

SO POSH!

#076

the trendletter

World
of
mouth



Culture

Έρχεται η "Κοππέλια" σε χορογραφία
του Έντουαρντ Κλουγκ

Prima Mensa

Συμπληρώματα
διατροφής: Μοδάτη
τάση ή πραγματική
ανάγκη;

Gourmet

The Lemon Tree
& Co: Ιστορίες
γαστρονομίας στην
Βούλα

Culture

Η προπώληση των
εισιτηρίων για την
Τόσκα στο Ηρώδειο
ξεκινά

Gourmet

Ο Θάνος Φέσκος
επικεφαλής του
εστιατορίου Parōn
στο Parilio Hotel

Travel

ΝΟΪΣ: Η εμπειρία
μιας διαφορετικής
Σαντορίνης

#NecNotice

Η στήλη #NecNotice επιστρέφει το επόμενο Σάββατο 18 Μαΐου

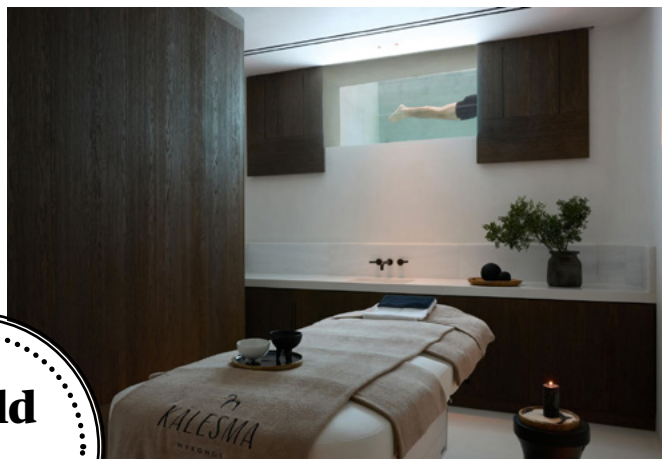


Travel

Πνοή ευεξίας στο Kalesma Mykonos

Tο Kalesma Mykonos άνοιξε τις πόρτες του στις 20 Μαΐου του 2021. Πρόκειται για ένα σύγχρονο κυβιστικό σύμπλεγμα από 25 σουίτες και 2 βίλες, που θυμίζει ένα Μυκονιάτικο χωριό χτισμένο στην πλαγιά του Ορνού, στην Αλεόμανδρα, εκεί που η ιστορία θέλει τα άλογα του Απόλλωνα, θεού του φωτός και του ήλιου, της ποίησης και της μουσικής, να έβρισκαν καταφύγιο. Η ενέργεια του τοπίου είναι διάχυτη σε κάθε σημείο του ξενοδοχείου, καθώς όλη η αρχιτεκτονική με την υπογραφή των K-Studio και του Βαγγέλη Μπόνιου, του Studio Bonarchi στην εσωτερική διακόσμηση, έχει καταφέρει να συνδυάσει την παράδοση με την σύγχρονη πολυτέλεια. Η έναρξη της φετινής σεζόν καλωσορίζει μία νέα πρόταση ευεξίας αντίστοιχη της αυθεντικής φιλοξενίας του ξενοδοχείου, το Kalesma Spa. Εδώ, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μία μοναδική εμπειρία αναζωογόνησης και χαλάρωσης, με επίκεντρο την ολοκληρωμένη φροντίδα του σώματος και του πνεύματος. Στο ήρεμο περιβάλλον του νέου spa, περιλαμβάνονται δύο πλήρως εξοπλισμένοι χώροι θεραπειών με ηλεκτρικά κρεβάτια spa θεραπείας Gharieni, Hammam, Sauna από τις εταιρείες KLAFS, Cold Plunge και Brass Monkey. Οι επισκέπτες θα αφεθούν στα έμπειρα χέρια των θεραπειών, επιλέγοντας μέσα από μία σειρά από ολιστικές και φυσικές περιποιήσεις, που θα ανταποκριθούν σε κάθε τους ανάγκη. Το μενού του spa έχει σχεδιαστεί πλήρως από την Dr. Barbara Sturm, προσφέροντας θεραπείες για το πρόσωπο και το σώμα, που προσφέρουν εξαιρετική αναζωογόνηση και λάμψη στο δέρμα, ενώ τα περίφημα προϊόντα της Dr. Barbara Sturm θα είναι διαθέσιμα και στο νέο Retail Store του spa, προσφέροντας μια εκλεκτή συλλογή για τη φροντίδα του δέρματος. Επιπλέον, χάρη στο υπερσύγχρονο γυμναστήριο του Kalesma Spa, οι επισκέπτες θα διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση. Διαθέτοντας εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας από την εταιρεία Technogym, θα προσφέρει μια εμπειρία wellness, που δεν μοιάζει

**World
of
mouth**



με καμία άλλη. Η εμπειρία ευεξίας στο Kalesma Spa συμπληρώνεται με συνεδρίες yoga και personal training από εξειδικευμένους εκπαιδευτές, ενώ οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν θεραπείες μασάζ και μοναδικά spa rituals στη σουίτα ή τη βίλα τους, δημιουργώντας έναν πραγματικό χώρο αναζωογόνησης και χαλάρωσης.

Gourmet

The Lemon Tree & Co: Ιστορίες γαστρονομίας στην Βούλα

Tο ταξίδι του The Lemon Tree & Co., που ξεκίνησε στην Αίγυπτο, συνεχίζεται στην ακτή της Βούλας, δημιουργώντας ένα νέο κοσμοπολίτικο σημείο συνάντησης, που φιλοδοξεί να επαναπροσδιορίσει το upscale seaside dining στην Βούλα. Το The Lemon Tree & Co. εισαγάγει τους επισκέπτες σε μια διαφορετική εκδοχή της υψηλής γαστρονομίας, της διασκέδασης και της ψυχαγωγίας. Σύμφωνα με τις πηγές του So Posh, το μενού θα είναι ένα μείγμα μεσογειακής έμπνευσης με ασιατικές πινελιές, φρέσκα υλικά και πολλές raw επιλογές. Executive σεφ στην κουζίνα του TLT & Co. Athens Riviera είναι ο καταξιωμένος chef Μιχάλης Νουρλόγλου, ο οποίος πρωταγωνιστεί στη γαστρονομική σκηνή της Αθήνας εδώ και πάνω από μια δεκαετία. Το παραθαλάσσιο εστιατόριο, με άξονα το σύμβολο της λεμονιάς ως συνώνυμο της φιλοξενίας, της κοινότητας και της συναναστροφής, αποτελεί έναν χώρο όπου η Τέχνη και το design κυριαρχούν. Κατασκευασμένο από τους KMK Architects, το beach club ενσωματώνει μια τέλεια μείξη εξωτερικού και εσωτερικού σχεδιασμού, ενώ η πλειονότητα των επίπλων και του



εξοπλισμού του προέρχεται από το in-house design studio της Lemon Tree & Co. Διατηρεί ένα ιδιαίτερο αισθητικό αποτύπωμα. Δίπλα στο beach club βρίσκεται το The Holistic Tent, που προσφέρει εμπειρίες ευεξίας, αποτελώντας παράλληλα ιδανικό χώρο για κοινωνικές εκδηλώσεις. Εμπνευστές του εγχειρήματος είναι η εταιρεία TLT Concepts και το ζεύγος Mirette Aly και Ahmed Hanafi με καταγωγή από την Αίγυπτο. Η Mirette είναι καταξιωμένη και βραβευμένη σεφ με μεγάλη επιρροή όχι μόνο στη χώρα της, αλλά και στο εξωτερικό, ενώ ο Ahmed είναι ένας ανερχόμενος επιχειρηματίας με ειδίκευση στον τομέα της premium φιλοξενίας και διασκέδασης στην Αίγυπτο. Για αυτούς, το The Lemon Tree & Co είναι κάτι περισσότερο από μια απλή επιχείρηση- αποτελεί απόδειξη της σύνδεσης μεταξύ οικογένειας, παράδοσης και καινοτομίας. Με παρουσία στην Αίγυπτο, την Ισπανία και σύντομα στο Ντουμπάι, τον Οκτώβριο του 2024 με το Villa Coconut, ένα ακόμη concept της TLT Concepts, το The Lemon Tree & Co ετοιμάζεται να επεκταθεί σε όλο τον κόσμο.

World
of
mouth

Gourmet

World of Beer: Έρχεται το πρώτο φεστιβάλ μπίρας

Tο Φεστιβάλ Μπίρας, World of Beer, υποδέχεται από τις 10 έως και τις 12 Μαΐου 2024, στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, τους λάτρεις της μπίρας, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να την απολαύσουν σε όλες τις εκδοχές της. Σε αυτή την τριήμερη περιήγηση, που έχει την αιγίδα και τη στήριξη της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, θα ανακαλύψετε γνωστές, αλλά και σπάνιες ετικέτες μπίρας από όλον τον κόσμο, από premium brands, ζυθοποιίες και μικροζυθοποιίες, που εμφιαλώνουν με όρεξη και μεράκι και δεκάδες craft μπίρες υψηλής ποιότητας. Φυσικά, δεν θα λείπουν οι «σταθμοί» φαγητού, οι συναυλίες, τα μουσικά δρώμενα, οι stand-up comedians, οι γευστικές δοκιμές μπίρας, καθώς και διάφορα παιχνίδια. Το περίπτερο της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών θα είναι το πρώτο που θα συναντήσετε με την είσοδό σας στο φεστιβάλ. Μία ειδική μάρκα θα δίνεται σε κάθε επισκέπτη, ώστε να την εξαργυρώσει σε ένα από τα περίπτερα-μέλη της



Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, που συμμετέχουν στο Φεστιβάλ, απολαμβάνοντας μία δωρεάν γευστική δοκιμή σε μπίρα της αρεσκείας του, ενώ η Ένωση Ζυθοποιών θα δώσει δυναμικό παρών και στα άκρως ενδιαφέροντα σεμινάρια, που θα διοργανωθούν στον χώρο "Innovathens"

της Τεχνόπολης κατά τη διάρκεια του τριημέρου, από τις 17:00-18:00. Το εισιτήριο για το κοινό κοστίζει 5 ευρώ και περιλαμβάνει συλλεκτική τσάντα με αναμνηστικά του φεστιβάλ, συλλεκτικό ποτήρι του World of Beer, 1 μάρκα για δωρεάν γευστική δοκιμή της limited edition μπίρας του φεστιβάλ και 1 μάρκα για γευστική δοκιμή στα περίπτερα των μελών της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών.

Culture

Έρχεται η "Κοππέλια" σε χορογραφία του Έντουαρντ Κλουγκ

Το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής παρουσιάζει μια νέα φιλόδοξη παραγωγή του μπαλέτου, Κοππέλια, σε χορογραφία του διακεκριμένου Σλοβένου χορογράφου, Έντουαρντ Κλουγκ, από τις 12 Μαΐου 2024 και για πέντε μοναδικές παραστάσεις στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ στο ΚΠΙΣΝ, σε μουσική διεύθυνση, Κωνσταντίνου Τερζάκη. Το κλασικό μπαλέτο του Λεό Ντελίμπ, Κοππέλια, βασίζεται στη νουβέλα του Ε.Τ.Α. Χόφμαν «Υπνος» [«Der Sandmann»] και στην αρχική του μορφή παρουσιάστηκε στις 25 Μαΐου 1870 στο Παρίσι, στο Αυτοκρατορικό Θέατρο της Όπερας. Η Σβανίλντα και ο Φραντς ετοιμάζονται να παντρευτούν, όμως εκείνη αρχίζει να αμφιβάλλει για την αγάπη του, όταν ο Φραντς ανταποκρίνεται στις προτάσεις της μυστηριώδους Κοππέλιας. Τυχαία, η Σβανίλντα ανακαλύπτει ότι η εκπληκτικά όμορφη Κοππέλια είναι απλώς μια μηχανική κούκλα και τότε καταστρώνει ένα σχέδιο, για να ξανακερδίσει την καρδιά του αρραβωνιαστικού της. Στη νέα χορογραφία του Έντουαρντ Κλουγκ, το τρο-



μακτικό στοιχείο μιας ζωντανής κούκλας τοποθετείται στο φόντο ενός ιδανικού κόσμου. Ο διακεκριμένος χορογράφος δημιουργεί έναν μυστηριώδη, παράξενο κόσμο, μέσα από τη μαγεία της ομορφιάς. Ο Κλουγκ δημιουργεί τη νέα εκδοχή της Κοππέλιας μέσα από τον κινησιολογικό κώδικα του σύγχρονου χορού, συμπληρώνοντας τη ζωηρή πρωτότυπη μουσική του Λεό Ντελίμπ με νέες συνθέσεις του Μίλκο Λάζαρ. Το σκηνικό με τη σαγηνευτική ατμόσφαιρα είναι των Μάρκο Γιάπελ και Νίκας Ζούπαντς, ενώ τα εντυπωσιακά κοστούμια του Λέο Κούλας. Τους φωτισμούς υπογράφει ο Τομάς Πριμζλ. Συμμετέχουν οι Α΄ Χορευτές, οι Σολίστ, οι Κορυφαίοι και το Corps de ballet της Εθνικής Λυρικής Σκηνής.

World
of
mouth

Travel

Ρομαντική απόδραση στο Argini Hotel Syros

Στην οδό Απόλλωνος, στα Βαπόρια της Ερμούπολης, πρωτεύουσα των Κυκλάδων και δεύτερη πιο φιλόξενη πόλη στο κόσμο για το 2024, το Argini Hotel άνοιξε πρόσφατα με στόχο να προσφέρει μια διαφορετική εμπειρία πολυτελούς φιλοξενίας. Οικοδομημένο το μακρινό 1853, για να στεγάσει την οικογένεια του Γρηγόρη Πάικου, μέλους της Φιλικής Εταιρείας, το κτήριο υμνεί το μεγαλείο της νεοκλασικής αρχιτεκτονικής, ανακαινισμένο με σύγχρονη δεξιοτεχνία και απόλυτο σεβασμό στη διατηρητέα του ταυτότητα. Άκρως εντυπωσιακές είναι οι πλήρως συντηρημένες οροφografίες και οι τοιχογραφίες με αναγεννησιακές στοιχεία, μυθικά πλάσματα και ήρωες της Επανάστασης, που δημιουργήθηκαν συλλογικά από καλλιτέχνες που δραστηριοποιούνταν στο νησί κατά τον 19ο αιώνα. Οι ιστορικές μνήμες εναρμονίζονται πλήρως με σύγχρονες αναφορές design από διεθνείς οίκους, όπως Gessi, Flos, Artemide, Panzeri, TOOY, ASTRO, Poltrona Frau, Buster + Punch, ενώ μάρμαρα, όπως τα Covelano Macchia Vecchia, Azul Cielo, λευκά μάρμαρα Διονύσου και Grigio Carnico, μεταξύ πολ-



λών άλλων, λειτουργούν ως φυσική συνέχεια στη διακόσμηση των δωματίων. Η εσωτερική πισίνα με τα θερμά νερά και το jacuzzi συμβάλουν στην ολιστική εμπειρία διαμονής, ενώ η

διάθεση ανεβαίνει στο rooftop, που προσφέρει ακαταμάχητη θέα, τόσο προς τα αρχοντικά Βαπόρια, όσο και τα γειτονικά νησιά, αλλά και άψογα cocktails. Στο εστιατόριο Elexis, οι γευστικές προτάσεις είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας με τον όμιλο Τραστέλη. Ο σεφ του Elexis Restaurant, Νίκος Σταμάτης, ενορχηστρώνει ένα μενού με διεθνείς γεύσεις εναρμονισμένες με την ελληνική γη και τις πρώτες της ύλες. Ξεχωρίζουν η κοπανιστή Σύρου, η φάβα με μαρμελάδα από συριανή κάππαρη, αλλά και το δροσερό ceviche με yuzu και γάλα καρύδας. Στα ζεστά πιάτα, ενδιαφέρον έχουν οι αγκινάρες με Hollandaise dressing, το καλαμάρι με μαρμελάδα τσίλι ginger, αλλά και τα dry aged flap steaks. Αριστοτεχνικά δομημένη, η οινική λίστα προσφέρει επιλογές από τον τοπικό, ευρύτερα ελληνικό, αλλά και διεθνή αμπελώνα. Το πρωινό κινείται σε a la carte ρυθμούς με επιρροές από την ελληνική, αλλά και τη διεθνή γαστρονομία.

Culture

Πρεμιέρα στην Νέα Υόρκη έκανε η νέα παράσταση της Ιόλης Ανδρεάδη

Μετά τη μεγάλη επιτυχία και το τριπλό sold out του project «The Artaud Diptych» την περασμένη άνοιξη στο THE TANK THEATER της Νέας Υόρκης, η διεθνής Ελληνίδα σκηνοθέτις Ιόλη Ανδρεάδη επέστρεψε με τη νέα παράσταση «THE CENCI FAMILY» πριν λίγες ημέρες, στο φημισμένο θέατρο του Μανχάταν, σκηνοθετώντας για πέμπτη συνεχή σεζόν στη σημαντικότερη θεατρική πόλη του κόσμου. Πρόκειται για ένα ελληνικό θεατρικό έργο, γραμμένο το 2015 από την Ιόλη Ανδρεάδη και τον Άρη Ασπρούλη, εμπνευσμένο από την πραγματική ιστορία της οικογένειας Τσέντσι, τους «Τσέντσι» του Αντωνέν Αρτώ και το ομώνυμο χρονογράφημα του Σταντάλ. Το έργο αποπειράται να παρουσιάσει ένα γεγονός του 16ου αιώνα στο σήμερα, με έναν τρόπο διαμεσολαβημένο και χωροταξικά περιορισμένο, τοποθετώντας τους ήρωες εγκλωβισμένους σε μια ιδεατή βιτρίνα, η οποία τους προσδίδει κύρος, αλλά τους αφαιρεί κάθε διέξοδο φυγής. Οι Τσέντσι (Les Cenci) του Αρτώ αποτέλεσαν έργο-ορόσημο για το λεγόμενο «Θέατρο της Σκληρότητας» και το κείμενό του θεωρήθηκε υψηλής δραματουργικής δύναμης και μεγάλης επιρροής σε πολλαπλά πεδία και κινήματα των τε-



χνών του 20ου αιώνα. Στο πρώτο ανέβασμα του έργου, το οποίο πραγματοποιήθηκε από τον Αρτώ στις 7 Μαΐου του 1935, η παράσταση κρίθηκε ως αποτυχία από κοινό και κριτικούς κι έμεινε στην σκηνή μόνο για 17 βράδια. Τον ρόλο του Κόμητα Τσέντσι ερμήνευε ο ίδιος ο Αρτώ, ο οποίος μετά την οικονομική καταστροφή του εγχειρήματος απογοητεύτηκε τόσο, που αποφάσισε πως δε θα ξανασκηνοθετήσει για το θέατρο ποτέ. Το THE CENCI FAMILY της Ιόλης Ανδρεάδη πρωτοπαρουσιάστηκε στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης το 2015 και στο Υπόγειο του Θεάτρου Τέχνης το 2022, αποσπώντας εξαιρετικές κριτικές. Στο νέο αυτό ανέβασμα, που δημιουργήθηκε αποκλειστικά για το THE TANK THEATER, το εξαιρετικό καστ περιλάμβανε την Κωνσταντίνα Τάκαλου, την Ιφιγένεια Καραμήτρου και τον Θάνο Κόνιαρη. Η παράσταση, την οποία υποδέχτηκαν με ιδιαίτερη θερμότητα τα αμερικανικά media, πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία του Κοινωφελούς Ιδρύματος Γεωργίου και Βικτωρίας Καρέλια και υπό την αιγίδα του Γενικού Προξενείου της Ελλάδας στην Νέα Υόρκη.

World
of
mouth

Culture

Η προπώληση των εισιτηρίων για την Τόσκα στο Ηρώδειο ξεκινά

Το φετινό πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου ανοίγει στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού με μια από τις δημοφιλέστερες όπερες του ρεπερτορίου, την Τόσκα του Τζάκομο Πουτσίνι, στις 1, 2, 6 και 11 Ιουνίου 2024, σε μουσική διεύθυνση, Λουκά Καρυτινού, σκηνοθεσία, σκηνικά και κοστούμια, Ούγκο ντε Άνα, και αναβίωση σκηνοθεσίας, Κατερίνας Πετσατώδη. Η προπώληση για τη σπουδαία παράσταση έχει ήδη ξεκινήσει. Η Τόσκα του Τζάκομο Πουτσίνι, σε σκηνοθεσία, σκηνικά και κοστούμια του Ούγκο ντε Άνα, είναι η πρώτη μεγάλη καλοκαιρινή όπερα της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού για το 2024. Η παραγωγή, που ανέβηκε για πρώτη φορά στο Ηρώδειο το 2012, αποτελεί ένα συναρπαστικό, δραματικό ανέβασμα, απολύτως συνεπές στο πνεύμα του συνθέτη, αλλά και στο ιστορικό



πλαίσιο, στο οποίο αναφέρεται το λιμπρέτο. Τα εντυπωσιακά σκηνικά, ένας τεράστιος σταυρός με τον εσταυρωμένο, μια ιερή τράπεζα, ένα εργαστήριο ζωγραφικής,

πλαισιώνονται από θεαματικές προβολές μνημείων της Ρώμης, θρησκευτικών συμβόλων, αλλά και βίντεο, που δίνουν μια κινηματογραφική διάσταση στην παραγωγή. Για τη φετινή αναβίωση της Τόσκα, η Εθνική Λυρική Σκηνή έχει εξασφαλίσει δύο συναρπαστικές διανομές με τη συμμετοχή κορυφαίων πρωταγωνιστών της όπερας με διεθνή ακτινοβολία. Στον ρόλο της Φλόριας Τόσκα, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να δει και να ακούσει τις διεθνώς καταξιωμένες υψιφώνους, Γεβγκένια Μουραβιέβα και Τσέλια Κοστέα. Στον ρόλο του Μάριο Καβαραντότσι, δύο εξαιρετικοί τενόροι, ο Ρικκάρντο Μάσσι και ο Καρλ Τάννερ, ενώ στον ρόλο του Σκάρπια, ο διεθνής βαρύτονος, Τάσης Χριστογιαννόπουλος και ο διακεκριμένος μπασοβαρύτονος, Γιάννης Γιαννίσης. Μαζί τους, σημαντικοί Έλληνες μονωδοί, όπως, μεταξύ άλλων, οι Τάσος Αποστόλου, Πέτρος Μαγουλάς, Γιάννης Καλύβας κ.ά.

Fashion

Η Denise Eleftheriou παρουσιάζει μία κολεξιόν με ιταλικό αέρα

Εχοντας διαγράψει μακρόχρονη και σημαντική πορεία στην Θεσσαλονίκη, η Denise Eleftheriou μεταφέρει την έδρα του ατελιέ της στην περιοχή του Χίλτον και συστήνεται στις Αθηναίες με μία κολεξιόν με ιταλικό αέρα από το γραφικό Λέτσε. Ιταλοτραφής η ίδια, απόφοιτη του Istituto Marangoni στο Μιλάνο και με εμπειρία στους Giorgio Armani και Trussardi, ειδικεύεται στο custom made με τεχνικές υψηλής ραπτικής, τόσο στο bridal, όσο και στις υπόλοιπες δημιουργίες που προτείνει στις επισκέπτριες του ατελιέ της. Με αφορμή το νέο της εγχείρημα στην Αθήνα, η Denise Eleftheriou θέλησε να έχει την αγαπημένη της Ιταλία ως αφετηρία όχι μόνο έμπνευσης, αλλά και παραγωγής της καμπάνιας για την Bridal Collection SS 24. Όπως σημειώνει η σχεδιάστρια: «Η Ιταλία είναι η μεγάλη μου αγάπη, που με κάνει να νιώθω σαν να είμαι στο σπίτι μου. Με αφορμή το καινούργιο μου εγχείρημα στην Αθήνα, ήθελα να ξεκινήσω από το πανέμορφο Λέτσε, την Φλωρεντία



του Νότου. Το μαγευτικό σκηνικό του ιστορικού του κέντρου έχει γίνει τα τελευταία χρόνια πόλος έλξης για σημαντικά projects, με

κορυφαία στιγμή την επίδειξη του Οίκου Dior στη Πλατεία του Duomo. Οι πλακόστρωτοι μεσαιωνικοί δρόμοι του Λέτσε, τα Palazzi σε αναγεννησιακό και μπαρόκ ρυθμό, οι μαγευτικές εκκλησίες και οι πλατείες, θεωρώ ότι ήταν το ιδανικό περιβάλλον για να αναδειχθεί η συλλογή μου». Η Ιταλίδα δημοσιογράφος, Valentina De Giorgi, ανέλαβε την παραγωγή της καμπάνιας και ο διεθνούς φήμης φωτογράφος, Sakis Lalas, ανέλαβε την φωτογράφιση για την collection με την υπογραφή της Denise Eleftheriou, που εμπεριέχει την ιταλική φινέτσα και υπόσχεται να την αναδείξει σε κάθε γάμο που θα επιμεληθεί. Ο Οίκος Denise Eleftheriou ιδρύθηκε το 1997 με τη δημιουργία του πρώτου ατελιέ στην καρδιά της Θεσσαλονίκης για custom made και bridal δημιουργίες. Από τις αρχές του 2024, το ατελιέ του Οίκου Denise Eleftheriou μεταφέρθηκε στην Αθήνα, στην περιοχή του Χίλτον, συνεχίζοντας την πορεία του στις custom made και bridal δημιουργίες.

World
of
mouth

Fashion

Τα κοσμήματα της Madonna έρχονται από τους On Aura Tout Vu

Οι On Aura Tout Vu επιστρέφουν από το Παρίσι στην Πάρο για έκτη συνεχόμενη σεζόν και φέρνουν μαζί τους μερικά από τα κοσμήματα που επέλεξε η Madonna για την καμπάνια γνωστής τράπεζας της Βραζιλίας, ενόψει της δωρεάν συναυλίας της στο Ρίο, τον Μάιο. Οι σχεδιαστές μετά την επιτυχημένη συνεργασία τους με την μεγάλη star στην περιοδεία "Rebel Heart Tour", συνεργάζονται εκ νέου μαζί της για το εν λόγω βίντεο σε σκηνοθεσία Jonas Åkerlund. Το βίντεο δείχνει την Madonna να φοράει τα κοσμήματα των On Aura Tout Vu στην Opera Garnier του Παρισιού. Το επιβλητικό κολιέ Plastron "Rosé Éléance" των On Aura Tout Vu συνδυάζει με τόλμη κρύσταλλα και μαργαριτάρια διαφόρων μεγεθών σε μια παλέτα χρωμάτων, που κυμαίνεται από ροζ της πούδρας έως ιβουάρ, κι από μπεζ έως υπόλευκο. Το κολιέ ήταν ειδική παραγγελία για την Madonna και αν θέλει κάποιος να το αποκτήσει, μπορεί να επικοινωνήσει με τους On Aura Tout



Vu. Ξεχωρίζουν επίσης, τα δακτυλίδια Medusa και Miranda by On Aura Tout Vu. Το δακτυλίδι Medusa με πέντε δάκτυλα και το δακτυλίδι Miranda με τέσσερα δάκτυλα, κατασκευασμένα από ασημέ-

νιο μέταλλο, διακοσμημένα με εκθαμβωτικά λευκά κρύσταλλα, αγκαλιάζουν τα κενά μεταξύ των δακτύλων, εξασφαλίζοντας ασφαλή εφαρμογή χάρη στον ρυθμιζόμενο σχεδιασμό τους. Τα δύο αυτά μοντέλα μάλιστα, είναι διαθέσιμα από 29 Απριλίου στην μπουτίκ των On Aura Tout Vu στην Πάρο, ανάμεσα φυσικά και σε άλλες δημιουργίες των Γάλλων σχεδιαστών. Όσοι λοιπόν, θα βρεθούν στο αγαπημένο νησί των Κυκλάδων, και περάσουν από την μπουτίκ, που διαχειρίζεται ο διάσημος στυλίστας-δημοσιογράφος, Frédéric Blanc, μπορούν να αγοράσουν σε προσιτές τιμές τις δημιουργίες που έχουν φιλοτεχνήσει αποκλειστικά για εκεί.

Gourmet

Ο Θάνος Φέσκος

επικεφαλής του εστιατορίου

Parōn στο Parilio Hotel

Η βιωσιμότητα είναι ο βασικός άξονας του μενού στο Parōn. Πρόκειται για το ολοκαίνουριο εστιατόριο του διεθνώς αναγνωρισμένου ξενοδοχείου Parilio (Empiria Group) στις Κολυμπήθρες της Πάρου, που άνοιξε πρόσφατα με τις γευστικές επιλογές να φέρουν την υπογραφή του βραβευμένου με δύο αστέρια Michelin Θάνου Φέσκου. Από ότι μαθαίνουμε, ο Φέσκος, σε αυτό το νέο αυτό εστιατόριο, τηρεί κατά γράμμα τις αξίες της εποχικότητας, χρησιμοποιώντας όλα αυτά που έχει να προσφέρει η φύση ακριβώς στην καλύτερη στιγμή τους. Στόχος για τον επί κεφαλής σεφ και την ομάδα του είναι να δημιουργούν στο σήμερα, διαφυλάσσοντας συγχρόνως το μέλλον μέσα από τη δέσμευση για sustainability, μηδενικά απόβλητα και πρωτότυπες τεχνικές συντήρησης. Όλα αυτά δηλαδή, που έχει μάθει ο Φέσκος στη θητεία του Κοπεγχάγη, αλλά και στο διάστερο Delta, στο ΚΠΙΣΝ. Το φαγητό στο Parōn έχει ελληνική βάση και φανερώνει την αγάπη του σεφ στο comfort food, αποτελώντας μια περιήγηση στις παιδικές γευστικές του αναμνήσεις. Ενδεικτικά, αξίζει να αναφέρουμε το παριανό



σαλατούρι, που στο Parōn θα φτιάχνεται με αστακό Αλοννήσου «παντρεμένο» με μιρμιτζέλι (παρδοσιακό παριανό ζυμαρικό), κυκλαδίτικες γαρίδες με ιβίσκο και sour cream, ενώ το ντόπιο ξυνοτύρι καρυκεύεται με κάπαρη και μάραθο και δροσίζεται με φρέσκα ντοματίνια, αγγούρια και κρεμμύδια. Ακόμη, το ιδιαίτερο σπιτι-

κό κεφίρ, που συμπληρώνεται από γαλάκτωμα μαγιάς, μετατρέπει ένα απλό πιάτο κοτόπουλου σε μια ενδιαφέρουσα άσκηση ζύμωσης και τα ιαπωνικά σάντουιτς αποκτούν ελληνική ταυτότητα, όπως το vegan sando, στο οποίο το ζυμωτό ψωμί αγκαλιάζει καραμελωμένα κρεμμύδια, τραγανά φύλλα μουστάρδας και πιπεράτη vegan παρμεζάνα. Προκειμένου, μάλιστα, αυτό το όραμα αυθεντικότητας να γίνει πραγματικότητα, έχει εδραιωθεί η συνεργασία με ντόπιους αγρότες και μικρούς παραγωγούς. Σημειώστε πως τα πρωινά, η φιλοσοφία φαγητού του Θάνου Φέσκου, «μετακομίζει» στο Mr. E, ακριβώς δίπλα, στο οποίο σερβίρεται ένα πλούσιο μενού, που περιλαμβάνει τα πάντα, από χορταστικό comfort food μέχρι vegan και healthy επιλογές.

World of mouth

Fashion

Τα εκλεπτυσμένα κοσμήματα του i - D Fine Jewellery

Το i - D Fine Jewellery ξεκινά διαδικτυακά, αλλά και με φυσική παρουσία, ένα λαμπερό ταξίδι με τη νέα του ταυτότητα στον χώρο του κοσμήματος, με δημιουργίες Ελλήνων και διεθνών σχεδιαστών και την επιμέλεια της επιχειρηματία, Ειρήνης Ντέρου. Εδώ, συνυπάρχουν αρμονικά καταξιωμένα brands διεθνούς εμβέλειας, καθώς και ανερχόμενοι σχεδιαστές με βαθιά καινοτόμο στυλ, που συν-δημιουργούν έναν μικρόκοσμο παγκόσμιας κοσμηματοποιίας. Με 20 Έλληνες και 22 jewel designers από την Δανία, την Ιταλία, τον Λίβανο και τον Καναδά, την Γαλλία, την Αγγλία, αλλά και την Βραζιλία, στο i - D Fine Jewellery διασταυρώνονται διαφορετικοί πολιτισμοί και ταλέντα, διαγράφοντας μια μοναδική τροχιά στον σύμπαν του κοσμήματος. Η άνοιξη πρωταγωνιστεί σε ένα δελεαστικό Spring Edit στην κεντρική σελίδα του online shop και στις elegant βιτρίνες των καταστημάτων, όπου αναδεικνύονται οι



τάσεις της σεζόν και αποκαλύπτονται styling tips. Η Ειρήνη Ντέρου, ανοίγοντας το νέο κεφάλαιο στη πολυσχιδή εμπορική της δραστηριότητα, τόνισε: «Διαλέγω κοσμήμα-

τα που θα φορούσα η ίδια κάθε μέρα, σε κάθε στιγμή της ζωής μου». Με μία μακρά διαδρομή στο εμπόριο και την έμπειρη ματιά της, μας συστήνει επιδραστικούς κοσμηματοποιούς σε μητροπόλεις της μόδας, πρωτόπρους designers σε υλικά και σχεδιασμό, αλλά και δημιουργούς με αναφορές στις προκλήσεις του σήμερα. Ανάμεσά τους, η Ιταλίδα, Francesca Villa, η διακεκριμένη Γαλλίδα σχεδιάστρια, Charlotte Chesnais, ο Elie Top, το "L'enfant terrible" του γαλλικού κοσμήματος, το Kinraden, το brand της αντισυμβατικής, Sarah Müllertz, η διεθνώς αναγνωρισμένη σχεδιάστρια από τον Λίβανο, Nada Gazhal, το περίφημο, Fiordy Studio, οι δημιουργίες του Lito Fine Jewellery και οι δικές μας, Ιωάννα Σουφλιά και Δάφνη Τσιλιγιάννη, με το brand, Alkemeya, ενώ δεν λείπουν επιλεγμένες δημιουργίες του Ilias Lalaounis.

Fashion

To Aiki Diounot και η νέα του συλλογή "Sunny Horizons"

Tο Aiki Diounot παρουσίασε τη συλλογή, Sunny Horizons, για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024 στο showroom του brand, προσκαλώντας τους φίλους του να ατενίσουν μαζί ηλιόλουστους ορίζοντες σε ένα μέλλον λαμπερό και αισιόδοξο. Ανάμεσα στους επίτιμους καλεσμένους βρέθηκαν η Δανάη Μικαλάκη, η Χριστίνα Χειλά Φαμέλη και η Βαρβάρα Λάρμου, φορώντας σύνολα από τη νέα συλλογή, δημοσιογράφοι, καθώς και εκπρόσωποι από τον χώρο της μόδας και της τέχνης. Στα βήματα της επίσημης καμπάνιας, το launch party έλαβε χώρα σε ένα μαγευτικό σκηνικό εμπνευσμένο από το Los Angeles, με τον ήλιο και τους φοίνικες να αναδεικνύουν τα minimal patterns και τις ζωντανές αποχρώσεις της συλλογής. Κάθε καλεσμένος έγινε μέρος της καμπάνιας, συμμετέχοντας στη φωτογράφιση στο ίδιο φόντο, προσδίδοντας με τον δικό του, μοναδικό τρόπο, στυλ και προσωπικότητα στους φωτεινούς ορίζοντες του Aiki Diounot. Η συλλογή, Sunny Horizons, συνδυάζει άσπρα την κομψότητα του μινιμαλισμού με τη ζωντάνια ενός σίγουρου και αισιόδοξου μέλλοντος. Είναι ένας



εορτασμός του νέου, του τολμηρού και του ασταμάτητου. Για τη σεζόν Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024, το Aiki Diounot συνεργάζεται με δύο νέες ταλαντούχες σχεδιάστριες: Η Χριστίνα Δημητρά (aka Studded Betrayal), εικονογράφος παιδικών βιβλίων και graphic designer, δημιουργεί για το Aiki Diounot το exclusive print "Mystic Maze", το οποίο εμπνεύστηκε σε ένα ταξίδι της στην Κρήτη, αφιερωμένο στη δημιουργία ενός φανζίν για την Ελλάδα. Το ξεχωριστό pattern με το σύμβολο του Ταύρου προέκυψε με έμπνευση την εμβληματική φιγούρα του Μινώταυρου, που απεικονίζεται σε εισιτήρια, τραπεζομάντηλα, αλλά και καρτ-ποστάλ. Η Ευγενία Αποστολογιάννη, σχεδιάστρια μόδας και pattern creator, συνδημιουργεί με το Aiki Diounot τη συλλογή "Heat Wave", που μας μεταφέρει σε στιγμές καλοκαιρινής ευτυχίας και ατελείωτες διακοπές. Μία συλλογή με αέρινα και luxury υφάσματα, σε μια σειρά από πολύχρωμα μοτίβα και prints με επιρροές από τη δεκαετία του '70.

World of mouth

Fashion

Νέα καμπάνια Haralas: Ωδή στη μόδα και τη νεανική ενέργεια

Hεταιρεία HARALAS βαδίζει δυναμικά στη νέα σεζόν Άνοιξη - Καλοκαίρι 2024 με μία καμπάνια υψηλής αισθητικής, στην οποία πρωταγωνιστεί η Ευαγγελία Πλατανιώτη, μαζί με την Σοφία Μαλκογεώργου, παγκόσμιες πρωταθλήτριες τεχνικού σόλο και συγχρονισμένης κολύμβησης, που εκπροσωπούν τη χώρα μας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού 2024. Η νέα καμπάνια, που δίνει συνέχεια στη σειρά #FacesofHaralas, εντάσσει στο επίκεντρο φέτος δυο νέα πρόσωπα, τώρα από τον χώρο του αθλητισμού, από μία διαφορετική οπτική, ενώνοντας τη μόδα με τη δύναμη, την αποφασιστικότητα και την προσήλωση, που συμβολίζει ο αθλητισμός. Μέσα από την αλληλεπίδραση των πρωταγωνιστριών και το fashion mood, που κυριαρχεί, ξεδιπλώνονται τα trends για τη νέα σεζόν, τα οποία ολοκληρώνονται με τα chic υποδήματα και αξεσουάρ των smart fashion brands. Η πάντα on - trend private



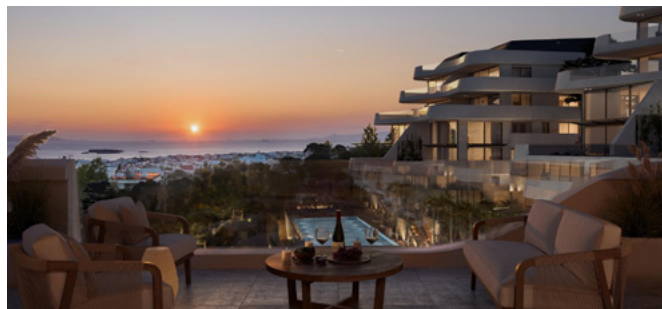
label, Haralas Collection, η οποία περιλαμβάνει statement πέδιλα, μπαλαρίνες, slingbacks, flatforms, δερμάτινα σανδάλια και mules, θα ενθουσιάσουν τις απα-

νταχού fashionistas. Παράλληλα, τα καταστήματα Haralas διαθέτουν key - pieces των μεγαλύτερων lifestyle fashion brands, όπως DKNY, Nine West, Dr. Martens, UGG, Carrano, Capodarte, TOUS, Guess, Macarena, JW PEI, TED BAKER, Plein Sport, Circus by Sam Edelman, NEWD TAMARIS, Tamaris, TOMS, Birkenstock, καθώς και νέες προσθήκες, όπως Flabelus, Corina, Crocs, Katy Perry, La Coque Francaise, Hoka και Converse, που συγκεντρώνουν τα βλέμματα στις εμφανίσεις της σεζόν. Από την άλλη, η ανδρική συλλογή χαρακτηρίζεται από άνεση και στυλ, ικανοποιώντας όλες τις προτιμήσεις και συνθέτοντας ιδανικά urban και island chic looks με brands, όπως, μεταξύ άλλων, Boss Shoes, UGG, TOMS, Guy Laroche, Polo Ralph Lauren, Gant και Camper, καλύπτοντας ένα σημαντικό εύρος για τον σύγχρονο άνδρα.

Travel

Apollo Hills: Το νέο πολυτελές οικιστικό συγκρότημα στην Βούλα

Henderson Park και η Hines ανακοινώνουν τη δημιουργία του Apollo Hills και συνεργάζονται με την Greece Sotheby's International Realty για την πώληση των κατοικιών του νέου πολυτελούς οικιστικού συγκροτήματος στην Βούλα. Το Apollo Hills, σχεδιασμένο από το αρχιτεκτονικό γραφείο, Porphyrios Associates, αναμένεται να μεταμορφώσει ένα αστικό σημείο σε μια εκλεπτυσμένη οικιστική κοινότητα. Το συγκεκριμένο έργο, για τη δημιουργία του οποίου συνεργάστηκε και το ελληνικό αρχιτεκτονικό γραφείο, Diarchon, αναδεικνύει την Βούλα ως ένα από τα πιο ελκυστικά προάστια της Αθηναϊκής Ριβιέρας, δημιουργώντας παράλληλα και ένα νέο σημείο αναφοράς για τη βιώσιμη οικιστική ανάπτυξη μέσω της πράσινης με πιστοποίηση BREEAM αρχιτεκτονικής του. Με στόχο να προσφέρει στην τοπική κοινωνία, το Apollo Hills έχει παραχωρήσει περισσότερα από 11.000 τ.μ. για τη δημιουργία χώρων πρασίνου, αθλητικών εγκαταστάσεων και πάρκων στην περιοχή. Επιπλέον, η κοινότητα δημιουργείται με απόλυτο σεβασμό στους υφιστάμενους πολεοδομικούς κανόνες και το φυσικό περιβάλλον της περιοχής.



Στρατηγικά τοποθετημένο, μόλις 16 χιλιόμετρα νότια του κέντρου της Αθήνας, στους νοτιοδυτικούς πρόποδες του Υμηττού, το Apollo Hills συνδυάζει την εύκολη πρόσβαση στην πόλη με την άμεση επαφή με τη φύση, θέτοντας ένα νέο πρότυπο για την ποιότητα ζωής στην Αθήνα. Το συγκρότημα διαθέτει μία εξωτερική πισίνα, μια εξωτερική παιδική χαρά και μία εσωτερική πισίνα, που απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις σπα και γυμναστηρίου αποτελούν έναν παράδεισο ευεξίας, ενώ οι ιδιωτικοί κήποι προσφέρονται για όμορφες στιγμές ηρεμίας με αγαπημένα πρόσωπα. Οι 24ωρες βοηθητικές υπηρεσίες και ο υπόγειος χώρος στάθμευσης ενισχύουν την άνεση και την ασφάλεια. Επιπλέον, οι κάτοικοι θα έχουν αποκλειστική συνδρομή μέλους σε beach club, ώστε να απολαμβάνουν τις ακτές της Αθήνας. Όλες οι παροχές, σε συνδυασμό με τους προσεκτικά σχεδιασμένους κοινόχρηστους χώρους, προάγουν το αίσθημα της κοινότητας, καθιστώντας το Apollo Hills παράδειγμα πολυτελούς και ασφαλούς ζωής, που συνδυάζει την ιδιωτικότητα με το αίσθημα του ανήκειν.

World of mouth

Travel

NOÛS: Η εμπειρία μιας διαφορετικής Σαντορίνης

Δημιουργικότητα, αυθεντικότητα και εξατομικευμένες υπηρεσίες υψηλού επιπέδου βρίσκονται στον πυρήνα της φιλοσοφίας του NOÛS. Το μεγαλύτερο resort της Σαντορίνης με τα πλέον ευρύχωρα δωμάτια του νησιού – πολλά από τα οποία έχουν και τις ιδιωτικές τους πισίνες – δίνει το 2024 ιδιαίτερη έμφαση στη διαμόρφωση της συνολικής εμπειρίας των επισκεπτών του, τόσο εντός, όσο και εκτός του resort. Ξεκινώντας από την επιθυμία να τους συστήσει τον αυθεντικό χαρακτήρα της Σαντορίνης, το NOÛS προτείνει εμπειρίες, σχεδιασμένες ειδικά γι' αυτό: Εξερεύνηση του αρχαιολογικού χώρου στο Ακρωτήρι – ένα ταξίδι στο παρελθόν του νησιού, απολαυστικές οινογνωσίες σε τοπικά οινοποιεία, αλλά και ειδικές διαδρομές hiking και ιστιοπλοϊκές εξορμήσεις στα κρυστάλλινα, καταγάλανα νερά. Όπως η πραγματική ευζωία, που έχει να κάνει με την ισορροπία πνεύματος και σώματος, βρίσκεται στο κέντρο του ενδιαφέροντος για το NOÛS, έτσι και το εντυπωσιακό NOÛS Spa, ένας χώρος αφιερω-



μένος στην ευεξία, βρίσκεται στο κέντρο του resort. Με πέντε πολυτελείς αίθουσες θεραπειών, εσωτερική και εξωτερική πισίνα, μία αναζωογονητική σάουνα, steam room, cold tank και ένα ειδικό εξω-

τερικό χώρο για γιόγκα, το NOÛS Spa λειτουργεί ως ένα πραγματικό καταφύγιο γαλήνης. Ξεχωριστή θέση στην πρόταση φιλοξενίας του NOÛS έχει και η γαστρονομία. Το all day εστιατόριο του resort προτείνει ένα μενού εμπνευσμένο από την πλούσια γαστρονομική κληρονομιά της Σαντορίνης και τις μοναδικές πρώτες ύλες της. Όλα μέσα από μια σύγχρονη ματιά. Επιπλέον, το «Elio's», ένα Italian American Chophouse, είναι το τελευταίο γαστρονομικό εγχείρημα του NOÛS, σχεδιάστηκε από την Green Garlic Studios και τον Άρη Βεζενέ και συνδυάζει την παράδοση και τα αρώματα της Σαντορίνης με τη μοναδική ενέργεια και τις γεύσεις μιας αυθεντικής ιταλικής τρατορίας στην Νέα Υόρκη.

Gourmet

Έρχεται το Ultimate Bartender Championship από το Monkey Shoulder

Tο Monkey Shoulder blended malt whisky μόλις ανακοίνωσε το Ultimate Bartender Championship, ένα πρωτάθλημα αναζήτησης των καλύτερων bartenders στην Ελλάδα. Με τη συνεχή προσήλωσή του στην καινοτομία και με στόχο την ανάδειξη της νέας γενιάς bartenders, το Monkey Shoulder προσκαλεί όλους τους επαγγελματίες του χώρου να συμμετάσχουν σε ένα συναρπαστικό διαγωνισμό, που ανατρέπει όλα όσα ξέρουμε για τους διαγωνισμούς. Ο διαγωνισμός θα διεξαχθεί στις 20 Μαΐου στο bar-restaurant "Couleur Local", στην καρδιά της Αθήνας. Το Ultimate Bartender Championship δεν είναι απλά ένας αγώνας. Είναι μια ευκαιρία για τους bartenders να επιδείξουν τις ικανότητές τους σε μία σειρά από δοκιμασίες που αξιολογούν τις σημαντικότερες δεξιότητες τους. Μέσα από δοκιμασίες, οι διαγωνιζόμενοι θα αξιολογηθούν για τις γνώσεις τους, τη μνήμη, την ταχύτητα και την ευελιξία τους και θα ανταγωνιστούν για τον τίτλο του Ultimate Bartender της Ελλάδας. Ο νικητής του διαγωνισμού θα κερδίσει ένα τριήμερο ταξίδι στην Βαρκελώνη με πληρωμένα έξοδα



μεταφοράς και διαμονής, όπου θα έχει την ευκαιρία να συνεργαστεί με τους επαγγελματίες bartenders του bar "Two Schmucks", ώστε να αποκτήσει εργασιακή εμπειρία σε μπαρ εξωτερικού. Και οι

σταματούν εδώ, αφού ο νικητής θα έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε δυό μοναδικά masterclasses. Ένα Bar Management με εισηγητή τον Γιώργο Κομνηνάκη (Bar Manager στο Two Schmucks της Βαρκελώνης) και ένα Lacto-Fermentation με εισηγητή τον Sergio Pardo (Director του Perfect Serve S&C). Η κριτική επιτροπή του διαγωνισμού αποτελείται από τέσσερις καταξιωμένους Έλληνες bartenders και ειδικούς γευσιγνώστες του ούισκι, καθώς και από τον Global Ambassador του Monkey Shoulder. Πέρα από έναν διαγωνισμό, το Ultimate Bartender Championship του Monkey Shoulder είναι και μία ευκαιρία διασύνδεσης με τους κορυφαίους επαγγελματίες του κλάδου, επέκτασης του προσωπικού δικτύου κάθε bartender με την τοπική – και όχι μόνο – κοινότητα, καθώς και πηγή άντλησης ανεκτίμητων γνώσεων και εμπειριών.

World of mouth

Culture

Η Creo Dance Company παρουσιάζει το νέο της έργο "Minor gesture"

Tο έργο "Minor gesture" επαναφέρει στη σκηνή του θεάτρου Θησείων το σώμα που δονείται και παθαίνει καθημερινά. Το σώμα που προσπερνάμε και θεωρούμε αυτονόητο. Τον αόρατο ελάχιστο καθημερινό εαυτό, που γίνεται συνήθεια. Δύο γυναίκες, η Σταυρούλα Σιάμου και η Πωλίνα Κρεμαστά, συγκατοικούν επί σκηνής και κατασκευάζουν ένα δικό τους κινητικό παζλ, μία δική τους καθημερινότητα. Περίεργη και αποκαλυπτική. Εδώ, ανάμεσα στην ανάμνηση και τη φαντασία, το μικρό και ελάχιστο μεγεθύνεται. Η ελάχιστη χειρονομία είναι παντού, συνεχώς, και εκείνες κάνουν το οικείο ξένο για να το καταλάβουν. Κάνουν το παράξενο φιλικό, για να το απολαύσουν. Η ελάχιστη χειρονομία είναι η κάθε κίνηση που τους διαφεύγει, είναι μία αλλαγή στον τρόπο, μία δυνατότητα διαφοράς. Εκείνες φωνάζουν με το σώμα τα λόγια της Janet Adler, "Γιορτάζω κάθε γόνατο που λυγίζει, κάθε κεφάλι που

γέρνει, κάθε καρπό που στρέφεται, κάθε χέρι που σχηματίζει γροθιά, κάθε χέρι που ανοίγει απαλά, κάθε χειρονομία που δεν μετρίεται αλλά φαίνεται." Επί σκηνής, το σώμα του μουσικού προσθέτει τα δικά του κομμάτια στο παζλ, μέσα από jazz-blues ηχοχρώματα, και επιλέγει να οδηγήσει, να ακολουθήσει ή να σχολιάσει τις κινητικές συννομιλίες των δύο γυναικών, αναδεύοντας μνήμες και επινόηση. Η χορογράφος Πωλίνα Κρεμαστά δηλώνει χαρακτηριστικά, «το έργο δανείζεται τον τίτλο του από το ομώνυμο βιβλίο της Erin Manning "The Minor gesture". Η ελάχιστη χειρονομία μου αποκαλύφθηκε στα χωριά της Βόρειας Εύβοιας, όταν αντίκρισα τις γυναίκες εκεί, να δημιουργούν εκστατικούς χορούς με αφορμή το εφήμερο. Τις ευχαριστώ βαθιά, που μεταμόρφωσαν το καθημερινό σε εξαιρετικό και με ενέπνευσαν να ξαναχορέψω. Ειδικά, ευχαριστώ την Ελισάβετ για το μοίρασμα του αποσπάσματος της Adler. Ευχαριστώ πάντα τους αγαπημένους και τις αγαπημένες συνοδοιπόρους, συνεργάτες, φίλους και φίλες».



Συμπληρώματα διατροφής: Μοδάτη τάση ή πραγματική ανάγκη;

Εχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί ολόένα και περισσότεροι από εμάς καταφεύγουμε στα συμπληρώματα διατροφής; Θα σας μεταφέρω την προσωπική μου εμπειρία: μετά τον Covid αντικατέστησα τον καφέ με τσάι matcha και συμπληρώματα διατροφής με σύμπλεγμα βιταμινών Β και ο ύπνος μου έγινε καλύτερος από ποτέ, ενώ μαζί με αυτόν βελτιώθηκε η φυσική μου κατάσταση και η διάθεσή μου. Και δεν είμαι η μόνη, που ανήκω στην κατηγορία των ευεργετηθέντων.

Θεωρητικά, μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή προσφέρει όλες τις βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, οι ανάγκες του οργανισμού είναι αυξημένες. Επιπλέον, το έδαφος και οι καλλιέργειές μας έχουν χρησιμοποιηθεί τόσο, που έχουν εξαντληθεί από ζωτικά μέταλλα και βιταμίνες και την ίδια στιγμή το περιβάλλον μας βομβαρδίζει με τοξίνες καθημερινά, οπότε πιθανόν να χρειαζόμαστε βοήθεια από ένα συμπλήρωμα διατροφής. Αυτό όμως, θα πρέπει να γίνεται πάντα με τη συμβουλή του γιατρού μας, καθώς μπορεί αντί να διορθώσουμε κάποιο πρόβλημα, να προκαλέσουμε ένα μεγαλύτερο. Για παράδειγμα, η μόνη ομάδα, που χρειάζεται πραγματικά να παίρνει συμπλήρωμα διατροφής ασβεστίου, είναι οι χορτοφάγοι, ενώ τα συμπληρώματα με εστέρα ασβεστίου, σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία, υποστηρίζεται ότι πιθανόν να συνδέονται με τον καρκίνο του στομάχου. Από την άλλη, βέβαια, ενώ μερικές τροφές, όπως τα λιπαρά ψάρια, το αβγό, τα ενισχυμένα δημητριακά και το ψωμί, συνιστούν καλές πηγές βιταμίνης D, οι περισσότεροι από εμάς πιθανόν δεν λαμβάνουμε αρκετή, παρά το γεγονός ότι κατοικούμε σε μια χώρα με μεγάλες περιόδους ηλιοφάνειας.

Για όλα όμως πρέπει να υπάρχει ένα μέτρο: στις αρχές περίπου της χρονιάς, ο ΕΟΦ χτύπησε το καμπανάκι του κινδύνου, καθώς στο διαδίκτυο εμφανίστηκαν «θαυματοουργά» χαπάκια – τα συγκεκριμένα συμπληρώματα διατροφής περιείχαν μη εγκεκριμένες φαρμακευτικές δραστικές ουσίες, που χρησιμοποιούνται σε αναβολικά προϊόντα, η παρουσία των οποίων τα καθιστούσαν μη εγκεκριμένα φάρμακα. Φανταστείτε τον κίνδυνο για την υγεία αν είχαν χορηγηθεί σε περιπτώσεις που αντενδείκνυνται ή είχαν απλά αλληλοεπιδράσει με συγχωρηγούμενη φαρμακευτική αγωγή.

Να μιλήσουμε λίγο και για το πολύ δημοφιλές κολλαγόνο; Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι πρόκειται για μια απαραίτητη δομική πρωτεΐνη, αλλά οι ισχυρισμοί για βελτίωση των μαλλιών, του δέρματος και των νυχιών παραμένουν ουσιαστικά αναπόδεικτοι, καθώς υποστηρίζονται από μικρές μελέτες, που χρηματοδοτούνται σε μεγάλο βαθμό από τους ίδιους τους προμηθευτές κολλαγόνου, ενώ δεν υπάρχουν δοκιμές μεγάλης κλίμακας.

Παρά τους παραπάνω δισταγμούς, οι μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση των συμπληρωμάτων διατροφής και



των βιταμινών έχει αυξηθεί κατακόρυφα και αυτό προφανώς δεν έχει να κάνει μόνο με την πανδημία των προηγούμενων ετών. Μάθαμε πολλά από εκείνη την περίοδο και κάποια πράγματα μας έμειναν, αλλά περάσαμε πλέον σε μια νέα εποχή, που στον ταχύτατα αναπτυσσόμενο κλάδο προϊόντων Υγείας και Ευεξίας έχουν μπει νέοι παίκτες, ενώ τα προϊόντα εξελίσσονται κάθε χρόνο, προσπαθώντας να ικανοποιήσουν τις αυξημένες ανάγκες του κοινού. Η παγκόσμια αγορά των συμπληρωμάτων και

των βιταμινών αναμένεται να φτάσει τα 74,27 δισ. δολ. έως το 2027, σημειώνοντας αύξηση 8% από το 2021. Την ίδια στιγμή όλο και περισσότεροι celebrities όχι μόνο διαφημίζουν τέτοια προϊόντα, αλλά επενδύουν οικονομικά σε αντίστοιχες εταιρείες παραγωγής – τρανό παράδειγμα στην άλλη άκρη του Ατλαντικού η Courtney Kardashian. Παράλληλα, πέρα από τα κλασικά συμπληρώματα υαλουρονικού οξέως, σιδήρου, πολυβιταμινών και προβιοτικών, πλέον ακούμε για τα θαύματα που κάνει η Moringa και η Ashwagandha.

Αν παίρνετε τακτικά συμπληρώματα διατροφής πάντως, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είστε προσεκτικοί με τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, όπως οι Α, D, Ε και Κ, καθώς μπορούν να αποθηκευτούν στους λιπώδεις ιστούς του σώματος και η συσσώρευση αυτή να έχει αρνητικές επιπτώσεις. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες από την άλλη διασπώνται στο πεπτικό σύστημα με νερό και η περίσσεια αποβάλλεται με την ούρηση. Έτσι, είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα, αλλά όπως είπαμε μπορούν να κάνουν ζημιά εάν χρησιμοποιηθούν σε υπερβολική ποσότητα.

Σε κάθε περίπτωση, πριν καταναλώσετε οτιδήποτε, βεβαιωθείτε ότι έχετε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας και έχετε το νου σας στα red flags: στομαχικές διαταραχές μετά την κατανάλωση συμπληρωμάτων, ρέψιμο, αίσθημα ναυτίας και αλλαγές στο χρώμα του δέρματος, φωνάζουν ξεκάθαρα ότι εδώ είναι το σημείο που πρέπει να σταματήσετε.

