

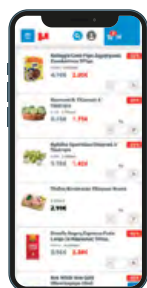
ΘΕΛΕΙΣ



6€ άμεσα
συμπληρώνοντας
200 πόντους



4% Έξτρα
κέρδος



Εκπρωτικά
κουπόνια
σε κάθε αγορά



Φυλλάδιο
προσφορών



Έξτρα πόντοι
σε 1.500 προϊόντα

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάντε τις αγορές σας ηλεκτρονικά
στο **www.masoutis.gr**



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΤΛΑΝΤΙΚΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΟ TREND!





**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

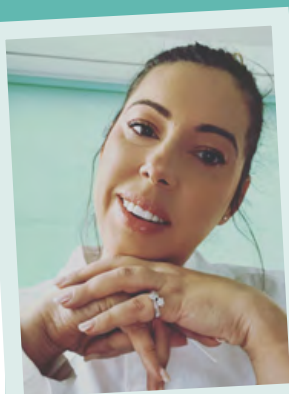
ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις ιδέα πόσες άδειες βάρκες έχουν βρεθεί στον δρόμο μας και εμείς τις έχουμε αντιμετωπίσει σαν κάτι σημαντικό, σαν κάτι που έχει αξία; Δεν με πιστεύεις; Διάβασε την παρακάτω ιστορία και θυμήσου πόσες αχρείαστες μάχες έχεις δώσει μέχρι σήμερα και πόσες πραγματικά άξιζαν την προσοχή σου...

"Όταν ήμουν νέος, ήμουν ενθουσιασμένος με την κωπηλασία. Είχα μια μικρή βάρκα, και πήγαινα στη λίμνη μόνος μου. Έμενα εκεί για ώρες ολόκληρες. Κάποτε, μια όμορφη νύχτα, έτυχε να διαλογίζομαι στη βάρκα μου με κλειστά μάτια. Τότε μια άλλη βάρκα ακολουθώντας το ρεύμα πλησίασε και χτύπησε τη βάρκα μου. Τα μάτια μου ήταν κλειστά, αλλά κατάλαβα ότι κάποιος με τη βάρκα του χτύπησε τη δική μου.

Θυμός γεννήθηκε μέσα μου. Άνοιξα τα μάτια μου και ήμουν έτοιμος να πω θυμωμένος κάτι σ' αυτόν τον άνθρωπο, αλλά τότε συνειδητοποίησα ότι η βάρκα ήταν άδεια! Και δεν υπήρχε τρόπος να εκτονωθεί ο θυμός μου. Προς ποιον θα τον εξέφραζα; Η βάρκα ήταν άδεια, απλώς έπλεε ακολουθώντας το ρεύμα από μόνη της και ήρθε και χτύπησε τη βάρκα μου. Έτσι δεν υπήρχε τίποτε να κάνω. Δεν υπήρχε δυνατότητα να εκτονώσω τον θυμό μου σε μια άδεια βάρκα.

Προσπάθησα να κλείσω και πάλι τα μάτια μου. Ο θυμός όμως ήταν εκεί, αλλά δεν μπορούσε να βρει διέξοδο. Έκλεισα ξανά τα μάτια και με τη φαντασία μου κινήθηκα προς τα πίσω μαζί με τον θυμό μου. Και η άδεια βάρκα έγινε η συνειδητοποίησή μου. Έγινε μια μεγάλη αλλαγή μέσα μου εκείνη τη σιωπηλή νύχτα. Η άδεια βάρκα έγινε ο δάσκαλός μου.

Και τώρα εάν κάποιος έρχεται και με προσβάλλει, γελάω, κλείνω τα μάτια μου και σκέφτομαι ότι με πλησίασε άλλη μια άδεια βάρκα..."

Tip of the Day: Ο θυμός είναι το μόνο συναίσθημα που κάνει το στόμα σου να "τρέχει" πιο γρήγορα από το μυαλό σου. Δεν θα σε πει κανείς δειλό επειδή δεν μαλώνεις με το παραμικρό, θα σε πουν αξιοπρεπή και σοφό γιατί ξέρεις να επιλέγεις τις μάχες σου και δεν αναλώνεσαι ή σπαταλάς την ενέργειά σου σε άδειες βάρκες... Να θυμάσαι, το ότι δεν έμαθα να γαβγίζω δεν σημαίνει ότι δεν ξέρω να δαγκώνω. Το ότι δεν δαγκώνω είναι θέμα παιδείας. Όταν δαγκώσω θα είναι καθαρά θέμα επιλογής.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η διατροφή του Ατλαντικού είναι το νέο trend!

Είστε έτοιμοι για τη διατροφή του Ατλαντικού; Όλο και περισσότεροι άνθρωποι ανά τον κόσμο θέλουν να την ακολουθήσουν, καθώς υποστηρίζεται ότι χάρη σε αυτήν προστατεύομαστε από χρόνια προβλήματα υγείας.



Πρόκειται για μία παραλλαγή της μεσογειακής διατροφής που αυξάνει συνεχώς τη δημοφιλία της. Οι ρίζες της βρίσκονται στις παράκτιες περιοχές γύρω από τον Ατλαντικό Ωκεανό.

Τι περιλαμβάνει

Η διατροφή του Ατλαντικού περιλαμβάνει τρόφιμα που παραδοσιακά καταναλώνονται στη βορειοδυτική Ισπανία και την Πορτογαλία.

Σύμφωνα με αυτήν είναι καλό να καταναλώνουμε τρεις έως τέσσερις μερίδες την εβδομάδα θαλασσινών, άπαχου κρέατος, λαχανικών εποχής, όπως επίσης φρούτα, φασόλια και ελαιόλαδο. Η συγκεκριμένη διατροφή εστιάζει στα φυτικά συστατικά, τα δημητριακά ολικής

άλεσης, τις άπαχες πρωτεΐνες και τα τοπικά και εποχιακά τρόφιμα. Ακόμη, η συγκεκριμένη διατροφή λέει "ναι" στην κατανάλωση μέτριας ποσότητας κρασιού.

Τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, είναι βασικά είδη διατροφής, ενώ η διατροφή αυτή μας προτρέπει να καταναλώνουμε ποικιλία πολύχρωμων φρούτων και λαχανικών.

Η κινόα, το καστανό ρύζι και η βρώμη πρωταγωνιστούν, καθώς προάγουν την υγεία του πεπτικού συστήματος.

Οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και το ελαιόλαδο αποτελούν βασικές πηγές υγιεινών λιπαρών στη διατροφή του Ατλαντικού. Αναφορικά με τα γαλακτοκομικά προϊόντα, προτείνεται να καταναλώνονται με μέτρο.



Say Yes...

Στην πρώτη θέση βρίσκονται: ψάρια, μαλάκια, λαχανικά, πατάτες, ψωμί, δημητριακά, φρούτα, όσπρια, μέλι, ελαιόλαδο και ξηροί καρποί.

Γιατί έχει γίνει τόσο δημοφιλής

Η διατροφή του Ατλαντικού κερδίζει έδαφος κυρίως επειδή θεωρείται ότι προάγει την υγεία της καρδιάς και μειώνει τις φλεγμονές. Επιπλέον, επειδή περιλαμβάνει πολλά θρεπτικά συστατικά, καταφέρνει να μειώνει τον κίνδυνο για μακροχρόνιες ασθένειες. Ειδικότερα, χάρη στα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, προάγει την καρδιαγγειακή υγεία, ενώ μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Επιπλέον, βελτιώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Η βασική διαφορά από τη μεσογειακή διατροφή

Ο Dariush Mozaffarian, διευθυντής του Ινστιτούτου Food is Medicine στο Πανεπιστήμιο Tufts, δήλωσε στην Washington Post για τη διαφορά της διατροφής του Ατλαντικού από τη Μεσογειακή: "Η κύρια διαφορά είναι ότι έχει πατάτες και ψωμί αντί για ζυμαρικά, επειδή βρίσκονται οριακά πιο βόρεια από τις πόλεις που βρίσκονται στη Μεσόγειο Θάλασσα". Ο ίδιος επισημαίνει ότι "Η διατροφή του Ατλαντικού είναι ουσιαστικά κατά 95% ίδια με τη μεσογειακή διατροφή".



Η βιώσιμη ανάπτυξη βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος για το 2024

Παγκόσμια έρευνα της KPMG, ESG Governance Report επιβεβαιώνει ότι η βιώσιμη ανάπτυξη βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος για το 2024.



Η έρευνα της KPMG μεταξύ 50 ειδικών στο ESG σε 10 χώρες και περιοχές αναδεικνύει ότι η βιώσιμη ανάπτυξη ενσωματώνεται όλο και περισσότερο στις ευρύτερες εταιρικές στρατηγικές.

Αξιοσημείωτο είναι ότι:

- ▶ Παρά την αυξανόμενη ωριμότητα και την εστίαση σε προσεγγίσεις με γνώμονα το σκοπό, οι εταιρείες πρέπει να προσαρμοστούν με ευελιξία στις αυξανόμενες απαιτήσεις υποβολής εκθέσεων ESG και σε ένα εξελισσόμενο ρυθμιστικό τοπίο, γεγονός που επηρεάζει τη διακυβέρνηση και την οργάνωσή τους.
- ▶ Σύμφωνα με τα ευρήματα, οι εταιρικές δομές έχουν προσαρμοστεί στο ESG, τόσο σε επίπεδο διοικητικού συμβουλίου όσο και σε ολόκληρο το εύρος των οργανισμών. Τα ευρήματα αναδεικνύουν επίσης μια μεγαλύτερη ανάγκη προσαρμογής των μονάδων βιωσιμότητας των ομίλων στην αυξανόμενη σημασία του ESG ακολουθώντας μια πιο στρατηγική προσέγγιση, σε συνεργασία με άλλα τμήματα, χωρίς να προσπαθούν πλέον να κάνουν τα πάντα σε σχέση με τη βιωσιμότητα.

Το ESG και η ευρύτερη στρατηγική βιωσιμότητας έχουν ανέλθει στην κορυφή των ατζέντας των ΔΣ για το 2024, παρά το γεγονός ότι οι επικεφαλές των επιχειρήσεων βρίσκονται ενώπιον ενός διογκωμένου φακέλου προβλημάτων και προκλήσεων, σύμφωνα με μια νέα έρευνα της KPMG International.

Στην παγκόσμια έρευνα της KPMG σχετικά με τη διακυβέρνηση και την οργάνωση του ESG συμμετείχαν Chief Sustainability Officers από μερικές από τις μεγαλύτερες εταιρείες του κόσμου, προκειμένου να κατανοήσουμε σε βάθος τον τρόπο με τον οποίο οι εταιρείες δομούν την οργάνωση και τις ομάδες τους για τη βιωσιμότητα και το πώς ανταποκρίνονται σε ένα κύμα νέων κανονισμών και στην αυξημένη πίεση για διαφάνεια στο ESG από τα ενδιαφερόμενα μέρη και τους επενδυτές.

Σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες ανέφεραν υψηλές φιλοδοξίες για το ESG στους οργανισμούς τους, με τους μισούς πλέον να θεωρούν τη βιωσιμότητα ως στρατηγικό ζήτημα που ενσωματώνεται στις βασικές επιχειρηματικές δραστηριότητες.



Anchoring ESG in governance

Taking a strategic approach towards corporate governance, board-level responsibility and reporting



Με το ESG να καλύπτει ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών ζητημάτων και ζητημάτων διακυβέρνησης, πολλές επιχειρήσεις ενδέχεται να δυσκολευτούν να αποφασίσουν σε ποιον τομέα πρέπει να δώσουν προτεραιότητα.

Για πολλούς ερωτηθέντες, η απαλλαγή από τον άνθρακα και η κούρσα προς το μηδενικό ισοζύγιο είναι το θέμα που εντάσσεται συχνότερα στην εταιρική στρατηγική για το ESG, με τη διαφορετικότητα, την ισότητα, την ένταξη και τα ανθρώπινα δικαιώματα στην αλυσίδα αξίας να αναφέρονται στη συνέχεια.

Ποιος αποφασίζει για το ESG;

Με το ESG να αναγνωρίζεται από τα διοικητικά συμβούλια ως κρίσιμο ζήτημα, υπάρχουν ενδείξεις ότι οι εταιρείες είναι σε φάση διερεύνησης ως προς το ποιος λαμβάνει τις αποφάσεις για τη μελλοντική στρατηγική και τις δομές που απαιτούνται για τη μέτρηση, την εφαρμογή και την αποτελεσματική κατάρτιση εκθέσεων.

Περίπου το ένα τέταρτο των οργανισμών που καλύπτονται από την έρευνα της KPMG δήλωσαν ότι διαθέτουν

επιτροπή βιωσιμότητας σε επίπεδο ΔΣ. Αντιστοίχως, στο ένα πέμπτο συζητούν για τη βιωσιμότητα σε επιτροπές που καλύπτουν άλλα θέματα, συνήθως στην επιτροπή ελέγχου.

Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι το θέμα του ESG αρχίζει να συμπεριλαμβάνεται σε επιτροπές που συνήθως επικεντρώνονται στη διαχείριση, την καινοτομία, τις αμοιβές, την ασφάλεια και την κουλτούρα.

Το ερώτημα που αντιμετωπίζουν πλέον πολλά ηγετικά στελέχη επιχειρήσεων είναι ποιος θα πρέπει να λάβει την τελική απόφαση για το ESG καθώς ενσωματώνεται όλο και περισσότερο στον ιστό και τον σκοπό μιας εταιρείας.

Υπεύθυνος για τη βιωσιμότητα είναι ο CEO σε σχεδόν τους μισούς οργανισμούς που συμμετείχαν στην έρευνα, με έναν ειδικό διευθυντή βιωσιμότητας ως τη δεύτερη πιο δημοφιλή επιλογή.

Οι υπόλοιποι ερωτηθέντες αποκάλυψαν μια μεγάλη ποικιλία ρόλων που αναλαμβάνουν την ευθύνη του ESG – από τον επικεφαλής της εφοδιαστικής αλυσίδας και μεταποίησης έως τον Chief Risk Officer.



Νέα προϊόντα και νέες προτάσεις από την ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ στη Food Expo 2024

Όσοι επισκέφτηκαν το περίπτερο της ΚΑΛΛΙΜΑΝΗΣ στη FOOD EXPO 2024, είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά και να ενημερωθούν για την πλήρη και ανανεωμένη προϊοντική γκάμα της εταιρείας, η οποία περιλαμβάνει κατεψυγμένα αλιεύματα (ψάρια και θαλασσινά), καθώς και διάφορες σειρές προϊόντων όπως πανέ, και ημιέτοιμα γεύματα.

Πρωταγωνιστικό ρόλο είχε η κατηγορία του τόνου, η οποία διατίθεται σε κονσέρβα με ελαιόλαδο και με νερό, σε rouches, καθώς και σε τονοσαλάτες σε διάφορες λαχταριστές γεύσεις.



Agenda

Είναι ο κόσμος που αλλάζει



Την Τρίτη 19 Μαρτίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Καθρέφτης Ήχων Αληθινων διοργανώνουν παρουσίαση του νέου CD του Νικήτα Βοστάνη, με τίτλο «Είναι ο κόσμος που αλλάζει».

Την μουσική υπογράφει ο Νικήτας Βοστάνης και τους στίχους ο Μιχάλης Μπουρμπούλης.

Βασικός ερμηνευτής είναι ο Βασίλης Γισδάκης ενώ συμμετέχει με δύο τραγούδια η Μαρία Σουλτάτου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του ΙΑΝΟΥ.

Νέες Ετικέτες από την Boutari Winery στο ΟΙΝΟΡΑΜΑ 2024



Τα Οινοποιεία Μπουτάρη ξεχώρισαν με την παρουσία τους στην έκθεση «ΟΙΝΟΡΑΜΑ 2024», παρουσιάζοντας γνωστές και αγαπημένες ποικιλίες αλλά και 4 νέες ετικέτες κρασιών, που αποτέλεσαν μια εντυπωσιακή απόδειξη της δέσμευσης της εταιρίας για συνεχή εξέλιξη στην τέχνη του κρασιού. Οι 3 νέες μονοποικιλιακές προτάσεις των Οινοποιείων Μπουτάρη, έχουν ελληνικό DNA το οποίο αναδεικνύεται σε όλες τους τις εκφάνσεις: Μαλαγουζιά "Η Φινετσάτη", μια εκλεπτυσμένη ποικιλία η οποία αποδεικνύει την αξία της με την ικανότητά της να πλαισιώνει αρμονικά κάθε γεύση. Βιδιανό "Το Ζωηρό", ένα επιβλητικό κρασί που προσφέρει ένα ανεπανάληπτο ταξίδι γεύσεων, κατευθείαν από την Κρήτη. Ασύρτικο "Το Πολύπλοκο", με την πλούσια γευστική παλέτα του και τα εκλεπτυσμένα αρώματά του. Επιπλέον παρουσιάστηκε το κρασί «Κόκκινο Γράμμα», ένα μοναδικό blend από Merlot & Syrah από την περιοχή της Μακεδονίας.

Posidonio Music Hall: Σταμάτης Γονίδης και Στέλιος Ρόκκος έκαναν πρεμιέρα, επισφραγίζοντας την πιο ανατρεπτική συνεργασία της χρονιάς!



Μια συνεργασία που ήρθε για να ανατρέψει τα δεδομένα της Αθηναϊκής νύχτας έκανε πρεμιέρα στο Posidonio Music Hall. Ο Σταμάτης Γονίδης και ο Στέλιος Ρόκκος ένωσαν τις φωνές τους στη σκηνή και παρουσίασαν ένα μοναδικό θέαμα στο απόλυτο meeting point της κοσμικής Αθήνας. Οι δύο ταλαντούχοι και δημοφιλείς ερμηνευτές θα υποδέχονται το κοινό κάθε Παρασκευή και Σάββατο στο αγαπημένο μαγαζί της παραλιακής κι υπόσχονται να ταξιδέψουν τους θαμώνες με τα τραγούδια τους. Μία γεύση από τη χημεία των δύο καλλιτεχνών πήραν ήδη από το πρώτο sold out διήμερο, όσοι επισκέφθηκαν το Posidonio Music Hall, ένα από τα πιο ιστορικά νυχτερινά κέντρα, που είναι πλέον πιο ανανεωμένο από ποτέ.

Ο Σταμάτης Γονίδης είναι ένας από τους μεγαλύτερους λαϊκούς τραγουδιστές και σίγουρα ένας από τους εμπορικότερους. Στη διάρκεια της μακρόχρονης καριέρας του έχει κυκλοφορήσει δεκάδες δίσκους και CD singles τα οποία έχουν σημειώσει τεράστια επιτυχία και τον έχουν ανεβάσει στην κορυφή των charts. Αντίστοιχα διαχρονικός, ο Στέλιος Ρόκκος με μακρά πορεία στο χώρο, δεκάδες επιτυχίες, ερμηνευτής αλλά και σπουδαίος τραγουδοποιός υπόσχεται να ξεσηκώσει τους επισκέπτες από το φαντασμαγορικό stage του Posidonio Music Hall. Δύο ερωτικοί τραγουδιστές που ενώνουν τις δυνάμεις τους και δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό για να κάνουν το κοινό να περάσει αξέχαστα, επιβεβαιώνοντας πως η συνύπαρξή τους πάνω στην πίστα θα αφήσει ιστορία.

Ήξερες ότι...

Το μπρόκολο λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας μας από το εγκεφαλικό επεισόδιο

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ στην Αυστραλία πραγματοποίησαν μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση ACS Central Science, και αποκαλύπτει πως μια χημική ουσία που βρίσκεται στο μπρόκολο και σε άλλα σταυρανθή λαχανικά θα μπορούσε να αποτρέψει και να θεραπεύσει τους θρόμβους αίματος που μπορεί να οδηγήσουν σε εγκεφαλικό επεισόδιο. Η ουσία είναι η σουλφοραφάνη και έχει ήδη αναγνωριστεί για τις δυνατότητές της στην πρόληψη του καρκίνου και στη μείωση της χοληστερόλης.



Τα πρότυπα του γυναικείου σώματος ανά τους αιώνες...

Τα πρότυπα του γυναικείου σώματος αλλάζουν στο πέρασμα του χρόνου. Αν γυρίσουμε τον χρόνο πίσω θα... συναντήσουμε τις ομορφότερες γυναίκες της αρχαίας Ελλάδας που είχαν λευκό δέρμα, καμπύλες και ήταν πληθωρικές. Το ζητούμενο ήταν οι αρμονικές αναλογίες.



Στην Αίγυπτο πριν 1.500 χρόνια η τελειότητα του γυναικείου σώματος ήταν συνυφασμένη με τις λεπτές φιγούρες, τους στενούς ώμους, τη λεπτή μέση και τον μακρύ λαιμό.

Πηγαίνοντας στην Κίνα, γύρω στο 200 μ.Χ. η ομορφιά απαιτούσε... μικρές πατούσες! Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, στην Κίνα συνήθιζαν να δένουν τις πατούσες των γυναικών σφιχτά για να μείνουν μικρές... Γενικότερα οι μικρόσωμες γυναίκες θεωρούνταν όμορφες. Στην ιταλική Αναγέννηση, συναντάμε πλούσιες καμπύλες και λευκό δέρμα, ενώ στη βικτοριανή Αγγλία, οι πιο όμορφες γυναίκες είχαν λεπτή μέση, την οποία... δημιουργούσαν με υπερβολικά στενούς κορσέδες!



Πάμε τώρα να δούμε ανά δεκαετία πώς άλλαξαν τα πρότυπα του "τέλειου" γυναικείου σώματος.

1900

Το ιδανικό σώμα της εποχής ήταν οι γυναίκες να έχουν πολύ λεπτή μέση. Αυτό το υποστήριζαν με κορσέ ο οποίος δενόταν πολύ σφιχτά στη μέση τους έτσι ώστε να έχουν το αποτέλεσμα που επιθυμούν.

**1910**

Λόγω του Α' Παγκοσμίου πολέμου οι γυναίκες δεν έδιναν ιδιαίτερη σημασία στην εξωτερική τους εμφάνιση και επικράτησε το πιο αδύνατο και γυμνασμένο σώμα.

1920

Ήταν η εποχή που επικράτησαν τα λεπτά σώματα χωρίς καμπύλες και πλούσιο στήθος και είχαν επί το πλείστον κοντά μαλλιά. Επίσης υπήρξαν και αλλαγές στα ρούχα όπου αφήναν ακάλυπτα τα χέρια και τα πόδια.

1930

Τα γυναικεία πρότυπα αλλάζουν και πάλι πλέον οι καμπύλες είναι αρεστές και το στήθος μεγαλύτερο, αλλά οι γοφοί παραμένουν λεπτοί.

1940

Τη δεκαετία αυτή οι γυναίκες αλλάζουν αισθητά, εκπέμπουν έναν αισθησιασμό. Έχουν λεπτή μέση, σχηματισμένους γοφούς και ανυψωμένο στήθος. Εκείνη την εποχή κάνουν και την εμφάνισή τους τα πρώτα γυναικεία παντελόνια...

**1950**

Αυτή η δεκαετία είναι αφιερωμένη στις καμπύλες με το απόλυτο πρότυπο φυσικά της εποχής, τη Marilyn Monroe.

1960

Τα πρότυπα αλλάζουν ξανά πολύ... και όλες θέλουν τώρα ένα πολύ αδύνατο σώμα, σαν αυτό που είχε το μοντέλο - icon της εποχής Twiggy.

1970

Η δεκαετία αυτή έχει μία απλότητα μια πιο φυσική εικόνα του γυναικείου σώματος. Πάντα επικρατεί η λεπτή σιλουέτα, όμως τώρα είναι πιο αθλητική.



1980

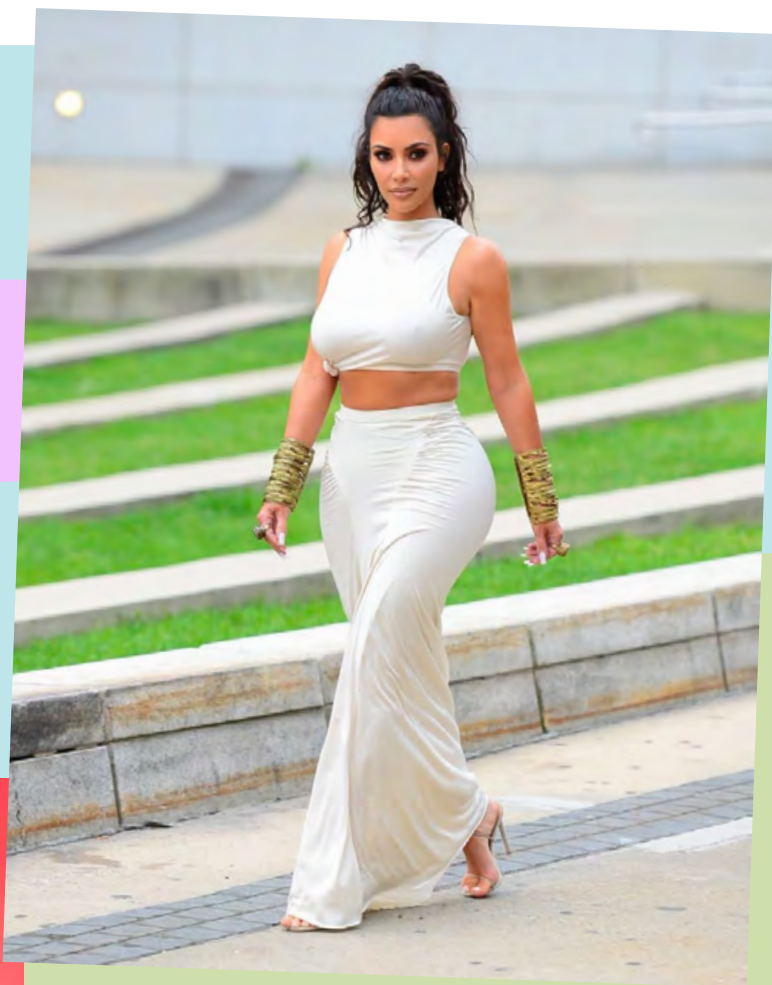
Μια δεκαετία που έχει ακόμα μεγαλύτερη έμφυση στο γυμνασμένο σώμα, πάντα λεπτό, όμως με μεγάλο στήθος και γυμνασμένο.

1990

Είναι μια δεκαετία που οι δίαιτες γίνονται λατρεία κάθε γυναίκας, το ρεύμα της εποχής επιτάσσει αδύνατο, ψηλό σώμα...

2000

Plastic is fantastic... Ήρθε λοιπόν και η εποχή που οι γυναίκες βρίσκουν ικανοποίηση στις πλαστικές επεμβάσεις έτσι ώστε να αλλάξουν κάθε ψεγάδι που θεωρούν πως έχουν...

**2010**

Η σφριγηλότητα του σώματος επιστρέφει, όλοι λατρεύουν τις καμπύλες και τις επιδεικνύουν...όπως η φίλη μας η Kim Kardashian.

2020

Η δεκαετία που διανύουμε είναι... των social media. Είναι αρεστό και κυρίως επιβάλλεται να είναι αποδεκτό πια αυτό που βλέπουμε ό,τι κι αν είναι: αδύνατο, πολύ αδύνατο ή σώματα με καμπύλες... Όλα μας αρέσουν.

Και για το τέλος ας δούμε πως θα διαμορφωθεί το σώμα μας σύμφωνα με τους επιστήμονες το 3000 μ.Χ., λόγω της υπερβολικής χρήσης κινητών και τάμπλετ.

Σύμφωνα με ένα εικονικό μοντέλο προσομοίωσης του ανθρώπου το 3000 μ.Χ., οι άνθρωποι θα έχουν καμπούρα, κυρτά άκρα, μεγαλύτερο κεφάλι αλλά με μικρότερο εγκέφαλο και δεύτερο σετ βλεφάρων, για να προστατεύουν τα μάτια τους από την ακτινοβολία.

Το μοντέλο του "νέου" ανθρώπου θα έχει επίσης μικρό λαιμό και αγκώνες σε ορθή γωνία.

Κάπως έτσι θα εξελιχθούμε ως είδος... ή καλύτερα να μείνουμε όπως είμαστε, ο καθένας με τις όμορφες ατέλειές του!



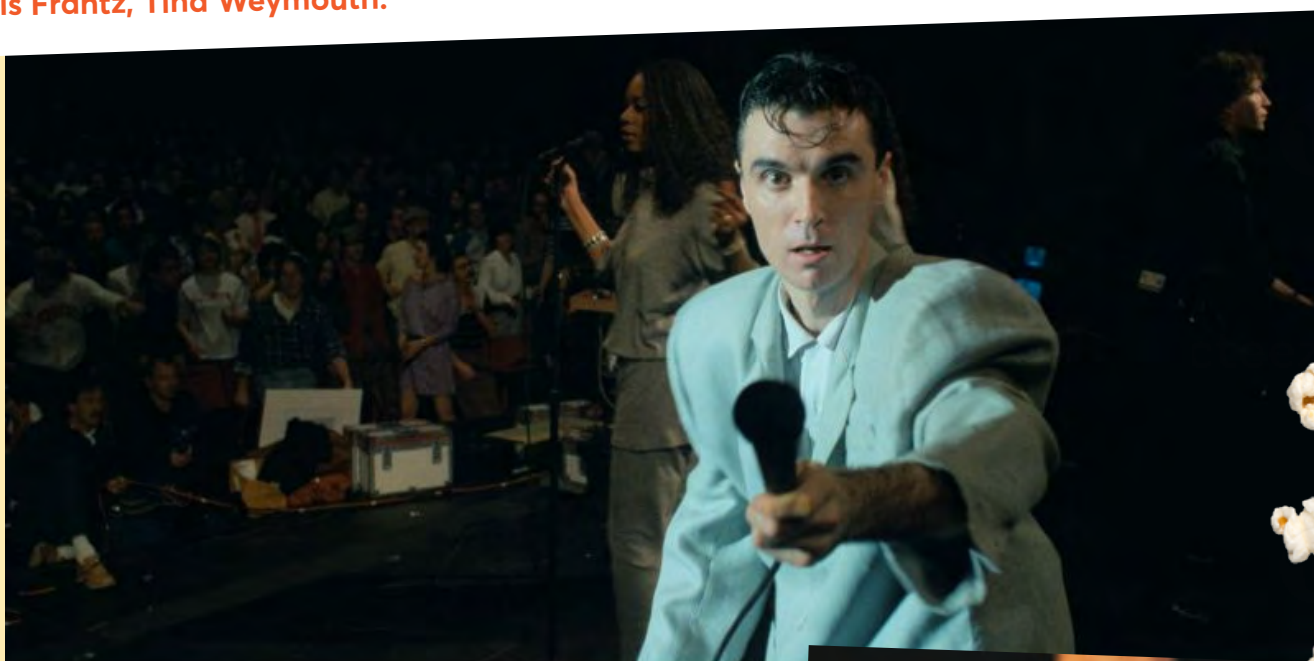


Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



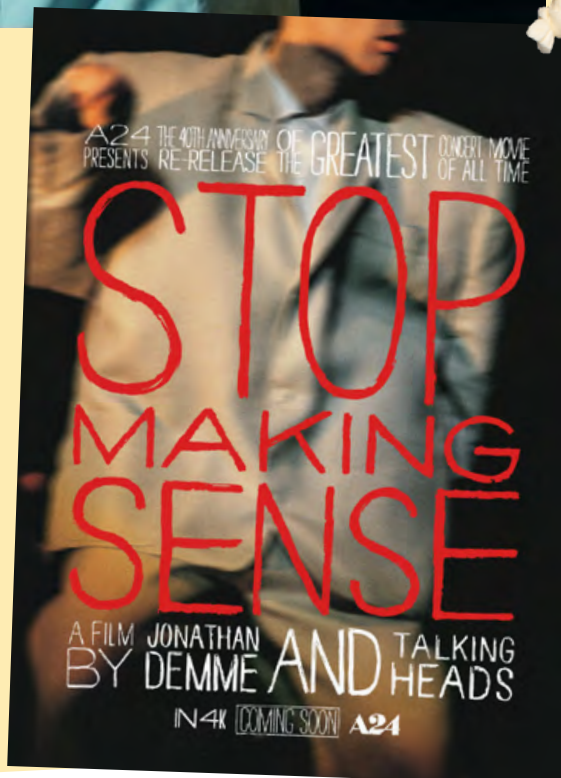
Τι μπορούμε να δούμε σήμερα 14 Μαρτίου 2024 στους κινηματογράφους

Οι προτάσεις του Say Yes to the Press για τις κινηματογραφικές προβολές για σήμερα Πέμπτη 14 Μαρτίου 2024, ξεκινούν με το μουσικό ντοκιμαντέρ **STOP MAKING SENSE**, σε σκηνοθεσία Jonathan Demme με τους David Byrne, Bernie Worrell, Alex Weir, Steven Scales, Jerry Harrison, Chris Frantz, Tina Weymouth.



Η σπουδαιότερη κινηματογραφημένη συναυλία όλων των εποχών, το *Stop Making Sense*, μεταφέρει στη μεγάλη οθόνη τους Talking Heads από τις ζωντανές εμφανίσεις στο Pantages Theater του Χόλιγουντ τον Δεκέμβριο του 1983: Ντέιβιντ Μπερν, Τίνα Γουέιμουθ, Κρις Φραντς και Τζέρι Χάρισον, μαζί με ένα εκστατικό σύνολο μουσικών.

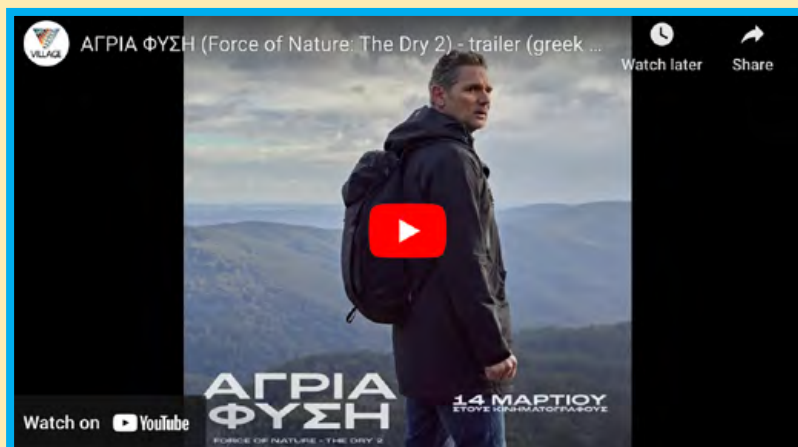
Ο καταξιωμένος σκηνοθέτης Jonathan Demme (Η σιωπή των αμνών) αιχμαλωτίζει το συγκρότημα στο απόγειό του σε αυτή τη νέα και ολοκληρωμένη ψηφιακή αποκατάσταση της ταινίας με αφορμή την 40ή επέτειό της.





Ακόμα, μπορούμε να δούμε την ταινία θρίλερ ΑΓΡΙΑ ΦΥΣΗ (τίτλος στα αγγλικά: FORCE OF NATURE: THE DRY 2) σε σκηνοθεσία Robert Connolly, σενάριο του Connolly με την Jane Harper, και πρωταγωνιστές τους ηθοποιούς: Jacqueline McKenzie, Eric Bana, Anna Torv, Deborra-Lee Furness, Robin McLeavy, Lucy Ansell, Sisi Stringer, Tony Briggs, Richard Roxburgh. Η επίσημη περίληψη της είναι η εξής: "Πέντε γυναίκες συμμετέχουν σε ένα καταφύγιο πεζοπορίας αλλά μόνο τέσσερις βγαίνουν από την άλλη πλευρά. Οι ομοσπονδιακοί πράκτορες Aaron Falk και Carmen Cooper κατευθύνονται στα βουνά ελπίζοντας να βρουν την αγνοουμένη ακόμη ζωντανή."

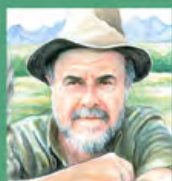
Η ταινία είναι η συνέχεια της ταινίας του 2020 The Dry και βασίζεται στο μυθιστόρημα του 2017 Force of Nature της Jane Harper.



Πηγές

<https://youtu.be/yCXT5Fs-V10>
<https://youtu.be/LEQQCfGXAAs>
<https://www.imdb.com/title/tt0088178/>
<https://www.imdb.com/title/tt20256448/>
<https://variety.com/2022/film/news/robert-connolly-eric-bana-force-of-nature-the-dry-1235269914/>





ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΜΙΧΑΛΗΣ ΓΚΑΝΑΣ
«Αν είναι να μιλήσει κάποιος
ας πει για την αγάπη...»

Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης στον ΙΑΝΟ της Αθήνας

Για 15η χρονιά, στην «Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης» η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και περισσότεροι από 100 άνθρωποι του πνεύματος (ποιητές, συγγραφείς, ζωγράφοι, συνθέτες, τραγουδιστές, δημοσιογράφοι κ.α.), διοργανώνουν το μεγάλο «Αφιέρωμα στην Ποίηση».

Μια αφιερωματική βραδιά στον ΙΑΝΟ, την Πέμπτη 21 Μαρτίου στις 18:00 - 23.00. Η φετινή χρονιά είναι αφιερωμένη στον Ποιητή Μιχάλη Γκανά.

Ένθετη συμμετοχή του Ogdoo Music Group (Αφιερωμένη στον ποιητή Μήτσο Παπανικολάου).



Ελεύθεροι Πολιορκημένοι του Γιάννη Μαρκόπουλου

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 23 ΜΑΡΤΙΟΥ
ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΥΜΦΩΝΙΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΠΟΙΗΣΗ: ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ ΣΟΛΩΜΟΣ

ΣΟΛΙΣΤ ΜΑΡΙΟΣ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ
ΤΑΣΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ, ΧΑΡΗΣ ΑΝΔΡΙΑΝΟΣ
ΑΦΗΓΗΣΗ ΜΑΡΙΑ ΚΑΒΟΓΙΑΝΝΗ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ
ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΧΟΡΩΔΙΑ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ



artinfo.gr - more.com - megaron.gr



Το εμβληματικό μουσικό έργο «Ελεύθεροι Πολιορκημένοι» του σπουδαίου Έλληνα συνθέτη Γιάννη Μαρκόπουλου ανεβαίνει επί σκηνής τον Μάρτιο σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, προς τιμήν της Εθνικής εορτής της 25ης Μαρτίου. Πρόκειται για τις πρώτες παραστάσεις με τη μουσική του Γιάννη Μαρκόπουλου που ανεβαίνουν επί σκηνής μετά την απώλειά του.

Οι μουσικές παραστάσεις θα προβληθούν στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης το Σάββατο 23 Μαρτίου και στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών την Τετάρτη 27 Μαρτίου. Σολίστ του έργου είναι οι Μάριος Φραγκούλης, Τάσος Αποστόλου και Χάρης Ανδριανός, και αφηγήτρια η Μαρία Καβογιάννη.

ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

στο [Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης](#) στις 23 Μαρτίου
και στο [Μέγαρο Μουσικής Αθηνών](#) στις 27 Μαρτίου



ΕΛΕΝΑ ΧΟΥΖΟΥΡΗ

ΠΑΤΡΙΔΑ ΑΠΟ ΒΑΜΒΑΚΙ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Πατρίδα από βαμβάκι

Ο γιατρός Στέργιος Χ. αναγκάζεται να εγκαταλείψει την πατρίδα του μετά την ήττα του Δημοκρατικού Στρατού, το 1949, και, με χιλιάδες άλλους πολιτικούς πρόσφυγες, να οδηγηθεί στην Τασκένδη του μακρινού Ουζμπεκιστάν. Δεκαοχτώ χρόνια αργότερα –βαθιά απογοητευμένος από τη διάλυση των παλιών του ιδανικών, τον αλληλοσπαραγμό των συντρόφων του και την κομματική παρέμβαση στην προσωπική του ζωή, που θέτει σε κίνδυνο τη γυναίκα που αγαπάει «παράνομα»–, θα αφήσει πίσω του για πάντα την «πατρίδα από βαμβάκι» και, μαζί, τον μοιραίο έρωτα που έζησε εκεί. Παίρνει με την οικογένειά του το τρένο και ταξιδεύει, μέσω Μόσχας, για τα Σκόπια, με στόχο να φτάσει σε απόσταση αναπνοής στην Ελλάδα της χούντας. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής αυτής, ο Στέργιος Χ. θα ανακαλέσει τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής του –που συνδέονται με τραγικές πτυχές της ελληνικής ιστορίας– από τη δεκαετία του 1930 έως τη δικτατορία των συνταγματαρχών.

Λιποταξία



Υπάρχουν έρωτες που, ακόμα κι όταν σβήσουν, σημαδεύουν με τις επιπτώσεις τους ολόκληρες γενιές. Ιδίως όταν είναι μυστικοί, παράνομοι, καταδικασμένοι. Στο αριστουργηματικό μυθιστόρημα του νομπελίστα συγγραφέα, ένας τέτοιος έρωτας ξεκινά τις μέρες της ακμής της Βρετανικής Αυτοκρατορίας και εξακολουθεί να αντηχεί ως την επαύριο της ανεξαρτησίας της Αφρικής.

Ένα πρωινό του 1899, ένας Άγγλος, ο Μάρτιν Πιρς, βγαίνει τρεκλίζοντας από την έρημο σε μια παραθαλάσσια πόλη της Ανατολικής Αφρικής και καταρρέει στα πόδια του Χασανάλι, ενός ντόπιου καταστηματούχου. Όταν η αδελφή του Χασανάλι, η όμορφη και απογοητευμένη Ριάνα, περιθάλπει τον Πιρς, γεννιέται ένας έρωτας με συνέπειες που θα επεκταθούν στο μέλλον όταν θα φουντώσει μια άλλη παράνομη σχέση, με εξίσου απρόβλεπτες και δραματικές επιπτώσεις. Σ' αυτή την οδυνηρή και αριστοτεχνικά υφασμένη ιστορία, ο Αμπντούλ Ραζάκ Γκούρνα δραματοποιεί με έξοχο τρόπο την ατομική, κοινωνική και πολιτική κληρονομιά της αποικιοκρατίας.

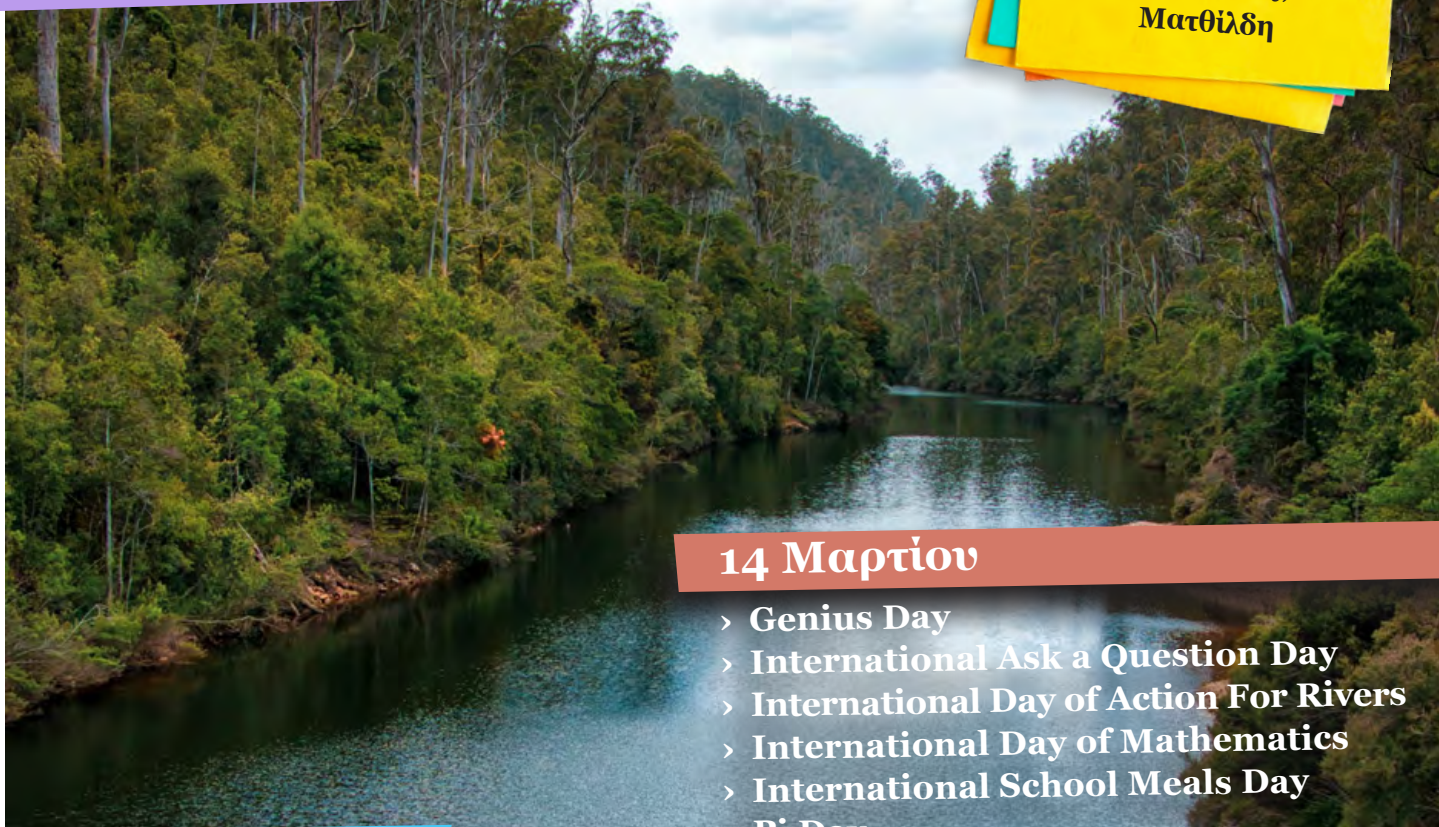
quote of the day

"TRUE MERIT, LIKE A RIVER, THE DEEPER IT IS, THE LESS NOISE IT MAKES."

Edward Wood, 1st Earl of Halifax

Σήμερα
γιορτάζουν!

Βενέδικτος,
Βενεδίκτη,
Ευφράσιος,
Ματθίλδη



tip of the day

**"BE LIKE A RIVER.
BE OPEN.
FLOW."**

- JULIE CONNOR

14 Μαρτίου

- › Genius Day
- › International Ask a Question Day
- › International Day of Action For Rivers
- › International Day of Mathematics
- › International School Meals Day
- › Pi Day
- › Celebrate Scientists Day
- › Dribble to Work Day
- › Legal Assistant Day
- › National Children's Craft Day
- › National Learn About Butterflies Day
- › National Potato Chip Day
- › National Write Your Story Day
- › Popcorn Lover's Day
- › Save a Spider Day
- › Science Education Day
- › White Day