



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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

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



**ΤΟ PHISHING ΚΑΙ...
ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ
"ΤΣΙΜΠΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΔΟΛΩΜΑ"**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάθε φορά που ξυπνάς το πρωί, θυμήσου ότι έχεις στα χέρια σου ένα μοναδικό δώρο: μια καινούργια μέρα! Το να ζεις στο "πλήρες" σημαίνει να αναγνωρίζεις αυτή την απλή αλλά ισχυρή αλήθεια. Η κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία να κάνεις ό,τι αγαπάς, να ονειρευτείς και να απολαύσεις τα μικρά πράγματα που συχνά θεωρούμε δεδομένα.

Πόσες φορές τρέχουμε μέσα στη μέρα μας, χωρίς να δώσουμε προσοχή στη μαγεία γύρω μας; Από το πρώτο χτύπημα του ξυπνητηριού μέχρι τη στιγμή που γυρίζουμε σπίτι, η ζωή απλώνεται μπροστά μας σαν ένα πολύχρωμο πανόραμα. Ας συνειδητοποιήσουμε λοιπόν ότι το κάθε λεπτό που ζούμε είναι μια ευκαιρία για νέες ανακαλύψεις!

Πώς μπορούμε να κάνουμε αυτές τις μέρες μας πιο πολύτιμες;

Ανοιξε το δώρο της μέρας σου με μια θετική προοπτική! Δοκίμασε να ξεκινήσεις την ημέρα σου με ένα χαμόγελο, έστω και αν χρειαστεί να το δημιουργήσεις εσύ. Κάνε μια λίστα με όσα θες να πετύχεις ή μικρές απολαύσεις που θέλεις να ζήσεις. Το να έχεις σαφή στόχο ή απλά να αποφασίσεις να απολαύσεις μια κούπα καφέ μπορεί να αλλάξει την προσέγγισή σου προς τη ζωή.

Ας κάνουμε λοιπόν τη ζωή μας ένα υπέροχο ταξίδι, εκτιμώντας κάθε στιγμή και ανοίγοντας με χαρά το δώρο που ονομάζεται «ημέρα». Ο κόσμος είναι γεμάτος εκπλήξεις και γοητεία, ας μην το ξεχνάμε ποτέ!

Tip of the Day: Δοκίμασε κάτι καινούργιο κάθε μέρα. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από μια νέα συνταγή μέχρι μια βόλτα σε μια γειτονιά που δεν είχες επισκεφθεί ποτέ. Ανοίγοντας το δώρο της κάθε ημέρας με περιέργεια και θετικότητα, θα ανακαλύψεις ομορφιές και εκπλήξεις που δεν φανταζόσουν. Εξάλλου κάθε μέρα είναι ένα νέο κεφάλαιο στο βιβλίο της ζωής μας – ας το κάνουμε ενδιαφέρον!

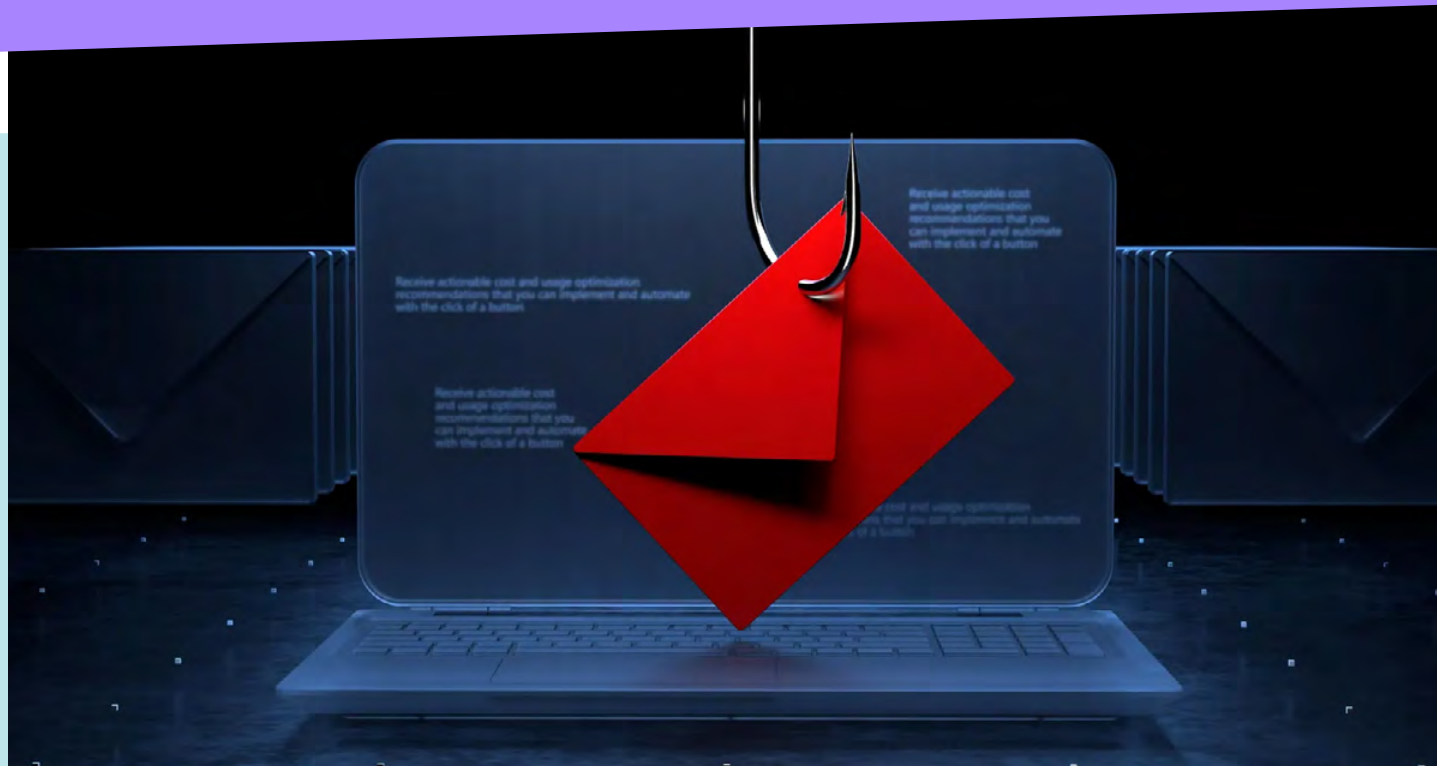
Ας το κάνουμε να αξίζει, θα συμπληρώσω εγώ...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το Phishing και... τι να κάνουμε αν "τσιμπήσουμε το δόλωμα"



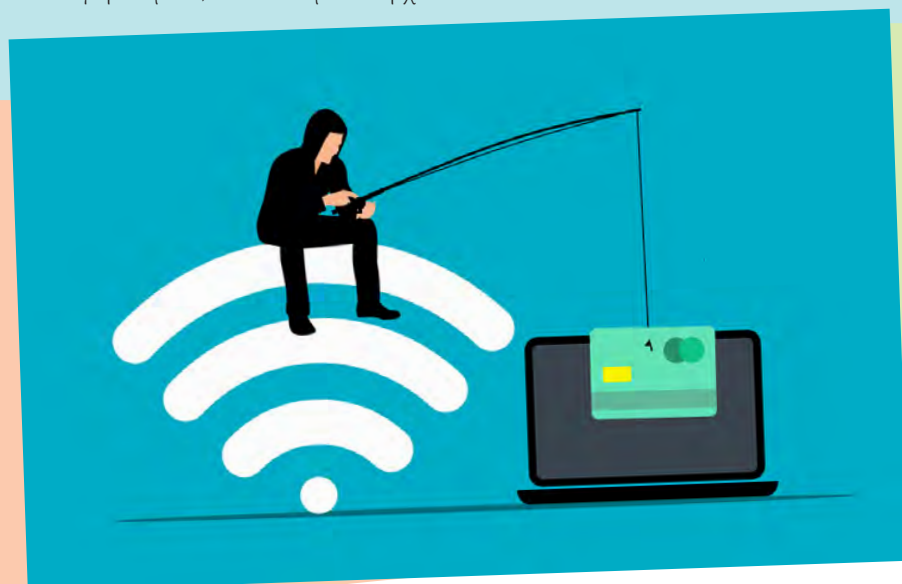
Σε μια εποχή που οι περισσότερες επικοινωνίες και συναλλαγές μας πραγματοποιούνται μέσα από το ίντερνετ, οι κίνδυνοι του ηλεκτρονικού εγκλήματος ολοένα και αυξάνονται. Καθημερινά ακούμε για περιστατικά Phishing και η αλήθεια είναι πως πολλοί δεν ξέρουν πώς να προστατευθούν αλλά και τι να κάνουν αν πέσουν θύματα.

Πώς ξεκίνησε

Το Phishing ξεκίνησε το 1995 στο δίκτυο America Online (AOL). Για να υποκλέψουν νόμιμα διαπιστευτήρια λογαριασμών, οι επιτιθέμενοι έρχονταν

σε επαφή με τα θύματά τους μέσω του AOL Instant Messenger (AIM), συχνά προσποιούμενοι ότι ήταν υπάλληλοι της AOL, που επαλήθευαν τους κωδικούς πρόσβασης των χρηστών.

Ο όρος "Phishing" εμφανίστηκε σε μια ομάδα συζήτησης του Usenet, που επικεντρώθηκε σε ένα εργαλείο, το AOHell, το οποίο αυτοματοποιούσε αυτή τη μέθοδο. Από τη στιγμή που η AOL εισήγαγε αντίμετρα το 1997, οι επιτιθέμενοι συνειδητοποίησαν ότι θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την ίδια τεχνική σε άλλα σημεία στο διαδίκτυο.



Τι είναι

Η κοινότερη πρακτική phishing είναι όταν κάποιος παρουσιάζεται με πλαστή ταυτότητα, συνήθως ως τράπεζα ή οργανισμός, και προσπαθεί να σας αποσπάσει ευαίσθητες πληροφορίες, όπως αριθμούς ταυτότητας, στοιχεία τραπεζικών και πιστωτικών καρτών ή κωδικούς.

Με τον αριθμό χρηστών υπολογιστών που πέφτει καθημερινά θύμα «ψαρέματος» από επιτήδειους να αυξάνεται γεωμετρικά, η λήψη μέτρων καθίσταται πλέον επιτακτική.



Τι μπορείτε να κάνετε όταν έχετε ήδη «τσιμπήσει το δόλωμα»

Μια πρώτη γρήγορη κίνηση είναι να αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από το διαδίκτυο. Εάν χρησιμοποιείτε υπολογιστή με ενσύρματη σύνδεση, αποσυνδέστε το καλώδιο δικτύου από τον υπολογιστή σας. Αν είστε συνδεδεμένοι μέσω Wi-Fi, απενεργοποιήστε τη σύνδεση στις ρυθμίσεις της συσκευής, ή θέστε σε λειτουργία το “airplane mode” στο κινητό σας τηλέφωνο.

Δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των αρχείων ανά τακτά χρονικά διαστήματα, δρώντας προληπτικά. Εάν το κακόβουλο λογισμικό πλήξει τη συσκευή σας, μπορείτε να ανακτήσετε τα δεδομένα σας από έναν εξωτερικό σκληρό δίσκο, ένα στικάκι USB ή μια υπηρεσία αποθήκευσης στο cloud.

Εκτελέστε μια πλήρη σάρωση της συσκευής σας, χρησιμοποιώντας λογισμικό προστασίας από κακόβουλο λογισμικό, ενώ η συσκευή είναι ακόμη αποσυνδεδεμένη από το διαδίκτυο. Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά τη διάρκεια της σάρωσης και περιμένετε τα αποτελέσματα. Εάν η σάρωση εντοπίσει ύποπτα αρχεία, ακολουθήστε τις οδηγίες για να τα αφαιρέσετε.

Κάντε επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων. Η συσκευή θα επανέλθει στην αρχική της κατάσταση με την αφαίρεση όλων των εγκατεστημένων εφαρμογών και αρχείων. Να θυμάστε ότι η κίνηση αυτή είναι μη αναστρέψιμη και θα διαγράψει όλα τα δεδομένα που είναι αποθηκευμένα τοπικά. Γι' αυτό δημιουργείτε τακτικά αντίγραφα ασφαλείας.

Να αλλάζετε συχνά τους κωδικούς σας και να επιλέγετε διαφορετικούς κωδικούς για κάθε

υπηρεσία, έχοντας υπόψη ότι η χρήση ίδιων κωδικών σε διάφορους λογαριασμούς διευκολύνει τους επιτιθέμενους να κλέψουν τα προσωπικά σας δεδομένα ή τα χρήματά σας.

Αν δώσατε στοιχεία της τραπεζικής/πιστωτικής κάρτας, επικοινωνήστε αμέσως με την τράπεζά σας. Η κάρτα θα μπλοκαριστεί για να αποτραπεί μελλοντική απάτη.

Εάν οι χάκερ έκλειψαν τα στοιχεία του λογαριασμού σας, πιθανότατα προσπάθησαν να το κάνουν μέσα από δική τους συσκευή. Οι περισσότερες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης διατηρούν αρχείο των τρεχουσών συνεδριών σύνδεσής στο πλαίσιο των ρυθμίσεων απορρήτου. Πηγαίνετε να το ελέγξετε και πραγματοποιήστε αναγκαστική αποσύνδεση για κάθε άγνωστη συσκευή.

Τέλος, να θυμάστε πάντα ότι η διατήρηση της ψυχραιμίας σας σε τέτοια δύσκολη συνθήκη μόνο σε καλό θα σας βγει.



«Believe in yourself – Start now!» - Season 2!



**BELIEVE
IN YOURSELF**
#START NOW



Η WaveMotion AE, Επίσημος Διανομέας για την Ελληνική αγορά, των lifestyle προϊόντων ήχου της JBL παρουσιάζει για δεύτερη συνεχή χρονιά την καμπάνια της «Believe in yourself – Start now!» Η JBL πέρυσι πίστεψε σε σένα και πέρα από τα million views και τα θετικά σχόλια που συγκέντρωσε με τη συγκεκριμένη καμπάνια, κατάφερε να εμπνεύσει έναν σημαντικό αριθμό ανθρώπων να ακολουθήσει τα όνειρα και τους στόχους του. Η καμπάνια «Believe in yourself – Start now!» συνεχίζεται και φέτος, με στόχο ακόμη περισσότεροι άνθρωποι να καταφέρουν να κυνηγήσουν τα όνειρά τους.

Έχοντας για σύμμαχό σου τον πιο δυνατό παίκτη στον ήχο μπορείς να διεκδικήσεις από την αρχή αυτά που ονειρεύεσαι και θες. Ήρθε η ώρα να θέσεις τα mid-year's resolutions σου. Είτε αυτό σημαίνει να αρχίσεις να διεκδικείς όλα αυτά που μέχρι τώρα ανέβαλλες, είτε αυτό σημαίνει να αφήσεις πίσω σου τους φόβους, κάθε νέο ξεκίνημα σημαίνει πρώτα και πάνω από όλα πίστη στον εαυτό σου. Περισσότερα [εδώ](#).

Ήξερες ότι...

Η κανέλα ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου

Η κανέλα έχει πολλά οφέλη. Ένα από αυτά είναι η θετική της επίδραση στη λειτουργία του εγκεφάλου. Σύμφωνα με έρευνες η κανέλα μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τις γνωστικές ικανότητες. Μια καλή ιδέα, λοιπόν, είναι να προσθέσουμε λίγη κανέλα στον καφέ μας! Επίσης, αξιοσημείωτο είναι ότι οι αντιβακτηριακές ιδιότητες της κανέλας συμβάλλουν στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας και είναι σύμμαχοί μας ενάντια στο φούσκωμα και τη δυσπεψία.





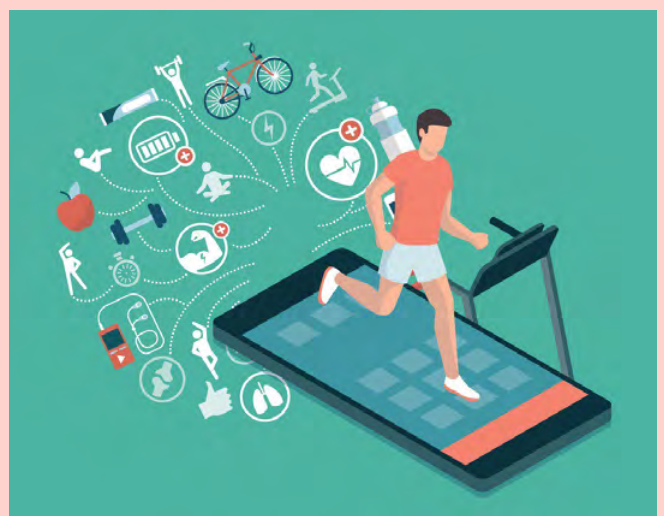
Τα fitness trends που θα κυριαρχήσουν το 2025

Πολύ ενδιαφέροντα είναι τα fitness trends που θα μας απασχολήσουν αυτή τη σεζόν.



Η AI και τα εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής

Η τεχνητή νοημοσύνη συμβάλλει στη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων γυμναστικής, με βάση τη φυσική κατάσταση, τα πρότυπα ύπνου κ.α. Ανάλογα, λοιπόν, με τις ανάγκες του κάθε αθλούμενου, θα προτείνονται συγκεκριμένα προγράμματα. Χάρη στην εξατομίκευση, οι επιδόσεις βελτιώνονται.



Εικονική Πραγματικότητα

Σκεφτείτε εικονικές προπονήσεις και ιδιαίτερα περιβάλλοντα! Για παράδειγμα φανταστείτε τον εαυτό σας να τρέχει σε ένα εικονικό δάσος. Οι εικονικές προπονήσεις θα προσελκύσουν το ενδιαφέρον πολλών αθλούμενων γιατί εξάπτουν τη φαντασία και καταπολεμούν την ανία!



Gamification

Πολύ δημοφιλής θα γίνει και η μέθοδος του gamification. Όπως συμβαίνει και με την εικονική πραγματικότητα, το ενδιαφέρον οξύνεται χάρη στα challenges και την έννοια της ανταμοιβής. Η γυμναστική ανεβαίνει level γιατί πλησιάζει πολύ στη διασκέδαση και περιμένεις με χαρά την επόμενη προπόνηση!

Οικολογικά γυμναστήρια

Έχουμε στραφεί στη βιωσιμότητα γενικότερα, οπότε το fitness γιατί να αποτελεί εξαίρεση; Τα οικολογικά γυμναστήρια θα γίνονται, λοιπόν, όσο περνάει ο καιρός όλο και πιο δημοφιλή. Πέρα από τη γυμναστική και τις δραστηριότητες στη φύση που προωθούν, φροντίζουν τα υλικά που χρησιμοποιούν να είναι ανακυκλώσιμα, ενώ επιλέγονται σταθερά οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Focus στην αλληλεπίδραση

Οι προπονήσεις σε group θα έχουν την τιμητική τους γιατί η κοινωνική αλληλεπίδραση βρίσκεται πολύ ψηλά στη λίστα. Η ενθάρρυνση που παρέχεται μέσα από fitness "κοινότητες" είναι για πολλούς καθοριστικής σημασίας. Ακόμα και οι εφαρμογές γυμναστικής θα κερδίσουν το ενδιαφέρον πολλών που επιθυμούν τον συναγωνισμό και αναζητούν επιπλέον κίνητρα για βελτίωση των επιδόσεών τους.

Update στην ολιστική προσέγγιση του wellness

Στόχος της γυμναστικής είναι και η ευεξία και αυτή τη σεζόν θα το πάμε ένα βήμα παραπέρα. Θα εστιάσουμε σε πρακτικές που μας βοηθούν να διαχειριστούμε καλύτερα την καθημερινότητά μας. Μέσα από ολιστικά προγράμματα θα προσπαθήσουμε να μειώσουμε το άγχος μας και γενικότερα να ζούμε καλύτερα.



Backstage από τα γυρίσματα του trailer και της φωτογράφισης της Καίτης Γαρμπή και του Κωνσταντίνου Χριστοφόρου λίγο πριν τις εμφανίσεις τους στο "Notes Live" της Κύπρου

Οι "Notes Live" υποδέχονται την Καίτη Γαρμπή και από 5 Οκτωβρίου και κάθε Σάββατο η Καίτη που αγαπούσαμε και αγαπάμε θα εμφανίζεται στο πιο hot stage της Κύπρου! Μαζί με τον Κωνσταντίνο Χριστοφόρου, τον αγαπημένο Κύπριο καλλιτέχνη που έχει διαγράψει τη δική του δυναμική πορεία στη δισκογραφία και στις live εμφανίσεις, αλλάζοντας κυριολεκτικά τη διασκέδαση στο νησί της Αφροδίτης, υπόσχονται λαμπερές βραδιές!

Οη stage και ο ανερχόμενος και πολλά υποσχόμενος Δημήτρης Σχοινάς. Η χημεία των καλλιτεχνών, ταίριαξε από την πρώτη στιγμή, με τα πειράγματα και τα γέλια να είναι διάχυτα στην ατμόσφαιρα, ακόμη και κατά τη διάρκεια της φωτογράφισης τους για την αφίσα τους και των γυρισμάτων του promo trailer, που θα συζητηθεί, στα backstage των οποίων όλοι πήραν μία γεύση για το τι πρόκειται να συμβεί στο πιο hot - winter live πρόγραμμα. Πρόκειται για ένα μουσικό «πάντρεμα» που υπόσχεται το κέφι να κρατήσει έως τις πρώτες πρωινές ώρες. Το πολυαναμενόμενο σχήμα θα συμπληρώσει και η εκρηκτική performer Nafsica.

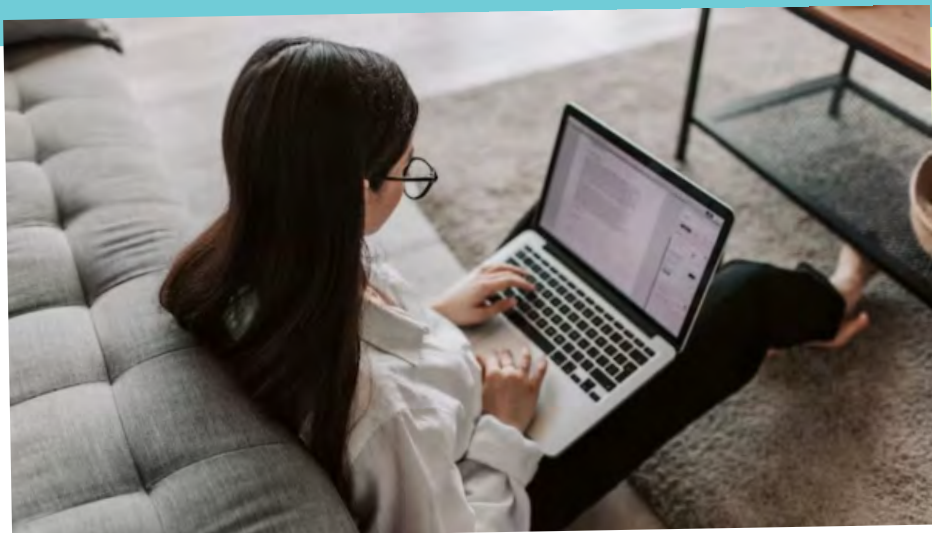
Η φωτογράφιση έγινε από την ταλαντούχα Ρούλα Μονιάκη και το trailer υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του κορυφαίου Αλεξ Κωνσταντινίδη. Το creative team συμπλήρωσαν ο legendary hair artist Βασίλης Μπουλούμπασης, η make-up artist Δέσποινα Αλχαζίδου και οι styling experts Ντένης Κολποδίνος και Φιλίτσα Νικολαΐδη.



Δημήτρης Σχοινάς - Καίτη Γαρμπή - Κωνσταντίνος Χριστοφόρου - Nafsica

Ήξερες ότι...

Η τελειομανία μπορεί να συνδέεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση



Πολλές φορές η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η τελειομανία αλληλοτροφοδοτούνται. Ειδικότερα, έρευνες δείχνουν πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει κάποιους στην τελειομανία. Το "πρόβλημα" είναι ότι για πολλούς η αυτοεκτίμηση συνδέεται αποκλειστικά με τα επιτεύγματα. Έτσι, αν δεν εκπληρώνουν τις προσδοκίες -τις δικές τους ή των άλλων- νιώθουν πως δεν είναι αρκετοί... Επίσης, έχει φανεί ότι οι τελειομανείς έχουν την τάση να υπεραναλύουν τα πάντα και αυτό συνδέεται με το κοινωνικό άγχος.

Τι κάνει ένας Σαμουράι σε ένα ελληνικό χωριό;

Ο σκηνοθέτης Μιχάλης Κοιλάκος μαζί με τους συνεργάτες του επιχειρούν μία νέα αναμέτρηση με τις προκλητικές και ιδιοφυείς ιστορίες του Γιάννη Κεντρωτά, αυτή του Γιοσίρου Γιαμαγκούσι, που θα δούμε για δεύτερη χρονιά στο Θέατρο Ολνίο. Παράλληλα, όμως, ετοιμάζουν την επανάληψη του "Τόρνου", που έγινε μεγάλη επιτυχία, αλλά και μια σειρά από παιδικές παραστάσεις.

Ποιος είναι ο Γιοσίρου Γιαμαγκούσι και τι κάνει σε ένα χωριό της Ελλάδας;

Το "Γιοσίρου Γιαμαγκούσι" είναι μια σκοτεινή ανελέητη σάτιρα για τον εγκλωβισμό στον μικρόκοσμο του νεοέλληνα. Αυτό το έργο κάνει μια βουτιά στα κατάβραθα της πρόσφατης Ιστορίας και των πληγών που κουβαλάει. Ο Γιοσίρου Γιαμαγκούσι είναι ένας ευαίσθητος γίγαντας που, μετά από τον θάνατο της μητέρας του, καταφθάνει στη Λακκοσπηλιά, ένα απομονωμένο χωριό της ελληνικής επαρχίας, για να βρει τον Ιάπωνα πατέρα του. Ο Γιοσίρου ψάχνει να ανακαλύψει την αλήθεια για το παρελθόν του.

Ποιο είναι το κεντρικό θέμα του έργου και τι σε κινητοποίησε να το ανεβάσεις;

Αυτό το έργο μιλάει για το ζωτικό ψεύδος. Το Ιψενικό ζωτικό ψεύδος, εννοώντας εκείνη την καθησυχαστική ιστορία που λέμε στους εαυτούς μας, προκειμένου να κρύψουμε μια πιο οδυνηρή αλήθεια, την οποία δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να διαχειριστούμε, ή και μερικές φορές αγνοούμε. Το έργο αφορά στη συγκάλυψη μιας ανεπιθύμητης πραγματικότητας με ένα ωραίο ψέμα. Με μια ιστορία. Κάθε ζωτικό ψεύδος απαιτεί ιστορίες συγκάλυψης που αποκρύπτουν την απλή αλλά οδυνηρή αλήθεια. Αυτό που μου αρέσει στον Κεντρωτά είναι ότι καταπιάνεται με δύσκολα θέματα (ταμπού) και τους αλλάζει τα φώτα.

Αυτή η Λακκοσπηλιά πόσο μοιάζει με τη σημερινή Ελλάδα και γιατί;

Η Λακκοσπηλιά είναι ένας τόπος γεμάτος λάσπη, κυριολεκτικά και μεταφορικά, και χρησιμοποιείται ως χωματερή από τους κατοίκους των γύρω περιοχών. Μια κλειστή, συντηρητική κοινωνία που αναδύει όλη την δυσώδη μυρωδιά της σύγχρονης Ελλάδας. Την πατριαρχία, την απομόνωση, τις αντιφάσεις της, τις κοινωνικές ανισότητες.



Υπάρχει ένας ήρωας που δεν ξέρουμε αν είναι άντρας ή γυναίκα. Υπάρχει κάποιος συμβολισμός πίσω από αυτό;

Ο συγγραφέας αναφέρεται ξεκάθαρα σε μια γυναίκα που της δόθηκε ανδρικό όνομα, στη Μηνά. Η αμφισημία αυτή, από γραφής, στην ταυτότητα του χαρακτήρα, μας ώθησε να την ερμηνεύσει ένας άνδρας ηθοποιός. Θέλαμε να δώσουμε μια νέα διάσταση στην ταυτότητα και τις σχέσεις. Οι προκαταλήψεις συχνά θολώνουν την κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης, και αυτή η επιλογή μας μάς άνοιξε νέους δρόμους σε μια ούτως ή άλλως εκκεντρική μαύρη κωμωδία.

Σε ποιο είδος θα κατέτασες αυτό το έργο;

Ο Κεντρωτάς το ονομάζει μαύρη κωμωδία. Και η αλήθεια είναι ότι ταιριάζει. Αλλά το "Γιοσίρου Γιαμαγκούσι" ξεκινά ως αστυνομικό θρίλερ, περνά σε κωμωδία, δράμα, μαγικό ρεαλισμό, σουρεαλισμό και σε σημεία ακουμπάει και την αρχαία τραγωδία. Ό,τι και να γίνεται όμως δεν χάνει ποτέ την ευφυΐα και το χιούμορ του, για αυτό και εμείς εφεύραμε τον όρο "εκκεντρική μαύρη κωμωδία".



Τι γεννά τη μοναξιά και τη βία στο έργο; Υπάρχει διέξοδος;

Η απάντηση είναι η αποδοχή. Οι ήρωες του έργου δεν μπορούν να αποδεχτούν τη μοίρα τους, αλλά δεν κάνουν και τίποτα για να την αλλάξουν, να εξιλεωθούν. Κρατάνε το μαρό μυστικό που τους βαραίνει με κάθε κόστος. Δημιουργούν ψέματα για να μπορέσουν να αντέξουν την ιστορία τους, αλλά το βάρος της τους καταπλακώνει. Τους βουλιάζει στη λάσπη. Η διέξοδος είναι η αποδοχή. Του εαυτού μας και μετά των άλλων. Είναι μια καθημερινή, συνεχής πάλη. Αλλά είναι το μόνο κλειδί για να μπορέσουμε πραγματικά να συνδεθούμε.

Έχεις ανεβάσει και τον "Τόρνο" του Γιάννη Κεντρωτά. Τι σε ελκύει στον συγγραφέα αυτόν;

Ο Γιάννης είναι το alter ego μου. Από την πρώτη στιγμή που διάβασα τον "Τόρνο" έπαθα πλάκα. Συνδέθηκα. Κατάλαβα γιατί μιλάει. Θεωρώ ότι είναι ό,τι πιο νέο, ζωντανό και γνήσιο στο θέατρο αυτή τη στιγμή. Τα έργα του θεωρώ ότι λάμπουν «εκτυφλωτικά» μέσα στον σύγχρονο συρφετό κοινοτυπίας, ευκολιών και αναμασημάτων. Συμβαίνει τώρα και σε καλεί να το ανακαλύψεις.

Η εταιρεία σας ετοιμάζει κι άλλα έργα. Τι να περιμένουμε;

Φέτος το καλοκαίρι ιδρύσαμε με την ηθοποιό και σύντροφο Τάνια Παλαιολόγου, την 451F Performing Arts για να στεγάσουμε όλες τις καλλιτεχνικές μας ανησυχίες. Ο τίτλος της εταιρείας παραπέμπει στο μυθιστόρημα του Ρέι Μπράντμπερι "Fahrenheit 451", που είναι η θερμοκρασία αυτανάφλεξης του χαρτιού.



Εγκαινιάζουμε την ίδρυση της 451F με μία τριλογία Κεντρωτά. Το "Γιοσίρου Γιαμαγκούση" θα παιχτεί για δεύτερη χρονιά στο ΟΛΜΙΟ, τον "Τόρνο" που θα παιχτεί για τρίτη χρονιά στο ίδιο θέατρο και τέλος το νέο έργο του Κεντρωτά, το "Πιγκάλ", που θα ξεκινήσει μετά τα Χριστούγεννα.

Παράλληλα, για τους μικρούς φίλους θα συμπράξουμε με τη Μουσική Βιβλιοθήκη Λίλιαν Βουδούρη, του Μεγάλου Μουσικής Αθηνών, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, με τη διασκευή για παιδιά της "Φάρμας των Ζώων".

Και τέλος ξεκινάμε παραστάσεις με μία ακόμα παιδική παράσταση για την κλιματική δικαιοσύνη, με τίτλο "Ένας σπουδαίος άνθρωπος" σε συμπαραγωγή με τη LATRA και την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ο "βασιλιάς" του ψωμιού και πώς ωφελεί τον οργανισμό μας



Όσοι από εμάς έχουμε φτιάξει σπιτικό ψωμί, γνωρίζουμε καλά ένα πολύτιμο "στάδιο" του: το προζύμι.

Είναι αυτό που προσδίδει στο ψωμί μας την πικάντικη γεύση και την ελαφρώς μαστιχωτή υφή. Πέρα όμως από αυτό, τα οφέλη του είναι σημαντικά, καθώς είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Το ψωμί με προζύμι φτιάχνεται από φυσική μαγιά, ένα μείγμα αλευριού και νερού, που έχει υποστεί ζύμωση και περιέχει άγρια μαγιά και καλά για την υγεία μας βακτήρια, βοηθώντας

την καλή λειτουργία του εντέρου μας. Επίσης είναι ευκολότερο στη χώνεψη απ' ό,τι το λευκό ψωμί για τους περισσότερους ανθρώπους.

Η δράση του αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι το ψωμί με προζύμι λειτουργεί ως πρεβιοτικό (σ.σ. τα προβιοτικά είναι ωφέλιμα βακτήρια και τα πρεβιοτικά είναι τροφή για αυτά τα βακτήρια), κάτι το οποίο σημαίνει ότι οι φυτικές ίνες του τροφοδοτούν με τα λεγόμενα «καλά» βακτήρια το έντερό μας, που συμβάλλουν στη διατήρηση ενός σταθερού, υγιούς πεπτικού συστήματος.

Για να φτιάξει κανείς δικό του προ - ζυμωμένο ψωμί στο σπίτι, πρέπει να προετοιμάσει αρκετές μέρες πριν το ενεργό προζύμι. Στη συνέχεια γίνεται το ζύμωμα του ψωμιού, που διαρκεί ώρες, για να ακολουθήσει το τελικό φούσκωμα και το φούρνισμα. Άλλωστε, όλα τα πολύτιμα πράγματα θέλουν χρόνο και επιμονή.

Το πιο ακριβό είδος ψωμιού

SAY *yes* & get impressed



Το Gold Leaf είναι το πιο ακριβό είδος ψωμιού παγκοσμίως, καθώς ένα καρβέλι κοστίζει πάνω από 120 δολάρια. Τη συνταγή του την οφείλουμε στο οικογενειακό αρτοποιείο Pan Pina Bakery στο Algotocín της Ανδαλουσίας στην Ισπανία, ιδιοκτήτης του οποίου είναι ο αρτοποιός Moreno. Ο Moreno, λοιπόν, χρησιμοποιεί 250 mg χρυσόσκονης, δηλαδή ενός μικρού βρώσιμου φύλλου χρυσού. Με αυτή την προσθήκη κατάφερε να δημιουργήσει το πιο ακριβό καρβέλι ψωμί στον κόσμο!





Το βασίλειο της Φύσης και η απειλή των Κόουζ

Τη μουσικοθεατρική παράσταση για παιδιά "ΤΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΠΕΙΛΗ ΤΩΝ ΚΟΟΥΖ" παρουσιάζει σε σκηνοθεσία Μάγκυς Μοτζολή στο θέατρο της Ημέρας, ο Οργανισμός Τέχνες και Πολιτισμός από τις 3 Νοεμβρίου.

Πρόκειται για ένα οικολογικό παραμύθι με την υπογραφή του Δημήτρη Λαλούμη, Καθηγητή του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, που στόχο έχει να ψυχαγωγήσει και να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση των παιδιών στα πολυποικίλα προβλήματα του περιβάλλοντος, μέσω του θεάτρου και της μουσικής.

www.more.com



Η Fisher-Price επιστρέφει στις ρίζες της με μια νέα σειρά ξύλινων παιχνιδιών



Η Fisher-Price επιστρέφει στις ρίζες της, καθώς παρουσιάζει τη νέα με ξύλινα παιχνίδια, τη Fisher-Price Wood, που αντέχουν στον χρόνο και προσφέρουν ελεύθερο και δημιουργικό παιχνίδι.

Η νέα σειρά κατασκευάζεται από ξύλο, που προέρχεται από πιστοποιημένες πηγές, ενώ η Fisher-Price στηρίζει το πρόγραμμα Trillion Trees, μια κοινή προσπάθεια των BirdLife International, Wildlife Conservation Society και WWF, για να φυτέψει 10.000 δέντρα, βοηθώντας στη δημιουργία δασών που θα απολαμβάνουν οι μελλοντικές γενιές.

Η νέα διαχρονική σειρά Wood, σχεδιασμένη για παιδιά ηλικίας έξι μηνών έως πέντε ετών, παρουσιάζεται καθώς η Fisher-Price διαπιστώνει ότι το 85% των γονέων απολαμβάνει να βλέπει τα νεότερα μέλη της οικογένειας να παίζουν με παιχνίδια που οι ίδιοι απολάμβαναν, όταν ήταν παιδιά, ενώ το 79% προτιμά παιχνίδια που μπορούν να παραμείνουν στην οικογένεια.

Ανακαλύπτοντας επίσης, ότι οι Έλληνες γονείς επέλεξαν τα ξύλινα παιχνίδια ως την καλύτερη επιλογή για το παιχνίδι μεταξύ διαφορετικών ηλικιών, η νέα συλλογή διαθέτει σύγχρονα σχέδια, που ενθαρρύνουν το ελεύθερο παιχνίδι, το οποίο θα αγαπήσουν οι παππούδες, οι γονείς και τα παιδιά.

fisher-price
Wood



The Urban Mall Festival: ένα πρωτότυπο και διασκεδαστικό φεστιβάλ

Έως τις 28 Σεπτεμβρίου, το The Mall Athens φιλοξενεί το The Urban Mall Festival, ένα πρωτότυπο και διασκεδαστικό φεστιβάλ, που υπόσχεται να γίνει θεσμός και απευθύνεται στους νέους και τις οικογένειες της πόλης.

Οι επισκέπτες του The Mall Athens εκφράζουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, συμμετέχοντας σε graffiti events και διασκεδάζουν με live μουσική και dance shows!

Graffiti Stencil
Πέμπτη 26/09 | 17.00 - 20.00

Wanna Be a DJ
Παρασκευή 27/09 | 17.00 - 20.00
Σάββατο 28/09 | 17.00 - 20.00

Free Style Dance
Πέμπτη 26/09 | 18.00 - 20.00
Σάββατο 28/09 | 12.30 - 15.30

Neon Tattoo
Παρασκευή 27/09 | 18.00 - 20.00
Σάββατο 28/09 | 17.00 - 19.00

Doodle Art Collab
Παρασκευή 27/09 | 16.00 - 20.00
Σάββατο 28/09 | 12.00 - 20.00

Stand Up Comedy
Σάββατο 28/09 | 19.00 - 20.00

«Οι Οικοδόμοι της Αυτοκρατορίας» του Μπόρις Βιάν



Η Σοφία Καλογιάννη παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα, το αριστούργημα του Μπόρις Βιάν, ενός από τους σημαντικότερους διανοούμενους της μεταπολεμικής Γαλλίας: «Οι Οικοδόμοι της Αυτοκρατορίας» (Les Bâtisseurs d'Empire).

Λίγα λόγια για την υπόθεση του έργου:

Η ιστορία λαμβάνει χώρα μέσα σε ένα απροσδιόριστο συγκρότημα διαμερισμάτων, όπου μια τριμελής μεσοαστική οικογένεια, μαζί με την οικιακή της βοηθό, καταδιώκεται από έναν ανεξήγητο και τρομακτικό θόρυβο, γεγονός που την αναγκάζει να δραπετεύει συνεχώς από το ένα διαμέρισμα στο άλλο. Σε έναν κόσμο υπό κατάρρευση, που διαρκώς συρρικνώνεται, η εκτόνωση της πίεσης είναι αναπόφευκτη και οδηγεί σε ακραίες συμπεριφορές.

Προπώληση [εδώ](#).



ΧΑΡΟΥΚΙ ΜΟΥΡΑΚΑΜΙ

ΝΟΤΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΟΡΩΝ,
ΔΥΤΙΚΑ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Νότια των συνόρων, Δυτικά του ήλιου

Μεγαλώνοντας σ' ένα προάστιο στη μεταπολεμική Ιαπωνία, ο Χατζίμε είχε την εντύπωση ότι όλοι, εκτός απ' αυτόν, είχαν αδέρφια. Η μοναδική του συντροφιά ήταν η Σιμαμότο, επίσης μοναχοπαιδί.

Μαζί περνούσαν τα αργόσυρτα απογεύματα ακούγοντας τους δίσκους του πατέρα του. Όταν όμως η οικογένειά του μετακομίζει, τα δυο παιδιά χάνονται.

Τώρα ο Χατζίμε είναι στα τριάντα επτά του. Ύστερα από μια δεκαετία περιπλανήσεων, έχει βρει την ευτυχία στο πρόσωπο της συζύγου του και των δυο θυγατέρων του, ενώ διατηρεί ένα επιτυχημένο τζαζ μπαρ. Τότε, η Σιμαμότο ξαναεμφανίζεται στη ζωή του.

Είναι όμορφη, παθιασμένη και την περιβάλλει ένα πέπλο μυστηρίου. Ο Χατζίμε βυθίζεται στο παρελθόν, θέτοντας σε κίνδυνο όλα όσα έχει καταφέρει στο παρόν.

Αντικριστές Πολιτείες

ΙΩΑΝΝΗΣ Π. Α. ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

Αντικριστές πολιτείες



Ο ποιητής και η μούσα του είναι ένα θέμα τόσο παλιό όσο και η ίδια η ποίηση. Στις «Αντικριστές Πολιτείες» του Ιωάννη Π. Α. Ιωαννίδη, οι δυο ήρωες διαλέγονται και σιωπούν, τολμούν τα πάντα και διστάζουν σε όλα, ερωτεύονται μέχρι εσχάτων και μισούνται έως θανάτου, ενώ ταξιδεύουν με ιλιγγιώδεις γεωγραφικούς και ψυχολογικούς ρυθμούς σε πόλεις πραγματικές, μυθικές, και φανταστικές. Θα συναντηθούν άραγε ποτέ;

Ο κάθε ένας τους κουβαλάει πολλαπλές ιδιωτικές πραγματικότητες, ενώ η επίσημη πραγματικότητα γύρω τους συνθλίβει απάνθρωπα ανθρώπους και ερημοποιεί κοινωνίες με τρόπους πρωτόγνωρους.

Ανάμεσά τους ένας αφηγητής, αποστασιοποιημένος, καταγράφει το πάθος και τα πάθη, ενώ οι δυο ήρωες χάνονται ο ένας μέσα στον άλλον, ο ένας χωρίς τον άλλον, αχώριστοι και για πάντα χωρισμένοι – ο ποιητής και η μούσα του.

quote of the day

**DREAM AS IF YOU'LL LIVE FOREVER.
LIVE AS IF YOU'LL DIE TODAY**

James Dean

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Θέκλα, Κόπρος, Κόπρις,
Μυρσίνη, Μυρτώ, Μυρτιά,
Μυρτιδιώτισσα, Μύρτα,
Μυρσώ, Αμέρισσα,
Μέρσα, Πέρσης,
Περσεφόνη, Πέρσα

tip of the day

**IF IT IS IMPORTANT
TO YOU, YOU WILL
FIND A WAY.**

**IF NOT
YOU'LL FIND
AN EXCUSE**

24 Σεπτεμβρίου

- > Bluebird of Happiness Day
- > Bollywood Day
- > Heritage Day
- > Lash Stylist Day
- > National Cherries Jubilee Day
- > National Horchata Day
- > National Punctuation Day
- > National Voter Registration Day