

ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

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



**ΓΙΑΤΙ Η ΓΕΝΙΑ GEN Z
ΠΑΙΡΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΑΔΕΙΕΣ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στην καθημερινή μας ζωή, συχνά ακούμε τη φράση «Ο Θεός μας δίνει ό,τι μπορούμε να αντέξουμε». Ωστόσο, υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε ότι το βάρος των προβλημάτων είναι ανυπόφορο, ότι η πίεση της ζωής είναι υπερβολική και μας καταβάλλει. Και ώρες ώρες αναρωτιέμαι μήπως ο Θεός μας έχει υπερεκτιμήσει;

Όλοι μας περνάμε δύσκολες στιγμές, αυτό είναι de facto! Καθημερινά παλεύουμε με προσωπικά, επαγγελματικά και οικογενειακά προβλήματα που φαίνονται αξεπέραστα. Βρισκόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις που δοκιμάζουν τις αντοχές μας και τα όριά μας. Σε αυτές τις στιγμές, αισθανόμαστε ότι είμαστε μόνοι μας στον αγώνα αυτό, ότι κανείς δεν μπορεί να καταλάβει τον πόνο και τις ανησυχίες μας.

Αλλά ας θυμηθούμε ότι είμαστε πιο δυνατοί από όσο νομίζουμε. Η αντοχή μας, η ψυχική μας δύναμη, δεν αναγνωρίζεται πάντα εύκολα. Όμως, μέσα από κάθε δυσκολία που ξεπερνάμε, γινόμαστε πιο δυνατοί και πιο σοφοί. Κάθε πρόκληση είναι μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, για να ανακαλύψουμε νέες πτυχές του εαυτού μας που δεν γνωρίζαμε ότι υπάρχουν.

Ίσως ο Θεός να μην μας υπερεκτιμά, αλλά να μας δείχνει την πραγματική μας δύναμη. Ίσως να θέλει να μας διδάξει ότι μπορούμε να ξεπεράσουμε τα πάντα, αρκεί να πιστέψουμε στον εαυτό μας και να μην τα παρατήσουμε. Στην καρδιά της κάθε δυσκολίας κρύβεται μια ευκαιρία για ανανέωση και μεταμόρφωση.

Αλλά και τι να κάνουμε τώρα, να δέσουμε το κεφάλι μας σε μια τρύπα και να περιμένουμε το τέλος; Πάρτο απόφαση, καλώς ή κακώς έτσι είναι η ζωή, με τα πάνω της και τα κάτω της. Όμως, όπως μου αρέσει να σου λέω, σε κάθε πρόβλημα υπάρχει και λύση και η απάντηση σε αυτό το πρόβλημα είναι η συνεργασία. Μαζί, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις κακοτοπιές. Μαζί, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ό,τι κι αν έρθει. Αν στηριχθούμε ο ένας στον άλλον, αν μοιραστούμε τις ανησυχίες μας και τις ελπίδες μας. Η αλληλοϋποστήριξη και η αγάπη είναι τα εργαλεία που μας δίνει ο Θεός για να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής.

Tip of the day: Όταν νιώθεις ότι το βάρος των προβλημάτων είναι ανυπόφορο, κάνε μια παύση και θυμήσου τις φορές που ξεπέρασες δυσκολίες στο παρελθόν. Χρησιμοποίησε αυτές τις εμπειρίες ως απόδειξη της δύναμης και της αντοχής σου. Βαθιά μέσα μου πιστεύω ότι ο Θεός δεν μας δίνει τις δυνάμεις για να αντέχουμε τις δυσκολίες, μας δίνει τις δυσκολίες για να ανακαλύψουμε τις δυνάμεις μας.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Γιατί η γενιά Gen Z παίρνει περισσότερες άδειες;

Οι Gen Zers, δηλαδή όσοι έχουν γεννηθεί μεταξύ 1996 και 2012, παρατηρήθηκε σύμφωνα με έρευνα, ότι παίρνουν περισσότερες αναρρωτικές άδειες, αλλά και άδειες άνευ αποδοχών.



Σύμφωνα με την πλατφόρμα ανθρώπινων πόρων Dayforce, οι αναρρωτικές άδειες αυξήθηκαν κατά 55% το 2023 σε σύγκριση με το 2019 μεταξύ των εταιρειών, που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες της στις ΗΠΑ. Η Gusto, μια άλλη πλατφόρμα ανθρώπινων πόρων, διαπίστωσε ότι το 30% των εργαζομένων σε επαγγέλματα παροχής υπηρεσιών πήρε άδεια ασθενείας πέρυσι, σημειώνοντας αύξηση 42% από το 2019.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των εργαζομένων, που ζητούν συχνότερα άδειες, φαίνεται ότι είναι οι εργαζόμενοι κάτω των 35 ετών. Είναι διαπιστωμένο ότι οι εκπρόσωποι της Gen Z υποφέρουν από άγχος κι ένας από τους λόγους, που τους οδηγεί στο να λείπουν συχνά από τον εργασιακό τους χώρο, δεν είναι μόνο ότι αρρωσταίνουν, αλλά ότι γενικώς δεν νιώθουν καλά και χρειάζονται αποσυμπίεση.

Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι η συγκεκριμένη γενιά είναι πιο ευαισθητοποιημένη σε θέματα ψυχικής υγείας, την οποία και επικαλείται, όταν διεκδικεί να μην πάει στο γραφείο.

Οι Gen Zers εμφανίζονται δε, σύμφωνα με τα στοιχεία, πρόθυμοι να πάρουν ακόμα και παρατεταμένη άδεια άνευ αποδοχών, γεγονός που δείχνει πως βάζουν σε προτεραιότητα τον εαυτό τους και την υγεία τους και πως είναι αποφασισμένοι να θέσουν τα όριά τους.

Ειδικότερα, μετά από την πανδημία, οι Gen Zers ειδικότερα αισθάνονται πιο άνετα να παίρνουν περισσότερες άδειες συγκριτικά με τους μεγαλύτερης ηλικίας ομολόγους τους. Αυτό οφείλεται καταρχάς στο ότι οι άνθρωποι έχουν συνειδητοποιήσει πλέον από πολύ νεαρή ηλικία την



αξία της υγείας, πράγμα που δεν ίσχυε παλιότερα. Έτσι, προτιμούν να μείνουν σπίτι παρά να κινδυνεύσουν, ή ακόμα να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία των γύρω τους.

Επίσης, φαίνεται πως η νεότερη γενιά δεν εκτιμάει τις θυσίες, σε αντίθεση, ας πούμε με τους baby boomers που έχουν γεννηθεί μεταξύ του 1946 και του 1964, καθώς έχει αντιληφθεί ότι δεν αποδίδουν, ούτε συμβάλλουν ιδιαίτερος στην επαγγελματική τους ανέλιξη.

Υπάρχει επίσης μια μεταβαλλόμενη αλλαγή στη σχέση μεταξύ εργαζομένων και εργοδοτών. Νιώθοντας ότι αντιμετωπίζονται από τους εργοδότες τους ως ένας ακόμα αριθμός και πως μπορεί ανά πασα στιγμή να απολυθούν, καθώς δεν προστατεύονται επαρκώς από κάποιο νομοθετικό πλαίσιο, οι νέοι δεν ιεραρχούν την εργασία ως πρώτη προτεραιότητα και δεν θέλουν να εξαντλούνται χωρίς λόγο.

Από την άλλη πλευρά, φαίνεται πως οι Gen Z εργαζόμενοι προτιμούν να μην δουλεύουν από το σπίτι, αλλά να πηγαίνουν στον εργασιακό τους χώρο, επειδή τους αρέσει να κοινωνικοποιούνται και να αποκτούν προσωπικές επαφές με τους συναδέλφους τους. Μάλιστα, διαπιστώθηκε ότι οι εργαζόμενοι που δουλεύουν remotely δηλώνουν άρρωστοι με την ίδια ή και μεγαλύτερη συχνότητα.

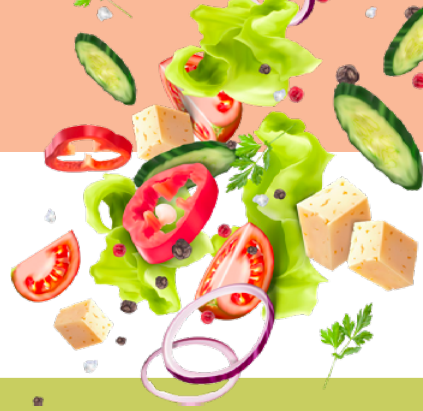
Σε κάθε περίπτωση, η Gen Z με τη στάση της, λένε οι ειδικοί, μπορεί να διδάξει πολλά στις εταιρείες και στους εργοδότες, γιατί όντως οι άνθρωποι που εργάζονται ενώ είναι άρρωστοι, ή κουρασμένοι για οποιονδήποτε λόγο, δεν αποδίδουν τα μέγιστα. Επιπλέον, το να μην ξεκουράζονται, όταν το έχουν ανάγκη σε βάθος χρόνου θα επηρεάσει την απόδοσή τους και κατά συνέπεια και την επιχείρηση για την οποία εργάζονται. Αυτό λοιπόν αποδεικνύει πως χρειάζεται μια δραστική αλλαγή στην εργασιακή κουλτούρα άμεσα.

WELCOME GEN Z





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Κολατσιό και σχολείο!

Ο Σεπτέμβρης μας χτύπησε την πόρτα... όπως και τα πρώτα κουδούνια σε όλες τις γειτονίες. Η επιστροφή στις σχολικές αίθουσες, εκτός από βιβλία και δραστηριότητες, σημαίνει και επιστροφή στη διατροφική καθημερινότητα των παιδιών.









Ξέρω ότι είναι δύσκολο μετά από τις ανέμελες διακοπές να επιστρέψουμε στη ρουτίνα μας, όμως όσο συντομότερα το κάνουμε, τόσο καλύτερη θα είναι και η προσαρμογή.

Συζητώ λοιπόν με μαμάδες τώρα που τα παιδάκια τους επιστρέφουν στο σχολείο, και χαίρομαι που πολλές από αυτές θέλουν να φροντίσουν όσο καλύτερα γίνεται τη διατροφή των παιδιών τους αλλά και την απόδοσή τους.

Είναι λοιπόν ευκαιρία να σας δώσω κάποιες συμβουλές – συνταγές, που θα σας δώσουν περισσότερες ιδέες για τα γεύματά τους.

Επειδή η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται, πάμε να δούμε σωστές επιλογές πρωινού για καλύτερη απόδοση στο σχολείο και την αποφυγή αισθήματος κούρασης και υπνηλίας:

-  1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης χωρίς ζάχαρη
-  1 ποτήρι γάλα και 1 φέτα ψωμί ζέας ή ολικής ή 2 φρυγανιές σίκαλης με ταχίνι, μέλι και κομμάτια φρούτου π.χ. κομμάτια μπανάνας ή φράουλας
-  1 ποτήρι φυσικό χυμό και 1 φέτα ψωμί ολικής με 1-2 αυγά βραστά
-  1 ποτήρι φυσικό χυμό και 1 τoστ με ψωμί πολύσπορο, 1 φέτα γαλοπούλας και 1 φέτα κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών
-  1 ποτήρι γάλα ή φυσικό χυμό και 1 φέτα σπιτικό κέικ ή σπιτική τυρόπιτα
-  Smoothie με γάλα, φρέσκα φρούτα, δημητριακά και μέλι










Φροντίστε να υπάρχουν συχνά γεύματα!

Έρευνες έχουν δείξει πως τα συχνά γεύματα βοηθάνε στην αποφυγή χαμηλών επιπέδων σακχάρου, που έχουν συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες στη συγκέντρωση και στη μάθηση.

Ιδανικό snack για το δεκατιανό:

-  Φρούτα ή φρέσκοι χυμοί συνδυασμένα με ξηρούς καρπούς καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά και παρέχουν ενέργεια.
-  1 κουλούρι Θεσσαλονίκης μαζί με 1 φυσικό χυμό πορτοκάλι ή 1 ποτήρι γάλα
-  Σπιτική μπάρα ή σπιτικά cookies με μέλι, βρώμη, ξηρούς καρπούς και ταχίνη
-  Σπιτική τυρόπιτα με 1 ποτήρι φυσικό χυμό
-  Smoothie με διάφορα φρούτα

Βάλτε ποικιλία στα γεύματα!

Καλό είναι τα παιδιά να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες, έτσι ώστε να προσλαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Χαρακτηριστικά παραδείγματα:



-  Γάλα
-  Δημητριακά ολικής άλεσης
-  Ξηροί καρποί
-  Φρούτα
-  Λαχανικά
-  Ψάρι
-  Κόκκινο κρέας
-  Κοτόπουλο
-  Μέλι
-  Αυγό
-  Γιαούρτι



Λέμε λοιπόν "ναι" στο σωστό πρωινό, "ναι" στο σπιτικό σχολικό κολατσιό για την υγιεινή διατροφή των παιδιών από την μικρή ηλικία με σκοπό μια υγιή ενήλικη ζωή.

Καλή αρχή σε όλους τους γονείς σε αυτήν τους την προσπάθεια. Η διαδικασία προετοιμασίας του κολατσιού μαζί με το παιδί εκτός από διασκεδαστική, αποτελεί μια από τις καλύτερες τεχνικές διατροφικής εκπαίδευσης!

Μην το ξεχνάτε ποτέ αυτό!





Η Kärcher Ελλάδος συμβάλλει στην ανανέωση της Νέας Παραλίας Θεσσαλονίκης

Η Kärcher Ελλάδος, ηγέτιδα στον τομέα του καθαρισμού, υποστηρίζει ενεργά την αισθητική και περιβαλλοντική αναβάθμιση της Νέας Παραλίας Θεσσαλονίκης μέσω μιας σειράς παρεμβάσεων που υλοποιούνται από την Πολιτιστική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος σε συνεργασία με τον Δήμο Θεσσαλονίκης.

Στην πρώτη από τις τέσσερις φάσεις του έργου, η Kärcher Ελλάδος συνέβαλε στην απομάκρυνση της οπτικής ρύπανσης από το μήκος της Νέας Παραλίας, με κύρια εστίαση στην απομάκρυνση ανεπιθύμητων graffiti. Οι εργασίες ξεκίνησαν από την περιοχή του Μεγάλου Μουσικής Θεσσαλονίκης και συνεχίστηκαν, σε όλο το μήκος της Νέας Παραλίας, μέχρι τον Λευκό Πύργο με στόχο τον καθαρισμό των πιο ρυπασμένων σημείων του παραλιακού μετώπου. Παράλληλα, η εταιρεία θα προσφέρει εκπαίδευση στα στελέχη των δημοτικών υπηρεσιών, προκειμένου να διασφαλιστεί η διατήρηση του έργου στο μέλλον.

Με τις πρωτοποριακές τεχνολογίες καθαρισμού και την πολυετή εμπειρία της σε τοπόσημα έργα πολιτιστικής κληρονομιάς, η Kärcher εξασφαλίζει τον αποτελεσματικό καθαρισμό της Νέας Παραλίας μέσω μιας ασφαλούς διαδικασίας, που δεν επιβαρύνει το περιβάλλον.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Kärcher Ελλάδος, κος Λάζαρος Φραντζής, δήλωσε: «Όλοι εμείς στην Kärcher Ελλάδος είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που συμβάλλουμε ενεργά στη βελτίωση της εικόνας της Νέας Παραλίας Θεσσαλονίκης, ενός από τα πιο εμβληματικά σημεία της πόλης. Η καθαριότητα είναι πολιτισμός, και μέσα από τέτοιες δράσεις επιδιώκουμε να ενισχύσουμε τον διάλογο με την κοινωνία και να προσφέρουμε για το κοινό καλό». Αντίστοιχα, η κα Δώρα Λυκάκη, Product & Marketing Director της Kärcher Ελλάδος, τόνισε: «Η δράση καθαρισμού της Νέας Παραλίας Θεσσαλονίκης αποτελεί μια σημαντική πρωτοβουλία για μια πιο καθαρή και βιώσιμη πόλη. Με πάνω από 30 χρόνια εμπειρίας, η Kärcher προσφέρει καινοτόμες λύσεις που συνδυάζουν αποτελεσματικότητα και οικολογική συνείδηση, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής στις πόλεις και την κοινωνική ευθύνη».



Τα «Μικρά πράγματα που πήγαν λάθος» του Χάρη Βαφειάδη

Ο σκηνοθέτης Χάρης Βαφειάδης στην πρώτη του μεγάλου μήκους ταινία, που κυκλοφορεί στις 12 Σεπτεμβρίου στους κινηματογράφους, θέλει να μας μιλήσει για τα «Μικρά πράγματα που πήγαν λάθος».

Ποια μικρά πράγματα τελικά πήγαν λάθος και τι σημαίνει αυτό για τους ήρωες της ταινίας σου;

Τα πράγματα που πήγαν λάθος είναι στην ουσία οι ίδιοι οι ήρωες. Ο Φάνης, αγκιστρωμένος στο παρελθόν του, έχει βυθιστεί σε μια παρανοϊκή ψευδαίσθηση, που εκπληρώνει τον ρόλο του χαμένου του σκοπού.

Από την άλλη, ο Παύλος αλλοιώνει την πραγματικότητα, προκειμένου να διασφαλίσει μια καθημερινότητα, που κι αυτή όμως έχει βασιστεί στο ψέμα.

Πώς προέκυψε αυτή η ιστορία:

Άκουσα για το περιστατικό, που περιγράφεται στην ιστορία, και αμέσως ένιωσα πως αυτό ήταν το αφηγηματικό όχημα που έψαχνα, ώστε να μιλήσω για θέματα που με απασχολούσαν εκείνη τη στιγμή (όπως οι κοινωνικοί ρόλοι που αναλαμβάνουμε ή που μας φοράνε, η μεταμόρφωση των εαυτών μας, η παραμόρφωση της πραγματικότητας, κτλ.) με έναν τρόπο σχετικά ανάλαφρο και ίσως κωμικό.

Βέβαια, στον πυρήνα της ιστορίας βρίσκεται ένα σκληρό γεγονός και παράλληλα οι επιπτώσεις των πράξεων των δύο ηρώων κάθε άλλο παρά ανάλαφρες είναι.

Τι συμβολίζει για εσένα η Μάφιν, ο σκύλος που κάνει τις πορείες των δυο κεντρικών ηρώων να διασταυρώνονται;

Για τους δύο ήρωες έχει μια διαφορετική συμβολική σημασία. Για τον Παύλο, για παράδειγμα, που υπαινικτικά έχει αλλάξει την κοινωνική του ταυτότητα, ο χαμός του



σκυλιού απειλεί σημειολογικά τον ίδιο τον ρόλο, που μόχθησε να αποκτήσει. Η αντικατάσταση του σκυλιού είναι γι' αυτόν το σωσίβιο της ίδιας του της ζωής.

Όπως μεταμόρφωσε τον εαυτό του, θα μεταμορφώσει και το σκυλί. Όταν έγραφα το σενάριο, δεν είχα στο μυαλό μου μια συμβολική λειτουργία του σκυλιού για τον άλλο χαρακτήρα, του Φάνη.

Δουλεύοντας όμως τον ρόλο με τον θάνο Τοκάκη, μου είπε κάποια στιγμή πως η Λίλα (το «δεύτερο» σκυλί της ταινίας) συμβολίζει την κόρη του.

Και μου φάνηκε πως μια τέτοια οπτική κούμπωνε πολύ καλά στη διαδρομή του χαρακτήρα.

ΒΡΑΒΕΙΑ
ΙΡΙΣ
2024
5 ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ
ΒΡΑΒΕΙΑ ΙΡΙΣ 2024

ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΗΚΟΥΣ ΤΑΙΝΙΑ ΜΥΘΟΠΛΑΣΙΑΣ - ΠΡΩΤΟΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΟΣ ΣΚΗΝΟΘΕΤΗΣ - Α' ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ
ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΓΡΑΦΙΑ

ΘΑΝΟΣ ΤΟΚΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΣΥΡΙΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΧΕΙΛΑ ΦΑΜΕΛΗ ΓΑΛΗΝΗ ΧΑΤΖΗΠΑΣΧΑΛΗ

ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΗΓΑΝ ΛΑΘΟΣ

ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΗ ΒΑΦΕΙΑΔΗ



Σε ποιο είδος θα κατέτασες εσύ την ταινία σου και ποιες ήταν οι επιρροές σου τόσο σε αυτή όσο και γενικά στην υπόθεση «σινεμά».

Η ταινία ανήκει στο είδος «δραματική κωμωδία με πινελιές μαύρου χιούμορ». Όταν έγραφα το σενάριο, σκεφτόμουν πολύ το σινεμά του N. Baumbach και την πρώτη περίοδο του A. Rane. Γενικά αγαπώ το αφηγηματικό σινεμά, και όσο μεγαλώνω στρέφομαι όλο και πιο πολύ προς τον αμερικανικό κινηματογράφο, όπως αυτός διαμορφώθηκε με την έλευση των Ευρωπαίων δημιουργών πριν και μετά από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.

Οι ταινίες του Billie Wilder, για παράδειγμα, κάθε φορά που τυχαίνει να τις βλέπω πάλι, είναι σαν μου αποκαλύπτονται με τρόπο απρόσμενο και μαγικό ξανά από την αρχή.

Είναι τόσο φρέσκιες και μοντέρνες, που ακόμα και σήμερα μοιάζουν να βρίσκονται μπροστά από την εποχή μας. Ο τύπος ήταν σκέτη ιδιοφυΐα!

Αυτή είναι η πρώτη σου μεγάλου μήκους ταινία. Πώς νιώθεις και ποιες δυσκολίες ως νέος κινηματογραφιστής κλήθηκαν να αντιμετωπίσεις;

Νιώθω τέλεια! Σαν να ήμουν ο Τάνταλος κι επιτέλους να ήπια! Ευχαριστώ πολύ για το Kompliment, αλλά η αλήθεια είναι πως δεν είμαι και τόσο νέος κινηματογραφιστής.

Οι στερεοτυπικοί ρόλοι, που καλούνται οι ήρωές σου να αναλάβουν, πώς λειτουργούν γι' αυτούς και πόσο κοντά είμαστε ως χώρα σαν αποτινάξουμε ανάλογα δεσμά;

Τα στερεότυπα είναι εδώ για να μας πουν πως όλα είναι καλά, ασφαλή και γνώριμα. Τα στερεότυπα τρώνε την ψυχή μας σιγά σιγά. Μας μεταμορφώνουν στα τέρατα των παραμυθιών κι ας μην το ξέρουμε. Η Ελλάδα βρίσκεται στο ανατολικό άκρο της δυτικής κοινωνίας και ακολουθώντας την αντίστροφη πορεία του ηλίου, η αποτίναξη των κοινωνικών στερεοτύπων μοιάζει να καθυστερεί λιγάκι. Σε κάθε περίπτωση όμως νιώθω πως όταν ένα στερεότυπο φεύγει, ένα άλλο παίρνει τη θέση του. Καλώς ή κακώς, φαίνεται πως έχουμε ανάγκη τα στερεότυπα για να επιβιώσουμε ως κοινωνία και ως είδος.

Είμαι στον χώρο από την αρχή της χιλιετίας και εργάζομαι ως σκηνοθέτης πάνω από δεκαπέντε χρόνια. Θέλω να πω πως η σκηνοθεσία είναι ένα κανονικό επάγγελμα και δεν πρέπει να την συγχέουμε μόνο με τις μεγάλου μήκους ταινίες, ειδικά με τις συνθήκες παραγωγής που επικρατούν στη χώρα μας. Σε κάθε περίπτωση, η περίοδος δημιουργίας μιας μεγάλου μήκους ταινίας είναι τρομερά δύσκολη! Τρομερά επώδυνη και ζοφερή, που μοιάζει να μην τελειώνει ποτέ! Στο τέλος όμως, όλα καλά!

Δύσκολη αυτή η περίοδος για το ελληνικό σινεμά. Πώς βλέπεις εσύ την όλη κατάσταση και τι κινήσεις πιστεύεις ότι θα βελτίωναν τα πράγματα;

Με τη συγχώνευση του Ελληνικού Κέντρου Κινηματογράφου και του EΚΟΜΕ περνάμε σε μια νέα



μορφή χρηματοδότησης των ελληνικών ταινιών και του οπτικοακουστικού χώρου γενικότερα. Κανείς δεν μπορεί να είναι σίγουρος πώς θα λειτουργήσει ο νέος φορέας. Ας περιμένουμε λοιπόν να δούμε, διατηρώντας πάντα τους προβληματισμούς μας και την κριτική μας διάθεση. Δεν είμαι ο κατάλληλος να πω ποιες κινήσεις πρέπει να γίνουν ώστε να βελτιωθεί η κατάσταση, αλλά η αλήθεια είναι πως τα μοντέλα υπάρχουν, είναι δίπλα μας και είναι πολύ επιτυχημένα, φέρνοντας πίσω στις χώρες τους πολλαπλά οφέλη, οικονομικά και μη. Φτάνει η πολιτεία να τα ακολουθήσει και να τα υποστηρίξει εμπράκτως.

Πες μου τρία πράγματα που πήγαν λάθος και τρία που πήγαν σωστά στα γυρίσματα και στη ζωή σου;

Τα σωστά είναι εύκολα. Πρώτα φυσικά η οικογένειά μου. Επίσης, όλοι μου οι φίλοι, που με βοήθησαν με πραγματική αυταπάρνηση για να κάνω την ταινία. Τέλος, η ίδια η ταινία, που επιτέλους τέλειωσε και ετοιμάζεται συναντήσει το όποιο κοινό της. Ας μην κλείσουμε με τα λάθος πράγματα. Ας τα αφήσουμε πίσω μας...

Λίγα λόγια για την ταινία:

Μετά από την τηλεοπτική δόξα που γνώρισε, ο Φάνης έχει πάρει για τα καλά την κατηφόρα. Το μόνο που χρειάζεται πλέον για να επανέλθει είναι ένα θεϊκό σημάδι. Ο Παύλος ζει στον τέλειο κόσμο. Εκείνο όμως

που τον κρατάει μακριά από την καριέρα και την ιδανική οικογενειακή ζωή είναι η ίδια πραγματικότητα. Οι ζωές τους διασταυρώνονται, όταν ένα σκυλάκι, η Μάφιν, έχει ένα ατύχημα.



Η 76η τελετή απονομής των βραβείων EMMY αποκλειστικά στην COSMOTE TV



Η νέα τηλεοπτική σεζόν ξεκινάει με την COSMOTE TV να φιλοξενεί για ακόμα μία χρονιά τις μεγαλύτερες τελετές απονομής βραβείων στον χώρο του κινηματογράφου, της μουσικής και της «μικρής οθόνης». Η αρχή θα γίνει με την 76 η τελετή απονομής των βραβείων EMMY, έναν από τους μεγαλύτερους τηλεοπτικούς θεσμούς παγκοσμίως, ο οποίος τιμά τις καλύτερες ερμηνείες και σειρές, που ξεχωρίζουν κάθε χρόνο.

Η λαμπερή βραδιά θα μεταδοθεί ζωντανά τα ξημερώματα της Δευτέρας 16/9 (03.00) στο COSMOTE CINEMA 2HD, σε σχολιασμό της Ιωσηφίνας Γριβέα. Το βράδυ της Δευτέρας (16/9) στις 22.00, θα ακολουθήσει στο ίδιο κανάλι (COSMOTE CINEMA 2HD) η μετάδοση της τελετής με ελληνικούς υπότιτλους.

Ζευγάρι πήγε στη Ρόδο πάνω από 100 φορές και ο Δήμος το βράβευσε

SAY *yes* & get impressed

Ο Δήμος της Ρόδου απένειμε σε ζευγάρι Βρετανών τουριστών, που έχει επισκεφθεί το νησί πάνω από 100 φορές, πλατινένια πλακέτα, η οποία αποτελεί και την ανώτατη τιμητική διάκριση.

Από τη δεκαετία του '90 το ζεύγος Alexander και Gail Conn επισκέπτεται τη Ρόδο τουλάχιστον 4 με 5 φορές τον χρόνο, αποδεικνύοντας την αγάπη του για τον τόπο. Μάλιστα, ο επιχειρηματίας Μιχάλης Διάκουλας τους συνόδευσε στην τελετή απονομής. Το ζευγάρι πλέον έχει προχωρήσει στην απόφαση να κάνει το μεγάλο βήμα ζωής και να αγοράσει σπίτι στο νησί.

"Η Ρόδος είναι η επιλογή της καρδιάς και της ψυχής μας και αυτή τη Ρόδο θέλουμε να δείξουμε στους συμπατριώτες μας. Αυτή τη Ρόδο μάθαμε να αγαπάμε και να θαυμάζουμε, αυτή τη μοναδική ροδίτικη φιλοξενία", δήλωσαν ο Alexander και η Gail Conn στον αντιδήμαρχο Πολιτισμού και Τουρισμού Γιώργο Τόππο, ευχαριστώντας τον για την ιδιαίτερη τιμή.



Οι Νεάντερταλ εξαφανίστηκαν επειδή ήταν αντικοινωνικοί;



Μήπως η εξαφάνιση των Νεάντερταλ οφείλεται στο ότι δεν ήταν κοινωνικοί; Πρόσφατη έρευνα σε λείψανα Νεάντερταλ που ανακαλύφθηκαν σε σπήλαιο στη Γαλλία δείχνει ότι είναι πολύ πιθανό η εξαφάνισή τους να οφείλεται στον αντικοινωνικό τρόπο ζωής τους.

Οι ερευνητές, από τα Πανεπιστήμια της Τουλούζης και της Κοπεγχάγης, ανακάλυψαν λείψανα ενός αρσενικού Νεάντερταλ σε σπήλαιο στη νότια Γαλλία, ο οποίος είναι ένας από τους τελευταίους Νεάντερταλ που έζησαν. Το γονιδίωμα αυτό είναι μόλις το πέμπτο του είδους που βρέθηκε στη δυτική Ευρώπη με ηλικία κάτω των 50.000 ετών.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι Νεάντερταλ ήταν διαφορετικοί πληθυσμοί που είχαν σπάνιες ανταλλαγές μεταξύ τους. Είναι πιθανό να υπήρχαν πολλαπλές απομονωμένες κοινότητες στη δυτική Ευρώπη μέχρι τον αφανισμό τους.

Green News

Hearth Summit Athens: Εξερευνώντας την αξιοβίωτη ζωή στις μικρές και μεγάλες πόλεις

Το Impact Hub Athens, κεφαλαιοποιώντας τη μακρά εμπειρία του στο πεδίο της βιώσιμης ανάπτυξης, διοργανώνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα το Hearth Summit. 120 εκπρόσωποι κρατικών θεσμών, τοπικής αυτοδιοίκησης, επιχειρηματικότητας, πανεπιστημιακής κοινότητας, δημιουργικών βιομηχανιών και κοινωνίας των πολιτών δίνουν ραντεβού για δύο μέρες στην Αθήνα με στόχο να εξερευνήσουν τις προοπτικές της Ελλάδας και το πώς οι μικρές και μεγάλες πόλεις μπορούν να γίνουν αξιοβίωτες.

Από τις 31 Οκτωβρίου έως την 1η Νοεμβρίου 2024, το Impact Hub Athens μετατρέπεται σε ένα χώρο συνδημιουργίας. Μέσα από ειδικά επιμελημένα εργαστήρια, συζητήσεις, debates, παρουσιάσεις, ομιλίες, Fireside Chats και καλλιτεχνικές παρεμβάσεις οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν θεματικά πεδία που αφορούν τα παρακάτω:

- Οικονομία με στόχο το θετικό αντίκτυπο Vs αξιοβίωτη οικονομία
- Οικολογική εναρμόνιση: τα μαθήματα της φύσης και πώς διαμορφώνουν σύγχρονες πρακτικές και λύσεις
- Κλιματικό άγχος
- Δημιουργία ενεργών κοινοτήτων
- Κλιματική ανθεκτικότητα και ακραία καιρικά φαινόμενα
- Κλιματική ανθεκτικότητα: Ισότητα, συμπεριληψη και συμμετοχή
- Βιώσιμη κατανάλωση
- Κλιματική δικαιοσύνη
- Αποκέντρωση και επανακατοίκηση
- Βιώσιμος τουρισμός

#HSAthens

Join the Movement
to Transform Cities!

**HEARTH
SUMMIT
ATHENS**

Oct. 31st - Nov. 1st 2024

Το ρομπότ που θα κάνει τις δουλειές του σπιτιού

Μοιάζει πολύ με άνθρωπο και αντιγράφει τις κινήσεις του! Κάνει δουλειές αλλά δεν μιλάει.

Η εταιρεία «1X» με έδρα τη Νορβηγία και την Καλιφόρνια ανέπτυξε το ανθρωποειδές μηχάνημα NEO, που θυμίζει αθλητή ξιφασκίας. Μπορεί να διπλώσει ρούχα, να σκουπίσει, να μαζέψει πράγματα, ακόμη και να δώσει αντικείμενα στον άνθρωπο.

«Το μέλλον όπου θα έχετε ανθρωποειδή στο σπίτι να διπλώνουν τα ρούχα σας είναι πολύ πιο κοντά απ' ό,τι νομίζετε και η τιμή θα είναι πολύ χαμηλότερη απ' ό,τι φαντάζονται οι περισσότεροι. Μπορούμε να το κατασκευάσουμε αυτό με κόστος ενός σχετικά προσιτού αυτοκινήτου», ανέφερε εκπρόσωπος της εταιρείας.

Δείτε το!



Burger Fest x efood: Το efood μεγάλος χορηγός του κορυφαίου food festival



Το efood, η #1 υπηρεσία delivery στην Ελλάδα, συμμετέχει για ακόμη μια χρονιά στο κορυφαίο food festival της χώρας, το Burger Fest 2024, το οποίο φέτος γιορτάζει τα 10 χρόνια του.

Η φετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί στις 20-22 Σεπτεμβρίου και 27-29 Σεπτεμβρίου στο Παλιό Αμαξοστάσιο του Ο.ΣΥ, στο Γκάζι. Το κεντρικό σημείο φιλοξενίας θα διαμορφωθεί με co-branded υλικά, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία στους συμμετέχοντες. Εκεί, οι επισκέπτες θα έχουν την

ευκαιρία να επισκεφτούν το booth efood, στο οποίο θα συμμετάσχουν σε ένα εντυπωσιακό παιχνίδι σκοποβολής με πινακές - το σήμα κατατεθέν της φετινής διοργάνωσης.

Το 'Burger Fest x efood αποκτά μια νέα διάσταση εορτασμού, συνδυάζοντας την απόλαυση των καλύτερων burgers, με νέες εμπειρίες και αξέχαστες δράσεις για τους λάτρεις του φαγητού και των burgers.

Σπουδαίες Δράσεις για την Εκπαίδευση, την Οδική Ασφάλεια και το Περιβάλλον στο Navarino Challenge 2024



Τρέξιμο στη Λιμνοθάλασσα της Γιάλοβας / photo by Elias Lefas @ Navarino Challenge

του περιβάλλοντος και φέρνουν μοναδικές δράσεις εμπλουτίζοντας το φετινό πρόγραμμα.

[Πληροφορίες σχετικά με το Navarino Challenge 2024 θα βρείτε εδώ.](#)

Το μεσσηνιακό φυσικό τοπίο στα νοτιοδυτικά της Πελοποννήσου, με τις αμμώδεις παραλίες και τη μοναδική θέα στον ιστορικό κόλπο του Ναυαρίνου θα αποτελέσει και φέτος έναν σημαντικό πόλο έλξης για χιλιάδες ανθρώπους όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων, στη 12η χρονιά του Navarino Challenge. Από τις 18 έως τις 20 Οκτωβρίου, πάνω από 55 δράσεις που αφορούν στον αθλητισμό, το περιβάλλον και την εκπαίδευση θα φιλοξενηθούν τόσο στην Costa Navarino, στα ξενοδοχεία The Westin Resort Costa Navarino και W Costa Navarino, όσο και στον Δήμο Πύλου-Νέστορος.

Η διοργάνωση του Navarino Challenge, σε συνεργασία με τον Δήμο Πύλου-Νέστορος και την πολύτιμη υποστήριξη του Ομίλου ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ επενδύουν στους πυλώνες της εκπαίδευσης, της οδικής ασφάλειας, της διαφορετικότητας και

Ο Νίκος Πορτοκάλογλου για τους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα σε μια συναυλία αλληλεγγύης

Ο Νίκος Πορτοκάλογλου, καθώς ολοκληρώνει την καλοκαιρινή του περιοδεία, ενώνει τις δυνάμεις του με τη διεθνή ανθρωπιστική οργάνωση «Γιατροί Χωρίς Σύνορα» για μια συναυλία ανιδιοτελούς προσφοράς την Τρίτη 24 Σεπτεμβρίου στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού.

Καλεσμένοι στην ξεχωριστή αυτή συναυλία θα είναι η Ελένη Τσαλιγοπούλου, ο Πάνος Μουζουράκης, και η Νεφέλη Φασούλη.

Ιδιαίτερο στιγμιότυπο της βραδιάς, η παρουσία επί σκηνής της El Sistema Greece Youth Choir, ενός διαπολιτισμικού φωνητικού συνόλου που συμμετέχουν νέοι ηλικίας 8 έως 26 ετών.

Κάθε εισιτήριο από αυτή την συναυλία θα γίνει

μια μεγάλη βοήθεια για τους ασθενείς τους σε όλο τον κόσμο. Για να αναφέρουμε ένα δεδομένο: με το αντίτιμο ενός εισιτηρίου κάθε μήνα, για ένα χρόνο, εξασφαλίζονται 760 πακέτα θεραπευτικής τροφής (plumpry nut) για υποσιτισμένα παιδιά.

MEDECINS SANS FRONTIERES
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

ΤΑΞΙΔΙ
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

ΝΙΚΟΣ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΓΛΟΥ

24/09

ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ
ΒΙΚΥ ΚΑΡΑΤΖΟΓΛΟΥ
ΒΥΡΩΝ ΤΣΟΥΡΑΦΗΣ

ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ Η ΧΟΡΩΔΙΑ
ΕΛΕΝΗ ΤΣΑΛΙΓΟΠΟΥΛΟΥ
ΠΑΝΟΣ ΜΟΥΖΟΥΡΑΚΗΣ
ΝΕΦΕΛΗ ΦΑΣΟΥΛΗ

EL SISTEMA GREECE
YOUTH CHOIR

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΥ

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ 20.00 | ΕΝΑΡΞΗ 21.00
ΠΡΟΠΟΛΗΣΗ 17€ | ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ 20€

more.com
by viva

IRENE SOLÀ

ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ ΕΔΩΣΑ ΚΙ ΕΣΥ ΚΟΙΤΑΞΕΣ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΕΥΡΥΒΙΑΔΗΣ ΣΟΦΟΣ



ΙΚΑΡΟΣ

Μάτια σου έδωσα κι εσύ κοίταξες το σκοτάδι

Κρυμμένη στην απόκρημη κι απόμακρη οροσειρά των Γκιλιερίες, όπου ελλοχεύουν κυνηγοί λύκων, ληστές, μάγισσες, χαμένοι οδηγοί ράλι, αντάρτες, θηρία και δαίμονες, η φάρμα Κλαβέλ στέκεται έξω απ' τον χρόνο. Πάνω απ' όλα βέβαια, είναι ένα σπίτι, που κατοικείται από γυναίκες, τα φαντάσματα και τις αναμνήσεις τους. Ζοάνα, Μπερναδέτα, Μαργαρίδα, Μπλάνκα, Ελιζαμπέτ, Ανζελα, Ντόλσα: γυναίκες με μισή καρδιά, γυναίκες μάντισσες, γυναίκες χωρίς γλώσσα και μιλιά, γυναίκες που κάνουν συμφωνίες με τον διάβολο για έναν απόγονο, γυναίκες που δεν νιώθουν πόνο. Αυτές οι γυναίκες, και όχι μόνο, σήμερα ετοιμάζουν ένα πάρτι...

Ένα γλωσσικά χειμαρρώδες έργο γεμάτο χιούμορ και τόλμη, που διερευνά τον άρρηκτο δεσμό μεταξύ φωτός και σκοταδιού, ζωής και θανάτου, λήθης και μνήμης, πραγματικότητας και μυθοπλασίας, από τη βραβευμένη συγγραφέα του "Τραγουδώ εγώ και το βουνό χορεύει".

Η δαμασκηλιά



Κατερίνα Καζολέα

Η ΔΑΜΑΣΚΗΝΙΑ

Θέατρο

βαλχίφόν
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Περνώντας μέσα από το μπαρ χαρτοπαιξίας και κρασοκατάλυξης, επιστρέφει από το σχολείο η Λορέτα, η κόρη της λαντζέρισσας, που μένουν μαζί στο πίσω δωμάτιο. Οι τρεις συνταξιούχοι, μόνιμοι θαμώνες (ένας ναυτικός, ένας σιδηροδρομικός και ένας νταλικέρης), παρακολουθούν το χαριτωμένο κορίτσι καθώς μεγαλώνει. Προσπαθούν με τις ιστορίες τους να την εντυπωσιάσουν.

Η Λορέτα μεγαλώνει χωρίς πατέρα και κατά κάποιον τρόπο οι τρεις τους αναπληρώνουν το κενό της πατρικής παρουσίας. Της διηγούνται περιστατικά από τη ζωή και τα ταξίδια τους σε μια ωραιοποιημένη εκδοχή. Μεταξύ τους γνωρίζουν ότι η πραγματικότητα ήταν πολύ πιο σκληρή. Όταν κάποια στιγμή μαθαίνουν πως η κοπέλα ετοιμάζεται να φύγει για σπουδές στην πόλη, κάνουν τα πάντα για να την αποτρέψουν.

quote of the day

"THE WAY TO GET STARTED IS TO QUIT TALKING AND BEGIN DOING"
Walt Disney

Γιορτάζουν!

13/9
Αριστείδης, Αριστίνα, Κορνήλιος,
Κορνήλια, Κορνήλα
14/9
Θεοκλής, Θεόκλεια, Σταύρος,
Σταυρούλα, Σταυριανή, Σταυρίνα
15/9
Βησσαρίων, Βησσαρία, Νικήτας,
Νικήτη, Νικήτα

13 Σεπτεμβρίου

- > European Heritage Days
- > International Chocolate Day
- > National Celiac Disease Awareness Day
- > National Doodle Day
- > National Hug Your Boss Day
- > Bald is Beautiful Day
- > National Kids Take Over the Kitchen Day
- > National Peanut Day
- > Positive Thinking Day
- > Stand Up To Cancer Day
- > Supernatural Day

14 Σεπτεμβρίου

- > World First Aid Day
- > Ημέρα Εθνικής Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων της Μικράς Ασίας από το Τουρκικό Κράτος
- > Farmers' Consumer Awareness Day
- > German Language Day
- > National Coloring Day
- > National Cream Filled Donut Day

15 Σεπτεμβρίου

- > International Day of Democracy
- > Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Λέμφωμα
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη
- > Butterscotch Cinnamon Pie Day
- > Greenpeace Day
- > Make a Hat Day
- > National Africa Civility Day

tip of the day

“
To love and be loved
is to feel the sun
from both sides.”

DAVID VISCOTT



ΔΩΡΕΑΝ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ

ΨΗΦΙΑΚΟ

NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

Chief of SayYessers: Κλαίρη Στυλιάρη
Editor in Chief: Βένια Αντωνίου
Sales Manager: Κατερίνα Σταθάτου
Editors: Αγγελική Ματσαγγούρα, Ιωάννης Ρούσσος
Creative Director: Χρυσάνθη Αποστολάκη
Office Manager: Φανή Μπαρού
Τεχνική Υποστήριξη: ● BlackDot Web Services

Επικοινωνήστε μαζί μας:
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, τηλ.: 213.0990585
media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr



sayes
communications