

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



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



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



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



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

Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**



**NETFLIX:
ΜΠΑΙΝΕΙ
ΔΥΝΑΜΙΚΑ
ΣΤΟ GAMING**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι από μας εργαζόμαστε αρκετά, όμως η αλήθεια είναι πως δεν έχει σημασία πόσες ώρες ξοδεύουμε για την εργασία μας αλλά πόσο παραγωγικοί είμαστε σε αυτό το διάστημα.

Εδώ λοιπόν έρχεται και κολλάει ο νόμος του Parkinson που λέει: κάθε εργασία επεκτείνεται για να γεμίσει τον χρόνο που είναι διαθέσιμος για την ολοκλήρωσή της.

Τι σημαίνει αυτό; Για παράδειγμα ας πούμε πως έχω 3 ώρες για να ετοιμάσω μία παρουσίαση για ένα σημαντικό πελάτη, ε λοιπόν θα δουλέψω μεθοδικά και όντως θα μου πάρει 3 ώρες για να είναι όλα έτοιμα. Αν όμως πω πως έχω 3 μέρες, σωστά μάντεψες, τότε θα μου πάρει 3 μέρες, αφού στο κεφάλι μου θα υπολογίζω ότι έχω αρκετό χρόνο οπότε θα βαρεθώ και λίγο, θα κάνω και κάτι άλλο ενδιάμεσα και τελικά θα φτάσω στις τελευταίες 3 ώρες πριν τη λήξη της προθεσμίας να τα δώσω όλα και να είμαι εντέλει στην ώρα μου.

Δεν πιστεύω να αναρωτιέσαι, γιατί προφανώς και το κάνω συνέχεια!!! Όμως οφείλεις να μου αναγνωρίσεις πως έκανα σχεδόν τη μισή διαδρομή αφού είμαι εδώ ενώπιόν σου και παραδέχομαι το λάθος μου για την αλόγιστη σπατάλη χρόνου.

Και για να δεις πως ό,τι μαθαίνω δεν το κρατάω μόνο για μένα αλλά το μοιραζόμαστε και αφού σου είπα τι στραβό κάνω ήρθε η ώρα να σου πω και πως διορθώνεται.

Tip 1: Challenge μισού χρόνου. Είναι απλό όσο ακούγεται αφού απλά μειώνουμε τον χρόνο που έχουμε υπολογίσει για το οποίο project στο μισό. Μπορεί να σου ακούγεται χαζό όμως η αλήθεια είναι πως θα σοκαριστείς από το πόσο χρόνο θα γλιτώσεις από αυτό τον τεχνητό περιορισμό.

Tip 2: Mini προθεσμίες. Χωρίζουμε την όποια εργασία σε πολλά μικρότερα κομμάτια και βάζουμε πολύ μικρότερες προθεσμίες για την κάθε μία. Αυτό μας βοηθάει να μην σπαταλάμε πολύ χρόνο σε κάποιο σκέλος που μας δυσκολεύει ή που εμείς από τη φύση μας είμαστε ψείρες, έχουμε το ανικανοποίητο και δεν ευχαριστιόμαστε με τίποτα και με κανένα αποτέλεσμα.

Extra Tip of the Day: Ο κανόνας 80/20. Στο έχω αναλύσει ξανά και αν δεν με πιστεύεις δες το [εδώ](#)! Λοιπόν ο κανόνας Pareto ή αλλιώς ο κανόνας του 80/20 έχει ως βασική αρχή πως το 80% των αποτελεσμάτων προκύπτουν από 20% των μέσων ή αιτιών. Με άλλα λόγια, ο κανόνας 80-20 σημαίνει ότι, σε κάθε κατάσταση, λίγοι παράγοντες (20%) είναι ζωτικοί και πολλοί (80%) είναι επουσιώδεις. Με λίγα λόγια; Θα βρεις το ωφέλιμο 20% σε ό,τι κάνεις που στην πραγματικότητα θα σου φέρει το 80% του τελικού αποτελέσματος. Thank me later!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

NETFLIX: Μπαίνει δυναμικά στο gaming

Τι σχέση έχει το Netflix με το gaming; Όπως όλα δείχνουν η εταιρία επιδιώκει να δημιουργήσει τίτλους παιχνιδιών βασισμένους σε επιτυχημένες ταινίες και τηλεοπτικές εκπομπές που έχει προσφέρει στους συνδρομητές.

Στόχος είναι η μεγαλύτερη διείσδυση στη βιομηχανία των videogames, ώστε να μην υπάρξει απώλεια σε συνδρομητές. Έως τώρα το Netflix είχε εστιάσει σε παιχνίδια για κινητά που οι ενδιαφερόμενοι είχαν τη δυνατότητα να τα κατεβάσουν σε smartphone ή

tablet. Τώρα ωστόσο βλέπει πιο ζεστά το θέμα, καθώς επικεντρώνεται σε παιχνίδια υψηλότερης ποιότητας τα οποία μπορούν να μεταδοθούν από τηλεοράσεις και υπολογιστές.

Squid Game και Wednesday και σε παιχνίδια!

Αγαπημένες σειρές όπως είναι το "Squid Game" και το "Wednesday" αναμένεται να γίνουν παιχνίδια που θα εντυπωσιάσουν τους συνδρομητές της δημοφιλούς πλατφόρμας και θα εντείνουν το ενδιαφέρον τους για το gaming που συνδέεται με ήδη αγαπημένα τους πρότζεκτ. Σύμφωνα με πληροφορίες μάλιστα το Netflix συζητά παιχνίδια τα οποία βασίζονται στο





"Extraction" και το "Black Mirror". Ακόμη, λέγεται ότι βρίσκεται ήδη σε συζητήσεις για την κυκλοφορία ενός παιχνιδιού στη δημοφιλή σειρά δράσης-περιπέτειας "Grand Theft Auto" και για τα "House of Cards" και "Stranger Things".

Θα είναι δωρεάν

Το Netflix μέχρι στιγμής δεν χρεώνει τους συνδρομητές για τα παιχνίδια του. Μπορούν να τα κατεβάσουν από την εφαρμογή χωρίς χρέωση. Άλλωστε μέσω των παιχνιδιών θέλει να διατηρήσει τους συνδρομητές και βέβαια να γίνει πιο ελκυστικό σε νέους.

Στις 29 Αυγούστου του 1997, οι επιχειρηματίες Μαρκ Ράντολφ και Ριντ Χέιστινγκς ίδρυσαν στην Καλιφόρνια το Netflix, μια εταιρία από την οποία τότε μπορούσες να νοικιάσεις online μια ταινία σε DVD, να την παραλάβεις μέσω ταχυδρομείου και αφού την παρακολουθήσεις, να την τοποθετήσεις μέσα σε έναν κόκκινο φάκελο και να τη στείλεις πίσω! Τόσο απλό και τόσο καινοτομικό για εκείνη την εποχή. Το 2007 το Netflix μετατράπηκε σε streaming πλατφόρμα, προσφέροντας ταινίες και σειρές όχι μόνο ταχυδρομικά, αλλά και σε video on demand. Ιδιαίτερα σημαντική χρονιά ήταν το 2013, όταν άρχισε πλέον να λειτουργεί ως παραγωγός ταινιών, δημιουργώντας το δικό του πρωτότυπο περιεχόμενο.

Μια ιστορία... σαν παραμύθι!

Το 1997, ο Αμερικανός επιχειρηματίας Ριντ Χέιστινγκς πλήρωσε το ποσό των 40 δολαρίων στο βίντεο κλαμπ της γειτονιάς του επειδή ξέχασε να επιστρέψει ένα DVD στην ώρα του! Για τον Ριντ Χέιστινγκς, αυτά τα 40 δολάρια που ξόδεψε για το "Apollo 13" με τον Τομ Χανκς, έγιναν η αφορμή για την ίδρυση της εταιρίας που τον έκανε δισεκατομμυριούχο!





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΟΙ ΔΟΛΟΦΟΝΟΙ ΤΟΥ ΑΝΘΙΣΜΕΝΟΥ ΦΕΓΓΑΡΙΟΥ:

Από 19 Οκτωβρίου 2023 στα Village Cinemas

Η νέα ταινία του **Martin Scorsese** με τον **Leonardo DiCaprio**, τον **Robert De Niro** και πολλούς άλλους σπουδαίους ηθοποιούς, κυκλοφορεί σήμερα 19 Οκτωβρίου 2023 στα **Village Cinemas**.

Σε ένα δελτίο τύπου πριν από την έναρξη των γυρισμάτων, ο Σκορσέζε είπε: "Είμαστε ενθουσιασμένοι που επιτέλους ξεκινήσαμε την παραγωγή στο *Killers of the Flower Moon* στην Οκλαχόμα.

Το να μπορούμε να πούμε αυτήν την ιστορία στη χώρα όπου έγιναν αυτά τα γεγονότα είναι απίστευτα σημαντικό και κρίσιμο για να μας επιτρέψει να απεικονίσουμε μια ακριβή απεικόνιση της εποχής και των ανθρώπων. Είμαστε ευγνώμονες στην Apple, το Γραφείο Κινηματογράφου και Μουσικής της Οκλαχόμα και το *The Osage Nation*, ειδικά όλους τους συμβούλους Osage και τους πολιτιστικούς συμβούλους μας, καθώς προετοιμαζόμαστε για αυτό το γύρισμα.





Είμαι ενθουσιασμένος που αρχίζω να δουλεύω με το τοπικό καστ και το συνεργείο μας για να ζωντανέψουμε αυτή την ιστορία στην οθόνη και να απαθανατίσουμε μια εποχή στην αμερικανική ιστορία που δεν πρέπει να ξεχαστεί”.

Η επίσημη περίληψη της ταινίας όπως την διαβάζουμε στην περιγραφή του trailer είναι η εξής: Βασισμένη στο δημοφιλέστερο ομότιτλο best-seller μυθιστόρημα του David Grann, η ταινία “Killers of the Flower Moon” μας μεταφέρει στην Οκλαχόμα της δεκαετίας του 1920 όπου τα μέλη της φυλής Οσέιτζ που είχε πλουτίσει λόγω του

πετρελαίου που ανακαλύφθηκε στη γη τους αρχίζουν να δολοφονούνται το ένα μετά το άλλο. Οι κτηνώδεις αυτές δολοφονίες έμειναν στην Ιστορία ως Κράτος του Τρόμου.

To Killers of the Flower Moon είναι σε σκηνοθεσία Martin Scorsese με τους: Leonardo DiCaprio, Robert De Niro, Lily Gladstone, Jesse Plemons, Tantoo Cardinal, John Lithgow, Cara Jade Myers, Brendan Fraser, Jillian Dion, Janae Collins, William Belleau, Jason Isbell, Louis Cancelmi, Scott Shepherd, Pat Healy.

Πηγές

<https://youtu.be/c7s6baikbgY?si=EY7mEx45-SEqLk5J>

<https://www.imdb.com/title/tt5537002/>

<https://www.filmly.gr/movies-database/killers-of-the-flower-moon/>

<https://movieweb.com/leonardo-dicaprio-photo-killers-of-the-flower-moon/>



Οι πιο κουλ περιοχές στον κόσμο

Ανάμεσά τους και μια "γειτονιά" της Αθήνας!

Μια συνοικία της Αθήνας βρίσκεται ανάμεσα στις καλύτερες του κόσμου! Είναι μποέμ, έχει πολλή ζωντάνια και αντισυμβατικό χαρακτήρα.



Τα **Εξάρχεια** είναι από τις πιο παλιές συνοικίες της **Αθήνας** και φέτος βρέθηκαν στην 31η θέση της λίστας του Time Out με τις πιο κουλ περιοχές του κόσμου για το 2023.

«Μια ιστορικά ριζοσπαστική γειτονιά, τα Εξάρχεια γίνονται όλο και περισσότερο τουριστικό hotspot – αλλά ο αντισυμβατικός χαρακτήρας της δεν έχει χαθεί ακόμα. Εξακολουθεί να είναι ένα μέρος όπου συγκεντρώνονται ακτιβιστές και αναρχικοί, είτε σε στέκια όπως ο Λόφος του Στρέφη είτε σε οποιοδήποτε από τα μπαρ και τις καφετέριες που βρίσκονται στους δρόμους του», αναφέρει



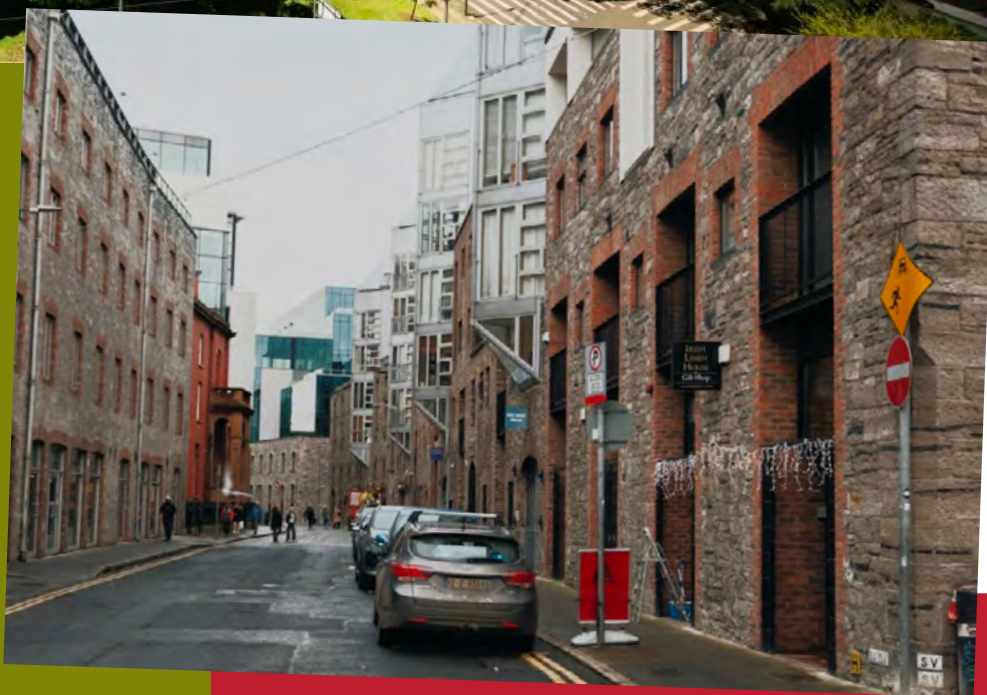


χαρακτηριστικά το Time Out.

Επίσης, αναφέρεται ότι η κεντρική πλατεία των Εξαρχείων έχει μακρά ιστορία ως τόπος συγκέντρωσης και διαδηλώσεων, προτρέποντας το κοινό να πάρει μια γεύση από την άναρχη underground κουλτούρα της Ελλάδας. Πέρσι, στη λίστα με τις πιο κουλ περιοχές του κόσμου βρισκόταν το Παγκράτι!

Στην κορυφή της λίστας

Το **Λορέλες** στην πολυσύχναστη πόλη **Μεντεγίν της Κολομβίας** βρίσκεται στην πρώτη θέση! Διατηρεί τον λατινοαμερικάνικο χαρακτήρα του και γίνεται όλο και πιο δημοφιλές. Εκεί τα βράδια κινούνται στους ρυθμούς της σάλσα, οι άνθρωποι χορεύουν και διασκεδάζουν ακόμα και στους δρόμους!



Η δεύτερη θέση μας ταξιδεύει στο πανέμορφο **Δουβλίνο της Ιρλανδίας** και συγκεκριμένα στο **Σμίθφιλντ**. Εκεί συναντιούνται «η παράδοση με τον ακτιβισμό». Η καταλληλότερη περίοδος του χρόνου για να βρεθεί κανείς εκεί σύμφωνα με το Time Out είναι το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Αυγούστου, καθώς τότε διεξάγεται ένα 2ήμερο φεστιβάλ μουσικής με άφθονη μπύρα και διασκέδαση.



Στην τρίτη θέση συναντάμε την **Καραμπανσέλ** στη **Μαδρίτη της Ισπανίας**. Έχει χαρακτηριστεί "Σόχο της Ιβηρικής χερσονήσου"! Ακολουθεί η **Χάβεν** στην **Κοπεγχάγη της Δανίας** και η **Σεούνγκ Βαν** στο **Χονγκ Κονγκ**.

BLACKBOX Audio Video Show 2023: 3 - 5 Νοεμβρίου έρχεται στην Αθήνα η κορυφαία έκθεση ήχου, εικόνας & μουσικής

Για δεύτερη χρονιά θα πραγματοποιηθεί το BLACKBOX Audio Video Show 2023 στο ξενοδοχείο Radisson Blu Park Hotel, στις 3, 4 και 5 Νοεμβρίου 2023, μετά τη μεγάλη επιτυχία της περσινής διοργάνωσης.

Το BLACKBOX Audio Video Show θα φιλοξενήσει μεγάλους εκθέτες, θα παρουσιάσει για πρώτη φορά αποκλειστικά προϊόντα και θα διασκεδάσει το κοινό με ποικίλες δράσεις. Δυναμικό «παρών» θα δώσουν οι εταιρίες-εκθέτες: SONY EUROPE, INTERTECH S.A., ATHENS PRO AUDIO, WAVEMOTION HOME AUDIO, Heaven Audio, EXCLUSIVE AUDIO, AUDIENCE, ELEMENT AUDIO, SOLID FOUNDATION, MF AUDIO, ΤΣΑΚΙΡΙΔΗΣ DEVICES, hART Lab, lab12, ASSOS WoodWorking, Porfyra Audio, FIM AUDIO, ROIS ACOUSTICS, SIMPLY ANALOG, SOUND GALLERY, DIAPASON Studio HI-FI, AACE, AUDIO VETERANS, AUDIODESIGNER, SYNTHESIZER.GR, Nexus Acoustics.

Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει στα live music shows με σπουδαίους καλλιτέχνες και σχήματα όπως οι Gadjo Dilo, η Ζωή Τηγανούρια, η Μαρία Παπαγεωργίου και οι Stringless. Επίσης, η ελληνική jazz σκηνή έχει ιδιαίτερη θέση στο φετινό BLACKBOX Audio Video Show με σπουδαία σχήματα: Stavros Lantsias Quartet, Στάθης Άννινος Septet, Seeds - Duo Kalkanis, Τέρη Βακιρτζόγλου Quartet, Georgios Tsois & Friends.

Το κοινό θα έχει την ευκαιρία να γνωρίσει από κοντά αγαπημένα, νέα και αποκλειστικά προϊόντα σημαντικών εταιριών.

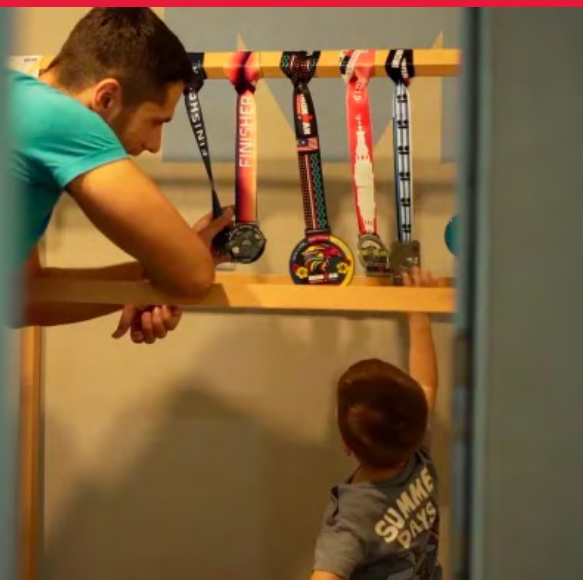


THE ULTIMATE
Hi-End & Hi-Fi SHOW
in ATHENS

3, 4 & 5 of November 2023
Radisson Blu Park Hotel Athens

Good News

Ο Λευτέρης Δήμος αγωνίζεται στο Ironman 70.3 Vouliagmeni για τις ανάγκες 108 νεογέννητων παιδιών



Στις 22 Οκτωβρίου 2023, ο Λευτέρης Δήμος θα αγωνιστεί στο IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece 2023 με στόχο να συγκεντρώσει 7.000 Ευρώ για το Κέντρο Ημέρας των Γιατρών Χωρίς Σύνορα στην Αθήνα, ώστε να καλυφθεί ο ρουχισμός και τα είδη φροντίδας που χρειάζονται 108 νεογέννητα παιδιά για 2,5 μήνες.

Όταν ο Λευτέρης ήταν 19 ετών, είχε ένα ατύχημα με τη μηχανή, το οποίο τον καθήλωσε σε αναπηρικό αμαξίδιο. Οι γιατροί του έλεγαν ότι δεν θα περπατήσει ξανά, όμως, τώρα προετοιμάζεται για έναν από τους δυσκολότερους αγώνες τριάθλου παγκοσμίως. Τότε, χρειάστηκε 7 φιάλες αίμα και περισσότερα από 100 άτομα προσφέρθηκαν για αιμοδοσία.

Σήμερα, δίνει ακόμη έναν αγώνα που μπορεί να κερδίσει μόνο με αλληλεγγύη.

Δείτε τη συγκλονιστική ιστορία του Λευτέρη και στηρίξτε την προσπάθειά του να βοηθήσει αυτούς που το έχουν ανάγκη

Λόμα Λίντα: Η "μπλε ζώνη" της Καλιφόρνιας και τα μυστικά μακροζωίας της

Οι "μπλε ζώνες" είναι οι περιοχές στον κόσμο όπου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο και έχουν υψηλή ποιότητας ζωής. Μία μπλε ζώνη υπάρχει και στην Ελλάδα - είναι η Ικαρία. Εμείς όμως τώρα θα πάμε στην Καλιφόρνια και συγκεκριμένα στην μπλε ζώνη Λόμα Λίντα για να μάθουμε τα μυστικά της.



Τι συμβαίνει στη Λόμα Λίντα και οι κάτοικοί της ζουν μέχρι και 10 χρόνια περισσότερο από τον μέσο όρο; Το Insider επισκέφτηκε τη Λόμα Λίντα κι έτσι μπορούμε να μοιραστούμε πολύτιμες πληροφορίες.

Συμβουλές διατροφής

- Τρεις μερίδες πουλερικών και κόκκινου κρέατος την εβδομάδα είναι μια σύσταση για υγιεινή διατροφή αντιγήρανσης. "Μπορείτε να αποφεύγετε όσο το δυνατό το πολύ γάλα και το κρέας, αλλά





προϊόντα και να ξέρετε ότι η απουσία προγραμματισμού οδηγεί συχνά στην επιλογή του fast food.

Χαλάρωση, ανανέωση, κοινωνικοποίηση

Αυτό το τρίπτυχο χαρίζει μακροζωία. Στη Λόμα Λίντα είθισται να ξεκουράζονται κάθε Σάββατο. Είναι μια παράδοση που έχει τις ρίζες της στη θρησκεία των Αντβεντιστών! Η χαλάρωση είναι στην κουλτούρα τους:

Αφιερώνουν καθημερινά έστω και λίγο χρόνο για να ξεκουραστούν και να χαλαρώσουν. Δεν παραλείπουν ποτέ να απολαμβάνουν την ομορφιά, τη φύση και να ηρεμούν. Επιπλέον, κύριο μέλημά τους είναι να διατηρούν ισχυρούς τους κοινωνικούς δεσμούς τους, επενδύουν πολύ στις διαπροσωπικές σχέσεις και η ανατροφοδότηση τους ωφελεί.

παρόλα αυτά να απολαμβάνετε ορισμένα ζωικά προϊόντα. Μια τάση προς τη βίγκαν διατροφή, αλλά και με λίγο ψάρι και λίγο τυρί, είναι μια καλή συμβουλή" λέει ο καρδιολόγος του Πανεπιστημίου της Λόμα Λίντα, Γκάρι Φρέιζερ.

- Η κατανάλωση σολομού, λιναρόσπορου, canola και καρυδιών είναι σημαντική γιατί προστατεύει την καρδιά. Γενικότερα συνιστάται η διατροφή που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.
- Σημασία στον προγραμματισμό! Είναι χρήσιμο να σχεδιάσετε ένα μενού για την εβδομάδα. Να ψωνίζετε μια φορά την εβδομάδα με έμφαση σε φρέσκα

info

**Υπάρχουν πέντε "μπλε ζώνες":
η Οκινάουα (Ιαπωνία), η Σαρδηνία (Ιταλία), η Χερσόννησος Νικόγια (Κόστα Ρίκα), η Ικαρία (Ελλάδα) και η Λόμα Λίντα (Καλιφόρνια, ΗΠΑ).**





Medusa: Νέος πολυχώρος ομορφιάς στη Γλυφάδα

Το success story του Λευτέρη Ελευθεριάδη έρχεται στη Γλυφάδα. Ο Λευτέρης Ελευθεριάδης είναι ο Founder & CEO της μεγαλύτερης αλυσίδας ομορφιάς στην Ελλάδα. Οι πολυχώροι ομορφιάς Medusa αριθμούν ήδη 24 καταστήματα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και έχουν βραβευτεί στα Franchise Awards το 2020, 2021, 2022, 2023.

Ο νεαρός επιχειρηματίας δηλώνει: «Το franchise λειτουργεί εδώ και δεκαετίες στο εξωτερικό με τεράστια επιτυχία, οπότε ήμουν σίγουρος πως αυτό μπορεί να ευημερέψει και στη χώρα μας και ειδικά στον κλάδο της ομορφιάς. Έχουμε την τεχνογνωσία και την εμπειρία να στήνουμε λειτουργικές και βιώσιμες επιχειρήσεις, δίνοντας ουσιαστικά έτοιμο το manual στον επενδυτή. Στόχος μας είναι να εδραιωθούμε σε όλη την Ελλάδα αλλά πρώτα αυτό θα συμβεί από την Αθήνα, που είναι και το μεγάλο μας στοίχημα». Το κατάστημα στη Γλυφάδα θα ανοίξει τις πόρτες του στα μέσα του Νοέμβρη.



You at your best: Τα πολυκαταστήματα Attica παρουσιάζουν το νέο τους πρόσωπο



Τα attica ανακοινώνουν το λανσάρισμα της νέας τους καμπάνιας με τίτλο «You at your best». Η δημιουργική ιδέα πίσω από τη νέα καμπάνια εστιάζει σε μια επιθυμία που μοιραζόμαστε όλοι μας: να ανακαλύψουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

Μετά από μια περίοδο σημαντικών αλλαγών και ανανέωσης στους χώρους, στα brands μόδας και ομορφιάς, στις συλλογές και στις υπηρεσίες των πολυκαταστημάτων attica, η νέα καμπάνια αποτελεί την απόδειξη της δέσμευσής τους να παρέχουν την καλύτερη εμπειρία στο αγοραστικό κοινό.

Η φράση «You at your best» αποτελεί τον πυρήνα της νέας καμπάνιας, διατυπώνοντας τη φιλοδοξία των attica να εμπνεύσουν τους πελάτες τους και να τους ενθαρρύνουν να εκφράσουν τον καλύτερό τους εαυτό σε κάθε πτυχή της ζωής τους. Από τον χώρο εργασίας μέχρι το γυμναστήριο, από μια απλή βόλτα μέχρι μια πιο επίσημη εκδήλωση, τα attica δεσμεύονται να μας προσφέρουν τα απαραίτητα για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την ανάδειξη του προσωπικού μας στίλ.

Στην καμπάνια, όλοι οι τίτλοι ξεκινούν με τα δύο πρώτα γράμματα του brand, τα οποία ταυτόχρονα σχηματίζουν την αγγλική πρόθεση «at». Μια πρόθεση που λειτουργεί σαν δημιουργικό όχημα για να εκφράσουμε αυτό που θέλουμε σε κάθε περίπτωση: at work, at home, at play, at the party.

Με νέα δυναμική ξεκινά τη νέα τηλεοπτική σεζόν το Action 24



Με νέα δυναμική υποδέχτηκε το ACTION 24, εκπροσώπους τύπου και στελέχη του εμπορικού και του διαφημιστικού κόσμου, την Τρίτη 17 Οκτωβρίου στο RIVIERA COAST.

Το ACTION 24 συνεχίζει και φέτος να τοποθετεί την «αλήθεια σε πρώτο πλάνο» και με συνέπεια σε αυτή τη στρατηγική, μεταφέρει όλες τις εξελίξεις, τις ειδήσεις και τα γεγονότα από τα σημαντικότερα κέντρα αποφάσεων της Ελλάδας και του εξωτερικού. Το ACTION 24, εκτός από την παρουσία του σε

μεγάλα αθλητικά γεγονότα, ενισχύει την ποιοτική του ψυχαγωγία με νέα προγράμματα και πρόσωπα, χωρίς να χάνει τον ενημερωτικό του χαρακτήρα.

Την εκδήλωση παρουσίασε η Έλενα Παπαβασιλείου, ενώ παρευρέθηκαν πολλά στελέχη του σταθμού, παρουσιαστές, ηθοποιοί και δημοφιλή πρόσωπα που πρωταγωνιστούν φέτος στο νέο τηλεοπτικό πρόγραμμα του ACTION 24.

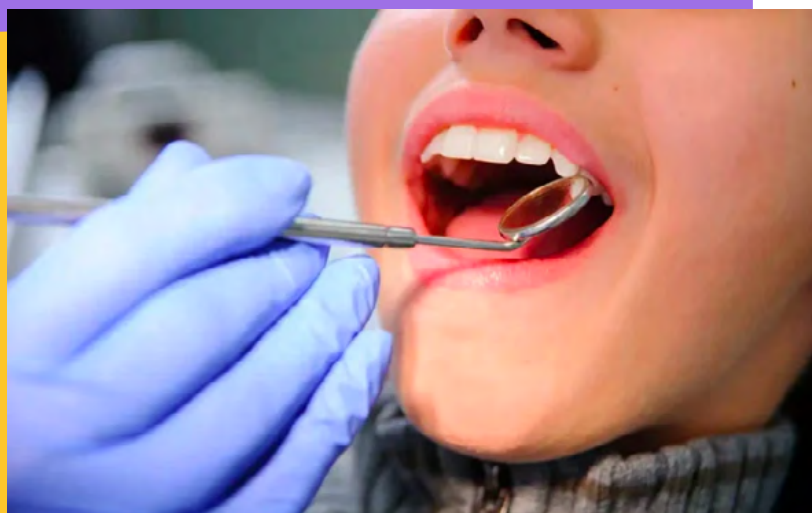
Δείτε το βίντεο [εδώ](#).

Health News

Παράταση προθεσμίας υποβολής αιτήσεων για το Dentist Pass έως 22 Δεκεμβρίου

Έως και τις 22 Δεκεμβρίου 2023 παρατείνεται η προθεσμία υποβολής αιτήσεων για το πρόγραμμα Dentist pass. Μέχρι τώρα πάνω από 200.000 παιδιά ηλικίας 6 -12 ετών έχουν ενισχυθεί από το Πρόγραμμα προληπτικής οδοντιατρικής φροντίδας του Υπουργείου Υγείας "Dentist pass", που υλοποιείται με πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης.

Οι δικαιούχοι, ανεξαρτήτως οικονομικών κριτηρίων, μπορούν να υποβάλλουν αίτηση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του προγράμματος (vouchers.gov.gr/dentistpass) ή μέσω Κ.Ε.Π, προκειμένου να λάβουν την οικονομική ενίσχυση που ανέρχεται σε 40 ευρώ, ανά ωφελούμενο παιδί. Η οικονομική ενίσχυση πιστώνεται στον δικαιούχο γονέα ή κηδεμόνα σε μορφή άυλης χρεωστικής κάρτας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για έξι (6) ημερολογιακούς μήνες μετά το μήνα έκδοσής της, σε οδοντιατρεία/ορθοδοντικά ιατρεία που βρίσκονται στην Ελλάδα και διαθέτουν POS με σχετικό κωδικό.





Paris-Istanbul Η εμβληματική μουσική παράσταση επιστρέφει στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express

Η εμβληματική μουσική παράσταση που από το 2014 «ταξίδεψε» πρώτη θέση χιλιάδες θεατές με αφετηρία το Παρίσι και προορισμό την Κωνσταντινούπολη επιστρέφει στο Μουσικό Βαγόνι Orient Express με νέες μουσικές και τραγούδια κάνοντας στάσεις στις πόλεις που διέσχισε το διάσημο τρένο Orient Express στη μυθική του διαδρομή.

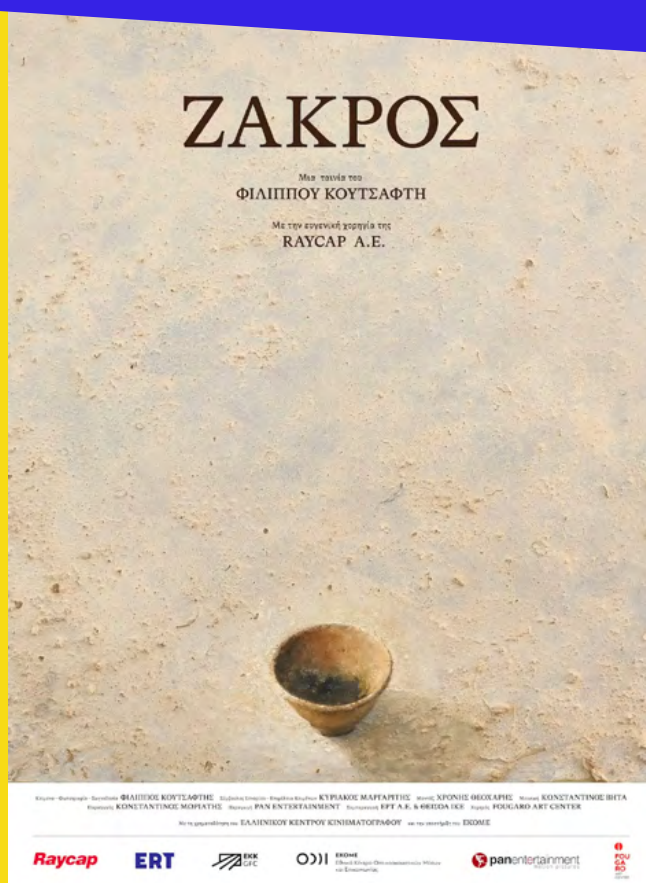
Επιβιβάζομαστε στον «Βασιλιά των τρένων» και ταξιδεύουμε στον χρόνο και τους τόπους από τη Δύση ως την Ανατολή μαζί με πρίγκιπες και βασιλιάδες, διάσημους ηθοποιούς και διαβόητους κατάσκοπους, διπλωμάτες και πολιτικούς, ανθρώπους του πνεύματος και ζάμπλουτους επιχειρηματίες, μέσα από αγαπημένες μελωδίες της Ευρώπης των πρώτων δεκαετιών του προηγούμενου αιώνα.

Edith Piaf, Charles Aznavour, Maurice Chevalier, Tino Rossi, Kurt Weill, Nino Rota αλλά και σπουδαίοι Έλληνες συνθέτες συναντιούνται στη θρυλική διαδρομή από το κοσμοπολίτικο Παρίσι των μποέμ και των αριστοκρατών στο ανήσυχο Βερολίνο, τη ρομαντική Βενετία, την ξεχωριστή παράδοση στη Βουδαπέστη, το Βουκουρέστι και το Βελιγράδι, τη νεοκλασική Αθήνα, τη μελωδική Σόφια και την αισθαντική Κωνσταντινούπολη των κατασκόπων και των εμικρέδων. Επί σκηνής, η Αθηνά Ρούτση με την εξαιρετική φωνή της στο πολύγλωσσο τραγούδι, η Αλκηστis Ραυτοπούλου στο πιάνο και τις ενορχηστρώσεις, και ο Δημήτρης Παπαλάμπρου στην κιθάρα το μπάσο και τα φωνητικά.

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά στο more.com/music/paris-istanbul-2023-2024/
- Τηλεφωνικά στο 2117700000
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

Ζάκρος, η νέα ταινία του Φίλιππου Κουτσάφτη



Ζάκρος, ένα σημάδι στον χάρτη της ανατολικής Κρήτης, λουσμένο στο φως και τον άνεμο. Ένα κατώφλι στραμμένο στην Κύπρο, τη Μικρά Ασία και την Αίγυπτο. Μια μικρή πολιτεία και ένα σημαντικό μινωικό ανάκτορο που εγκαταλείφθηκε ξαφνικά και έκτοτε το προστάτευε για αιώνες στοργικά η σκόνη του χρόνου. Μέχρι το 1961 όπου αποκαλύφθηκε χάρη στις ανασκαφές ενός εμπνευσμένου αρχαιολόγου που άκουγε στο όνομα Νικόλαος Πλάτων. Μία περιήγηση που διήρκεσε περισσότερες από τρεις δεκαετίες στους ιστορικούς χώρους και τα αρχαιολογικά μνημεία του πρώτου μεγάλου πολιτισμού της Ευρώπης. Εκεί που συναντάμε και τη Ζάκρο του σήμερα, τους ανθρώπους και την καθημερινότητά τους. Κρητικοί που ακολουθούν αθόρυβα και σεμνά τους ίδιους κύκλους ζωής όπως και οι Μινωίτες πρόγονοί τους, αντικρίζοντας τον ίδιο τόπο, τα ίδια βουνά, την ίδια θάλασσα, κάτω από την ίδια αγέλη των άστρων.

Μετά την πρεμιέρα της στο Λούβρο και την συμμετοχή της στο Διεθνές Διαγωνιστικό Πρόγραμμα του 25ου Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, η ταινία «Ζάκρος» έρχεται στην Αθήνα για τρεις μοναδικές προβολές.

Τον Νοέμβριο στη Μικρή Αίθουσα του Κινηματογράφου Δαναός.



Άδειες ντουλάπες

Γραμμένο στη δεκαετία του 1960, το σπουδαίο αυτό μυθιστόρημα, που κατέχει κεντρική θέση στην πορτογαλική λογοτεχνία, σκιαγραφεί με καθαρότητα, λιτότητα και τόλμη την κοινωνία του ευρωπαϊκού νότου.

Κεντρική μορφή του έργου η Ντόρα Ροζάριο, στον ρόλο της συζύγου, νύφης, εργαζόμενης μητέρας και ερωμένης. Η αφήγηση της ζωής της – από τη φίλη της Μανουέλα – αποκαλύπτει λησμονημένες ιστορίες, οικογενειακά μυστικά και ανεπούλωτα τραύματα του παρελθόντος, ξεδιπλώνοντας παράλληλα τους μαιάνδρους μιας υποκριτικής, ανδροκρατούμενης κοινωνίας. Ωστόσο, οι ηρωίδες της Maria Judite de Carvalho αντιδρούν – η καθεμιά με τον δικό της τρόπο – στην προδιαγεγραμμένη μοίρα τους. Υπάκουες ή εξεγερμένες, αδύναμες ή δυνατές, ορθώνουν το μοναχικό τους ανάστημα μπροστά στην ανισότητα, διεκδικώντας θέση σε έναν πατριαρχικό κόσμο αμείλικτο με τις γυναίκες που γεννούν. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Ήλιος με ξιφολόγχες



Μεσοπόλεμος, πρώτο εξάμηνο του 1931. Ο ταγματάρχης Γόρδιος Κλήμεντος, επικεφαλής της αντικατασκοπίας στη Θεσσαλονίκη, αναλαμβάνει να «ενοποιήσει τις πεποιθήσεις» στη γοητευτική πόλη που σπαράσσεται από συγκρούσεις: εθνικιστές εναντίον αριστερών και Εβραίων, βενιζελικοί κατά βασιλικών, τροτσκιστές κατά κομμουνιστών, 140.000 πρόσφυγες, κομιτατζήδες, παρακρατικοί, πράκτορες ξένων δυνάμεων, απεργίες και δολοφονίες.

Όλοι εναντίον όλων. Ο ταγματάρχης, που υποφέρει και από ένα ανεξέλεγκτο ερωτικό πάθος, προσπαθεί να κρατήσει τις αρχές του στον απελπισμένο αγώνα του να ελέγξει τη δυναμική των γεγονότων, που ωστόσο καταλήγουν, τον Ιούνιο του '31, στην πρώτη μεγάλη επίθεση κατά των Ισραηλιτών στην Ευρώπη του 20ού αιώνα: στο πογκρόμ και στον εμπρησμό του εβραϊκού συνοικισμού Κάμπελ.

Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

quote of the day

"SCIENCE BRINGS SOCIETY TO THE NEXT LEVEL. ETHICS KEEP US THERE."
Dr. Hal Simcroth

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Κλεοπάτρα, Φίλιξ,
Φίληξα, Φιλήκη,
Φηλικίτη

ETHICS

tip of the day

Ethics is knowing the
difference between
what you have a right to
do and what is right to
do.

Potter Stewart

19 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Βιοηθικής
- › National LGBT Center Awareness Day
- › Get to Know Your Customers Day
- National Seafood Bisque Day