



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.

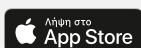


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



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



**ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Και ποιος δεν έχει ακούσει για το «Σύνδρομο του Καλού Παιδιού», αφού είναι μια γνωστή κατάσταση και αφορά πολλούς από εμάς. Αν δεν είσαι σίγουρος για το ποιος είναι ο ορισμός του καλού παιδιού ας σου φρεσκάρω λίγο τη μνήμη: είσαι εσύ που προσπαθείς πάντα να είσαι ο καλός φίλος, ο συνεργάτης που δεν λέει ποτέ «όχι», η τέλεια κόρη ή γιος που δεν ακολουθεί άλλες επιθυμίες παρά μόνο αυτές των άλλων.

Και θα μου πεις είναι απαραίτητα άσχημα όλα αυτά; Όχι, αλλά SayYesser μου, εσένα που είναι η χαρά σου σε αυτό το πλαίσιο;

Αν ορίζεις τον εαυτό σου ως «καλό παιδί», μήπως έχεις παρατήσει τις προσωπικές σου επιθυμίες και ανάγκες για να κάνεις τους άλλους ευτυχισμένους; Πολλές φορές, μήπως αυτή η ανάγκη να ευχαριστήσεις τους πάντες καταλήγει να γίνει βάρος και σε κρατά πίσω από το να ζήσεις τη ζωή που πραγματικά επιθυμείς; Μήπως η καλοσύνη σου έχει μετατραπεί σε παγίδα που κινδυνεύεις να πέσεις ο ίδιος μέσα;

Αν είπες ναι, δεν είσαι ο μόνος και σίγουρα δεν είσαι μόνος. Είναι απολύτως φυσιολογικό να θέλεις να κάνεις τους άλλους ευτυχισμένους, αλλά δεν χρειάζεται να το κάνεις εις βάρος του εαυτού σου.

Και αν θέλεις να αλλάξεις την κατάσταση, σου λέω πως ναι υπάρχει ένας και μόνο τρόπος για να το πετύχεις! Ποιος; Να αρχίσεις να λες «όχι» σε πράγματα που δεν σε ενδιαφέρουν ή δεν σου ταιριάζουν και πίστεψε με το αντίκτυπο θα είναι απελευθερωτικό!

Tip of the Day: Αφιέρωσε χρόνο για τον εαυτό σου. Όταν νιώθεις ότι το σύνδρομο του καλού παιδιού σε καταβάλλει, βρες λίγο χρόνο να κάνεις κάτι που σε γεμίζει. Αυτό μπορεί να είναι μια βόλτα στον ήλιο, ένα ενδιαφέρον χόμπι ή ακόμα και μια ώρα με το αγαπημένο σου βιβλίο. Θυμήσου ότι είναι εντάξει να βάζεις τον εαυτό σου πρώτα — οι άλλοι θα το εκτιμήσουν ακόμα περισσότερο! Να θυμάσαι, να είσαι καλός με τον εαυτό σου καθώς είναι το πρώτο βήμα για να είσαι καλός και με τους άλλους!

Extra Tip of the Day: Αγκάλιασε την καλοσύνη, αλλά μην ξεχνάς και την αγάπη προς τον εαυτό σου. Εξάλλου, το «καλό παιδί» πρέπει και αυτό να είναι ευτυχισμένο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πώς θα αντιμετωπίσουμε την αναβλητικότητα της Δευτέρας!

Δευτέρα κάτι έχω... και όλο αναβάλλω τις δουλειές μου για... αργότερα. Συμβαίνει σε πολύ κόσμο και συμβαίνει συνέχεια! Τι κάνουμε γι' αυτό; Για αρχή, ενημερωνόμαστε!



Σύμφωνα, λοιπόν, με έρευνα η αναβλητικότητα μας βρίσκει πολύ συχνά τα μεσημέρια της Δευτέρας. Ειδικότερα, η αναβλητικότητα μας επισκέπτεται κυρίως στις 12:06 μ.μ. τη Δευτέρα. Μάλιστα το 71% των ενηλίκων στις ΗΠΑ παραδέχεται ότι αναβάλλει τα τακτικά του καθήκοντα. Στην έρευνα που διεξήγαγε η Talker Research έλαβαν μέρος 2.000 ενήλικες, οι οποίοι προκειμένου να αποφύγουν τις υποχρεώσεις τους, ασχολούνται με δραστηριότητες που τους προσφέρουν ευχαρίστηση. Τι κάνουν, δηλαδή; Οι μισοί από τους συμμετέχοντες είπαν ότι παρακολουθούν τηλεόραση και ταινίες και το 42% σκρολάρουν στα social media. Κάποιοι ξαπλώνουν απλώς στο κρεβάτι (39%) ή κοιμούνται (29%).

Ακόμη, πολλοί καταφεύγουν στο φαγητό, πηγαίνουν για ψώνια ή βόλτες, γυμνάζονται κ.α.

Τα social media μας... ξεμυαλίζουν

Τα social media μας επηρεάζουν πολύ, αφού ξοδεύουμε αρκετό χρόνο σε αυτά καθημερινά. Ο μέσος Αμερικανός ξοδεύει σχεδόν δύομισι ώρες τη μέρα στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Το 10% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι ξοδεύει 5 έως 8 ώρες στα social media, και το 18% δεν προσπαθεί να περιορίσει αυτόν το χρόνο. Το 28% των ερωτηθέντων παραδέχεται ότι το κινητό αποτελεί τον βασικό λόγο που αναβάλλονται οι εργασίες.

Η αναβλητικότητα πάντως έχει συνέπειες... Μας προκαλεί συναισθηματικό βάρος, ενώ τρεις στους τέσσερις αισθάνονται ενοχές επειδή αναβάλλουν τις υποχρεώσεις τους. Ωστόσο, συνεχίζουν να είναι αναβλητικοί!



μην είμαστε συγκεντρωμένοι άρα ούτε παραγωγικοί. Μια βόλτα, ένα σνακ που μας αρέσει πολύ ή ένα σκρολόρισμα, ναι, μπορεί να μας ωφελήσουν! Γιατί θα μας δώσουν ενέργεια και θα συμβάλλουν στο να ολοκληρώσουμε την εργασία μας και να μην την αφήσουμε... για αύριο. Θέλει όμως μέτρο!

Η "καλή" αναβλητικότητα

Στην Αρχαία Αίγυπτο χρησιμοποιούσαν δύο λέξεις που αντιστοιχούσαν στο ρήμα αναβάλλω. Η μία ήταν «τεμπελιάζω» και η άλλη «περιμένω για τη σωστή στιγμή». Είναι αλήθεια ότι οι δημιουργικοί άνθρωποι πολλές φορές είναι αναβλητικοί. Όχι όμως επειδή... έτυχε! Αντίθετα, είναι στρατηγικά αναβλητικοί. Σκέφτονται πολύ και αφιερώνουν χρόνο για να επεξεργαστούν τις ιδέες τους! Ας μην ξεχνάμε, άλλωστε, ότι η ταχύτητα δεν συνεπάγεται πάντα πρωτιά!



Και τι κάνουμε;

Αν θέλουμε, μπορούμε να βελτιώσουμε την κατάσταση αλλά θέλει τρόπο! Στην έρευνα, σε ποσοστό 30% οι ερωτηθέντες είπαν ότι ανταμείβουν τον εαυτό τους απολαμβάνοντας ένα σνακ μόλις ολοκληρώσουν μια εργασία. Το 70% ήταν πιο παραγωγικοί και ολοκλήρωναν περισσότερες εργασίες όταν εργάζονταν μόνοι τους.

Αξιοσημείωτο είναι ότι οι μισοί είναι πιο πιθανό να αναβάλουν οποιαδήποτε εργασία εάν πεινάνε. Άρα, φαίνεται πόσο σημαντική είναι η ισορροπημένη διατροφή στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας. Κάτι ενθαρρυντικό είναι πως σε ποσοστό 19% οι ερωτηθέντες διαπίστωσαν ότι οι εργασίες που συνήθως αναβάλλουν διαρκούν πολύ λιγότερο από όσο νόμιζαν.

Με λίγα λόγια...

Είναι καλό να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας και όχι να αυτοτιμωρούμαστε. Ένα σύντομο διάλειμμα είναι σημαντικό γιατί μας δίνει ώθηση να συνεχίσουμε. Διαφορετικά, ενδέχεται να



Τα Public γιορτάζουν τα 16 Μεγάλα “Public + home” με διπλάσια επιστροφή €



Τα Public συμπληρώνουν έναν χρόνο από την έναρξη λειτουργίας των 16 μεγάλων καταστημάτων “Public + home” Πανελλαδικά και το γιορτάζουν με επετειακές προσφορές. Από τις 19 Σεπτεμβρίου, οι επισκέπτες των 16 μεγάλων καταστημάτων θα απολαμβάνουν 2x επιστροφή € (ευρώ) για επόμενες αγορές στα Public και τεράστιες επετειακές προσφορές και “ΟΛΑ ΑΤΟΚΑ” χωρίς πιστωτική κάρτα.

Τα 16 μεγάλα καταστήματα “Public + home”, που βρίσκονται σε εύκολα προσβάσιμα σημεία με άνετο parking, προσφέρουν μια τεράστια ποικιλία προϊόντων που καλύπτουν όλες τις ανάγκες της

οικογένειας. Από προϊόντα τεχνολογίας, τηλεοράσεων, είδη

τηλεφωνίας μέχρι μικρές και μεγάλες οικιακές συσκευές από επώνυμες μάρκες και προϊόντα ψυχαγωγίας και παιδικών παιχνιδιών, συνδυαστικά με ευέλικτες υπηρεσίες πληρωμής.

Συμπληρώνοντας έναν χρόνο γεμάτο καινοτομία, ευέλικτες υπηρεσίες και δυνατές εμπειρίες στα μεγάλα καταστήματα “Public + home”, τα Public ευχαριστούν τους καταναλωτές για την αμέριστη εμπιστοσύνη τους, η οποία μεταφράζεται σε ποσοστό ικανοποίησης 97% σύμφωνα με έρευνα της Kantar, με μεγάλες προσφορές.

[Δείτε εδώ το κοντινότερο “Public + home”.](#)

Η Huawei εμπνέει με καινοτόμα προϊόντα συνδυάζοντας τη μόδα και τη δημιουργικότητα

Στις 19 Σεπτεμβρίου, στο “HUAWEI Innovative Product Launch” στην Βαρκελώνη, η Huawei παρουσίασε πολυαναμενόμενα προϊόντα, με την προσέγγιση “Fashion Edge” για wearables όπως τα HUAWEI WATCH GT 5 Series, HUAWEI WATCH D2 και HUAWEI WATCH Ultimate Green. Ανακοινώθηκαν επίσης τα tablet HUAWEI MatePad Pro 12,2” και HUAWEI MatePad 12 X, με νέα άποψη για την wearable εμπειρία και αναβαθμισμένες τεχνολογίες για βελτιωμένη παραγωγικότητα και απρόσκοπτη συνδεσιμότητα.

Συνδυάζοντας την αιχμή της τεχνολογίας με τη μόδα, η σειρά HUAWEI WATCH GT 5 είναι από τα πρώτα έξυπνα ρολόγια της Huawei με το HUAWEI TruSense System, μια ενσωματωμένη νέα λειτουργία παρακολούθησης υγείας και φυσικής κατάστασης που, συνοδεύεται από αναβαθμισμένο αισθητήρα και βελτιωμένους αλγόριθμους – παράγοντας αποτελέσματα πιο γρήγορα, με μεγαλύτερη ακρίβεια και πιο ολοκληρωμένα.



Ζήσε την απόλυτη burger εμπειρία με μία παγωμένη Kaiser στο φετινό Burger Fest!



**BURGER
FEST**



Η Kaiser, η αγαπημένη Pilsner, συμμετέχει φέτος για πρώτη φορά στο Burger Fest, το πρώτο και μεγαλύτερο food festival στην Ελλάδα, αφιερωμένο στο burger. Εκεί, η Kaiser θα συνοδεύσει για πρώτη φορά τις ξεχωριστές γεύσεις του φεστιβάλ, προσφέροντας μοναδικές στιγμές απόλαυσης σε ένα ανεπανάληπτο γαστρονομικό ταξίδι.

Το Burger Fest επιστρέφει για δέκατη χρονιά στον χώρο του Αμαξοστασίου στο Γκάζι! Μετά από ένα τριήμερο γεμάτο γεύση και διασκέδαση στις 20-22 Σεπτεμβρίου, έρχεται ένα ακόμη στις 27-29 Σεπτεμβρίου. Σε αυτήν τη μεγάλη γιορτή των γεύσεων, η Kaiser δεν θα μπορούσε να λείπει, συνοδεύοντας με την εξαιρετική ποιότητά της, τη γεμάτη, πλούσια γεύση και το χαρακτηριστικό

άρωμα της τα μοναδικά signature burgers του φεστιβάλ.

Στο Burger Fest 2024, περισσότερα από 15 κορυφαία burger houses θα παρουσιάσουν τις πιο δημιουργικές και ξεχωριστές συνταγές τους, ενώ οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ψηφίσουν το αγαπημένο τους burger, απολαμβάνοντας παράλληλα παγωμένη Kaiser. Η εμπειρία όμως δεν σταματά εδώ: Το Burger Fest θα είναι γεμάτο διασκεδαστικές δράσεις, όπως challenges, food games, εντυπωσιακές επιδείξεις από grill masters, μοναδικές ευκαιρίες για φωτογραφίες και φυσικά, live μουσικές εμφανίσεις από αγαπημένους καλλιτέχνες που θα ανεβάσουν τη διάθεση στα ύψη!

Η Kaiser αποτελεί μία ξεχωριστή επιλογή για κάθε γαστρονομική εμπειρία. Με 5 εκλεκτές ποικιλίες κριθαριού και 3 προσεκτικά επιλεγμένους τύπους λυκίσκου, με κυρίαρχο τον μοναδικό λυκίσκο «Tradition», ξεχωρίζει για την ισορροπία στη γεύση της και την ποιότητα της ζυθοποίησής της. Με προσοχή σε κάθε στάδιο της παραγωγής, από τη ζύμωση μέχρι την ωρίμανση, η Kaiser προσφέρει ένα άρτιο και γεμάτο γευστικό αποτέλεσμα, που συνδυάζεται άψογα με κάθε γεύμα.

Απολαύστε υπεύθυνα

Market Trends

Ήρθαν τα πιο λαχταριστά Adoro Creamy Τριγωνάκια με Gouda!

Τα νέα Adoro Creamy Τριγωνάκια με Gouda κυκλοφορούν σε μια ευφάνταστη συσκευασία με έναν super τυρένιο ήρωα και είναι τόσο πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνη που θα γίνουν τα αγαπημένα όλων – μικρών και μεγάλων. Ξεχωρίζουν για την ιδιαίτερα κρεμώδη υφή τους και την αγαπημένη γεύση της Gouda, ενώ παράλληλα δεν περιέχουν συντηρητικά.

Ένα υγιεινό σνακ για όλη την οικογένεια, που χάρη στην πλούσια και απολαυστική σύνθεσή του, μπορεί να καταναλωθεί και σκέτο αλλά και να χαρίσει στη στιγμή μια έξτρα γευστική πινελιά σε φρυγανιές, παξιμαδιά, τορτίγιες, σάντουιτς, τυροπιτάκια και άλλες αλμυρές συνταγές.



Το Harvard βρήκε τις δυο ταινίες που διεγείρουν το μυαλό μας



Σύμφωνα με το Harvard, υπάρχουν δύο ταινίες που διεγείρουν το μυαλό μας και η επιλογή του Αμερικάνικου Πανεπιστημίου θα σας εκπλήξει, καθώς πρόκειται για δυο ταινίες ιδιαίτερες συναισθηματικές, καθόλου εγκεφαλικές, όπως θα περίμενε κανείς, και μάλιστα σκηνοθετημένες από τον μετρ του μελοδράματος Pedro Almodóvar. Γνωστός για την ικανότητά του να συνδυάζει την κωμωδία με το δράμα, αλλά και για την πολύχρωμη αισθητική του, ο Ισπανός auteur έχει χαρίσει στον σύγχρονο κινηματογράφο κορυφαίες δημιουργίες, επηρεάζοντας σημαντικά νέους κινηματογραφιστές.

Η τολμηρή προσέγγιση και η πρωτότυπη ματιά του έκανε το διάσημο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Κινηματογραφικών και Οπτικών Σπουδών του Harvard να συμπεριλάβει δύο ταινίες του στο πρόγραμμα σπουδών του, υπογραμμίζοντας την ικανότητά τους να διεγείρουν το μυαλό μας, να προσφέρουν τροφή για σκέψη και να ενισχύουν την ενσυναίσθησή μας.

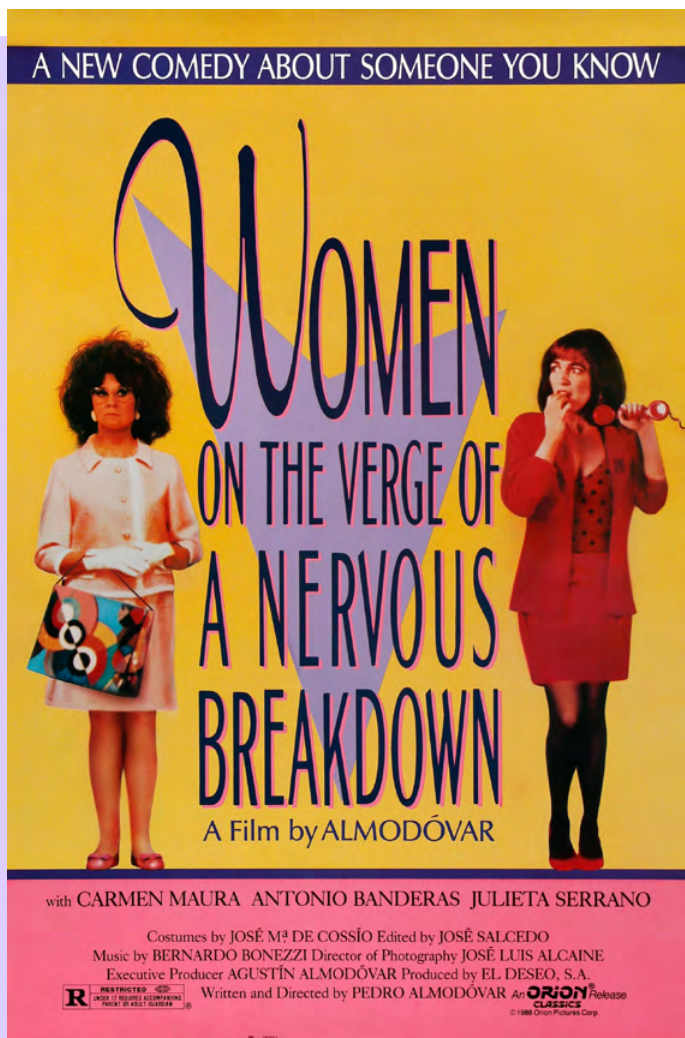
Ποιες είναι οι ταινίες

Γυναίκες στα πρόθυρα νευρικής κρίσης

Σε αυτή τη σατιρική κωμωδία του 1988, που ανατρέπει τις συμβάσεις, ο Almodóvar οφείλει την είσοδό του στο διεθνές στερέωμα. Η ταινία είναι ένας

εξωφρενικός και συγχρόνως τρυφερός φόρος τιμής στη γυναικεία ψυχολογία, που απέσπασε το Βραβείο Σεναρίου και το Βραβείο Γυναικείας Ερμηνείας στο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Βενετίας, ενώ ανάμεσα σε πολλές άλλες διακρίσεις ήταν υποψήφια για Χρυσή Σφαίρα και Όσκαρ Καλύτερης Ξενόγλωσσης Ταινίας.





Υπόθεση

Ο Ιβάν, μετά από πολλά χρόνια σχέσης με τη σύντροφο και συνάδελφό του στις μεταγλωττίσεις ταινιών, Πέπα, τη χωρίζει, αφήνοντάς της ένα μήνυμα στον τηλεφωνητή. Η Πέπα ψάχνει απεγνωσμένα να τον βρει και να του ζητήσει εξηγήσεις, χωρίς αποτέλεσμα. Στη διαδρομή θα συναντήσει τη γυναίκα του, που έχει βγει πρόσφατα από το ψυχιατρείο ενώ την ίδια στιγμή η φίλη της Πέπα, Καντέλα, έρχεται να μείνει στο σπίτι της, γιατί φοβάται τον τρομοκράτη εραστή της. Μέσα σε όλα αυτά, καταφτάνει και ο Κάρλος, ο γιος του Ιβάν, με την αρραβωνιαστικιά του! Καθώς η ώρα περνάει, όλοι ανακαλύπτουν πως συνδέονται με τρόπους που δεν είχαν ποτέ φανταστεί.

Η ταινία δεν είναι μόνο μια σουρεάλ πανδαισία με κοστουμιά και σκηνικά, που αποτυπώνουν τη Μαδρίτη της δεκαετίας του '80, αλλά και μια εξερεύνηση των ανθρώπινων συναισθημάτων και των διαπροσωπικών σχέσεων. Ο Ισπανός σκηνοθέτης με χιούμορ αμφισβητεί τους κοινωνικούς κανόνες και ερευνά σε βάθος την πολυπλοκότητα της ζωής των γυναικών.

Μίλα της

Στον πιο χαμηλόφωνο σταθμό σχεδόν σε ολόκληρη τη φιλμογραφία του, ο Almodóvar πραγματεύεται πώς η αγάπη, η εμμονή, το πάθος και η αυτοκαταστροφή δεν προκύπτουν ως έκρηξη ή ως αναπάντεχη έκπληξη, αλλά απαιτούν πειθαρχία, πείσμα και επιμονή.



Υπόθεση

Δύο άνδρες ολοκληρωτικά και αδιαπραγμάτευτα αφοσιωμένοι σε δύο κατάκοιτες γυναίκες, βιώνουν μια ιστορία αγάπης, βυθισμένη στη σιωπή και την απουσία. Ο Μάρκο και ο Μπενίνιο έχουν μετατρέψει το νοσοκομείο σε κάτι περισσότερο από σπίτι και καταφύγιο. Σύντροφοι στην εμμονή, μοιράζονται αρχικά ένα σπαρακτικό κλάμα στην ανωνυμία ενός θεάτρου, σαν να εξομολογούνται -δίχως λέξεις ή βλέμματα- ο ένας στον άλλο τη διαστροφή που τους ενώνει. Η αγάπη τους για τις κληνικές γυναίκες τους θωρακίζει απέναντι στον φόβο της μοναξιάς. Πλέον, δεν πρόκειται να βιώσουν καμία από τις συμφορές του έρωτα. Η απόρριψη, η εγκατάλειψη, ο συμβιβασμός, το ξεθώριασμα του πάθους, ο νοσηρός ανταγωνισμός, η βία του να γνωρίζεις κάποιον πιο καλά απ' όσο θα έπρεπε, δεν θα τους χτυπήσουν ποτέ την φούρτα. Ο Μάρκο και ο Μπενίνιο ζουν σε μια δική τους φυλακή, παγιδευμένοι σε μια ατελείωτη προσμονή και αναμονή.

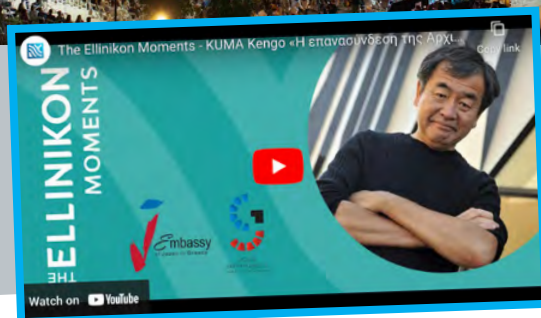
Εδώ, ο Almodóvar γράφει το πιο συγκινητικό ερωτικό γράμμα στην ανθρώπινη επαφή. Οι ήρωές του, που υποδύονται εξαιρετικά οι Javier Cámara και Darío Grandinetti, τρυπνάνουν στην καρδιά μας, ακριβώς επειδή δεν φοβούνται να αποτινάξουν όλα τα αρσενικά δεσμά, μιας και η ανάγκη να αγαπηθούμε, ο τρόμος της μοναξιάς, τα περίεργα παιχνίδια του μυαλού, ο σαρκικός πόθος και η ατομία μπροστά στην ευτυχία δεν έχουν φύλο.



ΚΥΜΑ Kengo: «Η επανασύνδεση της Αρχιτεκτονικής με τη Φύση»

Η Πρεσβεία της Ιαπωνίας στην Ελλάδα, σε συνεργασία με την LAMDA Development, υποδέχθηκαν τη Δευτέρα 16 Σεπτεμβρίου στο The Ellinikon Experience Centre, τον βραβευμένο Ιάπωνα αρχιτέκτονα KUMA Kengo. Η ομιλία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο των δράσεων για το «2024: Έτος Πολιτισμού και Τουρισμού Ιαπωνίας - Ελλάδας» και της ενότητας "Talks" του θεσμού "The Ellinikon Moments".

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Πρέσβης της Ιαπωνίας στην Ελλάδα, κ. Koichi Ito, ο οποίος στον χαιρετισμό του ανέφερε σχετικά: «Η αρχιτεκτονική είναι ένα πεδίο της ανθρώπινης δημιουργικότητας όπου Έλληνες και Ιάπωνες έχουν συμβάλει σχεδιαστικά και φιλοσοφικά σε σημαντικό βαθμό και σε παγκόσμιο επίπεδο. Για τον λόγο αυτό, η αποψινή εκδήλωση, η διάλεξη του κ. Kengo Kuma, είναι μεταξύ των κορυφαίων από μια σειρά εκδηλώσεων που πραγματοποιούνται για τον εορτασμό αυτής της χρονιάς, η οποία σηματοδοτεί την 125η επέτειο από την εγκαθίδρυση των διπλωματικών σχέσεων μεταξύ των δύο χωρών μας και έχει ανακηρυχθεί ως Έτος Πολιτισμού και Τουρισμού μεταξύ Ιαπωνίας και Ελλάδας».



Travel News

Ποιος είναι ο «Καλύτερος Οικογενειακός Προορισμός»;



Ιδιαίτερα δημοφιλής προορισμός για τις οικογενειακές διακοπές των αμερικανών ταξιδιωτών παραμένει η Ελλάδα, γεγονός που επιβεβαιώθηκε από μία ακόμα σημαντική διάκριση που κατέκτησε η χώρα μας στην αγορά των ΗΠΑ.

Συγκεκριμένα, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά αναδείχθηκε νικήτρια στην κατηγορία «Καλύτερος Διαγενεακός Οικογενειακός Προορισμός» (Best Family-Friendly MultiGen Destination) στα έβδομα βραβεία Wherever Awards, που διοργανώνει ο αμερικανικός εκδοτικός όμιλος FX Express Publications.

«Η Ελλάδα προσφέρει απίστευτη ταξιδιωτική εμπειρία»

Οι κορυφαίοι στις επιμέρους κατηγορίες των βραβείων αναδεικνύονται κάθε φορά μετά από ψηφοφορία των αναγνωστών του ηλεκτρονικού περιοδικού whereverfamily.com, που αποτελεί παράλληλη έκδοση του περιοδικού Global Traveler και εξειδικεύεται στις οικογενειακές διακοπές, προτείνοντας ευρύ φάσμα προορισμών, καταλυμάτων, τουριστικών πρακτορείων και εταιρειών κρουαζιέρας σε ολόκληρο τον κόσμο ανεξάρτητα από την απόσταση, το μεταφορικό μέσο και το κόστος. Σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση των διοργανωτών, οι αναγνώστες του site επέλεξαν στη συγκεκριμένη κατηγορία την Ελλάδα, καθώς «εκτίμησαν τις προσπάθειες της χώρας ώστε να προσφέρει μια απίστευτη ταξιδιωτική εμπειρία».

Στιγμιότυπα από τη φιλανθρωπική συναυλία του MDA Ελλάς στο Βεάκειο



Η Δήμητρα Γαλάνη στήριξε το έργο του MDA Ελλάς, Σωματείο για τη Φροντίδα των Ατόμων με Νευρομυϊκές Παθήσεις, σε μία υπέροχη βραδιά για καλό σκοπό στο Βεάκειο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά. Μαζί της στη σκηνή η Παυλίνα Βουλγαράκη και η εξαιρετική μπάντα της. Μοναδικές στιγμές έζησαν όσοι βρέθηκαν την περασμένη Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου στο Βεάκειο Θέατρο Πειραιά για την φιλανθρωπική συναυλία του MDA Ελλάς, του Σωματείου για τη φροντίδα των ατόμων με Νευρομυϊκές Παθήσεις. Η Δήμητρα Γαλάνη μέσα από το μεγάλο της ρεπερτόριο ταξίδεψε το κοινό σε αγαπημένα τραγούδια και μελωδίες. Μαζί της βρέθηκε και η δημιουργός και ερμηνεύτρια Παυλίνα Βουλγαράκη που μαζί με την υπέροχη μπάντα χάρισαν στα μέλη του MDA Ελλάς, και το κοινό μία αξέχαστη βραδιά.

Τα έσοδα της συναυλίας θα διατεθούν στην επέκταση του προγράμματος "Υποστήριξη Κατ' Οίκον" των Μελών του MDA Ελλάς με Πλάγια Μυατροφική Σκλήρυνση, (ALS). Μέσω του προγράμματος αυτού, το Σωματείο θα συνεχίσει να διασφαλίζει τις συνθήκες που προάγουν μια ζωή με ποιότητα και αξιοπρέπεια τόσο για τον ασθενή όσο και για την οικογένειά του.

Agenda

Το ελληνικό σινεμά στο Ηρώδειο

«Το Ελληνικό Σινεμά τραγουδά...» στο Ηρώδειο στις 24 Σεπτεμβρίου 2024, σε μια μεγάλη φιλανθρωπική μουσική βραδιά του ΤΑΣΕΗ, αφιερωμένη στη μουσική και τα τραγούδια του ελληνικού κινηματογράφου, σε επιμέλεια και παρουσίαση του Μάκη Δελαπόρτα.

Μια μεγαλειώδης μουσική παράσταση με την Φιλαρμόνια Ορχήστρα Αθηνών και μάεστρο τον Γιώργο Παγιάτη, που θα μας ταξιδέψει στη χρυσή εποχή του ελληνικού κινηματογράφου, μέσα από διαχρονικά τραγούδια, υπέροχες μελωδίες και εξαιρετικές ερμηνείες. Για πρώτη φορά στο Ηρώδειο ένα κινηματογραφικό αφιέρωμα για το δικό μας «Χόλυγουντ» και τα δικά μας μυθικά «αστέρια». Ηθοποιοί και τραγουδιστές που έλαμψαν στο πανί της μεγάλης οθόνης και άφησαν ανεξίτηλο το αποτύπωμά τους στις καρδιές όλων μας.

Ένα «Ταξίδι στ' όνειρο», νοσταλγικό, λαμπερό, υπέροχο, με σημαντικούς ηθοποιούς και τραγουδιστές, που με τις δικές τους ερμηνείες θα μας ταξιδέψουν σ' εκείνη την αγαπημένη εποχή του ελληνικού σινεμά.

Προπώληση: Στο δίκτυο www.ticketmaster.gr
Πληροφορίες: 2121050020, www.entertain.gr



Η σειρά μαλακτικών ρούχων Tesori d'Oriente ταξιδεύει τις αισθήσεις μας με πέντε μοναδικά αρώματα



Η σειρά μαλακτικών ρούχων Tesori d'Oriente, συνεχίζει να μας ταξιδεύει στα πιο μαγευτικά μέρη της Ανατολής, μέσω πέντε μοναδικών αρωμάτων που προέρχονται από παραμυθένιους προορισμούς! Η μάρκα, που στα Ιταλικά σημαίνει «θησαυρός της Ανατολής», χαρίζει μια υπέροχη εμπειρία χαλάρωσης και ευεξίας χάρη στα ιδιαίτερα συστατικά της που συνθέτουν μοναδικά αρώματα με μακρά διάρκεια έως και 8 εβδομάδες!

Η σειρά κυκλοφορεί σε πρωτότυπες, εντυπωσιακές, κυλινδρικές συσκευασίες των 760ml με συμπτυκνωμένη κρεμώδη φόρμουλα ιδανική για περίπου 38 πλύσεις, και αποτελείται από 5 μοναδικούς "θησαυρούς": Το φίνο και διακριτικό White Musk στο ασημένιο μπουκάλι, περιέχει νότες από λευκό μόσχο και τριαντάφυλλο χαρίζοντας μια πουδρένια, λουλουδάτη αίσθηση. Το πικάντικο Byzantium στο κρεμ μπουκάλι, με άρωμα σαν "ψηφιδωτό" με κανέλα, μαύρο ρόδο και λάβδανο (το μύρο της Ανατολής), έρχεται για να συνεπάρε το μυαλό! Το αέρινο και δροσερό Thalassotherapy στο γαλανό μπουκάλι, με νότες λεβάντας και σανδαλόξυλου, χαρίζει άρωμα θαλασσινής αύρας στα ρούχα. Η Ayurveda στο τικουάζ μπουκάλι,

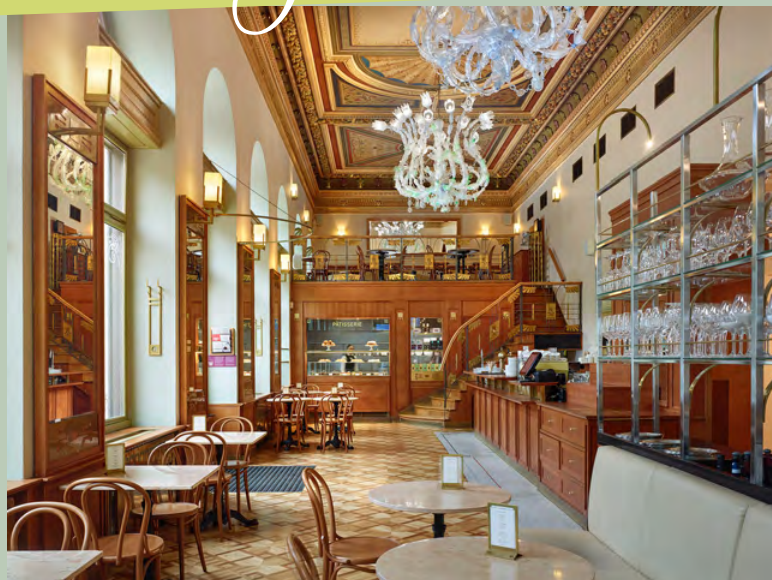
φέρνει την απόλυτη αρμονία με ένα έντονο άρωμα από σπάνια ινδικά αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην υψηλή αρωματοποιία. Τέλος, το Hammam στο μαύρο μπουκάλι, διαθέτει νότες από άνθη πορτοκαλιάς συνδυασμένα αρμονικά με το γλυκό άρωμα γιασεμιού, χαρίζοντας μια απίστευτη αίσθηση φρουτένιας φρεσκάδας στα ρούχα.

Το πιο αριστοκρατικό vintage αρτοποιείο!

SAY *yes* & get impressed

Πρόκειται για το Café Savoy και βρίσκεται στην Πράγα. Με εντυπωσιακά καρό πλακάκια, περίτεχνες κατασκευές και vintage αρτοποιήκες, καλάθια και είδη σερβιρίσματος, το Cafe Savoy έχει μια βασιλική ατμόσφαιρα.

Σερβίρει το φημισμένο Savoy breakfast, το οποίο έρχεται στο τραπέζι με ζεστή σοκολάτα και ένα καλάθι γεμάτο με ποικιλίες ψωμιού, κέικ καρυδιών, βούτυρο και σπιτική μαρμελάδα.



Σαλάτα με κεφτεδάκια κοτόπουλου

Μια ...διαφορετική σαλάτα που χορταίνει και ξετρελαίνει μικρούς και μεγάλους!

Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό κιμά κοτόπουλο
- 1/2 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- 1/2 φλιτζάνι ψίχα μπαγιάτικου ψωμιού (ή τρίμμα φρυγανιάς)
- 1 μεγάλο αβγό, ελαφρά χτυπημένο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. σκόνη σκόρδου
- 1/2 κ.γ. πάπρικα
- 2 κ.γ. φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/2 κ.γ. πιπέρι

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C.
- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά προσθέτοντας τελευταίο τον κιμά και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια (περίπου 3-4 εκατοστά), τα τοποθετούμε σε ταψί που έχουμε καλύψει με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος και ψήνουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα, για περίπου 20-25 λεπτά.
- Σερβίρουμε τα κεφτεδάκια μέσα σε μια πλούσια σαλάτα της αρεσκείας μας και γαρνίρουμε με επιπλέον φρέσκο μαϊντανό.

TIP

Εναλλακτικά, μπορούμε να τηγανίσουμε τα κεφτεδάκια σε αντικολλητικό τηγάνι, με λίγο λάδι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.



Πάρε μέρος στο 7ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας

Ποιος θα μπορούσε να καλύψει καλύτερα δημοσιογραφικά ένα Φεστιβάλ για παιδιά από τα ίδια τα παιδιά; Κάπως έτσι, σας παρουσιάζουμε τους Young Reporters!

"Αναζητούμε 20 εφήβους από 14-17 ετών που με συνεντεύξεις, ρεπορτάζ, βίντεο και φωτογραφίες θα καταγράψουν τον παλμό του 7ου Παιδικού & Εφηβικού Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας. Ποια ήταν η ταινία που ξεσήκωσε το κοινό; Τι δουλειά κάνει ο Διευθυντής Προγράμματος; Τι γίνεται στο φουαγιέ; Θα έχουν επίσης την ευκαιρία, μέσω zoom ή δια ζώσης, να πάρουν συνεντεύξεις από τους ίδιους τους δημιουργούς των ταινιών!"

Θα προηγηθεί ένα μίνι Εργαστήρι Δημοσιογραφίας, τεσσάρων συναντήσεων, στις οποίες οι νέοι ρεπόρτερ θα μάθουν τις βασικές αρχές του ρεπορτάζ, της κινηματογραφικής κριτικής και των συνεντεύξεων, ενώ θα εκπαιδευτούν στη λήψη δημοσιογραφικών βίντεο.

Το εργαστήρι είναι εντελώς ΔΩΡΕΑΝ και απευθύνεται σε 14-17 ετών που θα δεσμευτούν να συμμετέχουν στις συναντήσεις τα 4 Σάββατα που προηγούνται του Φεστιβάλ:

12 & 19 Οκτωβρίου και 2 & 9 Νοεμβρίου. Ώρες εργαστηρίου: 5:00μμ -6:30μμ

Σημείο Συνάντησης: Τα γραφεία του Φεστιβάλ, Σόλωνος 130, Αθήνα 10681

Περισσότερες πληροφορίες θα βρεις [εδώ](#).

YOUNG REPORTERS OPEN CALL

Για μαθητές από 14 έως 17 ετών



Έχεις πάθος για τη δημοσιογραφία;
Σου αρέσει ο κινηματογράφος;
Το 7ο ATHICFF σου δίνει την ευκαιρία να ανακαλύψεις και να μεταδώσεις τον παλμό της φετινής διοργάνωσης ως young reporter!

ATHICFF.COM @ATHICFF

Food for Thought

kids' edition

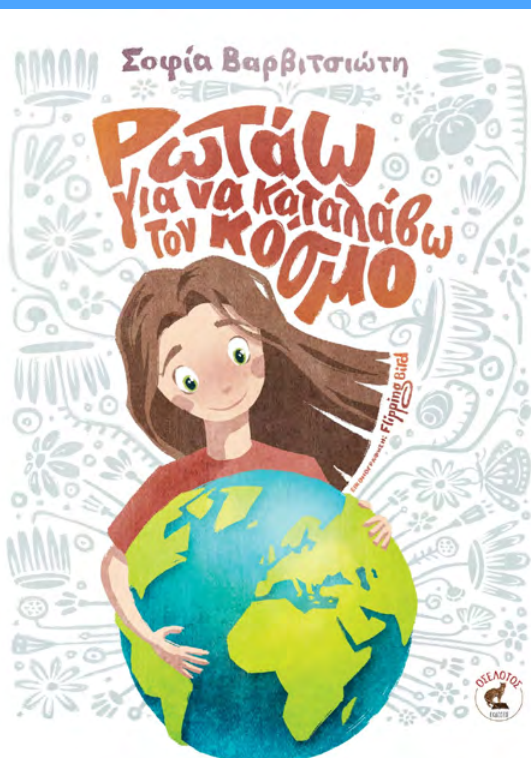
Ρωτάω για να Καταλάβω τον Κόσμο

«Ποτέ μη σταματάτε να ρωτάτε και να προβληματίζεστε για τον κόσμο». Με αυτή την προτροπή, στο πρώτο της βιβλίο, η έφηβη συγγραφέας Σοφία Βαρβιτσιώτη ξεκινά ένα ταξίδι σε ένα ξεχωριστό σύμπαν, γεμάτο από γνήσιες απορίες και αυθεντικούς προβληματισμούς.

Μέσα από έναν ανοιχτό και όμορφο διάλογο, η Σοφία μιλά στη γλώσσα των παιδιών για θέματα, που «ο κόσμος των μεγάλων» μπορεί να αποφεύγει. Η ψυχική υγεία, οι πρόσφυγες, ο ρατσισμός, τα δικαιώματα ανθρώπων και ζώων, η κλιματική αλλαγή και η τεχνητή νοημοσύνη είναι λέξεις και έννοιες, που «εισβάλουν» καθημερινά στη ζωή κάθε παιδιού και γεννούν σκέψεις, συναισθήματα και ...ερωτήσεις.

Έμπνευση για τη δημιουργία του βιβλίου ήταν οι απορίες των μικρότερων αδελφών της: «θα γράψω όλες τις απορίες σου σε ένα βιβλίο και θα το τυπώσουμε, για να μπορούν όλα τα παιδιά, ακόμα κι αυτά που δεν έχουν μεγαλύτερη αδερφή, να καταλάβουν», αναφέρει η συγγραφέας στο βιβλίο της, όπως και έκανε, τελικά.

Τα έσοδα από τις πωλήσεις του βιβλίου θα διατεθούν για τη στήριξη του ιδρύματος ΕΣΤΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΟΥ «ΦΙΛΟΘΕΗ Η ΑΘΗΝΑΙΑ».



Τρεις ιστορίες για το νερό



Το τέλειο ζευγάρι

Κάθε ζευγάρι έχει τα δικά του μυστικά... Η σεζόν των γάμων έφτασε και οι εντάσεις κορυφώνονται. Όταν μια υπερπολυτελής γαμήλια τελετή καταλήγει σε φιάσκο πριν καν ξεκινήσει –αφού το πτώμα της κουμπάρας ξεβράστηκε στο λιμάνι του Ναντάκετ λίγες ώρες πριν ξεκινήσει–, όλοι οι βασικοί συμμετέχοντες σε αυτήν είναι πλέον ύποπτοι.

Καθώς ο Αρχηγός της Αστυνομίας του Ναντάκετ Εντ Κάπενας αρχίζει να σκαλίζει το παρελθόν του κουμπάρου, της νύφης, της μητέρας του γαμπρού –η οποία είναι διάσημη συγγραφέας μυστηρίων–, ακόμα και ενός μέλους της δικής του οικογένειας, θα ανακαλύψει ότι κάθε γάμος είναι ένα ναρκοπέδιο και ότι δεν υπάρχει το τέλειο ζευγάρι.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΠΑΣ

ΤΡΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΡΟ

άνια
τελεία

Τι γίνεται όταν σκάει ένας υδάτινος πίδακας και ισοπεδώνει ολόκληρο τον μύλο, που χρόνια τώρα έχει στερέψει από νερό; Πώς στέκεται ο άνθρωπος απέναντι σε μια έκρηξη και στην ορμή του ρέματος; Τα πάντα ρέουν αενάως. Ρέουμε αδιάκοπα κι εμείς. Συμπλέουμε με τον ρου της ιστορίας ή αλλάζουμε τη ροή του. Κάποιοι ακολουθούν τα ρεύματα του ποταμού, άλλοι φτάνοντας στη θάλασσα, άλλοι στρίβοντας σε παραποτάμους, άλλοι καταλήγοντας φερτά υλικά. Κάποιοι άλλοι σχίζουν το ρεύμα και φτάνουν ψηλά στην κορφή σκάβοντας νέες πηγές.

Οι «τρεις ιστορίες για το νερό» είναι ένα συμβολικό θεατρικό έργο, που αφορά στην ανθρώπινη δημιουργικότητα. Το νερό ως στοιχείο που συμβολίζει τη δημιουργική δύναμη, την τάση του ανθρώπου να εξερευνά νέες δυνατότητες και να καινοτομεί, περικλείεται, τειχίζεται για να μην προκαλεί καταστροφές. Συμβολίζει τον εγκλεισμό της δημιουργικότητας σε νόρμες και καλούπια, σε νόμους και κανόνες, μέσα σε ένα αυστηρό, γραφειοκρατικό πλαίσιο, ώστε να μη διασαλεύει την καθεστηκυία τάξη.

quote of the day

LEARN FROM YESTERDAY, LIVE FOR TODAY,
HOPE FOR TOMORROW. THE IMPORTANT
THING IS NOT TO STOP QUESTIONING

Albert Einstein

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ξανθίτση, Ξανθή,
Ξανθούλα, Ξάνθιππος,
Πολυξένη, Ξένη, Ξένια,
Ραΐς, Ραΐδα, Ίρις, Ίριδα

23 Σεπτεμβρίου

- > Ημέρα Βιολογικής Παραγωγής της Ευρωπαϊκής Ένωσης
- > Celebrate Bisexuality Day
- > International Day of Sign Languages
- > Education Technology Day
- > Elvis Festival Porthcawl
- > Go With Your Gut Day
- > Innergize Day
- > National Apple Cider Vinegar Day
- > National Baker Day
- > National Family Day
- > National Field Marketer's Day
- > Redhead Appreciation Day
- > Restless Legs Awareness Day
- > Seed Gathering Season

tip of the day

A beautiful
day begins
with a
beautiful
mindset.