



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

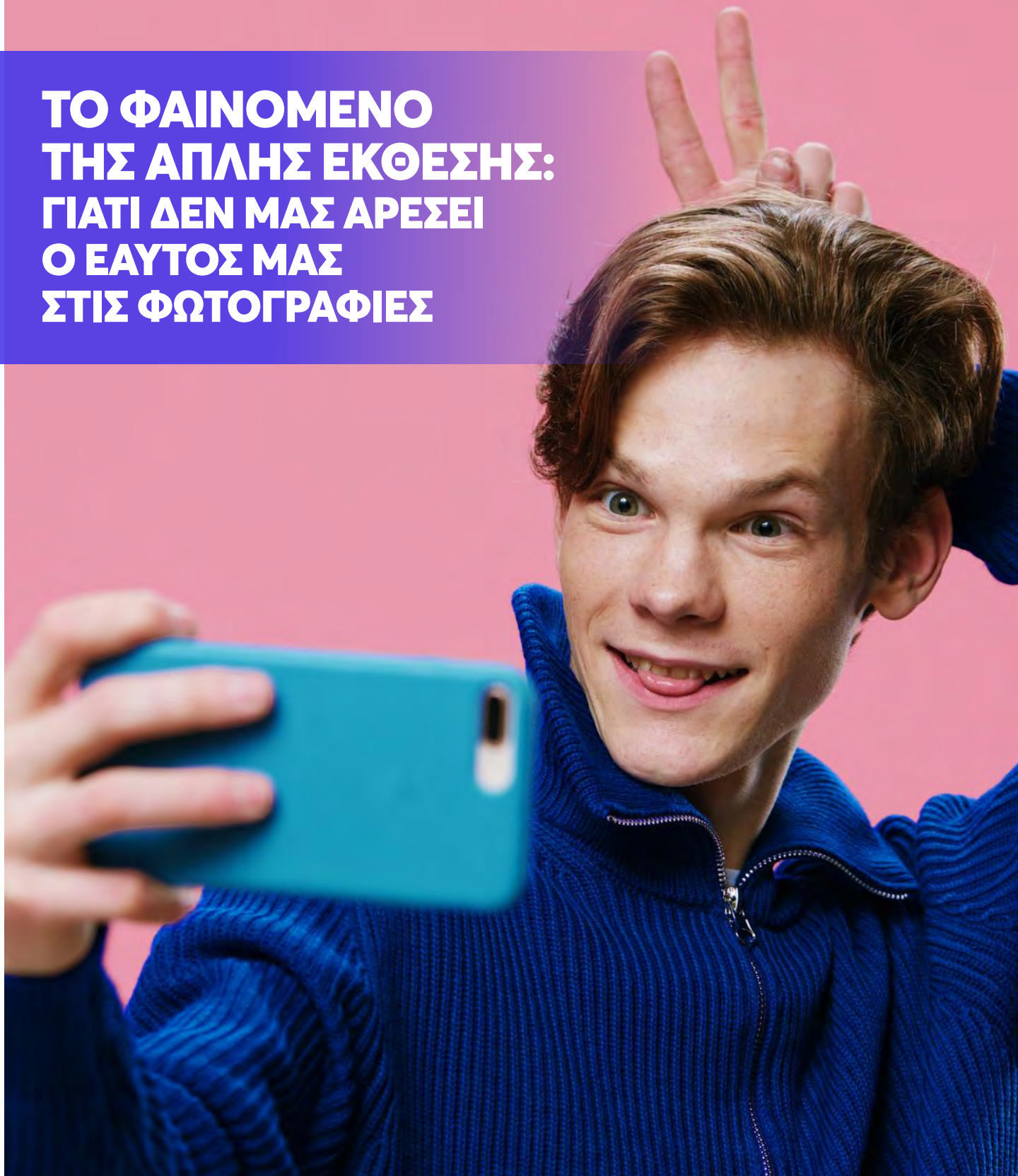
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



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

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

**ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
ΤΗΣ ΑΠΛΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ:
ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ
Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ
ΣΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τρέχουμε όλη μέρα σε δουλειές, υποχρεώσεις, ραντεβού, όμως κάποιος από μας είμαστε τυχεροί γιατί ανυπομονούμε να γυρίσουμε πίσω στο σπίτι μας, στο καταφύγιό μας. Αλήθεια, το νιώθουμε όμως όλοι έτσι το σπίτι μας;

Αν με ρωτάς, στο σπίτι είναι εκεί που αρχίζει η πραγματική μαγεία. Όταν γυρνάς το βράδυ, δεν είναι απλά για να κλείσεις την πόρτα πίσω σου και να απομονωθείς από τον κόσμο. Είναι για να ανοίξεις μια άλλη πόρτα – αυτή που σε βάζει σε έναν χώρο όπου νιώθεις ο εαυτός σου, χωρίς μάσκες, χωρίς πίεση. Εκεί που δεν χρειάζεται να «είσαι κάτι», απλά να είσαι.

Το σπίτι σου είναι το καταφύγιό σου, το μέρος όπου οι άνθρωποι και τα μικρά πράγματα σε γεμίζουν. Είτε είναι η αγκαλιά του ανθρώπου που αγαπάς, είτε το χαμόγελο των παιδιών σου, είτε απλά η ηρεμία να κάτσεις και να απολαύσεις τη στιγμή με τον εαυτό σου. Το βράδυ, γυρνάς εκεί όχι μόνο για να «φορτίσεις μπαταρίες» αλλά για να βρεις νόημα και γαλήνη.

Όσο και αν αγαπάς τη δουλειά σου, αυτός ο χρόνος στο σπίτι είναι ο προσωπικός σου θησαυρός. Είναι το κέντρο της ζωής σου, το μέρος όπου οι μέρες σου γίνονται καλύτερες και οι δυσκολίες λιγότερο βαριές.

Κάθε βράδυ, όταν ανοίγεις την πόρτα, είναι μια υπενθύμιση ότι όλος αυτός ο κόπος, όλη η ενέργεια που έδωσες την ημέρα, σε φέρνουν πίσω σε αυτόν τον χώρο που σημαίνει... οικογένεια, ασφάλεια, αγάπη.

Όμως κάθε νόμισμα έχει δύο πλευρές, και υπάρχει και η εκδοχή κάθε φορά που ανοίγεις την πόρτα του σπιτιού σου να νιώθεις ότι κάτι σου λείπει ή κάτι σε βαραίνει.

Μην αγνοείς τα συναισθήματά σου, γιατί μάλλον ήρθε η ώρα να το δεις αλλιώς. Το σπίτι πρέπει να είναι το μέρος όπου νιώθεις ασφάλεια και γαλήνη – αν αυτό δεν ισχύει, τότε υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αλλάξεις την κατάσταση.

Πρώτα απ' όλα, αναρωτήσου: τι είναι αυτό που δεν σου αρέσει; Είναι ο χώρος, η ατμόσφαιρα ή μήπως οι άνθρωποι και οι σχέσεις που υπάρχουν μέσα σε αυτό; Αν πρόκειται για τον χώρο, μπορείς να αρχίσεις με μικρές αλλαγές. Βάλε κάποια προσωπικά στοιχεία, φτιάξε μια γωνιά που σε ηρεμεί, παίξε





με τον φωτισμό ή τα χρώματα που σου φτιάχνουν τη διάθεση. Μερικές φορές, λίγες αλλαγές στο περιβάλλον μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Αν, όμως, αυτό που σε δυσκολεύει έχει να κάνει με τη δυναμική των σχέσεων μέσα στο σπίτι, ίσως είναι καιρός να μιλήσεις ανοιχτά. Ξεκαθάρισε τι χρειάζεσαι, τι σε κουράζει, τι μπορεί να βελτιωθεί.

Συζήτησε με όσους μένουν μαζί σου και βάλτε μαζί στόχους για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που υποστηρίζει ο ένας τον άλλον.

Τέλος, θυμήσου ότι το σπίτι είναι ο προσωπικός σου χώρος και έχεις κάθε δικαίωμα να τον διαμορφώσεις έτσι ώστε να σε γεμίζει. Αν δεν νιώθεις καλά όταν γυρνάς σπίτι, είναι σημαντικό να κάνεις κάτι γι' αυτό – όχι να το αφήσεις στην τύχη.

Επειδή η πραγματική ευτυχία δεν βρίσκεται μόνο στη δουλειά ή στις έξω δραστηριότητες· είναι εκεί που μπορείς να είσαι ο εαυτός σου.

Tip of the Day: Αφιέρωσε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να φέρεις κάτι θετικό στο σπίτι σου – μια νέα συνήθεια, μια όμορφη συζήτηση ή ακόμα και λίγο χρόνο για να χαλαρώσεις μόνος σου. Η ειρήνη στο σπίτι μας είναι η μεγαλύτερη μορφή ελευθερίας!

Θυμήσου! Ένα σπίτι δεν είναι απλώς ένα μέρος να μένεις, αλλά ένας προορισμός να ανήκεις. Εσύ νιώθεις να ανήκεις εκεί;



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το φαινόμενο της απλής έκθεσης: Γιατί δεν μας αρέσει ο εαυτός μας στις φωτογραφίες



Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται μια έντονη αποσύνδεση όταν αντικρίζουν μια διαφορετική εκδοχή του εαυτού τους στην κάμερα. Αυτή η αίσθηση μπορεί να είναι ξένη και απογοητευτική, και πολλές φορές μας κάνει να αναρωτιόμαστε γιατί νιώθουμε έτσι. Τι κρύβεται πίσω από αυτή τη διάσταση ανάμεσα στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και στην πραγματικότητα που αποτυπώνεται στις φωτογραφίες;

Η απάντηση βρίσκεται σε ένα φαινόμενο γνωστό ως «φαινόμενο της απλής έκθεσης». Σύμφωνα με τον Δρα Ματ Τζόνσον, νευροεπιστήμονα, «οι άνθρωποι τείνουν να προτιμούν ό,τι βλέπουν επανειλημμένα». Αυτή η προτίμηση προκύπτει κυρίως από την καθημερινή μας αλληλεπίδραση με τον εαυτό μας μέσω καθρεφτών, όπου η εικόνα μας είναι αντεστραμμένη. Αυτή η «γνωστή» εικόνα καθορίζει την αυτοαντίληψή μας. Όταν, λοιπόν, βλέπουμε τον εαυτό μας σε μια φωτογραφία, η έλλειψη αυτής της οικείας αντανάκλασης μπορεί να προκαλέσει μια αίσθηση αποξένωσης, σχεδόν σαν να παρατηρούμε κάποιον που δεν γνωρίζουμε.

Έρευνες από τη δεκαετία του '70 επιβεβαίωσαν αυτή την πραγματικότητα. Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν την εικόνα που έχουν συνηθίσει να βλέπουν στον καθρέφτη τους, ενώ οι φίλοι τους τείνουν να επιλέγουν την πραγματική τους εικόνα, καθώς είναι πιο εξοικειωμένοι με αυτή. Αυτή η διαφορά μπορεί να δημιουργήσει συγκρούσεις στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα του σώματος, οδηγώντας μας να νιώθουμε λιγότερο ελκυστικοί, όταν βλέπουμε τον «πραγματικό» μας εαυτό.

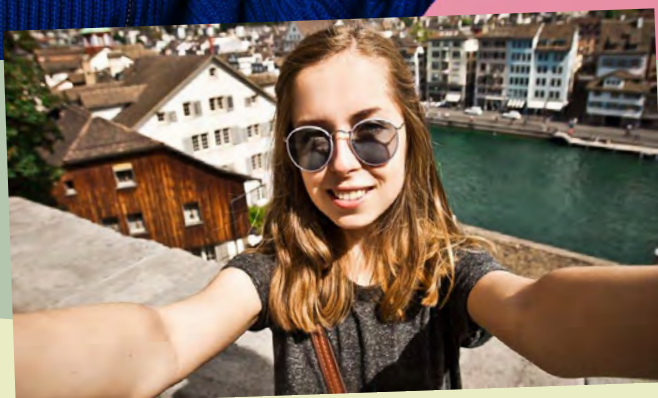
Η μεροληψία της αυτοβελτίωσης

Μια άλλη σημαντική παράμετρος είναι η «μεροληψία αυτοβελτίωσης», μια ψυχολογική τάση που μας οδηγεί να βλέπουμε τους εαυτούς μας πιο ελκυστικούς από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Μια μελέτη του 2008 αποκάλυψε ότι οι συμμετέχοντες προτιμούσαν τις βελτιωμένες εκδοχές των εαυτών τους. Αυτό εξηγεί γιατί όταν βλέπουμε μια αυθεντική εικόνα μας, μπορεί να νιώθουμε ότι απέχει από τον «όμορφο» εαυτό που έχουμε στο μυαλό μας.



Πώς μπορούμε, λοιπόν, να ξεπεράσουμε αυτή τη δυσκολία;

Η ψυχοθεραπεύτρια και πρώην μοντέλο Έλοϊς Σκίνερ προτείνει τη συστηματική εξάσκηση στις πόζες. Είναι μια δεξιότητα που μπορούμε να μάθουμε και να βελτιώσουμε. Επίσης, η εξοικείωση με την εμφάνισή μας σε φωτογραφίες μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή μας.



Η συνεχής έκθεση στις «αληθινές» εικόνες μας μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε τη δυσφορία που αισθανόμαστε. Αντί να αποφεύγουμε τις φωτογραφίες, είναι καλό να τις προσεγγίζουμε με ανοιχτό πνεύμα και να αναγνωρίζουμε την αξία της αυθεντικότητας. Η ανάπτυξη ενσυναίσθησης προς τον εαυτό μας και η κατανόηση των προκαταλήψεών μας μπορεί να ενισχύσουν μια πιο ισορροπημένη εικόνα του εαυτού μας.



Αυτή η διαδικασία απαιτεί χρόνο και υπομονή, αλλά είναι εφικτή. Με τη διάθεση να αποδεχτούμε την αλήθεια της εικόνας μας, μπορούμε να αναπτύξουμε μια πιο υγιή και ειλικρινή σχέση με τον εαυτό μας. Με αυτόν τον τρόπο, μαθαίνουμε να αγαπάμε τον πραγματικό εαυτό μας και να αναγνωρίζουμε την ομορφιά που κρύβει. Είναι μια πορεία προς την αυτοαποδοχή και την ευτυχία και αξίζει να την ακολουθήσουμε.

Το Ούζο Βαρβαγιάννη και η σεφ Ντίνα Νικολάου σε μια γαστρονομική συνάντηση κορυφής στη Γαλλία



Την Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024, το Ούζο Βαρβαγιάννη, σε συνεργασία με τη διεθνώς καταξιωμένη σεφ Ντίνα Νικολάου, παρουσίασε με μεγάλη επιτυχία ένα μοναδικό food pairing event που απευθυνόταν σε Γάλλους δημοσιογράφους. Η εκδήλωση, η οποία διοργανώθηκε στο πλαίσιο της στρατηγικής εξωστρέφειας του Ούζου Βαρβαγιάννη, είχε ως στόχο τη γνωριμία και εδραίωση του ελληνικού αποστάγματος στη γαλλική αγορά.

Η Ντίνα Νικολάου, ως πρέσβειρα της ελληνικής γαστρονομίας, δημιούργησε ένα ιδιαίτερο μενού με έντονα ελληνικά στοιχεία, αναδεικνύοντας τη γαστρονομική παράδοση της χώρας μας. Τα εκλεκτά αποστάγματα του Ούζου Βαρβαγιάννη πλαισίωσαν αρμονικά κάθε πιάτο, προσφέροντας μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία στους καλεσμένους.

Το γεύμα ξεκίνησε με το Ούζο Βαρβαγιάννη Μπλε, συνοδευόμενο από εδέσματα, όπως ταραμάς και

αυγοτάραχο Μεσολογίου, ψαροκεφτέδες και κρέμα πιπεριάς Φλώρινας. Το Ούζο Βαρβαγιάννη Εύζων συνόδευσε αρμονικά γαρίδες με κρούστα φιστικιών Αιγίνης και κριθαράκι με μελάι σουπιές, ενώ το Ούζο Βαρβαγιάννη Αφροδίτη ανέδειξε τις γεύσεις των καλτσουνιών με φέτα και θυμαρίσιο μέλι και το παραδοσιακό σπετσοφάι με λουκάνικο Σύρου. Για το επιδόρπιο, τα φρούτα του δάσους και η κρέμα με Ούζο Βαρβαγιάννη Πράσινο έδωσαν την πιο γλυκιά νότα στην γαστρονομική αυτή εκδήλωση.

Οι Γάλλοι δημοσιογράφοι, οι οποίοι προέρχονταν από καταξιωμένα μέσα, αγκάλιασαν το event ενισχύοντας το γαστρονομικό διάλογο μεταξύ των δύο χωρών. Η επιτυχημένη παρουσία του Ούζου Βαρβαγιάννη στη γαλλική αγορά έρχεται ως απόρροια της ευρύτερης συνεργασίας του με τη σεφ Ντίνα Νικολάου, η οποία με την καθοριστική συμβολή της, συνεισφέρει στην καθιέρωση του brand ως ιδανικού συνοδευτικού για γεύματα υψηλών απαιτήσεων. Στο πλαίσιο της εν λόγω συνεργασίας, οι 4 ετικέτες Ούζου Βαρβαγιάννη είναι τοποθετημένες σε συγκεκριμένα σημεία πώλησης στη Γαλλία, όπως στα traiteurs Evi Evane.

Green News

Η Nespresso Professional ενώνει τις δυνάμεις της με την PHEE στο ταξίδι προς τη βιωσιμότητα

Η Nespresso Professional έχοντας προσηλωθεί στην πράσινη ανάπτυξη, συνεχίζει τις ενέργειές της με γνώμονα τη φιλοσοφία πως «τίποτα δεν πάει χαμένο σε ένα net zero μέλλον». Στο πλαίσιο της υιοθέτησης καινοτόμων πρακτικών, η Nespresso Professional ανακοινώνει τη συνεργασία της με την PHEE. Η «κυκλική» τεχνολογία που έχει αναπτύξει η νεοφυής επιχείρηση PHEE, είναι μια απτή λύση ώστε να επαναχρησιμοποιούνται οι εκατομμύρια τόνοι αποβλήτου καφέ που παράγονται ετησίως, σε παγκόσμια κλίμακα, αποτρέποντας έτσι την ταφή τους σε χωματερές. Επαναχρησιμοποιώντας τα υπολείμματα καφέ που συγκεντρώνονται μέσω του προγράμματος ανακύκλωσης της Nespresso Professional, η PHEE ανέπτυξε και κατασκευάζει, στην Ελλάδα, το Corhee Board! Με την παραγωγή βιοπλαστικών, δημιουργήθηκε ένα μοναδικό πάνελ με εφαρμογές στον κλάδο της αρχιτεκτονικής, αλλά και πρώτη ύλη για την ανάπτυξη χρηστικών προϊόντων επαγγελματικής χρήσης.



Ο Οίκος Georg Jensen βράβευσε τη νικήτρια του διαγωνισμού «Fashion Design Project by Georg Jensen»



στο κατάστημα Georg Jensen Γλυφάδας, θα δημιουργήσει την πρώτη της προσωπική συλλογή που θα παρουσιάσει στα New Designers Awards κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Μόδας της Αθήνας, τον Νοέμβριο.

Η ιστορία του οίκου Georg Jensen συνδέεται διαχρονικά με την καινοτομία στην Τέχνη και τον σχεδιασμό, έχοντας συνεργασίες με πρωτοπόρους designers και διακεκριμένους καλλιτέχνες ανά τα χρόνια. Το εμβληματικό brand, θέλοντας να υποστηρίξει ταλαντούχους ανθρώπους που επιθυμούν να κάνουν το ντεμπούτο τους ως ανερχόμενοι σχεδιαστές μόδας, συμμετείχε στο φετινό Athens Fashion Week, ως Επίσημος Χορηγός του διαγωνισμού σχεδίου «Fashion Design Project by Georg Jensen».

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δημιουργήσουν ένα σχέδιο μόδας που εκφράζει το στυλ και την προσωπικότητά τους, εμπνευσμένο από τη χρωματική παλέτα και τις σχεδιαστικές γραμμές της πρωτοποριακής Panton Collection. Ανάμεσα στις εντυπωσιακές συμμετοχές, η κριτική επιτροπή του Athens Fashion Week επέλεξε τα top 10 σχέδια που αναρτήθηκαν στο @fdpbygeorgjensen, όπου ο κόσμος ψήφισε το αγαπημένο του.

Νικήτρια αναδείχθηκε η σχεδιάστρια Κατερίνα Κουτσουνάκη. Έμπνευση για το μπλε βελούδινο φόρεμα που δημιούργησε ήταν η εμβληματική Κανάτα Henning Korpel, ενώ οι vinyl μαύρες λεπτομέρειες είναι εμπνευσμένες από το Panton Tray Black Glass, το οποίο αντανακλά το φως πάνω στο γυαλί θυμίζοντας vinyl ύφασμα. Η ιδιαιτερότητα του συγκεκριμένου σχεδίου είναι ότι ακόμα κι αν το δούμε ανάποδα, πάλι αναδεικνύεται η κανάτα.

Η ζώνη του φορέματος είναι εμπνευσμένη από το βραχιόλι Offspring Slim, ενώ το κόσμημα στο λαιμό του μοντέλου αποτυπώνει το δαχτυλίδι Reflect Large Link. Τέλος, για τα παπούτσια που φοράει το μοντέλο, έχει αντλήσει έμπνευση από το κηροπήγιο Bloom και φυσικά απ' το Panton Tray Pink Glass.

Με το χρηματικό έπαθλο που παρέλαβε από την εταιρία, η Κουτσουνάκη θα δημιουργήσει την πρώτη της προσωπική συλλογή που θα παρουσιάσει στα New Designers Awards κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Μόδας της Αθήνας, τον Νοέμβριο.

Ήξερες ότι...

Τα φυστίκια προστατεύουν τα μάτια μας

Το 31% των ατόμων ηλικίας άνω των 18 ετών να αφιερώνουν τουλάχιστον 5 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες. Η μπλε ακτινοβολία που εκπέμπεται από τις ηλεκτρονικές συσκευές, συνδέεται, μεταξύ άλλων, με ξηροφθαλμία, πονοκεφάλους και αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων όρασης, όπως ο καταρράκτης.

Ένας πολύτιμος σύμμαχος για τα μάτια μας είναι τα φυστίκια! Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Tufts υποστηρίζουν ότι τα φυστίκια είναι ο μοναδικός ξηρός καρπός που παρέχει μετρήσιμη ποσότητα λουτεΐνης, ενός ισχυρού αντιοξειδωτικού που προστατεύει τα μάτια.



Βίκος Cola x ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας: Διψάμε για νίκες, στηρίζουμε την Πάτρα και ενισχύουμε την περιφέρεια!

Η Βίκος Cola ενώνει τις δυνάμεις της με την ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας, με την καινούρια ονοματοδοσία της ομάδας σε «Προμηθέας Πάτρας – Βίκος Cola», προσφέροντας μια νέα, δυναμική πνοή στο παιχνίδι. Μέσα από αυτή τη δυναμική σύμπραξη, η Βίκος Cola όχι μόνο ενισχύει την ομάδα μας στην πορεία της για αθλητικές διακρίσεις, αλλά παράλληλα στηρίζει την τοπική κοινωνία της Πάτρας και της ευρύτερης περιφέρειας.

Η χορηγία της Βίκος Cola, πρόκειται να ενισχύσει την αθλητική πορεία της ομάδας, δίνοντας την κατάλληλη ώθηση, ώστε να συνεχίσει με νέα ορμή και όραμα, με το βλέμμα στο καλάθι. Επενδύοντας σε πρωτοβουλίες που προάγουν την περιφερειακή ανάπτυξη, η Βίκος Cola ενώνει τις δυνάμεις της με Προμηθέας Πάτρας – Βίκος Cola προωθώντας την εξέλιξη της περιοχής, δημιουργώντας νέες ευκαιρίες και δυναμικές συνδέσεις με την κοινωνία.

Ο κ. Κωνσταντίνος Σεπετάς, Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, ανέφερε: “Με ιδιαίτερη χαρά στηρίζουμε την ΚΑΕ Προμηθέας Πάτρας με τη Βίκος Cola, συμβάλλοντας ενεργά στην πορεία της προς τις αθλητικές επιτυχίες. Ως εταιρεία από την Ήπειρο, επιλέγουμε να ενισχύουμε πρωτοβουλίες και ομάδες από την περιφέρεια, τονίζοντας τη σημασία της τοπικής σύνδεσης. Η συνεργασία μας με τον Προμηθέα Πάτρας, μια ομάδα που εκπροσωπεί επάξια την περιφέρεια και τον αθλητισμό, ενδυναμώνει τους δεσμούς μας με την τοπική κοινωνία και την τοπική αγορά της Πάτρας.”



Market Trends

«το Μάννα» δαγκωτό: οι τραγανές μπουκιές ζυμωμένες με ελαιόλαδο έχουν ήδη κερδίσει την προτίμηση των καταναλωτών



«Εάν θες το διαφορετικό, δοκίμασε το δαγκωτό!»: με αυτό το μήνυμα, «το Μάννα» δαγκωτό, έχει μπει δυναμικά στην καθημερινότητά μας και έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της νόστιμης αλλά και υγιεινής διατροφής μας. «[Το Μάννα](#)» Τσατσαρωνάκη πρόσθεσε στη μεγάλη ποικιλία προϊόντων του μία καινοτόμα πρόταση που ανήκει στην κατηγορία των snacks.

Με έμφαση στη χρήση φρέσκων υλικών και στη χειροποίητη διαδικασία παραγωγής, «το Μάννα» δαγκωτό προσφέρει μία μοναδική γευστική εμπειρία. Η δυναμική αρχή έγινε με

τέσσερις γεύσεις: με Γραβιέρα και γλυκιά πάπρικα / με Ελιά και λιαστή ντομάτα/ Τομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι και με Μαύρη τρούφα. Διπλοφουρνιστές τραγανές μπουκιές, χορταστικές, ζυμωμένες με ελαιόλαδο, φτιαγμένες με φυσικά συστατικά υψηλής ποιότητας και σε επανακλειόμενη συσκευασία, ιδανική για να τις έχουμε μαζί μας, όπου και αν βρισκόμαστε. Στον δρόμο, στο γραφείο, σε κάθε στιγμή της ημέρας, διατηρώντας τη φρεσκάδα και τη νοστιμιά τους.

Έχοντας ήδη κερδίσει την προτίμηση των καταναλωτών «το Μάννα» δαγκωτό κυκλοφόρησε μέσα στον Οκτώβριο μια νέα γεύση, με καυτερή πιπεριά! Αυτό το νέο δαγκωτό, θα ξυπνήσει, με την πικάντικη γεύση του, τις αισθήσεις μας και θα ανεβάσει την εμπειρία μας με τα σνακ σε ένα εντελώς νέο επίπεδο.

Το φρέσκο ελληνικό ψάρι εκτροφής Fish from Greece, απαραίτητο συστατικό της καλής υγείας

Η γαστρονομία, οι γευστικές συνταγές, η συνεργασία με chefs και σχολές εστίασης, είναι πάντα στις προτεραιότητες της Ελληνικής Οργάνωσης Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ) προκειμένου να προωθηθούν με καινοτόμους μεθόδους τα φρέσκα ελληνικά ψάρια εκτροφής Fish from Greece.

Η ΕΛΟΠΥ συμμετείχε σε δύο εκδηλώσεις για την υγιή καρδιά και τη σωστή διατροφή:

1. Σάββατο 5 Οκτωβρίου. Στην κοινωνική εκδήλωση επιστημονικού χαρακτήρα «Cardio Life Cycle» που οργάνωσε το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ), στο panel «Περιβάλλον και Καρδιά» ο κ. Αρτέμιος Δημητρόγλου, Επίκουρος Καθηγητής στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο και ο κ. Φίλιππος Πετρίδης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος AMBIO SA, ανέπτυξαν τα θέματα «Διατροφική αξία των ελληνικών ψαριών εκτροφής» και «Γαλάζια υγεία: Η επίδραση του θαλάσσιου περιβάλλοντος στην ανθρώπινη υγεία και ευημερία», αντίστοιχα.

2. Τετάρτη 16 Οκτωβρίου. Την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, στην εκδήλωση «Ψάρι & Υγεία» που οργάνωσε η ΕΛΟΠΥ με τη Διατροφολογική Μονάδα Λόγω Διατροφής για τα Μέλη της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρίας (ΕΛ.Δ.Ε), οι παριστάμενοι ενημερώθηκαν για τους «Μύθους και τις αλήθειες της Ελληνικής Ιχθυοκαλλιέργειας» από την κα Κατερίνα Λύτρα, Επιστημονική Διευθύντρια της ΕΛΟΠΥ. Η κα Έλλη Κακαβά, Ιχθυολόγος-Παθολόγος στην AVRAMAR ανέπτυξε το θέμα «Από τη θάλασσα στο πιάτο: εξασφαλίζοντας τα πλούσια θρεπτικά συστατικά των ψαριών εκτροφής». Η ΕΛΟΠΥ προσέφερε μεζέδες με ψάρια Fish from Greece.



Market Trends

Η Chiquita και η Yelloway παρουσιάζουν την ανθεκτική στις ασθένειες μπανάνα «Yelloway One»



Η Chiquita, σε συνεργασία με την εταιρεία αγροτεχνολογίας KeyGene, τη startup MusaRadix και το ερευνητικό Πανεπιστήμιο Wageningen στην Ολλανδία, παρουσιάζει το Yelloway One, ένα επαναστατικό υβρίδιο μπανάνας ανθεκτικό στις ασθένειες Tropical Race 4 (TR4) και στη Μαύρη Σιγατόκα. Αυτές οι δύο καταστροφικές μυκητολογικές ασθένειες συγκαταλέγονται μεταξύ των σημαντικότερων απειλών για την παγκόσμια παραγωγή μπανάνας.

Η αποστολή της πρωτοβουλίας Yelloway είναι η ανάπτυξη προτύπων μπανάνας που είναι ανθεκτικά στις ασθένειες που απειλούν την παγκόσμια παραγωγή μπανάνας, διατηρώντας παράλληλα την οικεία εμφάνιση, υφή και διάρκεια ζωής της αγαπημένης μπανάνας Cavendish. Το Yelloway One είναι το πρώτο του είδους του, εγκαινιάζοντας μια νέα εποχή στην καλλιέργεια μπανάνας.

Το υβρίδιο Yelloway One είναι η πρώτη βρώσιμη μπανάνα που συνδυάζει ανθεκτικότητα στη μάρανση από φουζάριο (TR4) και στη μαύρη κηλίδωση των φύλλων (Μαύρη Σιγατόκα), δύο ασθένειες που κοστίζουν στη βιομηχανία της μπανάνας εκατοντάδες εκατομμύρια δολάρια ετησίως. Η επιτυχία του προγράμματος αναπαραγωγής της Yelloway στην παραγωγή ενός νέου προτύπου μπανάνας με φυσική ανθεκτικότητα σε αυτούς τους καταστροφικούς παθογόνους οργανισμούς αποτελεί επανάσταση στη βιώσιμη παραγωγή μπανάνας.

Νέο κατάστημα IKEA Πάτρα



Το νέο κατάστημα IKEA Πάτρα εγκαινιάστηκε και ξεκίνησε τη λειτουργία του σήμερα, Τετάρτη 30 Οκτωβρίου, στο Εμπορικό Πάρκο Top Parks, στην Ακτή Δυμαίων. Πρόκειται για το 6ο μεγάλο κατάστημα που δημιουργεί η IKEA, εταιρία του Ομίλου Furlis, στην Ελλάδα μετά τα καταστήματα IKEA Θεσσαλονίκη, IKEA Αεροδρόμιο, IKEA Κηφισός, IKEA Θεσσαλία και IKEA Ιωάννινα. Από το 2013 μέχρι και πριν λίγες ημέρες, λειτουργούσε στην πόλη Κέντρο

Παραγγελιών & Παραλαβών IKEA εξυπηρετώντας τις ανάγκες των κατοίκων της Πάτρας αλλά και της ευρύτερης περιοχής. Με τη λειτουργία του νέου καταστήματος, προσφέρεται ακόμη καλύτερη εμπειρία στους καταναλωτές και ενισχύεται περαιτέρω η τοπική αγορά.

Στο άνοιγμα του καταστήματος πραγματοποιήθηκε αγιασμός και συμβολικό λύσιμο του «ναυτικού κόμπου» από τον κ. Νεκτάριο Φαρμάκη, Περιφερειάρχη Δυτικής Ελλάδας, τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Πάτρας κκ Χρυσόστομο, τον βουλευτή Αχαΐας κ. Ανδρέα Παναγιωτόπουλο και τον κ. Βασίλη Φουρλή, Πρόεδρο του Ομίλου Furlis. Τ

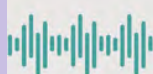
ο πρόγραμμα των εγκαινίων ξεκίνησε στις 8.00 το πρωί με παραδοσιακό σουηδικό πρωινό για τους επίσημους προσκεκλημένους. Χαιρετισμό για τα εγκαίνια του καταστήματος απηύθυναν εκτός από τον κύριο Βασίλη Φουρλή, Πρόεδρο του Ομίλου Furlis, ο κύριος Νεκτάριος Φαρμάκης, Περιφερειάρχη Δυτικής Ελλάδος, ο κύριος Ανδρέας Παναγιωτόπουλος, Βουλευτής Αχαΐας και ο κύριος Διονύσης Πυροβολισιάνος, Country Operations Manager IKEA.

Health News

Συνεργασία της ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗΣ με τη LANGaware που αλλάζει τα δεδομένα στην έγκαιρη ανίχνευση της άνοιας

Σε συνεργασία με την νεοφυή εταιρεία τεχνολογίας και υπηρεσιών υγείας LANGaware προχώρησε η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, με στόχο την έγκαιρη ανίχνευση της προδιάθεσης των επισκεπτών της για την ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ, που είναι η πιο διαδεδομένη μορφή άνοιας και της ήπιας γνωστικής έκπτωσης. Στο πλαίσιο αυτό, οι επισκέπτες της ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗΣ μπορούν πλέον να αξιοποιούν την πρωτοποριακή πλατφόρμα της LANGaware που βασίζεται στην τεχνητή νοημοσύνη (AI), για τον έγκαιρο έλεγχο νευροεγκεφαλίστικων συμπτωμάτων.

Το online test άνοιας της LANGaware βασίζεται σε ένα νευρωνικό δίκτυο Τεχνητής Νοημοσύνης που εξετάζει ψηφιακούς βιοδείκτες προερχόμενους από τη φωνή και την ομιλία και εντοπίζει την προδιάθεση για άνοια ακόμα και σε πολύ πρώιμα στάδια. Το test άνοιας της LANGaware βασίζεται σε πολυετή έρευνα που εκπονήθηκε στο μεγαλύτερο διεπιστημονικό Ερευνητικό Κέντρο της Ελλάδας, το ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος. Επιπλέον, έχει εγκριθεί κλινικά και επιστημονικά από τον οργανισμό Alzheimer Hellas, το Αιγινήτειο Νοσοκομείο, το Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης και το Γ.Ν.Θ. Παπανικολάου. Έχει επίσης αξιολογηθεί από διεθνείς ερευνητικές πρωτοβουλίες και κλινικές δοκιμές, όπως το New Ideas Study του Alzheimer's Association US, το Prevent AD του McGill University, όπως και από τις κλινικές δοκιμές του Medical University of South Carolina και του Instituto Peruano de Neurociencias.



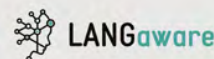
Πρωτοποριακή εξέταση για την Άνοια και το Alzheimer με τη δύναμη της τεχνητής νοημοσύνης

Ανησυχείτε για τη μνήμη σας;

Ξεχνάτε εύκολα;

Μπερδεύετε τα λόγια σας;

ΕΛΕΓΤΕ ΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ



«Το πρόβλημα μας είναι πυρηνικό, θρεμμένο μέσα μας για αιώνες και χρειαζόμαστε χρόνο, όλοι!»

Μια από τις πιο δημιουργικές σκηνοθετίδες της νέας γενιάς, η Κίρκε Καραλή ανεβάζει στη σκηνή του Μικρού Χορν την ιδιόρρυθμη κωμωδία "Straight White Men" γραμμένη από την Αμερικανίδα δραματουργό Γιανγκ Τζιν Λι. Μια παράσταση που σατιρίζει μοναδικά και με ειρωνικό χιούμορ, τις αιώνιες αλήθειες που ορίζουν τη ζωή των λευκών ετεροφυλόφιλων αντρών στον Δυτικό κόσμο. Γιατί κάποια στιγμή, ακόμη και τα προνόμια, γίνονται αφόρητα.

Τι θα δούμε στο Straight White Men;

Θα δείτε πώς βλέπει η Γιανγκ Τζιν Λι, μια πολύ σημαντική σύγχρονη δραματουργός που εκτοξεύτηκε απ' τα off θέατρα της Ν. Υόρκης στο Broadway, τους straight λευκούς άντρες. Προηγήθηκαν έρευνες σε άτομα της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας και αυτοσχεδιασμοί με ηθοποιούς, μέχρι να καταλήξει το 2014 σε ένα έργο, που περιγράφει τη χριστουγεννιάτικη μάζωξη μιας οικογένειας τριών αδελφών και ενός χήρου πατέρα, σε ένα σπίτι που είχε και έχει όλα τα προνόμια (οικονομικά, φυλετικά και ό,τι άλλο μπορείς να φανταστείς). Το τρελό κέφι που φέρνει η οικειότητα και οι αναμνήσεις τους, δεν θα αργήσει να χαλάσει, όταν κάποιος απ' αυτούς βάζει τα κλάματα. Κι εκεί αρχίζουν οι ερμηνείες - οι παρερμηνείες για την ακρίβεια - και οι τρόποι που θεωρεί ο καθένας κατάλληλους για να ζήσει τη ζωή του αυτός που πριν λίγο έκλαιγε, από εδώ και πέρα. Κοινώς, αυτό που ονομάζουμε εμείς, ως γυναίκες, "πατριαρχία", είναι κάτι που παγιδεύει και μπλοκάρει ακόμη και τους straight λευκούς άντρες. Είναι κάτι που αφορά σε όλους μας. Οδηγοί μας σ' αυτή τη διαδρομή είναι, βάσει έργου, δυο άτομα της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας, που επιθυμούν να βρουν, μαζί μ' εμάς, την ενσυναίσθηση και την αγάπη για αυτούς.

Γιατί αποφάσισες να το ανεβάσεις; Σε μια εποχή, μάλιστα, που η τάση που κυριαρχεί στη δραματουργία, αλλά και στον κινηματογράφο, είναι η παρουσίαση της γυναικείας χειραφέτησης.

Δεν είναι ένα έργο κόντρα στη γυναικεία χειραφέτηση. Δεν είναι ούτε ένα έργο κόντρα στους λευκούς straight άντρες. Δεν είναι καν ένας ύμνος στις ζωές των ΛΟΑΤΚΙ απόμων. Το έργο μιλάει με έναν έξυπνο τρόπο για το πώς η πατριαρχία είναι βαθιά ριζωμένη μέσα μας, όποιοι και αν είμαστε. Για το ότι πνίγει εμάς και μας κάνει να



πνίγουμε κι άλλους γύρω μας, ακόμη και τις φορές που νομίζουμε ότι "κάνουμε κάτι καλό". Όταν βλέπουν την παράσταση άτομα που νιώθουν θύματά της, ταυτίζονται και χαίρονται που κάποιες φωνές μιλάνε γι' αυτό. Όταν την βλέπουν straight λευκοί άντρες ή ...κλωτσάνε γιατί δεν αισθάνονται ότι ταυτίζονται με τους επί σκηνής άντρες ή συγκινούνται πολύ γιατί αισθάνονται ότι έχουν υπάρξει και στις δυο πλευρές της ιστορίας, είτε ως "θύματα" ή ως "θύτες".

Πώς λειτουργεί αυτή η περίεργη οικογένεια του έργου και ποιο είναι το βασικό της πρόβλημα;

Οι οικογένειες πολύ συχνά, δυστυχώς, αισθάνονται πως "επενδύουν" πάνω στα παιδιά τους. Θα πληρώσω τα αγγλικά σου, το πτυχίο υπολογιστών σου, τα ιδιαίτερα μαθήματά σου, για να μου "τα φέρεις" κάποια στιγμή πίσω, με χρήματα ή με δόξα, δεν έχει σημασία. Σημασία έχει να κάνεις αυτό που εγώ θεωρώ καριέρα, επιτυχία και ...ευτυχία. Ενσωματώνουν πάνω σου ένα πρότυπο δικό τους και δεν αφουγκράζονται αυτό που εσύ θες. Προβάλλουν πάνω σου κάποια κοινωνικά στερεότυπα, που αν τα ακολουθείς, όλα είναι καλά. Αν όμως



αποκλίνεις, τότε πιστεύουν ότι έχεις πρόβλημα. Δεν κάθονται για ένα λεπτό ήσυχοι να σε ακούσουν, να σε δουν και να πιστέψουν αυτό το “είμαι καλά” και το “αυτό θέλω” που τους λες. Θεωρούν ότι αυτοί ξέρουν καλύτερα από εσένα για εσένα. Αυτό είναι το βασικό πρόβλημα της οικογένειας του έργου και αυτό είναι και ένα απ’ τα βασικότερα ζητήματα της πατριαρχίας. Άσε με να ξέρω κ από μόνη μου, μπορώ!

Πώς τα προνόμια αποτελούν τροχοπέδη;

Λέει κάποια ατάκα του έργου “η μαμά μας έμαθε να κάνουμε ό,τι κάνουμε με βάση την αξία μας και όχι με βάση τα προνόμιά μας”. Μεγάλη κουβέντα! Αυτός που τη λέει είναι άντρας, λευκός, straight, που έζησε σε ένα όμορφο προάστιο μιας πρωτεύουσας του Δυτικού κόσμου, που πήγε σε καλό σχολείο, που σπούδασε σε καλό πανεπιστήμιο, που είχε πάντα φαγητό, πάντα χαρτζιλίκι, πάντα φίλους, πάντα σχέσεις, που ποτέ δεν αντιμετώπισε κάποιο πρόβλημα υγείας που να τον αφήσει έστω και μια μέρα καθηλωμένο στο κρεβάτι, που ποτέ δεν περπάτησε με φόβο τη νύχτα σε σκοτεινό δρόμο, που ποτέ δεν σκέφτηκε δυο φορές τι να φορέσει απόψε...

Όταν μιλάς για τα προνόμια, ενώ έχεις όλα τα προνόμια, δεν μπορούμε παρά να πάρουμε τα λόγια σου ως θεωρητικές υποσχέσεις για το πόσο ανοιχτόμυαλος είσαι. Το ζητούμενο είναι να κατανοήσεις το χάος που ξεχωρίζει εσένα και κάποιους ανθρώπους σε σχέση με τις δυσκολίες, που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή ζωή. Κι ύστερα βάλε με τον νου σου πόσο οι διαφορές αυτές μεγαθύνονται, όταν ανεβαίνεις την κλίμακα της κοινωνίας και φτάνεις από τον απλό δρόμο μέχρι τη μεγάλη εταιρεία ή το δημόσιο βήμα. Αν το δεις, το καταλάβεις, σωπάσεις λίγο για να αφουγκραστείς τον λόγο και τα αισθήματα του

άλλου ατόμου, υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο την επόμενη μέρα να είσαι καλύτερος άνθρωπος.

Ποια είναι τελικά η ψυχολογία του “λευκού ετερόφυλου άνδρα” και πώς επηρεάζει τη γυναίκα σήμερα;

Σίγουρα δεν μπορώ να βάλω κανενός την ψυχολογία σε ένα σύνολο με μια ταμπέλα. Προσωπικά γνωρίζω άντρες λευκούς και straight, ανεξαρτήτως ηλικίας, που κάθε φορά με εντυπωσιάζουν με τον υπέροχο τρόπο με τον οποίο πάνε κόντρα στο αρνητικό στερεότυπο αυτής της ταμπέλας. Που όχι μόνο τα κάνουν όλα “σωστά”, με ενσυναίσθηση και πραγματική αίσθηση ισότητας για το οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο απέναντί τους, αλλά ρωτάνε μάλιστα κάθε φορά αν αυτό που έκαναν ήταν εντάξει! Που ανησυχούν για το πώς θα μιλήσουν, χωρίς να πληγώσουν στο ελάχιστο π.χ. ένα λοάτκι άτομο. Απ’ την άλλη, γνωρίζω άντρες λευκούς και straight που είναι πολύ σίγουροι ότι είναι ανοιχτόμυαλοι, ότι δεν είναι σεξιστές, ότι δεν είναι χειριστικοί, ότι ξέρουν απ’ έξω τον κατάλογο των προνομίων τους και των δικαιωμάτων όλων των ανθρώπων, ανεξαρτήτως φυλής και σεξουαλικής προτίμησης. Αυτοί πληγώνουν και με πληγώνουν περισσότερο. Αν μπορούσα να τους ζητήσω κάτι, αυτό θα ήταν να κάτσουν λίγο κάτω, να κλείσουν λίγο το στόμα τους, να σταματήσουν να αμύνονται και να μ’ αφήσουν να τους πω ότι ο τρόπος τους με απομακρύνει, με ενοχλεί. Ότι ξέρω πώς θέλουν να είναι σωστοί, ευγενικοί, υπέροχοι, αλλά πως δεν είναι ακόμα. Πως δεν πειράζει που δεν είναι ακόμα. Πως πρόκειται για συνεχή διαδρομή, για την οποία είναι χρήσιμη και η συνεχής αμφιβολία. Πως το πρόβλημα μας είναι πυρηνικό, θρεμμένο μέσα μας για αιώνες και χρειαζόμαστε χρόνο, όλοι. Και δεν πειράζει!

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη [εδώ](#).



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



MAYPO KANAPINI: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία MAYPO KANAPINI (με αυθεντικό τίτλο στα αγγλικά CANARY BLACK) σε σκηνοθεσία Pierre Morel και σενάριο Matthew Kennedy με τους Kate Beckinsale, Rupert Friend, Ray Stevenson κάνει πρεμιέρα σήμερα 31 Οκτωβρίου 2024.

Στην ταινία, η Kate Beckinsale παίζει την Έιβερι Γκρέιβς, μια κορυφαία πράκτορα της CIA, η οποία πέφτει θύμα εκβιασμού όταν μία τρομοκρατική οργάνωση απαγάγει τον σύζυγό της και ως αντάλλαγμα για την απελευθέρωσή του της ζητούν να προδώσει τη χώρα της. Αποκομμένη από την ομάδα της, στρέφεται στον υπόκοσμο για να επιβιώσει και να συλλέξει τις πολύτιμες πληροφορίες που ζητούν οι απαγωγείς. Προδομένη σε κάθε της βήμα, η πράκτορας πρέπει να βασιστεί στην ελίτ εκπαίδευσή και στις μαχητικές της δεξιότητες, σε έναν θανάσιμο αγώνα για να παραδώσει τα λύτρα. Αν τα καταφέρει, μπορεί να προκαλέσει παγκόσμια κρίση.

Το MAYPO KANAPINI παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην Αγορά Κινηματογράφου των Καννών του 2022. Στην εκδήλωση του American American Film Market αργότερα εκείνο το έτος, οι πρώτες εικόνες της παραγωγής κυκλοφόρησαν καθώς η εταιρεία παραγωγής Anton έβαλε την ταινία προς πώληση.

Τα γυρίσματα της ταινίας ξεκίνησαν στην Κροατία τον Οκτώβριο του 2022 και συνεχίστηκαν μέχρι τον Ιανουάριο του 2023. Πραγματοποιήθηκαν κυρίως στο Ζάγκρεμπ, όπου η παραγωγή διέκοψε την υπηρεσία πολλών τραμ στο Ζάγκρεμπ για να ελέγξουν το περιβάλλον των σεκάνς δράσης σε εξωτερικούς χώρους, που περιλάμβανε την Beckinsale να "πετούσε πάνω από την πόλη από ένα drone και να κρέμεται από ταρατσες". Τα γυρίσματα στο Ζάγκρεμπ χρησιμοποίησαν το Stadion Maksimir της Dinamo Zagreb ως κινηματογραφικό σκηνικό και η πόλη Rovinj σαν το Tokyo.





Πρεμιέρα για "Τα 39 Σκαλοπάτια" στις 4 Νοεμβρίου



Franky meets Ella on the Orient Express

Οι Jazz Express επαναλαμβάνουν την εξαιρετική μουσική παράσταση «Franky meets Ella» στον ιδανικότερο χώρο, το Μουσικό Βαγόνι Orient Express της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ. Στο ανανεωμένο της πρόγραμμα, η μπάντα διασκευάζει κομμάτια από το ρεπερτόριο δύο εκ των μεγαλύτερων Αμερικανών καλλιτεχνών του 20ου αιώνα, της Ella Fitzgerald και του Frank Sinatra.

Γιος Ιταλών μεταναστών, ο Francis Albert Sinatra έχει πουλήσει πάνω από 150 εκατομμύρια δίσκους ενώ η Ella Jane Fitzgerald, απόγονος σκλάβων του Νότου, έχει κερδίσει 13 Grammy και τον αδιαμφισβήτητο τίτλο της «Βασίλισσας της Jazz». Παρά την αμοιβαία εκτίμηση, οι καριέρες τους κινήθηκαν παράλληλα και οι δυο τους δεν συναντήθηκαν παρά ελάχιστα, με αποκορύφωμα το θρυλικό τηλεοπτικό ντουέτο «The Lady is a Tramp».

Οι εμπνευσμένες ερμηνείες των Jazz Express σε διαχρονικές συνθέσεις από το American Songbook και η ατμόσφαιρα άλλης εποχής του μοναδικού Orient Express θα μαγέψουν το κοινό και τον φετινό χειμώνα.

Mark Joseph Priest: κιθάρα/φωνή, Τέρι Βακιριτζόγλου: φωνή, Παντελής Μπενετάτος: πιάνο, Κώστας Κωνσταντίνου: κοντραμπάσο.

Παραστάσεις: Μουσικό Βαγόνι Orient Express
Κάθε Σάββατο στις 21.30 από 2 Νοεμβρίου

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#).
- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)
- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

«Τα 39 Σκαλοπάτια», το κωμικό θρίλερ κατασκοπείας, επανέρχεται για 2η χρονιά, στο Θέατρο Τζένη Καρέζη.

Ο Richard Hannay, ένας άνδρας με μια μάλλον βαρετή ζωή, γνωρίζει μια μυστηριώδη γυναίκα και βρίσκεται ξαφνικά μπλεγμένος σε ένα πολύπλοκο σχέδιο κατασκοπείας. Θανατηφόρα μυστικά, καταδιώξεις, αλλά και ρομαντισμός, μπλέκονται με μαεστρία και καταγιγιστικούς ρυθμούς.

«Τα 39 Σκαλοπάτια» είναι μια διασκευή που βασίζεται τόσο πάνω στο ομώνυμο μυθιστόρημα του Τζον Μπιούκαν (1915), όσο και στην γνωστή ταινία του Άλφρεντ Χίτσκοκ (1935).

Κι όμως, ο Μπάρλοου εμπλουτίζει τη γνωστή υπόθεση με γενναίες δόσεις χιούμορ, μετατρέποντάς την σε μία κωμική περιπέτεια με καταγιγιστικές ανατροπές και ατμόσφαιρα που θυμίζει Monty Python.

Η παράσταση προσφέρει μία γρήγορη, απολαυστική θεατρική εμπειρία, που ξεχωρίζει για τις δυνατές ερμηνείες και την αξιοθαύμαστη σκηνική δημιουργικότητά της.

Η [παράσταση](#) θα παίζεται κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00, έως τις 28 Ιανουαρίου 2025.

ΕΝΤΟΥΑΡ ΛΟΥΙ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΣΤΕΛΑ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

Η ΜΟΝΙΚ ΔΡΑΠΕΤΕΥΕΙ



αντίποδες

Η Μονική δραπετεύει

Αυτό το βιβλίο που διαβάσετε είναι, κατά κάποιον τρόπο, το αποτέλεσμα μιας παραγγελίας από τη μητέρα μου. Δεν το αποφάσισα, δεν το προγραμμάτισα. Δεν ήταν δική μου ιδέα εξαρχής. Τίποτα στη λογοτεχνία δεν μου είχε δώσει ποτέ τόση χαρά.

Ο Édouard Louis (Εντουάρ Λουί) γεννήθηκε στην Αλλενκούρ της Γαλλίας το 1992 με το όνομα Εντύ Μπελγκέλ. Σπούδασε κοινωνικές επιστήμες στην École Normale. Το πρώτο του βιβλίο, Να τελειώνουμε με τον Εντύ Μπελγκέλ (μτφρ. Μιχάλης Αρβανίτης, 2018), προκάλεσε έντονη δημόσια συζήτηση, γνώρισε μεγάλη εμπορική επιτυχία, μεταφράστηκε σε πάνω από είκοσι γλώσσες και διασκευάστηκε για το θέατρο, όπως και όλα τα επόμενα έργα του. Από τους αντίποδες κυκλοφορούν σε μετάφραση Στέλας Ζουμπουλάκη η Ιστορία της βίας (2019), το Ποιος σκότωσε τον πατέρα μου (2020), οι Αγώνες και μεταμορφώσεις μιας γυναίκας (2021) η συζήτηση ανάμεσα στον Εντουάρ Λουί και τον Κεν Λόουτς, Διάλογος για την τέχνη και την πολιτική (2021), η Αλλαγή: μέθοδος (2022) και το Η Μονική δραπετεύει (2024).

Μεσάνυχτα στο βιβλιοπωλείο των Χριστουγέννων



Η Κάρμεν βρίσκεται σε αδιέξοδο: στο βιβλιοπωλείο της γίνονται τα γυρίσματα μιας κακόγουστης χριστουγεννιάτικης ταινίας· επίσης αναγκάστηκε να μετακομίσει από το σπίτι της αδελφής της και ο έρωτας της ζωής της μόλις έφυγε χιλιάδες μίλια μακριά. Φαίνεται πως αυτά τα Χριστούγεννα δε θα είναι καθόλου καλά!

Όταν ένας αντιπαθέστατος εκατομμυριούχος προσπαθεί να αγοράσει το βιβλιοπωλείο για να το μετατρέψει σε κατάστημα με σουβενίρ, η Κάρμεν αποφασίζει να ανασκουμπωθεί για να βρει τα χρήματα που χρειάζονται προκειμένου να αντικρούσει την προσφορά του.

Ο χρόνος τελειώνει, και η Κάρμεν θα χρειαστεί κάτι παραπάνω από ένα φρέσκο χέρι μογοιάς για να λύσει το πρόβλημα. Όμως, όταν το χιόνι αρχίζει να πέφτει και τα χριστουγεννιάτικα φωτάκια ανάβουν, θα παρουσιαστούν νέες ευκαιρίες...

quote of the day

**I NEVER KNEW HOW TO WORSHIP
UNTIL I KNEW HOW TO LOVE.**
Henry Ward Beecher

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Απελλής, Νάρκισσος,
Στρατονίκη

31 Οκτωβρίου

- > World Cities Day
- > World Savings Day
- > Books For Treats Day
- > Girl Scout Founder's Day
- > Halloween
- > Kali Puja
- > Naraka Chaturdashi
- > National Caramel Apple Day
- > National Doorbell Day
- > National Knock Knock Joke Day
- > National Magic Day
- > National Prince Day
- > National Unity Day (Rashtriya Ekta Diwas)
- > Reformation Day

tip of the day

Where is all the
knowledge we lost
with information?

T. S. Eliot