



## Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.  
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

**Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!**

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

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



**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΛΩΔΙΑ  
ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΣΟΥ;**

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

*Gulfood*

**19-23 FEB 2024**  
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

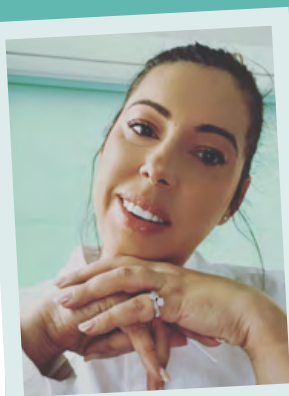
**REAL FOOD  
REAL VALUE**

**...θα είμαστε εκεί!**

POWERED BY



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μου αρέσει πολύ να μοιράζομαι μαζί σου νέα και δραστηριότητες που πραγματικά αξίζουν την προσοχή μας!

Εάν είσαι στην Αθήνα πρέπει οπωσδήποτε να πας στην έκθεση «Ένα Ταξίδι στον Χρόνο: The Immersive Experience» που σηματοδοτεί παράλληλα και την έναρξη των εορτασμών για τα 150 Χρόνια λειτουργίας του ξενοδοχείου "Μεγάλη Βρεταννία" (ναι με 2 ν). Το επισκέφθηκα που λες, τη Δευτέρα που μας πέρασε και πραγματικά ενθουσιάστηκα!

Μέσα από ένα διαδραστικό υπερθέαμα με επίκεντρο τον επισκέπτη, που συνδυάζει εικόνες, ήχους και διηγήσεις, η έκθεση ταξιδεύει στην ιστορία της Μεγάλης Βρεταννίας. Δημιουργώντας ένα φανταστικό και πολυδιάστατο περιβάλλον με τη χρήση projection mapping σε πολλαπλές επιφάνειες, ξεκινά γυρνώντας το ρολόι 150 χρόνια πίσω.

Με αφετηρία το 1874, έτος ίδρυσης του ξενοδοχείου και μέσα από σπάνια ντοκουμέντα και ξεχωριστά πρωτοσέλιδα εποχής, αναδεικνύεται βήμα-βήμα η εντυπωσιακή πορεία της Μεγάλης Βρεταννίας μέχρι σήμερα, παράλληλα με κομβικές στιγμές της ιστορικής εξέλιξης της χώρας. Το ήξερες ότι το ξενοδοχείο είχε αναγκαστεί να αλλάξει όνομα λόγω της δυσμένειας που επικρατούσε για τους Άγγλους; Ήξερες πως προσπαθώντας να σκοτώσουν τον Τσώρτσιλ είχαν τοποθετηθεί εκρηκτικά στο ξενοδοχείο ικανά να ισοπεδώσουν όλο το τετράγωνο;

Το 1894 ο Ευστάθιος Λάμπας οδηγεί το ξενοδοχείο Μεγάλη Βρεταννία στην κορυφή καθώς γίνεται και επίσημα χορηγός των Ολυμπιακών Αγώνων και έτσι η πρώτη ελληνική ολυμπιακή επιτροπή συνεδριάζει πλέον στις αίθουσες της. Το 1929 με την ίδρυση του ΕΟΤ το ξενοδοχείο πλέον αποτελεί σύμβολο ανάπτυξης του κλάδου της φιλοξενίας στη χώρα ενώ η συγκρότηση της Κυβέρνησης Εθνικής Ενότητας στον 5ο όροφο το 1974 από τον Κωνσταντίνο Καραμανλή κατά την επιστροφή του από την εξορία και οι περίφημες χοροσπεριδές είναι μερικές από τις πολλές στιγμές-ορόσημα για την πολιτική, κοινωνική και αστική ζωή της χώρας. Η έκθεση «Ένα ταξίδι στο χρόνο: The Immersive Experience» αφηγείται όλα εκείνα που καθιστούν τη Μεγάλη Βρεταννία, τη ναυαρχίδα της ελληνικής φιλοξενίας, αλλά και ένα σύμβολο της αστικής ζωής της χώρας.

**Tip of the Day:** Η είσοδος είναι ελεύθερη με προκράτηση θέσης μέσω [eventora.gr](http://eventora.gr).

Προβολές πραγματοποιούνται καθημερινά στα ελληνικά και στα αγγλικά. Λήξη έκθεσης την Κυριακή 18 Φεβρουαρίου!!! Αλήθεια σου το λέω, αξίζει!

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Ποια είναι η μελωδία της καρδιάς σου;



Ίσως νομίζεις διαβάζοντας τον τίτλο του άρθρου ότι δεν κυριολεκτούμε. Όμως εννοούμε ακριβώς αυτό: **μπορείς να μάθεις ποια είναι η μελωδία της καρδιάς σου!**

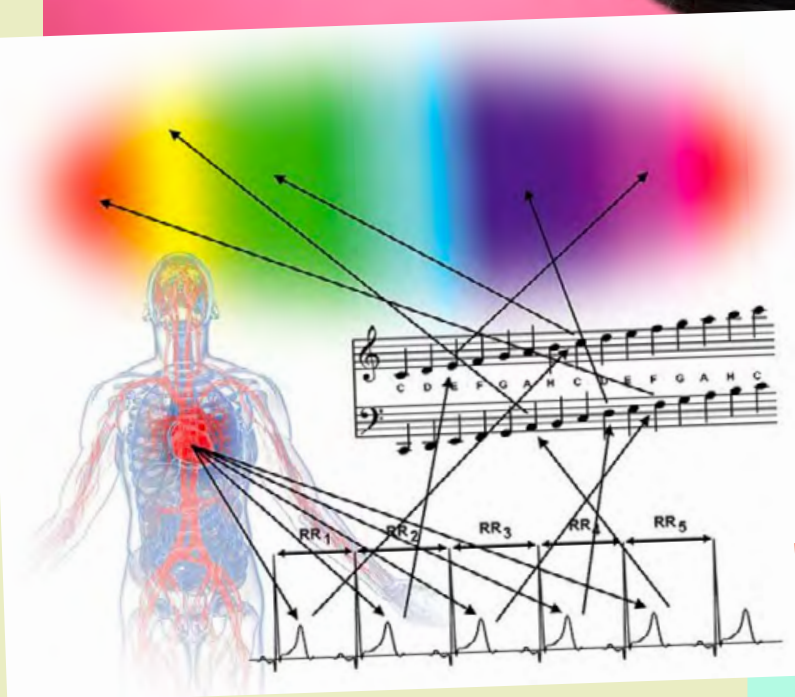


Ένα πρωτοπόρο πρόγραμμα ευεξίας μεταφράζει τους ήχους της καρδιάς σε έγχρωμο φως και μουσικό ήχο μέσω αλγόριθμων των δονήσεων και δημιουργεί τη «μελωδία της καρδιάς» για τον καθένα από μας!

Ειδικότερα, με το Sound of Soul υπάρχει η δυνατότητα να μεταφράζονται οι δονήσεις του σώματος σε ήχο, φως και χρώμα. Ένας ειδικός προβολέας ενεργοποιείται απευθείας από τους ήχους της μονάδας Sound of Soul, ώστε ταυτόχρονα με τους δικούς μας ήχους, να βλέπουμε αλλά και να βιώνουμε τα χρώματα των συχνοτήτων της καρδιάς μας.

Ο Rasmus Franciscus Gaupp-Berghausen έχει προσκληθεί σε περισσότερες από 40 χώρες, σε πανεπιστήμια, συνέδρια και μονάδες υγείας, για να εφαρμόζει το επιστημονικό του πρόγραμμα. Η εν λόγω τεχνολογία εφαρμόζεται από το 2011 σε νοσοκομεία, κέντρα πρωτοβάθμιας φροντίδας κ.α., σε 29 χώρες του κόσμου. Ο ίδιος λέει ότι μέσω του Sound of Soul συναντάμε τον εαυτό μας – τον καρδιακό μας





παλμό, την εσωτερική μας ρυθμιστική δύναμη με τη μορφή μουσικής και έγχρωμου φωτός, αλλά χωρίς τον συνήθη συνοδευτικό φόβο μιας αρνητικής αξιολόγησης. Κάθε άτομο παίζει μια μοναδική μελωδία ζωής!

### Μετάφραση των καρδιακών συχνότητων σε Ήχο & Έγχρωμο Φως

Το πρόγραμμα έχει να κάνει με τη μετάφραση της πολύ χαμηλής, χαμηλής και υψηλής συχνότητας του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού

συστήματος σε ηχητικές και μη παλμικές συχνότητες έγχρωμου φωτός.

### Τι μας προσφέρει

Σίγουρα πολλοί από εμάς είμαστε περίεργοι να μάθουμε ποια είναι η δική μας μελωδία, αλλά μέσω του Sound of Soul έχουμε την ευκαιρία επίσης να χαλαρώσουμε και να ενισχύσουμε την εσωτερική γαλήνη. Επιπλέον, βοηθάει να γίνουμε πιο δημιουργικοί και συμβάλλει στην ευεξία μας.

### info

Η παρουσίαση του πρωτοποριακού προγράμματος θα γίνει στο πλαίσιο του 1ου Διεθνούς συνεδρίου Λειτουργικής Ιατρικής που θα πραγματοποιηθεί 23-25 Φεβρουαρίου στην Αθήνα στο Royal Olympic από τον Rasmus Franciscus Gaupp-Berghausen που το ανέπτυξε.

Το συνέδριο Λειτουργικής Ιατρικής MED FUTURE 2024 τελεί υπό την αιγίδα του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών (ΙΣΑ) και της Ελληνικής Εταιρίας Αθλητιατρικών Επιστημών και Ασφαλούς Άθλησης (SPORTSMEDWORLD).

Πληροφορίες μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



## Beauty point επωνύμων τα κέντρα αντιγήρανσης και ιατρικής αισθητικής "Di Beauty" που εμπιστεύονται αγαπημένα πρόσωπα της ελληνικής showbiz!



Η Βίκυ Χατζηβασιλείου μαζί με τον Δρ. Δημήτρη Παπαποστόλου και όλη την ομάδα "Di Beauty Face & Body"

να παρέχουν ολοκληρωμένες λύσεις για το πρόσωπο και το σώμα ανάλογα τις ανάγκες σας, με υπηρεσίες ποιότητας και απόλυτης ασφάλειας, μέσω της χρήσης μηχανημάτων τελευταίας τεχνολογίας. Προσφέρουν, επίσης, ιατρικές θεραπείες για το πρόσωπο και το σώμα, όπως booster, derma pen, RF ραδιοσυχνότητες, hydrfacial αλλά και cavitation, EMS Bodyshape, laser, κ.α. Τα "Di Beauty" διαθέτουν σύγχρονους χώρους που ανταποκρίνονται πλήρως στις υψηλές απαιτήσεις των πελατών, για την αντιμετώπιση και τη θεραπεία των αισθητικών προβλημάτων με εφαρμογές τελευταίας τεχνολογίας.

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα των κέντρων ["Di Beauty"](#) και βρείτε τη θεραπεία που σας ταιριάζει.

Στα κέντρα "Di Beauty" πετύχαμε αγαπημένα πρόσωπα της ελληνικής showbiz μεταξύ άλλων την Ελένη Τσολάκη, τη Μαρία Κορινθίου, τον Λάκη Γαβαλά, τη Βίκυ Χατζηβασιλείου κ.α., οι οποίοι τα εμπιστεύονται και τα επισκέπτονται συχνά για το beauty routine τους. Τα κέντρα Αντιγήρανσης και Ιατρικής Αισθητικής "Di Beauty" με δύο καταστήματα, στον Πειραιά και στο Παγκράτι, προσφέρουν υπηρεσίες υψηλού επιπέδου για το πρόσωπο και το σώμα. Ήδη από το 2015 έχουν πετύχει τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα που ανταποκρίνονται στις επιθυμίες του εκάστοτε πελάτη.

Η φιλοσοφία των "Di Beauty" είναι η παροχή ιατρικών και αισθητικών υπηρεσιών από έμπειρους ιατρούς και εξειδικευμένο προσωπικό. Με επικεφαλής τον Δρ. Δημήτρη Παπαποστόλου τα "Di Beauty" μπορούν

## Η Admiral Sports επανακυκλοφορεί την εμβληματική φόρμα του Bob Marley

Με αφορμή την κυκλοφορία της ταινίας *Bob Marley: One Love*, η Admiral Sports συνεργάστηκε με το διάσημο ποδοσφαιρικό lifestyle περιοδικό [MUNDIAL](#) για μια limited edition capsule συλλογή, εμπνευσμένη από την επίσκεψη του θρύλου της μουσικής στο Battersea Park του Λονδίνου το 1977.

Για το λανσάρισμα της συλλογής, η Admiral και η MUNDIAL κυκλοφορούν και μια [ταινία μικρού μήκους](#) που καταγράφει τη σύνδεση του Bob Marley με το ποδόσφαιρο και το Λονδίνο - μια πόλη που ο ίδιος αποκαλούσε το «πνευματικό σπίτι» του. Η ταινία περιγράφει τη σχέση του με τους θαυμαστές της μουσικής του και φιλοξενεί μια ηγετική μορφή της τοπικής κοινότητας που θυμάται από την παιδική του ηλικία τους περίφημους αγώνες στο Battersea Park. Η συλλογή που διατίθεται στην Ελλάδα μέσω του [admiralsports.shop](#) και του δικτύου καταστημάτων Admiral περιλαμβάνει την εμβληματική φόρμα, καθώς και δύο ποδοσφαιρικές φανέλες εμπνευσμένες από τον Marley.



# Ποιο είναι το αρχαιότερο κραγιόν;

Το αρχαιότερο κραγιόν του κόσμου ανακαλύφθηκε στο Ιράν και συγκεκριμένα στην περιοχή Jiroft. Εκεί αρχαιολόγοι εντόπισαν ένα μικρό φιαλίδιο από χλωρίτη που μέσα του υπήρχε μια ουσία κόκκινου χρώματος... το πρώτο κραγιόν της ιστορίας!



Η κόκκινη ουσία, όπως διαπιστώθηκε, περιείχε ορυκτά μεταξύ των οποίων αιματίτη, μαγανιτή και γαληνίτη. Μαζί με φυτικά κεριά και άλλα οργανικά υλικά δημιουργούνταν το πρώιμο κραγιόν, το οποίο χρονολογείται στις αρχές της 2ης χιλιετίας π.Χ.

Ο Massimo Vidale, καθηγητής αρχαιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Πάντοβα και ένας από τους συγγραφείς της μελέτης, ανέφερε ότι στον κόσμο πριν από 5000-4000 χρόνια γνωρίζαμε για συνταγές μακιγιάζ, eyeliners και σκιές ματιών, αλλά όχι για τις βαφές για τα χείλη!

## Γιατί στη Jiroft;

Οι αρχαίοι κάτοικοι της περιοχής της Μεσοποταμίας λέγεται ότι χρησιμοποιούσαν κράματα μεταλλευμάτων, δημιουργώντας καλλυντικά. Ο πολιτισμός Jiroft ευδοκίμησε σε μια κοιλάδα όπου υπήρχαν σε αφθονία πολλοί τύποι βράχων, που λογικά συνέβαλαν στη δημιουργία καλλυντικών. Ο Vidale επισήμανε ότι τα καλλυντικά ήταν πολύ σημαντικά σε τελετές και ταφές. Άλλωστε, ανακαλύφθηκαν δοχεία για καλλυντικά σε χώρους ταφής! Ακόμη, τα ευρήματα δείχνουν ότι η



περιποίηση του προσώπου ήταν τόσο σημαντική που προσέφεραν καλλυντικά και στους νεκρούς στον περιβάλλοντα χώρο ταφής!

Στην περιοχή Jiroft, λοιπόν, φαίνεται πως χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το κραγιόν. Ο λεπτός σχεδιασμός του φιαλιδίου του κραγιόν και το γεγονός ότι το εφάρμοζαν με αρχαίους καθρέφτες μας δείχνουν ότι υπάρχουν κοινά με τις σύγχρονες συνήθειες στη ρουτίνα ομορφιάς μας.

## Κόκκινα χείλη και επιστροφή στα '90s!

Μετά το ταξίδι μας στο παρελθόν ας επιστρέψουμε στο σήμερα! Στην Εβδομάδα Μόδας της Νέας Υόρκης τα κόκκινα χείλη είχαν την τιμητική τους. Πολύ μεγάλο trend αυτή τη στιγμή είναι τα έντονα κόκκινα χείλη που δείχνουν δυναμισμό αλλά και αισθησιασμό.







## Τα Kylie Cosmetics παρουσιάζουν το Power Plush Longwear Foundation & Concealer

Τα Kylie Cosmetics μας συστήνουν το νέο Power Plush Longwear Foundation, το Power Plush Longwear Concealer και το Setting Spray, τα προϊόντα που υπόσχονται να ενθουσιάσουν κάθε make-up aficionado. Το νέο Power Plush Longwear Foundation το οποίο είναι διαθέσιμο σε 20 αποχρώσεις στα φυσικά καταστήματα Hondos Center αλλά και σε όλες τις 40 αποχρώσεις online στο hondoscenter.com, διαθέτει μία καθαρή και vegan φόρμουλα που επιτρέπει στην επιδερμίδα να αναπνέει, προσφέροντας μεσαία κάλυψη έως και 12 ώρες. Η μοντέρνα σύνθεση του foundation με συστατικά όπως Niacinamide, Centella Asiatica και Βιταμίνη E ενυδατώνει, λειαίνει και αναμειγνύεται άψογα στο δέρμα αγκαλιάζοντάς το σαν το πιο φίνο μεταξύ και εξασφαλίζοντας την απόλυτη airbrushed εμφάνιση.

Το Power Plush Longwear Foundation αναπτύχθηκε σε συνδυασμό με το Power Plush Longwear Concealer το οποίο έρχεται να επισφραγίσει τη δέσμευση των Kylie Cosmetics για καθαρές και vegan φόρμουλες, χωρίς ωστόσο να συμβιβάζεται η χρωματική απόδοσή του. Σε συνδυασμό με τα νέα Power Plush Longwear Foundation & Concealer, τα Kylie Cosmetics παρουσιάζουν τα πινέλα για Foundation και Concealer, καθώς και το Setting Spray, οι απόλυτοι σύμμαχοι για να απογειώσουν ένα make-up look.



## Η Tommy Hilfiger γιορτάζει την απόλυτη "New York moment" στην εβδομάδα μόδας της Νέας Υόρκης



Με μια συλλογή - επιστολή αγάπης στη Νέα Υόρκη άνοιξε την Εβδομάδα Μόδας η Tommy Hilfiger, η οποία ανήκει στην PVH Corp. Το show που πραγματοποιήθηκε στο Oyster Bar του Grand Central Terminal την Παρασκευή 9 Φεβρουαρίου είχε τον τίτλο "A New York Moment" και συνοψίζει τις αναμνήσεις του Tommy Hilfiger από την πόλη στην οποία γεννήθηκε το brand του και ενέπνευσε το μοντέρνο american classic σтил των συλλογών του.

Η συλλογή είναι εμπνευσμένη από τη Νέα Υόρκη, την πατρίδα του Classic American Cool, διοχετεύοντας το μοναδικό στίλ της πόλης, επανεμφανισμένο μ' ένα ξεχωριστό Tommy twist, στις προτάσεις για την Ανοιξη 2024 ξεχωριστό Tommy twist. Η νέα συλλογή μετουσιώνει το πνεύμα του prep, εκσυγχρονισμένο μέσα από τον φακό της Νέας Υόρκης.

Στιγμές από το show μπορείτε να απολαύσετε [εδώ](#).

# Οι Superagers και τα μυστικά τους!



Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «The Lancet Health Longevity» και η οποία εξέτασε τι κοινό έχουν 64 Superagers αλλά και τι διαφορετικό κάνουν συγκρινόμενοι με 55 συνομηλίκους τους που δεν είναι Superagers, οι πρώτοι είχαν μεγαλύτερο όγκο φαιάς ουσίας στον εγκέφαλό τους! Επιπλέον, στα τεστ είχαν υψηλότερη βαθμολογία από τους συνομηλίκους τους σχετικά με ισορροπία και ευκινησία. Από την άλλη, είχαν πιο χαμηλή βαθμολογία αναφορικά με τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. Από τη μελέτη διαπιστώθηκε



ότι οι Superagers δεν είχαν διαφορά στο IQ σε σύγκριση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, ενώ είχαν παρόμοια ποσοστά ApoE4+, που είναι γονότυπος ο οποίος αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.

**Τι κάνουν καλύτερα από τους υπόλοιπους οι Superagers και πώς θα τους μιιάσουμε!**

Είναι αισιόδοξα άτομα και βλέπουν θετικά τη ζωή. Ακόμη, φροντίζουν να παραμένουν ενεργά τόσο πνευματικά όσο και σωματικά.



Ωστόσο, παίζει ρόλο και ο γενετικός παράγοντας. Σύμφωνα με τους επιστήμονες οι μηχανισμοί που βοηθούν κάποιους ανθρώπους να διατηρήσουν γερό τον εγκέφαλό τους μέχρι πολύ μεγάλη ηλικία είναι περίπλοκοι. Όπως επισημαίνουν «Πρόκειται για έναν συνδυασμό γενετικών παραγόντων, τρόπου ζωής και περιβαλλοντικών παραγόντων. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα επαναλαμβανόμενα μοτίβα και συμπεριφορές που κάνουν τους Superagers να ξεχωρίζουν».

### Ας δούμε ποια είναι αυτά τα μοτίβα συμπεριφοράς...

Τα «μυστικά» των Superagers είναι απλά, αλλά δεν είναι τόσο απλό να γίνουν μέρος της καθημερινότητάς μας και να τα ακολουθούμε πιστά ώστε να αποκομίσουμε τα οφέλη τους.

Οι άνθρωποι που έχουν υγιή εγκέφαλο σε μεγάλη ηλικία, αξιολογείται η γνωστική διαύγεια και ιδιαίτερα καλή μνήμη προσέχουν να ακολουθούν πάντα μια ισορροπημένη διατροφή και να ξεκουράζονται απολαμβάνοντας καλό και επαρκή ύπνο. Επίσης, φροντίζουν να ασκούνται -πνευματικά και σωματικά. Κάτι πολύ σημαντικό είναι πως καταφέρνουν να περιορίσουν τα αρνητικά συναισθήματα και φυσικά αποφεύγουν τις καταχρήσεις.

Οι επιστήμονες λένε επίσης ότι οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί συμβάλλουν στο να ζήσουμε περισσότερο και καλύτερα.

### Ήξερες ότι...

Οι Superagers έχουν περισσότερο από τέσσερις έως πέντε φορές μεγαλύτερο αριθμό συγκεκριμένων νευρώνων που παίζουν ρόλο στην κοινωνική επεξεργασία και επίγνωση, συγκριτικά με τον μέσο άνθρωπο στην ηλικία των 80 ετών.





## Πρόγραμμα επιδότησης 1.300 μακροχρόνια ανέργων

Ένα νέο πρόγραμμα επιδότησης απασχόλησης αφορά 1.300 μακροχρόνια ανέργους ηλικίας άνω των 55 ετών και είναι διάρκειας 24 μηνών.

Στόχος του προγράμματος, προϋπολογισμού 31,2 εκατ. ευρώ, είναι η δημιουργία συνολικά 1.300 νέων θέσεων εργασίας πλήρους απασχόλησης στον δημόσιο τομέα της υγείας, με την πρόσληψη ανέργων ηλικίας 55 ετών και άνω.

Ωφελούμενοι του προγράμματος είναι άνεργοι ηλικίας 55 έως 67 ετών, καθώς και οι άνεργοι άνω των 67 ετών και έως 74 ετών που δεν έχουν συμπληρώσει τον απαιτούμενο συντάξιμο χρόνο για θεμελίωση πλήρους συνταξιοδοτικού δικαιώματος, εγγεγραμμένοι στο Ψηφιακό Μητρώο ανέργων των Υπηρεσιών της Δ.Υ.Π.Α.

Το ποσό επιχορήγησης ανά ωφελούμενο ορίζεται στο 75% του μισθολογικού και μη μισθολογικού κόστους και έως 750 ευρώ και καλύπτεται από τον προϋπολογισμό της ΔΥΠΑ και των φορέων της Γενικής Κυβέρνησης, στους οποίους θα απασχοληθούν οι ωφελούμενοι.

## Η "Δύναμη του Ονείρου" φτάνει σε κάθε γωνιά της Ελλάδας με τον Ιωάννη Μελισσανίδη και το Ίδρυμα Ευγενία Αναστασιάδου - Σμυρναίου



Ο Ιωάννης Μελισσανίδης και το Ίδρυμα Ευγενία Αναστασιάδου Σμυρναίου ενώνουν τις δυνάμεις τους σ' ένα ξεχωριστό εγχείρημα με σκοπό την έμπνευση των νέων για την επίτευξη των στόχων τους.

Με αφορμή τους φετινούς Ολυμπιακούς Αγώνες και τη συμπλήρωση 28 χρόνων από την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου του στην Ατλάντα, ο σπουδαίος Έλληνας Ολυμπιονίκης και οι ομάδες των δυο φορέων θα επισκεφθούν σχολεία σε ακριτικά νησιά και απομακρυσμένα χωριά και θα συζητήσουν για τη σπουδαία "Δύναμη του Ονείρου" που μπορεί να γίνει κινητήριος μοχλός για την επίτευξη κάθε στόχου παρά τις φαινομενικές αντίξοες συνθήκες.

Η ομιλία είναι εμπνευσμένη από την ιστορία του ίδιου του αθλητή ο οποίος κατάφερε με την επιμονή και την αυτόφωτη δύναμη του να κερδίσει το πρώτο χρυσό μετάλλιο στις ασκήσεις εδάφους, με 9.850 βαθμούς, αγγίζοντας το τέλειο (perfect ten) χαρίζοντας στην Ελλάδα την πρώτη νίκη στη γυμναστική, από το 1906. Η ανακοίνωση του προγράμματος έγινε στο σπίτι των Ολυμπιακών Αγώνων, στην Αρχαία Ολυμπία, σε ειδική εκδήλωση για ΜΜΕ, εκπροσώπους φορέων και μαθητών.

Το "παρών" στη συνέντευξη τύπου έδωσαν μεταξύ άλλων ο Δήμαρχος Αρχαίας Ολυμπίας, Άρης Παναγιωτόπουλος, ο Διευθυντής της Ολυμπιακής Ακαδημίας, Μάκης Ασημακόπουλος και εκπρόσωποι των ΜΜΕ.

## Η "Pizza Heart" της l'artigiano χτυπάει για τη Valentine's Day

l'artigiano:



Έως τις 29 Φεβρουαρίου, η l'artigiano ως κλασικός pizza lover, γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο με limited edition προϊόντα και αποκλειστικά Deals που μιλάνε απευθείας στην καρδιά όλων των pizza lovers!

Την αρχή κάνει η ξεχωριστή πίτσα καρδιά που αγαπήθηκε και επιστρέφει! Έως τις 29 Φεβρουαρίου η limited edition ζύμη Pizza Heart 8 κομματιών, είναι διαθέσιμη για ΟΛΕΣ τις γνωστές και αγαπημένες γεύσεις της l'artigiano και γίνεται το τέλειο δώρο για στιγμές απόλαυσης σε όσους θέλουν

να εκφράσουν την αγάπη τους λαχταριστά. Όσο για τους λάτρεις του pepperoni: Έως 29/02, απολαμβάνουν τη limited edition γεύση «Pepperoni Lover» με τριπλό pepperoni αποκλειστικά σε ζύμη Pizza Heart 8 κομ.

Και επειδή η καρδιά των l'artigiano lovers χτυπά δυνατά και για προσφορές, η l'artigiano δημιούργησε το Love Deal: Την προσφορά που συνδυάζει 2x Pizza Heart 8 κομματιών μαζί με 2x Coca-Cola 330ml και γίνεται έρωτας με την πρώτη μπουκιά! Το Love Deal θα είναι διαθέσιμο αποκλειστικά online έως 29 Φεβρουαρίου για delivery και takeaway παραγγελίες.

Η l'artigiano δημιουργεί την τέλεια συνύπαρξη γεύσης και αγάπης μέσα από τις limited edition προτάσεις της σε πρωτότυπες πίτσες και εκπληκτικές προσφορές.

## Travel News

### Ην. Βασίλειο: Ιδιαίτερα θετικές οι προοπτικές για τον ελληνικό τουρισμό και το 2024

Με την εκτίμηση πως και το 2024 θα αποδειχθεί πολύ θετική χρονιά για την Ελλάδα, ολοκληρώθηκε η συμμετοχή του ΕΟΤ στην Έκθεση Τουρισμού «Destinations: The Holiday and Travel Show 2024» του Λονδίνου.

Τα αισιόδοξα μηνύματα από τη βρετανική αγορά προκύπτουν από την πρωτοφανή αύξηση που σημείωσαν οι κρατήσεις για τη χώρα μας τον Δεκέμβριο και παρά την ελαφρά κάμψη τους τον Ιανουάριο, που ωστόσο αναμενόταν μετά την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων. Η έκθεση διοργανώνεται σε ετήσια βάση από τις εφημερίδες The Times και The Sunday Times και αποτελεί τη μεγαλύτερη και μακροβιότερη έκθεση κοινού της βρετανικής τουριστικής αγοράς. Η φετινή διοργάνωση πραγματοποιήθηκε από την 1η έως τις 4 Φεβρουαρίου με την παρουσία περίπου 600 εκθετών, ενώ την επισκέφθηκαν περισσότερα από 50.000 άτομα.

Ο Γεν. Διευθυντής του T.O. Sunvil, Chris Wright, η προϊσταμένη της Υπηρεσίας ΕΟΤ Ην. Βασιλείου @ Ιρλανδίας, Ελένη Σκαρβέλη, και η υπεύθυνη εκδηλώσεων της βρετανικής Association of Independent Tour Operators (AITO), Yvonne Kinder.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# MADAME WEB, από σήμερα στους κινηματογράφους



Η περιπέτεια δράσης MADAME WEB σε σκηνοθεσία S.J. Clarkson, σενάριο Matt Sazama, Burk Sharpless & Claire Parker που παίζουν οι Ηθοποιοί Emma Roberts, Zosia Mamet, Tahar Rahim, Sydney Sweeney, Isabela Merced, Dakota Johnson, Adam Scott, κάνει πρεμιέρα σήμερα Πέμπτη, 15 Φεβρουαρίου 2024, στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες.

Η επίσημη περίληψη της ταινίας είναι η εξής: «Στο μεταξύ, σε ένα άλλο σύμπαν...» Σε μια ανατροπή των κλασικών ταινιών του συγκεκριμένου είδους, η ταινία Madame Web εξιστορεί την αυτοτελή ιστορία της γέννησης μιας από τις πλέον αινιγματικές ηρωίδες των εκδόσεων Marvel.

Στο γεμάτο αγωνία θρίλερ πρωταγωνιστεί η Dakota Johnson στον ρόλο της Cassandra Webb, μιας διασώστριας με ικανότητες μάντιουμ. Όταν έρχεται αντιμέτωπη με αποκαλύψεις για το παρελθόν της, δημιουργεί μια ιδιαίτερη σχέση με τρεις νεαρές κοπέλες, που μαζί προορίζονται για ένα δυναμικό μέλλον... αν καταφέρουν να επιβιώσουν στο θανατηφόρο παρόν.»





Το MADAME WEB είναι η τέταρτη ταινία του Σύμπαντος του Spider-Man της Sony (SSU) και είναι βασισμένη στην ομώνυμη χαρακτήρα των Marvel Comics.

Η Sony ξεκίνησε την ανάπτυξη του MADAME WEB για το σύμπαν της τον Σεπτέμβριο του 2019, με τους Sazama και Sharpless να προσλαμβάνονται για να γράψουν το σενάριο. Η Clarkson ανέλαβε καθήκοντα σκηνοθέτη τον Μάιο του 2020, κάνοντας την ταινία το το σκηνοθετικό της ντεμπούτο στις ταινίες μεγάλου μήκους, ενώ η Johnson εντάχθηκε στο καστ στις αρχές του 2022. Ακολούθησαν επιπλέον κάστινγκ τους επόμενους μήνες, ιδιαίτερα για τους τρεις χαρακτήρες των Spider-Women που συμμετέχουν στην ταινία.

Το θρίλερ αγωνίας που απεικονίζει την ιστορία προέλευσης του κεντρικού του χαρακτήρα σε ένα αυτόνομο σύμπαν με μια προσέγγιση που ήταν

πιο γειωμένη και σκληρή σε σύγκριση με πολλές ταινίες υπερηρώων που είχαν κυκλοφορήσει στο παρελθόν. Τα γυρίσματα ξεκίνησαν στα μέσα Ιουλίου 2022 και ολοκληρώθηκαν πριν από το τέλος του έτους, σε όλη τη Μασαχουσέτη, συμπεριλαμβανομένης της Βοστώνης, και στη Νέα Υόρκη. Η συμμετοχή των Clarkson και Parker ως συγγραφέων αποκαλύφθηκε τον Νοέμβριο του 2023.



## JANE - της Κατερίνας Μαυρογεώργη, από 18 Μαρτίου στο Θέατρο Θησείον



Η Jane, η νέα παράσταση της Κατερίνας Μαυρογεώργη, ξεκινά από τις 18 Μαρτίου στο Θέατρο Θησείον. Εμπνευσμένη από την εμβληματική φιγούρα της Σαρλότ Μπροντέ και της ηρωίδας της, Τζέην, η παράσταση αποπειράται να εξερευνήσει εκ νέου την βικτωριανή αυτή ιστορία υπό ένα διαφορετικό πρίσμα. Έναν χρόνο μετά τις άκρως επιτυχημένες Λουόμενες, συναντάμε ξανά τη φρέσκια και δυνατή γραφή της Κατερίνας Μαυρογεώργη για την οποία επαινέθηκε και τιμήθηκε πρόσφατα με το βραβείο Ελευθερία Σαπουντζή. Με την δραματουργική συμβολή της Μαρίας Φιλίνη, με χιούμορ, τρυφερότητα και μεγάλη περιέργεια, το έργο μας προσκαλεί να ξεδιψάσουμε μέσα σε έναν αλλόκοτο αστείο και ποιητικό κόσμο. Παίζουν: Νάνσυ Σιδέρη, Δημήτρης Δρόσος, Βίκυ Κυριακούλάκου.

## Οιμωγή

Τη Δευτέρα 19 Φεβρουαρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Μίνωας, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Στέφανου Αλεξιάδη με τίτλο «Οιμωγή».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:  
Κέλλη Κρητικού, αρθρογράφος-βιβλιοκριτικός  
Δημήτρης Παπαδημητριάδης, ψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής  
Γιώργος Στάθης, διερμηνέας ελληνικής νοηματικής γλώσσας  
Αφήγηση: Ανδρομάχη Μαρκοπούλου, ηθοποιός

Η παρουσίαση θα είναι προσβάσιμη σε κωφούς και η διερμηνεία καλύπτεται από τη HandsUp agency.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον IANO της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [You-Tube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του IANOS.

[Link βιβλίου](#) - [Link εκδήλωσης](#)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

## ΟΙΜΩΓΗ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ  
ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ



ΔΕΥΤΕΡΑ 19 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ | 20:30

στο café IANOS  
(Σταδίου 24, Αθήνα)

IANOS  
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΝΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



## "Αλαντίν The Show" στο Κινηματοθέατρο Λάμπρος Κωνσταντάρας

"Αλαντίν the Show" ιπτάμενα μαγικά χαλιά, μυστηριώδεις μάγοι, χορευτές, εναέριοι ακροβάτες σε ένα φαντασμαγορικό υπερθέαμα. Στις 17 Φεβρουαρίου, 17:00, στο Κινηματοθέατρο Λάμπρος Κωνσταντάρας. Ένα μαγευτικό show μας ταξιδεύει στην μακρινή Ανατολή, μας μιλάει για τη μαγεία που κρύβουμε μέσα μας και τη δύναμη της φιλίας και της καλοσύνης.

Το αγαπημένο έργο της Παγκόσμιας λογοτεχνίας, που έχει συγκινήσει και εξάψει την ανθρώπινη φαντασία, σε μία νέα θεατρική υπερπαραγωγή που συναρπάζει μικρούς και μεγάλους. Μια παράσταση που εξυμνεί την ανθρώπινη θέληση και μιλά για την αιώνια μάχη του δίκαιου με το άδικο, της αγάπης με το μίσος.

"Αλαντίν the Show", ένα παραμύθι βγαλμένο μέσα από τις Χίλιες και μια νύχτες, που με τη μαγεία και την αστερόσκονη της Ανατολής, μας θυμίζει ότι αν πιστέψουμε στον εαυτό μας, τα πάντα μπορούν να συμβούν!

Συντελεστές:

Κείμενο - Σκηνοθεσία: Μπίλιω Κωνσταντοπούλου

Μουσική: Χάρης Γκατζόφλιας

Σκηνογραφία - Ενδυματολογία: Δανάη Πανά

Χορογραφίες: Λευτέρης Κωνσταντίνου

Ακροβατικές χορογραφίες: Γιώργος Χιώτης

Φωτισμοί: Τρύφωνας Κεχαγιάς

Sound design: CatLeap Sounds (Τσεσμελόγλου Δημήτρης)

Μουσική διδασκαλία: Γιώργος Κωστογιώργης

Υπεύθυνος Κατασκευής Σκηνικών: Αλέξανδρος Παπαϊωακείμ

Πρωταγωνιστούν: Δημήτρης Ελιάς, Ελβίρα Πολυτίμη Θεμελή,

Γεράσιμος Παπικινός, Κωνσταντίνος Πετρίδης, Σέβη Σπύρτου,

Κική Τσαλίκη, Νίκος Χρηστίδης και οι ακροβάτες Βέρα

Βασιλειάδου και Zaza Kheladze

Στον ρόλο του αφηγητή ο Αντώνης Λουδάρος.



## Food for Thought

kids' edition

### Ο Βασιλιάς που δεν ήθελε να κάνει πόλεμο

Πόλεμος; Στρατός; Εχθρός;

Λέξεις άγνωστες για τον βασιλιά Φλωρέντιο που δεν γνωρίζει καν πώς είναι ένας εχθρός. Έχει πολλά περισσότερα να κάνει από το να κηρύττει πολέμους! Θα τα καταφέρει ή θα παραπλανηθεί από τους συμβούλους του;

Ένας επίκαιρος, αντιπολεμικός μύθος, γραμμένος με χιούμορ, τρυφερότητα και καθαίο βλέμμα από την Lucia Giustini, που μας διδάσκει ότι ο πόλεμος θα εξαλειφθεί μόνο αν πάψει να υπάρχει εντός μας. Αν κάνουμε ειρήνη πρώτα με τον εαυτό μας! Και όσα δεν λένε τα λόγια, τα υπονοούν γλαφυρά οι υπέροχες εικόνες του Sandro Natalini, που επέλεξε για βασιλιά, τι άλλο παρά, το λιοντάρι! Ένα λιοντάρι, όμως που πρέπει να αποδείξει ότι είναι πράγματι ικανό να φέρει ευημερία στο λαό του. Που πρέπει να αντιμετωπίσει τους συμβούλους του, όπως ο ελέφαντας, η καμηλοπάρδαλη, ο κροκόδειλος, που τον...περικυκλώνουν και αναγκάζεται να σηκώσει εκείνος το βλέμμα για να τους μιλήσει!

Δώρο διαδραστικά παιχνίδια μέσω του QR Code που θα βρουν οι αναγνώστες στο βιβλίο.

Για παιδιά από 3 ετών. Από τις Εκδόσεις Ε. Ρώση



quote of the day

"DREAM BIG. THE POWER OF IMAGINATION CAN CREATE MIRACLES."

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ευσεβεία, Ευσέβιος,  
Ευσεβής\*

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που  
γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

Sometimes, real  
Superheroes  
live in the hearts of  
small children  
fighting big battles.

15 Φεβρουαρίου

- › International Childhood Cancer Day
- › World Cholangiocarcinoma Day
- › World Hippo Day
- › National Gumdrop Day
- › Make Mine Chocolate
- › Annoy Squidward Day