

**Εγκαινιάσαμε ένα νέο καστάστημα Μασούτης
στο διπλανό μπαλκόνι.**

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



**Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ
ΤΩΝ '90S: ΤΑΣΗ ή ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Δεν ξέρω για σένα, αλλά οι Κυριακές μου, έχουν μια γλυκόπικρη γεύση. Από το πρωί ξυπνάς με μια ελπίδα ότι είναι η μέρα που θα ξεκουραστείς, θα γεμίσεις μπαταρίες, θα κάνεις όλα όσα δεν πρόλαβες μέσα στην εβδομάδα.

Αλλά κάπου στο ενδιάμεσο, τα πράγματα στραβώνουν αφού σε μία μόλις μέρα προσπαθείς να κάνεις δουλειές, να περάσεις χρόνο με τους δικούς σου, να μαζέψεις το χάος της εβδομάδας που πέρασε αλλά να προνοήσεις και για το χάος της επόμενης και μέχρι να το καταλάβεις το σαββατοκύριακο απλά περνάει και εσύ νιώθεις πιο κουρασμένος από την Παρασκευή.

Αυτό που με ενοχλεί περισσότερο, όμως, είναι η αίσθηση ότι η Κυριακή δεν ανήκει σε μένα. Είναι λίγο σαν δανεική μέρα, γεμάτη υποχρεώσεις που δεν πρόλαβα και αγωνία για τη Δευτέρα που έρχεται. Κι έτσι, φτάνει το βράδυ και σκέφτεσαι, "Μα πότε θα ζήσω;"

Αλλά μήπως το κάνουμε εμείς αυτό στις Κυριακές μας; Αντί να τις χαρίσουμε σε πράγματα που αγαπάμε, τις θυσιάζουμε σε υποχρεώσεις. Αντί να τις ζήσουμε σαν το φινάλε μιας ωραίας παράστασης, τις μετατρέπουμε σε πρόβα για την επόμενη.

Τις προάλλες, λοιπόν, πήρα μια απόφαση. Μια Κυριακή το μήνα θα είναι μόνο για μένα και την οικογένειά μου. Όχι δουλειές, όχι σχέδια, όχι προγράμματα. Ένα τεμπέλικο πρωινό χουχουλιάρικο με μία κούπα καφέ, μια βόλτα στη φύση ή μια ταινία όλοι μαζί στον καναπέ.

Και ξέρεις τι; Αυτή την Κυριακή το έκανα και αυτή η Κυριακή ήταν διαφορετική. Δεν είχε παράπονο. Είχε χαρά.

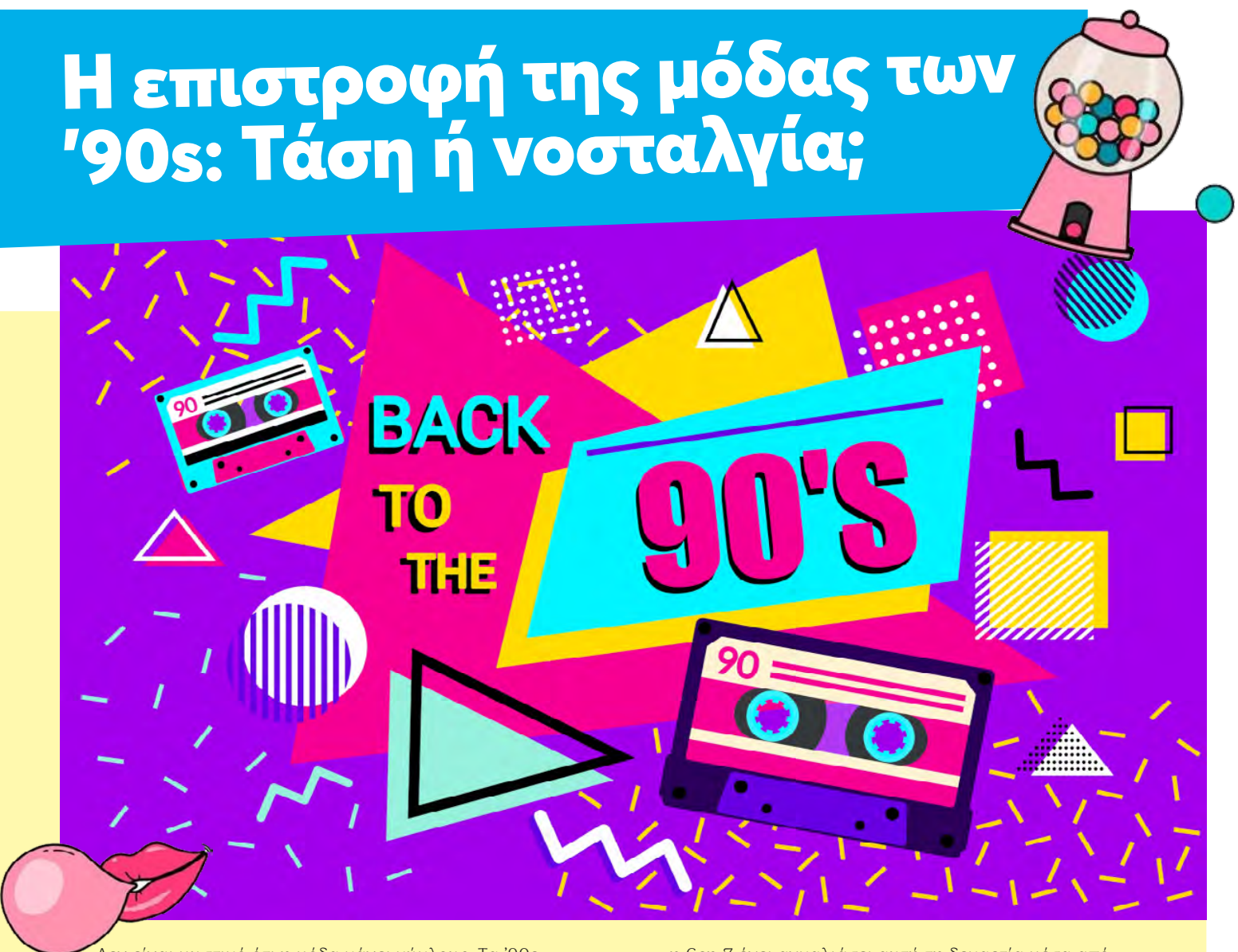
Tip of the Day: Φτιάξε μια λίστα με όλα όσα σε κάνουν χαρούμενο τις Κυριακές. Και βάλε στόχο να τα κάνεις, έστω για λίγο. Αφησε τα πλυντήρια για τη Δευτέρα - ο κόσμος δεν θα καταστραφεί. Επανέλαβε μετά από μένα: οι Κυριακές είναι για να θυμάσαι τι σου αρέσει και όχι για να τσεκάρεις λίστες με το τι πρέπει να κάνεις...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η επιστροφή της μόδας των '90s: Τάση ή νοσταλγία;



Δεν είναι μυστικό ότι η μόδα κάνει κύκλους. Τα '90s, όμως, φαίνεται πως δεν είναι απλώς άλλη μια επιστροφή του στιλ – είναι ένα φαινόμενο που έχει γίνει viral. Oversized τζιν, choker κολιέ, bucket καπέλα και crop tops κυριαρχούν στις πασαρέλες, τα καταστήματα και – φυσικά – το Instagram. Αλλά γιατί αυτή η δεκαετία έχει επανέλθει τόσο δυναμικά και τι σημαίνει αυτό για τη σύγχρονη κουλτούρα;

Πρώτα απ' όλα, υπάρχει η δύναμη της νοσταλγίας. Τα '90s θυμίζουν σε πολλούς μια πιο απλή εποχή, πριν από τα smartphones και τα social media. Ήταν η εποχή που οι παρέες συναντιόντουσαν έξω, που έβλεπες "Τα Φιλαράκια" στην τηλεόραση και που η μουσική των Spice Girls και των Nirvana έδινε ρυθμό στην καθημερινότητα. Για τη γενιά που μεγάλωσε τότε, η επιστροφή αυτών των αναμνήσεων είναι σαν μια γλυκιά επιστροφή στο σπίτι.

Ωστόσο, τα '90s έχουν και στυλ. Η αισθητική τους – ανάμεσα στο grunge, το minimal και το sporty – ταιριάζει απόλυτα με το πνεύμα της εποχής μας. Άνεση, πρακτικότητα και μια αίσθηση "cool χωρίς προσπάθεια" χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη μόδα. Δεν είναι τυχαίο ότι

η Gen Z έχει αγκαλιάσει αυτή τη δεκαετία μέσα από πλατφόρμες όπως το Tik Tok, δημιουργώντας νέες τάσεις που συνδέουν το παρελθόν με το παρόν.

Η επιστροφή, όμως, των '90s δεν περιορίζεται μόνο στα ρούχα. Επηρεάζει τη μουσική, τις ταινίες και ακόμα και την τεχνολογία. Τα flip phones, για παράδειγμα, έχουν επιστρέψει ως στιλιστική δήλωση, ενώ οι σειρές και οι ταινίες εκείνης της εποχής αποκτούν νέα ζωή στις streaming πλατφόρμες.

Πέρα από το στιλ, τα '90s αντιπροσωπεύουν και μια ανάγκη για αυθεντικότητα. Σε έναν κόσμο γεμάτο φίλτρα, influencers και υπερβολικές εμφανίσεις, αυτή η δεκαετία μας θυμίζει τη γοητεία του ανεπιτήδευτου. Ίσως γι' αυτό οι άνθρωποι στρέφονται ξανά σε αυτή – για να ξαναβρούν τον εαυτό τους σε έναν κόσμο που αλλάζει γρήγορα.

***Αν θες να αγκαλιάσεις τη μόδα των '90s, ξεκίνα με μικρές πινελιές: ένα choker, ένα vintage τζιν ή ακόμα και ένα scrunchie στα μαλλιά σου. Το στυλ είναι διαχρονικό, αν το κάνεις δικό σου.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA® δίπλα στο Δημοτικό Σχολείο Διποταμίας

Η Νερά Πηγών Γράμμου στάθηκε αρωγός στο Δημοτικό Σχολείο Διποταμίας Καστοριάς, στηρίζοντας την πραγματοποίηση της εκδρομής των μαθητών και των συνοδών τους στην Αθήνα, καλύπτοντας τα έξοδα διαμονής.

Οι τέσσερις μαθητές που φοιτούν σε αυτό το μικρό, μονοθέσιο σχολείο στα σύνορα της χώρας είχαν την ευκαιρία να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία. Η διάκρισή τους στον πανελλήνιο διαγωνισμό ψηφιακής δημιουργίας για την οδική ασφάλεια, στην κατηγορία κοινωνικού τηλεοπτικού σποτ, από το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς», αποτέλεσε την αφορμή για αυτό το ξεχωριστό ταξίδι.

Παράλληλα, οι μαθητές επισκέφθηκαν πολιτιστικούς και ιστορικούς χώρους της πρωτεύουσας, αποκτώντας γνώσεις, εμπειρίες και έμπνευση που θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.

Όπως δήλωσε η Διευθύντρια Marketing & Επικοινωνίας της εταιρείας, Μαρία Κατσαμπούρη: «Είμαστε πολύ περήφανοι που αυτά τα μικρά παιδιά μιας ακριτικής περιοχής της χώρας κατάφεραν να διακριθούν στον διαγωνισμό κι ευχόμαστε πολλές ακόμα επιτυχίες, τις οποίες με μεγάλη χαρά θα στηρίξουμε και στο μέλλον.»



Market Trends

Τώρα υπάρχει ένα κρεβάτι Hästens για όλους!

**THERE'S A
HÄSTENS FOR
EVERYBODY**

Visit your nearest Hästens dealer to discover just how easy it is to take home the Hästens bed that's perfect for your body.



Price example
HÄSTENS MARQUIS*
90x200 cm, incl. B.J top mattress
EUR 4 180

Welcome in to your nearest Hästens dealer to learn about our affordable finance solutions.



BE AWARE FOR THE BEST TIME IN YOUR LIFE • E. HASTENS.COM

Hästens 1845-1853

Για πρώτη φορά, η θρυλική άνεση της Hästens γίνεται διαθέσιμη σε όλους με το κρεβάτι & στρώμα Hästens Marquis. Το νέο entry level της σουηδικής εταιρείας είναι δύο σε ένα και συνδυάζει την τεχνογνωσία στην ποιότητα του ύπνου με την πολυτέλεια και την προσιτή τιμή, χωρίς να θυσιάζει την άνεση, την υποστήριξη ή το μοναδικό στιλ, που έχει καταστήσει τη Hästens διάσημη σε όλο τον κόσμο.

Ο απόλυτος συνδυασμός βιώσιμων υλικών: 1 στρώση με δια χειρός τοποθετημένη τρίχα αλόγου, 2 στρώσεις βαμβάκι και μαλλί, 2 στρώσεις λινάρι. Όπως συμβαίνει σε όλα τα κρεβάτια του πολυτελούς σουηδικού brand, τα φυσικά υλικά στο Hästens Marquis επιτρέπουν την ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα εξασφαλίζοντας κατάλληλη θερμοκρασία για έναν άνετο ύπνο, ενώ χάρη στη μοναδική τεχνολογία layer-on-layer κρατά μακριά την υγρασία

Ανακαλύψτε το νέο entry level του πιο πολυτελούς brand χειροποίητων κρεβατιών και στρωμάτων στον κόσμο από €4,180. Κλείστε τώρα ένα ραντεβού για να το δοκιμάσετε στο flagship store της Hästens στον Αλιμο, Λεωφ. Ποσειδώνος 46.

Ο μύθος της πολυδιεργασίας: Πώς να σταματήσεις να κάνεις πολλά πράγματα ταυτόχρονα



Πόσες φορές έχεις πιάσει τον εαυτό σου να προσπαθεί να κάνει τα πάντα ταυτόχρονα; Να στέλνεις email ενώ μαγειρεύεις, να μιλάς στο τηλέφωνο ενώ τρέχεις να προλάβεις τις δουλειές του σπιτιού, ή ακόμα και να ελέγχεις το κινητό σου ενώ υποτίθεται ότι ξεκουράζεσαι. Μπορεί να νιώθεις ότι έτσι γίνεσαι πιο παραγωγική, αλλά στην πραγματικότητα η πολυδιεργασία (multitasking) είναι ένας μεγάλος μύθος.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν είναι σχεδιασμένος να εστιάζει σε πολλές δραστηριότητες ταυτόχρονα. Αντίθετα, “πηδάει” από το ένα αντικείμενο στο άλλο, καταναλώνοντας τεράστια ενέργεια κάθε φορά που αλλάζει εστίαση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πολυδιεργασία μειώνει την παραγωγικότητα έως και 40%. Επιπλέον, αυξάνει το άγχος, προκαλεί λάθη και μας αφήνει εξαντλημένους.

Γιατί όμως έχουμε εγκλωβιστεί σε αυτόν τον τρόπο ζωής; Μάλλον επειδή η κοινωνία μας έχει ταύτισει την αποδοτικότητα με την ταχύτητα. Όσο πιο πολλά κάνεις, τόσο πιο “ικανός” φαίνεσαι. Στην πραγματικότητα, όμως, το





multitasking σπάνια οδηγεί σε πραγματική ολοκλήρωση. Πόσες φορές δεν τελειώνεις τη μέρα σου νιώθοντας ότι έκανες πολλά, αλλά δεν ολοκλήρωσες τίποτα ουσιαστικό;

Η λύση σε αυτό: Η μονοδιεργασία (single-tasking). Αυτό σημαίνει να εστιάζεις σε μία δραστηριότητα τη φορά, αφιερώνοντάς της την πλήρη προσοχή σου. Αν και μπορεί να φαίνεται δύσκολο στην αρχή, τα οφέλη είναι τεράστια. Όχι μόνο γίνεσαι πιο αποδοτική, αλλά και πιο παρούσα στη στιγμή.

Πώς, όμως, μπορείς να ξεκινήσεις; Καταρχάς, προσπάθησε να "καθαρίσεις" το περιβάλλον σου από περισπασμούς. Όταν εργάζεσαι, απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις στο κινητό σου. Χρησιμοποίησε τη μέθοδο Pomodoro, που προτείνει να δουλεύεις εστιασμένα για 25 λεπτά και μετά να κάνεις ένα μικρό διάλειμμα. Όταν συζητάς με την οικογένειά σου ή τους φίλους σου, άφησε το κινητό μακριά. Ακόμα και η πιο απλή πράξη – όπως το να πίνεις τον καφέ σου χωρίς να ελέγχεις μηνύματα – μπορεί να σου δείξει τη διαφορά.

Επιπλέον, προσπάθησε να φτιάξεις μια λίστα προτεραιοτήτων για τη μέρα σου. Αντί να προσπαθείς να κάνεις δέκα πράγματα ταυτόχρονα, διάλεξε τρία που είναι πραγματικά σημαντικά και δώσε τους την πλήρη σου προσοχή. Αυτό όχι μόνο θα σε βοηθήσει να γίνεις πιο αποδοτική, αλλά θα σου δώσει και μια αίσθηση ικανοποίησης όταν τα ολοκληρώσεις.



Τέλος, θυμήσου ότι η μονοδιεργασία δεν είναι απλώς ένας τρόπος να δουλεύεις καλύτερα. Είναι και ένας τρόπος να ζεις πιο ουσιαστικά. Όταν δίνεις σε κάθε στιγμή την προσοχή που της αξίζει, ανακαλύπτεις τη χαρά και τη σημασία ακόμα και στα πιο μικρά πράγματα.

****Σήμερα, προσπάθησε να εστιάζεις μόνο σε μία δραστηριότητα τη φορά. Είτε είναι η δουλειά σου, είτε μια συζήτηση με έναν φίλο, είτε ακόμα και το να απολαύσεις το φαγητό σου χωρίς περισπασμούς. Θα δεις τη διαφορά στη διάθεσή σου!*

Το φιλί και η ιστορία του: Τι λέει η σύγχρονη έρευνα για την καταγωγή του



Η καταγωγή του φιλιού αποτελεί ένα από τα πιο ενδιαφέροντα θέματα για τους σύγχρονους ερευνητές. Σχετικά με την προέλευσή του, γραπτές πηγές από την αρχαία Μεσοποταμία εντοπίζουν την εμφάνισή του περίπου 4.500 χρόνια πριν, στην περιοχή της Μέσης Ανατολής.

Ωστόσο, πέρα από τον τόπο και τον χρόνο, το φιλί προκαλεί πολλές απορίες σχετικά με την προέλευσή του και την τεχνική του. Οι επιστήμονες αναζητούν εξηγήσεις, ανατρέχοντας στο παρελθόν και μελετώντας τη σημασία του.

Παρατηρώντας και άλλους ζωικούς οργανισμούς, μια πρώτη εκτίμηση είναι ότι το φιλί συνδέθηκε αρχικά με την έννοια της φροντίδας. Στο παρελθόν, υπήρχαν ισχυρισμοί ότι το φιλί προήλθε από τη μητρική φροντίδα, όταν οι λεχώνες έδιναν τροφή στα βρέφη μέσω προμασημένης τροφής.

Μια άλλη θεωρία υποστηρίζει ότι το φιλί λειτουργούσε ως μέσο αξιολόγησης της υγείας των δυνητικών συντρόφων, καθώς η επαφή με το στόμα αποτελούσε έναν τρόπο «δοκιμής». Σε μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Evolutionary Anthropology*, οι ερευνητές εξέτασαν αυτές τις υποθέσεις και προσπάθησαν να ανακαλύψουν τις ακριβείς ρίζες του φιλιού.

Τι αποκαλύπτει η νέα έρευνα

Η επιστημονική έρευνα περιλαμβάνει τα αποτελέσματα μιας ολοκληρωμένης ανασκόπησης αυτών των υποθέσεων για να διερευνηθούν περισσότερο οι ρίζες του φιλιού.

Έτσι, οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι ορισμένα ζώα, όπως οι πίθηκοι, εκτελούν παρόμοιες συμπεριφορές με εκείνες του φιλιού. Η διαδικασία περιποίησής τους περιλαμβάνει τη χρήση των χειρών για την αφαίρεση υπολειμμάτων ή παρασίτων από το σώμα του καλλωπισμένου ζώου.

Αν και οι άνθρωποι έχουν λιγότερη τριχοφυΐα σήμερα, αυτή η αρχική πρακτική της περιποίησης φαίνεται πως εξελίχθηκε σε μια κοινωνική πράξη σύνδεσης. Έτσι, σταδιακά το φιλί απέκτησε μια νέα σημασία, αυτή της έκφρασης εμπιστοσύνης και κοινωνικής σχέσης.

Καταληκτικά, η πιο δημοφιλής θεωρία για την προέλευση του φιλιού συνδέει την ανάγκη για κοινωνική αλληλεπίδραση και φροντίδα, η οποία εξελίχθηκε στο φιλί, όπως το γνωρίζουμε σήμερα.

Ήξερες ότι...

Ένα παθιασμένο φιλί ενδυναμώνει την καρδιά, καθώς αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, παρέχοντας έτσι στον οργανισμό μια ήπια καρδιαγγειακή προπόνηση. Ταυτόχρονα, μπορεί να αυξήσει την παραγωγή σάλιου, το οποίο βοηθά στην απομάκρυνση των βακτηρίων και των σωματιδίων τροφής στο στόμα, βελτιώνοντας τη στοματική μας υγεία και προσφέροντάς μας δροσερή αναπνοή.

Fun Fact: Για κάθε 5 ώρες παθιασμένου φιλιού μπορείς να χάσεις μέχρι και μισό κιλό!





Φυσικά ροφήματα για την αποτοξίνωση του συκωτιού



Το συκώτι αποτελεί ένα από τους πιο σημαντικά όργανα του σώματος, αφού εκτελεί πάνω από 500 λειτουργίες, που συνδέονται άμεσα με την υγεία μας. Ο κύριος ρόλος του είναι να φιλτράρει τις τοξίνες, να επεξεργάζεται τα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές, να αποθηκεύει βιταμίνες και μέταλλα για μελλοντική χρήση και να συνδράμει στη διαδικασία της πέψης.

Με το συκώτι να διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην απομάκρυνση βλαβερών ουσιών από το σώμα, είναι σημαντικό να το διατηρούμε σε καλή κατάσταση. Αντί για συμπληρώματα και άλλες λύσεις που συχνά περιέχουν χημικές ουσίες, μπορείς να επιλέξεις φυσικές μεθόδους για να βοηθήσεις το συκώτι σου να παραμένει υγιές. Ιδού λοιπόν τέσσερα ροφήματα, που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του συκωτιού.



Ζεστό νερό με λεμόνι

Ξεκινώντας τη μέρα σου με ένα ποτήρι ζεστό νερό και λεμόνι, ενισχύεις την αποτοξίνωση του συκωτιού σου. Τα λεμόνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά, που προστατεύουν τα ηπατικά κύτταρα από τις βλάβες, που προκαλεί το οξειδωτικό στρες. Επίσης, η οξύτητα του χυμού λεμονιού βοηθά την πέψη, διεγείροντας τα πεπτικά ένζυμα και διευκολύνοντας την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από το σώμα.





και στη βελτίωση των ηπατικών ενζύμων, ιδιαίτερα σε άτομα με λιπώδη ηπατική νόσο. Είναι όμως σημαντικό να καταναλώνεται με μέτρο, καθώς η υπερβολική χρήση μπορεί να έχει αρνητική επίδραση. Για την παρασκευή του, βύθισε το φακελάκι τσαγιού ή τα φύλλα σε ζεστό νερό (όχι βραστό) για 2-3 λεπτά, και απόλαυσέ το σκέτο, ή με λίγες σταγόνες λεμονιού.

Smoothie με μούρα

Τα μούρα, όπως τα βατόμουρα, οι φράουλες και τα σμέουρα, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, που προστατεύουν το συκώτι και μειώνουν τη φλεγμονή. Μελέτες

σε ζώα έχουν δείξει ότι τα κράνμπερι και τα βατόμουρα μπορούν να βελτιώσουν την υγεία του συκωτιού. Για ένα θρεπτικό smoothie, συνδύασε φρέσκα ή κατεψυγμένα μούρα με γιαούρτι, κεφίρ ή φυτικό γάλα, και πρόσθεσε λιναρόσπορο για έξτρα θρεπτικά συστατικά.

Ρόφημα με κουρκουμά

Ο κουρκουμάς είναι ένα βότανο, που έχει ισχυρές αντι-φλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Η κουρκουμίνη που περιέχει βοηθά στην ενίσχυση της ηπατικής λειτουργίας, μειώνοντας τη φλεγμονή στο συκώτι και αποτρέποντας τη συσσώρευση λίπους. Για καλύτερα αποτελέσματα, μπορείς να προσθέσεις λίγο μαύρο πιπέρι, που ενισχύει την απορρόφησή της. Για να φτιάξεις το ρόφημα, ζέστανε μισό κουταλάκι κουρκουμά σε νερό για 10 λεπτά και πρόσθεσε μια πρέζα πιπέρι, μέλι, ή λεμόνι αν θέλεις.



Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι γεμάτο από κατεχίνες, ισχυρά αντιοξειδωτικά που ενισχύουν την υγεία του συκωτιού, μειώνοντας το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή. Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική κατανάλωση πράσινου τσαγιού μπορεί να συμβάλει στη μείωση του λίπους στο συκώτι



Το μυστηριώδες νησί των κουνελιών: Η Okunoshima στην Ιαπωνία



Φαντάσου ένα νησί γεμάτο κουνέλια που τρέχουν ελεύθερα και πλησιάζουν τους επισκέπτες χωρίς φόβο. Αυτό δεν είναι σκηνή από παραμύθι, αλλά η καθημερινότητα στην Okunoshima, γνωστή και ως “Νησί των Κουνελιών” στην Ιαπωνία. Αυτό το μικρό νησί έχει γίνει viral προορισμός για τους λάτρεις των ζώων και της φύσης, αλλά κρύβει ένα σκοτεινό παρελθόν.

Η Okunoshima βρίσκεται στη θάλασσα της Ιαπωνίας και φιλοξενεί εκατοντάδες κουνέλια που κυκλοφορούν ελεύθερα σε κάθε γωνιά του νησιού. Οι επισκέπτες μπορούν να ταΐσουν τα κουνέλια και να απολαύσουν τη φιλική τους συμπεριφορά. Οι φωτογραφίες από το νησί κατακλύζουν τα social media, δημιουργώντας μια εικόνα που μοιάζει βγαλμένη από καρτ ποστάλ.

Όμως, το νησί δεν ήταν πάντα τόσο χαριτωμένο. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, η Okunoshima χρησιμοποιήθηκε ως μυστική βάση για την παραγωγή χημικών όπλων από την ιαπωνική κυβέρνηση. Τα εργοστάσια του νησιού παρήγαγαν δηλητηριώδη αέρια, ενώ η ύπαρξή του κρατήθηκε μυστική από τους χάρτες για δεκαετίες. Μετά τον πόλεμο, τα εργοστάσια έκλεισαν, και τα χημικά όπλα απομακρύνθηκαν.

Τα κουνέλια πιστεύεται ότι έφτασαν στο νησί είτε ως κατοικίδια που εγκαταλείφθηκαν είτε ως πειραματόζωα από την περίοδο του πολέμου. Από τότε, ο πληθυσμός τους αυξήθηκε ανεξέλεγκτα, καθώς το νησί δεν έχει φυσικούς θηρευτές.

Σήμερα, η Okunoshima είναι ένας προορισμός που συνδυάζει τη φυσική ομορφιά με την ιστορία. Οι επισκέπτες μπορούν να εξερευνήσουν τα ερείπια των παλιών εργοστασίων, αλλά και να απολαύσουν την παρέα των κουνελιών. Το νησί είναι επίσης οικολογικός παράδεισος, με μονοπάτια, πράσινο και πανέμορφη θέα στη θάλασσα.

Αν και η Okunoshima έχει γίνει δημοφιλής τουριστικός προορισμός, η ιστορία της μας θυμίζει τη σκοτεινή πλευρά του ανθρώπινου παρελθόντος. Είναι ένα μέρος που συνδυάζει την αθωότητα των ζώων με τα μαθήματα της ιστορίας, δημιουργώντας μια εμπειρία που δύσκολα ξεχνιέται.



Οι «Μικρές Κυρίες» της Λουίζα Μέι Άλκοτ μέσα από τη ματιά της Αθηνάς Χατζηαθανασίου

Η Αθηνά Χατζηαθανασίου φέτος αποφάσισε να ανεβάσει το μυθιστόρημα των παιδικών μας χρόνων και ένα από πιο δημοφιλή βιβλία για παιδιά και εφήβους όλων των εποχών, τις «Μικρές κυρίες» της Λουίζα Μέι Άλκοτ, το οποίο θα δούμε στη σκηνή του θεάτρου Αλάμπρα. Ήδη από την πρώτη κυκλοφορία του το 1868 αλλά και μέχρι σήμερα, η ιστορία των τεσσάρων αδελφών -της Μεγκ, της Τζο, της Μπεθ και της Έιμι- με φόντο τον Αμερικανικό Εμφύλιο Πόλεμο έχει κερδίσει την καρδιά κάθε αναγνώστη, καθώς μας υπενθυμίζει διαχρονικές και πανανθρώπινες αξίες, όπως η ανεξαρτησία, η φιλία, η αγάπη, ιδωμένα μέσα από το πέρασμα της εφηβείας στην ενηλικίωση.

Οι «Μικρές Κυρίες» είναι ένα εμβληματικό βιβλίο, με το οποίο έχουν μεγαλώσει γενιές. Το διάβαζες κι εσύ ως παιδί; Ποια ήταν η αγαπημένη σου από τις αδερφές;

Μετράει χρόνια η αγάπη μου γι' αυτό το βιβλίο ναί. Και μ' αρέσει που η ερώτηση είναι «το διάβαζες» και όχι «το διάβασες», γιατί πράγματι ήταν ένα βιβλίο που διάβαζες και ξαναδιάβαζες. Πραγματικά δεν θυμάμαι πόσες φορές είχα ταξιδέψει μ' αυτή την ιστορία ως παιδί. Και κάθε φορά ανακάλυπτα και κάτι ακόμη.



Αγαπημένη μου από τις αδερφές ήταν η Μπεθ. Κανείς δεν μπορούσε να φτάσει τη Μπεθ για μένα. Η Μπεθ δεν είχε ελαττώματα. Ήταν μια τέλεια ύπαρξη, που έβρισκε την ολοκλήρωση στην ομορφιά του κόσμου και των ανθρώπων, στην υπομονή και την προσφορά. Ίσως είχα αυτή τη σύνδεση μαζί της, επειδή ήταν και ο μόνος χαρακτήρας του έργου που δεν ήταν απόλυτα ρεαλιστικός. Το άδοξο/ένδοξο τέλος της την έκανε ηρωίδα στα μάτια μου, ίσως και στα μάτια της Άλκοτ, γι' αυτό την έπλασε τόσο τέλεια. Όποιος φεύγει νωρίς, έχει την τάση να εξιδανικεύεται. Από την άλλη όμως αυτή η αυτάρκεια και η καλοσύνη της είναι ζητούμενα δεν είναι; Είναι η απόλυτη ευτυχία. Το νόημα της ζωής, που λένε. Ακόμη και σήμερα πασχίζω καθημερινά να αποχωριστώ εγωισμούς και άγχος και να γίνω έστω τόσο λίγο Μπεθ. Ελπίζω μια μέρα, όταν μεγαλώσω, να τα καταφέρω. Κάπως.





Πώς δούλεψες τη διασκευή και τι θα δούμε στη δική σου εκδοχή;

Ξεκίνησα από την αίσθηση που είχα στη μνήμη μου. Την αγάπη για τους χαρακτήρες και για την εποχή στην οποία ζούσαν, που είχε μια αθωότητα και ένα, ρομαντισμό που αποζητώ. Δεν είχα γράψει κάτι ακόμη. Συνέχισα με αρκετή μελέτη του βιβλίου στα αγγλικά και στα ελληνικά σε διαφορετικές εκδοχές. Εξακολούθησα να μη γράφω κάτι. Κρατούσα κάποιες φράσεις και κάποιες εικόνες που μου έκαναν εντύπωση. Διάβασα αρκετά για τη ζωή της ίδιας της Άλκοτ και των αδερφών της. Επειδή έχει αυτό τον ημι-αυτοβιογραφικό χαρακτήρα το βιβλίο, ήθελα από την αρχή να το μολιάσω και με άλλα στοιχεία από τη ζωή της συγγραφέως.

Επίσης είχα αποφασίσει ήδη να το συνδέσω με άλλες ρηζικέλευθες γυναίκες συγγραφείς, που προϋπήρξαν ή ακολούθησαν. Έπιασα και τέτοια βιβλία στα χέρια μου, όπως κάποια της Βιρτζίνια Γουλφ. Με βοήθησε πολύ για τη σφαιρικότητα του χαρακτήρα της Τζο, που φέρει στοιχεία τέτοια. Μετά από όλα αυτά, με πήγε μόνο του. Ήξερα ότι ήθελα μια παράσταση που δεν θα είναι αμιγώς ρεαλιστική. Ήθελα την εναλλαγή του τόπου και εξωτερικές σκηνές, οπότε έγραφα χωρίς να σκέφτομαι ακριβώς πώς θα σκηνοθετηθεί κι ας ήξερα ότι θα με δυσκολέψει.

Το μόνο που είχα στο μυαλό μου διαρκώς ήταν η διαχρονικότητα των καταστάσεων, η συναισθηματική ένταση της εφηβείας και οι αντιθέσεις στη ζωή και η αέναη εναλλαγή τους: χαρά-λύπη, επιτυχία-αποτυχία

και πάλι από την αρχή. Και ταυτόχρονα ήθελα «Οι μικρές κυρίες» να είναι «Οι μικρές κυρίες» που θυμόμουν. Κάθεμια να έχει τη στιγμή της. Και κάθε χαρακτήρας να έχει τη στιγμή του. Έτσι νομίζω σ' αυτή την εκδοχή θα δείτε τη Μεγκ, τη Τζο, την Μπεθ και την Έιμυ, τον Λώρυ, τη Μάρμη και τον κ. Μπρουκ, τη θεία Μαρτς και τον παπαγάλο της να πραγματοποιούν τα όνειρά τους ή και όχι, να λυπούνται και να χαίρονται. Αλλά κυρίως να αποφασίζουν για τη ζωή τους.

Γιατί τελικά αυτό το βιβλίο είναι τόσο αγαπητό σε τόσα πολλά παιδιά; Τι σε γοητεύει εσένα περισσότερο σε αυτό;

Νομίζω επειδή οι χαρακτήρες του είναι ταυτόχρονα ρεαλιστικοί, αλλά και σύμβολα. Αυτό είναι και το μεγαλείο του συγγραφέα: να κάνει τον αναγνώστη να ταυτίζεται απόλυτα με κάποιον από τους χαρακτήρες του. Είναι σαν να ζεις κι εσύ μέσα στο βιβλίο. Κι έτσι η ιστορία γίνεται δική σου ιστορία. Και θες να την ξαναζήσεις. Γιατί είναι ωραίος ο κόσμος της φαντασίας. Μπορείς να πας όπου θες. Εμένα τουλάχιστον αυτό με γοήτευε. Κάθε φορά ζούσα στο σπίτι των αδερφών Μαρτς. Κάθε φορά ερωτευόμουν τον Λώρυ. Τέτοιοι χαρακτήρες είναι star. Θα μπορούσα σίγουρα να έχω αφίσα στο δωμάτιο μου τη Τζο και τον Λώρυ. Η κόρη μιας φίλης πήγε σπίτι μετά από την παράσταση και άρχισε να γράφει μυθιστόρημα. Σε χαρτιά, όχι σε τετράδιο, γιατί η Τζο είχε χειρόγραφο! Η αλήθεια των χαρακτήρων της Άλκοτ μιλάει κατευθείαν στην ψυχή των παιδιών, κοντά δύο αιώνες τώρα, και τα παιδιά αγαπούν την αλήθεια.



Ποια είναι η σημασία του παιδικού θεάτρου και τι θα ήθελες εσύ ως δημιουργός να πάρουν τα παιδιά φεύγοντας από μια παράσταση;

Ζούμε σε μια εποχή «λογικής επεξεργασίας», «εκμάθησης», «κατανόησης». Η εκπαίδευση προσανατολίζεται γύρω από το χτίσιμο δεξιοτήτων. Κι έχουμε ξεχάσει πόσο σημαντικό είναι για ένα παιδί να νιώσει, να φανταστεί, να συγκινηθεί, να ταυτιστεί, να νοιαστεί. Τι γίνεται λοιπόν μ' αυτές τις παραγκωνισμένες δεξιότητες; Αυτές οι δεξιότητες είναι που «χτίζουν» ανθρώπους, χωρίς αυτές είμαστε μηχανές. Εγώ θέλω τα παιδιά στην παράσταση να ξεχαστούν. Να ξεχάσουν ποιοι «πρέπει» να είναι για λίγο. Να χαθούν σ' έναν κόσμο που δεν είναι αγώνας δρόμου. Μου λένε για τα ωραία «μηνύματα» της παράστασης. Μου έκανε εντύπωση αυτό, γιατί δεν είχα στο νου μου να περάσω κανένα μήνυμα. Ήθελα απλά μια παράσταση που κι εγώ μπορώ να αφεθώ. Τα «μηνύματα» θα έρθουν αργότερα. Ή και ποτέ. Χαρά και συγκίνηση μόνο. Αυτό θέλω να πάρουν. Κι αυτά τα παιδικά γέλια μου είναι αρκετά.

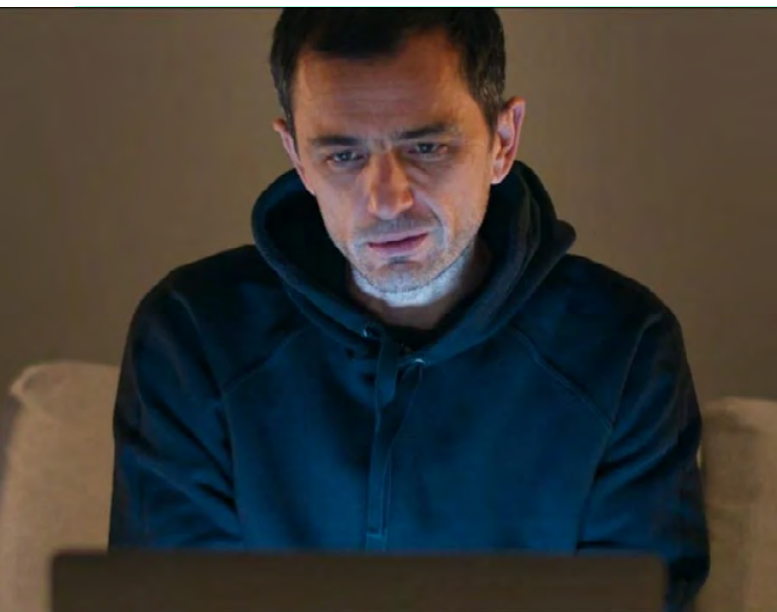
Διαφέρει τελικά μια παιδική παράσταση από μια παράσταση ενηλίκων;

Μια παιδική παράσταση χρειάζεται σίγουρα περισσότερη δουλειά. Οι μουσικές είναι περισσότερες, ο συνδυασμός κίνησης, τραγουδιού και υποκριτικής θέλει πολλή δουλειά

για να πετύχεις μία ισορροπία. Επίσης, κάποια θέματα πρέπει να τα προσεγγίσεις με ιδιαίτερη ευαισθησία και αυτό θέλει σκέψη, ώστε να μπορέσεις να αποφύγεις την ωμότητα και την έντονη δραματικότητα και να διατηρήσεις τη συγκίνηση. Το έχουν πει πολλοί γενικά, τα παιδιά είναι οι πιο δύσκολοι θεατές. Δεν θα κρατήσουν τα προσχήματα: αν κάτι τους αρέσει το δείχνουν, αν κάτι δεν τους αρέσει επίσης. Οπότε είναι μεγάλη πρόκληση να φτιάξεις μία παράσταση που θα κρατήσει το ενδιαφέρον των παιδιών. Πόσο μάλλον μια παράσταση σαν τις «Μικρές Κυρίες», που απευθύνεται σε μεγάλο εύρος ηλικιών, από παιδιά μέχρι ενήλικες.

Τι άλλο ετοιμάζετε με την εταιρεία σου για αυτό τον χειμώνα;

Φέτος παίζω και στο «2:22: A Ghost Story» σε σκηνοθεσία του Φάνη Μουρατίδη στο θέατρο Αλάμπρα σε παραγωγή των Θεατρικών Επιχειρήσεων Τάγαρη. Οπότε το χειμώνα θα τον περάσω με τις «Μικρές μου Κυρίες» και την υπέροχη παρέα συνεργατών από το «2:22». Για αργότερα και για του χρόνου συζητάμε διάφορα, τίποτα οριστικό ακόμη. Σε κάθε περίπτωση έχουμε ξεκινήσει ως εταιρία φέτος μαζί με την αγαπημένη μου συνεργάτιδα Άντα Κουγιά και την επικοινωνία θεατρικών παραστάσεων, οπότε τρέχουμε και αυτό το απαιτητικό κομμάτι όλη τη σεζόν με πολλές συνεργασίες ήδη. Τα καλύτερα έρχονται!



“Unclickable”: Ένα ντοκιμαντέρ για τον σκοτεινό κόσμο της ψηφιακής διαφημιστικής απάτης

Η νέα ταινία του Μπάμπη Μακρίδη, σε σενάριο και έρευνα του Guy Krief, είναι ένα αποκαλυπτικό ντοκιμαντέρ, που ξετυλίγει βήμα-βήμα το κουβάρι μιας απάτης που μας αφορά υπερβολικά για να εκτυλίσσεται εν αγνοία μας.

Σύνοψη

Ένα πρώην στέλεχος εταιρείας τεχνολογίας συγκεντρώνει μια ομάδα προγραμματιστών σε άγνωστη τοποθεσία. Ξεκινούν να χτίζουν μια επιχείρηση ψηφιακής διαφημιστικής απάτης. Μέσα σε 12 εβδομάδες, το διάστημα πριν από τις αμερικανικές προεδρικές εκλογές του 2020, καταφέρνουν να εξαπατήσουν μεγάλο αριθμό διαφημιστών υψηλού προφίλ, ανάμεσα στους οποίους ομάδες υποστηρικτών του Donald Trump αλλά και του Joe Biden. Καθώς η επιχείρηση εκτυλίσσεται, παρακολουθούμε συνεντεύξεις σχετικά με την ψηφιακή διαφήμιση, το δυοπώλιο των Google και Facebook και τα γνωστά και λιγότερο γνωστά θύματα της διαφημιστικής απάτης, από το μεγαθήριο που είναι η Uber έως μια πλανόδια πωλήτρια στην Αφρική.

Κινηματογράφος Δαναός | Λ. Κηφισίας 109, Αθήνα

Σάββατο 8 Δεκεμβρίου | Ώρα 16.00

Κυριακή 9 Δεκεμβρίου | Ώρα 17.00

Μετά τις προβολές ακολουθεί ανοιχτή συζήτηση με τους συντελεστές

Προπώληση εισιτηρίων:

<https://www.danaoscinema.gr/movie/unclickable/>

Εννιά: Ένα κωμικοτραγικό θρίλερ του Δημήτρη Τσεκούρα



Ένας συγγραφέας νεκρός. Ένα χαμένο χειρόγραφο και ένας άλυτος γρίφος. Δύο γυναίκες, κλεισμένες σε ένα σπίτι – ή και κάπου αλλού – καταδικασμένες σχεδόν εσασί σε μια αναζήτηση, που δεν θα τελειώσει παρά μόνο, όταν μάθουν τι είναι το Εννιά.... Κάπου μακριά ακούγεται ένας λύκος...

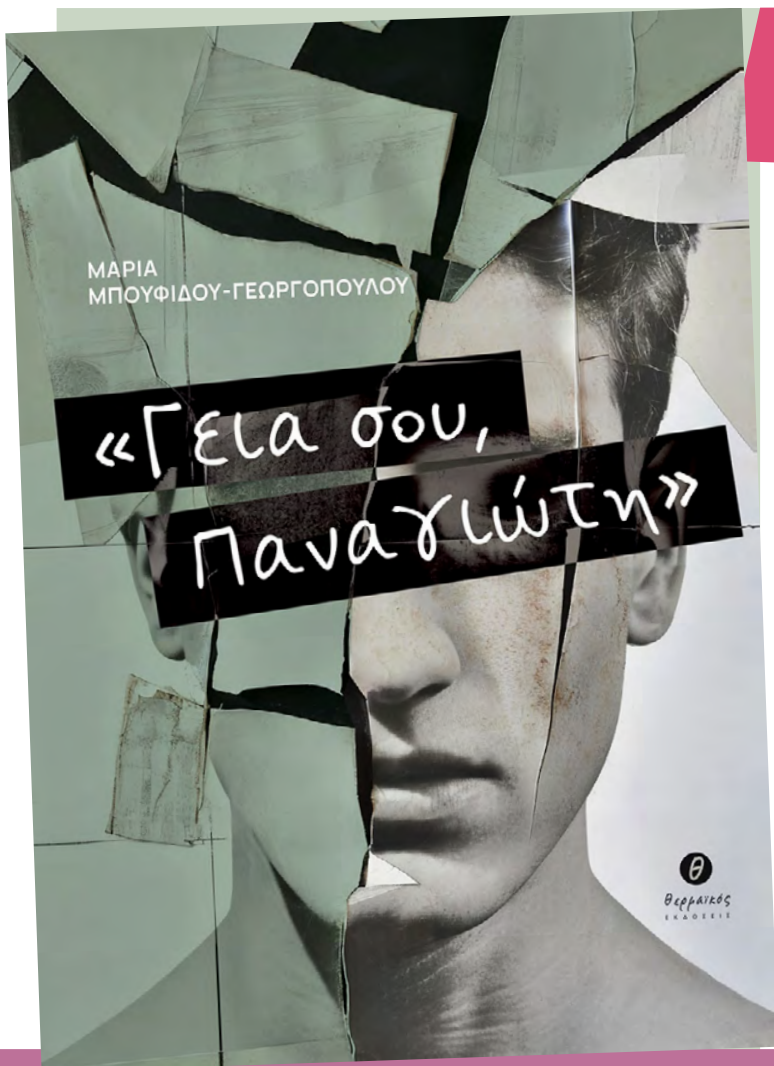
Ο συγγραφέας Δημήτρης Τσεκούρας επιστρέφει στο θέατρο με ένα παράδοξο θρίλερ, που ακροβατεί ανάμεσα στην πραγματικότητα και τη φαντασία, τη ζωή και τον θάνατο. «Γιατί μερικές φορές τα όνειρα γλιστρούν στην καθημερινότητα και μας στοιχειώνουν», όπως τις δύο ηρωίδες του, που έρμεις αλλά και ταυτόχρονα ενωμένες με αόρατες θηλιές, μας οδηγούν σε ένα πολυπρισματικό σύμπαν και μας κάνουν συμμετοχους σε ένα ιδιότυπο whodunit... Μόνο που εδώ στόχος δεν είναι να βρούμε κάποιον δολοφόνο, αλλά να αποκωδικοποιήσουμε έναν αριθμό...

Με τις: Ναταλία Στυλιανού, Αγγελική Καρυστινού
Σκηνοθεσία: Θωμάς Τριανταφυλλίδου
Σκηνικά – Κουστούμια: Χαρά Κονταξάκη
Μουσική: Νάσος Σωπύλης
Βοηθός σκηνοθέτη: Μελίνα Καριώρη
Φωτογραφίες – Trailer παράστασης: Δώρα Πανταζοπούλου
Σχεδιασμός αφίσας: Δημήτρης Καραϊσκος
Υπεύθυνη επικοινωνίας: Νταϊζή Λεμπέση
Παραγωγή: Έως

Από 2 Δεκεμβρίου στο Θέατρο Φούρνος, Μαυρομιχάλη 168, Αθήνα 114 72 Τηλέφωνο: 21 0646 0748
Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00

Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος: 15 ευρώ, Μειωμένο: 12 ευρώ

Κρατήσεις θέσεων: www.more.com

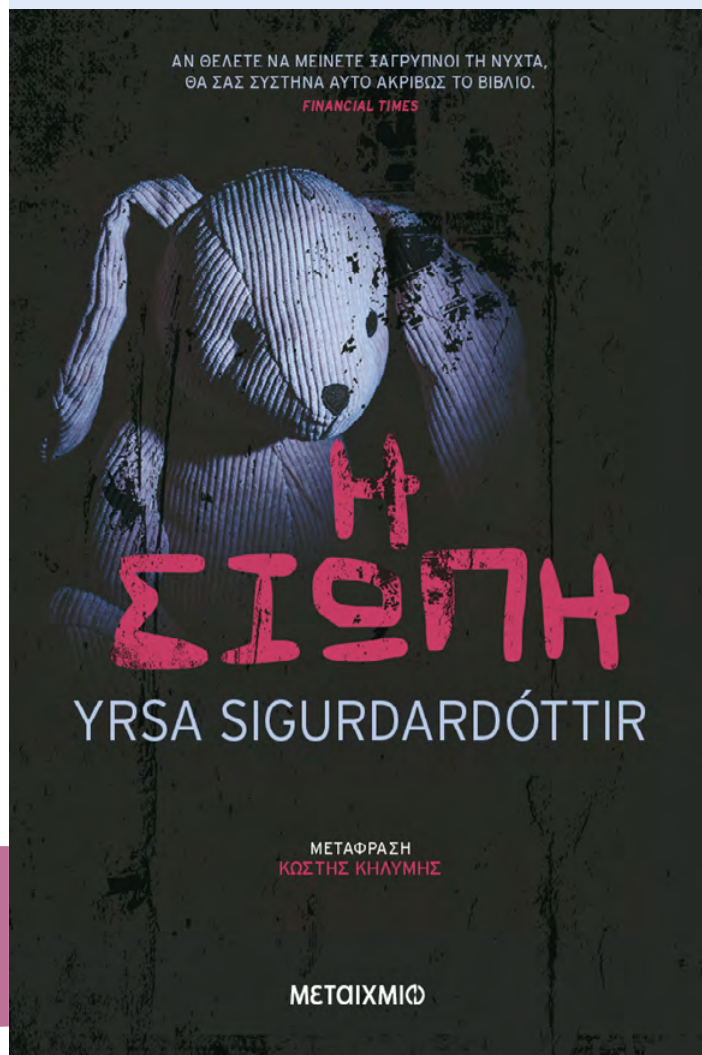
Η σιωπή**Γεια σου, Παναγιώτη**

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Θεμαϊκός η συλλογή διηγημάτων της Μαρίας Μπουφίδου-Γεωργοπούλου, με τίτλο «Γεια σου, Παναγιώτη».

Πρόκειται για διηγήματα που τα χαρακτηρίζει το πολύμορφο περιεχόμενο και η ποικιλία θεμάτων τους, αλλά και το ότι προκαλούν στον αναγνώστη πληθώρα συναισθημάτων.

Κάποια έχουν δραματικό περιεχόμενο, άλλα είναι στοχασμοί, ενώ μερικά είναι σατιρικά.

Όπως επισημαίνει και η ίδια η συγγραφέας: «Η συναισθηματική ποικιλία που δημιουργούν τα θέματα των διηγημάτων αποβλέπει στο να προβληματίσει, αλλά και να διασκεδάσει τον αναγνώστη, χωρίς να του δημιουργήσει απaréσκεια και πλήξη».



Μια κρύα μέρα στο Ρέικιαβικ, ένα μωρό εξαφανίζεται από το καροτσάκι του. Στη θέση της μικρής του κόρης, ο πατέρας βρίσκει το πτώμα ενός άλλου παιδιού.

Έντεκα χρόνια αργότερα, ένα μεμονωμένο περιστατικό ιλαράς καταλήγει στον θάνατο ενός κοριτσιού. Ο πατέρας προσπαθεί να βρει τον φορέα του ιού για να πάρει εκδίκηση.

Σε άλλο μέρος της πόλης, το διαμελισμένο και ακέφαλο πτώμα μιας γυναίκας εντοπίζεται σε ένα εγκαταλειμμένο αυτοκίνητο.

Στο έκτο βιβλίο της σειράς "Χούλνταρ και Φρέιγια", οι ήρωες πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους για να εξιχνιάσουν μια δύσκολη υπόθεση.

Κοινός παρονομαστής και των τριών υποθέσεων είναι το τείχος της σιωπής που περιβάλλει τους εμπλεκόμενους.

quote of the day

**REAL KNOWLEDGE IS TO KNOW THE
EXTENT OF ONE'S IGNORANCE.**
Confucius

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μερόπη, Σολομών,
Πορφύριος

2 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Δουλείας
- › Cyber Monday

tip of the day

**Quality is not an
act, it is a habit.**
Aristotle