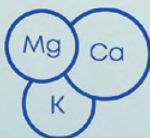


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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

MANIFEST: AYTH EINAI H ΛΕΞΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ 2024 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ CAMBRIDGE DICTIONARY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Βάλε καφέ, γιατί σήμερα θα το φιλοσοφήσουμε. Έχεις σκεφτεί ποτέ πώς καταφέρνουμε να γινόμαστε καλύτεροι; Δεν μιλάω μόνο για τις στιγμές που τα πράγματα πάνε στραβά και λέμε «θα το κάνω αλλιώς την επόμενη φορά». Μιλάω για τη συνεχή προσπάθεια να ανεβάσουμε τον πήχη – ακόμα κι όταν όλα δείχνουν τέλεια.

Όποιος σταματά να εξελίσσεται, σταματά να είναι καλός, λέει μια σοφή κουβέντα. Και ξέρεις γιατί; Γιατί το να είσαι καλός δεν είναι στατικός τίτλος. Δεν είναι μετάλλιο που το κρεμάς στον τοίχο και μένει εκεί για πάντα. Είναι συνεχής αγώνας, μια διαδικασία που απαιτεί να βάζεις το «εγώ» σου κάτω από το μικροσκόπιο. Κάτι σαν... γυμναστική για την ψυχή και το μυαλό.

Δεν χρειάζεται να κάνεις άλματα κάθε μέρα. Μικρά βήματα αρκούν. Μια νέα δεξιότητα, ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης, λίγη περισσότερη υπομονή με τον εαυτό σου και τους άλλους. Αν, όμως, τα παρατήσεις; Τότε αρχίζεις να φθείρεσαι. Όχι απαραίτητα εξωτερικά, αλλά μέσα σου. Και εκεί είναι που ξεκινά το πρόβλημα.

Οπότε, τι λες; Θα συνεχίσουμε να γινόμαστε καλύτεροι; Όχι για τους άλλους. Για εμάς. Για να κοιτάμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και να λέμε: «Σήμερα έμαθα κάτι καινούργιο. Σήμερα προσπάθησα λίγο παραπάνω. Σήμερα έγινα λίγο καλύτερος άνθρωπος.»

Tip of the Day: Βρες κάτι μικρό που μπορείς να κάνεις καλύτερα σήμερα. Ένα πράγμα μόνο. Και κάν' το.

Και όπως λένε, αν δεν αλλάξεις, δεν εξελίσεσαι. Αν δεν εξελίσεσαι, τότε τι κάνεις;

Καλό σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Manifest: Αυτή είναι η λέξη της χρονιάς για το 2024 σύμφωνα με το Cambridge Dictionary

Το Cambridge Dictionary διάλεξε τη λέξη «manifest» ως λέξη της χρονιάς για το 2024. Η έννοια της λέξης αναφέρεται στη διαδικασία του να οραματίζεσαι, ή να επιδιώκεις την επίτευξη ενός στόχου, και η δημοτικότητα της συνδέεται με τη διάδοση του όρου στο διαδίκτυο, κυρίως μέσω διασημοτήτων, που προωθούν αυτήν την πρακτική.

Ποια είναι η ιστορία της λέξης «Manifest»

Η λέξη έχει μακρά ιστορία. Ως επίθετο, σημαίνει «προφανής» ή «έκδηλος» και χρησιμοποιείται στην αγγλική γλώσσα από τον 14ο αιώνα. Στη σύγχρονη χρήση, ως ρήμα, εκφράζει την ιδέα ότι μέσω του οραματισμού και θετικών σκέψεων, οι άνθρωποι μπορούν να εκπληρώσουν τους στόχους τους. Σύμφωνα με το Cambridge Dictionary, το «manifesting» περιλαμβάνει μεθόδους, όπως ο οραματισμός και οι θετικές επιβεβαιώσεις, με την πεποίθηση ότι αυτές αυξάνουν τις πιθανότητες να επιτευχθεί ένας στόχος.

Πρόσφατα, η τραγουδίστρια Dua Lipa δήλωσε ότι η επιτυχία της οφείλεται σε αυτή την τεχνική, λέγοντας πως η πίστη στον οραματισμό και η δήλωση των επιθυμιών της στον κόσμο την βοήθησαν να πετύχει. Παρομοίως, η Ολυμπιονίκης Σιμόν Μπάιλς ανέφερε ότι από παιδί φανταζόταν την επιτυχία της στην ενόργανη γυμναστική.

Η λέξη παρουσίασε τεράστια αύξηση στις αναζητήσεις το 2024, με πάνω από 130.000 αναζητήσεις στο Cambridge Dictionary. Η χρήση της επεκτάθηκε σημαντικά μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αποκαλύπτει την εξέλιξη των λέξεων με το πέρασμα του χρόνου.

Η σύγχρονη έννοια του «manifesting», που σχετίζεται με τη «δημιουργία της πραγματικότητας μέσω σκέψεων», ξεκίνησε να διαδίδεται στις αρχές του 20ού αιώνα, επηρεασμένο από το πνευματιστικό κίνημα. Ωστόσο, η πραγματική του εξάπλωση έγινε τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα με την αύξηση των αναρτήσεων στα κοινωνικά δίκτυα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όταν πολλές συμβουλές για απόκτηση πλούτου και επαγγελματική επιτυχία συνδέθηκαν με τον όρο.

Φέτος, το «manifesting» συνδέθηκε με επιτυχίες πολλών διασημοτήτων, και ενώ στο παρελθόν είχε αρνητική χροιά, άρχισε να χρησιμοποιείται με πιο θετικό τρόπο.



Παρ' όλα αυτά, οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι η πρακτική δεν έχει επιστημονική βάση, χαρακτηρίζοντάς την ως «μαγική σκέψη». Παρά τη διαμάχη γύρω από την επιστημονική της εγκυρότητα, η δημοφιλία του όρου δείχνει την ανάγκη των ανθρώπων για ελπίδα και έλεγχο της ζωής τους, ακόμα κι όταν στηρίζεται σε αβέβαιες περιόδους.



Η Microsoft και το Βατικανό Αναβιώνουν... τον Άγιο Πέτρο



Το Βατικανό συνεργάζεται με τη Microsoft και αξιοποιεί την πιο καινοτόμα τεχνολογία, αυτή της τεχνητής νοημοσύνης με στόχο την ανάδειξη της πολιτιστικής και πνευματικής κληρονομιάς της Βασιλικής του Αγίου Πέτρου.

Μία πρωτοβουλία που εστιάζει στη σύγχρονη τεχνολογία για αιώνια μνημεία, μέρος της δουλειάς του ερευνητικού εργαστηρίου της Microsoft, AI for Good lab.

Η μεταφορά του μεγαλύτερου μνημείου της Αναγέννησης και της Καθολικής Εκκλησίας στον ψηφιακό κόσμο - συνέχεια της ψηφιοποίησης της Αρχαίας Ολυμπίας στην Ελλάδα και του Μον-Σεν-Μισέλ στη Γαλλία από τη Microsoft - με τη βοήθεια της Τεχνητής

Νοημοσύνης και τεχνολογιών που δεν υπήρχαν καν μέχρι πριν από 12 μήνες, δημιουργεί ένα μοναδικό διάλογο μεταξύ φυσικού και ψηφιακού χώρου μέσω του πληρέστερου τρισδιάστατου ψηφιακού μοντέλου παγκοσμίως, καθιστώντας πλέον δυνατή την απόλαυση από απόσταση αναπνοής κυριολεκτικά για όλους, είτε μπορούν να επισκεφτούν το μνημείο, είτε όχι.

Η ψηφιακή απεικόνιση της Βασιλικής προσφέρει τη δυνατότητα στον καθένα να δει ένα μνημείο, όπως δεν το έχει δει κανείς προηγουμένως. Τα όρια εξερεύνησης ενός κτιρίου ακόμα και αυτής της κλίμακας - διευρύνονται πραγματικά μέσω της χρήσης ΤΝ, συμβάλλοντας στην καλύτερη κατανόησή του αλλά και στη διατήρηση και αποκατάσταση αυτού, μια επιπλέον σπουδαία διάσταση πέρα από τη δημιουργία ενός ψηφιακού διδύμου ενός μνημείου παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς.

Η ένωση δυνάμεων Βατικανού και Microsoft στο συγκεκριμένο έργο περιλαμβάνει μία έκθεση στον χώρο της Βασιλικής με AI-powered εκθέματα και έναν διαδραστικό ιστότοπο, που προσφέρει παγκόσμια πρόσβαση στο εμβληματικό μνημείο. Ταυτόχρονα, αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο οι σύγχρονες τεχνολογίες αιχμής μπορούν να μας συνδέσουν με το παρελθόν και την ιστορία μας.

Ήξερες ότι...

Η Βασιλική του Αγίου Πέτρου στη Ρώμη διαθέτει έναν "μυστικό" ανελκυστήρα

Η Βασιλική του Αγίου Πέτρου είναι γνωστή για την εντυπωσιακή της αρχιτεκτονική, τον θόλο του Μιχαήλ Αγγελου και την πλούσια ιστορία της. Αυτό που ίσως δεν γνωρίζεις είναι ότι υπάρχει ένας "μυστικός" ανελκυστήρας που χρησιμοποιείται από τους εργαζόμενους και επιτρέπει την πρόσβαση στην κορυφή του θόλου, αποφεύγοντας τα 551 σκαλοπάτια.

Αν και ο ανελκυστήρας δεν είναι προσβάσιμος στο κοινό, χρησιμοποιείται για τη συντήρηση της βασιλικής και τη μεταφορά υλικών, καθώς και σε ειδικές περιπτώσεις για επίσημους προσκεκλημένους. Πρόκειται για μια μικρή λεπτομέρεια που κρύβεται πίσω από το μεγαλείο της Βασιλικής, δείχνοντας πως ακόμα και οι πιο ιστορικοί χώροι έχουν πρακτικές λύσεις για την καθημερινή τους λειτουργία.



Οι τεχνολογίες που διαμορφώνουν το μέλλον και τα τεχνολογικά επιτεύγματα του παρελθόντος

Η τεχνολογία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, με τις καινοτομίες να καθορίζουν τις εξελίξεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση της Bank of America, 14 τεχνολογίες θεωρούνται καταλύτες αλλαγής για την οικονομία και την κοινωνία. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν το Metaverse, το 6G και τα ιπτάμενα οχήματα.



Το Metaverse, ένας εικονικός κόσμος όπου οι χρήστες μπορούν να εργάζονται, να ψυχαγωγούνται και να κοινωνικοποιούνται, αναμένεται να αποτελέσει τη "νέα πραγματικότητα" για επιχειρήσεις και καταναλωτές. Η αυξημένη ζήτηση για ψηφιακές εμπειρίες ωθεί εταιρείες όπως η Meta (πρώην Facebook) και η Microsoft να επενδύσουν δισεκατομμύρια στην ανάπτυξη του.

Το 6G, αν και βρίσκεται ακόμα σε πρώιμο στάδιο, υπόσχεται ταχύτητες που ξεπερνούν κατά πολύ το 5G, επιτρέποντας πραγματικό χρόνο αλληλεπίδραση μεταξύ συσκευών και χρηστών. Από την τηλεϊατρική μέχρι την αυτόνομη οδήγηση, οι εφαρμογές του 6G υπόσχονται να μεταμορφώσουν πλήρως τις υποδομές μας.

Τα ιπτάμενα οχήματα, που μέχρι πρότινος αποτελούσαν σενάριο επιστημονικής φαντασίας, γίνονται πλέον πραγματικότητα. Εταιρείες όπως η Joby Aviation και

η Hyundai επενδύουν στην ανάπτυξη ηλεκτρικών αεροσκαφών, τα οποία στοχεύουν να προσφέρουν βιώσιμες λύσεις στις μεταφορές, μειώνοντας ταυτόχρονα τη συμφόρηση στις πόλεις.

Παράλληλα, το MIT Technology Review παρουσίασε τις δέκα κορυφαίες καινοτομίες όπου ανάμεσα τους ξεχωρίζουν η εξάλειψη των passwords, που υπόσχεται να βελτιώσει την ασφάλεια στο διαδίκτυο, και η παρακολούθηση παραλλαγών του Covid-19 μέσω προηγμένων γενετικών εργαλείων. Εξίσου σημαντική είναι η τεχνητή νοημοσύνη που χαρτογραφεί τη δομή των πρωτεϊνών, προσφέροντας πολύτιμα δεδομένα για την καταπολέμηση ασθενειών.

Οι τεχνολογικές αυτές εξελίξεις, αν και βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια υλοποίησης, αναδεικνύουν τη δυναμική της καινοτομίας να επαναπροσδιορίζει

το μέλλον. Από την υγεία και τις επικοινωνίες μέχρι τις μεταφορές, οι δυνατότητες είναι απεριόριστες, επιβεβαιώνοντας πως η τεχνολογία είναι το κλειδί για έναν πιο βιώσιμο και συνδεδεμένο κόσμο.

Τεχνολογικά Επιτεύγματα του Παρελθόντος

Το πρώτο τεχνολογικό επίτευγμα στον κόσμο εξαρτάται από το πώς ορίζουμε την τεχνολογία. Εάν την ερμηνεύσουμε ως την εφαρμογή γνώσης και εργαλείων για την επίλυση προβλημάτων ή την εκπλήρωση αναγκών, τότε μπορούμε να ανατρέξουμε στις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας.

Το πρώτο τεχνολογικό επίτευγμα θεωρούνται τα λίθινα εργαλεία της παλαιολιθικής εποχής. Αυτά κατασκευάστηκαν από τους πρώτους ανθρώπους, όπως ο Homo habilis, για την κοπή και το κυνήγι. Η χρήση εργαλείων σήμανε την απαρχή της ανθρώπινης ικανότητας να επεξεργάζεται υλικά και να τα χρησιμοποιεί για πρακτικούς σκοπούς.



4. Η γραφή (περίπου 3100 π.Χ.)

Η επινόηση της γραφής στη Μεσοποταμία, με τα σφηνοειδή κείμενα, θεωρείται μια πρώιμη “τεχνολογία” επικοινωνίας. Άνοιξε τον δρόμο για τη διατήρηση και διάδοση γνώσης, κάτι που ήταν κρίσιμο για την πρόοδο των κοινωνιών.

Αν αναζητήσουμε το πρώτο τεχνολογικό επίτευγμα, η χρήση εργαλείων από πέτρα αποτελεί την παλαιότερη και πιο θεμελιώδη ανακάλυψη, καθώς έθεσε τις βάσεις για την εξέλιξη της ανθρώπινης τεχνογνωσίας και πολιτισμού.



2. Η φωτιά (1-1,5 εκατομμύρια χρόνια πριν)

Η ελεγχόμενη χρήση της φωτιάς ήταν άλλο ένα ορόσημο. Οι πρόγονοί μας χρησιμοποίησαν τη φωτιά για ζεστασιά, μαγείρεμα και προστασία, ενώ αποτέλεσε τη βάση για περαιτέρω τεχνολογικές εξελίξεις.

3. Ο τροχός (περίπου 3500 π.Χ.)

Ο τροχός είναι ένα από τα πιο διάσημα τεχνολογικά επιτεύγματα. Αναπτύχθηκε στη Μεσοποταμία και χρησιμοποιήθηκε αρχικά για κεραμικά και αργότερα για μεταφορές, αλλάζοντας την πορεία του ανθρώπινου πολιτισμού.



CAMDOM: Το πρώτο ψηφιακό προφυλακτικό έρχεται για να διασφαλίσει την ιδιωτικότητά μας

Η προστασία των προσωπικών δεδομένων, ειδικά όταν αφορούν στις προσωπικές μας στιγμές, είναι μια μεγάλη πρόκληση. Οι διαδικτυακοί κίνδυνοι, όπως τα deepfakes και το revenge porn, καθιστούν επιτακτική την ανάγκη για λύσεις, που διασφαλίζουν την ιδιωτικότητα.

Στο πλαίσιο αυτών των αναγκών, η γερμανική εταιρεία προφυλακτικών Billy Boy, σε συνεργασία με την διαφημιστική εταιρεία Innocean Berlin, παρουσίασαν το CAMDOM, το πρώτο ψηφιακό προφυλακτικό, που στοχεύει στην προστασία του προσωπικού περιεχομένου στον ψηφιακό κόσμο.

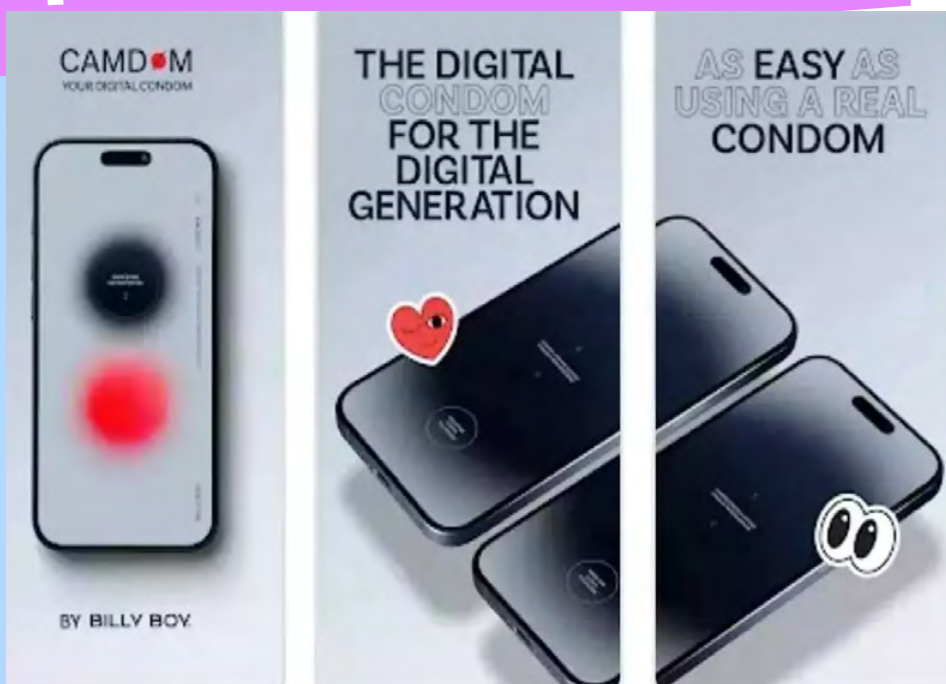
Τι είναι το CAMDOM και πώς λειτουργεί

Το CAMDOM είναι μια καινοτόμος εφαρμογή, που παρέχει στους χρήστες της τη δυνατότητα να προστατεύουν φωτογραφίες και βίντεο από μη εξουσιοδοτημένη διανομή. Σκοπός του είναι να διασφαλίσει την ιδιωτικότητα των χρηστών και να τους επιτρέψει να διατηρούν τον έλεγχο του προσωπικού τους περιεχομένου, ενισχύοντας την ψηφιακή ασφάλεια.

Οι χρήστες λοιπόν ανεβάζουν τις εικόνες και τα βίντεό τους στην εφαρμογή, όπου κρυπτογραφούνται με ειδικό λογισμικό, προστατεύοντας τα από πιθανές διαρροές. Επιπλέον, προσφέρει ελεγχόμενη πρόσβαση, δίνοντας τη δυνατότητα στους χρήστες να καθορίσουν ποιοι θα δουν το περιεχόμενο και για πόσο διάστημα. Αν τα δεδομένα διαρρεύσουν χωρίς άδεια, η εφαρμογή εντοπίζει την πηγή της διαρροής μέσω μοναδικών ψηφιακών «υπογραφών». Τέλος, υπάρχει η δυνατότητα αυτόματης διαγραφής των αρχείων, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο κακόβουλης χρήσης τους.

Η σημασία του CAMDOM έγκειται στην αναγνώριση του κενού στην ψηφιακή ασφάλεια και την ανάγκη για εργαλεία που προστατεύουν την ιδιωτικότητα. Η εφαρμογή ενδυναμώνει τους χρήστες, ειδικά τις γυναίκες, δίνοντάς τους τα μέσα να ελέγχουν και να προστατεύουν το προσωπικό τους περιεχόμενο. Σχεδιασμένο για να είναι εύχρηστο, το CAMDOM απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως τεχνικής κατάρτισης.

Το CAMDOM ανοίγει τον δρόμο για μια νέα εποχή στην ψηφιακή προστασία, δείχνοντας πως η ασφάλεια στο διαδίκτυο πρέπει να είναι το επόμενο σημαντικό βήμα στην προστασία των προσωπικών δεδομένων.



Ο όρος "προφυλακτικό" χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά τον 17ο αιώνα

Ο όρος "προφυλακτικό" (condom στα αγγλικά) καταγράφεται για πρώτη φορά τον 17ο αιώνα στην Ευρώπη, αν και η χρήση προστατευτικών μέσων για σεξουαλική υγεία είχε ξεκινήσει πολύ νωρίτερα. Αρχικά, προφυλακτικά φτιαγμένα από ζωικά έντερα ή λινό χρησιμοποιούνταν κυρίως για την πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, όπως η σύφιλη, η οποία είχε εξαπλωθεί ευρέως εκείνη την εποχή.

Μάλιστα, το πρώτο γραπτό ντοκουμέντο που αναφέρεται σε "προφυλακτικό" αποδίδεται στον Ιταλό γιατρό Γκαμπριέλε Φαλόπιο το 1564, ο οποίος περιέγραψε ένα προστατευτικό κάλυμμα από λινό που είχε σχεδιάσει για να αποτρέψει τη σύφιλη. Ο όρος "condom" έγινε πιο διαδομένος τον 18ο αιώνα, αν και η ακριβής προέλευσή του παραμένει ασαφής.

Από τότε, τα προφυλακτικά εξελίχθηκαν, με τη χρήση καουτσούκ τον 19ο αιώνα να σηματοδοτεί την έναρξη της σύγχρονης παραγωγής, ενώ σήμερα αποτελούν βασικό μέσο πρόληψης τόσο για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα όσο και για την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Καφές και ζάχαρη



Έχετε ακούσει πολλές φορές εμάς τους διαιτολόγους να μιλάμε για κρυφές πηγές ζάχαρης μέσα στη μέρα και πόσο προσεκτικοί πρέπει να είμαστε με αυτές. Ωστόσο σήμερα θα εστιάσουμε σε μια συνήθεια που οι περισσότεροι από μας έχουμε ίσως, μία αλλά μπορεί και παραπάνω φορές μέσα στη μέρα. Όπως όλοι πολύ καλά καταλάβατε, αυτή η συνήθεια αφορά βέβαια τη κατανάλωση καφέ!

Εννοείται πως η κατανάλωση καφέ δεν απαγορεύεται σε καμία περίπτωση σε μια ισορροπημένη διατροφή, αλλά αυτό που μας απασχολεί είναι πως θα “στολίσουμε” τον καφέ μας πχ πόσο ζάχαρη θα βάλουμε ή αφρόγαλα ή σαντιγί κ.τ.λ Πέντε λόγοι για να αποφύγουμε τη ζάχαρη στον καφέ μας

- ☕ Διαταράσσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα: Η ζάχαρη απορροφάται εξαιρετικά γρήγορα από τον οργανισμό, αυξάνοντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, κάτι που καταλήγει σε μια άμεση έκρηξη ενέργειας
- ☕ Αυξάνει το σωματικό βάρος: Η ζάχαρη, ειδικά η κατεργασμένη, είναι μια θερμιδική βόμβα.
- ☕ Επιβαρύνει τη στοματική υγεία
- ☕ Αυξάνει το ρίσκο καρδιοπάθειας: Η κατάχρηση της ζάχαρης συνδέεται άμεσα με την παχυσαρκία και με μια σειρά από δυσάρεστες παθήσεις, όπως η αύξηση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, αλλά και το αυξημένο ρίσκο για εμφάνιση υπέρτασης.
- ☕ Μειώνει την αντίληψη της γεύσης του καφέ: Μια παρενέργεια της ζάχαρης που δεν έχει να κάνει με

την υγεία, αλλά με την ίδια την απόλαυση του καφέ. Η ζάχαρη όχι μόνο δεν προσθέτει κάτι στην γεύση του καφέ, να τουναντίον κάνει τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά πιο δύσκολα αντιληπτά, μειώνοντας την συνολική εμπειρία.

Τι μπορούμε να κάνουμε ωστόσο αν προτιμάμε τον καφέ μας γλυκό; Αν ανήκουμε στην κατηγορία των ανθρώπων που προτιμούν τον καφέ τους γλυκό, δεν χρειάζεται φυσικά να παρατήσουμε τον καφέ, ούτε να απογοητευτούμε.

Αν η συνιστώμενη ποσότητα ζάχαρης παραείναι μικρή για τα γούστα μας, μπορούμε να στραφούμε σε γλυκαντικά με λιγότερο θερμιδικό βάρος και κατάλληλα ακόμα και για διαβητικούς, όπως είναι για παράδειγμα τα γλυκαντικά με στέβια. Ωστόσο σε άτομο με γαστρεντερικά προβλήματα δε συστήνεται η μόνιμη αντικατάσταση της ζάχαρης με γλυκαντικά.

Τέλος, σε περίπτωση που αγαπάμε και το γάλα στον καφέ μας, ορισμένα φυτικά υποκατάστατα του γάλακτος, όπως το γάλα σόγιας ή καρύδας, έχουν γλυκιά γεύση από φυσικά σάκχαρα, κάτι που μπορεί να μας κάνει να μειώσουμε την απαιτούμενη ποσότητα ζάχαρης στην κούπα μας.

Επίσης και η χρήση της κανέλας μέσα στο καφέ είναι από τα μυστικά που μας ξεγελά και μας κάνει να ξεχνάμε για λίγο τη ζάχαρη.

Με όποιον από τους παραπάνω τρόπους προσπαθήστε να μειώσετε τη κατανάλωση ζάχαρης στο καφέ!

Άλλωστε η ζωή είναι γλυκιά από μόνη της...!

Η γαστρονομία των αρχαίων Ελλήνων σύμφωνα με το Βρετανικό Μουσείο



Υπάρχουν κοινά σημεία ανάμεσα στους αρχαίους και στους σύγχρονους Έλληνες; Παρόλο που πρόκειται για ένα θέμα που προσφέρεται για εκτενή συζήτηση, ένα είναι βέβαιο: το φαγητό έχει πάντα καιρία θέση στην κοινωνική ζωή των ανθρώπων από την αρχαιότητα. Από τις θρησκευτικές τελετές έως τις προσωπικές γιορτές, σύμφωνα με αρχαία κείμενα και αρχαιολογικά ευρήματα, το φαγητό ήταν σημαντικό στοιχείο της καθημερινότητας.

Αλλά τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι;

Το Βρετανικό Μουσείο, μέσα από ιστορικές καταγραφές, προσπαθεί να μας δώσει μια εικόνα για τις γαστρονομικές συνήθειες της αρχαιότητας. Παρά τις διαφορές στα υλικά και στις μεθόδους, ορισμένα αρχαία πιάτα μοιάζουν εντυπωσιακά με αυτά που καταναλώνουμε σήμερα.

Σαλάτα: Μια σαλάτα από ψιλοκομμένο λάχανο, κόλιανδρο, ξίδι και μέλι. Αυτή η συνταγή θεωρούνταν ευεργετική για την ανακούφιση από πονοκεφάλους και την πρόληψη του μεθυσισμού, αν καταναλωνόταν πριν από την κατανάλωση αλκοόλ.

Ορεκτικό: Σκορδάτο τυρί με πέντε περίπου σκελίδες σκόρδο ανά μερίδα, σερβιρισμένο με φρέσκο ψωμί και ελιές.

Κυρίως πιάτο: Ψητό κασικάκι ή αρνί, μαριναρισμένο σε γάλα και σερβιρισμένο με σάλτσα από κρασί και σταφίδες. Η συνταγή αυτή βρέθηκε σε ένα ρωμαϊκό βιβλίο συνταγών του Apicius, από τον 1ο αιώνα μ.Χ., και επειδή περιλαμβάνει δοσολογίες, πιστεύεται ότι έχει ελληνικές ρίζες.

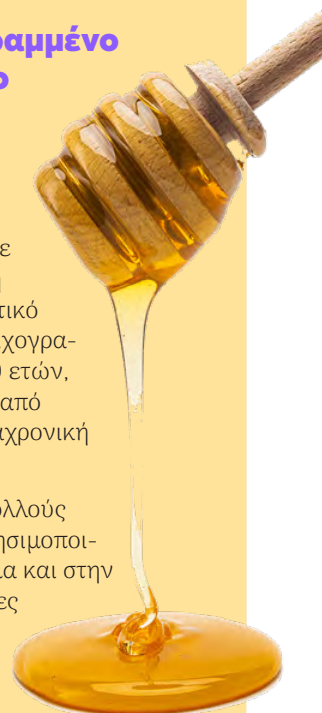
Γλυκό: Τηγανίτες με μέλι και σουσάμι. Αυτά τα αρχαία "pancakes" ήταν αγαπητά τόσο στους Ρωμαίους όσο και στους Έλληνες. Η εκδοχή τους, που χρονολογείται περίπου 1800 χρόνια πίσω, δεν απέχει πολύ από τις σύγχρονες συνταγές: είναι πιο χοντρές από τις κρέπες και σερβιρονταν με μέλι και καβουρδισμένο σουσάμι.

Ήξερες ότι...

Το πρώτο επίσημα καταγεγραμμένο τρόφιμο στον κόσμο είναι το μέλι;

Το μέλι θεωρείται το πρώτο καταγεγραμμένο τρόφιμο στην ιστορία της ανθρωπότητας. Οι αρχαιότερες αναφορές του χρονολογούνται περίπου στο 2100 π.Χ., σε σουμεριακά κείμενα που περιγράφουν τη χρήση του ως τροφή αλλά και φαρμακευτικό προϊόν. Επιπλέον, σκηνές από αρχαίες τοιχογραφίες στην Ισπανία, ηλικίας περίπου 8.000 ετών, δείχνουν ανθρώπους να συλλέγουν μέλι από μελίσσια, γεγονός που αποδεικνύει τη διαχρονική του αξία.

Το μέλι ήταν εξαιρετικά σημαντικό για πολλούς αρχαίους πολιτισμούς. Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν ως γλυκαντικό, φάρμακο και ακόμα και στην ταρίχευση, ενώ για τους αρχαίους Έλληνες αποτελούσε θεϊκό δώρο, γνωστό και ως "τροφή των θεών".



"Μου είναι αδύνατον να στρωθώ να γράψω, εάν δεν μου καρφωθεί στο μυαλό μια λέξη ή μια εικόνα"

Ο διακεκριμένος συγγραφέας Δημήτρης Τσεκούρας κυκλοφορεί το νέο του queer μυθιστόρημα «Ο εραστής του Ντεβ Μάρτιν» από τις Εκδόσεις Βακχικών, ενώ παράλληλα ετοιμάζεται και για την πρεμιέρα του καινούργιου του θεατρικού έργου «Εννιά», που θα ανέβει στο Θέατρο Φούρνος από τις 2 Δεκεμβρίου.

«Ο εραστής του Ντεβ Μάρτιν» είναι το νέο σου βιβλίο. Τι συμβαίνει σε αυτό;

Αφορμή για να αρχίσει να ξετυλίγεται το κουβάρι της πλοκής του μυθιστορήματος ήταν το παρανοϊκό μάλλον και εντελώς δυστοπικό συμβάν ότι ένας συγγραφέας, με το παράξενο ψευδώνυμο Άδης Δαμίγος, που βρίσκεται σε writer's block συλλαμβάνεται μια ωραία πρωία από δύο αστυνομικούς για έναν φόνο, που έκανε στον ύπνο του. Χωρίς κανέναν προφανή λόγο και χωρίς να αισθανθεί την παραμικρή τύψη, σκότωσε μπαμ και κάτω τρεις ποιήτριες.

Πώς εμπνεύστηκες αυτή την ιστορία, αλλά και κάθε ιστορία που γράφεις;

Όπως έχω πει και άλλη φορά, μου είναι αδύνατον να στρωθώ να γράψω, εάν δεν μου καρφωθεί στο μυαλό μια λέξη ή μια εικόνα. Έτσι έγινε και τώρα. Μου σφηνώθηκε στο μυαλό η εικόνα που σου ανέφερα πριν -μια εικόνα τελείως ουρανοκατέβατη- και αυτό ήταν όλο... το μικρόβιο είχε ήδη μπει. Δεν ξεκινάω ποτέ, έχοντας κάποιο συγκεκριμένο πλάνο. Αυτό έρχεται νέλα νέλα, σιγά σιγά δηλαδή, που λένε οι αγαπημένοι μου Γεωργιανοί. Η εμπνευση είναι σαν κατάρα, η οποία, ωστόσο, πρέπει να ληφθεί πολύ σοβαρά υπ' όψιν. Μέσα στο βιβλίο υπάρχει ένα μικρό υποκεφάλαιο, στο οποίο περιγράφω τι ακριβώς σημαίνει η λέξη «έμπνευση» για μένα. Το παν, όμως, είναι αυτή η πρώτη βασανιστική εικόνα, που, αν δεν έρθει, στυλό στο χέρι μου δεν πιάνω...

Λες ότι είναι ένα queer μυθιστόρημα; Γιατί; Τι σημαίνει για σένα «queer»;

Queer, κατ' αρχάς, είναι το αλλόκοτο, το ανοίκειο, το παράξενο, το μη κατατάξιμο και όλα τα συναφή. Εδώ και αρκετά χρόνια πλέον, όμως, η χρήση της λέξης έχει να κάνει με ζητήματα που αφορούν στη σεξουαλικότητα, με θέματα που αφορούν στην ταυτότητα φύλου και τα λοιπά γνωστά- πράγματα που, δεν σου κρύβω καθόλου, ότι είναι



λυμένα στο μυαλό μου εδώ και εκατό χρόνια. Και ενώ ο όρος «queer λογοτεχνία» με έβρισκε, κατά βάση, αντίθετο, εν συνεχεία, καθότι είμαι και πάρα πολύ κυκλοθυμικός, άρχισε να με ερεθίζει πολύ εγκεφαλικά και να θεωρώ ότι, κατά κάποιον τρόπο, ίσως να είναι χρέος μου καλλιτεχνικό να καταθέσω συγγραφικά τη δική μου εκδοχή επί του θέματος. Όπερ και νομίζω πως έπραξα. Και προσπάθησα όλα τα πρόσωπα που παρελαύνουν να είναι πολύ queer... Ειδικά ο Ανακριτής, αλλά και μία γυναίκα ονόματι Φρίμπα... αυτή κι αν είναι queer... Και πλάκα πλάκα, όσο το σκέφτομαι, οι δύο βασικοί πρωταγωνιστές, ο Ντεβ Μάρτιν και ο εραστής του, ίσως να είναι τα λιγότερο queer πρόσωπα του βιβλίου. Αυτοί -και οι δύο- είναι δύο «σκληρά αντράκια», το καθένα με τον τρόπο του, που βρίσκονται περιστασιακά, κάνουν σεξ, σνιφάρουν κάνα δυο γραμμούλες κοκαΐνης, κι ύστερα κάθονται τσίτσιδοι και αναλύουν τον Οιδίποδα. Αν το καλοσκεφτείς, ο «Οιδίποδας» παίζει να είναι και το πιο queer έργο που έχει γραφθεί ποτέ. Το έργο που θέτει τα πλέον αρχετυπικά ερωτήματα ταυτότητας: Ποιος είμαι; Τι είμαι; Και πάνω απ' όλα: Τίνος είμαι;



Με τα μεταξύ τους όρια, εννοείται μπλεγμένα ενίοτε. Και ο Ντέιβιντ Λιντς είναι αυτός με τον οποίο «κλείνει» το μυθιστόρημα.

Χαρακτηρίζεις, λοιπόν, το βιβλίο αυτό «μυθιστόρημα-παζλ». Καλείται να λύσει κάποιον γρίφο ο αναγνώστης;

Ο αναγνώστης δεν καλείται να λύσει -παρεκτός εάν ο ίδιος το επιθυμήσει- κανέναν απολύτως γρίφο. Ιδανικά μιλώντας, ο αναγνώστης θα ήθελα να χαλαρώσει, να μην μπει στην ψυχαναγκαστική ενίοτε κατάσταση ότι πρέπει ντε και καλά «να καταλάβει» τι ακριβώς συμβαίνει. Θα ήθελα πολύ ο αναγνώστης να απολαύσει το βιβλίο σαν να είναι ποτό. Από εκείνα τα ποτά, όμως, που, χωρίς να είναι καθόλου επικίνδυνα και

ουδόλως ναρκωτικά, σε κάνουν

στην αρχή να χαζογελάς και μετά να συνοφρύνεσαι. Ή ανάποδα... Και μετά την ανάγνωση να κοιμηθεί γλυκά... Μακάρι να το πέτυχα...

Δοκιμάζεις αυτή τη φορά σε μία πιο πολυδιάστατη αφήγηση. Πώς προέκυψε αυτή η ανάγκη;

Όσο η βασική ιστορία του βιβλίου άρχιζε να παίρνει σάρκα και οστά, έβλεπα ότι κάποια πράγματα φαινομενικά «ασυνάρτητα και ασύνδετα» μεταξύ τους άρχιζαν να μου έρχονται στο μυαλό. Στην αρχή προσπαθούσα να τα πετάξω. Αυτά όμως επέμεναν. Επέμεναν πολύ ενοχλητικά. Και τότε είπα ότι, για να επιμένουν, κάτι παραπάνω από εμένα θα ξέρουν αυτά...

Κι όσο προχωρούσε η αφήγηση, καταλάβαινα, σχεδόν έκπληκτος, ότι αυτά τα «ασύνδετα» κομματάκια μια χαρά εξυπηρετούσαν τον υποδόριο σκοπό τους, γιατί οδηγούσαν την αφήγηση σε κάτι παρακλάδια που ούτε καν τα είχα σχεδιασμένα εξ αρχής. Παρακλάδια που είχαν να κάνουν με πρόσωπα-σκιές, με γλωσσικές μου αναζητήσεις, με εγκυκλοπαιδικές πληροφορίες, με τσιτάτα, και ένα σωρό άλλα. Κι επειδή τον καιρό που έγραφα, είχα πάθει εκ νέου, μία εμμονή με τις ταινίες του Ντέιβιντ Λιντς, ο Ντέιβιντ Λιντς ήρθε κυριολεκτικά και με ξεμπλόκαρε.

Διότι έσκισα ό,τι είχα γράψει, και έγραψα ξανά το βιβλίο από την αρχή προσπαθώντας να του δώσω μία μορφή παζλ, ενός παζλ που, κάποια κομμάτια του είναι τελείως ρεαλιστικά και κάποια άλλα καθόλου.

Είναι με κάποιο τρόπο και αστυνομικό μυθιστόρημα τελικά;

Απολύτως. Καταρχάς το μισό και παραπάνω μυθιστόρημα διαδραματίζεται μέσα σε ένα αστυνομικό τμήμα. Όχι και πολύ κανονικό αστυνομικό τμήμα ασφαλώς, αλλά οπωσδήποτε αστυνομικό τμήμα. Και το κεφάλαιο του βιβλίου με τον τίτλο «Η ανάκριση» είναι για μένα το πιο σημαντικό του βιβλίου. Χρησιμοποιώ εν προκειμένω τη λέξη «σημαντικό» κυριολεκτικά. Στη λεκτική και ιδεολογική αντιπαράθεση του κυρίου Ανακριτή με τον Αδη Δαμίγο τίθεται για μένα ένα υψίστης σημασίας προσωπικό διακύβευμα: Είναι δυνατόν άλλα να γράφει ένας συγγραφέας στα βιβλία του και άλλα να κάνει στον βίο του;

Παράλληλα στις 2 Δεκεμβρίου θα ανέβει στο θέατρο Φούρνος και το νέο σου θεατρικό έργο, το «Εννιά». Περί τίνος πρόκειται;

Πρόκειται για ένα παράξενο, αλλά όχι τρομακτικό, θρίλερ. Είναι δύο γυναίκες. Σαν ημίτρελες και σοφές ταυτόχρονα. Είναι νεκρές -μάλλον- και συναντιούνται «κατά τύχη» σε



έναν -μάλλον- μεταθανάτιο τόπο. Αυτές οι γυναίκες είναι πολύ δεμένες μεταξύ τους. Κι αρχίζουν να θυμούνται πράγματα από «τότε που ζούσανε». Για την ακρίβεια θυμούνται ένα και μόνο ένα πράγμα. Για την ακρίβεια ένα πρόσωπο. Έναν άντρα που τον λέγανε Κουνστ. Ο Κουνστ μια μέρα αυτοκτόνησε. Και υποτίθεται πως άφησε ένα αδημοσίευτο χειρόγραφο. Κι ενώ ψάχνανε απεγνωσμένα αυτό το υποτιθέμενο χαμένο χειρόγραφο, βρήκανε κάτι άλλο τελικά. Ίσως κάτι πολύ σημαντικότερο από το χειρόγραφο. Βρήκανε μία απαρίθμηση που είχε κάνει ο Κουνστ των Εννιά πιο σημαντικών, κατά τη γνώμη του, πραγμάτων. Μόνο που ο Κουνστ δεν κατάφερε να ονοματίσει ποιο ακριβώς ήταν το Εννιά... Το περιέγραψε, αλλά ουδέποτε το ονομάτισε... Στην παράσταση παίζουν δύο γυναίκες ηθοποιοί, τις οποίες θαυμάζω: η Ναταλία Στυλιανού και η Αγγελική Καρυστινού. Και σκηνοθετεί μία νέα δημιουργός, η Θωμαΐς Τριανταφυλλίδου.

Έχουμε έναν γρίφο να λύσουμε λοιπόν;

Ναι. Ποια είναι τελικά αυτή η λέξη που δεν κατάφερε ο Κουνστ να προσδώσει σε αυτό το ένατο πράγμα; Οι δύο γυναίκες, όμως, στο τέλος του έργου, ναι, τη βρίσκουν τη λέξη. Κι αυτό είναι κάτι που σαν να τις λυτρώνει τελικά από τα πάντα.

Υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ του βιβλίου και του θεατρικού;

Μα έχουν γραφθεί από τον ίδιο άνθρωπο! Από δύο διαφορετικές εκδοχές του ίδιου, όμως, ανθρώπου. Το «Εννιά» θα έλεγα ότι είναι, αν και τη σιχαίνομαι τη λέξη, ένα κουλτουριάρικο έργο. Το μυθιστόρημα είναι pop.



Τελικά τι κάνει για σένα καλό ένα βιβλίο ή ένα έργο;

Στην προκειμένη ερώτηση θα σου απαντήσω ως φανατικός αναγνώστης και όχι ως συγγραφέας: Όταν το βιβλίο ή το έργο, σε ανύποπτο χρόνο, έρχεται στο μυαλό μου αφότου έχει περάσει πολύς καιρός από τότε που το διάβασα για πρώτη φορά.

Πότε καταλαβαίνεις πως το κείμενό σου είναι έτοιμο και πώς δουλεύεις μέχρι να φτάσεις στο τέλος του;

Δουλεύω πάντοτε σε κατάσταση μανίας και αυτισμού. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο για μένα. Τίποτε και κανένας. Μόνο η γάτα μου. Και μολονότι ένα κείμενο δεν είναι ποτέ έτοιμο, καταλαβαίνω ότι είναι έτοιμο, όταν θέλω να βγω έξω εντελώς μόνος μου και να γίνω λιώμα από το ποτό, αν και το έχω κόψει εδώ και μπόλικά χρόνια.

Αυτή τη στιγμή υπάρχει κάτι που σε περιτριγυρίζει; Έχεις αποφασίσει ποιο είναι το επόμενο βήμα;

Ετοιμάζουμε με τις Εκδόσεις Βακχικών την εκδοτική έλευση στην Ελλάδα ενός συγκλονιστικού ποιητή από την Ιρλανδία. Του Simon O' Faolain. Τον Simon τον γνώρισα στην Τιφλίδα, ερωτεύτηκα τη δουλειά του ακαριαία, γίναμε φίλοι και τώρα, σε απόλυτη συνεργασία μαζί του, μεταφράζω τα ποιήματά του από την αγγλική τους, και υπογεγραμμένα από τον ίδιο, εκδοχή. Αυτά για αρχή... κι έχει ο Θεός.

Αγκαλιά Αγάπης 3: Η εκδήλωση - θεσμός που ενώνει θέματα αναπηρίας και καλλιτεχνικές δράσεις επιστρέφει για 3η χρονιά!

Το Σάββατο 7/12/2024, στις 7:30μ.μ, στο 2ο Γενικό Λύκειο Παλαιού Φαλήρου, Αίθουσα Αλεξάνδρας Αρχιμανδρίτη, ετοιμαστείτε για ένα βράδυ γεμάτο μουσική, θέατρο, χορό και συγκίνηση!

Το τραγουδί «Αγκαλιά Αγάπης», με στίχους της Μαρίας Αγραπίδου και ερμηνεία του Χρήστου Καρνάβα θα μας ταξιδέψει σε κόσμους αλληλεγγύης, ενώ η χορωδία του 2ου Γενικού Λυκείου Παλαιού Φαλήρου θα μας χαρίσει ανεπανάληπτες ερμηνείες αγαπημένων χριστουγεννιάτικων τραγουδιών.

Το θεατρικό έργο «Χριστουγεννιάτικη Μεταμόρφωση» της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη, εμπνευσμένο από τον Charles Dickens, με αφήγηση του Γρηγόρη Βαλτινού και σκηνοθεσία του Χρήστου Αρφάνη, θα μας ταξιδέψει σε έναν παραμυθένιο κόσμο. Μετά το τέλος της παράστασης, οι συντελεστές της θα μιλήσουν για το θέμα της αναπηρίας.

Ομιλητές θα αναδείξουν τη σημασία της ένταξης των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία. Η Εθνική Ομάδα Ποδοσφαίρου με πατερίτσες θα μας δείξει ότι τα όρια υπάρχουν μόνο για να ξεπερνιούνται, ενώ η DAGIPOLI DANCE Co θα μας εντυπωσιάσει με τις χορογραφίες της.

Κατα την διάρκεια της εκδήλωσης θα τιμηθούν όλοι όσοι συνέβαλαν στην πραγματοποίηση της εκδήλωσης. Η «Αγκαλιά Αγάπης» είναι μια πρωτοβουλία της Μαρίας Αγραπίδου που αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα αναπηρίας και στην προώθηση της ισότητας.

Ελάτε όλοι για να γιορτάσουμε μαζί την αγάπη και την αλληλεγγύη!

«Αγκαλιά Αγάπης 3» | Ημέρα: Σάββατο 7/12/2024 | Ωρα: 7:30μ.μ

2ο Γενικό Λύκειο Παλαιού Φαλήρου (Τερψιθέας 35, Παλαιό Φάληρο 175 63), Αίθουσα Αλεξάνδρας Αρχιμανδρίτη

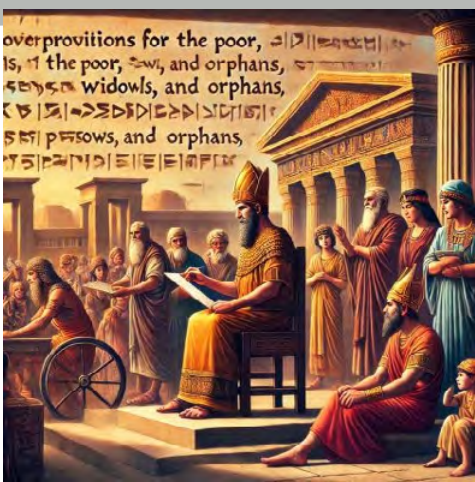
Η εκδήλωση «ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ» αποτελεί υλοποίηση της ιδέας - οράματος της Μαρίας Αγραπίδου, η οποία αποτελεί και τον μοναδικό οργανωτή της.

To Say Yes ...to the Press, είναι χορηγός επικοινωνιάς.



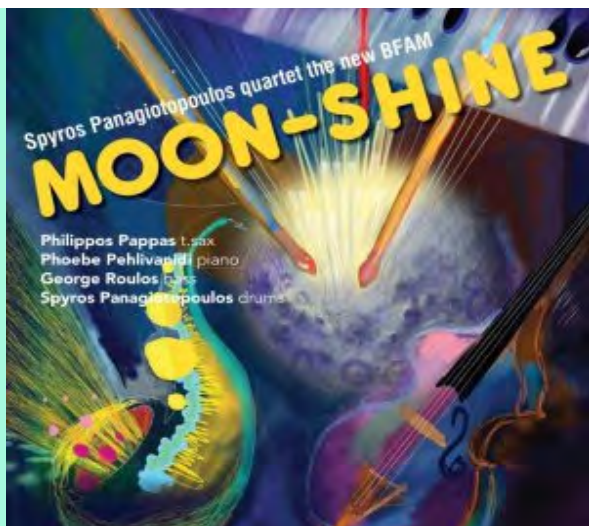
Ήξερες ότι...

Η πρώτη επίσημη αναφορά στη φιλανθρωπία έγινε στην αρχαία Βαβυλώνα



Η πρώτη γνωστή επίσημη καταγραφή για θέματα φιλανθρωπίας ανάγεται στην αρχαία Βαβυλώνα, περίπου το 2000 π.Χ.. Στον Κώδικα του Χαμουραμί, έναν από τους αρχαιότερους νομικούς κώδικες στον κόσμο, περιλαμβάνονται κανόνες για την προστασία στους φτωχούς, χήρους και τα ορφανά. Ο κώδικας προέβλεπε τη δίκαιη μεταχείριση και την οικονομική βοήθεια για όσους βρίσκονταν σε ανάγκη, δημιουργώντας μια πρώιμη μορφή κοινωνικής δικαιοσύνης.

Από τότε, η φιλανθρωπία εξελίχθηκε μέσα από τις θρησκευτικές, κοινωνικές και πολιτικές δομές των διαφόρων πολιτισμών, διατηρώντας έναν κοινό σκοπό: τη στήριξη των ανθρώπων που έχουν ανάγκη.



"MOON-SHINE": Spyros Panagiotopoulos & the new BFAM στο Θεατρικό Βαγόνι

Για μια μοναδική βραδιά επιστρέφει στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ ο σπουδαίος jazzman Σπύρος Παναγιωτόπουλος με το quartet του the new BFAM (Brothers from another mother). Ο διακεκριμένος ντράμερ θα παρουσιάσει την καινούργια του δισκογραφική δουλειά «MOON-SHINE» στο Θεατρικό Βαγόνι, την Πέμπτη 28 Νοεμβρίου, στις 21:00.

Με αδιάλειπτη παρουσία στη διεθνή και ελληνική τζαζ σκηνή, ο Σπύρος Παναγιωτόπουλος διαθέτει μια πολυδιάστατη καριέρα που περιλαμβάνει σπουδαίες συνεργασίες (Markus Stockhausen, Arild Andersen, Andy Sheppard, Bendik Hofseth, Deborah Davis, Modinha, Jean Parker, Carla Cook, Karen Loop, Sheila Jordan @ The Riyal Bopsters, Kevin Mahogany, Κρατική Ορχήστρα Αθηνών, Ορχήστρα Σύγχρονης Μουσικής της ΕΡΤ), μεγάλη προσωπική δισκογραφία και ηχογραφήσεις και σημαντική ακαδημαϊκή διδασκαλία σε ωδεία.

Εκτός από το καινούργιο υλικό, το πρόγραμμα της βραδιάς περιλαμβάνει standards από το American Songbook διασκευασμένα με έμπνευση και πρωτοτυπία από ένα μουσικό σχήμα, που ανήκει, αναμφισβήτητα, στα σημαντικότερα της ελληνικής τζαζ σκηνής.

Φίλιππος Παππάς: tenor saxophone

Φοίβη Πεχλιβανίδη: piano

Γιώργος Ρούλος: bass

Σπύρος Παναγιωτόπουλος: drums

Αγγελική Βάλβη: εικαστικό αφίσας

Θεατρικό Βαγόνι | Πέμπτη 28 Νοεμβρίου στις 21:00

Διάρκεια παράστασης: 120 λεπτά (με διάλειμμα)

Γενικής είσοδος: 16€

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)

- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)

- Φυσικά σημεία πώλησης [more.com](#)

Προβολή της ταινίας "exergue - on documenta 14"



Το 13ο Φεστιβάλ Πρωτοποριακού Κινηματογράφου της Αθήνας (Athens Avant-Garde Film Festival), παρουσιάζει σε πρώτη προβολή στην Αθήνα την ταινία exergue - on documenta 14 του Δημήτρη Αθυρίδη, σε παραγωγή της Faliero House Productions.

Η ταινία ακολουθεί τον καλλιτεχνικό διευθυντή της documenta 14 Adam Szymczyk, καθώς ηγείται της διοργάνωσης της πιο σημαντικής έκθεσης τέχνης στον κόσμο. Πρόκειται για μια χωρίς προηγούμενο παρασηκνιακή εξερεύνηση του θεσμικού κόσμου της τέχνης.

Η διάρκειας 14 ωρών ταινία - χωρισμένη σε 14 κεφάλαια - έκανε πρεμιέρα στο 74ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Βερολίνου.

Στην Ταινιοθήκη της Ελλάδος θα κατανεμηθεί σε 3 προβολές, το τριήμερο 2-4 Δεκεμβρίου, αμέσως πριν την έναρξη του 13ου ΦΠΚΑ (5-18/12), και θα παρουσιαστεί ως προφεστιβαλική δράση του φεστιβάλ, με ελληνικούς και αγγλικούς υποτίτλους.

Νίκος Αδάμ Βουδούρης

Πολλών
Ετών
Αγόρι

δηγήματα
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

Παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Αδάμ Βουδούρη, με τίτλο «Πολλών Ετών Αγόρι».

Την Τρίτη 26 Νοεμβρίου, στις 20.30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Πατάκη, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Αδάμ Βουδούρη, με τίτλο «Πολλών Ετών Αγόρι».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Σπύρος Γιανναράς, συγγραφέας ,μεταφραστής.
Ελένη Κεχαγιόγλου, φιλόλογος, επιμελήτρια εκδόσεων.

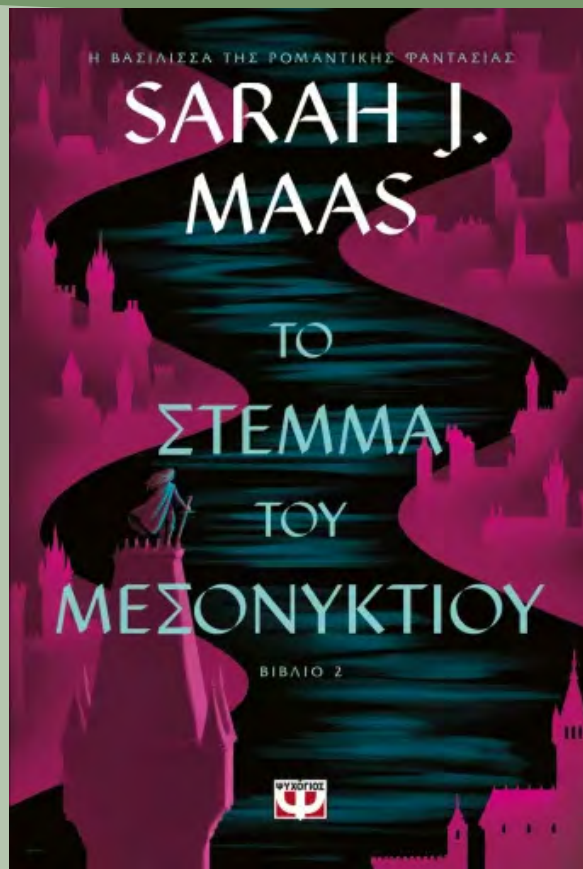
Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και η εκδήλωση θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Δεκατέσσερις ιστορίες με πρωταγωνιστές μικρά, μεγάλα και μεγαλύτερα αγόρια.

Η πρώιμη ενηλικίωση, η παρατεταμένη εφηβεία, η πρώτη ερωτική μύηση, οι ασαφείς αναμνήσεις από την παιδική ηλικία, οι γονείς, οι φίλοι, οι ορέξεις των άλλων, τα ρούχα των άλλων και, κυρίως, τα λόγια των άλλων σε ένα βιβλίο για αγόρια που, αν και μεγάλωσαν, μείνανε παράξενα παιδάκια γερασμένα.

Το Στέμμα του Μεσονυχτίου



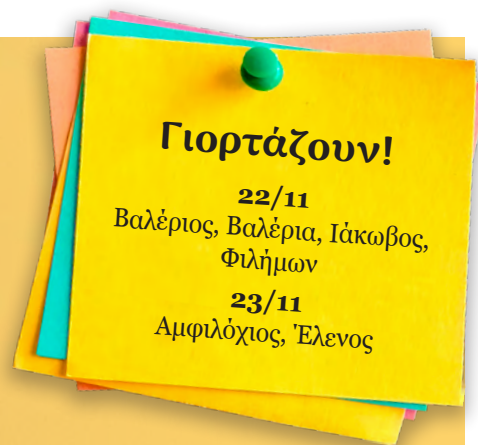
Η Σελένα Σαρντόθιεν επικράτησε σε έναν βάνουσο διαγωνισμό, προκειμένου να οριστεί Υπέρμαχος του βασιλιά. Όμως, κάθε άλλο παρά πιστή στο Στέμμα είναι. Παρότι καταβάλλει τεράστιες προσπάθειες ώστε να κρύβει το μυστικό της, αυτό το θανάσιμο παιχνίδι της αποδεικνύεται ακόμα πιο επικίνδυνο όταν συνειδητοποιεί ότι δεν είναι η μόνη που αποζητά δικαιοσύνη. Η προσπάθειά της να βρει απαντήσεις παγιδεύει τους πιο κοντινούς της ανθρώπους και κανείς δεν κατορθώνει να γλιτώσει από την καχυποψία: ούτε ο Ντόριαν, ο διάδοχος του θρόνου, ούτε ο Κέολ, ο λοχαγός της Βασιλικής Φρουράς· ούτε καν η καλύτερή της φίλη, η Νιχίμια, μια πριγκίπισσα με καρδιά επαναστάτριας.

Τελικά, μια απαίσια νύχτα, τα μυστικά που έκρυβαν όλοι τούς οδηγούν σε μια ανείπωτη τραγωδία. Καθώς ο κόσμος της Σελένα κομματιάζεται, θα κληθεί να αποφασίσει, οριστικά και αμετάκλητα, πού πραγματικά είναι πιστή... και για ποιους στόχους είναι πρόθυμη να αγωνιστεί. Σε έναν τόπο ρημαγμένο από ψεύτες, η αλήθεια μιας γυναίκας είναι το μοναδικό πράγμα που μπορεί να τους λυτρώσει όλους.

ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΚΑΘΗΛΩΤΙΚΗΣ ΣΕΙΡΑΣ
«ΓΥΑΛΙΝΟΣ ΘΡΟΝΟΣ».

quote of the day

A LOVING HEART IS THE TRUEST WISDOM.
Charles Dickens



22 Νοεμβρίου

- > Aron Day
- > Flossing Day
- > Go For A Ride Day
- > Housing Day
- > Lebanon Independence Day
- > National Amelia Day
- > National Cranberry Relish Day

23 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για τον Τερματισμό της Ατιμωρησίας
- > International Survivors of Suicide Loss Day
- > Eat A Cranberry Day
- > Family Volunteer Day
- > National Adoption Day
- > National Cashew Day
- > National Espresso Day
- > National Margaret Day

24 Νοεμβρίου

- > Celebrate Your Unique Talent Day
- > National Oliver Day
- > National Sardines Day
- > Better Conversation Week
- > Philatelic Week

tip of the day

