



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.



**"SUNDAY NIGHT SYNDROME"
ΚΑΙ... ΜΗΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΔΟΥΛΕΙΑ;**

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

SHAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

WE'LL BE THERE!

PARIS, OCTOBER 19-23RD 2024

POWERED BY



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις σκεφτεί ποτέ πόση δύναμη έχουν η αγάπη και η φαντασία; Το ήξερες ότι οι δύο αυτές μαγικές δυνάμεις μπορούν να μεταμορφώσουν την καθημερινότητά μας, να μας ταξιδέψουν σε άγνωστα μέρη και, το πιο σημαντικό, να αλλάξουν τον κόσμο μας προς το καλύτερο;

Ας τα πάρουμε από την αρχή...

Η αγάπη δεν είναι απλά ένα συναίσθημα. Είναι μια δύναμη που μπορεί να κατακτήσει τα πάντα. Η αγάπη για την οικογένεια, τους φίλους, τους συντρόφους μας και τον εαυτό μας είναι αυτό που μας κάνει ανθρώπους. Όταν αγαπάμε, γινόμαστε πιο ευγενικοί, πιο υπομονετικοί και πιο γενναϊόδωροι. Η αγάπη μας ωθεί να κάνουμε πράγματα που ποτέ δεν πιστεύαμε ότι μπορούσαμε να κάνουμε.

Η αγάπη μπορεί να αλλάξει τον κόσμο με πολλούς τρόπους. Μπορεί να ενισχύσει τις σχέσεις μας, να μας εμπνεύσει να βοηθήσουμε τους άλλους και να μας δώσει το θάρρος να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής. Σκέψου τους ανθρώπους που κάνουν εθελοντισμό, βοηθούν τους άστεγους, διδάσκουν τα παιδιά ή φροντίζουν τους ηλικιωμένους. Όλες αυτές οι πράξεις πηγάζουν από την αγάπη και έχουν τη δύναμη να αλλάξουν ζωές.

Ας προχωρήσουμε στη Μαγεία της Φαντασίας...

Η φαντασία είναι το εισιτήριό μας σε κόσμους που δεν έχουν όρια. Είναι το εργαλείο που μας επιτρέπει να ονειρευτούμε, να δημιουργήσουμε και να φανταστούμε το αδύνατο. Από τους μεγάλους επιστήμονες μέχρι τους συγγραφείς και τους καλλιτέχνες, όλοι έχουν χρησιμοποιήσει τη φαντασία τους για να δημιουργήσουν κάτι μοναδικό και να αλλάξουν τον κόσμο.

Χωρίς φαντασία, δεν θα υπήρχαν οι μεγάλες εφευρέσεις που έχουν βελτιώσει τη ζωή μας. Από το ηλεκτρικό φως και το διαδίκτυο μέχρι την ιατρική καινοτομία, η φαντασία έχει ανοίξει νέους δρόμους και έχει κάνει το αδύνατο δυνατό. Η φαντασία δεν είναι μόνο για τα παιδιά. Είναι για όλους μας. Μας επιτρέπει να βλέπουμε πέρα από το προφανές και να ονειρευόμαστε έναν καλύτερο κόσμο.

Και όταν έχεις δύο καλά υλικά στα χέρια σου, τι κάνεις; Τα συνδυάζεις... έτσι όταν η αγάπη και η φαντασία ενώνονται, γίνονται ασταμάτητες. Η αγάπη μας δίνει τον λόγο και το κίνητρο, ενώ η φαντασία μας δείχνει τον δρόμο και τις





δυνατότητες. Μαζί, μπορούν να δημιουργήσουν έναν κόσμο γεμάτο θαύματα και καλοσύνη.

Σκέψου τους ανθρώπους που έχουν χρησιμοποιήσει την αγάπη και τη φαντασία τους για να κάνουν τη διαφορά. Από τον Μάρτιν Λούθερ Κινγκ μέχρι τη Μητέρα Τερέζα, αυτοί οι άνθρωποι είχαν το όραμα και την αγάπη να αλλάξουν τον κόσμο. Και τα κατάφεραν.

Tip of the Day: Κάπου είχα διαβάσει ότι η αγάπη χωρίς φαντασία είναι σαν μια φωτιά χωρίς φως, ενώ η φαντασία χωρίς αγάπη είναι σαν ένα φως χωρίς τη ζέστη.

Με την αγάπη και τη φαντασία, μπορούμε να κάνουμε τον κόσμο έναν καλύτερο τόπο. Ας ξεκινήσουμε σήμερα! Πώς; Για αρχή ας αναζητήσουμε ευκαιρίες να χρησιμοποιήσουμε αγάπη και φαντασία στην καθημερινότητά μας.

Ας ξεκινήσουμε με μικρές πράξεις καλοσύνης και ας αφήσουμε τη φαντασία μας να μας καθοδηγήσει σε δημιουργικές λύσεις για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.

Έτσι, όχι μόνο θα βελτιώσουμε τη ζωή μας, αλλά και τη ζωή των άλλων γύρω μας.

Extra Tip of the Day: Αφήσε την αγάπη να φωτίσει τον δρόμο σου και τη φαντασία να σου δείξει νέους ορίζοντες! Καλό Σαββατοκύριακο!!!



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

"Sunday Night Syndrome" και... μήπως πρέπει να αλλάξετε δουλειά;

Το "σύνδρομο της Κυριακής", γνωστό και ως "Sunday night syndrome", είναι μια κατάσταση που πολλοί βιώνουν, καθώς πλησιάζει το τέλος του Σαββατοκύριακου.



Είναι αυτό το αίσθημα άγχους και ανησυχίας, που αναδύεται, όταν αρχίζουμε να σκεφτόμαστε την εβδομάδα που έρχεται και τις ευθύνες, ή τις υποχρεώσεις που τη συνοδεύουν.

το βάρος των απαιτήσεων της εβδομάδας που ξεκινά, συγκρίνοντάς το με την ελευθερία που απολαμβάνουν τα Σαββατοκύριακα. Έτσι, η Δευτέρα μοιάζει να έρχεται απειλητικά, χαλώντας την ηρεμία της Κυριακής.

Πώς θα καταλάβετε ότι το έχετε

Τα συμπτώματα του συνδρόμου είναι αρκετά συνηθισμένα: αίσθημα πίεσης, δυσκολία στον ύπνο και σκέψεις, που περιστρέφονται γύρω από τα καθήκοντα της επόμενης εβδομάδας είναι τα συνηθέστερα. Ίσως επίσης να παρατηρείς ότι η διάθεσή σου πέφτει, χωρίς να μπορείς να εξηγήσεις ακριβώς γιατί ή ότι σου είναι δύσκολο να χαλαρώσεις την Κυριακή το βράδυ.

Οι αίτιες του

Οι λόγοι για αυτό το φαινόμενο διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Για μερικούς, η πίεση της εργασίας ή του σχολείου μπορεί να είναι πολύ έντονη. Άλλοι μπορεί να νιώθουν

Φυσικά, αν το άγχος της Κυριακής σχετίζεται άμεσα με την εργασία σου και το περιβάλλον εκεί, τότε ίσως χρειαστεί να σκεφτείς πιο δραστικές λύσεις. Αν νιώθεις ότι η δουλειά σου δεν σε ικανοποιεί, ίσως είναι καιρός να αναλογιστείς αν αυτή ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τους στόχους σου.

Η επαγγελματική ικανοποίηση είναι καθοριστική για την ψυχική σου ευημερία, οπότε η αλλαγή εργασιακού περιβάλλοντος είναι μια επιλογή που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σου, ειδικά αν νιώθεις ότι η δουλειά σου δεν σε γεμίζει, ότι σε υποχρεώνει να περνάς πολλές ώρες σε ένα τοξικό περιβάλλον, ή ότι σου δημιουργεί την αίσθηση πως δεν έχεις τον έλεγχο του εαυτού σου.



Ωστόσο, πριν πάρεις μια τόσο σημαντική απόφαση, είναι καλό να εξετάσεις αν το άγχος σου πηγάζει από προσωπικά ζητήματα, όπως η διαχείριση του χρόνου ή η αίσθηση ευθύνης. Αν η αλλαγή δουλειάς δεν είναι η λύση, ίσως χρειάζεται να βελτιώσεις δεξιότητες, όπως η διαχείριση άγχους, ή η θέσπιση ορίων στην εργασία.

Αν και δεν θεωρείται ιατρική διαταραχή, το σύνδρομο της Κυριακής μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής μας. Το συνεχές άγχος που συνδέεται με την έναρξη της εβδομάδας, μπορεί να μετατραπεί σε χρόνιο στρες, κάτι που επηρεάζει τη διάθεση και την ψυχική μας υγεία. Η αϋπνία ή ο διακοπτόμενος ύπνος είναι κοινά αποτελέσματα αυτής της ανησυχίας, και επηρεάζουν την ενέργεια και την παραγωγικότητά μας τις επόμενες

ημέρες. Όταν ξεκινάμε την εβδομάδα κουρασμένοι και αγχωμένοι, μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο που ενισχύει τα αρνητικά συναισθήματα.

Πώς να το αντιμετωπίσετε

Για να αντιμετωπιστεί αυτό το άγχος, υπάρχουν μερικές στρατηγικές που μπορείς να δοκιμάσεις. Ίσως το πιο απλό αλλά αποτελεσματικό είναι η καλύτερη οργάνωση της εβδομάδας. Αν γνωρίζεις εκ των προτέρων τι σε περιμένει, μπορείς να προετοιμαστείς και να διαχειριστείς το άγχος πιο αποτελεσματικά. Επίσης, οι δραστηριότητες χαλάρωσης το βράδυ της Κυριακής, όπως ένα ζεστό μπάνιο, λίγο διάβασμα ή ένας περίπατος μπορούν να βοηθήσουν στην εκτόνωση της έντασης.

Μια άλλη ιδέα είναι να μετατρέψεις τη Δευτέρα σε κάτι θετικό. Μπορείς να εισάγεις μια μικρή ρουτίνα που σου προσφέρει χαρά, όπως ένα γευστικό πρωινό ή να αφιερώνεις χρόνο σε κάτι που σου αρέσει.

Τελικά, είτε πρόκειται για καλύτερη οργάνωση, νέες συνήθειες ή αλλαγή περιβάλλοντος, το σημαντικό είναι να αναγνωρίσεις ότι το "σύνδρομο της Κυριακής" δεν πρέπει να σε κρατάει πίσω. Αν βρεις τον κατάλληλο τρόπο διαχείρισης, μπορείς να ξεκινήσεις την εβδομάδα με μεγαλύτερη ηρεμία και αυτοπεποίθηση.



THE KOMPANY: Με 3 Βραβεία για 3 υποψηφιότητες, τα Content Marketing Awards της «πάνε» πολύ



Ούτε 1, ούτε 2, αλλά 3 βραβεία απέσπασε η THE KOMPANY, εταιρία στρατηγικής επικοινωνίας, στα Content Marketing Awards 2024. Στη φετινή απονομή η THE KOMPANY συμμετείχε με τρεις υποψηφιότητες σε διαφορετικές κατηγορίες, και έλαβε Βραβείο και για τις τρεις!

Συγκεκριμένα, το πρώτο βραβείο αφορά στην κατηγορία Best Multi - Channel Content Strategy, όπου διακρίθηκε με το Bronze Award για το πλάνο επικοινωνίας της σειράς "Ψυχοκόρες" του ANT1+, η οποία έγινε το απόλυτο trend, πριν ακόμα προβληθεί στην ελεύθερη τηλεόραση μέσα από ένα εξαιρετικά δυνατό πλάνο δημοσιότητας, που ξεπέρασε τις 2.759 δημοσιεύσεις μέσα σε 6 μήνες.

Ακόμη ένα Bronze Βραβείο έλαβε στην κατηγορία Best Content Marketing Program | Fashion & Luxury για τη στρατηγική εξωστρέφειας για το brand Alústre, στο πλαίσιο της οποίας αξιοποίησε influencers που μέσα από πρωτογενές περιεχόμενο δημιούργησαν virality στα SoMe με 2.126.262 IG @ TIKTOK video views, 125.245 likes και 713 comments.

Η 3 η διάκριση αφορά την κατηγορία Best Use of Influencers for Content Marketing, με το Bronze

Βραβείο για την επιτυχία ενός στοχευμένου και δυναμικού Influencers Campaign στο πλαίσιο του Opening Event του καταστήματος Georg Jensen στη Γλυφάδα. Με engagement rate 7%, με 235 αναρτήσεις στο IG και 67 Media clippings, επιτεύχθηκε ένα εξαιρετικό exposure για το brand και το νέο κατάστημα.

Οι διακρίσεις της THE KOMPANY στα Content Marketing Awards, αποδεικνύουν πως για ακόμη μια χρονιά, δημιούργησε πρωτότυπο και χρήσιμο περιεχόμενο, αναδεικνύοντας την αριστεία της και αφήνοντας ένα ξεχωριστό επικοινωνιακό αποτύπωμα.

Luna, το ρομπότ - ταχυδρόμος SAY *yes* & get impressed

Ο σύγχρονος ταχυδρόμος είναι ένα αυτόνομο ρομπότ, η Luna. Μπορεί να μεταφέρει μέχρι 20 δέματα την ημέρα, χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση.

Πρόκειται για ένα εξάτροχο ρομπότ, το οποίο η DPD UK παρουσίασε πριν από δύο χρόνια και στη συνέχεια προχώρησε σε σημαντικές αναβαθμίσεις, αποσκοπώντας να εξαλείψει τον ανθρώπινο παράγοντα στον χειρισμό του.

Η μπαταρία έχει διάρκεια ζωής έως και 12 ώρες και η Luna μπορεί να ταξιδέψει έως και ένα μίλι μακριά από το σημείο φόρτισης.

Μέχρι στιγμής, χρησιμοποιείται στο Λίνκολνσαϊρ.



Εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



‘Όλοι έχουμε πνευμόνια!
Πνευμονολόγο;



«Όλοι έχουμε Πνευμόνια! Πνευμονολόγο;» είναι το μήνυμα της εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που συνεχίζεται με τη δεύτερη φάση της

(Οκτώβριος – Νοέμβριος), αποκλειστική πρωτοβουλία της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την ανάδειξη της σημασίας των υγιών πνευμόνων και τον κρίσιμο ρόλο του Πνευμονολόγου.

Στόχος της εκστρατείας είναι να υπενθυμίσει την αξία της ειδικότητας του Πνευμονολόγου, αλλά και να αναδείξει τον κρίσιμο ρόλο της στην πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση πνευμονολογικών νοσημάτων, καθώς και τη συμβολή της στη διατήρηση των υγιών πνευμόνων.

Επικοινωνιακό όχημα της εκστρατείας είναι ένα τηλεοπτικό και ένα ραδιοφωνικό σποτ.

Με συμβολικό τρόπο, οι πρωταγωνιστές του τηλεοπτικού σποτ – ένας δύτης, ένας μουσικός-κλαρινετίστας και ένας αθλητής της άρσης βαρών – αναδεικνύουν τη σημασία των υγιών πνευμόνων. Ο Κώστας Μαδούρος, εκπαιδευτής ελεύθερης κατάδυσης AIDA International, ο διεθνούς φήμης μουσικός-κλαρινετίστας Θανάσης Βασιλόπουλος, ο διεθνής αθλητής της άρσης βαρών Θοδωρής Ιακωβίδης συμμετείχαν αφιλοκεδώς στην παραγωγή του τηλεοπτικού σποτ. Επίσης, σε φιλική συμμετοχή η δημοφιλής τηλεπαρουσιάστρια Μαρία Μπεκατώρου μεταφέρει το μήνυμα της εκστρατείας «Όλοι έχουμε Πνευμόνια Πνευμονολόγο;». Σημειώνεται ότι ο Θανάσης Βασιλόπουλος παραχώρησε αφιλοκεδώς τα δικαιώματα χρήσης της μουσικής του σύνθεσης "Earth Child", που έπαιξε ζωντανά κατά τη διάρκεια του γυρίσματος.

Agenda

Ημέρες Καριέρας - Κορυφαίοι Εργοδότες συναντούν τα στελέχη του μέλλοντος



Οι **Ημέρες Καριέρας Αθήνας** του kariera.gr, οι οποίες έχουν καθιερωθεί ως event-θέσμος, γιορτάζουν φέτος τη συμπλήρωση 25 ετών. Μαζί με 137 περίπου Εργοδοτών, και καθοδηγητικές ομιλίες, σας προσκαλούν να παρευρεθείτε στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων το Σαββατοκύριακο 12 και 13 Οκτωβρίου από τις 10:00 έως τις 18:00.

Οι Ημέρες Καριέρας απευθύνονται σε κάθε άνθρωπο που επιδιώκει να εξελισστεί επαγγελματικά και θέλει να κάνει το πρώτο ή το επόμενο βήμα στην καριέρα του. Η είσοδος στο μεγαλύτερο event για την εργασία στην Ελλάδα είναι δωρεάν για όλους, με μοναδική προϋπόθεση την εγγραφή τους ΕΛΩ.

Κατά τη διάρκεια των Ημερών Καριέρας Αθήνας 2024, οι υποψήφιοι θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν

νέες ευκαιρίες απασχόλησης και να δικτυωθούν με κορυφαίους Εργοδότες. Θα μπορούν επίσης να συμμετάσχουν σε σύντομες συνεντεύξεις με επαγγελματίες του τομέα ανθρώπινου δυναμικού, να παρακολουθήσουν διαφωτιστικές ομιλίες για την επαγγελματική τους ζωή, καθώς και να λάβουν συμβουλές από ειδικούς στο περίπτερο του kariera.gr για θέματα, που αφορούν στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία. **Φέτος, Platinum Χορηγός των Ημερών Καριέρας Αθήνας 2024 θα είναι η ΔΕΗ.**



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ξηροί καρποί vs άλειμμα ξηρών καρπών

Πολλές φορές με ρωτάτε αν μπορείτε να αντικαταστήσετε τους ξηρούς καρπούς που έχετε στο διαιτολόγιο με κάποιο βούτυρο ξηρών καρπών, όπως φιστικοβούτυρο, αμυγδαλοβούτυρο κ.τ.λ



Ξέρω ότι θα σας φανεί περίεργο αλλά οι θερμίδες που αποδίδουν π.χ τα ωμά αμύγδαλα σε σχέση με το αμυγδαλοβούτυρο είναι 25% λιγότερες.

Ναι καλά ακούσατε..

Πώς γίνεται αυτό θα μου πείτε...; Αφού απλά παίρνεις τα αμύγδαλα και τα αλέθεις.

Γιατί έχουν περισσότερες θερμίδες;

Πραγματικά το σώμα μας είναι τόσο πανέμορφο φτιαγμένο που όσο περισσότερο το μελετάμε, τόσο μας εκπλήσσει!!

Όταν λοιπόν οι ξηροί καρποί καταναλώνονται ολόκληροι και ειδικά ωμοί, τα πεπτικά μας ένζυμα δεν είναι σε θέση να διαπεράσουν όλα τα κυτταρικά τοιχώματα (πλούσια σε κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, φωσφολιπίδια, λιγνίνη) μέσα στα οποία βρίσκονται τα λιπίδια των ξηρών καρπών που αποδίδουν τις θερμίδες.. Όταν λοιπόν αυτά τα τοιχώματα δεν σπάνε, ολόκληρα τα σωματίδια αποβάλλονται από

το παχύ έντερο και κάποιες θερμίδες κυριολεκτικά χάνονται...

Αντίθετα με το ψήσιμο αλλά και την άλεση των ξηρών καρπών, αυτά τα λιπαρά σώματα σπάνε και έτσι τα λιπίδια εντός αυτών γίνονται πλέον προσβάσιμα από τα ένζυμά μας και άρα διασπώνται και έπειτα απορροφώνται αποδίδοντας ενέργεια...

Προφανώς αγαπάμε και τα δύο και θέλουμε και τα δύο στη διατροφή μας...! Απλά θέλουμε λίγο μια παραπάνω προσοχή στην ποσότητα!

Μην ξεχνάτε να προσθέτετε λοιπόν στην καθημερινή σας διατροφική ρουτίνα τους ξηρούς καρπούς με διάφορους τρόπους π.χ. :

- 🥜 Φρυγανιές με φιστικοβούτυρο + μέλι
- 🍊 Φρούτα με αμύγδαλα ή κάσιους
- 🍯 Ρυζογκοφρέτες με ταχίνι + μέλι





Τέσσερις οικονομικοί ευρωπαϊκοί προορισμοί για το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου

Η 28η Οκτωβρίου φέτος πέφτει Δευτέρα, δίνοντας την ιδανική ευκαιρία για ένα φθινοπωρινό τριήμερο ταξίδι. Είτε αναζητάτε μια σύντομη απόδραση σε ευρωπαϊκό προορισμό, είτε θέλετε να εξερευνησετε μια νέα πόλη, οι επιλογές είναι πολλές και ιδιαίτερα ελκυστικές. Ανάμεσα στις δημοφιλείς επιλογές ξεχωρίζουν προορισμοί με πλούσια ιστορία, γοητευτική αρχιτεκτονική και εξαιρετική κουζίνα.

Μπολόνια

Η Μπολόνια, γνωστή ως "città rossa" (κόκκινη πόλη) και "grassa" (χοντρή), είναι ένα στολίδι της βόρειας Ιταλίας, που κερδίζει συνεχώς δημοτικότητα. Η πόλη ξεχωρίζει για τις κοκκινωπές στέγες της, τους ατελείωτους στολισμένους πεζόδρομους και τη μακρά γαστρονομική της παράδοση. Άλλωστε, θεωρείται η

πρωτεύουσα της ιταλικής γαστρονομίας και προσελκύει λάτρεις του φαγητού από όλο τον πλανήτη. Η Μπολόνια διαθέτει το αρχαιότερο πανεπιστήμιο του κόσμου, ενώ





το ιστορικό της κέντρο αποτελεί μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO.

Με πάνω από 38 χιλιόμετρα στοών, που προστατεύουν τους πεζούς από τις καιρικές συνθήκες, και ένα πλούσιο πολιτιστικό πρόγραμμα, η πόλη είναι ιδανική για μια χαλαρή αλλά και πλούσια σε εμπειρίες απόδραση. Αξίζει να δοκιμάσετε την παραδοσιακή "ragù alla bolognese" και τα αυθεντικά τортελίνια.

Κρακοβία

Η Κρακοβία είναι γνωστή για την πλούσια ιστορία της, με την Παλιά Πόλη της να είναι καταγεγραμμένη ως μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Η κεντρική πλατεία Rynek Główny είναι η μεγαλύτερη μεσαιωνική πλατεία στην Ευρώπη και το κάστρο Wawel αποτελεί σύμβολο της Πολωνικής κληρονομιάς. Επίσης, αξίζει να επισκεφθείτε το αλατωρυχείο Wieliczka, όπου θα δείτε εντυπωσιακά γλυπτά από αλάτι, και την εβραϊκή συνοικία Kazimierz.





που αναβιώνει τη γοητεία της ιστορίας. Τέλος, η επίσκεψη στο στρατόπεδο συγκέντρωσης του Αουσβιτς είναι μια σημαντική εμπειρία μνήμης.

Βουδαπέστη

Τη Βουδαπέστη χωρίζει ο ποταμός Δούναβης σε δύο μέρη, τη Βούδα και την Πέστη. Το κάστρο της Βούδας προσφέρει πανέμορφη πανοραμική θέα, ενώ τα θερμά ιαματικά λουτρά, όπως τα Széchenyi, είναι ιδανικά για χαλάρωση. Το Κοινοβούλιο, με την επιβλητική αρχιτεκτονική του, είναι ένα από τα πιο εμβληματικά κτίρια της πόλης. Επιπλέον, η νυχτερινή ζωή είναι ζωντανή, με διάσημα "ruin bars" να προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες διασκέδασης. Πάρτε μια γεύση από την όμορφη πρωτεύουσα της Ουγγαρίας εδώ.

Βουκουρέστι

Στο Βουκουρέστι, γνωστό ως "Μικρή Παριζιάνα", η Ιστορία συναντάει με τον μοντερνισμό. Το Παλάτι του Κοινοβουλίου είναι το μεγαλύτερο κτίριο στην Ευρώπη και εντυπωσιάζει με την αρχιτεκτονική του. Δείτε το [εδώ](#). Στην Παλιά Πόλη (Lipscani), οι πέτρινοι δρόμοι είναι γεμάτοι καφέ και μπαρ, δημιουργώντας μια ζωντανή ατμόσφαιρα. Τα μεγάλα πάρκα, όπως το Herăstrău, προσφέρουν χώρους για αναψυχή, ενώ η αρχιτεκτονική συνδυάζει γαλλικές επιρροές με στοιχεία κομμουνιστικού στυλ. Τέλος, τα μουσεία της πόλης αναδεικνύουν την πλούσια ρουμανική κληρονομιά.



"Θέλω να αγγίζω, να κλαίω, να γελάω.... Να μπορώ να χάνομαι μέσα σε βλέμματα"

Η Ερμίνα Κυριαζή, ηθοποιός, σκηνοθέτης και καθηγήτρια υποκριτικής, κόρη του μεγάλου Κύπριου Βαρνάβα Κυριαζή, είναι μια σημαντική μεταγραφή στο ελληνικό θέατρο. Φέτος θα τη δούμε για δεύτερη χρονιά στην «Κασέτα» της Λούλας Αναγνωστάκη, που παίζεται στο θέατρο Σταθμός, ενώ έχει σκηνοθετήσει τον μονόλογο «Τσιτάχ, η Μοναξιά του τερματοφύλακα» με τον Γιώργο Νινιό, αλλά και το πολυβραβευμένο «Γάλα» του Βασίλη Κασικονούρη μαζί με τον Μάνο Καρτζογιάννη.



Ερμίνα, καταρχάς ας ξεκινήσουμε με μια μεγάλη απόφαση που πήρες πέρσι... Να επιστρέψεις στην Αθήνα από την Κύπρο μετά από χρόνια... Τι σου δημιούργησε αυτή την επιθυμία και πώς ήταν αυτός ο χρόνος για σένα;

Η ζωή μας είναι κύκλοι. Δεν ξέρω ακριβώς τι είναι οι «μεγάλες» ή οι «μικρές» αποφάσεις. Ξέρω μόνο πως όταν κλείνει ένας κύκλος, οφείλεις να το αποδέχεσαι, χωρίς «δράματα». Είναι όπως με τις σχέσεις.

Είναι αδύνατο να παραμείνουν ίδιες στους κύκλους της ζωής. Για μένα η Αθήνα ήταν πάντα η «αφετηρία». Εδώ έζησα τα παιδικά μου χρόνια, εδώ εισχώρησα μικρό παιδάκι στη μαγεία του θεάτρου, εδώ ένιωθα σπίτι μου.

Μην ξεχνάς ότι γεννήθηκα ακριβώς εν μέσω Τουρκικής εισβολής. Κατάγομαι από οικογένεια προσφύγων (και οι δύο μου γονείς είναι από την κατεχόμενη Αμμόχωστο). Ακουγα λοιπόν για το «σπίτι» μας, αλλά σπίτι δεν έβλεπα.

Το αντίκρισα για πρώτη φορά πριν από τρία χρόνια που επισκέφτηκα την «πόλη φάντασμα», την Αμμόχωστο. Το βάρος, που μπορεί να κουβαλάει αυτή η μνήμη, σε εξαναγκάζει να δημιουργήσεις το δικό σου «σπιτικό» υποσυνείδητο. Κάπως έτσι για μένα λειτούργησε η Αθήνα, σαν Εστία.

Πουθενά τα πράγματα δεν είναι εύκολα, ειδικά όταν είσαι στον χώρο της τέχνης και





προσπαθείς να επιβιώσεις από αυτόν. Ένας χρόνος δεν μπορεί να είναι ακέραια υπέροχος ή κακός. Εμπεριέχει θαυμάσιες εμπειρίες και λιγότερο καλές. Δεν παύει όμως να μας εξελίσσει, να μας μεταμορφώνει και να μας διδάσκει.

Τι σε κινητοποίησε να ανεβάσεις το «Τσιτάχ»; Η ερημιά του «τερματοφύλακα»;

Αυτό το έργο του Βασίλη Κατσικονούρη, προέκυψε σαν από δρομολογημένη του σύμπαντος απόφαση! Πριν το «Τσιτάχ,» σκηνοθέτησα στην Κύπρο το «Καγκουρώ» του Βασίλη, με τον οποίο όμως μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν είχαμε ιδωθεί από κοντά. Κοντά μας έφερε ο Νίκος Μάκκας, ο πρώην σύντροφός μου, που έχουμε μαζί την κόρη μας, την Υακίνθη. Έτσι, γνωριστήκαμε και μου έδωσε να διαβάσω το έργο, προτείνοντάς μου να συζητήσω με τον Γιώργο Νινιό αν θα τον ενδιέφερε να παίξει. Με τον Γιώργο τότε παίζαμε μαζί σε ένα σήριαλ «Το μυστικό της πεταλούδας». Το διάβασε, του άρεσε και κάπως έτσι πήρε σάρκα και οστά ο αϊλουρος Τσιτάχ μας!

Ποιο είναι το βασικό θέμα του Τσιτάχ;

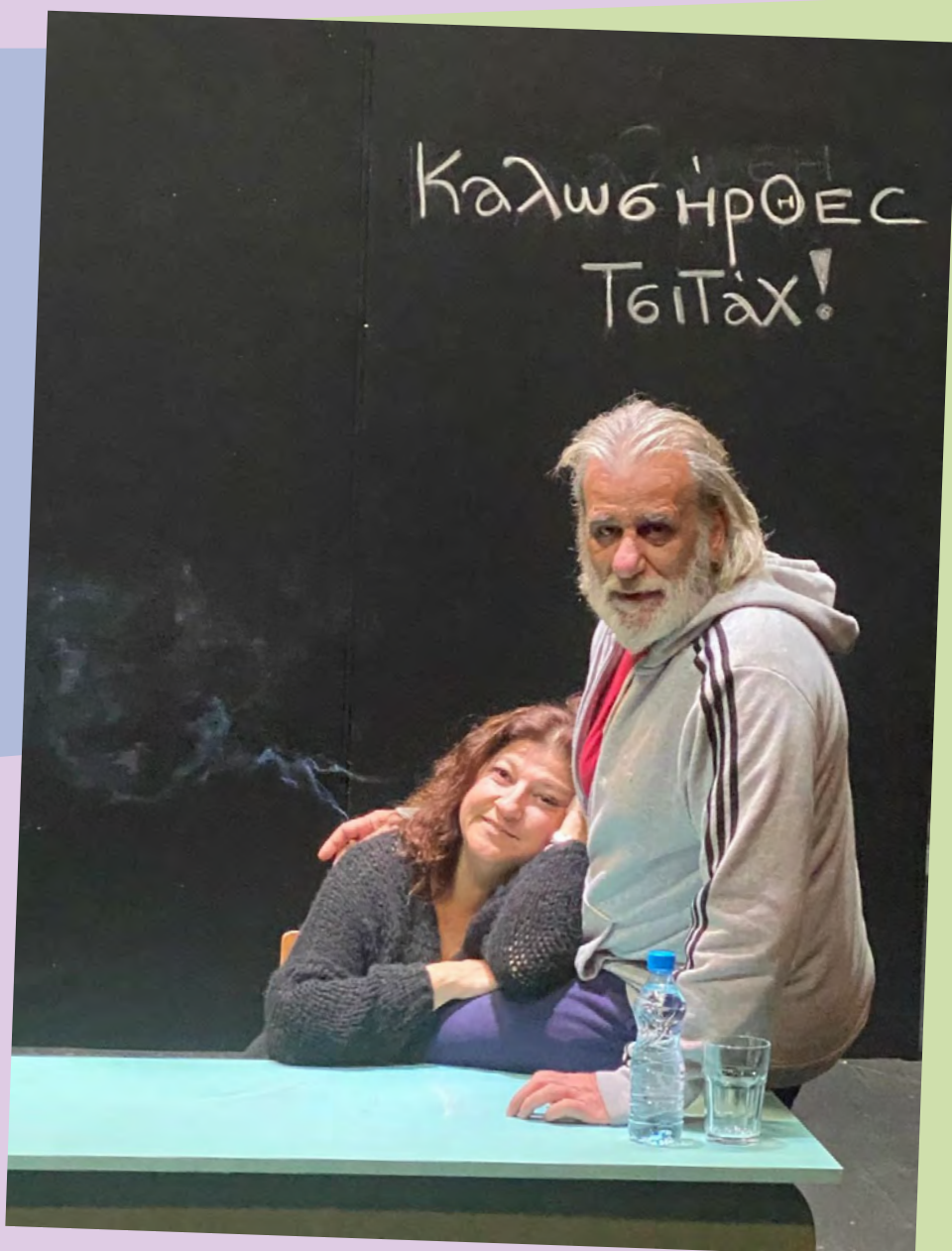
Ο Τσιτάχ είναι ένας απόμαχος τερματοφύλακας, παλιά δόξα του ελληνικού ποδοσφαίρου, προσκεκλημένος από ένα σχολείο, στο πλαίσιο της Ημέρας Αθλητισμού, για να μιλήσει στους μαθητές για τα αθλητικά ιδεώδη... Κάνει έναν ειλικρινή απολογισμό της μακροχρόνιας πορείας του. Εξιστορεί γεγονότα και εμπειρίες από τη ζωή

και την καριέρα του, ξετυλίγοντας σιγά σιγά το κουβάρι της διαδρομής του: από τη δόξα και τα πλούτη μέχρι το μηδέν και το περιθώριο. Ενώ φαινομενικά είναι ένα έργο που αφορά στον αθλητισμό και δη το ποδόσφαιρο, δεν είναι μόνο αυτό τελικά...

Αυτά αποτελούν το όχημα για να αναδιπλωθεί όλη η ιστορία ενός ανθρώπου, που πάλεψε για να διατηρήσει την αξιοπρέπειά του στις παγίδες της ζωής, αλλά και να μιλήσει για την αντίσταση που οφείλει να έχει κανείς στις «σειρήνες».

Πόσο διαθέσιμος είναι ο καθένας μας να σταθεί αντάξιος της ηθικής του και πόσο πτυσσόμενη μπορεί να γίνει αυτή η ηθική, όταν εμπλέκεται το θέμα της επιβίωσης σε μια κοινωνία που αδιαφορεί; Έργο ανθρωποκεντρικό, θα το χαρακτηρίζα, καθόλου ανδρικό ή γυναικείο... Αφορά στον «άνθρωπα», όπως λέω εγώ...

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).





Κυκλοφόρησαν τα επίσημα trailer και poster της κινηματογραφικής παραγωγής «Ο ΝΟΜΟΣ ΤΟΥ ΜΕΡΦΥ»

«Ο Νόμος του Μέρφυ», η νέα ταινία του Αγγελου Φραντζή, σκηνοθέτη της μεγάλης επιτυχίας «Ευτυχία», είναι μία κωμωδία υψηλών προδιαγραφών που σπάει τον κώδικα με το ανατρεπτικό της σενάριο και το έξυπνο χιούμορ.

Τον πρωταγωνιστικό ρόλο ενσαρκώνει η Κάτια Γκουλιώνη, έχοντας πλάι της ένα εντυπωσιακό cast (Ανδρέας Κωνσταντίνου, Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης, Νίκος Κουρής, Τόνια Σωτηροπούλου, Βαγγελιώ Ανδρεαδάκη, Λευτέρης Πολυχρόνης, Θάνος Τοκάκης, Χρήστος Στέργιογλου, Λυδία Φωτοπούλου, Βικτώρια Μπιτούνη, Effi Rabsilber, Ευάγγελος Βογιατζής).

Το σενάριο υπογράφουν ο Άγγελος Φραντζής, η Κατερίνα Μπέη και ο Κωστής Σαμαράς, ενώ η μουσική φέρει την υπογραφή του Σταμάτη Κραουνάκη.

Έρχεται στις 21 Νοεμβρίου στους κινηματογράφους από την Tanweer.



Κατίνα Παξινοú. Η Ελληνίδα που κατέκτησε το Χόλιγουντ: Αφιέρωμα στην Ταινιοθήκη της Ελλάδος



Με αφορμή τα 80 χρόνια από τη βράβευσή της με Όσκαρ, το Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης και η Ταινιοθήκη της Ελλάδος παρουσιάζουν ένα αφιέρωμα στις σημαντικότερες κινηματογραφικές επιτυχίες της μεγάλης τραγουδίστριας. Για ποιον χτυπά η καμπάνα, Το πένθος ταιριάζει στην Ηλέκτρα, Ο Ρόκο και τα αδέρφια του, Το Νησί της Αφροδίτης.

Από την Πέμπτη 17 Οκτωβρίου έως και την Κυριακή 20 Οκτωβρίου, η Ταινιοθήκη, θα προβάλει τέσσερις ταινίες και ένα ντοκιμαντέρ (δύο επεισόδια του Παρασκηνίου αφιερωμένα στην Κατίνα Παξινοú), δίνοντας την ευκαιρία στο κοινό να γνωρίσει μια άλλη όψη της κορυφαίας ερμηνεύτριας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΒΟΛΩΝ:

Πέμπτη 17/10

• 19:30 Για ποιον χτυπά η καμπάνα / For whom the bell tolls (1943, ΗΠΑ, 170')

Παρασκευή 18/10

• 20:00 Ο Ρόκο και τ'αδέρφια του / Rocco e i suoi fratelli (1960, Ιταλία-Γαλλία, 179')

Σάββατο 19/10

• 20:00 Το πένθος ταιριάζει στην Ηλέκτρα / Mourning becomes Electra (1947, ΗΠΑ, 159')

Κυριακή 20/10

• 20:00 Το νησί της Αφροδίτης (1969, Ελλάδα-Κύπρος, 95')

• 22:00 Παρασκήνιο: Αφιέρωμα στην Κατίνα Παξινοú, α' και β' μέρος (2001, Ελλάδα, 102')

Προβολή με ελεύθερη είσοδο.

ΠΕΤΡΟΣ ΤΑΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥ ΔΙΑΒΟΛΟΥ

Μια αληθινή ιστορία

ΜΕΤΑΙΧΜΙΦ



Το παιδί του Διαβόλου

Στη χώρα όπου δημοφιλείς άγιοι, νεκροί εδώ και τρεις αιώνες, απαιτούν κάθε είκοσι πέντε χρόνια να τους αλλάζουν τα άμφια και αγράμματοι καλόγεροι συνομιλούν με σαύρες, ή ρίχνουν στα σκουπίδια τον Δαρβίνο, ακόμα και η πιο παρανοϊκή τερατολογία εντάσσεται σε μια ιδιότυπη «κανονικότητα» ενώ ταυτόχρονα κάθε απόπειρα για την άρθρωση στοιχειωδώς «ορθού λόγου» αντιμετωπίζεται ως «εξωφρενική», αν όχι ως υπαγορευμένη από τον ίδιο τον Διάβολο.

Πάνω και πίσω από αυτή τη μεσαιωνική παλινδρόμηση, στον σκληρό πυρήνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με τη συναίνεση των πολιτικών αρχών και τη δικαιοσύνη ηχηρά απούσα, στήνεται ένας θηριώδης «εισπρακτικός μηχανισμός» γύρω από ανεξέλεγκτα «ιερά λείψανα» κι εξόφθαλμες «απάτες θαυμάτων» με ανυπολόγιστα κέρδη.

Ο Πέτρος Τατσόπουλος, δεκαοχτώ χρόνια μετά τη γλυκόπικρη Καλοσύνη των Ξένων, επανέρχεται με μια αυτοβιογραφική αφήγηση υψηλής έντασης και με την ανυποχώρητη πρόθεση να πει τα πράγματα με το όνομά τους.

Η αρχόντισσα του Ακρωτηρίου

ΖΟΕΛ ΛΟΠΙΝΟ

Η ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ BEST SELLERS
Η ΑΓΡΙΑΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΤΛΕΤΙ

Η αρχόντισσα του Ακρωτηρίου

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Το 1874 η υπό οθωμανική κατοχή Κρήτη υποφέρει, επαναστατεί και παλεύει για την επιβίωση σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες. Τότε σ' ένα χωριό του Ακρωτηρίου Χανίων γεννιέται η Κατερίνη. Μερικές εβδομάδες αργότερα, ο πατέρας της την κρεμάει σ' ένα κλαδί ελιάς για να μην την παρασύρουν τα ορμητικά νερά που καταπνίγουν το χωριό. Η μέρα εκείνη προμηνύει την πολυτάραχη ζωή της. Πανέξυπνη, δυνατή, δημιουργική, ατίθαση, γενναιόδωρη, διψασμένη για έρωτα ακολουθεί ατρόμητα και με θάρρος τη ζωή, όπου τη στέλνει χωρίς να παραδίσει ποτέ τα όπλα.

Μέσα από ένα πολυσύνθετο ιστορικό, κοινωνικό και λαογραφικό μωσαϊκό, η Ζοέλ Λοπινό μάς διηγείται μια αληθινή ιστορία, ταξιδεύοντας τον αναγνώστη από το Ακρωτήρι στο γαλλικό προξενείο στα Χανιά, στην υψηλή κοινωνία της Αλεξάνδρειας, στο Έλις Αιλαντ της Αμερικής, στα Βουρλά της Μικράς Ασίας, αλλά και σε μια άψογα οργανωμένη γυναικεία μικροκοινωνία της Κρήτης με ακούραστους αγώνες, ανθρώπινες αξίες και ήθος.

quote of the day

LIFE SHRINKS OR EXPANDS IN PROPORTION TO ONE'S COURAGE.

Anais Nin

Γιορτάζουν!

11/10
Φίλιππος
12/10
Ανδρομάχη, Συμεών, Βαλάντης
13/10
Κάρπος, Αγαθονίκη, χρυσή,
Χρυσалиа, Φλωρεντία

11 Οκτωβρίου

- > World Egg Day
- > International Girl Child Day
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Συντήρησης
- > Vet Nurse Day

12 Οκτωβρίου

- > Ημέρα της Ισπανικής Γλώσσας
- > Παγκόσμια Ημέρα Αποδημητικών Πτηνών
- > World Arthritis Day
- > Universal Music Day
- > Farmers Day
- > Harry Potter Book Day
- > National Chess Day
- > National Motorcycle Ride Day

13 Οκτωβρίου

- > Ημέρα της ΔΕΗ
- > World Thrombosis Day
- > International Day for Failure
- > National Train Your Brain Day
- > Breast Cancer Awareness Day
- > Disaster Day

tip of the day

"Make each day your masterpiece."

-JOHN WOODEN-