

Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης στη στάση μπροστά στην πλατεία.

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



**COFFEE ISLAND: 25 ΧΡΟΝΙΑ
ΚΑΙ ΕΝΑ BIRTHDAY BLEND
ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΞΕΤΡΕΛΑΝΕΙ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Ο Οκτώβρης έκανε την εμφάνισή του και μαζί του φέρνει τις πιο όμορφες αποχρώσεις του φθινοπώρου! Είναι ο μήνας που μας καλεί να απολαύσουμε τη μαγεία της αλλαγής, τα χρυσά και πορτοκαλί φύλλα που πέφτουν από τα δέντρα και τη γλυκιά αίσθηση της ψυχρής ατμόσφαιρας.

Ναι, με ρομαντική διάθεση ξύπνησα σήμερα -όπως κατάλαβες, και αν και ο Οκτώβριος επαγγελματικά είναι ένας από τους πιο απαιτητικούς μήνες, αποφάσισα να αφιερώσω χρόνο σε μένα και να απολαύσω μερικές μαγευτικές φθινοπωρινές μέρες...

Αν και είμαι παιδί του Καλοκαιριού για κάποιο λόγο θεωρώ ότι τώρα είναι ο ιδανικός καιρός για να βγούμε έξω και να απολαύσουμε μια βόλτα στη φύση, να ανακαλύψουμε την ομορφιά της εποχής και να γεμίσουμε τους πνεύμονές μας με φρέσκο αέρα.

Αν υπάρχει κάτι που απολαμβάνω επίσης ιδιαίτερα τον Οκτώβρη, αυτό είναι οι γεύσεις του! Από τις αχνιστές κολοκυθόπιτες μέχρι τα αχνιστά κάστανα, αυτός ο μήνας είναι γεμάτος απόλαυση. Ενώ, ένα φλιτζάνι ζεστό τσάι για μένα που δεν πίνω καφέ είναι η απόλυτη ευχαρίστηση...

Επίσης, ο Οκτώβρης είναι ένας καλός μήνας για να αναθεωρήσουμε τους στόχους μας και να καταστρώσουμε σχέδια για να τους πετύχουμε! Είναι η στιγμή να σκεφτούμε σε βάθος τα όνειρά μας και να κάνουμε τα πρώτα βήματα για να τα πραγματοποιήσουμε. Ναι, τώρα είναι η ώρα γιατί σε αντίθεση με τον Σεπτέμβρη που είναι μήνας προσαρμογής, ο Οκτώβρης είναι μήνας αλλαγών και σχεδίων.

Tip of the Day: Ο Οκτώβρης είναι ένας μήνας αλλαγών. Να θυμάσαι ότι οι καλύτεροι καρποί προέρχονται από τις πιο δύσκολες εποχές και σου εύχομαι μέσα από την καρδιά μου αυτός ο φθινοπωρινός αέρας να σου φέρει ανανέωση, καλοσύνη και ελπίδα.

Φέτος, ας κάνουμε τον Οκτώβρη έναν μήνα γεμάτο θετικότητα, χαμόγελα και δημιουργικότητα!

Καλό μήνα σε όλους μας!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Coffee Island: 25 χρόνια και ένα Birthday Blend που θα σε ξετρελάνει!

Η Coffee Island γιορτάζει τα 25 χρόνια της και η Παγκόσμια Ημέρα Καφέ, σήμερα, 1η Οκτωβρίου, είναι η τέλεια ευκαιρία για να το μοιραστεί με το κοινό της. Στο πλαίσιο του εορτασμού της επετείου της, παρουσιάζει το B25 Blend, ένα μοναδικό, limited edition προϊόν που δημιουργήθηκε με πάθος και φροντίδα.



25 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ

Το exceptional επετειακό blend είναι ένα χαρμάνι από 100% Specialty Arabica. Με αρώματα από μακαντάμια, νεκταρίνι, σιρόπι κακάο και αποξηραμένα φρούτα, προσφέρει έναν ανατρεπτικό συνδυασμό. Πρόκειται για ένα limited edition blend που μπορεί κανείς να απολαύσει χωρίς επιπλέον χρέωση σε όλα τα καταστήματα Coffee Island, μέσω του website και του My Coffee Island App + WEB. Με το B25 Blend, η Coffee Island ευχαριστεί τους πελάτες της για την κοινή 25ετή διαδρομή και τους προσκαλεί να γιορτάσουν μαζί της αυτή τη μοναδική στιγμή, απολαμβάνοντας το χαρμάνι σε espresso, freddo espresso ή cappuccino.





Κάθε κόκκος κρύβει από πίσω του ένα ταξίδι γεμάτο πάθος, γνώση και εξερεύνηση για τον καφέ.

Όταν η καινοτομία και η ενέργεια της Coffee Island συνδυάζονται, κάθε προϊόν μετατρέπεται σε μια δυνατή, πολυδιάστατη εμπειρία. Με το πάθος της για τον καφέ και την αφοσίωσή της στον άνθρωπο, την κοινωνία και το περιβάλλον προσφέρει καθημερινά δημιουργικές γευστικές προτάσεις εκπλήσσοντας ευχάριστα το κοινό.

Αυτή η γιορτή δεν είναι μόνο για το brand, αλλά και για τους καταναλωτές που την έχουν στηρίξει όλα αυτά τα χρόνια. Η Coffee Island, «25 χρόνια στα χέρια σας», συντροφεύει ακούραστα τους coffee lovers, από το πρωινό ξύπνημα έως τις χαλαρές στιγμές της ημέρας, χωρίς να σταματά να αναζητά το επόμενο βήμα, την επόμενη γεύση, το επόμενο ταξίδι.

Coffee Island: 25 χρόνια στα χέρια σας!



Η ΔΕΗ συμμετέχει στο καινοτόμο ερευνητικό έργο intelWATT



Στο καινοτόμο ερευνητικό έργο intelWATT συμμετέχει η ΔΕΗ, στο πλαίσιο της ανάπτυξης των δραστηριοτήτων έρευνας και καινοτομίας, ολοκληρώνοντας πρόσφατα την πιλοτική εγκατάσταση ανάκτησης νερού απορρίψεων Πύργου Ψύξης στη Μονάδα 5 του ΑΗΣ Μεγαλόπολης.

Το ερευνητικό έργο intelWATT, «Intelligent Water Treatment Technologies for water preservation combined with simultaneous energy production and material recovery in energy intensive industries», χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα HORIZON 2020 της Ε.Ε. και έχει στόχο την ανάπτυξη τεχνολογιών κατεργασίας νερού και την εφαρμογή τους σε βιομηχανικά περιβάλλοντα για την αύξηση των ποσοτήτων ανακύκλωσης και εξοικονόμησης. Υλοποιείται από τον Οκτώβριο του 2020 με συμμετοχή της ΔΕΗ και άλλων 19 ευρωπαϊκών οργανισμών.

Στο πλαίσιο υλοποίησης του έργου, η πιλοτική εγκατάσταση στη Μονάδα 5 του ΑΗΣ Μεγαλόπολης, έχει ως στόχο την τεχνική λύση ορθολογικής διαχείρισης νερού για την εξοικονόμηση ποσοτήτων προερχόμενων από το υφιστάμενο σύστημα υδρογεωτρήσεων, καθώς επίσης την αύξηση ποσοτήτων ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης νερού από απορρίψεις του πύργου ψύξης, αλλά και τη μείωση των απορριπτόμενων ποσοτήτων υδατικών αποβλήτων.

Το πιλοτικό έργο λειτουργεί με μέγιστη παροχή τροφοδοσίας υδατικών απορρίψεων του πύργου ψύξης, της τάξεως των 100 κυβικών μέτρων ανά ημέρα, επιτυγχάνοντας ανάκτηση και επαναχρησιμοποίηση του νερού των απορρίψεων σε ποσοστό πάνω από 99%, συνδυάζοντας καινοτόμες τεχνολογίες, όπως υπερδιήθηση (UF), νανοδιήθηση (NF), αντίστροφη ώσμωση (RO) χαμηλής πίεσης, απόσταξη με χρήση μεμβρανών (Membrane Distillation, MD), κρυσταλλοποίηση με χρήση μεμβρανών (Membrane Crystallization, MCr), μαζί με έξυπνη παρακολούθηση και λογική ελέγχου.

Μέσα από την αξιολόγηση κρίσιμων πραγματικών δεδομένων και των αποτελεσμάτων λειτουργίας του πιλοτικού έργου στη Μονάδα 5 του ΑΗΣ Μεγαλόπολης, η ΔΕΗ αποκτά περαιτέρω πρόσβαση στην ερευνητική τεχνογνωσία υλοποίησης τεχνολογικών λύσεων στη διαχείριση νερού και υδατικών αποβλήτων, βελτιστοποιώντας παράλληλα τις προτεινόμενες τεχνολογίες κατεργασίας και επαναχρησιμοποίησης νερού σε συνθήκες και με χαρακτηριστικά βιομηχανικών εγκαταστάσεων μεγάλης κλίμακας με απώτερο σκοπό την ολική ανάκτηση και επαναχρησιμοποίηση του νερού χρήσης στη βιομηχανία παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας.

Όμιλος ΔΕΗ: Με το βλέμμα σε ένα βιώσιμο μέλλον για όλους

Η ΔΕΗ πραγματοποιεί με ταχύτατους ρυθμούς τον ενεργειακό μετασχηματισμό της, εφαρμόζοντας πλήρως την «πράσινη συμφωνία» (Green Deal) στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας μέσω στρατηγικών επενδύσεων και συνεργασιών στις ΑΠΕ.

Όραμα του Ομίλου ΔΕΗ είναι να μετασχηματιστεί σε μια οικονομικά και περιβαλλοντικά βιώσιμη, σύγχρονη, ψηφιακή εταιρεία, κατακτώντας ηγετική θέση στον κλάδο των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, διατηρώντας παράλληλα τον ρόλο ενός πολύτιμου κοινωνικού εταίρου, προσφέροντας ευημερία στο κοινωνικό σύνολο.

Στο πλαίσιο του συνολικού μετασχηματισμού της, παραμένοντας πιστή στις περιβαλλοντικές δεσμεύσεις της, η ΔΕΗ συνεργάζεται με φορείς και οργανισμούς για την υλοποίηση δράσεων και την εφαρμογή πρακτικών βιωσιμότητας που έχουν θετικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, ενώ παράλληλα συνεισφέρει στην επίτευξη των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) του Ο.Η.Ε.

50 χρόνια έκθεση "Το παιδί και το παιχνίδι"



Μια ξεχωριστή βραδιά διοργάνωσε ο Σύνδεσμος Ελλήνων Βιοτεχνών Παιδικών Παιχνιδιών & Αμαξών για τον εορτασμό των 50 χρόνων της κλαδικής Έκθεσης «Το Παιδί & Το Παιχνίδι».

Μια Έκθεση θεσμός για τον κλάδο των Παιχνιδιών, Βρεφικών και Εποχιακών Ειδών. Η Έκθεση άνοιξε τις πύλες της στους εμπορικούς επισκέπτες την Πέμπτη 26 έως και την Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2024, στην αίθουσα 2 του εκθεσιακού κέντρου Metropolitan Expo, προσφέροντας τέσσερις ημέρες δικτύωσης, ενημέρωσης, δειγματισμού και εμπορικών συμφωνιών.

Στο επετειακό περίπτερο του Σ.Ε.Β.Π.Π.Α. μέλη του Συνδέσμου, εκθέτες - επισκέπτες της Έκθεσης αλλά και εκλεκτοί φίλοι και συνεργάτες γιόρτασαν όλοι μαζί, το βράδυ της Παρασκευής 27 Σεπτεμβρίου, τα 50 χρόνια της Έκθεσης «Το Παιδί & Το Παιχνίδι». Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Γενικός Γραμματέας Εμπορίου κ. Σωτήριος Αναγνωστόπουλος.

Ο Σύνδεσμος Ελλήνων Βιοτεχνών Παιδικών Παιχνιδιών & Αμαξών ιδρύθηκε το 1949 και είναι ο μοναδικός κατασκευαστικός Σύνδεσμος στο χώρο του Παιχνιδιού, των Βρεφικών και Εποχιακών Ειδών στην Ελλάδα. Μέλη του είναι επιχειρήσεις του κλάδου οι οποίες καλύπτουν σχεδόν το σύνολο της ελληνικής παραγωγής και εισαγωγής παιδικών παιχνιδιών, βρεφικών, χριστουγεννιάτικων και αποκριάτικων ειδών.

Το ευρύ φάσμα των δραστηριοτήτων του Συνδέσμου εξασφαλίζει στα μέλη του έγκυρη ενημέρωση και πληροφόρηση για εθνικά και διεθνή θέματα του κλάδου. Ο Σύνδεσμος πάντα με ευθύνη και σεβασμό απέναντι στους μικρούς καταναλωτές και τους γονείς τους, φροντίζει για τη διάθεση στην αγορά προϊόντων που πληρούν τις προδιαγραφές ποιότητας και ασφάλειας, σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα. Έχει αγωνιστεί με κάθε τρόπο και μέσο ορθώνοντας άποψη και λόγο για την ασφάλεια της ψυχικής και της σωματικής υγείας των παιδιών.

Ήξερες ότι...

Τα παιδιά με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη έχουν μεγαλύτερη ακαδημαϊκή επιτυχία

Η συναισθηματική νοημοσύνη γνωρίζουμε ότι συνδέεται με υγιείς σχέσεις και καλύτερη ψυχική υγεία. Επίσης, τα παιδιά με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη συνήθως έχουν μεγαλύτερη ακαδημαϊκή επιτυχία. Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Applied Developmental Psychology έδειξε ότι οι δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επιθετικότητας. Είναι πολύ σημαντικές οι πρώιμες παρεμβάσεις στη διδασκαλία συναισθηματικών δεξιοτήτων για την ενίσχυση της προσαρμοστικότητας και της κοινωνικής ευαισθητοποίησης.



Μπορούν τα audiobooks να σώσουν τη λογοτεχνία;



Δεν είναι μυστικό ότι το διαδίκτυο και τα social media καταλαμβάνουν μεγάλο μέρος του χρόνου και της προσοχής μας. Πόσες φορές έχετε θελήσει να χαθείτε στις σελίδες ενός κλασικού μυθιστορήματος, αλλά στο τέλος οι ατελείωτες συνομιλίες στα chat, το ακατάπαυστο σκορολόγισμα στα κοινωνικά δίκτυα σας απορρόφησαν τόσο που χάσατε την όρεξη για διάβασμα;

Οι εκδότες, τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς, έχουν εντοπίσει τις προκλήσεις της σύγχρονης εποχής. Η ανάγνωση σε φυσική μορφή έχει αναμφίβολα τη γοητεία της - η μυρωδιά του χαρτιού, η αίσθηση των σελίδων στα χέρια, η συγκέντρωση που απαιτεί. Ωστόσο, μήπως ήρθε η ώρα η λογοτεχνία να προσαρμοστεί στις νέες τεχνολογικές συνήθειες;

Σε αρκετές χώρες της Ευρώπης, τα audiobooks έχουν κερδίσει έδαφος. Μπορούν να συνοδεύσουν κάποιον στις καθημερινές του δραστηριότητες, κατά τη διάρκεια των μετακινήσεών του, της άσκησης ή ακόμα και πριν τον ύπνο.

Τα οφέλη των audiobooks

Πρώτον, επιτρέπουν στους χρήστες να "διαβάσουν" περισσότερα βιβλία από όσα θα είχαν τη δυνατότητα μέσω της παραδοσιακής ανάγνωσης. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί πως η ακρόαση μειώνει το άγχος και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, ενώ αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για μαθητές με δυσλεξία ή άλλες μαθησιακές δυσκολίες.





Η συγγραφέας Denise Johnson τονίζει ότι τα audiobooks έχουν βοηθήσει πολλούς μαθητές που δυσκολεύονταν να διαβάσουν έντυπα βιβλία, δίνοντάς τους την ευκαιρία να απολαύσουν τη λογοτεχνία. Ωστόσο, σημειώνει πως οι ακουστικές εκδόσεις δεν είναι ακόμα τόσο δημοφιλείς στο ευρύ κοινό.

Τα audiobooks προσφέρουν επίσης λύσεις για άτομα με οπτικές ή άλλες αναπηρίες. Όπως αναφέρει ο Φάρος Τυφλών, η ακρόαση ενός βιβλίου είναι μια εμπειρία προσιτή, χωρίς ανάγκη για ειδικό εξοπλισμό, και μπορεί να περιλαμβάνει από ακαδημαϊκά βιβλία μέχρι παραμύθια και εγχειρίδια.

Τι λένε οι στατιστικές

Τα στατιστικά δείχνουν ότι οι πωλήσεις audiobooks σε ευρωπαϊκές χώρες αυξάνονται τα τελευταία χρόνια. Στο εξωτερικό, είναι σύνηθες να βλέπουμε κόσμο να διαβάζει στα μέσα μαζικής μεταφοράς, ενώ στην Ελλάδα η αναγνωστική κουλτούρα δεν είναι τόσο έντονη. Ωστόσο, η ακρόαση μπορεί να αποτελέσει μια πιο ελκυστική και διασκεδαστική εμπειρία, δημιουργώντας νέες συνήθειες.

Αν λάβουμε υπόψη τη ραγδαία άνοδο των podcasts, γίνεται φανερό ότι η ανάγκη για ακουστικό περιεχόμενο είναι παρούσα και μπορεί να προσελκύσει πιστούς ακροατές.

Αν και κάποιοι υποστηρίζουν ότι η ανάγνωση προσφέρει βαθύτερη κατανόηση από την ακρόαση, τα δεδομένα αλλάζουν. Σύμφωνα με μια διαπανεπιστημιακή μελέτη του 2010, οι μαθητές που μελέτησαν μέσω έντυπου υλικού είχαν καλύτερα αποτελέσματα από εκείνους που άκουσαν το υλικό, αν και αρχικά προτίμησαν τα audiobooks. Δέκα χρόνια αργότερα, όμως, το τοπίο είναι διαφορετικό: οι ακροατές είναι πλέον πιο εξοικειωμένοι με την ακουστική πληροφορία, και σε έναν κόσμο όπου ο ελεύθερος χρόνος είναι ελάχιστος, τα audiobooks προσφέρουν μια ιδανική λύση.

Κάποιοι, βέβαια, θα αντεπιχειρηματολογήσουν λέγοντας ότι η ακρόαση ενός βιβλίου ενώ κάνουμε κάτι άλλο ίσως δεν είναι αποδοτική, καθώς μπορεί να χάνουμε σημαντικά σημεία. Ωστόσο, αυτό μπορεί να συμβεί και σε έναν κουρασμένο αναγνώστη, που διαβάζει χωρίς πραγματικά να προσέχει τις σελίδες.



Ο Mythos χορηγός των μεγαλύτερων και πολυαναμενόμενων μουσικών φεστιβάλ του Σεπτεμβρίου!

Ο Mythos, το αγαπημένο νεανικό brand μπύρας, συμμετείχε στα μεγαλύτερα μουσικά events του Σεπτεμβρίου, τόσο σε Αθήνα όσο και σε Θεσσαλονίκη, προσφέροντας στο κοινό μοναδικές μουσικές εμπειρίες, συνοδευμένες από την απολαυστική γεύση της μπύρας Mythos.

Συγκεκριμένα, ο Mythos συμμετείχε στα παρακάτω μουσικά events:

Off The Hook Festival: Το μεγαλύτερο hip hop φεστιβάλ, που έλαβε χώρα στο ΟΑΚΑ, 6-7 Σεπτεμβρίου, προσελκύνοντας περισσότερους από 30.000 επισκέπτες και καλλιτέχνες, όπως οι ΛΕΞ, «Λόγος Τιμής» και πολλοί άλλοι γνωστοί rappers της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Reworks Festival: Το μεγαλύτερο φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής, που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη 18-22 Σεπτεμβρίου, γεμίζοντας την πόλη με καταξιωμένους καλλιτέχνες και μεγάλους μουσικούς από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Μοναδικά events σε διάφορα σημεία της πόλης, με κοινό από όλο τον κόσμο, που ήρθε αποκλειστικά και μόνο γι' αυτήν τη διοργάνωση, που φέτος, φιλοξένησε πάνω από 30 καλλιτέχνες και DJs, ανάμεσά τους οι Artbat και η Nina Kraviz.

Techniques by Blend Athens: Το απόλυτο event για τους λάτρεις της ηλεκτρονικής μουσικής, που πραγματοποιήθηκε φέτος, στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στις 28 Σεπτεμβρίου, με κορυφαίο καλεσμένο τον Solomun, έναν από τους δημοφιλέστερους καλλιτέχνες της house και techno μουσικής σκηνής παγκοσμίως.

Με σκοπό να απογειώσει τον ρυθμό, την αυθεντική διασκέδαση και τις μοναδικές εμπειρίες των μεγαλύτερων φεστιβάλ της χώρας, ο Mythos θα συνεχίσει να βρίσκεται εκεί, συνοδεύοντας «απολαυστικά» τις αξέχαστες νύχτες που ζωντανεύουν από τους δυναμικούς ρυθμούς της ηλεκτρονικής και της hip hop μουσικής, γιατί...παντού υπάρχει ένας Mythos!



Νέα σειρά BRÄNNBOLL της IKEA - Το gaming αποκτά τη θέση που του αξίζει μέσα στο σπίτι



Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Furlis, παρουσιάζει τη [νέα σειρά BRÄNNBOLL](#), μία νέα προσέγγιση στα έπιπλα gaming με χρωματιστή διάθεση, που προφέρει χαλάρωση και ευέλικτες λύσεις για μοναδικές στιγμές «περιπέτειας» στο σπίτι. Η ιδέα πίσω από τη νέα συλλογή, αφορά στη γρήγορη μετάβαση από το gaming στις υπόλοιπες δραστηριότητες με ευκολία και πρακτικότητα.

Το **gaming** αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας δεκάτομμυριών ανθρώπων. Για αυτό, η IKEA με τη νέα αυτή συλλογή εστιάζει ακριβώς σε αυτό το χόμπι, το οποίο σύμφωνα με το IKEA Play report (τη διεθνή έρευνα της IKEA και της Future Minds για τον ρόλο του παιχνιδιού

σήμερα) περιστρέφεται γύρω από το πάθος για τη νίκη (απόδοση), την παρέα (μαζί) και την απόδραση (χαλάρωση). Η IKEA, αντλεί έμπνευση από τον κόσμο των αθλημάτων δρόμου και του athleisure και δημιουργεί τη νέα σειρά ώστε να συνδυαστούν αποτελεσματικά όλοι αυτοί οι παράγοντες που συντελούν σε μία εξαιρετική εμπειρία gaming. Τα προϊόντα της νέας σειράς εστιάζουν στην ομαδικότητα, τη συμπεριληψη, την υγεία και την ευεξία.

«Το να αντιδράς έχει κόστος. Ξεβολεύεσαι. Είναι πιο εύκολο και ανώδυνο να συνεχίζεις τη ζωή σου, αδιαφορώντας»

Η Δώρα Χρυσικού, γνωστή για την κοινωνική της δράση εκτός από το καλλιτεχνικό της έργο, μαζί με τον σκηνοθέτη Κοραή Δαμάτη και τη Μαρία Λούκα, επιστρέφει στη δολοφονία του Παύλου Φύσσα μέσα από τον μονόλογο «18/9», που θα δούμε από τις 10 Οκτωβρίου στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης.



photo: Spyros Perdiou

Τι θα δούμε στο «18/9» και ποια είναι η Δάφνη, που υποδύεσαι;

Η Δάφνη είναι η ηρωίδα που πλάσανε ο Κοραής Δαμάτης και η Μαρία Λούκα, ένα νέο κορίτσι που υπήρξε αυτόπτης μάρτυρας στη δολοφονία του Παύλου Φύσσα. Τη βρίσκουμε το πρωινό που έχει κληθεί στο δικαστήριο να καταθέσει για όσα είδε το βράδυ της 18ης Σεπτεμβρίου, όπου ο Γιώργος Ρουπακιάς, κατ' εντολήν της ηγετικής ομάδας της Χρυσής Αυγής, μαχαίρωσε τον Παύλο Φύσσα. Η ηρωίδα μας είναι ένα κράμα μυθοπλασίας και πραγματικών περιστατικών. Είναι εμπνευσμένη από τις καταθέσεις των πραγματικών αυτόπτων μαρτύρων στη δολοφονία του Παύλου, τη Δήμητρα Ζώρζου και την Παρασκευή Καραγιαννίδου μαζί με αρκετά στοιχεία μυθοπλασίας φυσικά. Ο μονόλογος ανήκει στο είδος του

θεάτρου ντοκουμέντο, όπου χρησιμοποιεί πραγματικά περιστατικά μαζί με φανταστικές καταστάσεις.

Πώς άλλαξε η ζωή αυτού του κοριτσιού από τη δολοφονία του Παύλου Φύσσα και πώς η δική σου;

Η Δάφνη μετά από τη δολοφονία γίνεται μια άλλη. Απεκδύεται ό,τι γνώριζε ως ζωή και πραγματικότητα. Σπάει τα στεγανά της μέχρι τότε ζωής της, λυτρώνεται από το «λίγο» και τον φόβο της, και ακούει την εσωτερική φωνή της. Με μεγάλο κόστος και κόπο. Είναι ένα βήμα προς την εσωτερική ελευθερία η απόφαση να καταθέσει. Κερδίζει αυτοσεβασμό και αυταξία. Η Δάφνη είναι ένα κορίτσι, που βρίσκεται σε ένα συνεχές εκκρεμές σε σχέση με αυτό που νιώθει πως πρέπει να πράξει και όσα

έχει μάθει, όσα της έχουν φορεθεί από το περιβάλλον. Και όταν σπάει το απόστημα του φόβου, κάνει μια γενναία έξοδο προς το φως. Τη δική μου ζωή, όπως και πολλών ανθρώπων της γενιάς μου, η δολοφονία του Παύλου τη στιγμάτισε πολλαπλά. Συναισθηματικά, αλλά και με όρους κοινωνικοπολιτικής συνειδητότητας, γιατί μας έδωσε έναν πολύ σαφή ορίζοντα δράσης και στόχο για αγώνα. Συναισθηματικά όμως, η επαφή με την οικογένεια του Παύλου και όλο αυτό τον κόσμο που ήταν γύρω του, επανανοηματοδότησε την ύπαρξή μου ολόκληρη, χωρίς ίχνος υπερβολής.

Τι σε κινητοποίησε να ανεβάσεις αυτό το κείμενο;

Η αγάπη μου για αυτή την οικογένεια. Ξεκάθαρα. Ο θαυμασμός μου γι' αυτό το πλάσμα που υπήρξε ο Παύλος, η ευθύνη που νιώθω να μην ξεχάσουμε, η επιθυμία μου να τιμήσω αυτά τα δύο κορίτσια και η βαθιά αποστροφή μου, η απόλυτη δυσανεξία μου για τον φασισμό. Όλα αυτά μαζί και άλλα τόσα.

Γιατί τελικά έπρεπε να συμβούν όλα αυτά για να αντιδράσει ο κόσμος;

Γιατί το να αντιδράς έχει κόστος. Ξεβολεύεσαι. Είναι πιο εύκολο και ανώδυνο να συνεχίζεις τη ζωή σου, αδιαφορώντας. Αν και σ' αυτό το «ο κόσμος» δεν ξέρω ακριβώς τι να πω. Αλήθεια, ποιος κόσμος αντέδρασε; Ο υποψιασμένος κόσμος, που είχε δει τον κίνδυνο, που προειδοποιούσε, που κατάλαβε τι ήταν η είσοδος της Χρυσής Αυγής στο ελληνικό κοινοβούλιο το 2012. Γιατί ο υπόλοιπος κόσμος συνέχισε να αναμασάει το αφήγημα των καλών παιδιών, που βοηθάνε τις γιαγιάδες να πάνε στα ATM, να δέχεται τη βία και τα πογκρόμ στις γειτονιές, θεωρώντας πως αυτά συμβαίνουν σε κάποιους άλλους και ότι δεν τον αφορούν· ή ότι δεν ήταν αρκούντως ανησυχητικά. Είναι φρικτό, αλλά είναι μια επώδυνη αλήθεια πως για πολύ κόσμο οι επιθέσεις της Χρυσής Αυγής σε μετανάστες ή ιδεολογικούς εχθρούς ήταν ανεκτές, έως και δικαιολογημένες. Αυτό που θέλω να πω είναι πως για πολύ καιρό η Χρυσή Αυγή αντιμετωπιζόταν με μετριοπάθεια και συγκαταβατικότητα και από τον απλό λαό αλλά και από τα επίσημα κέντρα εξουσίας. Η δολοφονία του Παύλου άλλαξε την ατζέντα. Γιατί ήταν Έλληνας, λευκός, «δικός μας».

Πώς προέκυψε το κείμενο της παράστασης; Οι καταθέσεις της Δήμητρας Ζώρζου και της Παρασκευής Καραγιαννίδου πώς λειτούργησαν σε εσάς;

Το κείμενο πέρασε από πολλά στάδια μέχρι την τωρινή του, τελική μορφή. Στην αρχή η ιδέα ήταν να γίνουν δύο παράλληλοι μονόλογοι του φασίστα και της αντιφασίστριας, αλλά για λόγους οικονομικούς και budget,

Φωτο: Μάριος Λώλος



οι δύο ρόλοι έγιναν ένας. Κι εκεί σκεφτήκαμε ότι θέλουμε να βάλουμε στο επίκεντρο τον μέσο άνθρωπο, που γίνεται ακούσια υποκείμενο Ιστορίας· και να φωτίσουμε, να ιχνηλατήσουμε την εύθραυστη ψυχολογία του, τα διλήμματα που αντιμετωπίζει, τον φόβο, τα ερωτηματικά που ενσκήπτουν, το βάρος που έχει η αλήθεια. Το κόστος, αλλά και τη λύτρωση που περικλείουν. Θέλαμε να σκιαγραφήσουμε τα όρια της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης, που εκτείνεται από τη συρρίκνωση μέχρι το μεγαλείο.

Η Μάγδα Φύσσα έχει κάποια συμμετοχή στην όλη παράσταση;

Η Μάγδα είναι φάρος και η αρχή των πάντων. Εκπορεύονται όλα από τη δύναμη και την αξιοπρέπεια της. Κι η αγάπη μου, ο θαυμασμός και η βαθιά εκτίμησή μου για την ίδια και την οικογένειά της είναι η πυξίδα μου. Ο λόγος που έκανα την παράσταση. Άρα είναι η παράσταση.

Τι θέλετε εσείς να πετύχετε με αυτή την παράσταση;

Μακάρι ο καθένας που θα δει την παράσταση να ακουμπήσει κάτι δικό του πάνω της· να δει τον εαυτό του, τον φίλο, τον γείτονα, να καταλάβει την κοινή μοίρα των ανθρώπων. Μακάρι να δει το παρόν και αυτά για τα οποία παλεύουμε, να συνειδητοποιήσει ότι «το κακό δεν έχει τελειώσει», όπως λέει η Δάφνη. Και μακάρι να αποτελέσει η παράσταση έναν συλλογικό αναστεναγμό λύτρωσης. Βάλσαμο στο ανοιχτό συλλογικό τραύμα του πένθους. Μια ματιά ψηλά για τα δολοφονημένα αδέρφια μας. Και μακάρι να δώσει λίγη δύναμη και έμπνευση να συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε για τα μεγάλα και τα σπουδαία.

Διαβάστε τη συνέχεια της συνέντευξης [εδώ](#).

Έντονο άρωμα Ελλάδας στην εκδήλωση που έγινε στη Βουλγαρία για το Ούζο Πλωμαρίου



Τα 130 χρόνια ιστορίας και αυθεντικής γεύσης γιόρτασε το Ούζο Πλωμαρίου σε επίσημη εκδήλωση που έγινε στο ξενοδοχείο Hyatt Regency στη Σόφια της Βουλγαρίας παρέα με τον αποκλειστικό διανομέα στη Βουλγαρία Selected Brands Co Ltd. Στην αίθουσα που φιλοξένησε την εκδήλωση στις 18 Σεπτεμβρίου, υπήρχε διάχυτο άρωμα Ελλάδας με τους προσκεκλημένους να απολαμβάνουν το αγαπημένο τους ούζο επιβεβαιώνοντας την έντονη παρουσία του τα τελευταία χρόνια στην αγορά της Βουλγαρίας. Το Ούζο

Πλωμαρίου Ισίδωρου Αρβανίτου παρουσιάζει ιδιαίτερα δυναμική ανάπτυξη στην αγορά της Βουλγαρίας διαγράφοντας ανοδική πορεία στις πωλήσεις του αφού έχει καταφέρει να εδραιωθεί στις προτιμήσεις των καταναλωτών της γειτονικής χώρας, κατέχοντας την πρώτη θέση στην κατηγορία των international ποτών.

Οι προσκεκλημένοι της εκδήλωσης που προέρχονταν από τον επιχειρηματικό και δημοσιογραφικό χώρο της Βουλγαρίας παρακολούθησαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον την ιστορική αναδρομή για το Ούζο που ξεκίνησε το ταξίδι του πριν από 130 χρόνια από το Πλωμάρι της Λέσβου για να κατακτήσει τον κόσμο.

Επίτιμος καλεσμένος της εκδήλωσης ήταν ο κ. Νίκος Καλογιάννης, 4 η γενιάς αποσταγματοποιός και ιδιοκτήτης της Ποτοποιίας Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης, ο οποίος μοιράστηκε με τους καλεσμένους το πάθος και το μεράκι με το οποίο παράγεται εδώ και 130 χρόνια το Ούζο Πλωμαρίου. Την εκδήλωση παρακολούθησαν δημοσιογράφοι, chefs αλλά και food travelers. Ανάμεσα τους ήταν ο διάσημος chef και παρουσιαστής του Hells Kitchen BG, chef Ivan Manchev, η chef Svetlana Ilieva, νικήτρια του Βουλγαρικού HellsKitchen και η ηθοποιός Sanja Borisova που πρωταγωνιστεί στη σειρά It's Never Just Sex που προβλήθηκε στο NetflixBG με χορηγία από το Ούζο Πλωμαρίου.

Educational

Γιατί η Νέα Υόρκη λέγεται "Μεγάλο Μήλο";

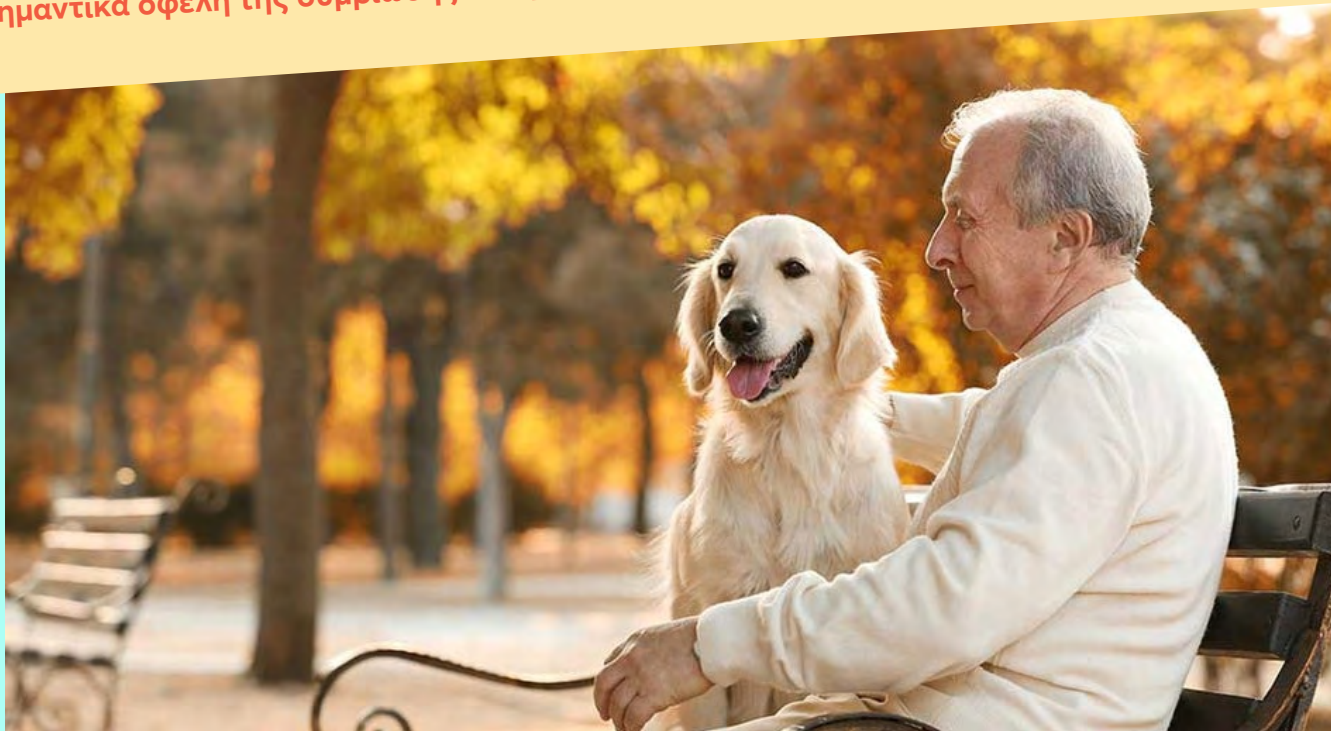
Η Νέα Υόρκη είναι το... "Μεγάλο Μήλο". Γιατί; Στις αρχές του 1920, η λέξη μήλο χρησιμοποιήθηκε για πολλούς αγώνες που γίνονταν γύρω από τη Νέα Υόρκη. Το "μήλο", λοιπόν, αναφερόταν στα βραβεία που απονέμονταν και είχαν μεγάλη αξία. Η φράση "μεγάλο Μήλο" διαδόθηκε ως αναφορά στην πόλη της Νέας Υόρκης από τον αθλητικογράφο John J. Fitz Gerald, σε μια σειρά άρθρων στη New York Morning Telegraph, τη δεκαετία του 1920, που αναφέρονταν στις ιπποδρομίες. Ο αθλητικογράφος είχε ακούσει τη φράση από δύο Αφροαμερικανούς σταβλίτες της Νέας Ορλεάνης, οι οποίοι αποκαλούσαν έτσι τον ιππόδρομο της Νέας Υόρκης.





Πώς ωφελεί τους ηλικιωμένους η υιοθεσία ενός σκύλου

Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία σήμερα και θα αναφερθούμε σε αυτό το άρθρο στα σημαντικά οφέλη της συμβίωσης των μεγαλύτερης ηλικίας ατόμων με σκύλο.



Έχει παρατηρηθεί ότι η παρουσία ενός σκύλου στη ζωή τους έχει πολλές θετικές επιδράσεις στην υγεία και την ευημερία τους.

Ακολουθούν μερικά από τα βασικά οφέλη:

Συντροφικότητα

Οι σκύλοι παρέχουν αίσθημα συντροφικότητας, μειώνοντας τα αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης. Η παρουσία ενός σκύλου μπορεί να προσφέρει ακόμα και συναισθηματική υποστήριξη.

Άσκηση και επαφή με τη φύση

Η φροντίδα και η βόλτα του σκύλου ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να είναι πιο δραστήριοι, βελτιώνοντας τη φυσική τους κατάσταση και τη συνολική υγεία.

Κοινωνικοποίηση

Οι σκύλοι μπορούν να διευκολύνουν την κοινωνικοποίηση, καθώς οι ηλικιωμένοι μπορεί να συναντούν άλλους ιδιοκτήτες σκύλων σε δημόσιους χώρους, προάγοντας την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Μείωση Άγχους

Η αλληλεπίδραση με έναν σκύλο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και την πίεση, προσφέροντας ηρεμία και ανακούφιση.

Βελτίωση Ψυχικής Υγείας

Η φροντίδα ενός σκύλου μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση του σκοπού, καθώς οι ηλικιωμένοι νιώθουν ότι έχουν ευθύνη για τη φροντίδα ενός ζωντανού πλάσματος.

Προάγεται η καλή υγεία

Οι σκύλοι έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την πίεση του αίματος και τα επίπεδα χοληστερόλης, συμβάλλοντας στη γενική υγεία των ιδιοκτητών τους.

Δομημένο Ημερήσιο Πρόγραμμα

Η ανάγκη για φροντίδα και βόλτες παρέχει μια δομή στην καθημερινότητα, κάτι που μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για τους ηλικιωμένους, ειδικά αν αντιμετωπίζουν κατάθλιψη.

Ασφάλεια

Οι σκύλοι προσφέρουν αίσθημα ασφάλειας, καθώς μπορούν να λειτουργήσουν ως φύλακες και να προειδοποιούν για ξένους ή για ύποπτη δραστηριότητα κοντά στον χώρο τους.





«Ο Χορός των εραστών» σε σκηνοθεσία Τιάγκο Ροντρίγκες

«Ο Χορός των εραστών», έργο του Τιάγκο Ροντρίγκες, παρουσιάζεται για πρώτη φορά στη χώρα μας στα ελληνικά με Έλληνες ηθοποιούς, στη Στέγη Ιδρύματος Ωνάση.

Ένα ζευγάρι μες στη νύχτα. «Δεν μπορώ να αναπνεύσω», λέει εκείνη. «Δεν μπορεί να αναπνεύσει», επαναλαμβάνει εκείνος. Ορμούν στο αυτοκίνητο και τρέχουν για το νοσοκομείο. Το έργο του Πορτογάλου συγγραφέα και σκηνοθέτη Τιάγκο Ροντρίγκες μάς γραπώνει ήδη από τις πρώτες φράσεις. Ο Χορός των εραστών, που κάνει πρεμιέρα στις 10 Οκτωβρίου στη Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση, μας παρασύρει στην καρδιά της σχέσης δύο ανθρώπων, την ώρα που αναμετρώνται με μια οριακή εμπειρία ζωής και θανάτου. Κι από εκεί, στην πορεία της κοινής ζωής τους, ενός «μαζί για πάντα», κόντρα στον χρόνο και τη φθορά.

Από: 10/10/2024 έως: 19/01/2025 Πέμπτη – Σάββατο
21:00 | Κυριακή 17:00

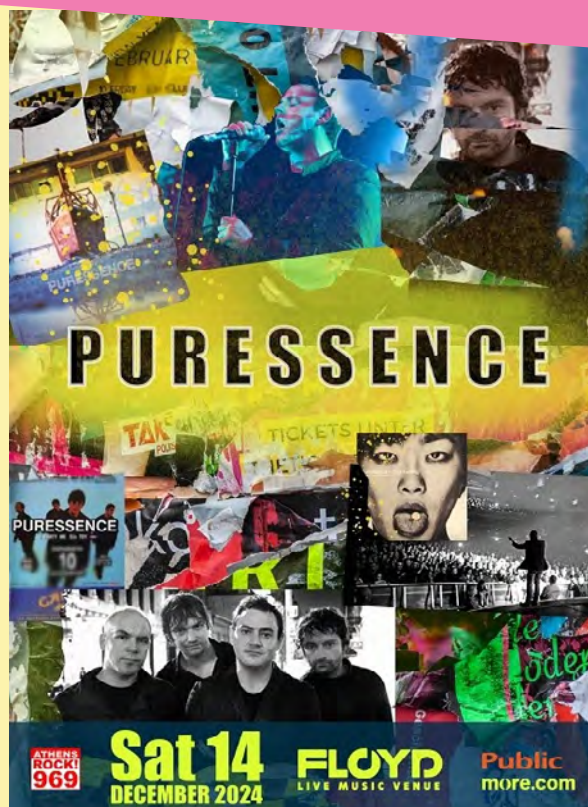
Διάρκεια: 50 λεπτά

Η παράσταση είναι στα ελληνικά, χωρίς αγγλικούς υπέρτιτλους.

Εισιτήρια:

Κανονικό εισιτήριο: 28€ | Μειωμένο εισιτήριο, Φίλος, Κάτοικος Γειτονιάς έκπτωση 20% επί της τιμής του κανονικού εισιτηρίου | Παρέα 5-9 άτομα έκπτωση 10% επί της τιμής του κανονικού εισιτηρίου | Ανεργία, ΑμεΑ, Συνοδός ΑμεΑ: 10€

Οι Purescence επιστρέφουν live στις 14 Δεκεμβρίου στο Floyd



Φέτος τον Δεκέμβριο, οι Purescence επιστρέφουν έντεκα χρόνια μετά από την επανένωσή τους στη δεύτερη πατρίδα τους. Γιατί μπορεί να γεννήθηκαν στο Μάντσεστερ, στην Ελλάδα, όμως, νιώθουν σαν στο σπίτι τους.

Το ιδιαίτερα αγαπητό στο ελληνικό κοινό συγκρότημα αναμένεται να δώσει μια από τις καλύτερες συναυλίες της καριέρας του, για όλους εκείνους που αγάπησαν τη μουσική τους και συνδέθηκαν με τα τραγούδια τους από τον πρώτο τους δίσκο, πίσω στα ένδοξα 90s.

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [more.com](https://www.more.com)

Τηλεφωνικά 211 7700 000

More spots

Nova | Public | Ευριπίδης | Viva Spot Τεχνόπολης

Δίκτυο Public

[Public online](https://www.publiconline.com)

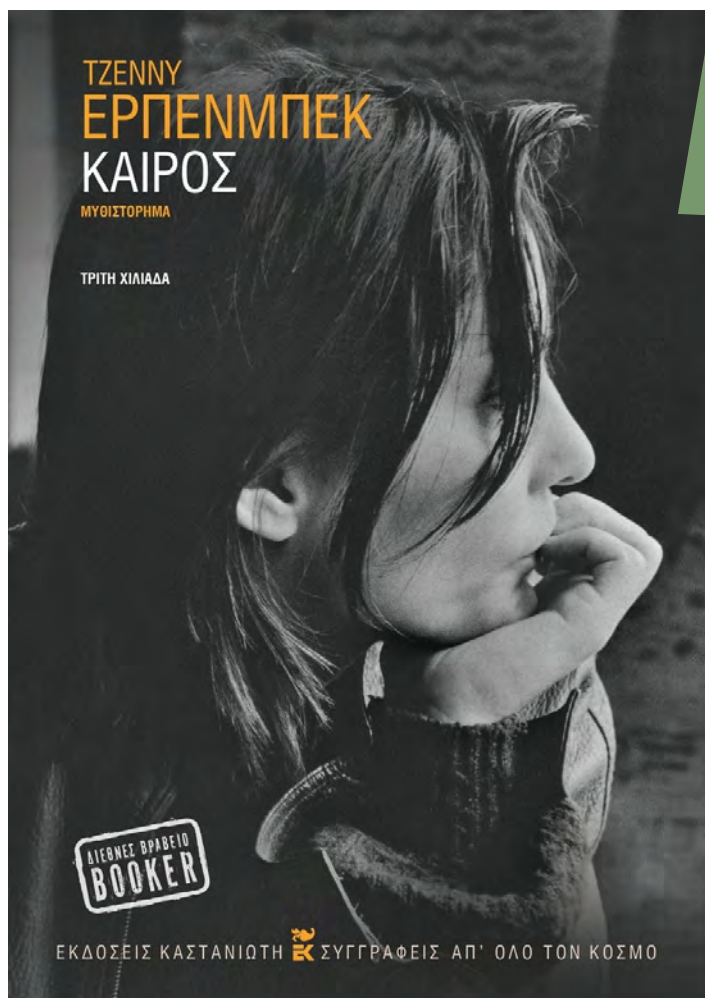
[Καταστήματα Public](https://www.public.com)

Floyd

Live Music Venue

Πειραιώς 117, Γκάζι 11854, Αθήνα

210 3416706



Καιρός

Βερολίνο, Ιούλιος 1986. Η Καταρίνα και ο Χανς συναντιούνται τυχαία σε ένα λεωφορείο. Εκείνη είναι μία δεκαεννιάχρονη φοιτήτρια, εκείνος ένας παντρεμένος συγγραφέας γύρω στα πενήντα πέντε. Αιφνιδιάζονται από την έλξη που τους κυριεύει, κάτι αμοιβαίο και παράφορο, κάτι που σταδιακά εντείνεται μέσα από το κοινό τους ενδιαφέρον για τη μουσική και την τέχνη, κάτι που αναπόφευκτα βαθιάίνει και τους δένει ακόμα περισσότερο, επειδή ακριβώς η σχέση αυτή πρέπει να παραμείνει μυστική. Ωσπου εκείνη διολισθαίνει σε ένα νυχτερινό παρασπράτσημα, εκείνος δεν μπορεί να τη συγχωρήσει και μια επικίνδυνη ρωγμή αρχίζει να σχηματίζεται ανάμεσά τους.

Με φόντο τη Λαοκρατική Δημοκρατία της Γερμανίας που καταρρέει και τις ριζικές αλλαγές που ακολούθησαν, η Τζέννυ Έρπενμπεκ, με τη χαρακτηριστική και διαπεραστική της γλώσσα, μιλάει για την άβυσσο της ευτυχίας, για την πορεία δύο εραστών στο μεταίχμιο αλήθειας και ψεύδους, εμμονής και βίας, μίσους και ελπίδας.

Το μυθιστόρημα τιμήθηκε με το Διεθνές Βραβείο Booker 2024.

Το καστέλο της λίμνης



Μετά την τραγική απώλεια που βίωσε πριν από τρία χρόνια, ο Αλέσιο Νταλ Λάγκο ζει αποτραβηγμένος στο μικρό νησί του, στη βόρεια Ιταλία, απ' όπου και διευθύνει τον ιστορικό οίκο δημοπρασιών της οικογένειάς του. Οι δυσβάσταχτες ενοχές που κουβαλά τον έχουν κάνει απόμακρο και βλοσυρό –έναν σύγχρονο ερημίτη, που κρατά τους πάντες σε απόσταση. Μέχρι που καταφτάνει στο καστέλο του η Σάρλοτ Σίμοντς, η οικονόμος του για τους επόμενους τρεις μήνες. Πόση αναστάτωση μπορεί να του προκαλέσει; Αλλωστε, ο Αλέσιο έχει μόνο δύο απαιτήσεις από εκείνη: να φτιάχνει εξαιρετικό εσπρέσο και να τον αφήνει στην ησυχία του.

Η Σάρλοτ ανέλαβε αυτή την προσωρινή θέση για να εμπλουτίσει το βιογραφικό της –ένα σημαντικό βήμα προς την εκπλήρωση του ονείρου της, να αποκτήσει τη δική της επιχείρηση. Όμως η έξαψη που της προκαλεί ο επιβλητικός, παράξενα σαγηνευτικός εργοδότης της είναι εντελώς ανάρμοστη... αν και υποπτεύεται ότι νιώθει κι εκείνος την ίδια έλξη...

quote of the day

WITHOUT MUSIC, LIFE WOULD BE A MISTAKE.
Friedrich Nietzsche

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ανανίας, Ρωμανός,
Θηρεσία



1 Οκτωβρίου

- > International Coffee Day
- > International Day of Older Persons
- > International Music Day
- > World Sake Day
- > World Vegetarian Day
- > Ancestors' Day
- > Balloons Around the World Day
- > CD Player Day
- > Model T Day
- > National Black Dog Day
- > National Day of China
- > National Fire Pup Day
- > National Fruit at Work Day
- > National Hair Day
- > National Homemade Cookie Day
- > National Lace Day
- > National Raccoon Day

tip of the day

