

360° PLANT BASED MEAL



Μπάρμπα
Στάθης

Μας κάνει καλό



360° ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΝΑΣΤΙΚΑ



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

360° Plant Based Meal Μπάρμπα Στάθης

Ολοκληρωμένα φυτικά γεύματα σε 6 λαχταριστούς συνδυασμούς, έτοιμα σε μόλις 10 λεπτά. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Φυτικά κεφτεδάκια, από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες ή ρύζι με λαχανικά
- Φυτικός γύρος από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες κλασικές
- Ζυμαρικά, σκιοφυχτά ή βίδες ολικής άλεσης, με Φυτικό κιμά, από πρωτεΐνη αρακά

Κάντε αυτήν την κίνηση και απολαύστε τον αγαπημένο σας συνδυασμό!

@barbastathis



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



**ΧΑΜΕΝΟΙ ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
ΕΣΥ ΞΕΡΕΙΣ ΤΗ ΝΕΑ ΟΡΟΛΟΓΙΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μόλις ξύπνησες. Βρίσκεσαι στο κρεβατι σου και το πρώτο πράγμα που σου έρχεται στο μυαλό είναι η μέρα που σε περιμένει. Σκέψου το και αν, αντί να αναστενάζεις βαριά, σηκωνόσουν με χαμόγελο; Αν το πρώτο σου βήμα ήταν προς μια δουλειά που αγαπάς, με όρεξη για δημιουργία, ανακαλύψεις και... ίσως λίγη παραπάνω δόση περιπέτειας;

Ναι, φίλ@ μου, αυτό είναι η πραγματική ευτυχία. Όχι τα λεφτά, όχι οι πολυτέλειες – αν και δεν κάνουν κακό. Η ουσία είναι το να πας στη δουλειά σου με όρεξη και να επιστρέψεις σπίτι με ακόμα μεγαλύτερη χαρά. Τι σημαίνει αυτό στην πραγματικότητα; Σημαίνει ότι έχεις επιλέξει να αφιερώνεις την ενέργεια και τον χρόνο σου σε κάτι που σε γεμίζει, που σε αναπτύσσει και που σου προσφέρει κάτι περισσότερο από τον απλό μισθό στο τέλος του μήνα.

Το πρωί, λοιπόν, πας στη δουλειά σου επειδή αγαπάς αυτό που κάνεις. Αλλά το βράδυ γυρνάς σπίτι και το πρώτο πράγμα που θες είναι να περάσεις χρόνο με τους ανθρώπους σου, να γελάσεις, να πεις τα νέα της ημέρας, να χαλαρώσεις και να νιώσεις ότι ανήκεις κάπου. Έτσι, το σπίτι σου δεν είναι απλά ένας χώρος να ξεκουραστείς και να “φορτίσεις” για την επόμενη μέρα. Είναι το μέρος που βρίσκεις την αληθινή ηρεμία και το νόημα της ζωής.

Σκέψου το λίγο, λοιπόν. Είσαι ευτυχισμένος; Πολλές φορές δεν είναι η ίδια η δουλειά που φταίει, αλλά το πώς τη βλέπεις. Αν δεν αντλείς καμία χαρά, καμία ικανοποίηση, ίσως να είναι καιρός να αναζητήσεις νέες ευκαιρίες ή να επανεκτιμήσεις τα πράγματα. Στην τελική, η ζωή είναι πολύ μικρή για να ξοδεύεται σε δουλειές και σπίτια που δεν μας προσφέρουν ευτυχία και ουσία.

Αντίθετα, αν νιώθεις αυτή τη φλόγα μέσα σου κάθε πρωί, τότε το έχεις βρει το μυστικό. Αφιέρωσες χρόνο για να χτίσεις τη ζωή σου γύρω από τα πράγματα που σε γεμίζουν και το αποτέλεσμα είναι απλό, αλλά σπάνιο: Ξυπνάς με όρεξη και κοιμάσαι γεμάτος.

Tip of the Day: Ανακάλυψε τι σε κάνει να νιώθεις δημιουργικός και παραγωγικός στη δουλειά. Τι είναι αυτό που αγαπάς να κάνεις; Ξεκίνησε από εκεί και αν κάτι δεν πάει καλά, επανεκτίμησε το. Να θυμάσαι ότι η ευτυχία δεν είναι ένας προορισμός αλλά μια καθημερινή επιλογή, ένα ταξίδι γεμάτο όρεξη και πάθος.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Χαμένοι στη μετάφραση των σχέσεων Εσύ ξέρεις τη νέα ορολογία;



Αν νομίζατε ότι οι σχέσεις είναι απλές, τότε σίγουρα δεν έχετε κοιτάξει την ψηφιακή πραγματικότητα. Με την τεχνολογία να αλλάζει τον τρόπο που συνδεόμαστε, οι όροι που περιγράφουν τις σχέσεις μας έχουν αποκτήσει μια νέα διάσταση. Ξέρετε λοιπόν τι σημαίνει «ghosting», «breadcrumbing», «situation-ship», «orbiting», «stashing», «paperclipping» και «relation-shopping». Μπορεί όλες αυτές οι λέξεις να σας θυμίζουν όρους από ένα βιντεοπαιχνίδι, αλλά στην πραγματικότητα αυτοί ορίζουν το "λεξιλόγιο σχέσεων" της σύγχρονης εποχής.

Ας δούμε τι σημαίνουν:

Ghosting: Τα φαντάσματα που τρομάζουν

Αν έχετε βιώσει το φαινόμενο του «ghosting», ξέρετε πόσο απογοητευτικό μπορεί να είναι. Το ghosting είναι όταν κάποιος εξαφανίζεται ξαφνικά από τη ζωή σας, χωρίς καμία προειδοποίηση ή εξήγηση. Σαν να έχει προσληφθεί για μια ταινία τρόμου, αυτός ο τύπος χάνεται από τη ζωή σας, αφήνοντάς σας να αναρωτιέστε αν υπήρξε ποτέ.





στα social media. Είναι σαν να είστε ο ήλιος και εκείνος ο δορυφόρος που κινείται γύρω σας, παρατηρώντας σας από απόσταση. Αν και μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι σας σκέφτεται, στην πραγματικότητα, η κατάσταση παραμένει ασαφής.

Paperclipping: Ρεζέρβα

Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος επανέρχεται στη ζωή σας, ρίχνοντάς σας μικρές δόσεις προσοχής, σαν να σας χρησιμοποιεί για να διατηρήσει τις ελπίδες σας ζωντανές, ενώ στην πραγματικότητα δεν ενδιαφέρεται σοβαρά. Είναι σαν να είστε ένα έγγραφο, που πάντα επιστρέφει στο συρτάρι, αλλά ποτέ δεν χρησιμοποιείται πραγματικά.

Breadcrumbing: Λίγα ψίχουλα αγάπης...

Αν έχετε νιώσει να σας πετούν ψίχουλα προσοχής, τότε γνωρίζετε τι εστί «breadcrumbing». Πρόκειται για την τέχνη του να κρατάς κάποιον σε αναμονή, ρίχνοντάς του μικρές δόσεις προσοχής. Ο «breadcrumb» είναι ειδικός στο να στέλνει μηνύματα που σας κάνουν να νιώθετε ότι ενδιαφέρεται, χωρίς όμως να δεσμεύεται. Ποτέ δεν προχωρά σε μια ουσιαστική σχέση. Είναι σαν να σας κρατούν σε μια ψηφιακή «λίστα αναμονής».

Stashing: Και μαζί και μόνος

Συμβαίνει όταν ο σύντροφός σας δεν θέλει για κάποιους λόγους να αποκαλύψετε ότι είστε σε σχέση. Κι αυτό δεν το κάνει φυσικά μόνο το πρώτο διάστημα όπου όλα είναι αβέβαια, αλλά το συνεχίζει για πολύ καιρό μετά...

Situationship: It's complicated

Το «situationship» είναι ο ορισμός της αβεβαιότητας. Εδώ είστε κάπου ανάμεσα σε φιλία και ρομαντική σχέση. Μοιράζεστε στιγμές, αλλά οι τίτλοι λείπουν. Ένα χάος χωρίς κατεύθυνση.

Orbiting: Σπατάλη ενέργειας

Είναι η νέα τάση που συμβαίνει όταν κάποιος που έχει σταματήσει να σας μιλά, συνεχίζει να παρακολουθεί τις αναρτήσεις σας

Relation-shopping: Σχέση με προδιαγραφές

Μια νέα τάση που αναδεικνύει την εποχή των πολλαπλών επιλογών. Εδώ, οι άνθρωποι «ψωνίζουν» σχέσεις, εξερευνώντας πολλές επιλογές που ήδη έχουν σημειώσει στον κατάλόγο τους, χωρίς όμως να δεσμεύονται. Είναι σαν να μπαίνετε σε ένα κατάστημα και να δοκιμάζετε διαφορετικά προϊόντα, αλλά τελικά δεν αγοράζετε κανένα. Στην εποχή των dating apps, οι άνθρωποι αναζητούν την «τέλεια» σχέση, αλλά η τακτική αυτή συχνά αφήνει περισσότερα ερωτήματα παρά απαντήσεις.

Ίσως τελικά το κλειδί σε αυτή την μπερδεμένη εποχή να είναι η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία, γιατί σε μερικές φορές ψηφιακό ζουμ μπορεί να είναι εύκολο να χάσουμε την επαφή με τον εαυτό μας και τους άλλους, αντί να βρούμε την αληθινή αγάπη.



ΔΕΗ - bluePass: Νέα υπηρεσία από τη ΔΕΗ για φόρτιση ηλεκτρικού αυτοκινήτου σε δημόσιους φορτιστές ΔΕΗ blue και στο σπίτι



⚡ Με σταθερή χρέωση ανά μήνα, 50 kWh σε όλους τους δημόσια προσβάσιμους φορτιστές του δικτύου ΔΕΗ blue και επιπλέον δώρο 50 kWh για φόρτιση στο σπίτι.

⚡ Δυνατότητα απόκτησης οικιακών φορτιστών με έκπτωση 15% από τη ΔΕΗ blue.

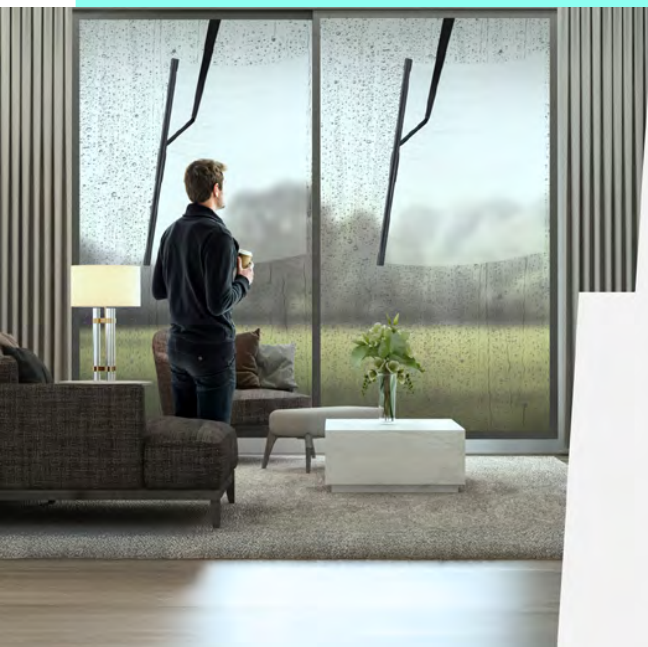
Μια ολοκληρωμένη εμπειρία φόρτισης προσφέρει η ΔΕΗ στους οδηγούς ηλεκτρικών οχημάτων, με την ενεργοποίηση του bluePass, της νέας υπηρεσίας της ΔΕΗ που με σταθερή χρέωση κάθε μήνα συνδυάζει την φόρτιση στους δημόσιους φορτιστές της ΔΕΗ blue με τη φόρτιση στο σπίτι.

Με την ενεργοποίηση του bluePass στην εφαρμογή myΔΕΗ, οι οδηγοί ηλεκτρικών οχημάτων έχουν τη δυνατότητα, με

€20 επιπλέον στον μηνιαίο λογαριασμό τους, να αποκτήσουν 50kWh κάθε μήνα για φόρτιση σε όλους τους δημόσια προσβάσιμους φορτιστές του δικτύου ΔΕΗ blue με επιπλέον δώρο 50 kWh/μήνα για φόρτιση στο σπίτι.

Παράλληλα, μπορούν να αγοράσουν με έκπτωση 15% οικιακούς φορτιστές και να επωφεληθούν από τη δυνατότητα εγκατάστασής τους από τη ΔΕΗ blue.

Ακόμη, ενεργοποιώντας το bluePass, οι χρήστες myΔΕΗ κερδίζουν 500 Miles+Bonus μίλια από την AEGEAN, ενώ παράλληλα επωφελούνται από προσφορές και εκπτώσεις κορυφαίων brand της αγοράς μέσω του ΔΕΗ myRewards Coupons.



bluePass

Τώρα στη ΔΕΗ,
για πρώτη φορά
σπίτι και ηλεκτρικό
αυτοκίνητο

πάνε μαζί!



Διαθέτοντας το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια προσβάσιμων φορτιστών στην Ελλάδα, με περισσότερα από 2.400 σημεία φόρτισης, η ΔΕΗ επενδύει στη συνεχή ανάπτυξη του δικτύου φορτιστών και ταχυφορτιστών ΔΕΗ blue, ενώ παράλληλα εξελίσσει τις υπηρεσίες της δημιουργώντας έναν ολόκληρο κόσμο προνομίων για τους οδηγούς της ηλεκτροκίνησης.

Η ΔΕΗ, ηγέτιδα δύναμη στην ενέργεια, ανταποκρίνεται στη δέσμευσή της για βιώσιμη ανάπτυξη και προστασία του περιβάλλοντος και προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες πράσινων μετακινήσεων με όχημά της τη ΔΕΗ blue.

Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος»: Ελληνικές σημαίες στα παιδιά της Α΄ Δημοτικού σε όλη την επικράτεια

Στο πλαίσιο του εορτασμού της εθνικής επετείου της 28 ης Οκτωβρίου στα σχολεία της Ελλάδας, μοιράστηκαν ελληνικές σημαίες σε όλα τα παιδιά της Α΄ Τάξης του Δημοτικού σε όλη την επικράτεια.

Η δράση υλοποιήθηκε με πρωτοβουλία του κοινωφελούς Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος», με γνώμονα την ενεργή συμμετοχή των παιδιών στην μεγάλη αυτή εθνική γιορτή, ενισχύοντας την εθνική συνείδηση για την ελληνική ταυτότητα και κληρονομιά. Η επέτειος της 28 ης Οκτωβρίου, η επέτειος του ιστορικού «ΟΧΙ», στέκεται άλλωστε ως διαχρονικό σύμβολο της δύναμης και της ανθεκτικότητας του Ελληνικού Έθνους, προβάλλοντας ταυτόχρονα την πίστη στις αξίες της ελευθερίας, της δημοκρατίας και της ενότητας.

Το Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος», με αφορμή τον εορτασμό των 100 ετών δημιουργικής πορείας και προσφοράς της οικογένειας Γιαννακόπουλου στον χώρο του φαρμάκου, στέκεται για μια ακόμη φορά δίπλα στην ελληνική κοινωνία και τους Έλληνες. Οι επετειακές δράσεις περιλαμβάνουν επίσης την οικονομική ενίσχυση των ελληνικών οικογενειών σε ακριτικές περιοχές της Ελλάδας με τη γέννηση του τρίτου και πλέον παιδιού, συμβάλλοντας στη μείωση της υπογεννητικότητας και ενδυναμώνοντας τον θεσμό της οικογένειας.



«Στόχος μας είναι να εμπνεύσουμε τα νέα παιδιά να γνωρίσουν περισσότερα για την ιστορία μας και να ενισχύσουμε την εθνική υπερηφάνεια για όλους όσοι αγωνίστηκαν για την πατρίδα μας, οδηγούμενοι από υψηλά και αδιαπραγμάτευτα ιδεώδη. Στήριζουμε την Ελλάδα, την παραδοσιακή, πυρηνική οικογένεια και τις διαχρονικές μας αξίες».

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Π. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ



Market Trends

Giraffes in the Kitchen: Καμπάνια για τα Super Market Θανόπουλος

Φέρνει κοντά σου αμέτρητες επιλογές με ποιότητα που ΥΠΕΡ...ΕΧΕΙ!

Το ταξίδι από το μικρό παντοπωλείο του 1877 στο ποιοτικότερο super market που μπορεί σήμερα το κινητό μας να μας προσφέρει ξεδιπλώνει η καμπάνια που επιμελήθηκε η Giraffes για την ιστορικότερη αλυσίδα super market.

Αυτό τη μοναδική διαδρομή από το χτες στο... αύριο αφηγείται η επικοινωνία του Θανόπουλος app και του αναμορφωμένου e-shop, αναδεικνύοντας τα επιμέρους σημεία σταθμός στην πορεία της Θανόπουλος για να φθάσουμε στο 2024 όπου η απόσταση από τα σημεία πώλησης παύει να είναι εμπόδιο πρόσβασης στη μοναδική ποιότητα και ποικιλία της αλυσίδας.

Στην υλοποίησή της η καμπάνια περιέχει παραγωγές online περιεχομένου και [βίντεο](#), καθώς και offline και on the road μηνυμάτων μέσω outdoor ενώ υποστηρίζεται και από στοχευμένες PR ενέργειες για τη μέγιστη προβολή.



Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Κατάθλιψη, Διαταραχές σωματικού βάρους: Υπάρχει συσχέτιση;

Αν και υπάρχουν ακόμη πολλά που πρέπει να αποκαλύψουν οι ερευνητές σχετικά με τη σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και των αλλαγών βάρους, υπάρχουν διάφοροι γνωστοί τρόποι με τους οποίους η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει το βάρος.



Η αυξημένη ή μειωμένη όρεξη είναι κοινά συμπτώματα της κατάθλιψης. Συνολικά, η κατάθλιψη μπορεί να αλλάξει τα κίνητρα, την αυτοαντίληψη (πώς βλέπει, αισθάνεται και σκέφτεται ένα άτομο για τον εαυτό του), την ενέργεια και τα επίπεδα δραστηριότητας. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να συμβάλουν στην απώλεια βάρους ή στην αύξηση βάρους μεταξύ των ατόμων με κατάθλιψη.

Επιπλέον, η έρευνα έχει δείξει ότι η κατάθλιψη και η παχυσαρκία συνδέονται και η σχέση φαίνεται να πηγαίνει αμφίδρομα: η κατάθλιψη είναι παράγοντας κινδύνου για την παχυσαρκία και η παχυσαρκία είναι παράγοντας κινδύνου για την κατάθλιψη.

Αυτή η σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και κατάθλιψης έχει ρίξει φως σε μερικούς από τους βιολογικούς παράγοντες που

συμβάλλουν στη σύνδεση μεταξύ βάρους και διάθεσης. Οι συνεισφέροντες παράγοντες περιλαμβάνουν τη φλεγμονή, το μικροβίωμα (την κοινότητα των φυσικών βακτηρίων, ιών και μυκήτων που ζουν στο σώμα) και το νευροενδοκρινικό σύστημα (το σύστημα που δημιουργεί και απελευθερώνει ορμόνες στο σώμα) που μεσολαβεί στον μεταβολισμό και την αντίδραση του σώματος στο στρες.

Επίσης, τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της κατάθλιψης μπορούν επίσης να επηρεάσουν το βάρος. Φάρμακα όπως η μιρταζαπίνη (Remeron) καθώς και τα αντιψυχωσικά φάρμακα, που μερικές φορές χρησιμοποιούνται ως πρόσθετη θεραπεία για σοβαρή ή ανθεκτική στη θεραπεία κατάθλιψη, είναι γνωστό ότι προκαλούν αύξηση βάρους.



Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι οι εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs) – τα πιο συχνά συνταγογραφούμενα αντικαταθλιπτικά – προκαλούν επίσης αύξηση βάρους και αλλαγές στη χοληστερόλη σε μερικούς ανθρώπους. Αν και τα φάρμακα για την κατάθλιψη συνολικά είναι λιγότερο πιθανό να οδηγήσουν σε απώλεια βάρους από άλλα είδη φαρμάκων, η βουπροπιόνη (Wellbutrin) φαίνεται να είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει αύξηση βάρους, σύμφωνα με προηγούμενη έρευνα.

Γιατί έχουν σημασία οι αλλαγές βάρους;

Αν και οι αλλαγές βάρους είναι μόνο ένα πιθανό σύμπτωμα της κατάθλιψης, είναι σημαντικό.

Η απώλεια βάρους λόγω κατάθλιψης μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη θρεπτικών συστατικών ή ορμονικές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν τη διατροφή, τη δραστηριότητα και την ανάπαυση του σώματος, που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της διάθεσης και της υγείας.

Όλα τα ανωτέρω αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση αλλά και την εξέλιξη κάποιου Αυτοάνοσου Νοσήματος, λόγω της αυξημένης ανοσολογικής ενεργοποίησης και των επιπέδων προφλεγμονωδών κυτοκινών σε άτομα με κατάθλιψη.

Έως και το 50% των ασθενών με αυτοάνοσα νοσήματα εμφανίζουν έκπτωση στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και εμφανίζουν συμπτώματα που μοιάζουν με κατάθλιψη. Το ανοσοποιητικό σύστημα όχι μόνο οδηγεί σε φλεγμονή στα προσβεβλημένα όργανα, αλλά μεσολαβεί επίσης σε ανωμαλίες συμπεριφοράς, όπως κόπωση και συμπτώματα που μοιάζουν με κατάθλιψη.

Η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος παρεμ-

βαίνει στην έκφραση των γονιδίων, μια επίδραση που μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά που μοιάζει με κατάθλιψη σε αυτοάνοσα νοσήματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής και των αυτοάνοσων διαταραχών. Η πρόσφατη βιβλιογραφία δείχνει όλο και περισσότερο τον ρόλο της κατάθλιψης στα αυτοάνοσα νοσήματα, λόγω της αυξημένης ανοσολογικής ενεργοποίησης και των επιπέδων των προφλεγμονωδών κυτοκινών μεταξύ των καταθλιπτικών ατόμων.



Η Κωτσόβολος και οι άνθρωποί της πρασίνισαν ποδηλατοδρόμους σε Μαρούσι & Αγίους Αναργύρους



Δύο δενδροφυτεύσεις με 50 δέντρα και 200 καλλωπιστικά φυτά πραγματοποίησαν οι άνθρωποι της Κωτσόβολος, σε συνεργασία με την [Οργάνωση Γη](#), σε ποδηλατοδρόμους των Δήμων Αμαρουσίου και Αγίων Αναργύρων, δίνοντας μία «ανάσα» πρασίνου στην πόλη και κάνοντας React για το Περιβάλλον.

Με σύνθημα «REACT - Αντιδρούμε MAZI για ένα Καλύτερο Περιβάλλον» και με την καθοδήγηση της Οργάνωσης Γη, αλλά και τη συμβολή των δύο Δήμων, οι εθελοντές-εργαζόμενοι της εταιρείας φύτευσαν τα δέντρα και τα καλλωπιστικά φυτά στους δύο ποδηλατοδρόμους, συμβάλλοντας στο να γίνει το αστικό περιβάλλον πιο φιλικό και πράσινο για όλους μας.

Πρόκειται για μία ενέργεια - αποτέλεσμα της παρουσίας της Κωτσόβολος στα [MAD Video Music Awards 2024](#), όπου ως υπερήφανος

χορηγός κάλεσε τους επισκέπτες του περιπέτρου της να συμμετάσχουν στο παιχνίδι «Βρες τις διαφορές», με έναν σκοπό: Να δωρίζει για κάθε συμμετοχή στο παιχνίδι 5€ στην Οργάνωση Γη, ώστε να πρασινίσει δύο ποδηλατοδρόμους σε Μαρούσι και Αγίους Αναργύρους.

Market Trends

Η 1η AI καμπάνια στην κατηγορία των απορρυπαντικών, είναι γεγονός!

Το brand ESSEX, ακολουθώντας διαρκώς τις νέες τάσεις, πρωτοπορεί, παρουσιάζοντας την 1η AI (Artificial Intelligence) digital καμπάνια στην κατηγορία των απορρυπαντικών. Η πρωτοποριακή φύση της νέας καμπάνιας του ESSEX, το οποίο ανήκει στο χαρτοφυλάκιο της ROLCO, συνδέεται άρρηκτα με τη φιλοσοφία της εταιρείας για συνεχή εξέλιξη και καινοτομία, κάτι που αποτυπώνεται και στις προηγμένες συνθέσεις υψηλής αποτελεσματικότητας των προϊόντων ESSEX.

Στη νέα, εντελώς διαφορετική από τις συνηθισμένες καμπάνια που έχει δημιουργηθεί εξολοκλήρου ψηφιακά, κάνοντας χρήση τελευταίας τεχνολογίας τεχνητής νοημοσύνης «πρωταγωνιστεί» η σύγχρονη ντουλάπα, που είναι μοναδική, όπως ακριβώς και η προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου. Η ντουλάπα μας και οι στιλιστικές μας επιλογές αποκαλύπτουν πολλά για τον καθένα μας, καθώς αντικατοπτρίζουν τους στόχους που θέτουμε, τα όνειρα που κυνηγάμε, τον τρόπο που επιλέγουμε να παρουσιαστούμε στον κόσμο. Η κάθε ντουλάπα είναι ξεχωριστή, όπως ακριβώς και η κάθε προσωπικότητα. Το ESSEX προσφέρει την απόλυτη λύση καθαριότητας, εξασφαλίζοντας ότι τα ρούχα θα είναι αποτελεσματικά καθαρά, έτοιμα να υποστηρίξουν κάθε στόχο και όνειρο!

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τη νέα καμπάνια του ESSEX που βρίσκεται ήδη on air, [εδώ](#).



«Είναι η αναζήτηση της παιδικής ηλικίας, που κάνει την τέχνη καταφύγιο»

Μετά τον «Γιατρό Ινεότη», η Δώρα Στυλιανέση μαζί με τον Κώστα Κουτσολέλο επιστρέφουν στο υπόγειο του Βίος με το στο «Το παλτό και μία ιστορία υδρωπικίας» performance για τη χαμένη παιδική ηλικία, για την κούραση της ενηλικίωσης και για την τέχνη ως μοναδικό καταφύγιο.

Η Δώρα μας μίλησε για το πώς Το «παλτό» του Νικολάι Γκόγκολ, ένα από τα ωραιότερα διηγήματα, με ήρωα έναν μοναχικό και εσωστρεφή δημόσιο υπάλληλο, που μόχθησε να αποκτήσει ένα καινούργιο ζεστό παλτό να αντέξει τον ρώσικο χειμώνα, αλλά μετά του πήγαν όλα στραβά, συναντιέται με μια ιστορία υδρωπικίας, που μιλάει για τη νευρώση, του έρωτα και το αδιέξοδο των σχέσεων.



Τι θα δούμε στο «Το παλτό και μία ιστορία υδρωπικίας» και πώς εμπνευστήκατε την όλη ιδέα;

Θέλαμε να κάνουμε δύο διαφορετικές παραστάσεις, ο Κώστας το «Παλτό» κι εγώ κάποια αγαπημένα κείμενα, που έχουν σχέση με τον έρωτα. Κάποια στιγμή είπαμε «γιατί να μην τα ενώσουμε;» αφού η προηγούμενη συνεργασία μας πήγε καλά και γενικώς ταιριάζουμε σκηνηκιά. Έτσι ξεκινήσαμε μαζί πρόβες και φτιάξαμε μια ενιαία παράσταση με βάση το «Παλτό» του Γκόγκολ και κείμενα που έχουν σχέση με τον έρωτα.

Πού συναντιέται ο Γκόγκολ και μια ιστορία υδρωπικίας;

Συναντιέται στην κοινή αισθητική και στον κοινό στόχο που είναι να καταφέρουμε όσο το δυνατόν η παράσταση να έχει έστω κάποιες λίγες στιγμές ποίησης. Η δραματουργία προέκυψε χωρίς να είναι σκοπός. Η παράσταση έχει μια ησυχία κι ένα αρκετά απρόσμενο φινάλε. Αυτά τα στοιχεία, που ανέφερα παραπάνω, μας έχουν δώσει μεγάλη χαρά.

Γιατί η παράσταση αυτή είναι «γυμνή»;

Γιατί δεν έχει τίποτα σκηνογραφικό παρά μόνο τον χώρο και τα σώματά μας.

Το έργο σας μιλάει για την ενηλικίωση. Τι μας κάνει τελικά να μεγαλώνουμε και πώς ενηλικιωθήκατε εσείς;

Μας ενηλικιώνει νομίζω η στιγμή που αποκτούμε συνείδηση, όταν τελειώνει η ηλικία των 2 και 3 ετών, η νηπιακή ηλικία. Τα νήπια συμπεριφέρονται λίγο ως κουζουλά. Είναι μια πολύ μαγική στιγμή της ζωής ενός ανθρώπου, που δεν επανέρχεται ποτέ. Επανέρχεται μόνο, όταν ο άνθρωπος τρελαθεί ή όταν επαναφέρει αυτή την αίσθηση μέσω της τέχνης. Μετά μπαίνουμε στην κοινωνία: -είτε αυτό λέγεται σχολείο, είτε εργασία, είτε σχέσεις- και την αναζητούμε συνεχώς, αλλά μάταια. Κι όπως λέει ο Κορτάσαρ: «Μόλις τελειώσει η παιδική ηλικία, πέφτεις στα μυθιστορήματα και στο ανώφελο άγχος. Δυστυχώς εγώ ενηλικιώθηκα πολύ νωρίς».



Μπορεί όντως η τέχνη σήμερα να γίνει ένα καταφύγιο;

Είναι η αναζήτηση της παιδικής ηλικίας, που κάνει την τέχνη καταφύγιο. Το πρόβλημα είναι η μάταιη αναζήτησή της, οπότε δεν ξέρω αν είναι τελικά καταφύγιο.

Τι φέρνει σε αδιέξοδο τον έρωτα;

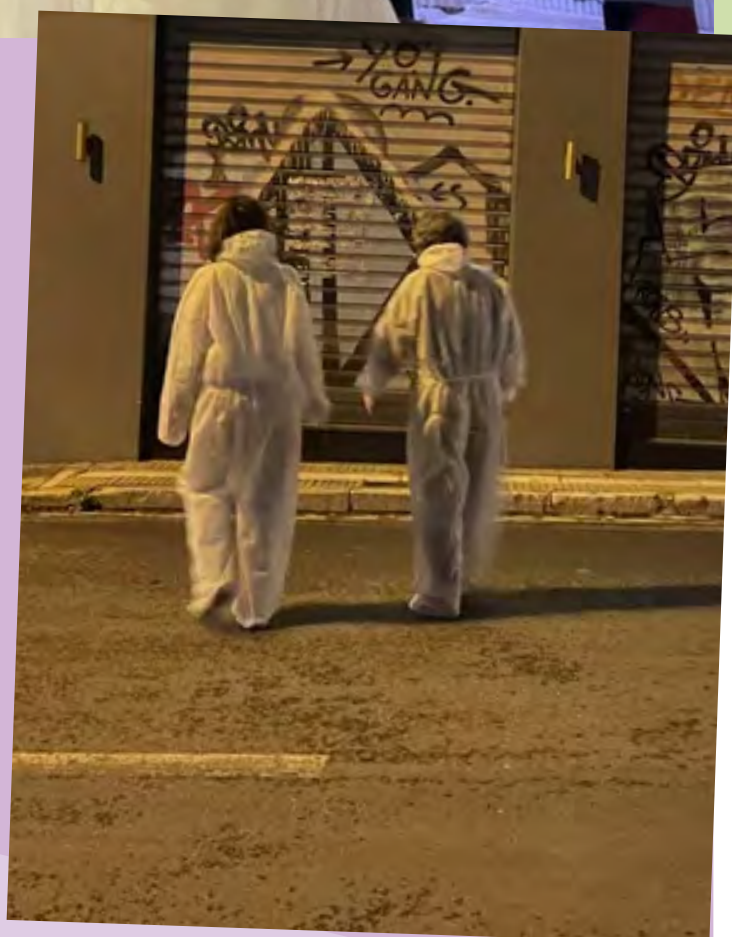
Το Εγώ που μπαίνει μπροστά και τα ισοπεδώνει όλα.

Μετά από τον «Γιατρό Ινεότη», με τη φετινή σας συνεργασία μπορούμε να σας θεωρούμε «θεατρικό ζευγάρι»; Πώς δουλεύετε μαζί; Ποιος κάνει και πώς είναι αυτή η συνύπαρξη;

Προφανώς για να συνεργαζόμαστε ξανά σημαίνει ότι ταιριάζουμε. Ο όρος θεατρικό ζευγάρι δεν με εκφράζει, αλλά θεωρώ ότι μπορούμε να πορευόμαστε όσο μπορούμε μαζί με τον Κώστα.

Κλείνοντας, τι θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας;

Μια φράση του Ηράκλειτου: «Όποιος δεν ελπίζει, δεν θα βρει ποτέ το ανέλπιστο».



Γιατί όλοι μιλούν για τα νέα coffeebags της Coffeeway;



απόλαυση σε μια πιο πρακτική και φορητή μορφή.

Η Coffeeway συνεχίζει να προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις για κάθε λάτρη του καφέ, καλύπτοντας όλες τις προτιμήσεις. Εκτός από τα coffeebags και τον καφέ φίλτρου, η γκάμα της Coffeeway περιλαμβάνει στιγμιαίο αρωματικό καφέ και home-compostable κάψουλες, για μια πιο ολοκληρωμένη και φιλική προς το περιβάλλον εμπειρία.

Η Coffeeway φέρνει μια νέα εμπειρία καφέ φίλτρου με τα καινοτόμα coffeebags. Πρόκειται για καφέ φίλτρου σε ατομικά φακελάκια, προσφέροντας όλη την ποιότητα του αγαπημένου σας καφέ φίλτρου με τη μέγιστη ευκολία. Η νέα αυτή μορφή καφέ επιτρέπει στους καταναλωτές να απολαύσουν τον καφέ τους οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς την ανάγκη για καφετιέρα ή περίπλοκες διαδικασίες.

Το μόνο που χρειάζεται είναι ζεστό νερό και λίγα λεπτά αναμονής, και ο καφές σας είναι έτοιμος! Τα coffeebags είναι η ιδανική επιλογή για κάθε περίπτωση, είτε βρίσκεστε στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, είτε κάνετε μια σύντομη στάση στα ψώνια ή σε ένα ταξίδι.

Τα coffeebags της Coffeeway διατίθενται σε κλασικές, αρωματικές αλλά και decaf γεύσεις, που υπόσχονται να ικανοποιήσουν κάθε γούστο. Για τους λάτρεις του καφέ φίλτρου που έχουν αγαπήσει τα προϊόντα της Coffeeway, αυτή η νέα προσθήκη προσφέρει την ίδια ποιότητα και

Press Room

Πλήθος επισκεπτών στη Γιορτή Τσίπουρου και Αποσταγμάτων, που αναβίωσε μετά από 15 χρόνια ο Δήμος Τυρνάβου

Με πρωτοβουλία του Δήμου Τυρνάβου και σε συνεργασία με την Π.Ε.Δ. Θεσσαλίας αναβίωσε μετά από 15 ολόκληρα χρόνια η ιστορική και διάσημη Γιορτή Τσίπουρου και Αποσταγμάτων στον Τύρναβο. Πλήθος κόσμου και επώνυμων καλεσμένων επισκέφθηκαν την πόλη, ταξιδεύοντας από όλη την Ελλάδα όπως ο Γιάννης Αϊβάζης, η Κατερίνα Ζαρίφη, η Μάγδα Τσέγκου κ.α., απολαμβάνοντας το πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων, το οποίο περιελάμβανε μεταξύ άλλων ομιλίες για την τέχνη της απόσταξης στο Μουσείο Αμπέλου, Οίνου Οίκου του Ανθρώπου, επισκέψεις σε παραδοσιακά καζάνια, εκθέσεις ζωγραφικής και φωτογραφίας με θέμα το αμπέλι και την παραδοσιακή απόσταξη και φυσικά μουσικοχορευτικές δράσεις στην κεντρική πλατεία Τυρνάβου καθόλη τη διάρκεια του εορταστικού διημέρου.

Την έναρξη των εορτασμών σήμανε με την ομιλία του ο Δήμαρχος Τυρνάβου κ. Στέλιος Τσικριτής τονίζοντας τη σημασία της εκδήλωσης για την τοπική κοινότητα και την προβολή των παραδοσιακών προϊόντων της περιοχής, υπογραμμίζοντας τη μακρόχρονη παράδοση του Τυρνάβου στην παραγωγή τσίπουρου. Παράλληλα, αναφέρθηκε στις προσπάθειες του Δήμου για την ενίσχυση του αγροτουρισμού και την προσέλκυση επισκεπτών από όλη την Ελλάδα.



Ο Δήμαρχος Τυρνάβου Στέλιος Τσικριτής με την Αντιδήμαρχο Πολιτισμού Ευγενία Μαμανού-Χατζή και τους Γιάννη Αϊβάζη, Μάγδα Τσέγκου και Κατερίνα Ζαρίφη στο Μουσείο Αμπέλου, Οίνου Οίκου του Ανθρώπου

Διαγωνισμός Nikon Film and Photo Contest 2024 -2025

Ο διαγωνισμός Nikon Film and Photo Contest είναι ένας διεθνής διαγωνισμός που συγκεντρώνει φωτογράφους και κινηματογραφιστές, τόσο επαγγελματίες όσο και ερασιτέχνες, από όλο τον κόσμο. Από τότε που ξεκίνησε ο διαγωνισμός το 1969, πριν από περισσότερο από μισό αιώνα, εξελίχθηκε σε έναν από τους πιο αναγνωρισμένους διεθνείς διαγωνισμούς στον κόσμο. Πέρυσι, συμμετείχαν περισσότερα από 35.000 άτομα από 180 χώρες, υποβάλλοντας πάνω από 70.000 μοναδικές φωτογραφίες και ταινίες.

Για την 40 η διοργάνωση, ο διαγωνισμός μετονομάστηκε φέτος σε «Nikon Film and Photo Contest», αντικατοπτρίζοντας ένα διευρυμένο πεδίο τόσο στη φωτογραφία όσο και στην κινηματογράφηση. Ακόμα, το λογότυπο του διαγωνισμού σχεδιάστηκε εκ νέου για να εκφράσει την κεντρική ιδέα του διαγωνισμού – έναν χώρο όπου έργα, τα οποία δημιουργούνται από διαφορετικές οπτικές, συνενώνονται.

Οι συμμετοχές θα εξεταστούν από διακεκριμένη επιτροπή ειδικών του κλάδου, με τη Sarah Leen, την πρώτη γυναίκα διευθύντρια φωτογραφίας του περιοδικού National Geographic και του National Geographic Partners, να επιστρέφει ως επικεφαλής. Το σύνολο της επιτροπής για τον διαγωνισμό Nikon Film and Photo Contest 2024-2025 θα αποκαλυφθεί στην επίσημη τοποθεσία web μετά τις σχετικές αναθέσεις.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα ξεκινήσουν στις 30 Οκτωβρίου στη 1:00 μ.μ. (JST-Τυπική ώρα Ιαπωνίας) και θα γίνονται δεκτές έως τις 17 Φεβρουαρίου 2025, ενώ οι νικητές θα ανακοινωθούν τον Σεπτέμβριο του 2025. Για περισσότερες πληροφορίες ή για δήλωση συμμετοχής, δείτε [εδώ](#).



Market Trends

Η El Sabor παρουσιάζει τις νέες χάρτινες Ready-to-Use συσκευασίες Nacho n' Dip Trays



Η El Sabor κάνει ένα δυναμικό βήμα μπροστά με την παρουσίαση των νέων Nacho n' Dip Trays, ειδικά σχεδιασμένων για τον τομέα HO.RE.CA. Αυτή η συσκευασία αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο απολαμβάνουμε τα αγαπημένα μας σνακ σε σινεμά, θέατρα, συναυλίες, beach bars κ.α. συνδυάζοντας τραγανά και λαχταριστά Nachos με νόστιμα Dips δημιουργώντας την αυθεντική dipping εμπειρία.

Με 95% λιγότερο πλαστικό, η νέα χάρτινη συσκευασία προσφέρει μια πρακτική επιλογή για τους επαγγελματίες της εστίασης, χωρίς να επιβαρύνει το περιβάλλον.

Χάρη στο Smart Packaging σχεδιασμό της El Sabor, τα Nacho n' Dip Trays μπορούν πολύ εύκολα να μετατραπούν από Single Dip σε Double Dip, προσφέροντας έτσι στους επαγγελματίες μία εύχρηστη και καινοτόμα λύση, μειώνοντας ταυτόχρονα τον αποθηκευτικό χώρο που θα χρειαστούν.

Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2024 powered by ΔΕΗ



Σε κάθε ηλικία μπορεί να αντιμετωπίσουμε αναποδιές και δύσκολες στιγμές. Τα αρνητικά συναισθήματα αποτελούν μέρος της ζωής μας. Πώς όμως ξεπερνάμε τα εμπόδια και τις αποτυχίες; Πώς βρίσκουμε το θάρρος να συνεχίσουμε μετά από μια αποτυχία; Πώς ξαναβρίσκουμε το κρυμμένο μας χαμόγελο; Αυτά είναι τα βασικά ερωτήματα που απασχολούν το φετινό Φεστιβάλ, προτρέποντας τους νέους θεατές να βρουν τη δύναμη μέσα τους, να «σηκωθούν» και να προχωρήσουν.

Δείτε το πρόγραμμα του Φεστιβάλ [εδώ](#).

Get Up! Σηκωθείτε για το πιο αισιόδοξο και ενθαρρυντικό πρόγραμμα από κάθε άλλη χρονιά!

Το Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2024 powered by ΔΕΗ επιστρέφει για 7η συνεχή χρονιά, από τις 18 έως τις 24 Νοεμβρίου, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, τους κινηματογράφους Κηφισιά 1 & 2 Cinemax και Δαναός, το Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος και το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης. Το Φεστιβάλ έρχεται με το δυναμικό σύνθημα «Get Up!», καλώντας το κοινό να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής με αισιοδοξία και θάρρος.



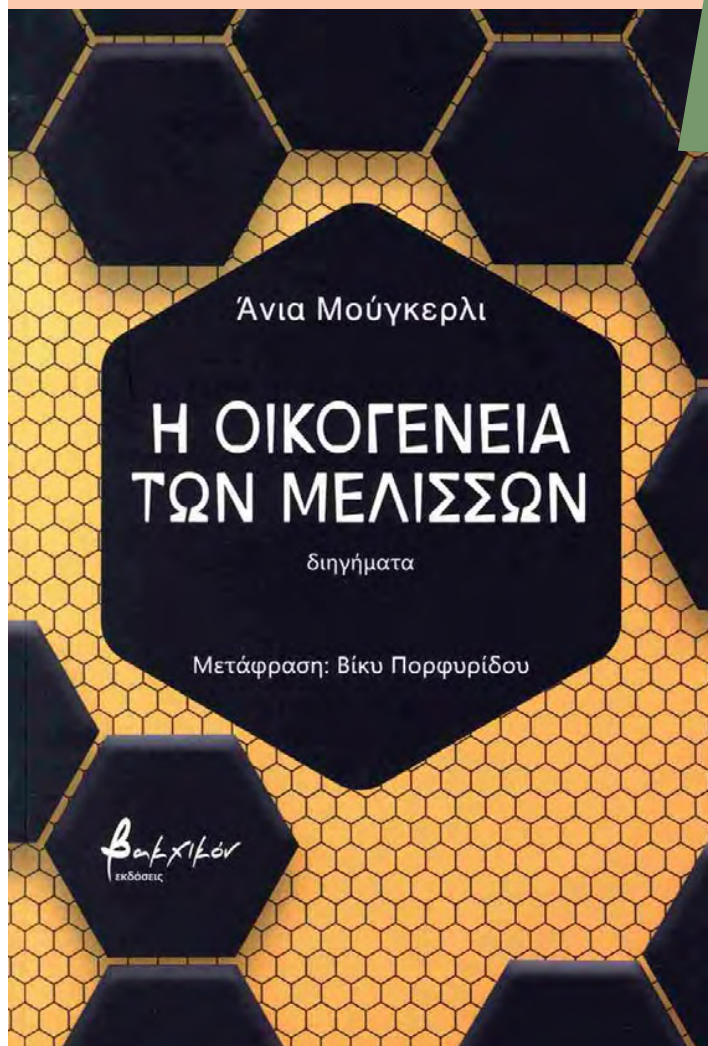
Η Giraffes in the kitchen Cyprus δημιουργεί τη Μανιταρούπολη!

Μια μοναδική, διασκεδαστική, αλλά και ουσιαστικά χρήσιμη εμπειρία δημιούργησε η Giraffes in the Kitchen Cyprus με πρωταγωνιστές τα μανιτάρια της Kyriakides Mushrooms. Ο ατρόμητος Γουάιτ, η σοφή Σιτάκε και ο γοητευτικός Πορτομπελίνι γίνονται χαρακτήρες κουκλοθεάτρου και μας μεταφέρουν στον γεμάτο χρώματα και περιπέτειες μαγικό κόσμο της Μανιταρούπολης. Μέσα από τις περιπέτειες τους διδάσκουν με ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο τη σημασία της σωστής διατροφής, της άσκησης και της προσπάθειας, ενώ παράλληλα αναδεικνύουν πώς η φιλία και η συνεργασία μπορούν να ξεπεράσουν κάθε εμπόδιο. Κάθε παράσταση είναι γεμάτη δράση και χιούμορ, κρατώντας ζωντανό το ενδιαφέρον των παιδιών και κάνοντάς τα ενεργούς συμμετέχοντες στην ιστορία.

Οι παραστάσεις της "Μανιταρούπολης" θα ταξιδέψουν σε νηπιαγωγεία σε ολόκληρη την Κύπρο και την Ελλάδα, δίνοντας την ευκαιρία στα παιδιά να γνωρίσουν από κοντά τους χαρακτήρες και να μάθουν μέσα από τις περιπέτειες τους τις αξίες της φιλίας, της ενσυναίσθησης και της αυτοπεποίθησης.

Για την ανάπτυξη του concert και στην υλοποίηση των χαρακτήρων και των δράσεων η Giraffes συνεργάζεται με την εταιρεία παραγωγής Animagnet.





Η οικογένεια των μελισσών

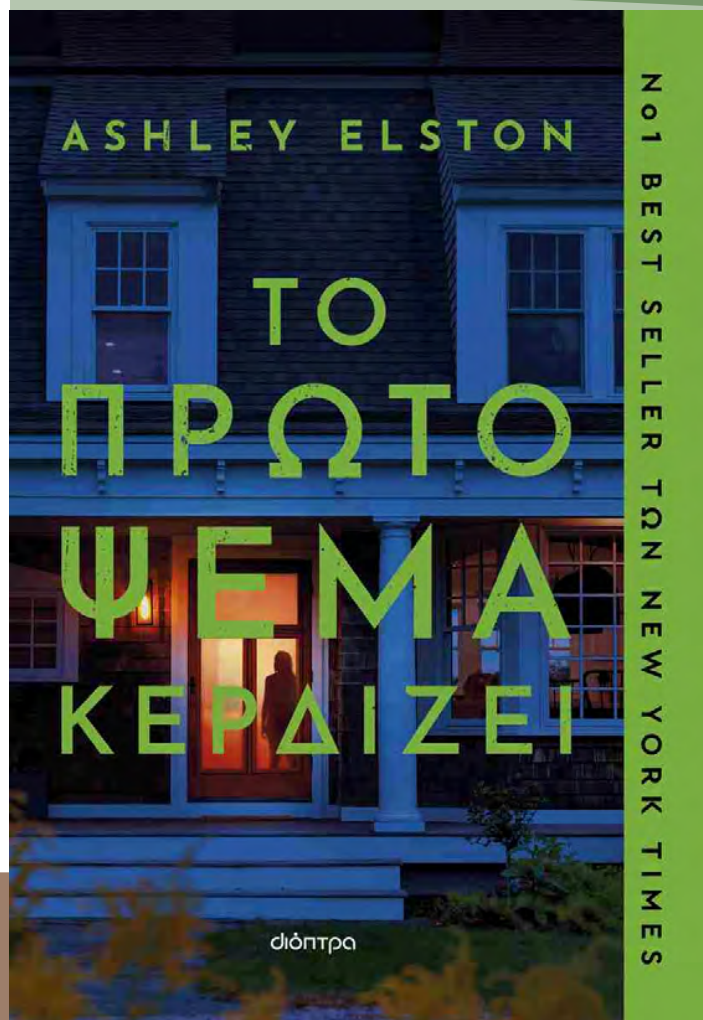
Στο επίκεντρο των επτά διηγημάτων της συλλογής βρίσκεται η οικογένεια: μια οικογένεια μη συνειδητοποιημένη, μια οικογένεια που ενώνεται και χωρίζεται ξανά από τις περιστάσεις της ζωής, μια οικογένεια που θα μπορούσε να είναι αληθινή σε ένα αλλιώτικο σκηνικό.

Με συνδυασμό κρίκο τα τελετουργικά, τα αρχαία ήθη και έθιμα, και τις παραδόσεις της Σλοβενίας, οι ιστορίες διαδραματίζονται σε ένα διαφορετικό, σύγχρονο πλαίσιο, όπου οι ήρωές της αποκτούν έναν νέο ρόλο, μια καινούρια μορφή.

Η γεμάτη επιδεξιότητα χρήση της γλώσσας μάς παρασύρει σε έναν κόσμο που δεν γνωρίζουμε, παρότι ζούμε σε αυτόν. Διαβάζοντας αυτά τα διηγήματα, είναι λες και διασχίζουμε διαρκώς τα σύνορα -γλωσσικά, πολιτισμικά, γεωγραφικά- αλλά και τη λεπτή γραμμή μεταξύ πραγματικότητας και υποσυνείδητου.

Βραβείο Λογοτεχνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2021

Το πρώτο ψέμα κερδίζει



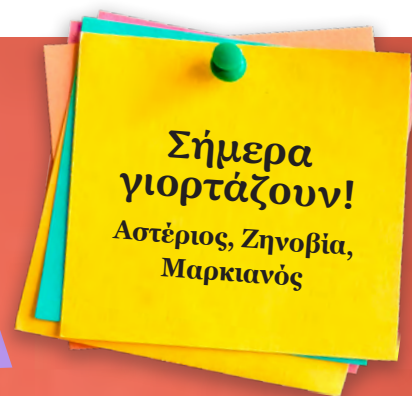
Η Ίβι Πόρτερ έχει όλα όσα μπορεί να θέλει ένα κορίτσι: έναν σύντροφο, ένα σπίτι με φράχτη, φίλους. Το μοναδικό πρόβλημα: Η Ίβι Πόρτερ δεν υπάρχει. Η πρώτη πληροφορία που της δίνεται είναι η τοποθεσία. Μαθαίνει τα πάντα για την πόλη, που θα τη στείλουν και τους ανθρώπους που ζουν σε αυτή. Μετά λαμβάνει το όνομα του στόχου, Ράιαν Σάμνερ, καθώς και την ταυτότητα, που θα χρησιμοποιεί στη δουλειά. Ένα όνομα. Ένα παρελθόν.

Το τελευταίο κομμάτι του παζλ είναι η ολοκλήρωση της αποστολής. Για την Ίβι όμως αυτή η αποστολή είναι διαφορετική. Ο Ράιαν έχει κλέψει την καρδιά της και έχει αρχίσει να φαντάζεται μια άλλη ζωή, μια ζωή όπου το αφεντικό της δεν θα κινεί τα νήματα. Όμως δεν μπορεί να αφήσει τον εαυτό της να ονειρεύεται, γιατί το μόνο πράγμα για το οποίο προσπάθησε σε όλη της τη ζωή, η μοναδική ταυτότητα στην οποία μπορούσε πάντα να επιστρέψει, η πραγματική της ταυτότητα, δεν είναι πια δική της.

quote of the day

RESERVE YOUR RIGHT TO THINK, FOR EVEN TO THINK WRONGLY IS BETTER THAN NOT TO THINK AT ALL.

Hypatia



30 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ορθοπεδικών Νοσοκόμων
- > Create a Great Funeral Day
- > Haunted Refrigerator Night
- > Mischief Night
- > National Candy Corn Day
- > National Checklist Day
- > National Publicist Day
- > National Speak Up For Service Day
- > National Text Your Ex Day
- > National Treat Your Pet Day

tip of the day

