



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΤΟΙΧΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

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



**PLEASANTEEISM: ΠΟΣΟ ΤΟΞΙΚΟ ΕΙΝΑΙ,
ΝΑ ΘΕΛΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΙΣ
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ**

Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει ένα ρητό που λέει: “Κανόνας νούμερο ένα: Ποτέ μην είσαι το νούμερο δύο.” Σκληρό; Ίσως. Αληθινό; Απόλυτα. Στην εποχή που ζούμε, όπου οι απαιτήσεις είναι πολλές και ο ανταγωνισμός ακόμα περισσότερος, το να αφήνεις τον εαυτό σου να βρίσκεται στη δεύτερη θέση μπορεί να σου στοιχίσει – όχι μόνο επαγγελματικά αλλά και προσωπικά.

Ας μιλήσουμε ανοιχτά. Πόσες φορές έχεις βάλει τους άλλους πάνω από εσένα; Στη δουλειά, όπου δέχεσαι να κάνεις έξτρα ώρες χωρίς να το εκτιμούν. Στις σχέσεις σου, όπου δίνεις τα πάντα και παίρνεις ψίχουλα. Ακόμα και στην καθημερινότητά σου, όταν οι ανάγκες σου περνούν σε δεύτερη μοίρα για να ικανοποιήσεις τους γύρω σου.

Όμως, για να είμαστε ξεκάθαροι, δεν μιλάμε για εγωισμό. Μιλάμε για αυτοεκτίμηση. Το να μην είσαι ποτέ «νούμερο δύο» σημαίνει να δίνεις στον εαυτό σου τη θέση που του αξίζει. Να απαιτείς σεβασμό, να θέτεις όρια και να επιλέγεις ανθρώπους που βλέπουν την αξία σου.

Σκέψου το εξής: Αν εσύ δεν θεωρείς τον εαυτό σου προτεραιότητα, γιατί να το κάνουν οι άλλοι; Δεν χρειάζεται να είσαι πάντα πρώτος στη ζωή των άλλων, αλλά πρέπει να είσαι πρώτος στη δική σου. Να φροντίζεις τις ανάγκες σου, να διεκδικείς τα όνειρά σου και να μη συμβιβάζεσαι με τίποτα λιγότερο από αυτό που αξίζεις.

Ξεκίνα σήμερα. Στη δουλειά, διεκδίκησε την αναγνώριση που σου αξίζει. Στις σχέσεις σου, μην φοβάσαι να ζητήσεις ισότητα και σεβασμό. Και, πάνω απ' όλα, πάρε χρόνο για εσένα. Κάνε πράγματα που σε γεμίζουν, απόλαυσε τη ζωή και επένδυσε στην αυτοβελτίωσή σου.

Tip of the Day: Όταν βάζεις εσένα σε δεύτερη θέση, δείχνεις στους άλλους πώς να σου φέρονται. Κάνε τη διαφορά: γίνε εσύ ο κανόνας! Dear, μην είσαι ποτέ δεύτερη επιλογή σε μια ζωή που μπορείς να ζήσεις σαν πρώτη προτεραιότητα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Pleasanteeism: Πόσο τοξικό είναι, να θέλεις πάντα να δείχνεις χαρούμενος στη δουλειά



Το 2024, μια έρευνα αποκάλυψε ότι το 79% των εργαζομένων αισθάνονται πίεση να αποδίδουν συνεχώς τα μέγιστα, προκειμένου να αποδείξουν στους εργοδότες τους ότι είναι αφοσιωμένοι στη δουλειά τους. Ωστόσο, μια ακόμα πιο ανησυχητική τάση έχει αρχίσει να εμφανίζεται: το «pleasanteeism».

Πρόκειται για το άγχος των εργαζομένων, που θεωρούν ότι πρέπει να είναι συνεχώς χαρούμενοι και θετικοί, ακόμα και όταν βιώνουν εξάντληση ή δυσαρέσκεια στον εργασιακό τους χώρο. Ενώ όλοι αναγνωρίζουν ότι η δουλειά μπορεί να είναι δύσκολη, αυτή η συνεχής ανάγκη να δείχνουμε «ευχάριστοι», μπορεί τελικά να προκαλέσει σοβαρές μακροχρόνιες συνέπειες στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Το «pleasanteeism» αναφέρεται στην υποχρέωση που νιώθουν οι εργαζόμενοι να αποφεύγουν την εκδήλωση των πραγματικών τους

συναισθημάτων και να προβάλλουν μια εικόνα συνεχούς χαράς και ικανοποίησης, ακόμη κι όταν η πραγματικότητα είναι εντελώς διαφορετική. Αυτή η τάση ενισχύει την κουλτούρα της «σιωπηλής καταπίεσης» στους χώρους εργασίας, καθώς οι εργαζόμενοι αποφεύγουν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, φοβούμενοι ότι θα θεωρηθούν αρνητικοί ή μη παραγωγικοί. Αυτό συχνά συμβαίνει διότι οι επαγγελματίες δεν συνδυάζουν τη συναισθηματική έκφραση με τον επαγγελματισμό, κάτι που προκαλεί μια αίσθηση πίεσης να «υποκριθούμε» την ευτυχία.



Η έννοια του «pleasanteeism» εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 2021, κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, και από τότε έχει αρχίσει να γίνεται όλο και πιο έντονη. Μια έρευνα από την εταιρεία Lime Global το 2021 αποκάλυψε ότι το 51% των εργαζομένων ένιωθαν την ανάγκη να προσποιούνται ότι είναι «ευτυχισμένοι» στον χώρο εργασίας,



προκειμένου να ανταποκριθούν στις κοινωνικές προσδοκίες. Ωστόσο, το ποσοστό αυτό αυξήθηκε δραματικά το 2022, φτάνοντας το 75%. Αυτό σημαίνει ότι όλο και περισσότεροι εργαζόμενοι αισθάνονται την πίεση να φαίνονται πάντα θετικοί, ακόμα κι όταν η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική.

Η δημιουργία ενός θετικού εργασιακού κλίματος και η ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος είναι σημαντικά, αλλά όταν αυτό συνοδεύεται από την πίεση να προβάλλεις μια εικόνα «ευχάριστου» ανθρώπου, χωρίς να εκφράζεις τις αληθινές σου ανησυχίες και τους προβληματισμούς σου, τότε αυτή η συμπεριφορά μετατρέπεται σε τοξική. Αν ζεις συνεχώς με αυτήν την πίεση, αργά ή γρήγορα θα αρχίσει να νιώθεις κουρασμένος και εξαντλημένος, και να καταλήξεις να χάνεις την αυθεντικότητά σου, με αρνητικές συνέπειες στην ψυχική σου υγεία.

Για να ξεπεράσεις αυτήν την κατάσταση, είναι σημαντικό να μάθεις να αποδέχεσαι τα συναισθήματά σου και να μην νιώθεις ότι πρέπει να υποκρίνεσαι πως όλα πάνε καλά. Η αποδοχή των συναισθημάτων σου, καθώς και το να μάθεις πώς να διαχειρίζεσαι τις συγκρούσεις είναι τα κλειδιά για να ανακτήσεις την ισορροπία σου.



Τι πρέπει να κάνεις λοιπόν

Αξιολόγησε τις συναισθηματικές σου ανάγκες και προσπάθησε να εκφράζεις τις ανησυχίες σου με άμεσο και ειλικρινή τρόπο. Ο αυτοσεβασμός είναι σημαντικός για την ευημερία σου, και μπορείς να αναγνωρίσεις πότε είναι σωστό να υπερασπιστείς τον εαυτό σου.



Δωρεά 110 εορταστικών γευμάτων σε οικονομικά ευάλωτες οικογένειες από το Club Hotel Casino Loutraki

Με αίσθημα κοινωνικής ευθύνης, το Club Hotel Casino Loutraki στήριξε και φέτος τα Χριστούγεννα τους πιο ευάλωτους συμπολίτες μας, προσφέροντας 110 εορταστικά γεύματα στους ωφελούμενους του Κοινωνικού Παντοπωλείου Δήμου Λουτρακίου, Περαχώρας, Αγίων Θεοδώρων.

Η ομάδα του Club Hotel Casino Loutraki ετοίμασε τα γεύματα και τα παρέδωσε στον Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Πολιτικής και Αθλητισμού, κ. Αθανάσιο Παπαθανασίου. Το πλήρες εορταστικό μενού, επιμελημένο από τον executive chef, κ. Κωνσταντίνο Ζουμπορλή, περιλάμβανε: χειμερινή σαλάτα, χοιρινό ψητό σε σάλτσα κρασιού με ριγανάτες πατάτες, μπακλαβά, σαραγλί, κουραμπιέδες και μελομακάρονα.

Η διανομή των γευμάτων πραγματοποιήθηκε από τους Προέδρους των Τοπικών Κοινοτήτων, καλύπτοντας τις ανάγκες 65 οικογενειών στις περιοχές του Δήμου. Το Κοινωνικό Παντοπωλείο, που λειτουργεί από το 2012, προσφέρει τρόφιμα μακράς διάρκειας κάθε δεκαπενθήμερο σε χαμηλοσυνταξιούχους και χαμηλοεισοδηματίες, αποτελώντας έναν σημαντικό πυλώνα στήριξης για τις οικογένειες της περιοχής.

Η ενέργεια αυτή αποτελεί μέρος της ευρύτερης στρατηγικής κοινωνικής προσφοράς του Club Hotel Casino Loutraki, που παραμένει σταθερά προσηλωμένο στην υποστήριξη τοπικών δράσεων αλληλεγγύης.

Ο Θανάσης Τσατσούλης, Διευθυντής Μάρκετινγκ & Επικοινωνίας του Club Hotel Casino Loutraki, δήλωσε: «Με μεγάλη χαρά και αγάπη, εκ μέρους της Διοίκησης και των εργαζομένων του Club Hotel Casino Loutraki, σας αποστέλλουμε τις θερμότερες ευχές μας για τις φετινές γιορτές. Ελπίζουμε το εορταστικό γεύμα να γεμίσει το τραπέζι σας με γεύση και την καρδιά σας με χαρά. Ευχόμαστε ολόψυχα το νέο έτος να φέρει Υγεία, Αγάπη, Ευημερία και όμορφες στιγμές για εσάς και τους αγαπημένους σας».



Το πρώτο επίσημο καζίνο στον κόσμο ήταν το "Il Ridotto", που σημαίνει "ιδιωτικό δωμάτιο" στα ιταλικά

SAY *yes* & get impressed



Ανοίξε το 1638 στη Βενετία της Ιταλίας, προσφέροντας οργανωμένο και ελεγχόμενο χώρο για τυχερά παιχνίδια, όπως μπακαρά, παιχνίδια με κάρτες και ζάρια. (!)

Το "Il Ridotto" δημιουργήθηκε ως μέρος του Βενετσιάνικου καρναβαλιού, με στόχο οι αρχές της Βενετίας να ελέγχουν και να ρυθμίζουν τον τζόγο, που ήταν δημοφιλής κατά τη διάρκεια του καρναβαλιού. Βρισκόταν στο κτίριο του Palazzo Dandolo, κοντά στην πλατεία "Σαν Μάρκο" στη Βενετία. Το καζίνο ήταν προσβάσιμο κυρίως στους πλούσιους και απαιτούσε συγκεκριμένο ενδυματολογικό κώδικα. Έκλεισε το 1774 με εντολή της Βενετσιάνικης Γερουσίας.

Η λέξη "καζίνο" προέρχεται από την ιταλική λέξη "cascina", που σημαίνει "μικρό σπίτι". Πριν την κυριαρχία των νόμιμων καζίνο, τα παιχνίδια διοργανώνονταν σε

σπίτια, και το παιχνίδι συνόδευαν συχνά άλλες δραστηριότητες, όπως συναυλίες ή χοροί, συνοδεία φαγητού και ποτού.

Σήμερα, το Casino di Venezia, που άνοιξε το 1638, θεωρείται το παλαιότερο καζίνο στον κόσμο και συνεχίζει να λειτουργεί στο ίδιο κτίριο, προσφέροντας στους επισκέπτες μία μοναδική εμπειρία τυχερών παιχνιδιών σε ένα ιστορικό περιβάλλον.



Τα διατροφικά trends του 2025: Νέες υγιεινές επιλογές



Κάθε χρόνο, νέα trends αναδύονται, προσφέροντας διαφορετικές προσεγγίσεις στην υγιεινή διατροφή και την πρόληψη ασθενειών. Παρά τις συνεχείς εξελίξεις όμως, υπάρχουν βασικές αρχές που παραμένουν αναλλοίωτες, καθώς αποτελούν τη βάση για την καλή υγεία. Ωστόσο, το 2025 φαίνεται να έχει να προσφέρει ενδιαφέρουσες τάσεις, που συνδυάζουν επιστημονικά δεδομένα και σύγχρονες ανάγκες για καλύτερη ευημερία.

Το τσάι, άλλο ένα trend που παραμένει δημοφιλές, προσφέρει πολλά οφέλη πέρα από την απλή ενυδάτωση. Εκτός από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, προστατεύει την καρδιά και έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Από το πράσινο τσάι έως το τσάι με τζίντζερ, η κατανάλωσή του φαίνεται να γίνεται μέρος της καθημερινής διατροφής για την ενίσχυση της υγείας.

Αναμφίβολα, η αντιφλεγμονώδης διατροφή εξακολουθεί να είναι δημοφιλής και παραμένει πρώτη στη λίστα. Η έρευνα συνεχώς επιβεβαιώνει ότι τρόφιμα με αντιφλεγμονώδη δράση, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα ψάρια με υψηλά επίπεδα ωμέγα-3, έχουν θετική επίδραση στην υγεία μας. Αυτά τα τρόφιμα μειώνουν τις φλεγμονές στο σώμα, ενισχύουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.

Τα τροπικά φρούτα, όπως το μάνγκο και ο ανανάς, κλέβουν την παράσταση και αναμένονται να είναι από τα αγαπημένα του 2025. Οι εξωτικοί τους καρποί δεν προσφέρουν μόνο γεύση και φρεσκάδα, αλλά και πληθώρα βιταμινών και αντιοξειδωτικών, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.



Μια άλλη σημαντική τάση για το νέο έτος αφορά στην κατανάλωση φυτικών πρωτεϊνών. Οι άνθρωποι



στρέφονται ολοένα και περισσότερο σε φυτικά προϊόντα, που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, όπως φασόλια, φακές και ξηροί καρποί. Αυτά τα τρόφιμα ενισχύουν την υγεία της καρδιάς και προσφέρουν βιώσιμες εναλλακτικές λύσεις για εκείνους που θέλουν να μειώσουν την κατανάλωση ζωικών προϊόντων.

Σημαντικότερο, ωστόσο, είναι να διατηρήσουμε μια ευέλικτη στάση απέναντι στη διατροφή, χωρίς να ακολουθούμε αυστηρές και περιοριστικές δίαιτες. Έτσι, μπορούμε να διατηρήσουμε έναν ισχυρό και υγιή οργανισμό, χωρίς να θυσιάζουμε τη χαρά του φαγητού.

Επιπλέον, τα mocktails, τα μη αλκοολούχα ποτά, συνεχίζουν να κερδίζουν έδαφος, καθώς πολλοί άνθρωποι αναζητούν νηφάλιες επιλογές στη ζωή τους. Αυτά τα ποτά, όταν φτιάχνονται με φυσικά υλικά, χωρίς επεξεργασμένα σάκχαρα, προσφέρουν ένα γευστικό και αναζωογονητικό ρόφημα. Η δημοτικότητά τους συνεχώς αυξάνεται, καθώς προσφέρουν έναν υγιεινό τρόπο να απολαύσει κανείς τη ζωή, χωρίς τις αρνητικές επιπτώσεις του αλκοόλ.

Η υγιεινή διατροφή, με τη βάση τις φρέσκες, μη επεξεργασμένες τροφές, παραμένει καθοριστική για τη διατήρηση της καλής υγείας. Η κατανάλωση υγιεινών λιπαρών, πρωτεϊνών και φυτικών ινών, καθώς και η αποφυγή επεξεργασμένων τροφών και ζάχαρης, είναι καθοριστικά στοιχεία για τη δημιουργία ενός ισχυρού διατροφικού πλάνου

Τέλος, παρατηρείται ότι ολοένα και περισσότεροι αγοραστές ενδιαφέρονται για το ψήσιμο ψωμιού στο σπίτι, καθώς έχει καταγραφεί μια αύξηση 49% στις παραγγελίες για αλεύρι.



Γιορτή χαράς και αλληλεγγύης το φιланθρωπικό bazaar της Groupama Ασφαλιστικής



Σε ζεστό, εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε το φιλανθρωπικό χριστουγεννιάτικο bazaar της Groupama Ασφαλιστικής, στα γραφεία της στη Νέα Σμύρνη. Η εκδήλωση αγκαλιάστηκε θερμά από εργαζόμενους, συνεργάτες και το ευρύτερο κοινό, που στήριξαν την πρωτοβουλία με ενθουσιασμό.

Στη χριστουγεννιάτικη αγορά, που φιλοξενήθηκε στο ισόγειο του Εκπαιδευτικού Κέντρου της Groupama, συμμετείχαν οι οργανισμοί «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και «Τα Παιδικά Χωριά SOS». Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να κάνουν τις γιορτινές τους αγορές, επιλέγοντας από μοναδικά δώρα, χειροποίητα γούρια, πρωτότυπα στολίδια και άλλες δημιουργίες, ενώ παράλληλα ενίσχυαν δύο οργανισμούς αφιερωμένους στη φροντίδα και την προστασία των παιδιών.

Το Χαμόγελο του Παιδιού, με έμφαση στην ισότητα, τον σεβασμό και την αξιοπρέπεια, δρα ακούραστα όλο τον χρόνο, παρέχοντας υπηρεσίες πρόληψης, παρέμβασης και θεραπείας σε παιδιά που αντιμετωπίζουν φαινόμενα βίας, προβλήματα υγείας ή άλλες δυσκολίες.

Τα Παιδικά Χωριά SOS, διεθνής οργάνωση με δράση σε 136 χώρες, προσφέρουν στην Ελλάδα οικογενειακή φροντίδα σε παιδιά που στερούνται το οικογενειακό τους περιβάλλον. Παράλληλα, μέσω προγραμμάτων πρόληψης, στηρίζουν οικογένειες και παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη, εξασφαλίζοντας ένα ασφαλές και γεμάτο αγάπη περιβάλλον.

Η Groupama Ασφαλιστική, με έντονο αίσθημα κοινωνικής ευθύνης, συνεχίζει να στηρίζει δράσεις και οργανισμούς που εστιάζουν στην προστασία των παιδιών και την ενίσχυση της οικογένειας. Με μηνύματα αγάπης, χαράς και αισιοδοξίας, η εταιρεία στέλνει το δικό της μήνυμα: τις γιορτές, η σκέψη μας ανήκει στα παιδιά.

Ήξερες ότι...

Τα φιλανθρωπικά bazaar έχουν τις ρίζες τους στη Δυτική Ευρώπη του 18ου αιώνα

Στην Αγγλία, οι πρώτες τέτοιες εκδηλώσεις διοργανώθηκαν από φιλανθρωπικές οργανώσεις για τη συγκέντρωση πόρων υπέρ των φτωχών και των ορφανών. Ένα από τα παλαιότερα καταγεγραμμένα φιλανθρωπικά bazaar πραγματοποιήθηκε το 1759 στο Λονδίνο, με τη συμμετοχή της αριστοκρατίας και της τοπικής κοινωνίας.

Στην Ελλάδα, τα φιλανθρωπικά bazaar άρχισαν να εμφανίζονται συστηματικά στα τέλη του 19ου αιώνα. Οι πρώτες οργανώσεις που τα διοργάνωσαν ήταν σύλλογοι κυριών και φιλανθρωπικές αδελφότητες, που στόχο είχαν να ενισχύσουν τη φροντίδα των απόρων, των αστέγων και των παιδιών. Σήμερα, αυτά τα bazaar αποτελούν έναν αγαπημένο θεσμό κατά την περίοδο των Χριστουγέννων, ενώνοντας την αλληλεγγύη με τη γιορτινή ατμόσφαιρα.

Τώρα ξέρεις ότι η ιστορία των φιλανθρωπικών bazaar είναι τόσο παλιά όσο και η ανάγκη μας για προσφορά!



Το σύνδρομο του ελεύθερου χρόνου και πώς να το ξεπεράσουμε



Το «Σύνδρομο του ελεύθερου χρόνου» (Leisure Sickness) είναι ένα φαινόμενο, το οποίο εξηγεί τα αντικρουόμενα συναισθήματα που νιώθουν πολλοί, όταν πλησιάζουν οι διακοπές ή το Σαββατοκύριακο. Αντί λοιπόν να απολαμβάνουν τη χαλάρωση, καταλήγουν να αισθάνονται εξαντλημένοι, ή ακόμα και να αρρωσταίνουν. Αυτό το φαινόμενο, αν και δεν αναγνωρίζεται επίσημα ως ιατρική διάγνωση, περιγράφει τη σωματική και ψυχική δυσφορία, που μπορεί να εκδηλωθεί, όταν κάποιος προσπαθεί να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει.

Τα συμπτώματα του Συνδρόμου του Ελεύθερου Χρόνου περιλαμβάνουν πονοκεφάλους, κόπωση, μυϊκούς πόνους, ακόμα και κάποια ασθένεια. Οι παράγοντες που το προκαλούν ποικίλουν, αλλά συνήθως περιλαμβάνουν το υπερβολικό άγχος που προκαλείται από την έντονη καθημερινότητα. Όταν το σώμα παραμένει σε καθεστώς πίεσης για μεγάλο χρονικό διάστημα, το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται για να ανταπεξέλθει στη διαρκή ένταση. Ωστόσο, μόλις το άτομο βρει χρόνο για ξεκούραση, το σώμα του πέφτει απότομα από τη συνεχιζόμενη εγρήγορση σε μια αδράνεια, καθιστώντας το πιο ευάλωτο σε ιούς και λοιμώξεις.

Η παραμέληση βασικών αναγκών κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας, όπως ο ύπνος, η διατροφή και η άσκηση, μπορεί επίσης να συντελέσει στην εκδήλωση του Συνδρόμου του Ελεύθερου Χρόνου. Όταν ο ρυθμός της καθημερινότητας χαλαρώνει, οι ελλείψεις σε αυτούς τους τομείς γίνονται πιο εμφανείς, προκαλώντας ένα αίσθημα εξάντλησης ή αδιαθεσίας. Επιπλέον, η συνεχής σύνδεση μέσω τεχνολογίας, κινητών και κοινωνικών δικτύων δυσκολεύει την αποσύνδεση και τη μετάβαση σε μία πραγματική κατάσταση χαλάρωσης.

Για να αντιμετωπιστεί το σύνδρομο αυτό, είναι απαραίτητη η σωστή προετοιμασία και διαχείριση του άγχους. Η εισαγωγή μικρών στιγμών χαλάρωσης στην καθημερινότητα, όπως η άσκηση αναπνοής ή ο διαλογισμός, μπορεί να μειώσει την ένταση και να διευκολύνει τη μετάβαση από την πίεση στη χαλάρωση. Επίσης, είναι σημαντικό να αποδεχτεί κάποιος την ανάγκη για





απραξία, χωρίς ενοχές, κατανοώντας ότι η ξεκούραση είναι αναγκαία για τη σωματική και ψυχική υγεία.

Τέλος, η φροντίδα της φυσικής μας κατάστασης, με επαρκή ύπνο, σωστή διατροφή και άσκηση, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα σωματικών ενοχλήσεων κατά τη διάρκεια των διακοπών. Με σωστή προετοιμασία και έγκαιρη προσαρμογή στις νέες συνθήκες, η ξεκούραση μπορεί να γίνει πραγματικά αναζωογονητική, χωρίς να προκαλεί άγχη ή σωματική δυσφορία.

Για να αποφύγετε την εξάντληση και να ενισχύσετε την υγεία σας, ακολουθήστε τις παρακάτω στρατηγικές:

Διαχείριση άγχους: Προσπαθήστε να εντάξετε δραστηριότητες στην καθημερινότητά σας, που βοηθούν στην αποσυμπίεση και στην ψυχική χαλάρωση. Αποσυνδεθείτε από τις ψηφιακές συσκευές, κάντε βαθιές αναπνοές, περπατήστε στη φύση, ή διαβάστε βιβλία. Αναζητήστε ποιοτικό χρόνο με τον εαυτό σας ή με αγαπημένα πρόσωπα.

Φροντίδα καθημερινών συνηθειών: Δώστε προσοχή στις ανάγκες του σώματός σας. Ακολουθήστε μια καλή διατροφή, διασφαλίστε ότι κοιμάστε επαρκώς, ασκηθείτε τακτικά και ενυδατωθείτε. Προσπαθήστε να συντονιστείτε με τις ανάγκες του σώματος για επιπλέον φροντίδα, όπως μασάζ ή γιόγκα.

Αποφυγή συνωστισμένων χώρων: Πριν από τις διακοπές ή τις περιόδους ξεκούρασης, περιορίστε την έκθεσή σας σε πολύ κόσμο και χρησιμοποιήστε μάσκα, εάν βρίσκεστε σε πολυσύχναστα μέρη για να μειώσετε τις πιθανότητες να κολλήσετε ιώσεις.

Αυτές οι στρατηγικές βοηθούν στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής ευημερίας σας, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σας σύστημα και μειώνοντας την ένταση του άγχους.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΜΕΓΑΛΗ ΛΗΣΤΕΙΑ: Η νέα ταινία με τον Sylvester Stallone, από σήμερα στους κινηματογράφους



Στην νέα ταινία "Η ΜΕΓΑΛΗ ΛΗΣΤΕΙΑ" (με αυθεντικό τίτλο στα αγγλικά: *Armor*) σε σκηνοθεσία Justin Rount, με τους Sylvester Stallone, Josh Wiggins, Dash Mihok πατέρας και γιος που εργάζονται ως φύλακες σε μια εταιρεία θωρακισμένων φορτηγών έχουν μια συνηθισμένη μέρα στο δρόμο, ώσπου έρχονται αντιμέτωποι με μία ομάδα επίδοξων ληστών με επικεφαλής τον Σιλβέστερ Σταλόνε. Ενώ βρίσκονται σε μια γέφυρα και με το φορτηγό να ανα-

τρέπεται, βρίσκονται παγιδευμένοι μέσα σε αυτό. Τώρα πρέπει να καταστρώσουν ένα σχέδιο για να δραπετεύσουν και να εξασφαλίσουν την επιβίωσή τους. Ποιος θα επιβιώσει όμως τελικά σε αυτή τη Μεγάλη Ληστεία;

Αν και η ταινία αποτελεί την πρώτη ταινία για τον Justin Rount έπειτα από 13 χρόνια, καταγγελίες μελών του συνεργείου ήθελαν τον Rount απλά να "προσποιείται" ότι σκηνοθετεί, με τον παραγωγό Randall Emmett να κινεί όλα τα νήματα από το παρασκήνιο. Σύμφωνα με τον props assistant Michael Castro, "Αυτός (ο Rount) κυριολεκτικά προσποιούνταν ότι σκηνοθετούσε τη σκηνή που συνέβαινε - κοιτάζοντας την οθόνη και μετά κοιτούσε τη δράση και έκανε κινήσεις με τα χέρια για να φαίνεται ότι έλεγε στους ανθρώπους τι να το κάνουν."

Τα γυρίσματα πραγματοποιήθηκαν στο Pearlington του Μισισιπή και στο Waveland του Μισισιπή τον Σεπτέμβριο του 2023. Δεδομένου ότι τα γυρίσματα έγιναν κατά τη διάρκεια της απεργίας των SAG-AFTRA του 2023, χορηγήθηκαν στους κινηματογραφιστές ενδιάμεσες συμφωνίες που τους έδωσαν ειδική άδεια για να κάνουν την ταινία.



Η Αθηνά Μαλαπάνη μας προτείνει μια ανάγνωση στο «Κόκκινο»

Η Αθηνά Μαλαπάνη με τη νέα συλλογή διηγημάτων της με τίτλο «Κόκκινο», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Οσελότος μάς συστήνει μια σειρά από ήρωες πραγματικούς, με πολλά πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα, αδυναμίες, λάθη, πάθη, έντονα συναισθήματα. Ανθρώπους που ξέρουν να αγαπούν και να μισούν, να φροντίζουν και να αγνοούν, να αποδίδουν δικαιοσύνη και να τιμωρούν, να πληγώνουν και να πληγώνονται. Ίσως σε κάποιον από αυτούς να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας...



Το νέο σας βιβλίο, «Κόκκινο», μια συλλογή διηγημάτων, περιλαμβάνει 50 ιστορίες. Ποια είναι η βασική τους θεματική;

Το «Κόκκινο» είναι μια συλλογή διηγημάτων, που κυκλοφορεί εδώ και περίπου δύο μήνες από τις εκδόσεις Οσελότος. Τα διηγήματα αυτά χωρίζονται σε διάφορους κοινωνικούς άξονες. Τα περισσότερα από αυτά στην αρχή της συλλογής είναι καταθλιπτικά και μελαγχολικά αναγνώσματα, που προβάλλουν κοινωνικά ζητήματα της εποχής μας με μελανά χρώματα και μία γενναία δόση πεσιμισμού. Εν τούτοις, στη συνέχεια του βιβλίου, τα διηγήματα προβάλλουν ήρωες που αντιμετωπίζουν με δυναμισμό και μαχητικότητα, σθένος και ψυχική ανθεκτικότητα τις δυσκολίες και τα εμπόδια της ζωής και δεν παραιτούνται. Στο τέλος, ο κεντρικός αφηγητής (που ίσως ταυτίζεται και με τη συγγραφέα του έργου) διαπιστώνει πόσο σημαντικός είναι ο δυναμισμός στη ζωή μας και να αρχίσουμε ή να συνεχίσουμε να υψώνουμε τη φωνή μας διεκδικώντας όλα όσα μας αξίζουν.

Γιατί επιλέξατε το κόκκινο ως τίτλο;

Γιατί το χρώμα αυτό εκφράζει την επαναστατικότητα, το πάθος, την πυγμή και την απολυτότητα, που θεωρώ ότι χρειάζονται τη σημερινή εποχή για να επιβιώσει κανείς σε αυτήν την αδυσώπητη κοινωνία και να αντιμετωπίσει κάποιες κακές συμπεριφορές, που δυστυχώς και αδι-

αμφισβήτητα υπάρχουν. Γενικότερα, το κόκκινο χρώμα συμβολίζει και στην πεζογραφία και ειδικά στην ποίηση, αλλά και σε άλλες τέχνες (όπως τη ζωγραφική φυσικά), την επανάσταση και το πάθος. Οπότε με αυτές τις έννοιες χρησιμοποιήθηκε και από εμένα.

Συνδέονται μεταξύ τους με κάποιον τρόπο όλες αυτές οι ιστορίες;

Οι ιστορίες είναι αυτόνομες, γι' αυτό και μπορούν να διαβαστούν ξεχωριστά ανάλογα με την επιθυμία, την κρίση, ή τον χρόνο του κάθε αναγνώστη και της κάθε αναγνώστριας. Ωστόσο, ο συνδετικός αρμός που μπορεί να θεωρηθεί ότι υπάρχει μεταξύ τους είναι η προσπάθεια των ηρώων να αντιμετωπίσουν με δυναμισμό και μαχητικότητα, αλλά προπαντός αξιοπρέπεια, τα προβλήματα και τις δυσκολίες της ζωής, όπως η μοναξιά, η έλλειψη επικοινωνίας, η αποξένωση και η απομόνωση, η έλλειψη κοινωνικού ενδιαφέροντος και αλτρουισμού που αλλοτριώνουν τον σύγχρονο άνθρωπο και άλλα σχετικά.



Υπάρχει κάποια ιστορία που ξεχωρίζετε ιδιαίτερα;

Η αλήθεια είναι ότι αγαπώ όλες τις ιστορίες μου, γιατί όλες είναι καρπός της δικής μου δημιουργίας και δημιουργικότητας και δεν νομίζω ότι μπορώ να διακρίνω κάποια. Ίσως η τελευταία ιστορία, η συνειδητοποίηση του αφηγητή για όλα όσα έχει βιώσει και τα τελικά συμπεράσματα στα οποία καταλήγει, να αποτελεί για εμένα μία έξοδος από το σκοτάδι στο φως κι έτσι, να την έχω περισσότερο στην καρδιά μου!

Γιατί επιλέξατε τη φόρμα του διηγήματος αυτή τη φορά;

Γιατί πάντοτε με εξέφραζαν οι σύντομες και εύπεπτες ιστορίες, ώστε να μεταλαμπαδεύσω πολυποίκιλα μηνύματα.

Πώς ξεκινάτε να γράφετε μια ιστορία; Τι σας κινητοποιεί;

Συνήθως ερεθίσματα που δέχομαι από το κοινωνικό περιβάλλον, την καθημερινή μου ζωή, με εμπνέουν και με κινητοποιούν να γράψω μια ιστορία. Επιπλέον, πολλές φορές και ζητήματα της επικαιρότητας έχουν φέρει την πένα στο χέρι μου. Το ίδιο και προσωπικά, αυτοβιογραφικά στοιχεία και γεγονότα μπορούν να με κινητοποιήσουν συγγραφικά. Σε κάθε περίπτωση, όλο αυτό το υλικό μετουσιώνεται λογοτεχνικά και καλλιτεχνικά και αποδίδεται με τον τρόπο που κρίνω εγώ κατάλληλο, ώστε να κατορθώσω να μεταφέρω τα μηνύματα και τους προβληματισμούς που επιθυμώ κάθε φορά.

Πώς άρχισε η ενασχόλησή σας με τη συγγραφή και ποιες θα λέγατε ότι είναι οι επιρροές σας;

Η ενασχόλησή μου με τη συγγραφή, στην πραγματικότητα, ξεκίνησε από μικρή ηλικία. Μου άρεσε πολύ να διαβάζω



λογοτεχνικά βιβλία στον ελεύθερό μου χρόνο και να γράφω τις εκθέσεις μου για το σχολείο. Αργότερα, πολλά προσωπικά βιώματα με ώθησαν στο να γράψω να εκτονώσω μέσω της γραφής κάποια συναισθήματά, προσωπικές αναζητήσεις και προβληματισμούς μου.

Ωστόσο, πρέπει να παραδεχτώ ότι γενικά το γράψιμο αποτελεί μία εξαιρετικά σημαντική διαδικασία, σχεδόν τελετουργία για μένα πλέον, που αναπτύχθηκε σε μεγάλο βαθμό και μέσα από τις σπουδές φιλολογίας στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Οπότε, και οι σπουδές φιλολογίας ενίσχυσαν την επιθυμία και κυρίως, τις τεχνικές γραφής.

Υπάρχει η επόμενη ιστορία στο μυαλό σας;

Ναι, υπάρχει. Είναι επηρεασμένη από την επικαιρότητα και δυστυχώς είναι πολύ σκοτεινή. Παρ' όλα αυτά, δεν ξέρω εάν και πότε θα καταφέρω να την ολοκληρώσω και να την εκδώσω. Ίδωμεν...



Καταραμένος Κόσμος, του Βασίλη Μαυρογεωργίου

Ο Βασίλης Μαυρογεωργίου επανέρχεται στη σκηνή της Φρυνίχου, με ένα νέο θρίλερ που το Θέατρο Τέχνης του ανέθεσε να γράψει και να σκηνοθετήσει με θέμα αυτή τη φορά την κλιματική κρίση και την τεχνητή νοημοσύνη.

Ένας άντρας και ένα αγόρι ζουν απομονωμένοι σ' ένα σπιτάκι στην καρδιά του δάσους. Μοναδική τους σύνδεση με τον έξω κόσμο, μια παράξενη βιβλιοθήκη με έργα επιστημονικής φαντασίας. Την ίδια στιγμή, ένας συγγραφέας και νευροεπιστήμονας μπαίνει στο μικροσκόπιο μιας νεαρής αστυνομικού, που ερευνά την εξαφάνιση ενός αγοριού, ενώ μια γυναίκα ζητά από τον ίδιο επιστήμονα να τη βοηθήσει να μάθει τι ακριβώς συνέβη στον χαμένο πατέρα της...

Κείμενο: Βασίλης Μαυρογεωργίου – Τζούλια Διαμαντοπούλου

Σκηνοθεσία: Βασίλης Μαυρογεωργίου

Σκηνικά – Κοστούμια: Αλεξία Θεοδωράκη

Μουσική: Νίκος Κυπουργός

Επιμέλεια κίνησης: Πάρης Μαντόπουλος

Φωτισμοί: Στέλλα Κάλτσου

Βοηθός σκηνοθέτη: Βασιλική Ασίκογλου

Β' Βοηθός σκηνοθέτη: Δημήτρα Σταύρου

Φωτογραφίες: Πάτροκλος Σκαφιδας

Παίζουν (αλφαβητικά): Κλέων Γρηγοριάδης,

Αριάδνη Καβαλιέρου, Κατερίνα Λυπηρίδου, Βασίλης

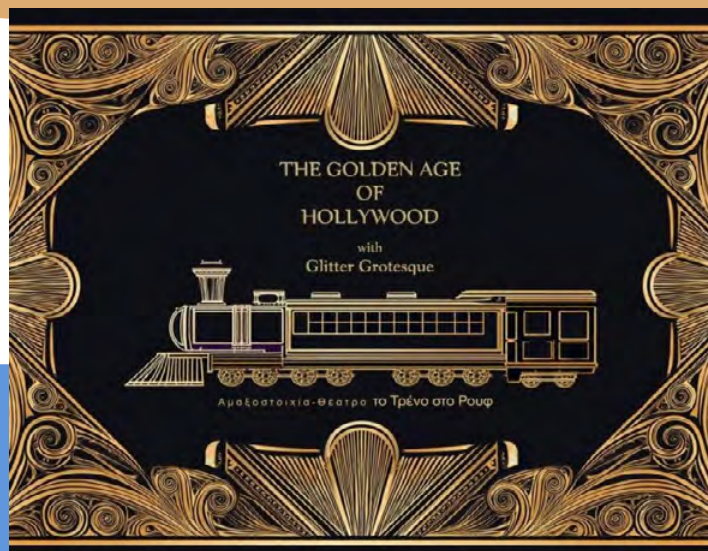
Μπούτσικος, Δημήτρης Πασσάς

Από 06/01/2025, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 9μμ,

Τετάρτη στις 7.30μμ

Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν - Φρυνίχου, Φρυνίχου 14, Πλάκα

«The Golden Age of Hollywood» με τους Glitter Grotesque



Οι Glitter Grotesque (trio) επιστρέφουν στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ και παρουσιάζουν για τις πέντε Κυριακές του Μαρτίου τη θεματική μουσική παράσταση «The Golden Age Of Hollywood».

Η παράσταση αποτελεί ένα μαγικό ταξίδι στη Χρυσή Εποχή του αμερικάνικου κινηματογράφου μέσα από εμβληματικές μουσικές, τραγούδια και στιγμιότυπα από ταινίες-ορόσημα.

Αγαπημένα κινηματογραφικά ντουέτα, vocal jazz standards, musical, swing και rock n roll σ' ένα πρωτότυπο πρόγραμμα-φόρο τιμής στον Κινηματογράφο με την Ιωάννα Noir Ζαχαροπούλου στη φωνή, τον Γιώργο Λαγογιάννη στη φωνή και το πιάνο και τον Χρήστο -Vooodoo Drummer (Tiger Lillies)- Κουτσογιάννη στα ντραμς.

Μουσικό Βαγόνι Orient Express

Κυριακή 2, 9, 16, 23 και 30 Μαρτίου 2025 στις 20:30

Γενική είσοδος 16€ (προαιρετικά: κρασί 5€ / ποτό 7,5€ / φαγητό από 6€)

Διάρκεια παράστασης 120 λεπτά (με διάλειμμα)

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](#)

- Τηλεφωνικά στο 11876 (more.com)

- Φυσικά σημεία πώλησης more.com

Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ

Τηλ. 6937604988 & 2105298922

Σιδηροδρομικός & Προαστιακός Σταθμός Ρουφ, επί της Λεωφ. Κωνσταντινουπόλεως

10' με τα πόδια από το μετρό Κεραμεικός & από τη στάση Αγίας Μαρκέλλας (λεωφορεία 813, 026)

Δωρεάν πάρκινγκ

Μια παράξενη γυναίκα

Ζεράρ Λεκά
ΤΟ ΑΙΜΑ
ΤΩΝ ΕΧΘΡΩΝ ΜΑΣΝουάρ μυθιστόρημα
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ Γιώργος ΧαρίλαμπίταςΟΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ
ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝΤο αίμα
των εχθρών μας

Μασσαλία, 1962. Δύο αστυνομικοί από την Επισκοπή, όπως είναι γνωστή η αστυνομική διεύθυνση, φτάνουν στον τόπο ενός παράξενου εγκλήματος στην Καμάργκ: το βασανισμένο πτώμα ενός άντρα αραβικής καταγωγής κείται δίπλα σ' ένα πεντάλιτρο μπιτόνι γεμάτο αίμα. Το ίδιο έγκλημα θα επαναληφθεί δεύτερη φορά, ενώ μια αλυσίδα δολοφονιών ακολουθεί, σαν κακοτυχία, τους δύο μπάτσους. Αν κάτι τους ενώνει είναι η αναζήτηση της αλήθειας. Καθετί άλλο τους χωρίζει: η ιδεολογία, τα μέσα, οι στόχοι και, κυρίως, το παρελθόν, που βαρύνει με τη σκιά του την ανάστατη πόλη του νότου.

Από την Αντίσταση μέχρι τον πόλεμο της Αλγερίας, η πόλη της Μασσαλίας κρύβει πολλά μυστικά.



Λεϋλά Ερμπίλ

Μια παράξενη γυναίκα

Μετάφραση - Επίμετρο: Ε. Ι. Σκακιά

| ΠΟΕΣ | ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ |

Η Νερμίν δεν είναι μια κοπέλα σαν τις άλλες: επίδοξη ποιήτρια με κομμουνιστικά ιδεώδη, ζει μια μποέμικη ζωή στην πολύβουη, αλλά συντηρητική Κωνσταντινούπολη της δεκαετίας του '50.

Φοιτήτρια που ασφυκτιά με τις οικογενειακές επιταγές και τις πατριαρχικές παραδόσεις, παλεύει για την αναγνώρισή της στον ανδροκρατούμενο κύκλο των λογοτεχνών και των διανοουμένων, διχασμένη ανάμεσα στη δημιουργική, αναρχική νεανική κουλτούρα της τουρκικής μεγαλούπολης και τους γονείς της, που είναι επιφυλακτικοί για τη στροφή της προς την εκκοσμίκευση.

Σε τέσσερα μέρη, καθένα με διαφορετικό ύφος, που θα μπορούσαν να αποτελούν τέσσερα ξεχωριστά πεζογραφήματα, το "Μια παράξενη γυναίκα", με μια ευφυή εναλλαγή οπτικής, χρησιμοποιώντας πρωτοπρόσωπη αφήγηση από διαφορετικούς αφηγητές αλλά και τριτοπρόσωπη, αφηγείται το παρελθόν και το παρόν μιας περίπλοκης τουρκικής οικογένειας, ενώ ανοίγεται και στην ταραχώδη πορεία της γειτονικής χώρας κατά τον 20ό αιώνα.

quote of the day

REALITY LEAVES A LOT TO THE IMAGINATION

John Lennon



tip of the day



9 Ιανουαρίου

- > Balloon Ascension Day
- > International Choreographers Day
- > National Apricot Day
- > National Shop For Travel Day
- > National WONK Day
- > National Word Nerd Day
- > Play God Day
- > Poetry at Work Day
- > Static Electricity Day