

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

BURNOUT: ΠΩΣ ΝΑ ΞΑΝΑΒΡΕΙΣ ΤΗ ΧΑΜΕΝΗ ΣΟΥ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια κρυφή δύναμη μέσα σε όλους μας, μια δύναμη που μπορεί να αλλάξει την πορεία της ζωής μας και να δημιουργήσει απίστευτα θαύματα. Αυτή η δύναμη είναι η πίστη στον εαυτό μας. Όταν πραγματικά πιστεύουμε στις δυνάμεις μας και στις δυνατότητές μας, τότε η μαγεία αρχίζει να συμβαίνει.

Η αυτοπεποίθηση είναι το κλειδί για να ξεκλειδώσουμε τη μαγεία στη ζωή μας. Όταν πιστεύουμε στις ικανότητές μας, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε πρόκληση και να πετύχουμε τους στόχους μας. Η αυτοπεποίθηση δεν είναι κάτι που γεννιόμαστε με αυτό, αλλά κάτι που καλλιεργούμε μέσα από τις εμπειρίες μας και τις προσπάθειές μας.

Η πίστη στον εαυτό μας μας δίνει το θάρρος να βγούμε από τη ζώνη άνεσής μας, να δοκιμάσουμε νέα πράγματα και να πάρουμε ρίσκα. Χωρίς αυτήν την πίστη, μπορεί να παραμείνουμε κολλημένοι στη ρουτίνα και να χάσουμε τις ευκαιρίες που μας προσφέρονται.

Για να πιστέψουμε πραγματικά στον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να αποδεχτούμε τον εαυτό μας όπως είναι. Αυτό σημαίνει να αποδεχτούμε τις αδυναμίες και τις ατέλειές μας, καθώς και τα δυνατά μας σημεία. Η αυτοαποδοχή μας επιτρέπει να βλέπουμε τον εαυτό μας με ειλικρίνεια και να τον αγαπάμε γι' αυτό που είναι.

Όταν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, απελευθερωνόμαστε από την ανάγκη για εξωτερική επιβεβαίωση και μπορούμε να εστιάσουμε στη δική μας ανάπτυξη και ευτυχία. Η αυτοαποδοχή είναι η βάση για να χτίσουμε μια υγιή αυτοπεποίθηση και να πετύχουμε τους στόχους μας.

Η πίστη στον εαυτό μας δεν σημαίνει ότι δεν θα συναντήσουμε δυσκολίες ή αποτυχίες. Αντίθετα, σημαίνει ότι έχουμε τη δύναμη να συνεχίσουμε, παρά τις αντιξοότητες. Η επιμονή είναι αυτό που μας κρατάει όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα και μας οδηγεί στην επιτυχία.

Κάθε μεγάλη επιτυχία απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και αφοσίωση. Όταν πιστεύουμε στον εαυτό μας, μπορούμε να παραμείνουμε προσηλωμένοι στους στόχους μας και να συνεχίσουμε να προσπαθούμε, ακόμη και όταν οι καταστάσεις είναι δύσκολες.

Tip of the Day: Κάθε μέρα, αφιέρωσε λίγα λεπτά για να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου τις δυνάμεις και τις επιτυχίες σου. Γράψε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης όπου θα καταγράφεις τα θετικά πράγματα που έχεις καταφέρει. Αυτή η πρακτική θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου και θα σε βοηθήσει να δεις την αξία σου. Εξάλλου η μαγεία συμβαίνει μόνο όταν πιστεύεις στον εαυτό σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Burnout: Πώς να ξαναβρείς τη χαμένη σου διάθεση για δουλειά



Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, γνωστό και ως burnout, είναι μια κατάσταση σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, που προκύπτει από παρατεταμένο άγχος και πίεση στον χώρο εργασίας. Όταν κάποιος αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της δουλειάς του, το burnout μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την απόδοσή του, αλλά και την ψυχική και σωματική του υγεία.

Δεν πρέπει να συγχέουμε την επαγγελματική εξουθένωση με το άγχος, καθώς πρόκειται για δύο διαφορετικές καταστάσεις. Το άγχος εμφανίζεται, όταν κάποιος έχει πάρα πολλές υποχρεώσεις να διαχειριστεί, όπως υπερβολικές ευθύνες και πολλές ώρες εργασίας.

Αντίθετα, η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από μια γενική αίσθηση έλλειψης, όπως έλλειψη κινήτρων, ενέργειας και υποστήριξης. Παρόμοια σύγχυση μπορεί να προκύψει και όταν η εξουθένωση συγχέεται με την κατάθλιψη. Ορισμένα συμπτώματα της κατάθλιψης, όπως η έντονη κόπωση και η δυσκολία να ολοκληρώσουμε καθήκοντα, μπορούν εύκολα να εκληφθούν ως σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ωστόσο, η βασική διαφορά είναι ότι η εξουθένωση σχετίζεται κυρίως με το εργασιακό περιβάλλον και συνήθως δεν διαταράσσει την καθημερινή ζωή. Από την άλλη, η κατάθλιψη επηρεάζει συνολικά τη ζωή του ατόμου, προκαλώντας έντονα και διαρκή συναισθήματα απελπισίας, αναξιοσύνης και ανικανότητας, που επεκτείνονται πέρα από τον εργασιακό χώρο.

Σημάδια του burnout

Η συνεχής εξάντληση είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα του burnout, με αποτέλεσμα να αισθάνεσαι κουρασμένος, ακόμα και αν έχεις κοιμηθεί καλά. Αυτή η κόπωση δεν είναι απλώς σωματική, αλλά κυρίως ψυχική και συναισθηματική, που σε κάνει να νιώθεις κενός και αβοήθητος. Παράλληλα, η απώλεια του ενθουσιασμού για τη δουλειά σου είναι έντονη: κάτι που κάποτε σε γέμιζε χαρά και κίνητρο, τώρα σε αφήνει αδιάφορο ή σου δημιουργεί πίεση και στρες.

Η μείωση της απόδοσης είναι επίσης ένδειξη του burnout. Καταρχάς, θα διαπιστώσεις ότι αρχίζεις να κάνεις λάθη σε καθήκοντα που παλιότερα εκτελούσες με ευκολία, γεγονός που ενισχύει την αίσθηση της ανεπάρκειας. Επιπλέον, η αίσθηση απομόνωσης είναι συχνή,



καθώς μπορεί να νιώθεις αποσυνδεδεμένος από τους συναδέλφους σου ή να σε καταλαμβάνει μια επιθυμία να απομακρυνθείς από κοινωνικές επαφές.

Τέλος, ο κυνισμός και η αρνητικότητα κυριαρχούν στον τρόπο σκέψης σου. Ίσως παρατηρείς ότι δυσκολεύεται να βρεις νόημα στη δουλειά σου, κάτι που εντείνει την αίσθηση ότι έχεις παγιδευτεί σε έναν φαύλο κύκλο.

Αντιμέτωπιση του burnout

Το burnout είναι κάτι που μπορεί να αντιμετωπιστεί με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα, πράγμα που θα βοηθήσει στην ψυχική και σωματική σου υγεία.

- 👉 **Κάνε ένα διάλειμμα:** Μια μικρή απόσταση από τη δουλειά μπορεί να σε βοηθήσει να ξεκαθαρίσεις το μυαλό σου και να ανακτήσεις ενέργεια.
- 👉 **Οργάνωσε τον χρόνο σου:** Προσπάθησε να οργανώσεις τη μέρα σου με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώσεις το αίσθημα υπερφόρτωσης.
- 👉 **Θέσε όρια:** Είναι σημαντικό να μάθεις να λες «όχι» σε νέα έργα ή καθήκοντα αν αισθάνεσαι ήδη φορτωμένος.
- 👉 **Βρες υποστήριξη:** Μίλα σε έναν συνάδελφο, φίλο ή επαγγελματία ψυχικής υγείας. Το να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου μπορεί να ανακουφίσει το άγχος.

👉 **Περιποίησου τον εαυτό σου:** Άσκηση, σωστή διατροφή και αρκετός ύπνος είναι το τρίπτυχο που βοηθά στην αποκατάσταση της ενέργειας και της διάθεσής σου.



SAY *yes* to

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

6

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA®: Στηρίζουμε την αλήθεια μας

Η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε φέρνει την αυθεντική γεύση της πηγής Κεφαλόβρυσο του όρους Γράμμου στο εμφιαλωμένο φυσικό μεταλλικό νερό ARRENA®.



Με βασική προτεραιότητα της εταιρείας την Εταιρική Υπευθυνότητα και την Βιώσιμη Ανάπτυξη, η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ ΑΕ δεσμεύεται για την έμπρακτη συνεισφορά στην ευημερία της κοινωνίας, στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, στην παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας και στην αρμονική συνύπαρξη με τις τοπικές κοινωνίες που δραστηριοποιείται.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA κρατά την υπόσχεσή του να στέκεται δίπλα στην κοινωνία, το περιβάλλον, τον αθλητισμό και τον πολιτισμό και το δείχνει έμπρακτα με τις ενέργειες που υλοποιήθηκαν.





Αναποκριθήκαμε άμεσα σε δήμους και κοινότητες, όπου υπήρχε πρόβλημα υδροδότησης, αποστέλλοντας μεγάλες ποσότητες νερού ARRENA για να καλύψουμε τις ανάγκες των πολιτών.

Χιλιάδες φιάλες Φυσικού Μεταλλικού Νερού ARRENA στάλθηκαν στις Πυροσβεστικές Υπηρεσίες που έδιναν μάχη με τις φωτιές το καλοκαίρι, συνεισφέροντας έτσι στον αγώνα των πυροσβεστών να προστατέψουν το φυσικό περιβάλλον και τις περιουσίες των κατοίκων.

Επίσης, δωρίσαμε το νερό μας για να στηρίξουμε το Νοσοκομείο Καστοριάς και το Κέντρο Υγείας της περιοχής,

ενώ παράλληλα βρισκόμαστε συνεχώς δίπλα στην τοπική Αστυνομία, τον Στρατό και τους συνοριοφύλακες που προστατεύουν το παρθένο δάσος στον Γράμμο.

Κρατάμε την υπόσχεσή να στηρίξουμε τις αθλητικές δράσεις που προάγουν το αγωνιστικό πνεύμα και την ευγενή άμιλλα και μέχρι σήμερα έχουμε δώσει το παρόν σε πολλά αθλητικά γεγονότα, ενυδατώνοντας τους συμμετέχοντες και δίνοντάς τους ενέργεια.

Επιπλέον, με στόχο την προώθηση πολιτιστικής ανάπτυξης και την καλλιέργεια του πνεύματος, στηρίζουμε σημαντικές πολιτιστικές δράσεις της τοπικής



SAY *yes* to

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ARRENA

8



κοινότητας που προβάλουν τα τοπικά ήθη και έθιμα στην ευρύτερη κοινωνία, αναδεικνύουν τη δημιουργικότητα και διαφυλάσσουν την πολιτιστική ταυτότητα του τόπου.

Στην ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ θα συνεχίσουμε δυναμικά να στηρίζουμε την κοινωνία, να προστατεύουμε το περιβάλλον και να ενισχύουμε τις δράσεις του πολιτισμού και του αθλητισμού. Στηρίζουμε με την αλήθεια μας!

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA Καθαρό σαν την αλήθεια





ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ
ΜΕ ΤΗΝ
ΑΛΗΘΕΙΑ
ΜΑΣ



Το Hondos Center στην Ερμού ντύθηκε στα χρώματα της essence και της Call Me Queen Dramatic False Lash Effect Mascara



Στιγμές ομορφιάς, χαράς και διασκέδασης χάρισε το δημοφιλές brand καλλυντικών essence cosmetics σε όσους βρέθηκαν το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου 2024 στο κατάστημα Hondos Center, στην Ερμού.

Από τις 11:00 μέχρι τις 15:00 η essence έκανε την ομορφιά διασκέδαση! Λαμπερά μακιγιάζ με προϊόντα της βασικής συλλογής Άνοιξη/Καλοκαίρι 2024 από 100% vegan συστατικά, βλεφαρίδες με δραματικό όγκο και μήκος με την Call Me Queen Dramatic False Lash Effect Mascara, τροχός της τύχης όπου όλοι κέρδιζαν απίθανα δώρα essence, μουσική, χορός και αξέχαστα gifs με βασιλικές τιάρες στο 360° video booth, συνθέσαν το απόλυτο essence party.

Το cruelty-free brand essence cosmetics, που ακολουθεί πιστά τις τελευταίες τάσεις στον χώρο της μόδας και της ομορφιάς, προσφέρει καινοτόμες υφές, διαφορετικά εφέ και δημιουργικά, πολυχρηστικά προϊόντα για τα μάτια, τα χείλη, τα νύχια και το πρόσωπο, κατάλληλα για κάθε ηλικία και στυλ, κάνοντας την ομορφιά προσιτή σε όλους.



Ήξερες ότι...

Οι γλυκοπατάτες μας ομορφαίνουν!

Οι γλυκοπατάτες είναι μια πολύ καλή πηγή β-καροτίνης, που είναι η προβιταμίνη της βιταμίνης Α. Η β-καροτίνη, λοιπόν, προστατεύει το δέρμα από τις ακτίνες του ήλιου και μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη των ρυτίδων. Έτσι, η κατανάλωση γλυκοπατάτας ωφελεί το δέρμα μας. Πλούσια σε β-καροτίνη είναι φυσικά και τα καρότα.



Τα Dirollo classic & Dirollo Emmental τώρα σε νέες οικολογικές συσκευασίες με 34% λιγότερο πλαστικό



Τα Dirollo classic και Emmental σε φέτες 175γρ. κυκλοφορούν πλέον σε νέες συσκευασίες με 34% λιγότερο πλαστικό σε σύγκριση με τις προηγούμενες συσκευασίες τους.

Το Dirollo classic, η κλασική αξία για νοστιμιά, ασβέστιο και πρωτεΐνη, και το Dirollo Emmental, το μοναδικό emmental στην αγορά με μόλις 16% λιπαρά, διατηρούν αναλλοίωτη τη μοναδική τους γεύση, ενώ παράλληλα μειώνουν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα - ατελείωτη απόλαυση χωρίς ενοχές!

Παράλληλα, η νέα συσκευασία που ανοίγει και κλείνει εύκολα όσες φορές χρειαστεί, διατηρεί περισσότερο τη φρεσκάδα των προϊόντων, χαρίζοντας πρακτικότητα, ευκολία και σύγκριτη ποιότητα.

Η Dirollo, η μεγάλη οικογένεια τυροκομικών προϊόντων με μειωμένα λιπαρά, καταλαβαίνει τις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών και φροντίζει να τις καλύπτει με τον πιο απολαυστικό και υπεύθυνο τρόπο.

Press Room

Το place-to-be "Ukiyo" cafe-bar άνοιξε και πάλι τις πόρτες του με ένα εντυπωσιακό New Season Opening Party

Το cafe - bar "Ukiyo" καλωσόρισε για 5η συνεχή χρονιά τους εκατοντάδες θαμώνες, που έσπευσαν να διασκεδάσουν μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες στην καρδιά της Λαμίας. Στο opening party έδωσαν το εντυπωσιακό παρών αγαπημένοι φίλοι του γνωστού επιχειρηματία Ηλία Ντάλλα που ταξίδεψαν από την Αθήνα, για να δοκιμάσουν μοναδικές γαστρονομικές προτάσεις, δροσιστικά cocktails και να χορέψουν μέχρι αργά τη νύχτα με τις μουσικές επιλογές της εκρηκτικής Μαρίας Αντωνά. Ένα υπερθέαμα πυροτεχνημάτων, που σήμαναν και επίσημα την έναρξη του "Ukiyo", απογείωσε το εορταστικό κλίμα της βραδιάς, φωτίζοντας τον ουρανό της Φθιιώτιδας.

Το "Ukiyo", ένας χώρος ζεστός και φιλόξενος με απaráμιλλη αισθητική και διακόσμηση, αποτελεί το αγαπημένο meeting point της πόλης και όχι μόνο, αφού συνδυάζει café - bar - restaurant, όπου μπορεί κανείς να απολαύσει από τις πρώτες πρωινές ώρες, καφέ άριστης ποιότητας, πρωινό ή brunch από scrambled eggs με σολωμό και croque madame, μέχρι λαχταριστά pancakes και βάφλες. Φυσικά, η cocktail list παίζει τον δικό της πρωταγωνιστικό ρόλο, ταιριάζοντας το ποτό σας με ένα sharing πιάτο από τις πολλές επιλογές του menu που ικανοποιούν και τους πιο απαιτητικούς.



Ηλίας Ντάλλας - Modern Cinderella - Γιάννης Σταλιάρας - Αλεξάνδρα Παναγιώταρου



Η Ferryscanner και η Εναλεία ενώνουν τις δυνάμεις τους για Καθαρότερες Θάλασσες

Η [Ferryscanner](#), η κορυφαία πλατφόρμα κρατήσεων ακτοπλοϊκών εισιτηρίων στην Ελλάδα, ανακοινώνει την έναρξη μιας σημαντικής συνεργασίας με την Εναλεία, τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό που έχει όραμα να καταστήσει το θαλάσσιο οικοσύστημα βιώσιμο μέσω λύσεων κυκλικής και κοινωνικής οικονομίας. Η συνεργασία επικεντρώνεται στην προώθηση της βιώσιμης μετακίνησης και στην ενίσχυση των προσπάθειών για την προστασία των θαλασσών, ως μέρος της δέσμευσης της Ferryscanner για ένα πιο καθαρό και «πράσινο» μέλλον. Η Ferryscanner και η Εναλεία ενώνουν τις δυνάμεις τους προκειμένου να επιτύχουν έναν ουσιαστικό αντίκτυπο στην προστασία της φυσικής ομορφιάς των θαλασσών μας και στην προώθηση βιώσιμων πρακτικών στον τομέα των θαλάσσιων μετακινήσεων. Στην πλατφόρμα κρατήσεων της Ferryscanner, οι ταξιδιώτες θα έχουν την ευκαιρία να προσφέρουν δωρεά στην Εναλεία, ύψους από 2 έως 10 ευρώ. Μια δωρεά των 2€, αντιστοιχεί στην περισυλλογή 45 πλαστικών μπουκαλιών από τη θάλασσα, μια δωρεά των 5€ σε 100 πλαστικά μπουκάλια ενώ με μια δωρεά ύψους 10€, οι επιβάτες βοηθούν στην απόσυρση 200 πλαστικών μπουκαλιών. Ωστόσο, κάθε προσφορά, οποιασδήποτε αξίας, μπορεί να κάνει τη διαφορά για το θαλάσσιο οικοσύστημα.

Η συνεργασία αυτή περιλαμβάνει πολλές ακόμη σημαντικές πρωτοβουλίες, καθώς εκτός από την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη ρύπανση από πλαστικό μέσα από την πλατφόρμα της Ferryscanner μέρος της είναι και η υποστήριξη του προγράμματος "Fishing for Litter" της Εναλεία. Στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας, τοπικοί ψαράδες συλλέγουν θαλάσσια απορρίμματα

κατά τη διάρκεια των αλιευτικών τους δραστηριοτήτων, επιστρέφοντας τα στην ξηρά για να απορριφθούν ή να ανακυκλωθούν σωστά.

Αυτή η συνεργασία προσφέρει στους ταξιδιώτες μια μοναδική ευκαιρία να συμμετάσχουν ενεργά στην προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος καθώς ταυτόχρονα εξερευνούν τον κόσμο. Επιλέγοντας τη Ferryscanner για την κράτηση των ακτοπλοϊκών εισιτηρίων τους, οι ταξιδιώτες ουσιαστικά υποστηρίζουν τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος. Η Ferryscanner καλεί όλους τους χρήστες της να γίνουν πιο συνειδητοποιημένοι σχετικά με τις επιλογές τους και τον αντίκτυπο που έχουν στον πλανήτη και να κάνουν το δικό τους βήμα προς τον κοινό σκοπό της προστασίας των θαλασσών και της διασφάλισης ενός καλύτερου μέλλοντος για τις επόμενες γενιές.



Αγνή Χιώτη: "Κάθε είδος τέχνης είναι μία πολύ δυνατή μορφή επανάστασης"

Η θεατρική ομάδα «REPENTE-ARTS» σε συνεργασία με τους «-1200 ΕΥΡΩ» παρουσιάζουν «Το Γεύμα» της Λείας Βιτάλη σε σκηνοθεσία Αγνής Χιώτη στο Studio Μαυρομιχάλη από το Σάββατο 2 Νοεμβρίου για 8 παραστάσεις. Πρόκειται για ένα έργο που ξεσκεπάζει τη βία στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου με κυρίαρχη τη βία κατά των γυναικών και τη γυναικοκτονία. Με αφορμή "Το Γεύμα", η Αγνή Χιώτη παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.

Σκηνοθετείτε την παράσταση «Το Γεύμα». Υπήρχαν σκηνοθετικές προκλήσεις που κληθήκατε να αντιμετωπίσετε; Τι σας αρέσει περισσότερο σε αυτήν την παράσταση;

«Το Γεύμα» είναι ένα πολύ σκληρό έργο που δείχνει και προβάλλει όλη την απάθεια με την οποία αντιμετωπίζουμε τη βία όταν δεν αφορά εμάς τους ίδιους. Στη συγκεκριμένη παράσταση έχω προβληματιστεί αρκετά αρχικά με τη γραμμή που θέλω να ακολουθηθεί. Αν είναι αυτή του μεσοτού ρεαλισμού ή αν πρέπει σε σημεία να υπάρχει η αποστασιοποίηση δηλώνοντας την απάθεια με την οποία αντιμετωπίζουμε δυστυχώς τέτοιες συνθήκες.

Ποια είναι τα μηνύματα που θέλει να περάσει «Το Γεύμα»;

Το «ξυπνήστε» ή μάλλον για να μην βγάζω τον εαυτό μου απέξω το «πρέπει να ξυπνήσουμε και να αντιδράσουμε». Μας οφείλουμε να αντιμετωπίζουμε τη βία και την πατριαρχία και να διεκδικούμε μια ζωή όπου όλοι έχουμε ίσες ευκαιρίες ίσα δικαιώματα και που παρόλο που δεν είμαστε όλοι ίδιοι θα μπορούμε να είμαστε όλοι ίσοι.

Πόσο εύκολο είναι να μιλήσουμε, να ξεσκεπάσουμε και -αν γίνεται- να καταπολεμήσουμε τη βία μέσω της τέχνης;

Προσωπικά θεωρώ κάθε είδος τέχνης μία πολύ δυνατή μορφή επανάστασης. Ίσως ακούγεται κάπως βαρύ αλλά η τέχνη από πάντα χρησιμοποιείται για να μιλήσει για όσα δεν μπορούμε να μιλήσουμε ανοιχτά και για να δώσει λύσεις.



Επίσης οι τέχνες διευρύνουν τους ορίζοντές μας και ανοίγουν το μυαλό μας. Και αυτός ο κόσμος για να γίνει καλύτερος χρειάζεται ανθρώπους με ανοιχτωσιά μυαλού.

Έχουμε όλοι, τελικά, μια βάρβαρη πλευρά; Πόσο εύκολα μπορεί να βγει στην επιφάνεια;

Οι άνθρωποι είμαστε πολύπλευροι. Και όλοι μας έχουμε τα σκοτάδια μας που πρέπει να φωτίσουμε όπως και τις συμπεριφορές μας που πρέπει να διορθώσουμε. Δεν θεωρώ ότι είναι πολύ δύσκολο αυτά τα σκοτάδια να βγουν προς τα έξω.

Το Γεύμα



Μια στιγμή να χάσουμε την πίστη μας -ο καθένας σε ότι του δίνει δύναμη και τον κάνει να πιστευτεί- αρκεί. Χρειάζεται πολλή δουλειά με την ψυχή μας, αποδοχή του εαυτού μας και αγάπη προς εμάς για να διορθώσουμε τα κακώς κείμενα που δεν μας αρέσουν.

Τώρα σε ό,τι αφορά την άκρατη βία και την ωμή σκληρότητα, νομίζω ότι χρειάζεται να εκπαιδευτούμε από νωρίς την ενσυναίσθησή μας.

Γιατί αλλιώς δεν μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου, δεν μπορούμε να έχουμε προσωπικά όρια ούτε να αντιληφθούμε το κακό με τον ίδιο τρόπο.

Αντίστροφα, ο δρόμος από το σκοτάδι στο φως είναι πιο δύσβατος;

Δεν νομίζω ότι υπάρχουν και πολλά πράγματα ουσίας σε αυτή τη ζωή που τα κατακτάς εύκολα. Καταρχάς θέλει να αντιλαμβανόμαστε σε ποια πλευρά είμαστε κάθε φορά. Αλλά κυρίως ξεκινάει από μία απόφαση. Όπως όλα. Η απόφαση είναι ήδη η μισή διαδρομή. Έχει να κάνει με το ποιος θέλεις να

είσαι και με το πώς σου αρέσει να συνδιαλέγεσαι και να συνυπάρχεις με τους άλλους. Θέλει προσωπική δουλειά και αυτοπαρατήρηση. Και μετά χρειάζεται μία αξιολόγηση ώστε κάθε φορά να βρίσκεσαι όσο πιο κοντά μπορείς στο φως που εσύ θέλεις.



Ποια είναι η οργάνωση Nihon Hidankyo, που πήρε το Νόμπελ Ειρήνης: Οι Χιμπακούσα της Ιαπωνίας



Η Nihon Hidankyo, γνωστή ως η Ιαπωνική Συνομοσπονδία των Οργανώσεων των Επιζώντων των Ατομικών Βομβαρδισμών, ιδρύθηκε το 1956 και εκπροσωπεί τους επιζώντες από τις πυρηνικές επιθέσεις σε Χιροσίμα και Ναγκασάκι το 1945. Αυτοί είναι γνωστοί ως «Χιμπακούσα». Η οργάνωση έχει ως κύριο στόχο την υποστήριξη των Χιμπακούσα, την προώθηση της ειρήνης και την καταπολέμηση της χρήσης πυρηνικών όπλων.

Οι Χιμπακούσα έχουν υποστεί σοβαρές συνέπειες από τις εκρήξεις, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Πολλοί από αυτούς έχουν μακροχρόνιες παθήσεις, όπως καρκίνο και άλλες ασθένειες, που σχετίζονται με την έκθεση στη ραδιενέργεια.

Η Nihon Hidankyo παρέχει ιατρική υποστήριξη, ψυχολογική βοήθεια και νομική καθοδήγηση στους επιζώντες και τις οικογένειές τους. Μέσα από συνεχή κινητοποίηση, η οργάνωση κατάφερε να πιέσει την ιαπωνική κυβέρνηση να παρέχει ειδικές υπηρεσίες και επιδόματα στους Χιμπακούσα.

Το Νόμπελ Ειρήνης από τη Σουηδική Ακαδημία

Αυτή η αναγνώριση ήρθε ως αποτέλεσμα των προσπαθειών τους να ευαισθητοποιήσουν την παγκόσμια κοινότητα για τους κινδύνους των πυρηνικών όπλων και να προωθήσουν την απαγόρευσή τους.

Η οργάνωση προβαίνει σε εκστρατείες ενημέρωσης, διοργανώνει εκδηλώσεις και συμμετέχει σε διεθνείς

συζητήσεις σχετικά με την αποπυρηνικοποίηση. Επίσης, διατηρεί στενές σχέσεις με διεθνείς φορείς, όπως τα Ηνωμένα Έθνη, συμμετέχοντας ενεργά σε παγκόσμιες καμπάνιες που στοχεύουν στην πλήρη κατάργηση των πυρηνικών όπλων. Ένα αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι η συμβολή της στη Συνθήκη για την Απαγόρευση των Πυρηνικών Όπλων, η οποία υιοθετήθηκε από τον ΟΗΕ το 2017.

Η Nihon Hidankyo και οι Χιμπακούσα δεν είναι μόνο μάρτυρες μιας από τις πιο σκοτεινές περιόδους της ανθρώπινης Ιστορίας, αλλά και φωνές που προβάλλουν τη σημασία της ειρηνικής συνύπαρξης. Μέσα από τη δράση τους, υπενθυμίζουν την ανάγκη για έναν κόσμο χωρίς πυρηνικά όπλα, ενισχύοντας το μήνυμα της ειρήνης για τις μελλοντικές γενιές.





ΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΠΗΤΕΡ ΠΑΝΤΑ ΠΑΙΔΙ από τους Patari Project στο Θέατρο Κνωσός & ΣΥΡΑΝΟ της Ελένης Βλάχου στο Θέατρο Χώρα

Το Θέατρο του Νέου Κόσμου με χαρά ανακοινώνει την συνεργασία του με τη Σοφία Πάσχου και τους Patari Project για την Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Κνωσός, καθώς και με την Ελένη Βλάχου για την Παιδική Σκηνή του Θεάτρου Χώρα.

Δύο διαφορετικές σκηνές που υπόσχονται να ταξιδέψουν μικρούς και μεγάλους θεατές σε μαγικούς κόσμους γεμάτους φαντασία, περιπέτεια και δημιουργία! Με παραστάσεις που ακολουθούν τις νεότερες τάσεις στο θέατρο για παιδιά και όλη την οικογένεια και δίνουν έμφαση στη συμμετοχική εμπειρία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ενσυναίσθηση, την αποδοχή της διαφορετικότητας και τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Μέσω εναλλακτικών αφηγήσεων και ενσωματώνοντας εντυπωσιακά τη χρήση νέων τεχνολογιών - έχουν στόχο να ψυχαγωγήσουν, να εκπαιδεύσουν αλλά και να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη των μικρών θεατών.

Η σεζόν 2024-25 επιφυλάσσει πρωτότυπες διασκευές κλασικών έργων και παραμυθιών, με τις παραστάσεις ΠΗΤΕΡ ΠΑΝΤΑ παιδί από τους Patari Project σε σκηνοθεσία της Σοφίας Πάσχου στο ανακαινισμένο θέατρο Κνωσός και ΣΥΡΑΝΟ της Ελένης Βλάχου στο Θέατρο Χώρα.

ΠΗΤΕΡ ΠΑΝΤΑ Παιδί | Από τους Patari Project
Σκηνοθεσία: Σοφία Πάσχου
Στο Θέατρο Κνωσός, από τις 3 Νοεμβρίου

Ο Τσάρλι και το εργοστάσιο σοκολάτας» για 2η χρονιά στο EMBASSY Theater



Μετά την τεράστια επιτυχία της πρώτης χρονιάς και τις sold out παραστάσεις το μαγικό μιούζικαλ "Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας" επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο EMBASSY Theater, σε απόδοση και σκηνοθεσία του Γιώργου Βάλαρη!

Ο αγαπημένος Αλέξανδρος Μπουρδούμης συνεχίζει στον ρόλο του «Γουίλι Γουόνκα», ενώ ο μικρός Σπύρος Ντούγιας ενσαρκώνει τον «Τσάρλι». Η παράσταση, που έχει συγκινήσει και ενθουσιάσει χιλιάδες θεατές, υπόσχεται να μαγέψει και φέτος το κοινό με την υπερπαραγωγή της, τη ζωντανή ορχήστρα και τον 30μελή θίασο.

Το EMBASSY Theater, ένας ιστορικός κινηματογράφος στο κέντρο της Αθήνας που έχει μετατραπεί σε υπερσύγχρονο θέατρο, ανοίγει και πάλι τις πόρτες του για να φιλοξενήσει αυτή τη μοναδική παράσταση για όλη την οικογένεια. Μην χάσετε την ευκαιρία να ζήσετε ξανά τη μαγεία του musical "Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας"!

Το αγαπημένο musical, μετά τις παραστάσεις του στην Αθήνα, θα συνεχίσει την επιτυχημένη του πορεία στη Θεσσαλονίκη, στο θέατρο Ράδιο City, από τις 10 Ιανουαρίου έως τις 19 Ιανουαρίου 2025, κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή.

Προπώληση Εισιτηρίων [εδώ](#).



Ο τελευταίος φόνος στην άκρη του κόσμου

Πέρα από το νησί δεν υπάρχει τίποτα: ο κόσμος καταστράφηκε από μια ομίχλη, που σάρωσε τον πλανήτη, σκοτώνοντας τα πάντα στο πέρασμά της. Στο νησί η ζωή είναι ειδυλλιακή. Οι εκατόν είκοσι δύο κάτοικοι ζουν γαλήνια και συνυπάρχουν αρμονικά με τους τρεις επιστήμονες. Οι κάτοικοι ψαρεύουν, καλλιεργούν και γλεντάνε, τηρώντας όμως τη νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας και κάνοντας ό,τι τους λένε οι επιστήμονες.

Όπου ξαφνικά μία επιστήμονας βρίσκεται νεκρή – κάποιος τη μαχαίρωσε. Και οι κάτοικοι πληροφορούνται ότι ο φόνος έχει δημιουργήσει προβλήματα στο σύστημα ασφαλείας του νησιού, που ήταν η μοναδική τους προστασία από την ομίχλη. Αν ο φόνος δεν εξιχνιαστεί σε ενενήντα δύο ώρες, η ομίχλη θα πνίξει το νησί και τους ανθρώπους του.

Όμως το σύστημα ασφαλείας έχει διαγράψει και τις αναμνήσεις τους από την περασμένη νύχτα, πράγμα που σημαίνει πως κάποιος στο νησί είναι φονιάς – χωρίς καν να το ξέρει.

Mixtape: Ένα χιουμοριστικό μουσικό κόμικ Με 24 ροκ ιστορίες

ΚΕΙΜΕΝΟ:

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΕΒΑΛΟΣ

ΕΧΕΔΙΟ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΒΑΒΑΓΙΑΝΝΗΣ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΦ

Ποιος Αμερικανός μουσικός είχε ένα περιεργα κακό προαίσθημα τη βραδιά της δολοφονίας του John Lennon; Πόσο σουρεαλιστική ήταν η περιοδεία των Last Drive στην Ανατολική Γερμανία το 1987;

Πώς το πυρηνικό δυστύχημα στο Τσερνόμπιλ προκάλεσε «πανικό» στους Smiths; Από ποιο αγαπημένο του άλμπουμ εμπνεύστηκε ο Kurt Cobain το εξώφυλλο ενός δίσκου των Nirvana;

24 συναρπαστικές, συχνά απρόβλεπτες και οριακά... απίθανες ιστορίες που όντως συνέβησαν.

Πρόλογος: Αλέξης Καλοφωλιάς

quote of the day

**I NEVER DREAMED ABOUT SUCCESS.
I WORKED FOR IT.**
Estée Lauder

Σήμερα
γιορτάζουν!
Λουκιανός,
Λουκιανή

15 Οκτωβρίου

- › Ημέρα Υγείας του Μαστού
- › World Students' Day
- › International Day of Rural Women
- › Global Handwashing Day
- › White Cane Safety Day
- › National Cheese Curd Day
- › National Esthetician Day
- › National Grouch Day
- › National Latino AIDS Awareness Day
- › National Lemon Bar Day
- › National Mushroom Day
- › Pharmacy Technician Day
- › Pregnancy and Infant Loss Remembrance Day
- › Pro-Life Day of Silent Solidarity
- › Shine a Light Night

tip of the day

Greatness is a road
leading towards
the unknown.

Charles de Gaulle