήγησε ο Shukla στο Museum Weekly Magazine, «Κάθε χτύπημα προγραμματίζεται προσεκτικά ως προς την τοποθέτηση και την πίεση, αλλά δεν πετυχαίνουν όλα – ένα λάθος χτύπημα, και ίσως χρειαστεί να ξεκινήσω με καινούργιο κομμάτι γυαλιού. Αυτή η διαδικασία συχνά με αναγκάζει να χρησιμοποιώ αρκετά κομμάτια γυαλιού πριν πετύχω την τελική εικόνα».

Η Λάμψη της αρχαιότητας ξαναγεννιέται: Μια έκθεση που εμπνέει και αποκαλύπτει



Η λάμψη των ελληνιστικών κοσμημάτων, αυτών των αριστουργημάτων της αρχαίας χρυσοχοΐας, επανέρχεται στο προσκήνιο μέσα από μια μοναδική έκθεση στο Μουσείο Ελληνικού Πολιτισμού στην Αθήνα. Με τίτλο «Τέχνη σε Χρυσό: Το Κόσμημα στους Ελληνιστικούς Χρόνους», η έκθεση αυτή αναδεικνύει την κοσμηματοποιία μιας εποχής που σηματοδεύτηκε από την κατάκτηση και την πολιτιστική διάχυση του ελληνικού κόσμου μετά τον Μέγα Αλέξανδρο, φέρνοντας κοντά το παρελθόν και το παρόν με έναν τρόπο άμεσο και καθηλωτικό.

Στην ελληνιστική περίοδο (323-30 π.Χ.), η κοσμηματοποιία γνώρισε μία άνευ προηγουμένου άνθηση, με τα κοσμήματα να αντανακλούν τόσο την αισθητική, όσο και τις κοινωνικές και θρησκευτικές αξίες της εποχής. Τα κοσμήματα αυτά δεν ήταν απλώς διακοσμητικά αντικείμενα - αποτελούσαν σύμβολα δύναμης, πλούτου και πίστης, και συχνά μεταβιβάζονταν ως κειμήλια από γενιά σε γενιά. Τα αριστοκρατικά μέλη της κοινωνίας επέλεγαν περίτεχνα στολίδια για να στολίσουν τις νύφες τους, ενώ τα κοσμήματα που συνόδευαν τους νεκρούς έδιναν στους απογόνους τους μια αίσθηση αθανασίας.

Η έκθεση στο Μουσείο Ελληνικού Πολιτισμού παρουσιάζει για πρώτη φορά μια συναρπαστική συλλογή ελληνιστικών κοσμημάτων από 30 μουσεία και αρχαιολογικές υπηρεσίες από την Ελλάδα, καθώς και από πέντε διεθνή μουσεία. Από τα πιο εντυπωσιακά εκθέματα, αναμφίβολα ξεχωρίζει ο «Θησαυρός της Θεσσαλίας» - ένας πλούτος περίτεχνων χρυσών κοσμημάτων, που είναι διασκορπισμένος μεταξύ του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου της Αθήνας και του Μουσείου Μπενάκη. Πρόκειται για εκθέματα που δεν φέρουν μόνο καλλιτεχνική αξία, αλλά διηγούνται και την ιστορία του ελληνιστικού πολιτισμού μέσα από την τεχνονγνωσία και την αισθητική που εφάρμοσαν οι τότε καλλιτέχνες.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να δουν και χρυσοχοϊκά εργαλεία του 2ου αιώνα π.Χ., προερχόμενα από τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, τα οποία παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τις τεχνικές που χρησιμοποιούσαν οι τεχνίτες της εποχής. Η λεπτομερής κατασκευή τους καταδεικνύει το υψηλό επίπεδο της τέχνης αυτής, καθώς και τη μεταδοτική διάδοση της ελληνικής πολιτιστικής επιρροής σε ευρύ γεωγραφικό φάσμα.



Ένα από τα πιο ξεχωριστά στοιχεία της έκθεσης είναι η ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα, όπου μέσω βίντεο και σύγχρονων τεχνολογιών animation αναπαρίστανται οι βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι τεχνίτες για την κατασκευή αυτών των κοσμημάτων.

Επίσης, παρουσιάζεται η ανακατασκευή ενός διαδήματος από τον **διακεκριμένο κοσμηματοποιό και μελετητή αρχαίων τεχνικών κ. Ακη Γκούμα**. Με μεράκι και αφοσίωση, ο κ. Γκούμας χρησιμοποίησε την πείρα του για να αναβιώσει αυτήν την πολύπλοκη διαδικασία, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στους επισκέπτες να δουν βήμα προς βήμα πώς δημιουργήθηκε ένα από τα εντυπωσιακότερα στολίδια της ελληνιστικής εποχής.

Επιπλέον, η έκθεση εμπλουτίζεται με σύγχρονες δημιουργίες που έχουν εμπνευστεί από την ελληνιστική χρυσοχοΐα, δημιουργίες κορυφαίων σχεδιαστών όπως οι Peter Bauhuis, Patrick Davison, Pura Ferreiro και Δημήτρης Νικολαΐδης. Οι σύγχρονοι καλλιτέχνες, αντλώντας από

τη λαμπρότητα και τη συμβολική δύναμη των αρχαίων κοσμημάτων, δημιουργούν έργα που γεφυρώνουν το παρελθόν με το παρόν, δείχνοντας πώς η τέχνη της ελληνιστικής περιόδου συνεχίζει να επηρεάζει τη μοντέρνα σχεδιαστική σκέψη.

Η έκθεση «Τέχνη σε Χρυσό: Το Κόσμημα στους Ελληνιστικούς Χρόνους» είναι περισσότερο από μια αναδρομή στη χρυσοχοΐα. Είναι ένας ύμνος στην αρχαία ελληνική καλλιτεχνία και στις αξίες που την περιέβαλλαν, ενώ παράλληλα ανοίγει ένα παράθυρο στο πώς η παράδοση μπορεί να εμπνεύσει τις νέες γενιές δημιουργών. Οι Έλληνες τεχνίτες του παρελθόντος, με τα εργαλεία και τις τεχνικές τους, εξακολουθούν να μας δείχνουν τον δρόμο για το πώς μπορεί η τέχνη να λειτουργήσει ως μέσο πολιτισμικής συνέχειας.

Η έκθεση, που θα διαρκέσει από τις 13 Νοεμβρίου 2024 έως τις 27 Απριλίου 2025, αποτελεί μέρος της Πράξης «Οι Συλλογές του Μουσείου Μπενάκη και η Σύγχρονη Δημιουργία», η οποία εντάχθηκε στο Πρόγραμμα «ΑΤΤΙΚΗ» του ΕΣΠΑ 2021-2027 και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Πρόκειται για μία μοναδική ευκαιρία να γνωρίσουμε την τέχνη της ελληνιστικής χρυσοχοΐας και να δούμε από κοντά πώς αυτή εμπνέει τη σύγχρονη καλλιτεχνική έκφραση.

info

Η έκθεση πραγματοποιείται στο Μουσείο Ελληνικού Πολιτισμού και είναι ανοιχτή κατά τις ώρες λειτουργίας του μουσείου.

Η προαγορά εισιτηρίων είναι διαθέσιμη μέσω της πλατφόρμας tickets.benaki.org ή στα ταμεία του μουσείου, με εισιτήριο €9 (γενική είσοδος) και €7 (μειωμένο).



Ο Denis Lavant έρχεται για πρώτη φορά στην Αθήνα

Την Πέμπτη 07 Νοεμβρίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS σε συνεργασία με τον Αλέξανδρο Ράλλη και τον Γιώργο-Ικάρο Μπαμπασάκη, διοργανώνουν συνάντηση με τον ηθοποιό και συγγραφέα Denis Lavant με αφορμή το νέο του βιβλίο «Échappées Belles» (εκδ. Les Impressions Nouvelles).

Ο Denis Lavant θα συζητήσει με τους Θανάση Πάνου και Αλέξανδρο Ράλλη, θα απαγγείλει Αρθούρο Ρεμπώ και Λουί-Φερντινάν-Σελίν, θα παρουσιάσει και θα υπογράψει το βιβλίο του Echappées belles (εκδ. Les Impressions nouvelles, 2020).

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και η εκδήλωση θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Λίγα λόγια για τον συγγραφέα και ηθοποιό

Ο Denis Lavant (γεννημένος στις 17 Ιουνίου του 1961) είναι Γάλλος ηθοποιός. Γνωστός για το χαρακτηριστικό του πρόσωπο και τις σωματικές απαιτήσεις που έχουν οι ρόλοι που υποδύεται, οι οποίοι συχνά περιλαμβάνουν slapstick, ακροβατικά ή χορό. Είναι, επίσης, γνωστός για τη μακροχρόνια σχέση του με τον σκηνοθέτη Leos Carax. Ο Lavant είναι πρωταγωνιστής σε όλες τις ταινίες του Carax εκτός από δύο, ενώ έχει πρωταγωνιστήσει στις ταινίες στο Beau Travail της Claire Denis και στο Mister Lonely της Harmony Korine.

Η Μαργαρίτα Ζορμπαλά και η Μαρία Παπαγεωργίου στο Θέατρο Άλσος



Η Μαργαρίτα Ζορμπαλά επέλεξε προσωπικά την Μαρία Παπαγεωργίου για να συν-δημιουργήσουν και να καταθέσουν τη δική τους μουσική πρόταση για τον γυναικείο λόγο και τη γυναικεία σύνθεση στη μουσική.

Καταργώντας τα όρια των διαφορετικών γενεών, οι δύο ερμηνεύτριες αποκαλύπτουν πως μοιράζονται το ίδιο καλλιτεχνικό όραμα και την ίδια αισθητική, καθώς και τον κοινό - σε πολλά σημεία - θαυμασμό τους για σημαντικές γυναίκες δημιουργούς.

Το κριτήριο για την επιλογή του ρεπερτορίου δεν ήταν να καλύψουν όλο το φάσμα της γυναικείας μουσικής δημιουργίας χρονικά και υφολογικά - κάτι που θα ήταν εξάλλου αδύνατον μέσα σε τόσο πλούτο - αλλά να αποτυπώσουν τη δική τους αλήθεια μέσα από κοινές αναφορές, τιμώντας τις γυναίκες που μας διαμόρφωσαν και αυτές που έρχονται να ανθίσουν.

Μουσικοί:

Ερμηνεία: Μαργαρίτα Ζορμπαλά, Μαρία Παπαγεωργίου
Ενορχηστρώσεις, Ηλ. Κιθάρα: Ζεμενίδης Ευριπίδης
Τύμπανα: Μιχαηλίδης Θάνας
Synths, Bass: Θεοδωρόπουλος Γιώργος
Βιολί: Βρέττας Μιχάλης
Κοντραμπάσο: Τσεκούρας Δημήτρης

Από: 03/11/2024 Εως: 01/12/2024 Κυριακή (εκτός από 17/11) στις 21:00

Θέατρο Άλσος, Ευελπίδων 4, Πεδίον του Άρεως, Αθήνα
Εισιτήρια από 10€

Η λοταρία και άλλες ιστορίες



Σε αυτά τα διηγήματα αποκαλύπτεται το λογοτεχνικό εύρος της Shirley Jackson, μιας απaráμιλλης στιλίστριας του τρόμου, που ξέρει πώς να παίζει μαεστρικά με το αλλόκοτο, το φρικιαστικό αλλά και το αστείο, μιας παραμυθούς που το ταλέντο της «στοιχειώνει» τη λογοτεχνία μέχρι και σήμερα.

Τα διηγήματα του βιβλίου προέρχονται από τις συλλογές *Η λοταρία και άλλες ιστορίες* (1949) και *Σκοτεινές ιστορίες* (2016) και στην πλειοψηφία τους θυμίζουν στιγμιότυπα δίχως αρχή και τέλος, δίχως συμβατικά ικανοποιητική, τελεσίδικη κατάληξη.

Οι εξηγήσεις αποφεύγονται, ιδίως όσον αφορά το παράδοξο στοιχείο· η Jackson δεν προσπαθεί να αναλύσει παρά μονάχα να ανιχνεύσει τον τρόπο με τον οποίο το ανοίκειο αλληλεπιδρά με το άτομο και το κοινωνικό σύνολο, για να δημιουργήσει γραμμές φυγής, αφορμές για αποξενώσεις των εμπλεκόμενων από τη ληθαργική επήρεια του γνώριμου.

Από το σημείωμα του μεταφραστή

ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ



Το Υπερβατικό Βασίλειο

Μετά το αναγνωρισμένο παγκόσμιο best seller *Επιστροφή στην πατρίδα*, η Yaa Gyasi επανέρχεται με ένα δυνατό, ακατέργαστο, οικείο και βαθιά πολυεπίπεδο μυθιστόρημα για την επιστήμη, την πίστη, τον ανθρώπινο πόνο και την αγάπη.

Η Γκίφτι σπουδάζει Νευροεπιστήμες στην Ιατρική Σχολή του Στάνφορντ μελετώντας τα νευρωνικά κυκλώματα της κατάθλιψης και του εθισμού. Ο αδερφός της, ένας προικισμένος αθλητής γυμνασίου, πέθανε από υπερβολική δόση ηρωίνης μετά από έναν τραυματισμό που τον άφησε εθισμένο στα οπιοειδή. Η αυτοκτονική μητέρα της είναι πλέον κλινήρης. Η Γκίφτι είναι αποφασισμένη να ανακαλύψει την επιστημονική απάντηση για τον πόνο που βλέπει παντού γύρω της. Το πάθος της για γιατρεία την οδηγεί στα άδυτα της επιστήμης χωρίς όμως να παύει στιγμή να αποζητά την παιδική της πίστη στον Θεό.

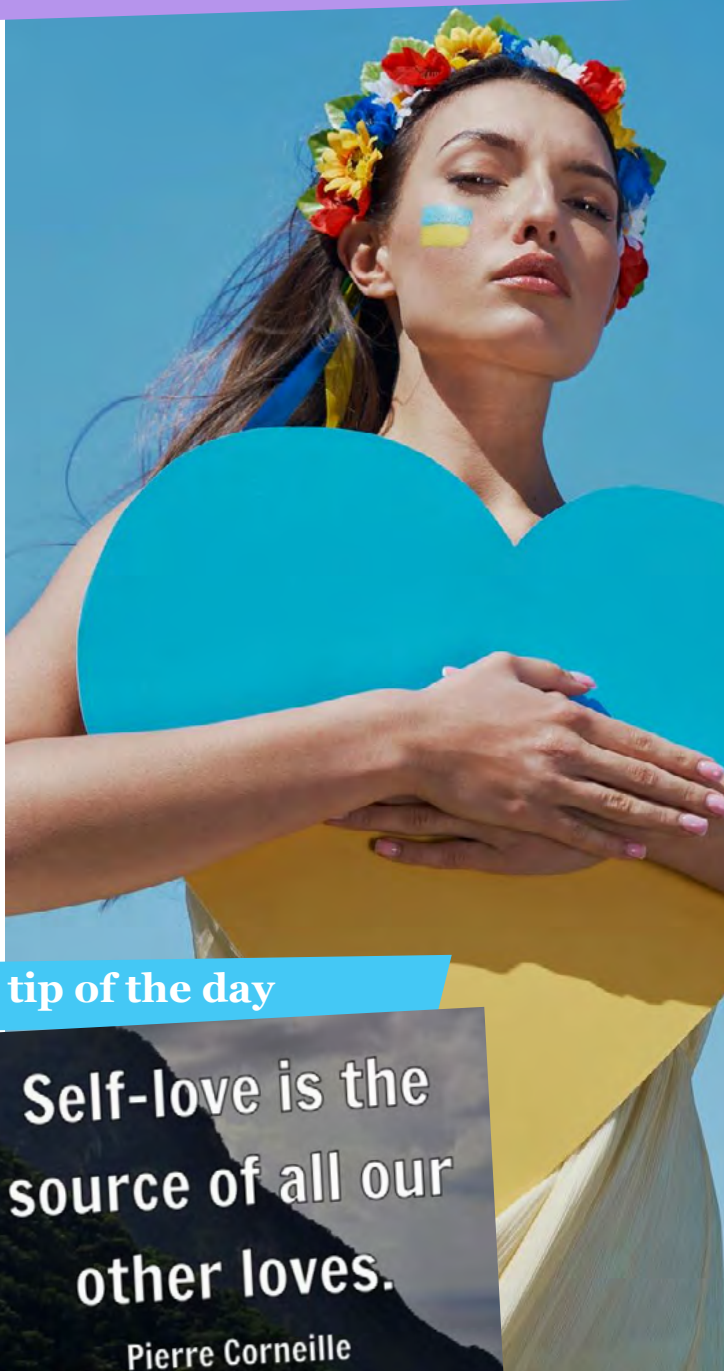
Ένα βαθύτατα συγκινητικό πορτρέτο μιας οικογένειας μεταναστών από τη Γκάνα, που πλήττονται από κατάθλιψη, εθισμό και θλίψη.

quote of the day

WE DON'T SEE THINGS AS THEY ARE,
WE SEE THEM AS WE ARE.

Anais Nin

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερμείος



4 Νοεμβρίου

- > Color the World Orange Day
- > Job Action Day
- > Marlborough Anniversary Day
- > National Candy Day
- > National Chicken Lady Day
- > National Day of Community Service
- > National Easy-Bake Oven Day
- > National Melanie Day
- > National Waiting for the Barbarians Day
- > Recreation Day Tasmania
- > Roast Dinner Day
- > Russia's Day of Unity
- > Traffic Directors Day
- > Use Your Common Sense Day
- > Talk Money Week

tip of the day

Self-love is the
source of all our
other loves.

Pierre Corneille