



Ο κόσμος γίνεται
πιο καθαρός,
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deiblu.com



ΟΙ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ 2025: ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΗ



Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα είναι η Εθνική Ημέρα Λακκούβας, και ναι, όσο παράξενο κι αν ακούγεται, υπάρχει! Αλλά, ας αφήσουμε για λίγο τις λακκούβες των δρόμων και ας μιλήσουμε για τις λακκούβες της ζωής μας. Ξέρεις, εκείνες τις μικρές ή μεγάλες «μαύρες τρύπες» που συναντάμε καθημερινά και μας βγάζουν εκτός πορείας.

Σκέψου τη ζωή σαν ένα μεγάλο ταξίδι. Ξεκινάς γεμάτος ενέργεια, πατάς το γκάζι, και ξαφνικά... Μπουμ! Πέφτεις σε μια λακκούβα.

Μια κακή μέρα στη δουλειά, μια διαφωνία με κάποιον αγαπημένο, ή απλά εκείνο το φαγητό που κάηκε ενώ είχες όλη την καλή διάθεση να μαγειρέψεις κάτι ξεχωριστό. Κάθε λακκούβα έρχεται απροειδοποίητα και μας ταρακουνάει λίγο.

Αλλά ξέρεις τι; Οι λακκούβες είναι εκεί για να μας θυμίζουν να μειώνουμε ταχύτητα, να προσέχουμε το δρόμο και, κυρίως, να εκτιμάμε τις ομαλές διαδρομές.

Είναι οι στιγμές που μας μαθαίνουν ότι δεν πειράζει να επιβραδύνεις, να πάρεις μια ανάσα και να συνεχίσεις. Άλλωστε, αν το καλοσκεφτείς, δεν υπάρχει ταξίδι χωρίς λακκούβες.

Tip of the Day: Μάθε να γελάς με τις λακκούβες σου. Είτε πρόκειται για ένα ξεχασμένο ραντεβού είτε για μια μέρα που απλά τίποτα δεν πάει καλά, αντιμετώπισέ το με χιούμορ. Γιατί, οι λακκούβες δεν είναι εμπόδια, είναι μικρές στάσεις για ανασυγκρότηση.

Φτιάξε, λοιπόν, τον καφέ σου, πάρε μια βαθιά ανάσα, και θυμήσου: οι λακκούβες της ζωής δεν μας σταματούν – μας κάνουν καλύτερους και πιο προσεκτικούς οδηγούς, για τη συνέχεια του ταξιδιού μας.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Οι ταξιδιωτικές τάσεις του 2025: Στροφή στην ηρεμία και τη φύση



Το 2025 αναμένεται να φέρει νέες, ενδιαφέρουσες τάσεις στον τομέα των διακοπών, καθώς οι ταξιδιώτες αναζητούν νέους τρόπους σύνδεσης με τη φύση και τον εσωτερικό τους κόσμο. Σύμφωνα με έρευνες της «Globetrender», οι άνθρωποι στρέφονται όλο και περισσότερο σε ταξίδια, που προσφέρουν αποδράσεις από την καθημερινότητα, προκειμένου να ανακαλύψουν την εσωτερική τους ηρεμία και να βιώσουν τη φυσική ομορφιά του κόσμου.

Η Διευθύνουσα Σύμβουλος της «Globetrender», Τζένι Σάουθαν, υπογραμμίζει πως οι ταξιδιωτικές τάσεις είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς, γιατί παρέχουν μία αίσθηση κατεύθυνσης και ασφάλειας σε έναν κόσμο που γίνεται ολοένα και πιο ταραχώδης. Οι ταξιδιώτες στρέφονται σε νέες ιδέες για να κατανοήσουν πώς μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τον πλανήτη με πιο συνειδητό τρόπο.

Ξέρετε τι είναι το Noctourism, τα «New Heydays» το Coolcation, και το Calmcation;

Μια από τις πιο καινοτόμες τάσεις για το 2025 είναι το Noctourism, που αφορά στην επιθυμία των ταξιδιωτών να βιώσουν τη μαγεία της νύχτας, μακριά από τα πλήθη και τη φασαρία της ημέρας. Αυτή η τάση δεν σχετίζεται

με τη νυχτερινή ζωή και τα πάρτι, αλλά με την απόλαυση της γαλήνης και της ηρεμίας που προσφέρει το σκοτάδι. Ορισμένοι από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς είναι η Λαπωνία στη Φινλανδία και τα Νησιά Λοφότεν στη Νορβηγία, που προσφέρουν μοναδικές νυχτερινές εμπειρίες στο φυσικό τους περιβάλλον.

Από την άλλη πλευρά, το Calmcation συνεχίζει να κερδίζει έδαφος. Οι ταξιδιώτες αναζητούν προορισμούς που προσφέρουν πλήρη ηρεμία, μακριά από την ηχορύπανση και τις πιέσεις της σύγχρονης ζωής.

Η αλλαγή του κλίματος επηρεάζει επίσης τις ταξιδιωτικές προτιμήσεις, με το Coolcation να κερδίζει έδαφος, καθιστώντας τους προορισμούς στη Βόρεια Ευρώπη πιο δημοφιλείς λόγω των χαμηλότερων θερμοκρασιών.

Τα νοσταλγικά ταξίδια, γνωστά ως «New Heydays», δείχνουν πως οι millennials αναζητούν να επαναλάβουν τις αγαπημένες τους διακοπές από την παιδική τους ηλικία, με αύξηση σε κατασκηνώσεις για ενήλικες και retro pop-up εμπειρίες, όπως το Polly Pocket Airbnb του 2024. Οι ταξιδιώτες φαίνεται πως επιθυμούν να βρουν καταφύγιο σε ένα πιο ήρεμο και ασφαλές περιβάλλον, επιστρέφοντας σε αναμνήσεις που τους προσφέρουν ανακούφιση από την αβεβαιότητα της σύγχρονης ζωής.



Τέλος, οι ταξιδιώτες του 2025 αναζητούν πλέον εμπειρίες που τους φέρνουν πιο κοντά στη φύση και τους βοηθούν να ξεφύγουν από το άγχος της καθημερινότητας. Η έννοια του «slow travel» αποκτά όλο και μεγαλύτερη δημοτικότητα, καθώς οι άνθρωποι επιλέγουν να ταξιδεύουν με αργότερους ρυθμούς, απολαμβάνοντας την ουσία του κάθε προορισμού.

Απομονωμένες ορεινές καλύβες, οικολογικά καταφύγια, διαμονή σε αγροκτήματα ή δίπλα σε λίμνες, είναι μερικές από τις κορυφαίες επιλογές. Τα ταξίδια που

συνδυάζουν ευεξία, όπως γιόγκα στη φύση ή πεζοπορίες σε δασώδη μονοπάτια, γίνονται όλο και πιο δημοφιλή. Παράλληλα, η αναζήτηση βιώσιμων επιλογών ταξιδιού – με ελάχιστο περιβαλλοντικό αποτύπωμα – βρίσκεται στο προσκήνιο, καθώς οι ταξιδιώτες επιδιώκουν να σέβονται και να προστατεύουν τους φυσικούς πόρους.

Η επιστροφή στην ηρεμία και τη φύση δεν είναι απλώς μια τάση, αλλά μια ανάγκη για επανασύνδεση με τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Το 2025 υπόσχεται μια νέα εποχή ταξιδιών που μας βοηθούν να ξαναβρούμε την εσωτερική μας ισορροπία, μακριά από την ταχύτητα και την ένταση της σύγχρονης ζωής.

Ήξερες ότι...

Η Τεχνητή Νοημοσύνη αναμένεται επίσης να παίξει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του ταξιδιωτικού τοπίου το 2025. Σύμφωνα με την εταιρεία ταξιδιωτικής τεχνολογίας Amadeus, σχεδόν το 50% των ταξιδιωτών θα χρησιμοποιούν AI για να οργανώσουν τα ταξίδια τους, ενώ πολλές εταιρείες και αεροδρόμια εξετάζουν τη χρήση αυτής της τεχνολογίας για τη βελτίωση των υπηρεσιών τους.



91 Athens Riviera: Η απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης και γαστρονομίας



Το 91 Athens Riviera Private Member's Club προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία πολυτέλειας δίπλα στη θάλασσα, με φόντο την πανέμορφη Αθηναϊκή Ριβιέρα. Οι πισίνες του Club αποτελούν το ιδανικό σκηνικό για χαλάρωση, ενώ οι γαστρονομικές επιλογές αναδεικνύουν τη μεσογειακή κουζίνα με φρέσκα, τοπικά προϊόντα. Στα εστιατόρια 91 Society και TieBreak, οι επισκέπτες απολαμβάνουν πιάτα που συνδυάζουν την εκλεπτυσμένη γεύση με ζεστή φιλοξενία.

Για όσους επιθυμούν μια πιο φυσική διαμονή, το glamping του 91 Athens Riviera προσφέρει 28 πολυτελείς σκηνές, πλήρως εξοπλισμένες με ιδιωτικές βεράντες και plunge pools, παρέχοντας μια μοναδική εμπειρία που συνδυάζει τη γαλήνη της φύσης με τις ανέσεις ενός πολυτελούς καταλύματος.

Στις εγκαταστάσεις του Club βρίσκεται το Barbarossa Athens, ένας γαστρονομικός προορισμός εμπνευσμένος από την Πάρο, προσφέροντας μια ξεχωριστή απόδραση που θα μείνει αξέχαστη.

με την υπογραφή του Chef Δημήτρη Νικολή. Το μενού συνδυάζει παραδοσιακές γεύσεις του Αιγαίου με μια μοντέρνα νότα από την Ασία, δημιουργώντας μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες.

Το 91 Athens Riviera αποτελεί τον ιδανικό προορισμό για όσους αναζητούν πολυτέλεια, άνεση και αυθεντικές γεύσεις, προσφέροντας μια ξεχωριστή απόδραση που θα μείνει αξέχαστη.

Η Diageo αποκαλύπτει τις τάσεις κοινωνικοποίησης του 2025

Η Diageo παρουσίασε την ετήσια παγκόσμια έκθεση Distilled 2025, που αναλύει τις νέες τάσεις κοινωνικοποίησης, βασισμένη σε δεδομένα τεχνητής νοημοσύνης (AI) και ανάλυση 160 εκατομμυρίων διαδικτυακών συνομιλιών, η έκθεση προσδιορίζει τις αλλαγές στην καταναλωτική συμπεριφορά.

Βασικές Τάσεις για το 2025:

- **Zebra striping:** Εναλλαγή κατανάλωσης αλκοολούχων και μη αλκοολούχων ποτών, λόγω αυξημένης εστίασης στην ευεξία και την αυτοφροντίδα.
- **One night only εμπειρίες:** Οι καταναλωτές αναζητούν μοναδικές εμπειρίες, με τις συζητήσεις για εναλλακτικούς χώρους κοινωνικοποίησης να αυξάνονται κατά 42%.
- **Τεχνητή νοημοσύνη:** Η χρήση AI επηρεάζει τις καθημερινές επιλογές, με τις συζητήσεις για την AI να αυξάνονται κατά 83%.
- **Διαδικτυακές κοινότητες:** Αυξάνεται η ζήτηση για βαθύτερες διασυνδέσεις, με τις συζητήσεις γύρω από fandoms να σημειώνουν αύξηση 121%.

Η Cristina Diezhandino, Chief Marketing Officer της Diageo, δήλωσε: «Η έκθεση Distilled 2025 μας βοηθά να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τους καταναλωτές μας, αποκαλύπτοντας τις μεγαλύτερες τάσεις που θα διαμορφώσουν τον τρόπο κοινωνικοποίησης».

Η έκθεση αποτελεί εργαλείο για τον σχεδιασμό της στρατηγικής της Diageo, ενισχύοντας την κατανόηση των αναγκών των καταναλωτών και την προσαρμογή των brands στις νέες συνθήκες.

Η πλήρης έκθεση Distilled είναι διαθέσιμη [εδώ](#).



Dry January: Η τάση που αλλάζει τη σχέση μας με το αλκοόλ



Ο Ιανουάριος είναι παραδοσιακά ο μήνας των νέων ξεκινήματων. Μετά τις γιορτές και την υπερβολική κατανάλωση φαγητού και ποτού, ο Dry January έρχεται ως μια ιδανική ευκαιρία για επαναφορά. Πρόκειται για μια παγκόσμια τάση που προτρέπει τους ανθρώπους να απέχουν από το αλκοόλ για έναν μήνα, ενισχύοντας την υγεία, τη διαύγεια και τη φυσική τους κατάσταση.

Πώς ξεκίνησε ο Dry January

Η ιδέα του Dry January πρωτοεμφανίστηκε το 2013 στη Βρετανία από την οργάνωση Alcohol Change UK, με στόχο να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους σχετικά με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Σήμερα, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συμμετέχουν, χρησιμοποιώντας τον Ιανουάριο ως αφορμή για να κάνουν ένα διάλειμμα από το αλκοόλ και να δουν πώς αυτό επηρεάζει το σώμα και την καθημερινότητά τους.

Τα οφέλη της αποχής από το αλκοόλ

Η αποχή από το αλκοόλ έστω και για έναν μήνα έχει πολλά οφέλη. Μερικά από αυτά είναι:

- 1. Καλύτερη υγεία:** Η αποχή βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, βελτιώνει τη λειτουργία του ήπατος και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- 2. Περισσότερη ενέργεια:** Πολλοί συμμετέχοντες αναφέρουν ότι νιώθουν πιο ενεργητικοί και ξυπνούν πιο ξεκούραστοι το πρωί.
- 3. Ψυχική διαύγεια:** Η αποφυγή του αλκοόλ βελτιώνει τη συγκέντρωση, τη διάθεση και την ψυχική ευεξία.
- 4. Οικονομία:** Η μη κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τα έξοδα, ειδικά αν κάποιος συνηθίζει να βγαίνει συχνά έξω.
- 5. Καλύτερος ύπνος:** Το αλκοόλ, αν και αρχικά χαλαρώνει, επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου.

Tips για να πετύχεις στον Dry January

- 1. Ορίστε στόχους:** Εστίασε στα οφέλη που θέλεις να πετύχεις. Είτε αφορά τη βελτίωση της υγείας σου είτε την ενίσχυση της ψυχικής σου διαύγειας, οι στόχοι σου θα σε κρατήσουν προσηλωμένο.



- 2. Δοκίμασε μη αλκοολούχα ποτά:** Η αγορά προσφέρει πλέον πολλές επιλογές, όπως το Crodino ή άλλα μη αλκοολούχα aperitivo, που προσφέρουν γεύση και απόλαυση χωρίς αλκοόλ.
- 3. Ζήτη υποστήριξη:** Συζήτησε την απόφασή σου με φίλους ή οικογένεια και προσπάθησε να βρεις άτομα που συμμετέχουν επίσης στον Dry January για αμοιβαία ενθάρρυνση.
- 4. Κατέγραψε την πρόδοό σου:** Κράτα σημειώσεις για το πώς αισθάνεσαι κάθε μέρα. Αυτό θα σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις τα οφέλη της αποχής.

Ο Dry January δεν είναι μόνο αποχή

Ο μήνας αυτός δεν αφορά μόνο την αποχή από το αλκοόλ, αλλά και τη συνειδητοποίηση της σχέσης που έχουμε με αυτό. Μπορεί να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις συνήθειες και να βρεις πιο ισορροπημένους τρόπους κοινωνικοποίησης.

Ένας μήνας, μια αλλαγή στη ζωή σου

Ο Dry January είναι μια μοναδική ευκαιρία να βελτιώσεις την υγεία σου, να νιώσεις πιο δυνατός και να εξερευνήσεις νέες γεύσεις και δραστηριότητες. Ακόμη και αν δεν συνεχίσεις την αποχή μετά τον Ιανουάριο, θα έχεις αποκτήσει μια πιο υγιή σχέση με το αλκοόλ. Είσαι έτοιμος να δοκιμάσεις;

Dry January με το απολαυστικό μη αλκοολούχο aperitivo Crodino

Ο Dry January είναι η ιδανική ευκαιρία να επαναπροσδιορίσεις τις συνήθειές σου και να δοκιμάσεις κάτι νέο. Το Crodino, με την αυθεντική ιταλική συνταγή του από το 1965, προσφέρει μια μοναδική γευστική εμπειρία χωρίς αλκοόλ.

Φτιαγμένο από 15 βότανα, ρίζες και μπαχαρικά που εκχυλίζονται για 6 μήνες, το Crodino χαρίζει γλυκόπικρη γεύση με νότες πορτοκαλιού και βοτάνων. Το χαρακτηριστικό ξανθό του χρώμα με πορτοκαλί πινελιές το κάνει ακαταμάχητο, ενώ είναι ιδανικό για κάθε στιγμή της ημέρας. Από το brunch μέχρι τα after work drinks, συνοδεύει τέλεια ιταλικά snacks ή απολαμβάνεται σκέτο.

Για να το φτιάξεις στο σπίτι:

1. Γέμισε ένα ποτήρι κρασιού με πάγο.
2. Πρόσθεσε το Crodino.
3. Βάλε μισή φέτα πορτοκαλιού.
4. Για περισσότερες φυσαλίδες, πρόσθεσε λίγη σόδα.

Οργάνωσε χαλαρές βραδιές με φίλους, δοκίμασε νέες γεύσεις και αφιέρωσε χρόνο στον εαυτό σου. Απόλαυσε τον μήνα σου με στυλ και γεύση, the Crodino way!





Αναβαθμίστε το Στυλ σας με τις Χειμερινές Προσφορές της Huawei!



Με τον χειμώνα να κυριαρχεί και να δημιουργεί την τέλεια ατμόσφαιρα για νέες τεχνολογικές ανακαλύψεις, η Huawei σας προσκαλεί να ανακαλύψετε τις μοναδικές προσφορές της στα smartwatches και τα προϊόντα τεχνολογίας.

Ανακαλύψτε τα must-have smartwatches της χρονιάς:

- HUAWEI WATCH GT5 Pro (Black Strap): Το απόλυτο smartwatch για πολυτελή εμφάνιση και κορυφαία τεχνολογία, με μαύρο λουράκι για μία εκλεπτυσμένη αίσθηση.
- HUAWEI WATCH GT5 (Blue Strap): Ιδανικό για όλους τους λάτρεις της δράσης, με εκπληκτικές δυνατότητες παρακολούθησης υγείας και φυσικής κατάστασης.
- HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition: Premium και τεχνολογικά ανώτερο, για αυτούς που αναζητούν κάτι πραγματικά ξεχωριστό. Εντυπωσιάστε με το πιο εξελιγμένο smartwatch της Huawei!

Το τέλειο smartwatch για την καθημερινότητά σας:

Το HUAWEI WATCH GT4 συνδυάζει την παραδοσιακή αισθητική του ρολογιού με έξυπνες λειτουργίες παρακολούθησης υγείας, όπως η λειτουργία Stay Fit, που σας βοηθά να παρακολουθείτε τις θερμιδικές σας δαπάνες με ακρίβεια.

Το HUAWEI Band 9 προσφέρει κορυφαία τεχνολογία σε προνομιακή τιμή, ενώ το HUAWEI WATCH 4 Pro Space Edition επαναστατεί με φρουτουριστική αισθητική και τις πιο προηγμένες δυνατότητες παρακολούθησης υγείας, ιδανικό για εκείνους που θέλουν το κάτι παραπάνω.

Μην ξεχάσετε τα ακουστικά HUAWEI FreeBuds SE2 και HUAWEI FreeBuds 5i για κρυστάλλινο ήχο και τέλεια εφαρμογή στην καθημερινή σας χρήση, με μοντέρνα θήκες που θα εντυπωσιάσουν και τους πιο απαιτητικούς στο στυλ. Όλα τα προϊόντα είναι συμβατά με iOS και Android συσκευές, για να απολαύσετε την τεχνολογία σε όλο της το μεγαλείο.

Οι χειμερινές προσφορές ισχύουν μέχρι τις 2 Φεβρουαρίου 2025 και διατίθενται από το δίκτυο των επίσημων συνεργατών της Huawei στην Ελλάδα.

Νέα Μαλακτικά Ρούχων Aromatics της Παπουτσάνης: Άρωμα που... θα φορεθεί πολύ!

Η Παπουτσάνης παρουσιάζει τη νέα σειρά Aromatics Μαλακτικά Ρούχων, που υπόσχεται ακαταμάχητα αρώματα μεγάλης διάρκειας και απαλότητα στα ρούχα. Με σύνθεση 100% vegan, προστατεύουν τις ίνες των ρούχων, διευκολύνουν το σιδέρωμα και προσφέρουν βελούδινη αίσθηση.

Η νέα σειρά Aromatics Μαλακτικά Ρούχων διατίθεται σε 4 μοναδικά μαλακτικά ρούχων σε μπουκάλι του ενός λίτρου (50 μεζούρες):

- Aromatics Μαλακτικό Ρούχων Musk
- Aromatics Μαλακτικό Ρούχων Love
- Aromatics Μαλακτικό Ρούχων Ylang Ylang
- Aromatics Μαλακτικό Ρούχων Cotton Fresh

Με κάθε πλύση, το άρωμά τους γεμίζει τον χώρο και σε συνοδεύει όλη μέρα, ανεβάζοντας τη διάθεση. Σε έρευνα, 8 στους 10 καταναλωτές δήλωσαν ότι το σπύτι τους μυρίζει για μέρες μετά τη χρήση, ενώ το 85% ενθουσιάστηκε με την αρωματική διάρκεια στα ρούχα τους.

Οι συσκευασίες από 30% ανακυκλωμένο πλαστικό και τα refill σακουλάκια (900ml) για τα αρώματα Musk και Love προσφέρουν οικονομία και μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Τα νέα μαλακτικά Aromatics έρχονται για να μετατρέψουν το πλύσιμο των ρούχων σε μια εμπειρία πολυτέλειας. Το άρωμά τους... θα φορεθεί πολύ!

Ανακάλυψη εξαιρετικά διατηρημένου μωρού μαμούθ στη Σιβηρία



Τον περασμένο Δεκέμβριο, Ρώσοι επιστήμονες παρουσίασαν ένα εξαιρετικά διατηρημένο μωρό μαμούθ ηλικίας περίπου 50.000 ετών, το οποίο βρέθηκε στον κρατήρα Μπαταγκάικα της Σιβηρίας. Το μαμούθ, που ονομάστηκε «Γιάνα», θεωρείται ένα από τα καλύτερα διατηρημένα λείψανα μαμούθ που έχουν βρεθεί ποτέ.

Η Γιάνα έχει ύψος περίπου 1,2 μέτρα και ζυγίζει 180 κιλά, γεγονός που υποδηλώνει ότι πέθανε σε ηλικία περίπου ενός έτους. Η εντυπωσιακή της κατάσταση περιλαμβάνει άθικτο δέρμα, προβοσκίδα και εσωτερικά όργανα, προσφέροντας στους επιστήμονες μοναδικές ευκαιρίες για μελέτη.

Ο κρατήρας Μπαταγκάικα, γνωστός και ως «πύλη προς τον κάτω κόσμο», είναι η μεγαλύτερη καταβόθρα στον μόνιμο παγετό της Γης. Οι αυξανόμενες θερμοκρασίες λόγω της κλιματικής αλλαγής προκαλούν την απόψυξη της περιοχής, αποκαλύπτοντας αρχαία ευρήματα, όπως αυτό το μαμούθ. Οι ντόπιοι εντόπισαν τη Γιάνα σε βάθος 40 μέτρων μέσα στον κρατήρα.

Επιστήμονες από το Εργαστήριο Μουσείου Μαμούθ Λαζάρεφ στη Γιακουτία πραγματοποιούν εκτενείς μελέτες στο λείψανο, ερευνώντας τη ζωή, την υγεία και το περιβάλλον των μαμούθ κατά την Εποχή των Παγετώνων. Αυτή η ανακάλυψη μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για την προσαρμογή των μαμούθ στις ψυχρές κλιματολογικές συνθήκες και τα αίτια της εξαφάνισής τους.

Η περιοχή της Σιβηρίας αποτελεί θησαυρό για παλαιοντολόγους, έχοντας αποκαλύψει και άλλες σημαντικές ανακαλύψεις, όπως το μωρό μαμούθ Λιούμπα το 2007 και ένα μούμιες ξιφοφόρου γάτας το 2020. Η διατήρηση αυτών των απολιθωμάτων αποτελεί ταυτόχρονα υπενθύμιση της κλιματικής αλλαγής και της επιτακτικής ανάγκης για προστασία του περιβάλλοντος.

Η ανακάλυψη της Γιάνα ενισχύει τη γνώση μας για τη ζωή στη Γη πριν από δεκάδες χιλιάδες χρόνια, προσφέροντας πολύτιμα δεδομένα για τη βιολογία και την οικολογία των μαμούθ. Πρόκειται για μια εξαιρετική επιστημονική ευκαιρία που μας φέρνει πιο κοντά στην κατανόηση του προϊστορικού μας παρελθόντος.

Ήξερες ότι...

τα μαμούθ μπορούσαν να φτάσουν σε ύψος έως και 4 μέτρα και να ζυγίζουν έως 6 τόνους;

Τα μαμούθ, συγγενείς των σύγχρονων ελεφάντων, ζούσαν κυρίως σε ψυχρά κλίματα και ήταν καλυμμένα με πυκνό τρίχωμα για να αντέχουν τις χαμηλές θερμοκρασίες της Εποχής των Παγετώνων. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά χαρακτηριστικά τους ήταν οι γιγάντιοι, κυρτοί χαυλιόδοντες, που μπορούσαν να φτάσουν σε μήκος έως και 5 μέτρα και χρησιμοποιούνταν για σκάψιμο στο χιόνι ή για άμυνα.

ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ: Υποτροφίες για παιδιά παραγωγών

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ συνεχίζει το πρόγραμμα υποτροφιών, προσφέροντας τρεις πλήρεις υποτροφίες στην Αμερικανική Γεωργική Σχολή Θεσσαλονίκης για παιδιά συνεργαζόμενων παραγωγών.

Με στόχο την ενίσχυση του πρωτογενούς τομέα και τη στήριξη της νέας γενιάς, η εταιρεία καλύπτει τα κόστη φοίτησης, διαμονής και σίτισης. Οι υποτροφίες αφορούν τόσο το Επαγγελματικό Λύκειο όσο και τη Μεταλυκειακή Επαγγελματική Κατάρτιση, παρέχοντας γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες στον αγροδιατροφικό τομέα.

Ο κ. Νικήτας Ποθουλάκης, Αντιπρόεδρος Δ.Σ. και Διευθύνων Σύμβουλος της ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ, δήλωσε: «Στηρίζουμε έμπρακτα τον πρωτογενή τομέα της χώρας μας και τιμούμε τις σχέσεις εμπιστοσύνης με τους συνεργαζόμενους παραγωγούς μας, δίνοντας έμφαση στη νέα γενιά και την επόμενη ημέρα».

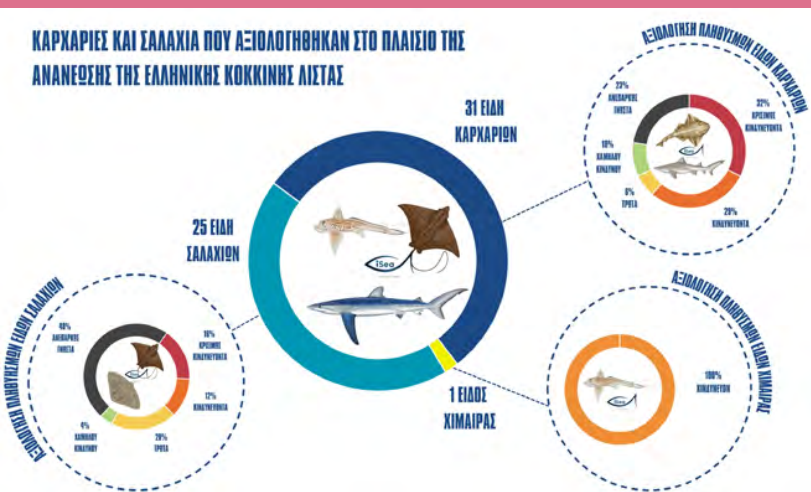
Η εταιρεία αποδεικνύει τη δέσμευσή της στην ανάπτυξη του αγροτικού τομέα και τη στήριξη της νεανικής επιχειρηματικότητας. Δείτε το βίντεο [εδώ](#).



Green News

Καρχαρίες και Σαλάκια στον Ελληνικό Κόκκινο Κατάλογο

ΚΑΡΧΑΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΧΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΘΗΚΑΝ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΛΙΣΤΑΣ



Μετά από 15 χρόνια η Ελλάδα επικαιροποίησε τον Κόκκινο Κατάλογό της που περιλαμβάνει την αξιολόγηση κινδύνου εξαφάνισης περισσότερων από 11.500 ειδών με βάση τα κριτήρια της Διεθνούς Ένωσης Διατήρησης της Φύσης (IUCN) και πραγματοποιήθηκε από τον Ο.Φ.Υ.Π.Ε.Κ.Α.

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης για τους Καρχαρίες και τα Σαλάκια της Ελλάδας, που πραγματοποιήθηκε από τον Ιωάννη Γιώβο, σε συνεργασία με άλλα μέλη της iSea, του Πανεπιστημίου Πατρών, αλλά και πολλών άλλων επιστημόνων από όλο τον κόσμο επιβεβαίωσαν την παρουσία 31 ειδών καρχαριών, 25 ειδών σαλαχιών κι 1 είδους χίμαιρα!

Δυστυχώς, η πλειοψηφία των ειδών αυτών και συγκεκριμένα το 68% των καρχαριών, το 48% των σαλαχιών και τη χίμαιρα κινδυνεύουν με εξαφάνιση αντιμετωπίζοντας κυρίως

τον κίνδυνο της παρεμπόμπουσας αλίευσής τους, αλλά και της υποβάθμισης του θαλάσσιου περιβάλλοντος που προκύπτει από το σύνολο των ανθρώπινων δραστηριοτήτων στη λεκάνη της Μεσογείου συνολικά (παράκτια οικιστική ανάπτυξη, ρύπανση).

Η αξιολόγηση των πληθυσμών τους αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο τόσο για τις μελλοντικές προσπάθειες διατήρησης και ουσιαστικής προστασίας τους, όσο και για την εστίαση μελλοντικών ερευνών που θα οδηγήσουν στην αύξηση της γνώσης για τα είδη που αξιολογήθηκαν ως "Ανεπαρκώς Γνωστά".



Πώς η διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου: Η έρευνα της Οξφόρδης



Μια νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης φέρνει στο φως την τεράστια επίδραση που έχει η διατροφή μας στην πρόληψη σοβαρών ασθενειών, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Η έρευνα αυτή, που παρακολούθησε περισσότερες από μισό εκατομμύριο γυναίκες για 16,6 χρόνια, αποδεικνύει πως οι καθημερινές διατροφικές επιλογές μας ενδέχεται να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την υγεία μας.

Η μελέτη, που περιλάμβανε 97 διατροφικά στοιχεία, αποκάλυψε ότι ορισμένα τρόφιμα αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο, ενώ άλλα μπορούν να τον μειώσουν σημαντικά. Στα "επικίνδυνα" τρόφιμα συγκαταλέγονται το αλκοόλ και το κόκκινο κρέας, τα οποία σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου. Συγκεκριμένα, η κατανάλωση αλκοόλ (20 γραμμάρια ημερησίως, δηλαδή περίπου δύο ποτά) αυξάνει τον κίνδυνο κατά 15%, ενώ το κόκκινο κρέας, ειδικά το επεξεργασμένο, όπως το μπέικον ή τα λουκάνικα, αυξάνει τον κίνδυνο κατά 8% με μόλις 30 γραμμάρια καθημερινής κατανάλωσης.

Αντίθετα, τα καλά νέα έρχονται από το ασβέστιο, που φαίνεται να έχει προστατευτική δράση. Σύμφωνα με την έρευνα, η κατανάλωση 300 mg ασβεστίου ημερησίως (π.χ. ένα ποτήρι γάλα) μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 17%. Επίσης, άτομα με γονίδια, που σχετίζονται με υψηλότερη κατανάλωση γάλακτος,

έχουν 40% χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου για κάθε 200 γραμμάρια γάλακτος που καταναλώνουν καθημερινά.

Αλλά το ασβέστιο δεν είναι το μόνο «φάρμακο». Δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, μήλα και φυλλώδη λαχανικά προσφέρουν επίσης σημαντική προστασία. Για παράδειγμα, η κατανάλωση 20 γραμμαρίων δημητριακών ολικής αλέσεως, ή μισού φρούτου την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο κατά 10%.

Ήξερες ότι...

ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι από τις πιο συχνά διαγνωσμένες μορφές καρκίνου, αλλά μπορεί να προληφθεί σε μεγάλο βαθμό;

Ο καρκίνος αυτός συχνά ξεκινά ως πολύποδας, ένας μικρός καλοήθης όγκος στο εσωτερικό του παχέος εντέρου, ο οποίος με την πάροδο του χρόνου μπορεί να εξελιχθεί σε κακοήθεια. Το ενθαρρυντικό είναι ότι με τακτικούς προληπτικούς ελέγχους, όπως η κολonosκόπηση, οι πολύποδες μπορούν να εντοπιστούν και να αφαιρεθούν πριν γίνουν επικίνδυνοι.

Η υγιεινή διατροφή, πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλή σε κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας, η τακτική άσκηση και η αποφυγή καπνίσματος και υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Νέα μείωση στον προϋπολογισμό του ΕΟΠΥΥ στα ιατροτεχνολογικά υλικά για Σακχαρώδη Διαβήτη



Ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Ιατρικών & Βιοτεχνολογικών Προϊόντων (ΣΕΙΒ) και οι εταιρείες μέλη του που δραστηριοποιούνται στον κλάδο των ιατροτεχνολογικών προϊόντων για τον διαβήτη, καλούν τον ΕΟΠΥΥ να προβεί άμεσα σε διορθωτικές κινήσεις της ξαφνικής απόφασής του τον Δεκέμβριο του 2024 να μειώσει περαιτέρω τον συνολικό προϋπολογισμό των διαβητολογικών υλικών κατά 1,2 εκατομμύρια και κατά 5,4 εκατομμύρια ευρώ στην κατηγορία των λεγόμενων «παραδοσιακών υλικών» (ταινίες μέτρησης, βελόνες ινσουλίνης και σκαρφιστήρες), όπου οι εισαγωγείς δέχονται το μεγαλύτερο πλήγμα.

Για την ακρίβεια, δυο εβδομάδες πριν το τέλος του έτους οι εισαγωγείς κατ' ουσίαν έμαθαν ότι ο προϋπολογισμός του ΕΟΠΥΥ για τα είδη αυτά είχε εξαντληθεί ήδη με την δαπάνη του Σεπτεμβρίου και ότι οι δαπάνες των ασφαλισμένων του ΕΟΠΥΥ για το τρίμηνο Οκτωβρίου-Δεκεμβρίου θα καλυφθούν αποκλειστικά με έξοδα δικά τους. Και όλα αυτά τους γνωστοποιήθηκαν εκ των υστέρων, κατά παράβαση κάθε έννοιας της ελεύθερης επιχειρηματικότητας φέρνοντάς τους προ τετελεσμένων αποφάσεων.

Σημειώνουμε ότι, παρά την εμφανή τάση αύξησης της δαπάνης για διαβητολογικά υλικά το έτος 2023, ο ΕΟΠΥΥ όχι μόνο δεν είχε αυξήσει την προϋπολογισθείσα δαπάνη για το έτος 2024 αλλά αντίθετα ο προϋπολογισμός που δημοσίευσε τον Μάρτιο του 2024, ανήλθε σε ποσό που ήταν 10 εκατομμύρια λιγότερο από τις πραγματικές δαπάνες του για το 2023.

Ακόμη και η ορθή απόφαση του ΕΟΠΥΥ για πρόσβαση των

ασφαλισμένων του στις νέες τεχνολογίες, με αποζημίωση των νέας τεχνολογίας αισθητήρων μέτρησης γλυκόζης, δεν συνοδεύτηκε με αντίστοιχη απόφαση αναλογικής αύξησης του προϋπολογισμού του για τα διαβητολογικά υλικά.

Αντίθετα ο ΕΟΠΥΥ προχώρησε μεν τον Δεκέμβριο του 2024 σε αύξηση του προϋπολογισμού του στις νεώτερες τεχνολογίες κατά 4,2 εκατομμύρια ευρώ, τα οποία όμως μετέφερε από τις «παραδοσιακές» τεχνολογίες, λειτουργώντας τιμωρητικά απέναντι στους εισαγωγείς τους.

Με αυτή την πρακτική, ουσιαστικά ο ΕΟΠΥΥ οδηγεί τη συγκεκριμένη αγορά σε ολιγοπώλιο καθώς μια-μια οι εταιρείες αποσπενδύουν, μειώνουν ή σταματούν την δωρεάν διάθεση μετρητών γλυκόζης.

Ήξερες ότι...

ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζει περισσότερα από 500 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως; Πρόκειται για μια χρόνια πάθηση που εμφανίζεται όταν το σώμα δεν μπορεί να ρυθμίσει σωστά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι: ο Τύπος 1, που συνήθως εμφανίζεται σε νεαρή ηλικία και απαιτεί καθημερινή χορήγηση ινσουλίνης, και ο Τύπος 2, που σχετίζεται συχνά με την παχυσαρκία, την καθιστική ζωή και τη γενετική προδιάθεση.

Το εντυπωσιακό είναι ότι μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση και η παρακολούθηση των επιπέδων σακχάρου, μπορούν να προλάβουν ή να καθυστερήσουν την εμφάνιση του Τύπου 2.

Χειμωνιάτικο Παραμύθι

Η Παιδική Σκηνή "ΟΝΕΙΡΟΠΟΛΗΣΗ" παρουσιάζει στο θέατρο ΚΑΤΙΑ ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ για τους μικρούς θεατές το έργο "ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ" του Ουίλιαμ Σαίξπηρ.

Ένα έργο γεμάτο περιπέτεια, δράση, έντονες καταστάσεις, κωμικές σκηνές, τραγούδια, χορό, με αναφορές στην Αρχαία Ελλάδα (Μαντείο Δελφών), με στοιχεία από την Αναγέννηση (Αυτόλυκος), αλλά και την κακιά ώρα, η οποία παίρνει ανθρώπινη μορφή, επεμβαίνει και επηρεάζει τον χαρακτήρα των ηρώων, αλλάζει και ανατρέπει τη ζωή τους και κατ'επέκταση και την ροή του έργου.

Διασκευή: Σίσσυ Αλατά και Τούλα Ζαχαριουδάκη
 Σκηνοθεσία: Τούλα Ζαχαριουδάκη
 Μουσική: Σάκης Τσιλικής,
 Σκηνικά: Παύλος Καρακασίδης
 Κοστούμια: Βεστιάριο της ονειροπόλησης
 Χορογραφίες: Έλλη Λορέντη
 Επιμέλεια video Κοσμάς Φιλιούσης
 Παίζουν: Αντιγόνη Γλυκού - Μαρτίνος Παντελής - Τσιάκος Κωνσταντίνος - Πρωτογεράκης Δημήτρης- Αλέξαντρος Κουκ - Δήμητρα Δερζέκου και η Τούλα Ζαχαριουδάκη
 Έναρξη παραστάσεων 2 Φεβρουαρίου 2025. Διάρκεια παράστασης 100 λεπτά με 10 λεπτά διάλειμμα.

Η παράσταση απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 13 ετών.

Τιμές εισιτηρίων 13 και 10 ευρώ -ειδικές τιμές για ομαδικά- Παραστάσεις Κάθε Κυριακή 11.15 -13.00 €15.00 -16.45



Food for Thought

kids' edition

Με χορηγό τον ΟΣΔΕΛ πραγματοποιήθηκαν 10.260 αναγνώσεις στο Πρόγραμμα Φιλαναγνωσίας "Νηπιοβιβλιοσκόληκες"

Ο Οργανισμός Διαχείρισης Έργων του Λόγου (ΟΣΔΕΛ) στήριξε για τέταρτη χρονιά το Πρόγραμμα Φιλαναγνωσίας "Νηπιοβιβλιοσκόληκες", που υλοποιήθηκε από τις Βιβλιοθήκες του Δήμου Καλαμαριάς, σε συνεργασία με τα τοπικά Νηπιαγωγεία. Από τον Οκτώβριο έως τον Δεκέμβριο του 2024, 450 μαθητές πραγματοποίησαν 10.260 αναγνώσεις, αναπτύσσοντας την αγάπη για το βιβλίο.

Μέσα από τη διαδικτυακή εφαρμογή των "Νηπιοβιβλιοσκόληκων", οι μικροί αναγνώστες δημιούργησαν ψηφιακά ημερολόγια, καταχώρισαν σχόλια και αξιολογήσεις βιβλίων. Η εφαρμογή, ευγενική χορηγία του ΟΣΔΕΛ, υποστηρίζεται από τη βιβλιογραφική βάση bookpoint.

Το πρόγραμμα σημείωσε εξαιρετική συμμετοχή, με το 1ο Νηπιαγωγείο να καταγράφει 941 αναγνώσεις και το 1ο Τμήμα του 25ου Νηπιαγωγείου να ξεχωρίζει με 600 αναγνώσεις.

Οι μαθητές επωφελήθηκαν πολλαπλά: ήρθαν σε επαφή με ποιοτικά βιβλία, ανέπτυξαν αναγνωστικές συνήθειες, και καλλιέργησαν την κριτική τους σκέψη. Η επιτυχία του προγράμματος οφείλεται στην αφοσίωση των νηπιαγωγών και τη στήριξη των γονέων.

Στόχος είναι η συνέχιση αυτής της πρωτοβουλίας, ενισχύοντας την κουλτούρα της ανάγνωσης στις νέες γενιές.

Μπορείτε να δείτε την έρευνα [εδώ](#).



"Τα 39 Σκαλοπάτια" στη Θεσσαλονίκη

Μετά από δύο άκρως επιτυχημένες σεζόν στο θέατρο Τζένη Καρέζη στην Αθήνα, «Τα 39 Σκαλοπάτια» παρουσιάζονται στη Θεσσαλονίκη, από τις 10 Φεβρουαρίου στο Θέατρο Αριστοτέλειον.

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 καταγιστικούς ρυθμούς. «Τα 39 Σκαλοπάτια» είναι μια διασκευή που βασίζεται τόσο πάνω στο ομώνυμο μυθιστόρημα του Τζον Μπιούκαν (1915), όσο και στην γνωστή ταινία του Αλφρεντ Χίτσκοκ (1935). Κι όμως, ο Μπάρλοου εμπλουτίζει τη γνωστή υπόθεση με γενναίες δόσεις χιούμορ, μετατρέποντάς την σε μία κωμική περιπέτεια με καταγιστικές ανατροπές και ατμόσφαιρα που θυμίζει Monty Python.

Μετάφραση - Σκηνοθεσία: Μάκης Παπαδημητρίου
Κίνηση - Βοηθός Σκηνοθέτη: Σεσίλ Μικρούτσικου
Σκηνικά - Φωτισμοί: Σάκης Μπιρμπίλης
Κοστούμια: Clare Bracewell
Μουσική: Θοδωρής Οικονόμου
Βοηθός Σκηνογράφου: Βασιλική Ζωχιού
Φωτογραφίες: Πάτροκλος Σκαφίδης
Video: Ζίνα Παπαδοπούλου
Παίζουν: Μάκης Παπαδημητρίου, Γρηγορία Μεθενίτη, Γιάννης Λατουσάκης, Παναγιώτης Γουρζουλίδης.

Κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00, από τις 10 Φεβρουαρίου 2025.

Διάρκεια: 85'

Εισιτήρια από 16 ευρώ

<https://www.more.com/gr-el/tickets/theater/ta-39-skalopatia-2os-xronos-aristoteleio/>

Θέατρο Αριστοτέλειον, Θεσσαλονίκη

Ο Γυάλινος Κόσμος



Είναι η πρώτη φορά που ο σπουδαίος και πολυβραβευμένος Ιταλός σκηνοθέτης Antonio Latella συστήνεται στο ελληνικό κοινό. Και αυτό συντελείται στο Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν με ένα καστ Ελλήνων ηθοποιών και με όχημα τον «Γυάλινο Κόσμο», ένα κορυφαίο έργο του διεθνούς δραματολογίου.

Η διεισδυτική και καθαρτική ματιά του Antonio Latella στο εμβληματικό κείμενο του Τενεσί Ουίλιαμς ανέδειξε την επιδραστική δύναμη του συγγραφικού αριστουργήματος, έσπρωξε ακόμα περισσότερο τα πρόσωπα προς την ελευθερία τους και είχε ως αποτέλεσμα έναν τολμηρό, σύγχρονο και με πολλές εκπλήξεις «Γυάλινο Κόσμο».

Μετάφραση: Δήμος Κουβίδης
Σκηνοθεσία και Δραματοουργία: Antonio Latella
Σκηνικά-Κοστούμια: Χριστίνα Κάλμππαρη
Φωτισμοί: Στέλλα Κάλτσου
Καλλιτεχνική συνεργασία, μουσική επιμέλεια και κίνηση: Isacco Venturini
Βοηθός σκηνογράφου- ενδυματολόγου: Κυριακή Φόρτη
Διερμηνεία και μετάφραση στις πρόβες: Βιολέττα Ζεύκη
Φωτογραφίες promo: Μαριλένα Αναστασιάδου
Γραφίστας: Γιάννης Σταματόπουλος
Επικοινωνία @ Γραφείο Τύπου παράστασης: Μαρία Τσολάκη
Διαφήμιση-Social Media: RENEGADE MEDIA, Βασιλίας Ζαρκαδούλας
Διεύθυνση και εκτέλεση παραγωγής: Kart Productions
Συμπαραγωγή: Τεχνηχώρος θεατρικές παραγωγές, Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν
Διανομή: Μαρία Καλλιμάνη, Βαγγέλης Αμπατζής, Λήδα Κουτσοδασκάλου, Νίκος Μήλιας

Θέατρο Τέχνης Καρόλου Κουν, Φρυνίχου 14, Πλάκα

ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ Παραστάσεων
Πέμπτη: 20.00, Παρασκευή: 21.00,
Σάββατο: 21.00, Κυριακή: 18.30

ΤΙΜΕΣ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ

Πέμπτη, Παρασκευή: 20 ευρώ κανονικό
17 ευρώ μειωμένο (φοιτητικό, άνω των 65, ΑΜΕΑ)
15 ευρώ εξώστης

Σάββατο & Κυριακή: 20 ευρώ κανονικό
18 ευρώ μειωμένο (φοιτητικό, άνω των 65, ΑΜΕΑ)
16 ευρώ εξώστης

[ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ εδώ.](#)



Γιατί τα χρόνια τρέχουν χύμα;



Αν δεν είχα γεννηθεί...

Η Ελένη γεννιέται στη Γαλλία λίγο πριν ξεσπάσει ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος. Κόρη Ελλήνων μεταναστών, σημαδεύεται από παιδί με τρεις κατάρρες, που θα της στοιχειώσουν τη ζωή: την απόρριψη της μητέρας της, τη μιζέρια και τον ρατσισμό. Ωστόσο, ακολουθώντας το παράδειγμα των αδερφών της -όλοι ήρωες του πολέμου και αγωνιστές-, παλεύει lionταρίσια να ξεφύγει από τη φτώχεια και τον στιγματισμό.

Σε μια αδιάλειπτη οδύσσεια όλο ανατροπές και τεράστιες αντιθέσεις, οι έρωτες, οι απώλειες, οι αγώνες και οι θυσίες εναλλάσσονται, σαν επεισόδια ενός έπους που συνδέει τρεις γενιές γυναικών. Μια αληθινή ιστορία για τη σχέση μητέρας-κόρης, τα ανεκπλήρωτα όνειρα και την αναζήτηση της αγάπης. Μια δυνατή γροθιά στον ρατσισμό, στα «πρέπει» και στα «μη».

Το μυθιστόρημα της Ζοέλ Λοπινό αφηγείται την αληθινή οικογενειακή ιστορία της συγγραφέως και αποτελεί αναθεωρημένη έκδοση του βιβλίου "Η Ελένη και το τέρας".

Είκοσι κεφάλαια όπου, με αφοπλιστική ειλικρίνεια, ο Διονύσης Σαββόπουλος αποκαλύπτει τον Νιόνιο: η γέννηση το σκληρό '44, τα πρώτα τραγούδια, η Θεσσαλονίκη, η Αθήνα, η δισκογραφία, τα θρυλικά live, η αριστερά και η αποστασιοποίηση, ο γάμος και η οικογένεια, αλλά και η οικογένεια των μουσικών, οι οφειλόμενες συγγνώμες.

"Αυτό που λέμε «Σαββόπουλος» δεν υπάρχει. Ο Σαββόπουλος είναι ένας ρόλος που τον έπλασα σιγά σιγά με τα χρόνια: Ο τύπος με τα στρόγγυλα γυαλιά, τις τιράντες, αργότερα το γενάκι, που βγαίνει στη σκηνή, φτιάχνει αυτά τα τραγούδια, κάνει σχόλια και λέει ιστορίες. Είναι ο «Σάββο», όπως τον έλεγε ο συγχωρεμένος ο Τάσος Φαληρέας. Είναι ένας άλλος. Εγώ είμαι εγώ. Χώνομαι πολλές φορές μέσα σ' εκείνον τον άλλο. Δικός μου είναι. Χωρίς εμένα θα ήταν αέρας κοπανιστός. Τώρα όμως τον χρειάζομαι, γιατί μεγάλωσα και θα 'θελα να δω πώς ήμουν πιτσιρίκος, πώς φέρθηκα στον επαγγελματικό μου βίο, πώς ήμουν σαν σύζυγος, πατέρας και παππούς, κι ακόμα πώς ήμουν σαν πολίτης, σαν φίλος και σαν γιος. Σ' αυτά είναι καλός ο Σάββο. Το 'χει. Σαν ρόλος, και σουξέ είχε και πείρα διαθέτει.

Τώρα ο ρόλος θα μιλήσει για τον δημιουργό του. Ένα παιχνίδι είναι. Ένα κόλπο. Ελπίζω να το βρείτε διασκεδαστικό. Σε αυτό το βιβλίο ο Σαββόπουλος μιλάει για τον Νιόνιο. Αυτόν ντύνεται. Καλή ακρόαση, αγαπητοί μου, καλή ανάγνωση". Δ.Σ.

quote of the day

YOU CAN'T HELP GETTING OLDER, BUT YOU DON'T HAVE TO GET OLD

George Burns



15 Ιανουαρίου

- › Civil Rights Day
- › Wikipedia Day
- › Brew Monday
- › Elementary School Teacher Day
- › Idaho Human Rights Day
- › Martin Luther King Day
- › National Bagel Day
- › National Booch Day
- › National Fresh Squeezed Juice Day
- › National Hat Day
- › National Pothole Day
- › National Strawberry Ice Cream Day
- › European Cervical Cancer Prevention Week

tip of the day

