

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

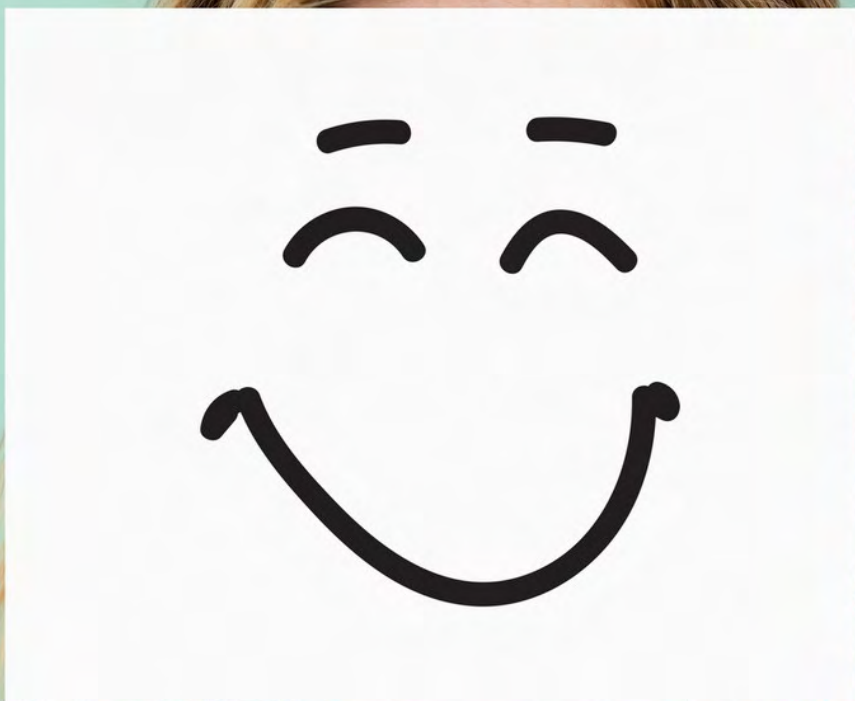
**ΣΙΑΛ**

**...θα είμαστε εκεί!**

POWERED BY

— Supermarket —

**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



**HUMORBRAGGING:  
ΠΡΟΩΘΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΕΞΥΠΝΑ,  
ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ**



Good morning  
Say Yessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** από Παρίσι σήμερα!!!

Και θέλω να μοιραστώ μαζί σου, τι σημαίνει θάρρος για μένα. Το αληθινό θάρρος για μένα είναι να κυνηγάς το όνειρό σου ακόμα και όταν όλοι οι άλλοι σου λένε πως είναι αδύνατο!

Ναι, όλοι έχουμε όνειρα που φωλιάζουν βαθιά μέσα μας, όνειρα που τροφοδοτούν τη φαντασία μας και αναζωογονούν την ψυχή μας. Αυτά τα όνειρα, όμως, συχνά αντιμετωπίζουν την αμφιβολία και την αντίσταση από τον κόσμο γύρω μας.

“Είναι αδύνατο”, “Είσαι τρελός”, “Δεν θα τα καταφέρεις”. Όλοι έχουμε ακούσει τέτοιες φράσεις, αλλά το αληθινό θάρρος είναι να συνεχίζουμε να κυνηγάμε το όνειρό μας, παρά τις αμφιβολίες των άλλων.

Η πίστη στον εαυτό σου είναι το θεμέλιο του θάρρους. Όταν πιστεύεις στις δυνάμεις και τις ικανότητές σου, μπορείς να αντιμετωπίσεις κάθε εμπόδιο που έρχεται στον δρόμο σου. Αυτή η πίστη δεν είναι κάτι που αποκτάς από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά κάτι που χτίζεις μέσα από τις εμπειρίες και τις επιτυχίες σου.

Ο κόσμος γύρω μας είναι γεμάτος από αμφιβολίες και αρνητισμό. Οι άνθρωποι μπορεί να σου λένε ότι το όνειρό σου είναι αδύνατο, όχι γιατί το πιστεύουν πραγματικά, αλλά γιατί φοβούνται να κυνηγήσουν τα δικά τους όνειρα.

Μην αφήνεις τις αμφιβολίες των άλλων να σε επηρεάσουν. Αντιθέτως, χρησιμοποίησε την αρνητικότητα ως καύσιμο για να προχωρήσεις μπροστά.

Η ιστορία είναι γεμάτη από παραδείγματα ανθρώπων που τόλμησαν να κυνηγήσουν τα όνειρά τους παρά τις αντιξοότητες.

Ο Thomas Edison απέτυχε χιλιάδες φορές πριν ανακαλύψει τον λαμπτήρα. Η J.K. Rowling αντιμετώπισε αμέτρητες κλειστές πόρτες πριν το “Harry Potter” γίνει το παγκόσμιο φαινόμενο που είναι σήμερα.

Αυτοί οι άνθρωποι δεν άφησαν τις αποτυχίες ή τις αμφιβολίες των άλλων να τους σταματήσουν. Αντίθετα, χρησιμοποίησαν κάθε εμπόδιο ως βήμα προς την επιτυχία.

Το να κυνηγάς το όνειρό σου είναι ένα ταξίδι γεμάτο από προκλήσεις και ευκαιρίες. Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, θα ανακαλύψεις νέες πτυχές του εαυτού σου, θα μάθεις σημαντικά μαθήματα και θα γίνεις πιο δυνατός.







Το ταξίδι αυτό αξίζει περισσότερο από τον ίδιο τον προορισμό, γιατί είναι αυτό που σε διαμορφώνει και σε κάνει τον άνθρωπο που είσαι.

Η αποτυχία είναι αναπόφευκτη και μέρος της διαδικασίας της επιτυχίας. Κάθε αποτυχία είναι ένα βήμα πιο κοντά στον στόχο σου. Μάθε να βλέπεις την αποτυχία όχι ως το τέλος, αλλά ως ευκαιρία για μάθηση και ανάπτυξη. Όσο περισσότερο αποτυγχάνεις, τόσο περισσότερο μαθαίνεις και τόσο πιο κοντά φτάνεις στην επίτευξη του ονείρου σου.

**Tip of the Day:** Κάθε φορά που νιώθεις ότι οι αμφιβολίες των άλλων σε επηρεάζουν, θυμήσου γιατί ξεκίνησες. Γράψε το όνειρό σου και τους λόγους που το θέλεις σε ένα κομμάτι χαρτί και κράτησέ το κοντά σου. Αυτό θα σε βοηθήσει να παραμένεις επικεντρωμένος και να θυμάσαι τον σκοπό σου.

Η επιτυχία δεν είναι πάντα εύκολη, αλλά η αληθινή μαγεία συμβαίνει όταν πιστεύεις στον εαυτό σου και συνεχίζεις να κυνηγάς το όνειρό σου, παρά τις δυσκολίες.

Μην αφήνεις τις φωνές των άλλων να σε σταματήσουν. Αφησε την πίστη στον εαυτό σου να γίνει ο οδηγός σου και να σε καθοδηγήσει προς την εκπλήρωση των πιο τρελών ονείρων σου. Με αληθινό θάρρος, όλα είναι δυνατά.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Humorbragging:

Προώθησε τον εαυτό σου έξυπνα,  
μέ τη δύναμη του χιούμορ



Σήμερα, το να είσαι εξαιρετικός στη δουλειά σου δεν είναι αρκετό για να σε κάνει να ξεχωρίσεις. Πρέπει να αναδεικνύεις τα επιτεύγματά σου και τις ικανότητές σου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση, χωρίς όμως να γίνεσαι υπεροπτικός ή υπερβολικά αυτάρεσκος. Η αυτοπροβολή είναι απαραίτητη, αλλά τη λεπτή γραμμή μεταξύ της θετικής ανάδειξης του εαυτού και της έπαρσης είναι συχνά δύσκολο να διαχειριστεί κανείς.

## Τι είναι το "humorbragging"

Μια ομάδα ερευνητών βρήκε μια ευρηματική λύση για το πώς μπορείς να προβάλλεις τον εαυτό σου με ελκυστικό τρόπο. Αυτή η μέθοδος ονομάζεται "humorbragging", δηλαδή η προβολή των επιτευγμάτων σου μέσα από τη χρήση χιούμορ. Το χιούμορ προσφέρει μια χαλαρή και φιλική διάσταση, βοηθώντας να αναδείξεις τις ικανότητές σου, χωρίς να προκαλείς αρνητική εντύπωση, που μπορεί να δημιουργήσει η υπερβολική αυτοπροβολή. Όταν κάποιος καταφέρνει να κάνει τους άλλους να γελάσουν, ενώ προβάλλει τις επιτυχίες του, αυτό αποπνέει







αυτοπεποίθηση, χωρίς να συνοδεύεται από αλαζονεία.

Σε μια σειρά μελετών που διεξήχθησαν για να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα του humorbragging, οι ερευνητές έστειλαν δύο βιογραφικά σε 345 εταιρείες. Το ένα ήταν αυστηρό και επαγγελματικό, ενώ το άλλο περιείχε μια δόση χιούμορ, όπως τη φράση: «Όσο περισσότερο καφέ μου δώσετε, τόσο πιο παραγωγικός θα είμαι». Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: το χιουμοριστικό βιογραφικό έλαβε απαντήσεις από 156 εταιρείες, ενώ το «σοβαρό» μόνο από 125. Αυτή η διαφορά δείχνει ότι η χρήση χιούμορ μπορεί να κάνει τους υποψηφίους να ξεχωρίσουν και να δημιουργήσουν πιο θετική εντύπωση.

Παρόμοια παραδείγματα καταγράφηκαν και στο τηλεοπτικό πρόγραμμα "Shark Tank", όπου νέοι επιχειρηματίες προσπαθούν να εξασφαλίσουν χρηματοδότηση για τις επιχειρήσεις τους. Όσοι από αυτούς χρησιμοποίησαν το χιούμορ για να παρουσιάσουν τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες τους είχαν μεγαλύτερη επιτυχία στην εξασφάλιση κεφαλαίων. Οι επενδυτές προσελκύνονταν περισσότερο από άτομα που μπορούσαν να συνδυάσουν επαγγελματισμό με ελαφριά διάθεση, καθώς το χιούμορ λειτουργεί ως μέσο οικοδόμησης σχέσεων και δημιουργίας εμπιστοσύνης.

### Τι χρειάζεται προσοχή

Ωστόσο, η χρήση του humorbragging απαιτεί λεπτούς χειρισμούς. Δεν πρέπει να συγχέεται με την αυτουποτίμηση ή τον αυτοσαρκασμό, καθώς αυτά

μπορεί να έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Όταν κάποιος χρησιμοποιεί αστεία που υποβαθμίζουν τον εαυτό του, μειώνει την εικόνα των ικανοτήτων του και διακινδυνεύει να φανεί ανασφαλής. Επίσης, το χιούμορ δεν πρέπει να στοχεύει σε άλλους, διότι αυτό μπορεί να φανεί προσβλητικό ή ειρωνικό, δημιουργώντας αρνητικές εντυπώσεις.

Ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους στην αυτοπροβολή είναι η λεγόμενη «ψεύτικη ταπεινότητα», όπου προσπαθείς να μετριάσεις την αυτοπροβολή σου με προσποιητή μετριοφροσύνη. Αυτό μπορεί να είναι ακόμα πιο ενοχλητικό για τους άλλους από την απλή καυχησιολογία, καθώς δίνει την εντύπωση αναξιπιστίας. Σε αντίθεση, το humorbragging, όταν χρησιμοποιείται σωστά, επιτρέπει να μιλήσεις για τα επιτεύγματά σου με έναν αυθεντικό τρόπο που προκαλεί συμπάθεια.

Συνολικά, η επιστήμη φαίνεται να δείχνει ότι το χιούμορ είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να προβάλλεις τον εαυτό σου στον επαγγελματικό χώρο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείς να αναδείξεις τις ικανότητές σου, χωρίς να χάσεις τη συμπάθεια των συνομιλητών σου.



Το humorbragging μπορεί να είναι το κλειδί για να κάνεις τη διαφορά σε συνεντεύξεις, παρουσιάσεις και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις, επιτρέποντάς σου να προωθήσεις τον εαυτό σου με τρόπο που σε κάνει να δείχνεις προσίτος και ικανός ταυτόχρονα.

## Η ΜΕΓΑ Non-food Supplier of the Year. 10 βραβεία συνολικά, για την εταιρεία leader στην προσωπική υγιεινή



### 10 βραβεία για τη ΜΕΓΑ στα Supermarket Awards 2024!

Η εταιρεία ΜΕΓΑ, Προϊόντα Ατομικής Υγιεινής Α.Ε., 100% ελληνική εταιρεία είναι ένας από τους μεγάλους νικητές των Super Market Awards 2024, ενός θεσμού που βραβεύει την αριστεία στον χώρο του λιανεμπορίου στην Ελλάδα. Στη φετινή διοργάνωση, κατάφερε να αποσπάσει 10 βραβεία συνολικά: 4 GOLD, 3 SILVER, 1 BRONZE και 2 κορυφαίες διακρίσεις NON FOOD SUPPLIER OF THE YEAR και TOP RATED PROJECT. Ακολουθούν αναλυτικά τα βραβεία της εταιρείας:

- GOLD βραβείο στην κατηγορία Επιτυχημένη Εισαγωγή Προϊόντος / Σειράς Προϊόντων (Non Food) για το «Παιδικό εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο ΜΕΓΑ Hygiene KIDS»

- GOLD βραβείο στην κατηγορία Συστήματα Διασφάλισης Ποιότητας για την «Διασφάλιση Ποιότητας με διπλή Ευρωπαϊκή Βράβευση (Eu Safety Awards)»
- GOLD βραβείο στην κατηγορία Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (CSR) - Περιβάλλον για τη «Δέσμευση μας στη Βιώσιμη Ανάπτυξη (πρόγραμμα ACT GREEN)»
- GOLD βραβείο στην κατηγορία Κοινές Ενέργειες CSR με τα Super Market Σκλαβενίτης - για το πρόγραμμα «Η ΜΕΓΑ, η ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ και οι Γιατροί του Κόσμου ενώνουν τις δυνάμεις τους στο Πρόγραμμα «Μητέρα & Παιδί»
- SILVER βραβείο στην κατηγορία Αύξηση Πωλήσεων / Μεριδίου Προϊόντων (Non Food) για την «Every Day, το ελληνικό καινοτόμο brand - leader της κατηγορίας!»
- SILVER βραβείο στην κατηγορία Στρατηγική Social Media & Ψηφιακό Marketing για το «Babyino Sensitive»
- SILVER βραβείο στην κατηγορία Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (CSR) - Άνθρωπος για το πρόγραμμα «Φροντίδα ΜΕΓΑ για Όλους»
- BRONZE βραβείο στην κατηγορία Νέα Συσκευασία για τα «Σερβιετάκια Every Day Natura. Η αγνότητα της φύσης σε ένα σερβιετάκι!»
- Βραβείο της χρονιάς Non food supplier of the year TOP RATED project για το πρόγραμμα «Η ΜΕΓΑ, η ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ και οι Γιατροί του Κόσμου ενώνουν τις δυνάμεις τους στο Πρόγραμμα «Μητέρα & Παιδί».

## Ήξερες ότι...

### Τα σκληρά ποτά πριν από το φαγητό επηρεάζουν τη γεύση

Σύμφωνα με μελέτες αλλά και διακεκριμένους σομελιέ, η κατανάλωση σκληρών ποτών, όπως το ρούμι, το ουίσκι και η βότκα, επηρεάζει και μπορεί να προκαλέσει μείωση, ακόμα και απώλεια της γεύσης.

Το αλκοόλ μπλοκάρει τις πρωτεΐνες, που απαιτούνται για τη δημιουργία σάλιου, οπότε μπορεί η κατανάλωσή του να επιφέρει ξηροστομία, που επηρεάζεται αρνητικά τη γευστική εμπειρία. Επίσης τα σκληρά ποτά ίσως μας προκαλέσουν ένα προσωρινό μούδιασμα, που μειώνει την ικανότητα να διακρίνουμε πολύπλοκες γεύσεις. Τέλος, καλό είναι να αποφεύγουμε τα ποτά με ζάχαρη, όπως τα κοκτέιλ, γιατί επικαλύπτουν τον ουρανίσκο.





## Νέες premium γεύσεις Starbucks® at Home, Caramel Latte, Cinnamon Dolce Latte και Toffee Nut Latte

Το φθινόπωρο πλησιάζει, μια εποχή όπου η χαλάρωση στο σπίτι μαζί με μια ζεστή παρέα αποτελεί τον ιδανικό συνδυασμό! Οι τρεις νέες premium γεύσεις Starbucks® at Home, Caramel Latte, Cinnamon Dolce Latte και Toffee Nut Latte από 100% υψηλής ποιότητας κόκκους Arabica, ήρθαν για να μας προσφέρουν μια μοναδική γευστική εμπειρία, αντλώντας έμπνευση από τα εμβληματικά ομώνυμα ροφήματα των café Starbucks®. Ο καφές Starbucks® at Home, μας προσκαλεί να απολαύσουμε μια πλούσια κούπα καφέ στο σπίτι και να δοκιμάσουμε τις νέες βελούδινες και απαλές γεύσεις, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, αναβαθμίζοντας την καθημερινότητά μας, με έναν απολαυστικό και εύκολο τρόπο παρασκευής.

Ο στιγμιαίος καφές Caramel Latte αποτελεί την ιδανική επιλογή για τους λάτρεις της καραμέλας και της βουτυρένιας γεύσης, ενώ για εκείνους που επιθυμούν να στραφούν σε μια πιο ζεστή και γλυκιά αίσθηση, το Cinnamon Dolce Latte, αναδεικνύει επιδέξια, τη ζεστή και γλυκιά γεύση της κανέλας. Στην κατηγορία των Starbucks Mixes, έρχεται να προστεθεί από τέλος Οκτωβρίου και το απόλυτο εορταστικό ρόφημα Toffee Nut Latte, με μια πλούσια επίγευση καραμέλας Toffee, η ιδανική συντροφιά για τις κρύες και γιορτινές ημέρες των Χριστουγέννων.

Οι δύο νέες γεύσεις Caramel Latte και Cinnamon Dolce Latte, είναι διαθέσιμες από αρχές Οκτωβρίου στα καταστήματα λιανικής, ενώ το χριστουγεννιάτικο ρόφημα Toffee Nut Latte, από το τέλος Οκτωβρίου, για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

### NEA Premium στιγμιαία ροφήματα καφέ



## Health News

### Το superfood κατά της άνοιας



Η κατανάλωση 30 γραμμαρίων ανάλατων και μη επεξεργασμένων ξηρών καρπών μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της άνοιας κατά 12%, αναφέρουν Ισπανοί και Πορτογάλοι ερευνητές.

«Μετά από επτά χρόνια παρακολούθησης, οι ενήλικες που κατανάλωναν ξηρούς καρπούς καθημερινά φάνηκαν να έχουν μειωμένο κίνδυνο άνοιας κάθε αιτία σε σύγκριση με εκείνους που δεν έτρωγαν, ανεξάρτητα από την προσαρμογή στον τρόπο ζωής, τα προβλήματα ακοής, την αυτοαναφερόμενη υγεία και τον αριθμό των χρόνιων ασθενειών», σύμφωνα με τους ερευνητές από το University of Castilla-La Mancha και το University of Porto.





*Ελίνα Δημητριάδου,*  
Διατροφολόγος



## Πώς θα πλύνω σωστά τα λαχανικά μου;



Το πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών είναι μια πολύ σημαντική και απαραίτητη διαδικασία, καθώς

1. Διώχνει τη βρωμιά
2. Διώχνει πιθανόν υπολείμματα φαρμάκων
3. Διώχνει τυχόν μικροοργανισμούς που μπορεί να υπάρχουν στην επιφάνεια των φρούτων και λαχανικών μας.

Πριν πλύνουμε τα λαχανικά και τα φρούτα μας είναι σημαντικό να πλύνουμε πρώτα εμείς οι ίδιοι τα χέρια μας! Αφού το κάνουμε αυτό ξεκινάμε:

Σε πρώτη φάση πλένουμε τα λαχανικά και τα φρούτα μας κάτω από τρεχούμενο νερό, ειδικά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αφού πρώτα διαχωρίσουμε τα φύλλα μεταξύ τους.

Σε δεύτερη φάση, μπορούμε να μουλιάσουμε τα φρούτα ή λαχανικά μας σε νερό στο οποίο προσθέσουμε ξύδι ή μαγειρική σόδα αλλά όχι συνδυασμό των δύο, καθώς μπορεί το ένα να εξουδετερώσει το άλλο.

Το ξύδι λόγω της οξύτητάς του φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικό για την απομάκρυνση των βακτηρίων.

Η μαγειρική σόδα από την άλλη βοηθάει στο να απομακρυνθούν κάποιοι τύποι φυτοφαρμάκων.

Ποτέ λοιπόν μην ξεχνάτε να πλένετε τα φρούτα και λαχανικά σας γιατί διαφορετικά τρώγοντάς τα μπορεί να καταναλώσουμε μαζί και επικίνδυνα βακτήρια αλλά και υπολείμματα χημικών ουσιών.



# Γιώτα Βοργία: "Όλα μου τα έργα μεταφέρουν ένα μήνυμα μέσα από τη σοφία της πέτρας"

Εμπνέεται από τη φύση, τη θάλασσα, "ακούει" την ιστορία της κάθε πέτρας και δημιουργεί έργα τέχνης που μας αγγίζουν βαθιά. Η Γιώτα Βοργία καταφέρνει μέσα από την τέχνη να μας συγκινήσει, να μας ταξιδέψει και να μας κρατήσει στο παρόν.

**Πέτρα, θάλασσα, ζωγραφική. Πώς και πότε αποφασίσατε να ενώσετε την αγάπη σας γι' αυτές και να δημιουργήσετε έργα τέχνης; Γιατί επιλέξατε να εκφραστείτε καλλιτεχνικά με αυτόν τον πρωτότυπο τρόπο;**

Η αγάπη μου για τη ζωγραφική δεν ήταν ποτέ απόφαση, ήταν ένα κάλεσμα. Πριν ακόμα μιλήσω, ζωγράφιζα, σαν μια ανάγκη που έρεε μέσα μου και ελευθερωνόταν. Ενθουσιαζόμουν με την ομορφιά του κόσμου μας, ήθελα να αποτυπώσω την κάθε στιγμή πριν χαθεί, να μπορώ να σταματήσω το χρόνο.

Στην θάλασσα και τις πέτρες της βρήκα έναν τρόπο να συνδέσω τη ζωγραφική με τη δική μου εσωτερική αναζήτηση. Στην πέτρα της θάλασσας βρήκα τον εαυτό μου. Η κάθε μια ξετύλιγε την ιστορία της στα μάτια μου, και εγώ έβρισκα κομμάτια του εαυτού μου.

Γιατί, άραγε, όλοι μας κάνουμε την κίνηση να σκύψουμε και να σηκώσουμε ένα βότσαλο, κρατώντας το σαν θησαυρό; Είναι σαν να σώζουμε μέσα μας τη στιγμή εκείνη, σαν να ξαναβρίσκουμε τη χαμένη μας σύνδεση με τη φύση. Αυτή τη μοναδική αίσθηση που γαληνεύει την ψυχή μας, θέλησα να μοιραστώ με τον κόσμο μέσα από το έργο μου.

**Ας κάνουμε ένα ταξίδι στα παιδικά σας χρόνια. Ήταν γεμάτα τέχνη; Ποιες είναι οι πιο έντονες καλλιτεχνικές σας εικόνες και επιρροές;**

Μεγάλωσα μέσα στην τέχνη, οι γονείς μου ζωγράφοι και τα αδέρφια μου μουσικοί. Το σπίτι μας ήταν ένα εργαστήριο, ένας χώρος γεμάτος ζωή, πίνακες και νότες.



Ταξιδέψαμε πολύ σε όλο τον κόσμο με σκοπό να δούμε από κοντά τα μεγαλύτερα έργα τέχνης και να νιώσουμε την ενέργεια που εξέπεμπαν.

Αυτό που έχω έντονα χαραγμένο στη μνήμη μου, μια θαλασσογραφία στο σαλόνι μας.

Καθόμουν και την κοιτούσα ατελείωτα και χανόμουν μέσα της, σαν να με έφερνε πιο κοντά σε μια βαθύτερη αλήθεια. Κάποια στιγμή πήρα χαρτί και μολύβια και τη ζωγράφισα.

Αργότερα, θα καταλάβαινα πως οτιδήποτε έχουμε στον περίγυρο μας, από αντικείμενα ως ανθρώπους, μας επηρεάζουν. Χρειάζεται να κάνουμε μια προσεκτική συνειδητή επιλογή κάθε στιγμή.





### Θυμάστε ποιο ήταν το πρώτο σας έργο;

Από τα πρώτα μου βήματα στις παραλίες μάζευα πέτρες μέσα στο καλαθάκι μου. Στην αρχή έπαιζα και μετά άρχισα να τις ζωγραφίζω.

Παράλληλα με τις σπουδές μου, πάνω στο design και fine art, ζωγράφιζα ασταμάτητα.

Πέρασε μια μεγάλη περίοδος θεματικού πειραματισμού με διαφορετικές τεχντροπίες, για να καταλήξω στο ρεαλισμό και την πέτρα να πρωταγωνιστεί.

Το πρώτο μου έργο αυτής της ενότητας, πριν από είκοσι χρόνια ονομάστηκε "Stepping Over" και ήταν αυτό που καθόρισε την καλλιτεχνική μου πορεία. Δείχνει μια συντροφιά από πέτρες, όπου μια από αυτές περνώντας πάνω από ένα ξυλαράκι, ξεφεύγει από τη ζώνη ασφαλείας της, και τολμά να ανακαλύψει το άγνωστο, τον κόσμο των απεριόριστων πιθανοτήτων.

Ήταν μια εικόνα που είδα στην παραλία και θεώρησα πως ήταν ένα μήνυμα της φύσης. Από τότε, όλα μου τα έργα μεταφέρουν ένα μήνυμα μέσα από τη σοφία της πέτρας. Σαν να άνοιξε ένα παράθυρο στο νου μου, οι πέτρες έγιναν σύμβολα σταθερότητας και σύνδεσης με το παρόν.

### Πώς θα περιγράφατε τον καλλιτεχνικό σας εαυτό;

Αναζητώ την γαλήνη και ισορροπία στη ζωή και την αναζητώ πάντα στη φύση. Εκεί που τη βρίσκω και απολαμβάνω την αιώνια στιγμή, σταθερή σαν πέτρα, το μέσα μου ξυπνά και αναζητά κάτι καινούργιο. Γίνομαι θάλασσα. Υπάρχει αναταραχή γιατί πρέπει να ανακαλύψω τον λόγο και τον τρόπο να εκφραστεί.

Ο δρόμος για να φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση είναι να αδειάσουμε τις σκέψεις μας από παρελθόν και μέλλον, και να εστιάσουμε στην αιώνια στιγμή. Η πέτρα είναι το στοιχείο της φύσης που μας δίνει αυτήν την αίσθηση.

Μέσα από τους πίνακές μου, τις ομιλίες μου σε Ελλάδα και Αμερική, τα βιβλία μου, αλλά και τη ζωή μου την ίδια, θέλω να μοιραστώ την ομορφιά που νιώθω μέσα μου και γύρω μου.

Κάθε πίνακας που δημιουργώ είναι ένα ταξίδι συναισθημάτων, μια γέφυρα που ενώνει εμένα με τους άλλους, και τους άλλους με τον δικό τους εαυτό. Δημιουργώ έργα που εμπυχώνουν, φέρνουν μια διαρκή ενέργεια στο χώρο, και μια υπενθύμιση του προορισμού της ζωής του δέκτη. Όταν οι συλλέκτες μου, μου εκφράζουν το πόσο βοηθήθηκαν από τα έργα μου, τότε και ο δικός μου στόχος έχει επιτευχθεί.



### Τι σημαίνει τέχνη για σας και πώς συνδέεται με τη φύση;

Η τέχνη για μένα είναι η γλώσσα της ψυχής. Είναι ο τρόπος που εκφράζουμε όσα νιώθουμε βαθιά, χωρίς να χρειάζεται να τα εξηγήσουμε με λέξεις, ο ανώτερος τρόπος επικοινωνίας. Η τέχνη εκφράζει τη ζωή και ζει μέσα από αυτή.

Η φύση είναι ο ιδανικός τόπος του ανθρώπου, αφού είναι μέρος της. Εκεί νιώθει πιο ευτυχισμένος, πιο δυνατός. Ειδικότερα ο καλλιτέχνης αντιλαμβάνεται πιο έντονα την επίδραση της φύσης, νιώθοντας την παρουσία του όλου να διαμορφώνει τη ζωή του.

### Υπάρχουν σημαντικές διοργανώσεις που αφορούν την τέχνη. Μπορείτε να μας μιλήσετε για μια αξέχαστη εμπειρία που ζήσατε σε μια από αυτές και πώς σας επηρέασε ως καλλιτέχνη;

Οι διοργανώσεις τέχνης έχουν για μένα ιδιαίτερη σημασία, γιατί συγκεντρώνουν πολλές φωνές, κάθε μία με το δικό της μήνυμα.

Μια συγκινητική στιγμή ήταν στο πανεπιστήμιο στο Austin, TX, όπου δύο έργα μου βραβεύτηκαν με το "Best in Fine Art" ανάμεσα σε χιλιάδες συμμετοχές. Ήμουν η μόνη Ελληνίδα και αυτό με άγγιξε, κυρίως γιατί παρουσίασα ένα ελληνικό, συμβολικό θέμα σε μια πολιτεία που της λείπει η θάλασσα.

Όμως, η πιο αξέχαστη εμπειρία μου ήταν κατά τη διάρκεια μιας ομιλίας μου, σε ένα παγκόσμιο συνέδριο στη Utah, τιμητική καλεσμένη του best-selling συγγραφέα Kevin Hall.

Μπροστά από τον πίνακά μου "Ithaka", απήγγειλα την "Ιθάκη" του Καβάφη. Ήταν μια μεγάλη στιγμή απόλυτης σύνδεσης με το κοινό, όπου μίλησα για το ταξίδι της ζωής και τη σημασία του. Πολλοί δάκρυσαν από συγκίνηση, μαζί κι εγώ, και αισθανθήκαμε την δύναμη του Ολου.

Το συναίσθημα αυτής της εμπειρίας, όσα χρόνια και αν περάσουν, με συντροφεύει ακόμα και με ενθαρρύνει να συνεχίζω το ταξίδι μου.

### info

Το ατελιέ της Γιώτας Βοργιά βρίσκεται στο Παλαιό Φάληρο. Επισκεφτείτε την διαδικτυακά:

W: [www.vorgia.com](http://www.vorgia.com)

E: [info@vorgia.com](mailto:info@vorgia.com)

FB: [@giotavorgiaart](https://www.facebook.com/giotavorgiaart)

IG: [@giotavorgia](https://www.instagram.com/giotavorgia)



## Δύο νέα πρωτοποριακά Huawei smartwatches έφτασαν στην Ελλάδα

Η Huawei, παγκόσμιος ηγέτης στην τεχνολογία και τις καινοτομίες, λανσάρει σήμερα επίσημα στα ελληνικά καταστήματα δύο νέα smartwatches, το ιατρικά πιστοποιημένο HUAWEI WATCH D2 και το [HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition](#), το οποίο συνδυάζει τεχνολογία και δεξιοτεχνία για τους λάτρεις της περιπέτειας και των σπορ. Και τα 2 νέα smartwatches προσφέρουν στους καταναλωτές προηγμένες λύσεις για τη διαχείριση της υγείας και της φυσικής κατάστασης.

Καθημερινά, παράγοντες όπως το άγχος και οι συνήθειες ζωής επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση, καθιστώντας απαραίτητη τη δυναμική παρακολούθησή της για την ανίχνευση υπέρτασης.

Όλες οι σημαντικές οδηγίες για τη διαχείριση της υπέρτασης συνιστούν το ABPM ως μία από τις βασικές μεθόδους μέτρησης. Η Huawei συνεργάστηκε με ειδικούς, όπως ο καθηγητής Γρηγόριος Στεργίου, Εκλεγμένος Πρόεδρος Διεθνούς Εταιρείας Υπέρτασης (ISH) και ο καθηγητής Wang Jiguang, Πρόεδρος της Κινεζικής Ένωσης Υπέρτασης (CHL).

Το HUAWEI WATCH D2 είναι ένα καινοτόμο smartwatch που εγκαινιάζει μια νέα εποχή στη διαχείριση της υγείας επιβεβαιώνοντας έτσι και την δέσμευση της Huawei στη φιλοσοφία "Health Forward".

Πιστοποιημένο από την Ευρωπαϊκή CE (MDR), το D2 προσφέρει τόσο μεμονωμένη όσο και 24ωρη συνεχή και ακριβή μέτρηση της αρτηριακής πίεσης από τον καρπό. Με τη χρήση της ειδικής περιχειρίδας που φουσκώνει, το D2 επιτρέπει την εύκολη και αξιόπιστη παρακολούθηση της πίεσης, ενώ χάρη στο σύστημα HUAWEI TruSense, οι χρήστες απολαμβάνουν γρήγορα και αξιόπιστα αποτελέσματα. Η ανανεωμένη έκδοση του [HUAWEI WATCH Ultimate](#) έρχεται σε ένα εντυπωσιακό πράσινο χρώμα, συνδυάζοντας την τεχνολογία και τον εντυπωσιακό σχεδιασμό.



## Travel News

### Η Four Seasons και η AGC Equity Partners ανακοινώνουν τη δημιουργία μιας πολυτελούς ξενοδοχειακής μονάδας στη Μύκονο



Η [Four Seasons](#) και η Blue Iris A.E («Blue Iris») – ένα επενδυτικό όχημα της AGC Equity Partners («AGC»), μιας παγκόσμιας εταιρείας εναλλακτικών επενδύσεων - ανακοινώνουν τη δημιουργία ενός υψηλού επιπέδου τουριστικού συγκροτήματος, το οποίο αναμένεται να υποδεχθεί τους πρώτους επισκέπτες του, το καλοκαίρι του 2025.

Το Four Seasons Resort Mykonos, θα κατασκευαστεί κατά μήκος της ακτογραμμής του κόλπου στο Καλό Λιβάδι και θα διαθέτει 94 δωμάτια, βίλες και σουίτες με υπέροχη θέα στο Αιγαίο Πέλαγος. Η ξενοδοχειακή μονάδα που αναμένεται να εντυπωσιάσει κάθε ταξιδιώτη, θα αναπτυχθεί σε μια έκταση 60.324 τ.μ. (649.322 τετραγωνικά πόδια)

απαράμιλλης ομορφιάς, που απλώνεται από τις αμμόδεις παραλίες μέχρι τους επιβλητικούς παράκτιους βράχους.



# Vicky Kaya



**Το MadWalk 2024 by Three Cents, το μεγαλύτερο fashion and music show στην Ελλάδα, έρχεται τη Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου στο TAE KWON DO**

Το MadWalk 2024 by Three Cents επιστρέφει για 14η συνεχόμενη χρονιά, τη Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου 2024, στο Κλειστό Γήπεδο Παλαιού Φαλήρου, Tae Kwon Do! Το μεγαλύτερο show μόδας και μουσικής θα παρουσιάσει η Βίκυ Καγιά. Στον ρόλο της Fashion Partner του MadWalk 2024 by Three Cents, η Έβελυν Καζαντζόγλου, η οποία θα εμφανιστεί στη σκηνή, αλλά και θα «ανακρίνει» όλους τους συμμετέχοντες σε ένα πρωτότυπο backstage lounge. Στην πασαρέλα του MadWalk 2024 by Three Cents το κοινό θα απολαύσει εντυπωσιακά catwalks με δημιουργίες από κορυφαίους Έλληνες σχεδιαστές και fashion brands, καθώς και επιβλητικά performances από δημοφιλείς καλλιτέχνες! Special guest, το Eurovision winner, Nemo, που θα εμφανιστεί στο closing act, σε μία ανατρεπτική performance που μόνο ο ίδιος ξέρει να δίνει.

Ξεκίνησε η προπώληση των περιορισμένων εισιτηρίων στο: [www.madwalk.gr](http://www.madwalk.gr)

Για ακόμη μια χρονιά, το MadWalk 2024 by Three Cents παρουσιάζει τους «Fashion Heroes», τους δικούς του fashion ambassadors. Οι Natasha Kay, Georgia Georgiou, Gingerbread Bae και Ilenia Williams θα συμμετέχουν στα επιμέρους projects που θα πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο του θεσμού και τα οποία θα ανακοινωθούν σύντομα. Μετά το τέλος των catwalks, το vibe του MadWalk 2024 by Three Cents θα μεταφερθεί στο πιο fashionable και bubbly after party, στον ίδιο χώρο, με απολαυστικά Three Cents cocktails και DJ set από τον Αντώνη Δημητριάδη - AD1. Το MEGA έχει εξασφαλίσει την αποκλειστική τηλεοπτική μετάδοση και θα παρουσιάσει ένα μοναδικό τηλεοπτικό show σε ημερομηνία που θα ανακοινωθεί!

Δείτε το trailer [εδώ](#).

## True West στο Θέατρο Χώρα



Το Θέατρο του Νέου Κόσμου παρουσιάζει το εμβληματικό έργο του Σαμ Σέπαρντ "True West", με τη ματιά της Έλενας Καρακούλη και τους Νίκο Ψαρρά και Μάρκο Παπαδοκωνσταντάκη στους πρωταγωνιστικούς ρόλους.

Στο σκηνικό της ασφυκτικής ζέστης της ερήμου της Καλιφόρνιας, δυο αδέρφια ζουν στο σπίτι της αυστρηρής μητέρας τους, εκεί όπου τα έπιπλα αναδίδουν αλκοόλ και την ανάμνηση ενός πατέρα που κάποτε χάθηκε στην έρημο. Ο Λη, ο μεγάλος αδερφός, είναι ένας μοναχικός διαρρήκτης. Ο μικρός αδερφός Όστιν, οικογενειάρχης και επαγγελματίας συγγραφέας κινηματογραφικών σεναρίων, ενσαρκώνει το αμερικανικό όνειρο. Στο μικροαστικό σπίτι, το γεμάτο φυτά και μνήμες, τα δυο αδέρφια μονομαχούν, ακροβατώντας πάνω στα απομεινάρια του κοινού τους παρελθόντος. Η σύγκρουσή τους κορυφώνεται, όταν εισβάλλει στη ζωή τους ο Σολ, παραγωγός από το Χόλιγουντ, που θα τους οδηγήσει σε μια αναπάντεχη αντιστροφή ρόλων: Ο Λη γίνεται σεναριογράφος, ενώ ο αδερφός του αποφασίζει να γίνει διαρρήκτης.

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ. 210 8673 945 | [nkt.gr](http://nkt.gr)



## Λαμπερές παρουσίες στον πολυχώρο Υγείας και Ευεξίας "W Strength & Health"

Πλήθος επώνυμων προσωπικοτήτων από τον καλλιτεχνικό, δημοσιογραφικό και επιχειρηματικό κόσμο αλλά και οι πιο γνωστές φυσιογνομίες του αθηναϊκού fitness, έδωσαν το παρών στον νέο υπερσύγχρονο πολυχώρο υγείας και ευεξίας "W Strength & Health" στο Μοσχάτο (Κύπρου 4). Ο ιδρυτής και καταξιωμένος personal trainer Απόστολος Γιαννικάκης μαζί με την οικογένεια του καλωσόρισαν τους καλεσμένους στον μοντέρνο και άψογα εξοπλισμένο με την τελευταία τεχνολογία χώρο, ενώ όλοι διασκέδασαν με τις μουσικές επιλογές της αγαπημένης Μάγκυς Χαραλαμπίδου, που απογείωσαν το event.

Ο ιδιοκτήτης Απόστολος Γιαννικάκης, πρωταθλητής Ελλάδος στο building με 5 χρυσά μετάλλια, και η αφοσιωμένη ομάδα του "W Strength & Health" ανέλαβαν να ξεναγήσουν τον κόσμο στο open gym, στην αίθουσα Pilates reformer και στο πρώτο πάρκο καλλισθενικής γυμναστικής εσωτερικού χώρου, ενώ εντύπωση έκανε το τελευταίας τεχνολογίας κέντρο φυσιοθεραπείας και το κατάστημα συμπληρωμάτων διατροφής, υγιεινών σνακ και ροφημάτων, καθώς και το κέντρο κλινικής διατροφής που βρίσκονται μέσα στον χώρο.

Στόχος ήταν να δημιουργηθεί ένας κοινοτικός κόμβος, όπου οι άνθρωποι θα νιώθουν υποστήριξη σε κάθε πτυχή του ταξιδιού τους προς την αυτοβελτίωση. Αυτό οδήγησε στην ιδέα της ενσωμάτωσης των 3 πυλώνων της υγείας και της ευεξίας Διατροφή, Υγεία, Δύναμη. Έτσι γεννήθηκε το "W Strength & Health" στο Μοσχάτο, ένας μοντέρνος και υπερσύγχρονος χώρος, ειδικά μελετημένος, ώστε να προσφέρει προπονήσεις, που δεν μπορεί να καλύψει ένα απλό γυμναστήριο.



Απόστολος Γιαννικάκης - Σταματίνα Τσιμτσιλή - Ελένη Τσολάκη - Μαρία Παπάζογλου

## New Season Opening Party για το πιο international Club της χώρας, "Lohan"!



Νίκος Γεωργιάδης - Στέλιος Τσομίδης - Penny Ingilis - Χάρης Σιανίδης

clubbing μουσική, βασισμένο σε παγκόσμια πρότυπα διασκέδασης. Η μεγάλη του χωρητικότητα, ο άριστος ηχητικός εξοπλισμός και το άψογο προσωπικό δικαιώνουν τις φήμες που το θέλουν το must visit spot της πρωτεύουσας.

Το "Lohan Nightclub", επέστρεψε για άλλη μια χρονιά στην Αθηναϊκή νύχτα, στην καρδιά της πόλης (Ιερά Οδός 30-32), δικαιώνοντας τις φήμες που το θέλουν ένα από τα καλύτερα nightclubs της χώρας. Στο εντυπωσιακό opening party οι πιο γνωστές φυσιογνομίες του fashion crowd, party animals, fashionistas και προσωπικότητες απ' τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό χώρο διασκέδασαν μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, επιβεβαιώνοντας ότι είναι ο απόλυτος προορισμός clubbing, καθώς προσφέρει ένα μοναδικό night experience με μοναδικά shows, θεματικά party και απίθανα dj sets από όλο τον κόσμο.

Το "Lohan Nightclub" αποτελεί το αγαπημένο νυχτερινό place-to-be του Αθηναϊκού κοινού και όχι μόνο, έχει ισχυρή παρουσία ανάμεσα στα πιο διάσημα club της Ευρώπης με την γνήσια

## Ο αποχαιρετισμός του γάτου



ALDINA

93

GUTENBERG

PIER PAOLO PASOLINI

### ΑΛΑΝΙΑ

Μετάφραση  
Γιώργος Κεντροωτής



## Αλάνια

Η υποβαθμισμένη και «σκοτεινή» πλευρά της Ρώμης, κατά τις πρώτες δεκαετίες μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, με την ιδιαίτερη ματιά του Πιερ Πάολο Παζολίνι (1922-1975). Ο συγγραφέας και κορυφαίος σκηνοθέτης καταγράφει τις περιπέτειες του μικρού Σγουρομάλλη και ζωντανεύει έναν κόσμο που ο ίδιος γνώριζε καλά, αλλά η εξουσία άργησε πολύ ν' αντιμετωπίσει τα προβλήματά του.

Τα αλάνια, φτωχοί πιτσιρικάδες, τριγυρνούν σε μικρές ομάδες ή και συμμορίες στα περίχωρα της Ρώμης, παίζοντας, μεταπωλώντας ευτελή αντικείμενα ή διαπράττοντας διάφορες παρανομίες.

Το μυθιστόρημα εκδόθηκε το 1955 και προκάλεσε την αντίδραση ολόκληρου του πολιτικού κόσμου της Ιταλίας για το θέμα και την τολμηρή του γλώσσα. Αρχικά κατασχέθηκε με κυβερνητική εντολή, λίγο αργότερα αποτέλεσε την πρώτη συγγραφική επιτυχία του Παζολίνι.



Με φόντο την εναλλαγή των εποχών στην Ιαπωνία, επτά γάτες προσφέρουν πολύτιμα διδάγματα ενώ διατρέχουν τη ζωή των αφεντικών τους σκαρφαλώνοντας, παρηγορώντας, χουζουρεύοντας και κάποιες φορές απλώς αναπηδώντας πάνω απ' όλους...

Θα συναντήσουμε την παιχνιδιάρη γάτα Σπιν, που μαθαίνει με την απλότητα των αναγκών της σε έναν αγχωμένο πατέρα πώς να φροντίζει το μωρό του· μια παρέα από αγριόγατες σε ένα δημοφιλές θέρετρο δίνει μάθημα ζωής σε ένα αγόρι πώς να σέβεται τους νόμους της φύσης· μια οικογένεια προβληματίζεται από την αμείωτη αφοσίωση του γάτου της στον χαρισματικό αλλά αδιάφορο πατέρα· μια γυναίκα αναθεματίζει τον γάτο της που δεν παύει να την ενοχλεί τις νύχτες· και ένας ηλικιωμένος γάτος συλλαμβάνει ένα σχέδιο ώστε να περάσει το πνεύμα του στον άλλο κόσμο και να παραμείνει για πάντα στη ζωή του αφεντικού του.

Η πολυαναμενόμενη συλλογή ιστοριών της Hiro Arikawa εξυμνεί την αξία της φιλίας και τη δύναμη της αγάπης, υπενθυμίζοντάς μας ότι η σταθερότητα και η αφοσίωση ενός αγαπημένου γάτου δεν μας εγκαταλείπουν ποτέ. Γι' αυτό άλλωστε επιλέγουμε να μοιραστούμε τη ζωή μας μαζί τους.



quote of the day

TRUE LOVE CANNOT BE FOUND WHERE IT DOES NOT EXIST, NOR CAN IT BE DENIED WHERE IT DOES

Torquatto Tasso

Γιορτάζουν!

18/10  
Λουκάς, Λουκία, Μαρίνος  
19/10  
Κλεοπάτρα, Κλειώ  
20/10  
Αρτέμιος, Αρτεμη, Αρτεμισία, Κερασία

18 Οκτωβρίου

- > Πανερωπαϊκή Ημέρα κατά της Εμπορίας Ανθρώπων
- > Διεθνής Ημέρα Γραβάτας
- > National Chocolate Cupcake Day
- > National Mashed Potato Day
- > National Speak Up for Victims of Sexual Abuse Day
- > Ride To Work Day

19 Οκτωβρίου

- > Ευρωπαϊκή Νύχτα Χωρίς Ατυχήματα
- > Διεθνής Ημέρα Αρχαιολογίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Βιοηθικής
- > World Humanitarian Action Day
- > Bridge Day
- > Ethnicity day
- > National New Friends Day

20 Οκτωβρίου

- > International Chef Day
- > World Toy Camera Day
- > Διεθνής Ημέρα Ελεγκτών Εναέριας Κυκλοφορίας
- > World Osteoporosis Day
- > World Statistics Day
- > National Youth Confidence Day
- > Information Overload Day

tip of the day

Life is the art of drawing without an eraser.

John W. Gardner