



“ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.

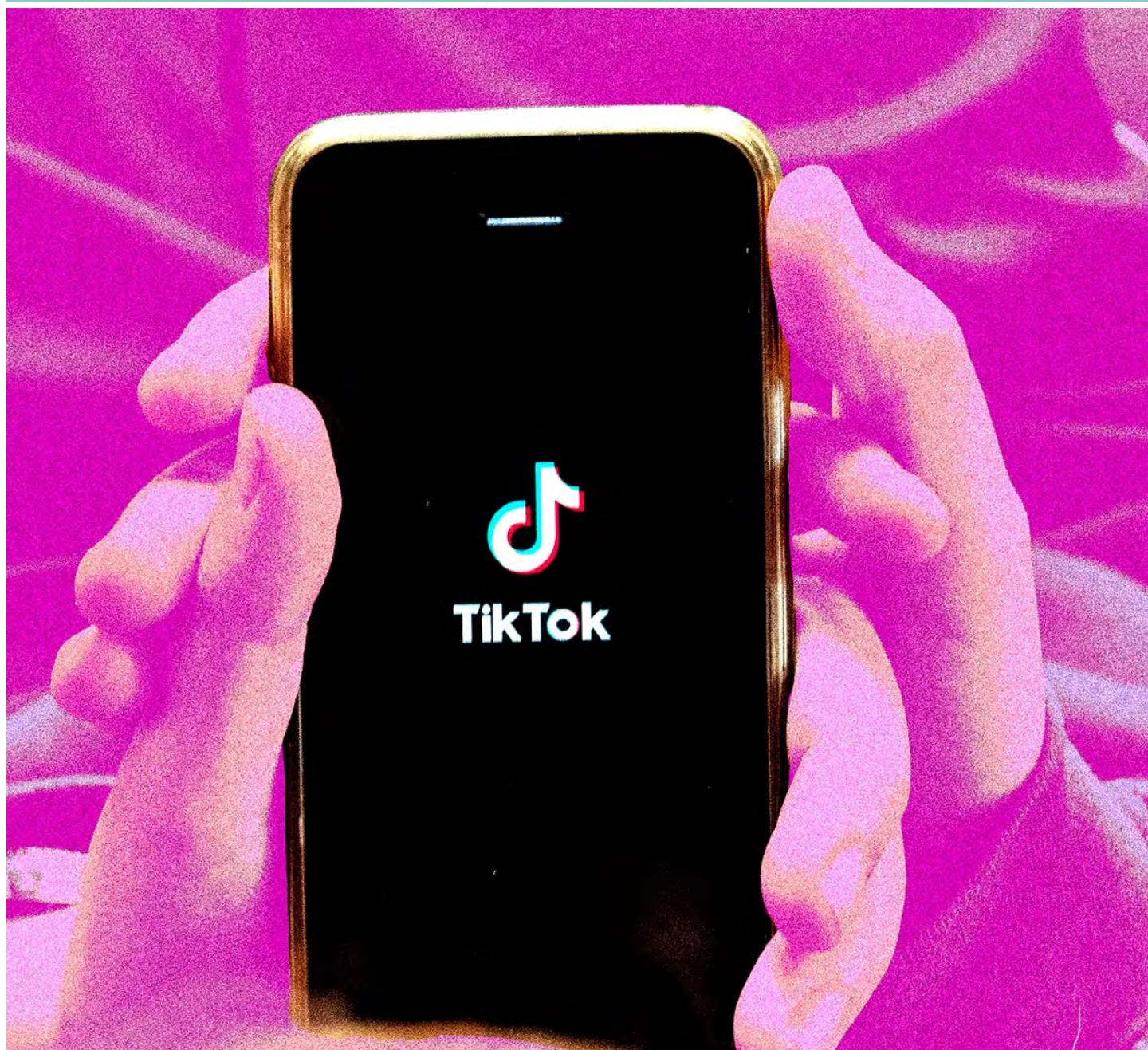
Χ



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.



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



**ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΙΚΤΟΚ, Η ΝΕΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ;
ΓΙΑΤΙ Η ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΓΥΡΝΑΕΙ ΤΗΝ
ΠΛΑΤΗ ΣΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΜΜΕ;**

Baby on Board

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024
ΤΕΥΧΟΣ #06

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 6ο τεύχος!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις αυτό το συναίσθημα που σε κάνει να θέλεις να φύγεις; Να βρεθείς σε ένα άλλο μέρος, να αλλάξεις παραστάσεις. Δεν είναι παράξενο; Όλοι μας έχουμε νιώσει την ανάγκη να δραπετεύσουμε, να ζήσουμε "κάπου αλλού". Αλλά μήπως το πρόβλημα δεν είναι ο τόπος που ζεις, αλλά το πώς βλέπεις τη ζωή σου εκεί;

Μας βομβαρδίζουν καθημερινά με εικόνες από "τέλειες" ζωές σε μέρη μακρινά. Το Instagram είναι γεμάτο από ηλιοβασιλέματα στις Μαλδίβες, βόλτες σε σοκάκια της Τοσκάνης ή brunch στο Παρίσι. Και εσύ κοιτάς έξω από το παράθυρό σου και βλέπεις το ίδιο παρκάκι.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι η ζωή δεν αλλάζει μαγικά επειδή άλλαξες τόπο. Μπορείς να ζεις "αλλού" μέσα από την καθημερινότητά σου, αν αρχίσεις να εκτιμάς τα μικρά.

Μια βόλτα στη γειτονιά μπορεί να έχει τη δική της μαγεία. Ένας καφές με φίλους μπορεί να σου δώσει περισσότερη χαρά από μια φωτογραφία σε έναν εξωτικό προορισμό. Το "αλλού" δεν είναι γεωγραφία, είναι τρόπος σκέψης. Πριν ψάξεις τη λύση μακριά, δοκίμασε να φέρεις τη χαρά στο "εδώ".

Ένα άλλο σημείο που αξίζει να σκεφτείς είναι ότι η αλλαγή τοπίου συχνά φέρνει προσωρινή ευτυχία. Ναι, οι νέες εμπειρίες είναι συναρπαστικές, αλλά η ικανοποίηση που προσφέρουν είναι βραχύβια αν δεν συνοδεύονται από εσωτερική γαλήνη. Ίσως, λοιπόν, είναι ώρα να αναρωτηθείς: τι είναι αυτό που πραγματικά ψάχνεις;

Tip of the Day: Σήμερα, ψάξε να βρεις κάτι όμορφο εκεί που είσαι. Ένα παλιό κτίριο, ένα λουλούδι, ένα χαμόγελο. Το "αλλού" είναι πιο κοντά απ' όσο νομίζεις.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Είναι το TikTok, η νέα εφημερίδα; Γιατί η νέα γενιά γυρνάει την πλάτη στα παραδοσιακά ΜΜΕ;



Σκεφτείτε το TikTok: σύντομα βίντεο, γρήγορες πληροφορίες, περιεχόμενο που μοιάζει σχεδόν με προσωπική συνομιλία. Τώρα σκεφτείτε τις εφημερίδες: αναλυτικά άρθρα, στατικές εικόνες, χρονοβόρα ανάγνωση. Καταλαβαίνετε ήδη γιατί η Gen Z και οι Millennials προτιμούν την πρώτη επιλογή. Αλλά τι σημαίνει αυτό για την ενημέρωση; Είναι το TikTok η νέα «εφημερίδα» της εποχής μας;

Η δύναμη του TikTok στην ενημέρωση

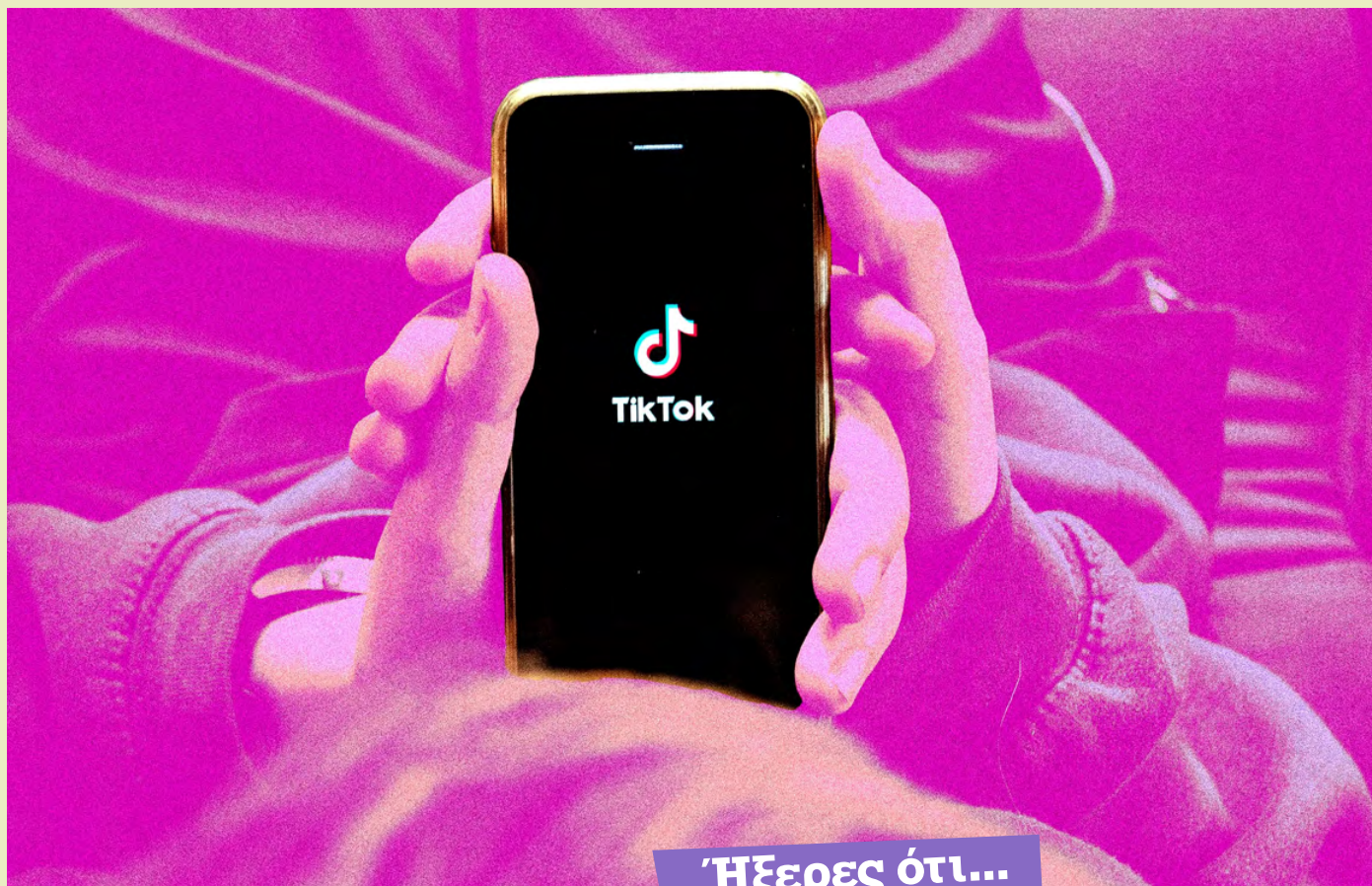
Το TikTok έχει εξελιχθεί σε μια πλατφόρμα πέρα από τη διασκέδαση. Δημοσιογράφοι, ακτιβιστές και απλοί χρήστες μοιράζονται ειδήσεις, γνώμες και αναλύσεις σε βίντεο που διαρκούν λίγα δευτερόλεπτα. Όμως, αυτό που το κάνει ξεχωριστό είναι η ταχύτητα και η αμεσότητά του. Οι νέες γενιές θέλουν πληροφορίες τώρα, χωρίς να πρέπει να διαβάσουν μακροσκελή άρθρα.

Η δύναμη του αλγορίθμου του TikTok ενισχύει αυτή τη δυναμική. Οι χρήστες δεν χρειάζεται να ψάξουν τίποτα — οι ειδήσεις βρίσκουν αυτούς. Αρκεί μια αναζήτηση για «παγκόσμια γεγονότα» και ξαφνικά το feed τους γεμίζει με πληροφορίες, ανάλυση και ζωντανές ανταποκρίσεις.

Γιατί οι νέοι γυρίζουν την πλάτη στα παραδοσιακά ΜΜΕ;

Η νέα γενιά έχει χάσει την εμπιστοσύνη της στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης για διάφορους λόγους:

- Έλλειψη διαφάνειας: Τα ΜΜΕ κατηγορούνται συχνά για προκατάληψη, πολιτικές ατζέντες και χειραγώγηση.
- Καθυστερήση: Σε έναν κόσμο που κινείται με ταχύτητα φωτός, τα δελτία ειδήσεων και οι εφημερίδες μοιάζουν ξεπερασμένα.



Ήξερες ότι...

- Προσβασιμότητα: Το TikTok, το Instagram και το YouTube είναι πιο άμεσα και δωρεάν, ενώ πολλά παραδοσιακά μέσα απαιτούν συνδρομές ή χρόνο που η νέα γενιά δεν διαθέτει.
- Προσωποποίηση: Οι χρήστες των social media επιλέγουν να ακολουθούν πηγές που εμπιστεύονται και με τις οποίες ταυτίζονται.

Τα ρίσκα του TikTok ως πηγή ειδήσεων

Παρόλο που η πλατφόρμα προσφέρει αμεσότητα, δεν είναι χωρίς προβλήματα. Η παραπληροφόρηση είναι ευρέως διαδεδομένη, καθώς τα βίντεο μπορούν να γίνουν viral πριν ελεγχθεί η ακρίβειά τους.

Επίσης, η έλλειψη βάθους στις πληροφορίες μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή απλουστεύσεις περίπλοκων θεμάτων.

Μπορούν να συνυπάρξουν TikTok και παραδοσιακά ΜΜΕ;

Η αλήθεια είναι πως ναι. Τα ΜΜΕ χρειάζεται να υιοθετήσουν τη λογική του TikTok: να δημιουργήσουν περιεχόμενο πιο προσιτό, γρήγορο και ευέλικτο. Ήδη μεγάλα πρακτορεία ειδήσεων χρησιμοποιούν την πλατφόρμα για να απευθυνθούν στη νέα γενιά.



Το TikTok χρησιμοποιεί δεδομένα όχι μόνο από τη δραστηριότητα σου στην πλατφόρμα, αλλά και από τις κινήσεις σου στο κινητό σου τηλέφωνο;

Πέρα από τα likes, τα shares και τα βίντεο που παρακολουθείς, η εφαρμογή συλλέγει δεδομένα όπως η διάρκεια χρήσης, το είδος της συσκευής, ακόμα και η ταχύτητα πληκτρολόγησής σου. Αυτός ο συνδυασμός πληροφοριών τροφοδοτεί τον διάσημο αλγόριθμο της Bytedance, που είναι σχεδιασμένος να προβλέπει με ακρίβεια τι θέλεις να δεις, πριν καν το σκεφτείς.

Επιπλέον, το TikTok χρησιμοποιεί εξελιγμένη τεχνητή νοημοσύνη για να αναλύει τα metadata κάθε βίντεο, όπως μουσική, hashtags και εικόνες, ώστε να διαμορφώσει ένα εξαιρετικά εξατομικευμένο feed. Αυτός είναι ο λόγος που η πλατφόρμα μοιάζει να «ξέρει» ακριβώς τι σε ενδιαφέρει, ακόμα και αν δεν το έχεις αναζητήσει ποτέ.

Αυτό που δεν γνωρίζουν πολλοί είναι ότι αυτή η τεχνολογία δεν αφορά μόνο το TikTok: η Bytedance την προσφέρει ως υπηρεσία σε τρίτες εταιρείες μέσω της πλατφόρμας BytePlus, επεκτείνοντας την επιρροή της στον επιχειρηματικό κόσμο. Έτσι, το TikTok δεν είναι απλώς μια εφαρμογή — είναι ένα εργαλείο δεδομένων που αναδιαμορφώνει τον τρόπο λειτουργίας της ψηφιακής διαφήμισης και ψυχαγωγίας.

Συμπέρασμα; Μην εμπιστεύεστε μόνο μία πηγή για την ενημέρωσή σας. Η ενημέρωση είναι δύναμη, αλλά μόνο αν βασίζεται στην αλήθεια.



Η ΜΕΓΑ ανάμεσα στα Superbrands για το 2024!

Η ΜΕΓΑ ανάμεσα στα Superbrands για το 2024!

Η ΜΕΓΑ συνεχίζει να επιβεβαιώνει την ισχυρή της παρουσία στον κλάδο προσωπικής υγιεινής, κατακτώντας τη διάκριση ως μία από τις κορυφαίες εταιρείες στα Superbrands Awards 2024. Η βράβευση αυτή αποτελεί απόδειξη της δέσμευσης της εταιρείας στην καινοτομία, την ποιότητα και την κοινωνική υπευθυνότητα, χαρίζοντάς της την εμπιστοσύνη τόσο των καταναλωτών όσο και της κριτικής επιτροπής του θεσμού.

Έμφαση στην Ποιότητα και την Υπευθυνότητα

Η ΜΕΓΑ διαθέτει ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο αγαπημένων προϊόντων, όπως τα EveryDay, Babyline, Pom Pon, Sani, και Wet Hankies, που εξασφαλίζουν αξιόπιστη προστασία και υψηλά πρότυπα ασφάλειας. Επιπλέον, οι πρωτοβουλίες της για το περιβάλλον και τη στήριξη ευάλωτων ομάδων μέσα από δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης ενισχύουν τον θετικό της αντίκτυπο στην κοινωνία.

Μία Βράβευση με Βαρύτητα

Η απονομή πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου 2024, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, ανάμεσα σε άλλες κορυφαίες ελληνικές εταιρείες από διάφορους κλάδους της οικονομίας. Τα Superbrands, ως ένας θεσμός διεθνούς κύρους, αξιολογούν εταιρείες με βάση τη φήμη τους, την ποιότητα των προϊόντων ή υπηρεσιών τους, την αφοσίωση των πελατών, και τη συμβολή τους στην κοινωνία.

Η διάκριση αυτή είναι μία ακόμη απόδειξη ότι η ΜΕΓΑ παραμένει πρωτοπόρος στον τομέα της, προσφέροντας προϊόντα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των καταναλωτών με σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον.

ΧΗΤΟΣ: Μια από τις Κορυφαίες Εταιρικές Επωνυμίες στην Ελλάδα για το 2024



Η εταιρεία ΧΗΤΟΣ απέσπασε μία από τις υψηλότερες διακρίσεις στα Superbrands Greece 2024. Με μια μακρά πορεία 70 ετών, η ΧΗΤΟΣ συνεχίζει να πρωταγωνιστεί στον τομέα των προϊόντων που προάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής (Better for You). Το χαρτοφυλάκιο της περιλαμβάνει κορυφαία brands, όπως το ΖΑΓΟΡΙ, το φυσικό μεταλλικό νερό Ζήρεια, και τη σειρά αναψυκτικών Green Cola, Green Flavors και Green Mocktails. Με παρουσία τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, η ΧΗΤΟΣ προσφέρει προϊόντα υψηλής ποιότητας που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες διατροφικές απαιτήσεις, δημιουργώντας αξία για τους καταναλωτές και την κοινωνία.

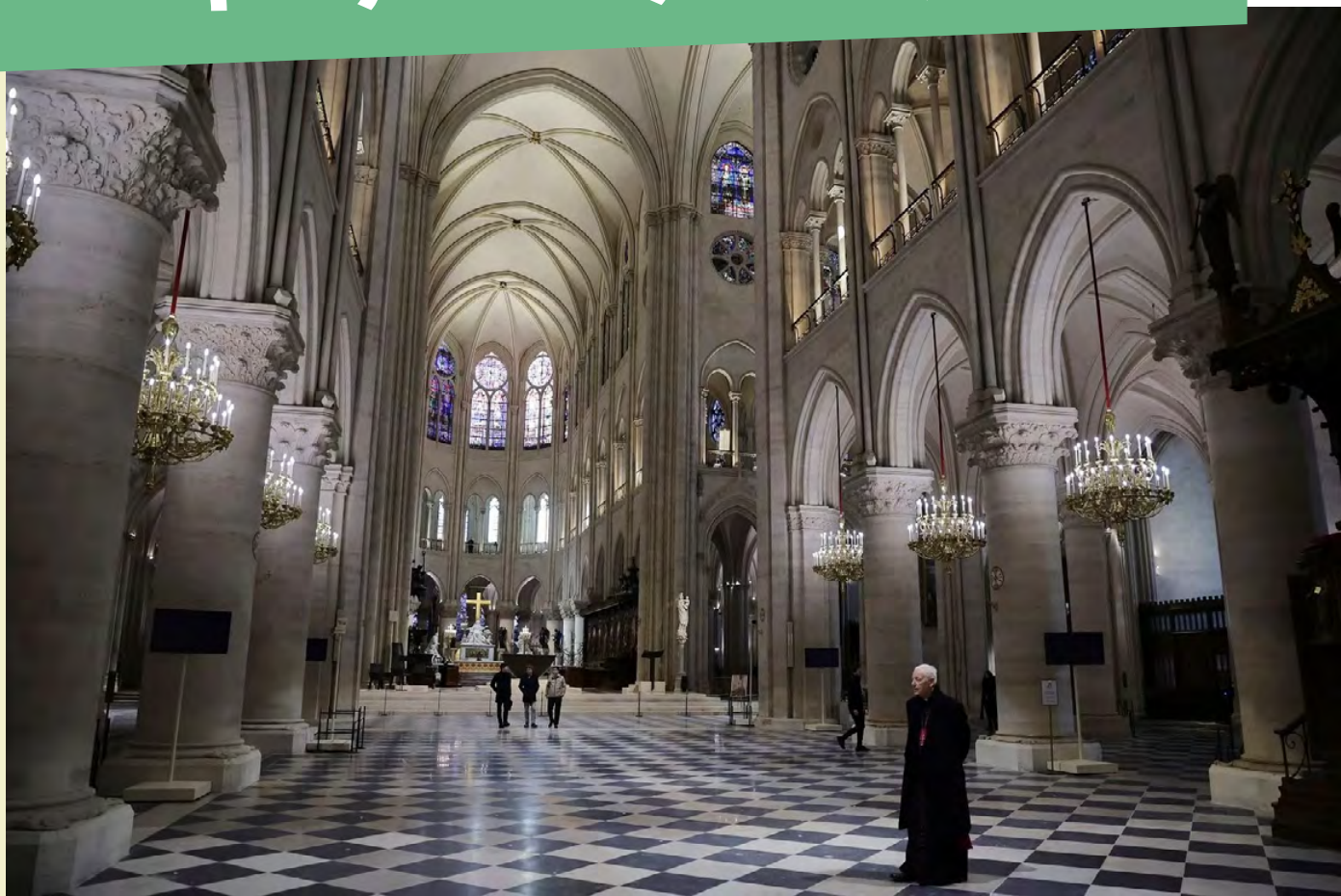
Έμφαση στην Αειφορία και την Εταιρική Υπευθυνότητα

Η στρατηγική της ΧΗΤΟΣ είναι στενά συνδεδεμένη με την αειφορία και την εταιρική υπευθυνότητα. Η εταιρεία δεσμεύεται να ακολουθεί πρακτικές που προστατεύουν το περιβάλλον και να προωθεί την ευημερία των κοινωνιών στις οποίες δραστηριοποιείται. Αυτή η δέσμευση αποτελεί βασικό πυλώνα της κουλτούρας της εταιρείας.

Κατά την παραλαβή του βραβείου, ο Γιώργος Βενιέρης, Διευθύνων Σύμβουλος της ΧΗΤΟΣ, δήλωσε: «Είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι για αυτή τη σημαντική διάκριση. Αναγνωρίζει την αφοσίωση της ομάδας μας και τη δέσμευσή μας να παρέχουμε προϊόντα που συνδυάζουν ποιότητα, καινοτομία και ευεξία. Ευχαριστούμε θερμά τους καταναλωτές μας, που μας εμπιστεύονται εδώ και δεκαετίες, και μας δίνουν το κίνητρο να συνεχίσουμε δυναμικά».

Ο θεσμός Superbrands Greece, που πραγματοποιείται για 8η φορά στη χώρα μας, αναγνωρίζει και επιβραβεύει εταιρείες που ξεχωρίζουν για την αναγνωρισιμότητά τους, τη φήμη, την αξιοπιστία και τη συνέπεια στην παροχή ποιοτικών προϊόντων και υπηρεσιών. Η ΧΗΤΟΣ, με την ηγετική της παρουσία στην αγορά και τη δέσμευσή της για υπευθυνότητα, συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για την ελληνική επιχειρηματική κοινότητα.

Η Παναγία των Παρισίων ανοίγει ξανά τις πύλες της



Στις 15 Απριλίου του 2019, μια ξαφνική πυρκαγιά προκάλεσε τεράστια καταστροφή στον καθεδρικό ναό της Παναγίας των Παρισίων. Οι φλόγες πρώτα κατέστρεψαν τη στέγη του ιστορικού μνημείου, καταρρίπτοντας την και προκαλώντας σοβαρές ζημιές στο εσωτερικό. Η ορμή της φωτιάς κατέκαψε την κορυφή, τις στέγες του κυρίως ναού και του εγκάρσιου κλίτους, καθώς και τους ξύλινους σκελετούς τους, δημιουργώντας μια εικόνα καταστροφής.

Ωστόσο, το ανθρώπινο πνεύμα και η αποφασιστικότητα στάθηκαν πιο ισχυρά. Σήμερα, πέντε χρόνια μετά, η Παναγία των Παρισίων είναι έτοιμη να ανοίξει ξανά τις πόρτες της, καλωσορίζοντας επισκέπτες από όλο τον κόσμο. Οι καμπάνες της θα ηχήσουν και πάλι, γεμίζοντας την καρδιά της γαλλικής πρωτεύουσας με τους γνώριμους ήχους του εμβληματικού ναού.

Αυτή η αναγέννηση κατέστη δυνατή χάρη σε ένα πρωτοφανές κύμα αλληλεγγύης. Συνολικά, 340.000 δωρητές από 150 χώρες συγκέντρωσαν 846 εκατομμύρια ευρώ, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση του μνημείου, το οποίο αποτελεί μέρος της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Η επαναλειτουργία του καθεδρικού ναού είναι μια στιγμή που ενώνει τουρίστες, λάτρεις της τέχνης και της Ιστορί-

ας, και πιστούς. Πριν από την πυρκαγιά, η Παναγία των Παρισίων προσέλκυε έως και 12 εκατομμύρια επισκέπτες ετησίως, κάνοντάς την το πιο επισκέψιμο μνημείο της Γαλλίας και ένα από τα πιο αγαπητά στον κόσμο.

Η διαδικασία αποκατάστασης ανέδειξε την εξαιρετική γαλλική τεχνογνωσία. Εκατοντάδες ειδικοί, όπως γλύπτες και μηχανικοί, εργάστηκαν ακούραστα για την αποκατάσταση του γοτθικού μνημείου του 12ου αιώνα. Το αποτέλεσμα είναι ένα εντυπωσιακό επίτευγμα που ολοκληρώθηκε σε χρόνο ρεκόρ, αποδεικνύοντας την ικανότητα και την αφοσίωση των ανθρώπων που το ανέλαβαν.

Ήξερες ότι... η Παναγία των Παρισίων δεν είχε ποτέ καμπαναριό;

Παρόλο που οι περισσότερες γοτθικές καθεδρικές εκκλησίες διαθέτουν εντυπωσιακά καμπαναριά, η Παναγία των Παρισίων αρχικά είχε σχεδιαστεί να έχει ένα τεράστιο καμπαναριό ύψους 90 μέτρων. Ωστόσο, το καμπαναριό αυτό δεν ολοκληρώθηκε ποτέ λόγω οικονομικών δυσκολιών και τεχνικών περιορισμών. Έτσι, ο καθεδρικός έμεινε χωρίς τον χαρακτηριστικό αυτό στοιχείο, κάτι που τον κάνει μοναδικό ανάμεσα στα γοτθικά αριστουργήματα!



Μαγικά Χριστούγεννα στο City Link: Ζήστε την απόλυτη γιορτή της χρονιάς!

Στο City Link φέτος, η μαγεία των Χριστουγέννων ζωντανεύει με τον πιο λαμπερό στολισμό της πόλης. Από τις 21 έως τις 31 Δεκεμβρίου, απολαύστε μια σειρά από ξεχωριστές εορταστικές εκδηλώσεις, αγαπημένους καλλιτέχνες, ζωντανή μουσική και happenings, που θα συνοδεύουν τις βόλτες, τα ψώνια και τις μοναδικές γεύσεις στο κέντρο της Αθήνας.

Μια σειρά από happenings θα σας παρασύρουν στην εορταστική ατμόσφαιρα, κάνοντας αυτές τις γιορτές αξέχαστες. Μπείτε στην μαγεία των Χριστουγέννων με το εργαστήριο των ζωτικών! Ζήστε τη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα στο αρχοντικό του Αγίου Βασίλη με πέτρινους τοίχους, τζάκι και μια ζεστή γωνιά για φωτογραφίες. Balloon makers και ξυλοπόδαροι θα προσφέρουν διασκέδαση και εντυπωσιακά θεάματα για μικρούς και μεγάλους.

Κάτω από το φωτεινό αίθριο στη στοά Σπυρομήλιου και ανάμεσα στα χριστουγεννιάτικα δέντρα μας, ένα τεράστιο λαμπερό 2025 σας καλεί για την καλύτερη «selfie» της πόλης, ενώ ο Αη Βασίλης θα περιμένει μικρούς και μεγάλους για την παραδοσιακή αναμνηστική φωτογραφία.

Εορταστικό πρόγραμμα

Σάββατο 21 Δεκεμβρίου 2024

Τάνια Τρύπη 14:30 – 16:00, Nadia Madi Band 16:20 – 18:30

Κυριακή 22 Δεκεμβρίου 2024

Δέσποινα Πολυκανδρίτου 14:00 – 16:20, Μπέσσυ Αργυράκη 16:45 – 19:00

Δευτέρα 23 Δεκεμβρίου 2024

Raia Duet 14:00 – 16:20, Μέμος Μπεγνής 16:45 – 19:00

Τρίτη 24 Δεκεμβρίου 2024

Αντώνης Λουδάρος & Στέφανος Κόκκαλης 14:00 – 16:20, Idra Kayne Trio band 16:45 – 19:00

Σάββατο 28 Δεκεμβρίου 2024

Αλκιβιάδης Κωνσταντόπουλος & Λευτέρης Ελευθερίου 12:00 – 14:00, Τάνια Τρύπη 14:20 – 16:20, Nadia Madi Band 16:45 – 19:00

Κυριακή 29 Δεκεμβρίου 2024

Δέσποινα Πολυκανδρίτου 14:00 – 16:20 Αντώνης Λουδάρος & Στέφανος Κόκκαλης 16:45 – 19:00

Δευτέρα 30 Δεκεμβρίου 2024

Μέμος Μπεγνής 14:00 – 16:20, Nadia Madi Band 16:45 – 19:00

Τρίτη 31 Δεκεμβρίου 2024

Raia Duet 14:00 – 16:20, Idra Kayne Trio Band 16:45 – 19:00

Η Coffeeway φέρνει τη ζεστασιά των Χριστουγέννων στο φλιτζάνι σας



Φέτος, οι γιορτές ξεκινούν από το φλιτζάνι σας! Με τις νέες Limited Edition εκδόσεις αρωματικού καφέ φίλτρου Christmas Spirit και Holiday Spice, η Coffeeway φέρνει τη ζεστασιά των Χριστουγέννων στην πιο απολαυστική εκδοχή της.

Christmas Spirit:

Ζεστασιά και γλύκα στα Χριστούγεννα

Ένα φλιτζάνι Christmas Spirit γεμάτο νότες καραμέλας και πεκάν είναι ό,τι χρειάζεστε για να δημιουργήσετε τη γιορτινή ατμόσφαιρα που αγαπάτε. Οι εξαιρετικές ποικιλίες καφέ 100% Arabica συναντούν τα γιορτινά αρώματα, χαρίζοντας σας μια μοναδική εμπειρία που ζεσταίνει την καρδιά.

Holiday Spice:

Μια πινελιά μαγείας με κανέλα και καστανή ζάχαρη

Για τους λάτρεις των πιο πικάντικων και ιδιαίτερων αρωμάτων, ο καφές φίλτρου Holiday Spice συνδυάζει κανέλα και καστανή ζάχαρη με τον καλύτερο καφέ 100% Arabica, δημιουργώντας ένα φλιτζάνι που θα σας κάνει να νιώσετε τη μαγεία των γιορτών.

Τα νέα Christmas Spirit και Holiday Spice είναι διαθέσιμα σε επιλεγμένα καταστήματα αλυσίδων super market, έτοιμες να γεμίσουν τις γιορτές σας με μοναδικά αρώματα και γεύσεις.

Ενεργός άνθρακας, τάση ή πραγματικά ευεργετικό προϊόν;



Έχεις παρατηρήσει ότι ο ενεργός άνθρακας εμφανίζεται παντού τελευταία; Από οδοντόκρεμες και μάσκες προσώπου, μέχρι παγωτά και μαύρα smoothies – δεν υπάρχει προϊόν που να μην υπόσχεται «μαγικές» ιδιότητες χάρη σε αυτό το μαύρο, μυστηριώδες συστατικό. Αλλά πόσο αξίζουν όλα αυτά; Είναι ο ενεργός άνθρακας απλώς μια τάση ή μήπως κρύβει πραγματικά οφέλη;

Τι είναι ο ενεργός άνθρακας;

Ο ενεργός άνθρακας είναι μια λεπτή, μαύρη σκόνη που προέρχεται από υλικά όπως ξύλο, κέλυφος καρύδας ή άλλα οργανικά υλικά, τα οποία έχουν θερμανθεί σε υψηλές θερμοκρασίες. Αυτή η διαδικασία δημιουργεί μια πορώδη επιφάνεια που δεσμεύει τοξίνες και χημικές ουσίες, λειτουργώντας σαν φυσικό «μαγνήτη» για ακαθαρσίες.

Οι υποσχέσεις: Μύθοι ή πραγματικότητα;

1. Αποτοξίνωση: Οι υποστηρικτές του ενεργού άνθρακα ισχυρίζονται ότι καθαρίζει το σώμα από τοξίνες, αλλά εδώ τα πράγματα γίνονται λίγο θολά. Ενώ έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός στην επείγουσα ιατρική (για δηλητηριάσεις ή υπερβολικές δόσεις), η χρήση του για καθημερινή αποτοξίνωση δεν υποστηρίζεται από επαρκή επιστημονικά δεδομένα. Το σώμα μας έχει ήδη ένα εξαιρετικό σύστημα αποτοξίνωσης: το ήπαρ και τα νεφρά μας.

2. Λεύκανση δοντιών: Είναι αλήθεια ότι μπορεί να αφαιρέσει επιφανειακούς λεκέδες, αλλά η υπερβολική χρήση

μπορεί να βλάψει το σμάλτο των δοντιών. Οι οδοντίατροι προειδοποιούν ότι η λάμψη μπορεί να έχει «κόστος».

3. Καθαρισμός δέρματος: Οι μάσκες προσώπου με ενεργό άνθρακα υπόσχονται βαθύ καθαρισμό. Και ναι, αυτό ισχύει σε κάποιο βαθμό, καθώς ο άνθρακας απορροφά την περίσσεια λιπαρότητας. Αλλά προσοχή: η υπερβολική χρήση μπορεί να ξηράνει το δέρμα.

4. Διατροφή: Ο ενεργός άνθρακας σε τρόφιμα ή ροφήματα είναι περισσότερο μόδα παρά ουσία. Αν και δεν είναι επικίνδυνος σε μικρές δόσεις, μπορεί να μειώσει την απορρόφηση βιταμινών και φαρμάκων. Αυτό σίγουρα δεν είναι τόσο ευεργετικό όσο ακούγεται.

Τάση ή ευεργετικό προϊόν;

Η απάντηση εξαρτάται από τη χρήση του. Αν το βλέπεις ως μέρος μιας μοντέρνας διατροφικής τάσης ή μιας ρουτίνας ομορφιάς, θυμήσου να το χρησιμοποιείς με μέτρο. Ο ενεργός άνθρακας είναι πραγματικά χρήσιμος σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά δεν είναι το μαγικό φίλτρο που λύνει όλα μας τα προβλήματα.

Tip of the Day: Πριν αγοράσεις οποιοδήποτε προϊόν με ενεργό άνθρακα, διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες και σκέψου αν το χρειάζεσαι πραγματικά.

Η φυσική λάμψη εξάλλου πηγάζει από μέσα μας!



Μιλάς στον ύπνο σου; Δες τι μπορεί να κρύβει η υπνολαλία



Η υπνολαλία, ή το να μιλάς στον ύπνο σου, είναι μια συνήθης κατάσταση που πολλοί από εμάς βιώνουμε, χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Συχνά, όσοι μιλούν στον ύπνο τους, δεν θυμούνται τίποτα την επόμενη μέρα. Αν το έχετε παρατηρήσει, ίσως έχετε ακούσει κάποιον να λέει ότι μιλήσατε τη νύχτα, ή ακόμα μπορεί να έχετε διαπιστώσει ότι είπατε κάτι που δεν είχε κανένα νόημα.

Η υπνολαλία συνήθως δεν είναι επικίνδυνη, αλλά μπορεί να προκαλέσει μικρή αναστάτωση σε όποιον κοιμάται δίπλα σας. Αυτή η κατάσταση συνήθως οφείλεται σε παράγοντες όπως το άγχος, η υπερβολική κούραση, οι έντονες σκέψεις, ή η κακή ποιότητα ύπνου. Όταν το σώμα είναι υπερβολικά κουρασμένο, ή το μυαλό γεμάτο από αγωνίες, μπορεί να εκδηλωθεί η υπνολαλία. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ ή καφεΐνης αργά το απόγευμα την επιδεινώνει. Όλα τα παραπάνω δημιουργούν μια κατάσταση, όπου το σώμα προσπαθεί μ'ενα ξεκουραστεί, αλλά το μυαλό συνεχίζει να δουλεύει. Έτσι, ασυνείδητα εκφράζεται μέσω του λόγου, ακόμα και ενώ κοιμόμαστε.

Αν η υπνολαλία δεν συνοδεύεται από άλλα προβλήματα ύπνου, ή δεν ενοχλεί τους γύρω σας, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε. Όμως, αν το πρόβλημα είναι συχνό ή δημιουργεί αναστάτωση, είναι καλό να λάβετε κάποια μέτρα. Η καλύτερη στρατηγική είναι να προσπαθήσετε να

βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας. Δημιουργήστε μια ήρεμη ατμόσφαιρα στο δωμάτιο, αποφύγετε τη χρήση διεγερτικών (όπως καφέ και αλκοόλ) πριν κοιμηθείτε, και προσπαθήστε να ακολουθείτε μια σταθερή ρουτίνα ύπνου.

Αν η κατάσταση συνεχίζεται ή αν συνοδεύεται από άλλες διαταραχές του ύπνου, όπως το ροχαλητό ή η άπνοια, ίσως να είναι χρήσιμο να μιλήσετε με έναν ειδικό. Οι τεχνικές χαλάρωσης ή οι αλλαγές στις συνήθειες ύπνου μπορεί να βοηθήσουν πολύ στην εξάλειψη αυτής της συνήθειας.

Ήξερες ότι...

Η υπνολαλία, μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε στάδιο του ύπνου, αλλά τα πιο «λογικά» λόγια βγαίνουν κατά τη διάρκεια του ελαφρύτερου ύπνου;

Όταν κάποιος μιλάει ενώ βρίσκεται σε βαθύ ύπνο (στάδιο REM), οι φράσεις του είναι συνήθως ασυνάρτητες ή χωρίς νόημα, καθώς ο εγκέφαλος είναι ακόμα «κλειδωμένος» σε ονειρική δραστηριότητα. Αντίθετα, κατά τη διάρκεια του ελαφρύτερου ύπνου, οι λέξεις μπορεί να έχουν μεγαλύτερη συνοχή, δίνοντας την εντύπωση ότι ο ομιλητής είναι ξύπνιος. Και το πιο παράξενο; Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θυμούνται ποτέ τι είπαν!

Η Αλεξάνδρα Βουτζουράκη και η Ιωάννα Αγγελίδη θέλουν να αποκαλύψουν το «Τέρας» της πατριαρχίας

Μετά από την επιτυχημένη πρεμιέρα στο γνωστό Σουηδικό θέατρο Östgötateatern, το νέο έργο της Αλεξάνδρας Βουτζουράκη με πρωταγωνίστρια την Ιωάννα Αγγελίδη παρουσιάζεται στο Μικρό Γκλόρια σε σκηνοθεσία της Ραφίκας Σαουίς. Η Ιωάννα ερμηνεύει, έχοντας μαζί της το κοινό, που συμμετέχει ενεργά στην παράσταση, τέσσερις γυναίκες παγιδευμένες σε έναν «ρόλο» που νιώθουν ότι επέλεξαν, μολοντί τις παγιδεύει σε μια ζωή μέσα στις σκιές και τα σκοτάδια. Τέσσερις γυναίκες που δεν βλέπουν, που φοβούνται να δουν πως ο δρόμος τους οδηγεί σε μια φυλακή. Τέσσερις γυναίκες που με την ιστορία τους ίσως φωτίσουν τα δικά μας αδιέξοδα και μας βοηθήσουν να γυρίσουμε την πλάτη στη δική μας φυλακή. Μια και το «Τέρας» τελικά είναι η ίδια η πατριαρχία...



Ποιο είναι το «Τέρας» της παράστασης;

Αλεξάνδρα: Το «Τέρας» είναι οι τέσσερις γυναίκες του έργου. Τέσσερα πλάσματα που προσπαθούν να πλάσουν τον εαυτό τους, όπως τις θέλει ο δημιουργός τους: ο «άνδρας». Πνίγουν τη φωνή τους, πλάθουν το σώμα τους, εξαρτούν την ύπαρξή τους, ή κάνουν τον αγώνα τους για να ικανοποιήσουν, να κρατήσουν, να κερδίσουν ή να καταστρέψουν έναν άντρα. Είναι κομμάτια ανθρώπινα και όχι ενιαίες οντότητες, όπως το Τέρας του Φραγκενστάιν.

Ιωάννα: Το «Τέρας» της παράστασης είναι η εσωτερικευμένη πατριαρχία και όλα τα στερεότυπα, που μας κάνουν να δαιμονοποιούμε τις ανάγκες μας, το φύλο μας και να



αποκτούμε στρεβλή αίσθηση του ρόλου και των αναγκών μας.

Οι τέσσερις ηρωίδες της παράστασης πώς συνδέονται με τις ηρωίδες των αρχικών μύθων;

Αλεξάνδρα: Συνδέονται άμεσα, καθώς τις χρησιμοποιούν ως πρότυπα και οδηγούς τους. Η αρχαία τραγωδία είναι για εμάς κάτι το «ιερόν», το «άβατον», το «σοφό», αλλά όταν τη διαβάσει κανείς καλύτερα θα δει πως εγκιβωτισμένες στον λόγο και στο πνεύμα της βρίσκονται και απόψεις παρωχημένες και οπισθοδρομικές. Είναι έργα μιας εποχής που η θέση της γυναίκας είναι- ή θα θέλαμε να είναι- πολύ διαφορετική από τη σημερινή.

Αλεξάνδρα, πώς αποφάσισες να γράψεις αυτό το έργο;

Αλεξάνδρα: Το έργο ήταν μια ιδέα της Ραφίκας Σαουίς, που υπογράφει και τη σκηνοθεσία. Μου πρότεινε να γράψω έναν γυναικείο μονόλογο, που να προβάλει την προβληματική θέση της γυναίκας στην αρχαία ελληνική τραγωδία. Η ιδέα αυτή καρποφόρησε μέσα μου και γέννησε το... «Τέρας».

Ιωάννα, ποια από τις τέσσερις ηρωίδες σου ξεχωρίζεις και πώς είναι να παίζεις σε μια παράσταση τέσσερις διαφορετικούς ρόλους;

Ιωάννα: Δεν ξεχωρίζω κάποια από τις τέσσερις ηρωίδες: υπό διαφορετικό πρίσμα συνθέτουν όλες εξίσου το παζλ μιας πατριαρχικής κοινωνίας. Αναγνωρίζω πτυχές του εαυτού μου και της εμπειρίας μου και στις τέσσερις ηρωίδες που υποδύομαι.

Ζούμε σε μια εποχή, που από τη μία γίνονται ριζοσπαστικές συζητήσεις και διεκδικήσεις ως προς τη θέση και τον ρόλο των φύλων στη σύγχρονη κοινωνία, από την άλλη είμαστε ακόμα δέσμιοι και δέσμιες βαθιά ριζωμένων προκαταλήψεων, έμφυλων στερεοτύπων και διακρίσεων,

Μια παραγωγή του Σουηδικού Θεάτρου Östgöteatern

ΤΕΡΑΣ

της Αλεξάνδρας Βουτζουράκη

με την
Ιωάννα Αγγελίδη

Σκηνοθεσία - Δραματουργία
Ραφίκα Σαουίς

“...μια ανατρεπτική κωμωδία για τη σύγχρονη γυναίκα μέσα σε έναν κόσμο πατριαρχίας...”
Nils Nilsson, Östgöteatern

ΜΙΚΡΟ
ΓΚΛΟΡΙΑ

που επαναδιατυπώνονται από βαθιά συντηρητικές ομάδες του πληθυσμού.

Με αυτή την έννοια, πέραν του ότι είναι μια δημιουργική πρόκληση να ερμηνεύω τέσσερις διαφορετικούς ρόλους, το γεγονός ότι πρόκειται γι' αυτούς τους συγκεκριμένους γυναικείους μονολόγους, αποτελεί και μια μορφή προσωπικής κάθαρσης.

Τι θα λέγατε σε όσους «έχουν κουραστεί» να ακούν για τα γυναικεία θέματα;

Ιωάννα: Ότι άλλο τόσο έχουμε κουραστεί να χρειάζεται να μιλάμε γι' αυτά. Μακάρι να φτάσουμε στο σημείο που ο σεβασμός και η ισότητα των φύλων θα είναι αυτονόητα, στη θεωρία και στην πράξη, αλλά αυτό φαντάζει ακόμα πολύ μακρινό σενάριο.



Αυτές οι τέσσερις ιστορίες -μονόλογοι πως συνδέονται μεταξύ τους;

Αλεξάνδρα: Στη σκηνή συνδέονται με ένα παιχνίδι μουσικών καρεκλών, στο οποίο συμμετέχει και το κοινό της παράστασης. Δραματουργικά τα νήματα που ενώνουν τις τέσσερις ηρωίδες είναι δύο: να γίνουν αποδεκτές ή ορατές από κάποιον άντρα και η ανάγκη τους να ταυτιστούν με κάποια αρχαία τραγική ηρωίδα για να δικαιολογήσουν μέσα τους τις πράξεις ή τη δειλία τους.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σήμερα ακόμα οι γυναίκες;

Αλεξάνδρα: Νομίζω πως η μεγαλύτερη πρόκληση είναι με τον ίδιο μας τον εαυτό. Η αποδέσμευση από τους «παραδοσιακούς» γυναικείους ρόλους: της συζύγου, της μητέρας, της νοικοκυράς και η συνειδητή πλέον επιλογή της ζωής μας.

Επιλέγω να γίνω μάνα δεν είναι ο βασικός προορισμός της ύπαρξής μου, επιλέγω εφόσον το επιθυμώ σύντροφο (όποιου φύλου) δεν ολοκληρώνομαι μέσω μιας σχέσης.

Πότε εσείς προσωπικά έχετε αισθανθεί ότι σας βλέπουν ως «τέρας», επειδή είστε γυναίκες;

Ιωάννα: Συχνά πυκνά, στον χώρο εργασίας, στις διαπροσωπικές σχέσεις και στις πιο προσωπικές: όταν με ρωτούν επίμονα πότε θα γίνω μάνα, όταν επισημαίνουν όλο νόημα ότι έχω χάσει τη φόρμα μου και θα μείνω στο ράφι,

ή ότι την έχω βρει και ψάχνω για γαμπρό, όταν για τον ίδιο όγκο δουλειάς είναι αυτονόητο ότι η αμοιβή μου είναι μικρότερη απ' ό,τι ενός συναδέλφου κ.ο.κ.

Η παράσταση πρωτοπαρουσιάστηκε στο γνωστό σουηδικό θέατρο Östgötateatern. Πως ήταν αυτή η εμπειρία και πώς υποδέχτηκαν ένα αμιγώς ελληνικό έργο οι Σουηδοί;

Αλεξάνδρα: Ήταν μια υπέροχη εμπειρία! Το κοινό στη Σουηδία ήταν πολύ θερμό και έτοιμο να παίξει μαζί μας. Παρακολουθούσαν με ενδιαφέρον, συμμετείχαν στις μουσικές καρέκλες και σηκώνονταν να χορέψουν με ενθουσιασμό, αν και μας είχαν προειδοποιήσει πως οι Σουηδοί δεν χορεύουν. Στο τέλος της παράστασης, έμεναν να συζητήσουν μαζί μας τόσο για το έργο όσο και για το θέατρο στην Ελλάδα.

Τι άλλο ετοιμάζετε για αυτή τη σεζόν;

Αλεξάνδρα: Φέτος σκηνοθετώ το έργο «Πρόβα» του Ζαν Ανούιγ που παρουσιάζεται κάθε Κυριακή στις 21:00 στο θέατρο Αθηναϊκή Σκηνή και παίζω στην παράσταση «Οι τρελοί» της Βαλένθια του Λ. δε Βέγκα σε σκηνοθεσία Μιχάλη Καλαμπόκη, στο ίδιο θέατρο κάθε Παρασκευή στις 21:15.

Ιωάννα: Μόλις ανέβηκε η εφηβική παράσταση «Το Κύμα» στο θέατρο Λαμπέτη, σε σκηνοθεσία Νικορέστη Χανιωτάκη. Εκεί υποδύομαι την Ντιάνα Τζόουνς, σύζυγο ενός αιρετικού καθηγητή, ο οποίος επιχειρεί να δώσει μια απάντηση στο πώς μπορεί μια ομάδα ανθρώπων να αποποιηθεί την ανθρωπινή της διάσταση και να παρασυρθεί από τη βία και τον ρατσισμό.

Charity Event με πρωτοβουλία της Ιουλίας Καλλιμάνη στο "Tokyo Theater Athens"!

Η Ιουλία Καλλιμάνη πάντα ευαισθητοποιημένη σε θέματα ατόμων με αναπηρία, πραγματοποίησε με τη στήριξη των επιχειρηματιών Γιάννη και Σταύρου Βουτυράκου ένα λαμπερό Charity Live Event στο "Tokyo Theater Athens", ενισχύοντας τον σύλλογο "ΔΥΑΜΕΑ" - "Δεν Υπάρχουν Άνθρωποι Με Ειδικές Ανάγκες Μόνο Άνθρωποι", που έχει ως σκοπό την αγάπη και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία στην καθημερινότητα.

Πλήθος καλεσμένων από τον επιχειρηματικό, δημοσιογραφικό και καλλιτεχνικό χώρο, έσπευσε να δώσει το παρόν και να επικροτήσει αυτήν την τόσο αξιόλογη πρωτοβουλία. Η ιδρύτρια και πρόεδρος του σωματείου

εθελοντισμού και πράξης "ΔΥΑΜΕΑ", Χρυσούλα - Σύλβια Αντώνη ευχαρίστησε την Ιουλία Καλλιμάνη, τον Μιχάλη Τουρατζίδη και τους Γιάννη και Σταύρο Βουτυράκο ως πολύτιμους υποστηρικτές της δράσης του συλλόγου.



Press Room

ΚΥVERNITIS Travel: Αλλάζει τα δεδομένα στον τομέα του αθλητικού τουρισμού

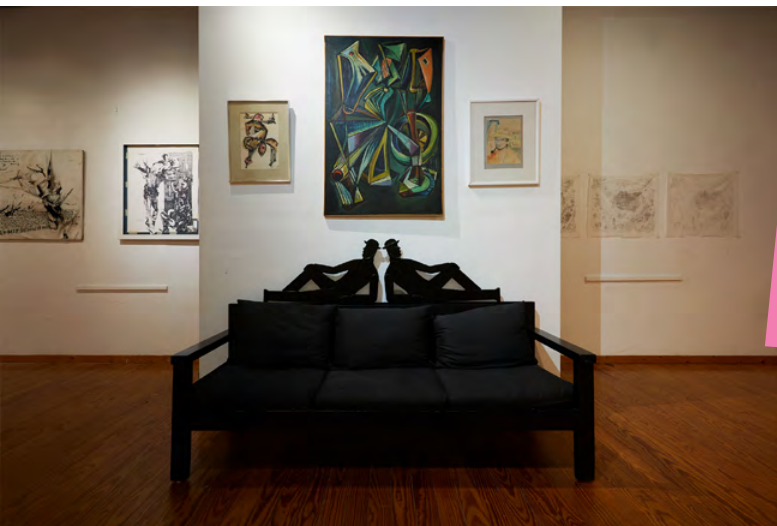


Η Kyvernitis Sports & Events έρχεται να αναζωογονήσει το ενδιαφέρον για διεθνή αθλητικά γεγονότα στην Ελλάδα αναλαμβάνοντας να φέρει, αλλά και να δημιουργήσει διοργανώσεις που θα προσελκύσουν τόσο αθλούμενους όσο και θεατές, προσφέροντας προστιθέμενη αξία για τη χώρα, τους τοπικούς φορείς, τους χορηγούς και βέβαια όλους όσους θα αποτελέσουν μέρος των διοργανώσεων της εταιρείας. Παράλληλα, αξιοποιώντας την 50χρονη εμπειρία του Ομίλου έχει τη δυνατότητα να προσφέρει εξαιρετικές υπηρεσίες σε τομείς από τη φιλοξενία έως και τα logistics παρέχοντας μια πλούσια και ικανοποιητική εμπειρία εφάμιλλη των μεγάλων αθλητικών events του εξωτερικού.

Η τεχνογνωσία της Kyvernitis Sports & Events στη διοργάνωση μεγάλων γεγονότων έρχεται από την διαχρονικά επιτυχημένη παροχή ενός φάσματος υπηρεσιών που περιλαμβάνει:

- την πλήρη οργάνωση αθλητικών αποστολών με μεταφορές και διαμονή υψηλής ποιότητας, διαχείριση ειδικών αναγκών όπως η διατροφή, η ιατρική υποστήριξη και ο αθλητικός εξοπλισμός και ο συντονισμός προπονήσεων και φιλικών αγώνων σε τοπικά γήπεδα ή εγκαταστάσεις.
- ταξίδια φιλάθλων και υπηρεσίες αθλητικού τουρισμού με πακέτα ταξιδιών, VIP υπηρεσίες και πλήρη υποστήριξη για την παρακολούθηση μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων.
- διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων όπως εταιρικά τουρνουά και φιλανθρωπικούς αγώνες συμπεριλαμβανομένων της διαχείρισης των χώρων, της υποστήριξης της υποδομής, των χορηγιών και της προώθησης.

Επιπλέον, το τμήμα Kyvernitis Sports & Events υπήρξε επίσημος συνεργάτης του 2nd Aegean Messinia Pro-Am, ενώ βρίσκεται σε προχωρημένες επαφές με παγκόσμιες ομοσπονδίες και σημαντικά αθλητικά franchises για τη διοργάνωση αγώνων διεθνούς κύρους στη χώρα μας.



Μια ζωή αφιερωμένη στην Τέχνη. Από το Πολύπλανο στο Πολύτροπον

Η Πολιτιστική Εταιρεία Σαρωνικού ΠΟΛΥΤΡΟΠΟΝ παρουσιάζει από τις 7 Δεκεμβρίου τη δεύτερη μεγάλη έκθεση με έργα από τη συλλογή του Γαβρίλου Μιχάλη.

Μετά την επιτυχία της πρώτης έκθεσης, αυτή τη φορά ο οργανισμός παρουσιάζει μία νέα επιλογή από έργα καλλιτεχνών με τους οποίους συνεργάστηκε ο Γαβρίλος και δεν βρίσκονται πια στη ζωή.

Η έκθεση "Μια ζωή αφιερωμένη στην Τέχνη. Από το Πολύπλανο στο Πολύτροπον" καλύπτει μία δημιουργική πορεία 55 ετών, κατά την οποία ο Γαβρίλος Μιχάλης συνεργάστηκε με τους σπουδαιότερους Έλληνες δημιουργούς. Μέσα από τα εκθέματα αναδεικνύεται μία μικροιστορία της Τέχνης, που αποκαλύπτει προσωπικές και εγκάρδιες σχέσεις με τους καλλιτέχνες, μακροχρόνιες συνεργασίες και φυσικά ξεχωριστά έργα, με περίπλοκο βαθμό δυσκολίας.

Στους δύο χώρους του ΠΟΛΥΤΡΟΠΟΝ, στα Καλύβια Αττικής, θα δούμε πάνω από 70 έργα των (αλφαβητικά): Αλέξη Ακριθάκη, Νίκου Αλεξίου, Αχιλλέα Απέργη, Γιάννη Γαϊτή, Γιάννη Δημητράκη, Όπυς Ζούνη, Άννυς Κωστοπούλου, Γιώργου Ζαζόγκα, Γιώργου Λάππα, Παύλου και Φούλας Σακέλη. Πρόκειται για μερικούς από τους πλέον καταξιωμένους Έλληνες καλλιτέχνες, με τους οποίους ο Γαβρίλος συνεργάστηκε στην κατασκευή των έργων και τις εκθέσεις τους.

Μέρες & Ώρες Λειτουργίας: Τετάρτη, Πέμπτη
Παρασκευή 17:00-21:00, Σάββατο 12:00-21:00

Είσοδος Ελεύθερη

ΠΕΣ ΠΟΛΥΤΡΟΠΟΝ, Προκοπίου Γκίνη 5, Καλύβια
Θορικού

Οι Calexico θα φέρουν στην Αθήνα «τον αέρα της αμερικανικής ερήμου»



Η αρχική ανακοίνωση για μια απογευματινή παράσταση με τους μοναδικούς Calexico βρήκε γόνιμο έδαφος και έτσι έγινε ήδη sold out! Under public demand, λοιπόν προστέθηκε και μία ακόμη παράσταση, βραδινή, στις 9 Φεβρουαρίου στις 21:00.

Για την ιστορία να αναφέρουμε ότι οι Calexico θα παίξουν για πρώτη φορά στη σκηνή του Gagarin 205, που για τις ανάγκες της συγκεκριμένης συναυλίας, θα διαμορφωθεί ειδικά ώστε να εξυπηρετήσει τόσο καθήμενους όσο και όρθιους θεατές.

Τα ιδρυτικά μέλη της μπάντας, Joey Burns και John Con-vertino, πλαισιωμένα από τον μακροχρόνιο συνεργάτη τους, τον τρομπετίστα Martin Wenk, περιοδεύουν επιλεκτικά σε λίγους σταθμούς στην Ευρώπη, με αφορμή τη συμμετοχή τους, αυτήν την περίοδο, στο θεατρικό έργο του Tennessee Williams, "Camino Real", που παίζεται στο Volkstheater στη Βιέννη. Οι Calexico όχι μόνο έχουν συνθέσει την πρωτότυπη μουσική της παράστασης, αλλά εμφανίζονται και ζωντανά επί σκηνής, ερμηνεύοντας ο μιν Joey, τον Don Ριχώτη ο δε John, τον Σάντσο Πάντσα, ενώ ο Martin υποδύεται έναν οδοκαθαριστή.

Πληροφορίες Εισιτηρίων
Early bird (όρθιοι): 25 ευρώ
Προπώληση: Όρθιοι 28 ευρώ
Προπώληση: Καθήμενοι 35 ευρώ (χωρίς αρίθμηση)

Σημεία Προπώλησης
Ηλεκτρονικά: more.com
τηλεφωνικά 211 7700 000
more spots: Nova | Public | Ευριπίδης | Viva Spot
Τεχνόπολης



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ - μια ιστορία αφιερωμένη στη Σύρο

Μια ιστορία αφιερωμένη στη δαντελοκεντημένη Σύρο, που άλλοτε ξετυλίγεται ψιθυριστά στις αμμουδιές της κι άλλοτε αλυχτάει σπαρακτικά πάνω στα βράχια της.

Πολλές ιστορίες τραγουδισμένες πάνω στα πλοία, που έχουν κι αυτά τη δική τους ζωή, δεμένη με τις ηλιολουσμένες χαρές και τις ξενύχτισσες λύπες των ανθρώπων που τα ταξιδεύουν.

Η κεντρική ηρωίδα, η Χριστίνα, γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Σύρο στο τέλος της δεκαετίας του 1970. Όνειρό της να ζει ανάμεσα στα κύματα και να γίνει καπετάνιος.

Με αφορμή τη Χριστίνα περιγράφεται η ζωή στα νησιά, απομονωμένα και κοσμοπολίτικα, φωτίζεται μία άλλη όψη της θάλασσας, παρουσιάζοντας την καθημερινότητα των ναυτικών στα πλοία κατά την διάρκεια μεγάλων ταξιδιών και παράλληλα αναδεικνύονται θέματα που πληγώνουν την κοινωνία.

Μέσα από πολλές σπονδυλωτές αφηγήσεις που συγκινούν και προβληματίζουν δίνει φωνή σε εκείνους που έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με τις περιοριστικές προσδοκίες, την απώλεια, τη σκληρή όψη της ζωής, αλλά και σε όλους εκείνους που νιώθουν και προσφέρουν την αγάπη.

Παρουσίαση των βιβλίων των Κωνσταντίνου Λαγού και Ηλία Μαγκκλίνη



Την Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου, στις 19.30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Ψυχογιός, διοργανώνουν παρουσίαση των βιβλίων των Κωνσταντίνου Λαγού και Ηλία Μαγκκλίνη με τίτλο «1941, Γερμανική Εισβολή: Η Μάχη των Οχυρών» και «1921, Σαγγάριος Μέχρις Εσχάτων» αντίστοιχα.

Με τους συγγραφείς θα συνομιλήσει ο:

Τάσος Σακελλαρόπουλος, Ιστορικός & Υπεύθυνος των Ιστορικών Αρχείων του Μουσείου Μπενάκη

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και η εκδήλωση θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Λίγα λόγια για τα βιβλία

1941, ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΕΙΣΒΟΛΗ: Η ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΟΧΥΡΩΝ

Ο Κωνσταντίνος Λαγός, επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον του στα τεκταινόμενα στο Κάτω Νευροκόπι, καταγράφει αριστοτεχνικά μια δραματική πολεμική αφήγηση που είναι ελάχιστα γνωστή στο ευρύ κοινό.

1921, ΣΑΓΓΑΡΙΟΣ: ΜΕΧΡΙΣ ΕΣΧΑΤΩΝ

Το πολεμικό γεγονός που αργότερα ονομάστηκε «Μάχη του Σαγγαρίου» (από τον ποταμό που διασχίζει την Τουρκία) είναι κάτι μοναδικό στην ελληνική στρατιωτική ιστορία. Σε ένα αφήγημα που, χωρίς να αποτελεί ιστοριογραφική έρευνα με την αυστηρή έννοια του όρου, ο Ηλίας Μαγκκλίνης εστιάζει στον γενικότερο στρατιωτικό σχεδιασμό, αλλά παράλληλα επικεντρώνεται και στην ατομική εμπειρία του απλού στρατιώτη.

quote of the day

**WE SHOULD FEEL SORROW, BUT NOT
SINK UNDER ITS OPPRESSION**
Confucius

tip of the day

They say any
landing you can
walk away from is a
good one.

Alan Shepard

10 Δεκεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων
- › Παγκόσμια Ημέρα Ιδιοκτησία