



BY APPOINTMENT TO  
THE ROYAL DANISH COURT

# TUBORG

YOUR MOMENTS!

# NEO



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



# ΤΟ ΠΡΩΤΟ CAT CAFÉ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ:

Μία ζεστή γωνιά  
για γατόφιλους  
στην καρδιά  
του Θησείου





Good morning SayYessers!



**Φτιάξε καφέ να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Θέλω να με καλούν παντού αλλά να μην πηγαίνω πουθενά, γίνεται; Ας το παραδεχτούμε: υπάρχει κάτι τρομερά γοητευτικό στο να έχεις προσκλήσεις για τα πάντα, από εγκαίνια και εκθέσεις μέχρι βραδινά ποτά με φίλους. Η ατζέντα γεμίζει, το κινητό σου χτυπάει με υπενθυμίσεις, και η ιδέα ότι "σε θέλουν παντού" σου δίνει έναν αέρα... επιτυχίας. Όμως, ξέρεις τι είναι ακόμα καλύτερο; Να ξέρεις ότι μπορείς να πεις "όχι".

Ναι δηλώνω ένοχη και σου λέω ευθαρσώς πως είμαι από εκείνους που θέλουν να έχουν προσκλήσεις από παντού, απλά χωρίς να χρειάζεται να πηγαίνω... Τρελό;

Γιατί, μεταξύ μας, το πρόβλημα δεν είναι οι προσκλήσεις - αυτές είναι υπέροχες! Το πρόβλημα είναι ότι μερικές φορές... δεν θέλεις να πας. Θες απλώς να είσαι στο σπίτι σου, με τη ζεστή σου κουβέρτα, το αγαπημένο σου σνακ και, εννοείται, το Netflix να ρωτάει αν είσαι ακόμα εκεί. Και ναι, είσαι εκεί, και περνάς υπέροχα!

Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά: αν δεν πεις "ναι" σε κάτι, φοβάσαι ότι θα χάσεις τη σύνδεση με τους ανθρώπους. Κι έτσι, καταλήγεις σε μια συνεχή εσωτερική μάχη: να το ζήσεις ή να το... αποφύγεις;

Η αλήθεια είναι πως δεν χρειάζεται να επιλέγεις κάθε φορά. Μπορείς να πεις "ναι" στην πρόσκληση και "όχι" στη συμμετοχή, αν αυτό σου ταιριάζει. Να νιώθεις ότι ανήκεις χωρίς να πιέζεις τον εαυτό σου να παραστεί. Γιατί, ξέρεις κάτι; Δεν μετράνε οι παρουσίες. Μετράει το "είμαι εδώ για σένα", ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι το δείχνεις από μακριά.

Και αν κάποιος σε κρίνει για αυτό; Δεν πειράζει. Η ισορροπία μεταξύ κοινωνικότητας και προσωπικού χώρου είναι κάτι που χρειάζεται χρόνο να κατακτήσεις. Και ξέρεις τι είναι το πιο σημαντικό; Να μάθεις να είσαι εντάξει με τις επιλογές σου. Γιατί στο τέλος της ημέρας, το θέμα δεν είναι να πάς παντού, αλλά να νιώθεις καλά με το πού βρίσκεσαι.

**Τip της ημέρας:** Να θυμάσαι ότι το "όχι" δεν χρειάζεται εξηγήσεις. Είναι ολοκληρωμένη πρόταση! Επίσης, η ευτυχία δεν είναι στο να έχεις πάντα χρόνο και διάθεση για όλα, αλλά στο να έχεις χρόνο και διάθεση για αυτά που έχουν σημασία για σένα.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Το πρώτο Cat Café στην Ελλάδα: Μία ζεστή γωνιά για γατόφιλους στην καρδιά του Θησείου

Σε μια μικρή, αλλά γεμάτη ζωντάνια γειτονιά στο Θησείο, οι λάτρεις των γατιών έχουν πλέον τον δικό τους παράδεισο: το πρώτο cat café στην Ελλάδα. Εδώ, οι μυρωδιές από φρεσκοκομμένο καφέ συναντούν τη γλυκιά παρέα τετράποδων φίλων, δημιουργώντας έναν χώρο που συνδυάζει χαλάρωση, παιχνίδι και αγάπη για τις γάτες.



Το cat café δεν είναι απλώς ένας χώρος για να απολαύσεις τον καφέ σου. Είναι μια εμπειρία που συνδέει ανθρώπους και ζώα με έναν μοναδικό τρόπο, ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση για τις ανάγκες των αδέσποτων γατών. Οι ιδιοκτήτες αυτού του πρωτοποριακού εγχειρήματος όχι μόνο αγάπησαν τις γάτες, αλλά έφεραν στην Ελλάδα μια ιδέα που ήδη κερδίζει έδαφος σε όλο τον κόσμο.

Μιλήσαμε με την Ναταλί Σελληνίδου και τον Δημήτρη Σγουρό, ιδιοκτήτες του Cat Cafe Athens, για να μάθουμε την ιστορία τους, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και το όραμά τους για τη σύνδεση ανθρώπων και ζώων. Ετοιμαστείτε να ανακαλύψετε τον γατόκοσμο από μια νέα οπτική, μέσα από τα λόγια αυτών που τον έκαναν πραγματικότητα.

**Πώς σας ήρθε η ιδέα να δημιουργήσετε ένα καφέ που να συνδυάζει τη φιλοξενία γατών με έναν χώρο χαλάρωσης για τους επισκέπτες;**

Η ιδέα προήλθε από τα πολυπληθή υπάρχοντα cat cafes του εξωτερικού που όμως σε αντίθεση με το δικό μας οι γάτες είναι οικίσιτες και ράτσας. Έτσι δημιουργώντας το πρώτο cat cafe στην Ελλάδα αποφασίσαμε να συνεργαστούμε με μία δυναμική και αφοσιωμένη φιλοζωική οργάνωση με σκοπό οι γατούλες που θα έχουμε στο χώρο μας να βρουν το παντοτινό τους σπίτι.







**Υπάρχουν περιπτώσεις που οι επισκέπτες μπορούν να υιοθετήσουν γάτες από το καφέ;**

Μέσα στους 15 μήνες λειτουργίας μας είμαστε πολύ χαρούμενοι που ήδη 95 γατούλες έχουν βρει το σπίτι τους μέσα από το καφέ μας ενώ τριπλάσιες είναι οι αιτήσεις υιοθεσίας.

**Ποια είναι η πιο συχνή αντίδραση των επισκεπτών όταν μπαίνουν πρώτη φορά στον χώρο σας;**

Κάθε επισκέπτης που εισέρχεται στον χώρο μας για πρώτη φορά εντυπωσιάζεται από την ηρεμία και την συμπεριφορά των γατιών που πολλές φορές σπεύδουν να χαϊδευτούν πάνω τους καλωσορίζοντας τους έτσι στον χώρο. Έχοντας δημιουργήσει το λεγόμενο "wall of fame" των υιοθεσιών, οι επισκέπτες συγκινούνται από τα αποτελέσματα των υιοθεσιών καθώς μπορούν να δουν όλες τις φωτογραφίες των γατιών που έχουν περάσει από το καφέ μας όλο αυτό το διάστημα.

**Υπάρχει κάποια ιδιαίτερη ιστορία από επισκέπτη που σας έχει μείνει αξέχαστη;**

Υπάρχουν πάρα πολλές ιστορίες αλλά μια από αυτές που ξεχωρίζουμε είναι όταν ένα μικρό κοριτσάκι με πρόβλημα όρασης δέθηκε με ένα μονόφθαλμο γατάκι που είχαμε στο καφέ και έτσι οι γονείς της προχώρησαν στην υιοθεσία του. Ήταν τρομερά συγκινητική στιγμή για όλη την ομάδα μας.

**Πόσες γάτες φιλοξενούνται στο Cat Cafe Athens και πώς γίνεται η επιλογή τους;**

Το Cat Cafe Athens φιλοξενεί περίπου 13 με 18 γάτες κάθε εβδομάδα οι οποίες όμως υιοθετούνται πολύ γρήγορα από τους επισκέπτες μας. Η επιλογή γίνεται αποκλειστικά από την Ζωοφιλική Ένωση Ηλιούπολης η οποία μας φέρνει τις πιο ήρεμες γατούλες αφού έχουν περάσει πρώτα όλες τις απαραίτητες εξετάσεις και εμβολιασμούς. Έτσι το καφέ μας γίνεται το σπίτι τους μέχρι την πραγματοποίηση της υιοθεσίας τους.

**Ποιες είναι οι καθημερινές ανάγκες των γατών και πώς εξασφαλίζετε την ευημερία τους στον χώρο;**

Καθημερινά οι γατούλες σιτίζονται με εξαιρετικής ποιότητας ξηρά τροφή Wellness Core και έχουν πολύ χώρο στη διάθεσή τους για να παίξουν, να κοιμηθούν και να περνάνε όμορφα μέσα στο κατάστημά. Έχουμε δημιουργήσει μια πολύ μεγάλη ξύλινη κατασκευή στην αυλή μας ώστε οι γατούλες να ανεβαίνουν σε ψηλά σημεία όταν αποζητούν την ηρεμία τους μακριά από τους επισκέπτες αλλά και φροντίζουμε επιμελώς την υγιεινή του χώρου διατηρώντας τις κατάλληλες συνθήκες για την ευζωία τους.





**Ποια είναι η ανταπόκριση του κόσμου στην Αθήνα σε έναν τόσο ιδιαίτερο χώρο; Περιμένετε να έχει αυτή την επιτυχία;**

Όταν δημιουργήσαμε αυτό το ξεχωριστό μέρος δεν μπορούσαμε με τίποτα να φανταστούμε αυτό που συμβαίνει μέχρι και σήμερα. Γατόφιλοι από όλες τις άκρες του κόσμου και της Ελλάδας μας επισκέπτονται καθημερινά και μοιράζονται μαζί μας τις ιστορίες τους για τις δικές τους γατούλες αλλά και μας βοηθούν να συνεχίζουμε το δικό μας έργο.

**Υπάρχουν σχέδια για να ανοίξετε κι άλλα Cat Cafes σε διαφορετικές περιοχές ή πόλεις;**

Μέσα στη χρονιά σχεδιάζουμε να επεκτείνουμε το έργο μας σε συνεργασία και με άλλες φιλοζωικές και σε άλλες πόλεις της χώρας ώστε το έργο των υιοθεσιών να συνεχιστεί όπου υπάρχει ανάγκη.

**Τι σημαίνει για εσάς προσωπικά αυτό το καφέ και πώς βλέπετε την επίδρασή του στην κοινότητα;**

Σκοπός μας είναι να αναδείξουμε αυτό το τόσο παρεξηγημένο ζώακι και να εκπαιδύσουμε το κοινό απέναντι στις υπεύθυνες υιοθεσίες και την ευζωία των γατών. Κάθε υιοθεσία μας φέρνει τεράστια χαρά διότι βλέπουμε ότι το πρότζεκτ αυτό έχει βάλει το λιθαράκι του στο δύσκολο έργο των φιλοζωικών.

Οι γάτες έχουν αρχίσει να γίνονται περισσότερο δημοφιλείς ως κατοικίδια τα τελευταία χρόνια και πολύς κόσμος

ανοίγει το σπίτι του, αλλά και βοηθάει στο τάισμα και τις στείρωσεις των αδέσποτων. Αυτοί οι άνθρωποι είναι αξιοθαύμαστοι και θέλουμε να είμαστε πλάι τους γι αυτό και μέχρι στιγμής το καφέ μας έχει κάνει δωρεά πάνω από 1.5 τόνο σε τροφές σε γατόφιλους που ταΐζουν διάφορες αποικίες στην Αθήνα αλλά και σε άλλα μέρη της Ελλάδας.



## Cat Festival

**Πείτε μας λίγα λόγια αναφορικά στο Festival.**

Το Cat Festival Είναι μία συνέχεια του Cat Cafe Athens , καθώς αποτελεί μια μεγάλη γιορτή για τη Γάτα όπου όλοι οι γατόφιλοι θα βρεθούν για ένα Σαββατοκύριακο του Φεβρουαρίου μαζί, να ακούσουν υπέροχες ομιλίες από καταρτισμένους επαγγελματίες στο χώρο, να πάρουν μέρος σε δραστηριότητες με θέμα τη γάτα , να απολαύσουν stand up comedians και να παρακολουθήσουν συναυλίες στο τέλος κάθε βραδιάς. Το σημαντικότερο όλων είναι ότι στο Φεστιβάλ μας θα συμμετέχουν και 12 φιλοζωικές οργανώσεις με τις δικές τους γατούλες οι οποίες θα είναι προς υιοθεσία.

**Πώς προέκυψε η σύλληψη της ιδέας;**

Στη χώρα μας υπάρχουν πάνω από 2 εκατομμύρια αδέσποτες γάτες και υπάρχει πάρα πολλές κόσμος που συντηρεί από το υστέρημα του γατούλες στην αυλή του και τη γειτονιά. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι



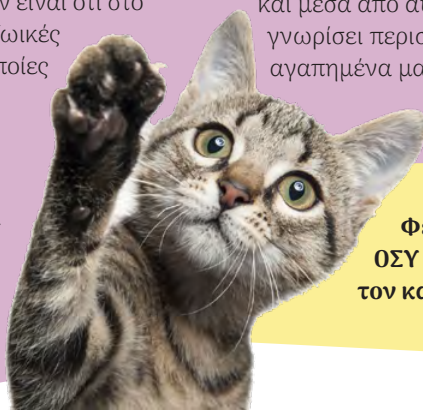
αποτελούν ξεχωριστές ιστορίες που πρέπει να ακουστούν και να ευαισθητοποιήσουν κι άλλους να κάνουν το ίδιο. Με αυτό το εγχείρημα μπορούμε να βοηθήσουμε να γίνει η Ελλάδα ένα παγκόσμιο πρότυπο υιοθεσίας και ευζωίας των γατών.

**Ποια είναι η εμπειρία σας μέχρι στιγμής ως διοργάνωση;**

Ένα μήνα πριν το Φεστιβάλ, ο ενθουσιασμός του κόσμου μας δίνει πολύ κουράγιο να συνεχίζουμε καθημερινά τη σκληρή δουλειά ώστε το αποτέλεσμα να ικανοποιήσει όλους τους γατόφιλους που μας στηρίζουν. Η συμμετοχή στην πλατφόρμα των εθελοντών ξεπέρασε κάθε προσδοκία και είμαστε πάρα πολύ χαρούμενοι που κόσμος απ' όλη την Ελλάδα και την Κύπρο θέλει να συμμετέχει στην διοργάνωση.

Ευχόμαστε ο κόσμος να αγκαλιάσει την προσπάθεια μας και μέσα από αυτό το Φεστιβάλ να περάσει καλά, να γνωρίσει περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες για τα αγαπημένα μας ζώακια αλλά και φυσικά να ανοίξει τα σπίτια του σε αυτά!

**Σας περιμένουμε όλους 15 και 16 Φεβρουαρίου στο Παλιό Αμαξοστάσιο του ΟΣΥ στο Γκάζι για να γιορτάσουμε τη Γάτα με τον καλύτερο τρόπο!**



## Η JYSK στηρίζει την Ελληνική Εταιρεία νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών

Η JYSK, η γνωστή δανέζικη αλυσίδα ειδών σπιτιού, στήριξε την Ελληνική Εταιρεία νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών, στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής της ευθύνης. Η JYSK δώρισε 60 υφασμάτινες πολυθρόνες, που τοποθετήθηκαν στην αίθουσα εκδηλώσεων του Οικοτροφείου της Εταιρείας στην Πυλαία Θεσσαλονίκης.

Ο χώρος αυτός, πολυμορφικός και φιλόξενος, φιλοξενεί δεξιώσεις, διοικητικά συμβούλια, παρουσιάσεις βιβλίων, bazaar και άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις. Με την αντικατάσταση των παλιών καθισμάτων, ο χώρος αναβαθμίστηκε λειτουργικά και αισθητικά, ενισχύοντας την ποιότητα των δραστηριοτήτων που προσφέρονται.

Η JYSK, που ξεκίνησε τη δραστηριότητά της στην Ελλάδα το 2015 και σήμερα αριθμεί 64 καταστήματα, παραμένει αφοσιωμένη στη στήριξη των τοπικών κοινωνιών. Παράλληλα, στηρίζει τη δράση της Ελληνικής Εταιρείας νόσου Alzheimer και με τη χορηγία προϊόντων στα bazaar της, όπως στο πρόσφατο χριστουγεννιάτικο.

Μέσα από αυτή τη συνεργασία, η JYSK στοχεύει στη βελτίωση της καθημερινότητας των ατόμων με άνοια και των φροντιστών τους, αποδεικνύοντας έμπρακτα τη δέσμευσή της σε κοινωνικές πρωτοβουλίες που κάνουν τη διαφορά.



## Αύξηση στις εταιρικές εκδηλώσεις του Hard Rock Cafe Athens



Το Hard Rock Cafe Athens στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας σημειώνει εντυπωσιακή αύξηση 19% στις εταιρικές, παιδικές και ομαδικές εκδηλώσεις για το 2024, επιβεβαιώνοντας τη δημοτικότητά του ως κορυφαίος προορισμός. Η μέση ετήσια αύξηση της τελευταίας πενταετίας αγγίζει το 14%, παρά τις προκλήσεις της πανδημίας.

Σύμφωνα με τη Sales & Marketing Manager, Βιβή Γεροδήμου, η άνοδος οφείλεται στις εξαιρετικές παροχές, τις ανταγωνιστικές τιμές και την αυξημένη τάση για εκδηλώσεις στο κέντρο της Αθήνας. Το Hard Rock Cafe ανταποκρίνεται με ευελιξία, προσφέροντας υψηλής ποιότητας υπηρεσίες σε έναν χώρο που συνδυάζει κομψότητα και διεθνή ατμόσφαιρα.

Ο πρώτος όροφος του καταστήματος, με δυνατότητα φιλοξενίας έως 170 ατόμων, καθώς και το εντυπωσιακό αίθριο με συρόμενη οροφή, αποτελούν ιδανικές επιλογές για κάθε εποχή. Το μενού του Hard Rock Cafe προσαρμόζεται σε κάθε περίπτωση, από εταιρικά events και γενέθλια έως team building δραστηριότητες.

Η στρατηγική τοποθεσία στο Μοναστηράκι και το έμπειρο προσωπικό εξασφαλίζουν εύκολη πρόσβαση και άψογη διεξαγωγή κάθε εκδήλωσης. Το Hard Rock Cafe Athens, με τον μοναδικό του χαρακτήρα, ενισχύει τη δυναμική του ως σημείο συνάντησης και εμπειρίας.



# Ο «Κανόνας των 2 λεπτών» μπορεί να μεταμορφώσει την καθημερινότητά σου



Η καθημερινότητά μας συχνά γεμίζει με μικρές εργασίες και υποχρεώσεις που, αν δεν ολοκληρωθούν άμεσα, συσσωρεύονται και δημιουργούν άγχη. Η αναβολή αυτών των εργασιών οδηγεί σε μια αίσθηση υπερφόρτωσης, καθιστώντας δύσκολη τη συγκέντρωση σε πιο σημαντικά καθήκοντα. Ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος για να αντιμετωπιστεί αυτή η κατάσταση είναι ο Κανόνας των 2 λεπτών, μια στρατηγική που μπορεί να φέρει σημαντική αλλαγή στον τρόπο που οργανώνουμε τον χρόνο μας και διαχειριζόμαστε τις υποχρεώσεις μας.

## Τι είναι ο «Κανόνας των 2 λεπτών»

Ο «Κανόνας των 2 λεπτών» προτάθηκε από τον David Allen, συγγραφέα του βιβλίου «Getting Things Done» και δημιουργό της μεθόδου GTD, η οποία έχει κερδίσει την αναγνώριση για την αποτελεσματικότητά της στην οργάνωση και βελτίωση της παραγωγικότητας.

Η βασική ιδέα του είναι απλή και συνάμα ισχυρή: όταν εντοπίζεις μια εργασία που μπορεί να ολοκληρωθεί σε λιγότερο από δύο λεπτά, κάν' την αμέσως. Αντί να την αφήνεις να συσσωρεύεται στο μυαλό σου και να δημιουργεί άγχη, την εκτελείς άμεσα και απελευθερώνεις χρόνο και ενέργεια για πιο σημαντικά πράγματα.

Όταν ολοκληρώνεις άμεσα μικρές υποχρεώσεις, μειώνεται το αίσθημα της εκκρεμότητας και αποφεύγεται η συσσώρευση των σκέψεων που προκαλούν άγχος. Αντί λοιπόν να παραμελείς τα μικρά tasks, τα ολοκληρώνεις με το που

τα εντοπίσεις και καθαρίζεις το μυαλό σου από περιττές ανησυχίες.

Ο David Allen υπογραμμίζει ότι το μεγαλύτερο εμπόδιο στην ευημερία και την παραγωγικότητα είναι η πνευματική υπερφόρτωση. Όπως εξηγεί: «Το μυαλό μας μπορεί να διαχειριστεί μόνο τέσσερα πράγματα ταυτόχρονα. Όταν έχουμε περισσότερα, δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε και να πάρουμε αποφάσεις».

Ο κανόνας αυτός έχει θετική επίδραση στη ζωή μας, καθώς μειώνει την ένταση και αυξάνει την παραγωγικότητά. Αυτή η στρατηγική δεν βοηθά μόνο στην καλύτερη οργάνωση του χρόνου, αλλά ενισχύει και την ψυχική μας ηρεμία, διευκολύνοντας την καθημερινότητά για ένα πιο ήρεμο και ευχάριστο τρόπο ζωής.

## Ήξερες ότι...

Το να ξεκινάς την ημέρα σου γράφοντας τρεις μικρούς στόχους μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητά σου και να μειώσει το άγχος; Η πράξη του να καταγράφεις συγκεκριμένα πράγματα που θέλεις να πετύχεις σε μια μέρα βοηθά τον εγκέφαλό σου να επικεντρωθεί στις προτεραιότητες και να αποφύγει την αναβλητικότητα. Είναι ένας απλός τρόπος να βάλεις τάξη στην καθημερινότητά σου και να νιώσεις πιο ικανοποιημένος στο τέλος της ημέρας!



## Χειμερινές εκπτώσεις στο flip.gr: Ανανεώστε τον τεχνολογικό εξοπλισμό σας



Οι φετινές χειμερινές εκπτώσεις έχουν ξεκινήσει και το flip.gr σας προσφέρει εξαιρετικές προσφορές με ακόμα χαμηλότερες τιμές, για να αποκτήσετε όλες τις συσκευές τεχνολογίας που χρειάζεστε. Από τις 13 Ιανουαρίου έως και τις 28 Φεβρουαρίου, το flip.gr διαθέτει refurbished smartphones, tablets, laptops και smartwatches με εκπτώσεις που φτάνουν έως και τα 100€, προσφέροντάς σας την ιδανική ευκαιρία να ανανεώσετε τον τεχνολογικό σας εξοπλισμό.

Μπαίνοντας στο flip.gr από τις 13 Ιανουαρίου έως και τις 28 Φεβρουαρίου, θα βρείτε προϊόντα που ξεχωρίζουν για την κορυφαία τους ποιότητα και την μοναδική τους τιμή όπως το iPhone 13 128GB από 359,99€ και το iPhone 12 Pro 128GB μόνο από 369,99€. Με προηγμένα χαρακτηριστικά, καινοτόμο σχεδιασμό και ανθεκτικότητα, οι συσκευές αυτές θα καλύψουν πλήρως τις ανάγκες όσων αναζητούν τη βέλτιστη απόδοση σε προσιτές τιμές.

Στο flip.gr, θα βρείτε smartphones, tablets, laptops και

smartwatches «σαν καινούργια», από τις πιο γνωστές εταιρείες τεχνολογίας, τα οποία παραδίδονται στην πόρτα σας με ταχύτητα και ασφάλεια σε 1 έως 3 εργάσιμες ημέρες.

Με την επιλογή refurbished συσκευών, δίνετε νέα ζωή σε προϊόντα, συμβάλλοντας έτσι στην κυκλική οικονομία και στη βιωσιμότητα ενώ ταυτόχρονα σας δίνεται η δυνατότητα να αποκτήσετε υψηλής ποιότητας συσκευές σε εξαιρετική τιμή. Παράλληλα, απολαμβάνετε την αξιοπιστία, την εγγύηση και το προσεγμένο packaging που προσφέρει η Flip, όπως ακριβώς θα κάνατε με ένα καινούριο προϊόν.

## Tech News

## Η σειρά Samsung Galaxy S25 θέτει στο επίκεντρο την τεχνητή νοημοσύνη σε smartphones

Η Samsung Electronics Co., Ltd. παρουσίασε τα Galaxy S25 Ultra, Galaxy S25+ και Galaxy S25, θέτοντας το νέο πρότυπό της, για έναν πραγματικό AI βοηθό. Παρουσιάζοντας τον πραγματικό AI βοηθό, η σειρά Galaxy S25 αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στο όραμα της Samsung να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι χρήστες αλληλεπιδρούν με τη συσκευή τους και τον κόσμο γύρω τους.

Ένα προσαρμοσμένο chipset Snapdragon® 8 Elite Mobile Platform για Galaxy παρέχει μεγαλύτερη 1 επεξεργαστική ισχύ στη συσκευή για το Galaxy AI 2 και ανώτερη 1 εμβέλεια και έλεγχο της κάμερας με το ProVisual Engine επόμενης γενιάς, του Galaxy.

Με το One UI 7.3, η σειρά Galaxy S25 γίνεται ένας πραγματικός AI βοηθός που κατανοεί το πλαίσιο των αναγκών και των προτιμήσεων των χρηστών και παρέχει εξατομικευμένες εμπειρίες τεχνητής νοημοσύνης με ασφάλεια. Είναι η αφετηρία ενός κοινού οράματος με τη Google, για την αναδιαμόρφωση του λογισμικού Android με τεχνητή νοημοσύνη. Ενσωματώνοντας έναν πραγματικό AI βοηθό, το Galaxy S25 μπορεί να ερμηνεύσει κείμενο, ομιλία, εικόνες και βίντεο, επιτρέποντας αλληλεπιδράσεις που μοιάζουν φυσικές.

Το Galaxy S25 αντιπροσωπεύει μια εξέλιξη στην κατανόηση της φυσικής γλώσσας, κάνοντας τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις ακόμα πιο εύκολες, σε σχέση με τους προκατόχους του με AI. Οι χρήστες μπορούν να ρωτήσουν και να βρουν διαισθητικά μια συγκεκριμένη φωτογραφία στο Gallery ή να ρυθμίσουν το μέγεθος των γραμματοσειρών της οθόνης στις Ρυθμίσεις.

Το Galaxy S25 εισάγει, επίσης, τη μετα-κβαντική κρυπτογραφία, προστατεύοντας τα προσωπικά δεδομένα από τις αναδυόμενες απειλές που θα μπορούσαν να αυξηθούν, καθώς εξελίσσεται η κβαντική πληροφορική. Επειδή δεν υπάρχει ιδιωτικότητα χωρίς ολιστική ασφάλεια, το One UI 7 έθεσε τις βάσεις, εισάγοντας ένα επιπλέον επίπεδο ασφαλείας της συσκευής, σχεδιασμένο για την εποχή της τεχνητής νοημοσύνης και της υπερσυνδεσιμότητας.



# Μετατρέποντας τα υπολείμματα τροφίμων σε λίπασμα: Ένας απλός τρόπος να σώσουμε τον πλανήτη



Έχεις σκεφτεί ποτέ τι γίνεται με τα υπολείμματα τροφίμων που πετάμε καθημερινά; Εκείνη η μισοφαγωμένη σαλάτα, η μαγαριάτικη φέτα ψωμί, ή τα λαχανικά που ξέχασες στο ψυγείο... Όλα αυτά συνήθως καταλήγουν στα σκουπίδια. Αλλά τι θα έλεγες αν σου έλεγα ότι αυτά τα "σκουπίδια" μπορούν να γίνουν κάτι μαγικό - ένα οργανικό λίπασμα που θρέφει το χώμα μας και βοηθά τη φύση να ανθίσει;

## Πώς λειτουργεί;

Η ιδέα είναι απλή: αντί να πετάς τα υπολείμματα τροφίμων, τα μετατρέπεις σε λίπασμα μέσω μιας διαδικασίας που λέγεται κομποστοποίηση. Υπάρχουν πλέον συσκευές που κάνουν αυτή τη δουλειά εύκολη και γρήγορη - κάποιες μάλιστα μετατρέπουν τα τρόφιμα σε λίπασμα μέσα σε 24 ώρες! Το αποτέλεσμα: Ένα φυσικό, θρεπτικό λίπασμα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις στον κήπο σου ή στις γλάστρες σου.

## Γιατί έχει σημασία;

Πετώντας τα υπολείμματα στα σκουπίδια, αυτά καταλήγουν στις χωματερές, όπου παράγουν μεθάνιο, ένα από τα πιο επικίνδυνα αέρια που συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη. Αντίθετα, αν τα μετατρέψεις σε λίπασμα, όχι μόνο μειώνεις τα απορρίμματα, αλλά προσφέρεις και στο έδαφος κάτι πολύτιμο: θρεπτικά συστατικά που το βοηθούν να παραμείνει υγιές.

## Μικρές πράξεις, μεγάλο αποτέλεσμα

Δεν χρειάζεται να είσαι ειδικός για να ξεκινήσεις. Ακόμα και ένας μικρός κάδος κομποστοποίησης στην κουζίνα σου μπορεί να κάνει τη διαφορά. Κι αν σκέφτεσαι ότι αυτό είναι κάτι που δεν έχει νόημα, θυμήσου: κάθε μικρή αλλαγή, όταν γίνεται από πολλούς ανθρώπους, έχει τεράστιο αντίκτυπο.

Ας φανταστούμε έναν κόσμο όπου τα σκουπίδια μας δεν είναι πλέον "άχρηστα". Έναν κόσμο όπου τα υπολείμματα τροφίμων γίνονται το μέσο για να φροντίσουμε τη φύση. Ίσως, τελικά, η αλλαγή που χρειαζόμαστε να ξεκινάει από κάτι τόσο απλό όσο το τι κάνουμε με το φαγητό που περισσεύει.

## Ήξερες ότι...

Τα υπολείμματα τροφίμων αποτελούν περίπου το 30% των απορριμμάτων που παράγουμε καθημερινά. Αντί να καταλήγουν στις χωματερές, μπορούν να μετατραπούν σε πλούσιο οργανικό λίπασμα μέσω κομποστοποίησης, μειώνοντας όχι μόνο τα απορρίμματα αλλά και τις εκπομπές μεθανίου - ενός από τα πιο ισχυρά αέρια του θερμοκηπίου. Με άλλα λόγια, ο φλοιός της μπανάνας που πέταξες σήμερα μπορεί να γίνει το λίπασμα που θα βοηθήσει τα φυτά σου να ανθίσουν αύριο!







Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Εναλλακτικό πρωινό με απολαυστικά Bagel



Πολλοί από σας έχετε βαρεθεί το κλασικό τοστ στο πρωινό. Ένας πολύ ωραίος τρόπος να συνδυάσουμε τις πρωτεΐνες του πρωινού μας είναι τα σπιτικά begel. Πολύ εύκολη συνταγή που θα αρέσει σε μικρούς και μεγάλους.

### Υλικά

- 120 γρ. (1 φλ.) αλεύρι που φουσκώνει μόνο το
- 200 γρ. cottage cheese ή γιαούρτι
- 2κ.γ baking
- αλάτι, ρίγανη
- 1 αυγό για άλειμμα
- σουσάμι (αν θέλεις)

### Εκτέλεση:

- Σε ένα μπολ ανακάτεψε το αλεύρι που φουσκώνει μόνο του με το cottage cheese γιαούρτι + baking. Πρόσθεσε αλάτι και ρίγανη αν θέλεις.
- Ζύμωσε μέχρι να αποκτήσεις ένα τέλειο ζυμαράκι
- Χώρισε σε 4 μπάλες των 80 γραμμαρίων η μία
- Φτιάξε ένα μακρόστενο ζυμάρι και ένωσε τις δύο άκρες του. Κάνε το ίδιο και με τα μπαλάκια.
- Σχημάτισε bagel

- Χτύπα το αυγό και πέρνα την επιφάνεια του κάθε bagel με αυτό. Ρίξε από πάνω σουσάμι.
- Προθέρμανε το AIRFRYER στους 180 βαθμούς για 5 λεπτά
- Βάλε μέσα τα bagels και ψήσε για 10-12 λεπτά. Στα μισά του χρόνου γύρισε τα bagels από την άλλη μεριά και συνέχισε το ψήσιμο.

Αφού λοιπόν έχουμε τη βάση του πρωινού μας μπορούμε να το καταναλώσουμε με πολλούς τρόπους όπως

- Με τυρί Φιλαδέλφεια - γαλοπούλα - ντομάτα
- Με τυρί σου τοστ - αυγό βραστό + σως μουστάρδας
- Με τόνο ή καπνιστό σολομό - τυρί Φιλαδέλφεια + αγγούρι σε ροδέλες
- Με ομελέτα - αβοκάντο - τυρί

Με όποιο τρόπο αποφασίσετε να το δοκιμάσετε, το σίγουρο είναι ότι δε θα πάψει να είναι από τα αγαπημένα σας πρωινά.

Καλή απόλαυση!





## Το βότανο "Γλώσσα του Διαβόλου" είναι ένα από τα πιο παράξενα φυτά στον κόσμο



Το *Amorphophallus konjac*, γνωστό και ως "Γλώσσα του Διαβόλου", είναι ένα εντυπωσιακό βότανο που προέρχεται από την Ασία και χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για θεραπευτικούς και διατροφικούς σκοπούς. Το ιδιαίτερο όνομά του οφείλεται στο μοναδικό του σχήμα και την εντυπωσιακή εμφάνιση του άνθους του.

Αυτό που το κάνει ξεχωριστό δεν είναι μόνο η εμφάνισή του, αλλά και οι απίστευτες ιδιότητες της ρίζας του, γνωστής ως κοντζάκ (*konjac*). Η ρίζα του κοντζάκ περιέχει μια φυσική ίνα που ονομάζεται γλυκομαννάνη, η οποία έχει εκπληκτικά οφέλη για την υγεία.

### Πού βοηθάει;

1. Απώλεια βάρους: Η γλυκομαννάνη απορροφά μεγάλες ποσότητες νερού, δημιουργώντας

αίσθηση πληρότητας. Αυτό μειώνει την πείνα και βοηθά στον έλεγχο της πρόσληψης θερμίδων.

2. Ρύθμιση σακχάρου και χοληστερίνης: Βοηθά στη σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα και μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης.

3. Υποστήριξη του εντέρου: Ενισχύει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα και προάγει την υγιή εντερική μικροχλωρίδα.

Το κοντζάκ χρησιμοποιείται επίσης στη μαγειρική, κυρίως στην Ασιατική κουζίνα, για την παρασκευή ζυμαρικών χωρίς γλουτένη και χαμηλών θερμίδων.

Στο άκουσμα της ονομασίας η "Γλώσσα του Διαβόλου" μπορεί να παραξενευτείς όμως η χρησιμότητά του το κάνει ένα από τα πιο θαυματοργά βότανα που προσφέρει η φύση!

## Η ρίγανη έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες

Η ρίγανη είναι ένα αρωματικό βότανο που, εκτός από τη χρήση του στη μαγειρική, προσφέρει πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

Αρχικά, περιέχει ουσίες που προάγουν την παραγωγή κολλαγόνου, ενισχύοντας τις αρθρώσεις και συμβάλλοντας στη διατήρηση της σωματικής ευρωστίας. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης έχει αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες, ενώ η κατανάλωσή της ως αφέψημα μπορεί να καταπραΰνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος και να βελτιώσει τον ύπνο.

Επίσης, βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, σίδηρο και μαγγάνιο, στοιχεία που είναι σημαντικά για την υγεία των οστών και τον μεταβολισμό. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση, βοηθώντας στη μείωση των φλεγμονών στις αρθρώσεις, και μπορεί να συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Τέλος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα χάρη στις βιταμίνες A, K, C και τον ψευδάργυρο, που περιέχει. Αν λοιπόν ψάχνετε για ένα φυσικό τρόπο να ενισχύσετε την υγεία σας, η ρίγανη είναι μια εξαιρετική επιλογή.







## Slava's Snow Show: Η πιο εντυπωσιακή χιονοθύελλα στον πλανήτη έρχεται στη Θεσσαλονίκη

Η «διασημότερη διαδραστική παράσταση στον πλανήτη Γη», μια ανεπανάληπτη εμπειρία για όλη την οικογένεια, ένα φαντασμαγορικό υπερθέαμα από τον φημισμένο μίμο Slava Polunin έρχεται στη Θεσσαλονίκη, στο Μέγαρο Μουσικής, από 21 έως 23 Φεβρουαρίου.

Ένα μοναδικό στη σύλληψη θέαμα, που πηγάζει «από την ιδιοφυΐα του Σλάββα Πολούνιν», του μεγαλύτερου εν ζωή μίμου του κόσμου, όπου οι θεατές όχι μόνο συμμετέχουν στη δράση, αλλά γίνονται κομμάτι της και εξελίσσουν οι ίδιοι την πλοκή!

Το Slava's Snow Show είναι ένα διαχρονικό αριστούργημα που έχει μαγέψει και συγκινήσει εκατομμύρια θεατές σε δεκάδες χώρες και εκατοντάδες πόλεις, μέσα από αμέτρητες παραστάσεις. Προσφέρει μια μοναδική οπτικοακουστική εμπειρία, συνδυάζοντας την τέχνη της μιμικής, τη μουσική και το χιούμορ.

SLAVA'S SNOW SHOW: Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, Αίθουσα Φίλων Μουσικής (M1)

Τιμές εισιτηρίων

21/02: 65 ευρώ (45 ευρώ\*) | 50 ευρώ (35 ευρώ\*) | 40 ευρώ (25 ευρώ\*) | 25 ευρώ (16 ευρώ\*) | 20 ευρώ (12 ευρώ\*)

22 & 23/02: 70 ευρώ (50 ευρώ\*) | 55 ευρώ (40 ευρώ\*) | 45 ευρώ (30 ευρώ\*) | 30 ευρώ (20 ευρώ\*) | 25 ευρώ (15 ευρώ\*)

Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου 2025, 20:00 \*

Σάββατο 22 Φεβρουαρίου 2025, 15:30 και 20:00

Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2025, 12:30 και 16:30

\* Την Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου ισχύουν μειωμένες τιμές εισιτηρίων

Προπώληση εισιτηρίων ηλεκτρονικά από το [www.more.com](http://www.more.com) και το [www.tch.gr](http://www.tch.gr)

Στα εκδοτήρια:

Μεγάρου Μουσικής Θεσσαλονίκης - Τηλ.: 2310 895938-9

της Πλατείας Αριστοτέλους

Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, 25ης Μαρτίου και Παραλία

Τηλέφωνο: 2310 895 800

Email: [info@tch.gr](mailto:info@tch.gr)

## Το Εθνικό Τσίρκο της Κούβας συνεχίζει τις παραστάσεις του σε νέο χώρο



Το Εθνικό Τσίρκο της Κούβας – CIRCO NATIONAL DE CUBA – που ενθουσίασε το ελληνικό κοινό με τα εκπληκτικά γεμάτα μαγεία, πάθος και ρυθμό ακροβατικά σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα παρατείνει τις εμφανίσεις του σε νέο χώρο!

Από τις 31 Ιανουαρίου έως τις 23 Φεβρουαρίου 2025, το μοναδικό αυτό υπερθέαμα θα φιλοξενηθεί στα όρια των Δήμων Καματερού και Ιλίου στο τέρμα της Λεωφόρου Θηβών 673, (κοντά στη συμβολή με την Λεωφόρο Φυλής) για να μας γοητεύσει και να μας μυήσει στον υπέροχο κόσμο του τσίρκου!

Το CIRCO NATIONAL DE CUBA, ιδρύθηκε το 1968, είναι το διασημότερο τσίρκο της Κούβας και έχει κατακτήσει τις καρδιές θεατών παγκοσμίως. Οι παραστάσεις του συνδυάζουν εντυπωσιακά ακροβατικά, ζωντανή μουσική, χορευτικά με κουβανέζικους ρυθμούς, ζογκλερικά και κωμικά νούμερα, δημιουργώντας μια εμπειρία που μένει αξέχαστη!

Η ομάδα των καλλιτεχνών, που έχει εκπαιδευτεί στην περίφημη Εθνική Σχολή Τσίρκου της Κούβας, προσφέρει ένα άρτιο θέαμα εξαιρετικής τεχνικής και δημιουργικότητας, ενώ παράλληλα τιμά την κουβανέζικη κουλτούρα.

• Καθημερινές (εκτός Δευτέρας Τρίτης): 18:15 & 20:30  
• Κυριακές: 11:30, 18:15, 20:30

Τιμές Εισιτηρίων

• Πλάγια Πλατεία: 13€ (παιδικά & φοιτητικά), 15€ (ενηλίκων)

• Κεντρική Πλατεία: 15€ (παιδικά & φοιτητικά), 18€ (ενηλίκων)

• Θεωρεία αριθμημένα (πολυθρόνες V.I.P): 18€ (παιδικά & φοιτητικά), 20€

(ενηλίκων)

• Πολύτεκνοι, Άνεργοι, ΑΜΕΑ: 10€ καθημερινές και 12€ Σαββατοκύριακα

Ειδική προσφορά πρώτης ημέρας (Παρασκευή 31 Ιανουαρίου): 8€ γενική είσοδος και 12€ θεωρεία

Προπώληση και σε ειδικές τιμές για όλες τις υπόλοιπες ημέρες στο [www.ticketservices.gr](http://www.ticketservices.gr), καθώς και στο ταμείο του Circo πριν την παράσταση.



## Backstage από το... "Βαρετό", το νέο χορευτικό hit της Λένιας Ραζή

Μόνο "Βαρετό" δεν είναι το ολοκαίνουριο hit της Λένιας Ραζή. Το single έχει ήδη αγαπηθεί από το κοινό με τα views του videoclip να ανεβαίνουν καθημερινά με ιλιγγιώδεις ρυθμούς! Πρόκειται για ένα άκρως χορευτικό, sexy και εθιστικό hit, ενώ ταυτόχρονα εξαιρετικά relevant, δίνοντας σαφές μήνυμα για την αποφυγή των red flags και της τοξικότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η τραγουδίστρια υπογράφει επίσης την μουσική και τους στίχους σε συνεργασία με τον Dj Doc.

Το "Βαρετό" συνοδεύεται από ένα κινηματογραφικό music video, που σκηνοθέτησε ο Μιχάλης Μαυρομούστακος, την επιμέλεια της παραγωγής ανέλαβε η Sway Production.gr και κυκλοφορεί σε όλα τα ψηφιακά καταστήματα και μουσικές πλατφόρμες από την Sway Records, που διανέμεται από την Viral Music Group Company. Fashion coordinator ήταν η γνωστή pink influencer Σιμόνη Ραζή, που δημιούργησε iconic looks για ακόμη μία φορά.

Η Λένια Ραζή είναι μια Ελληνοκύπρια pop και λαϊκή τραγουδίστρια, που γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη. Με σπουδές φωνητικής, πιάνου, κλασικού και μοντέρνου τραγουδιού έχει συνεργαστεί ήδη με κορυφαίους καλλιτέχνες όπως η Δέσποινα Βανδή, η Ελένη Φουρέρα, ο Πάνος Κιάμος και πολλοί άλλοι, τόσο σε Αθήνα όσο και σε Θεσσαλονίκη. Γράφει και συνθέτει τα δικά της τραγούδια σε μουσική και στίχους.

Σχετικά με το νέο της hit, δηλώνει: "Όλοι έχουμε βιώσει δυσάρεστες καταστάσεις και «βαρετές». Κάθε μοτίβο που επαναλαμβάνεται είναι σίγουρο πώς δεν πρόκειται να αλλάξει, όσες ευκαιρίες και εάν δοθούν. Όμως μαντέψτε! Όταν η κατάσταση καταντάει τοξική και βαρετή απλά φεύγεις. Δεν σοκάρεσαι λοιπόν, γιατί το έχεις ξαναδεί...απλά Βαρετό...!"

Δείτε ολόκληρο το videoclip [εδώ](#)

## Το νέο instant classic single της Νατάσσας Μποφίλιου από το άλμπουμ "ΚΑΤΙ ΚΑΙΓΕΤΑΙ"

ΝΑΤΑΣΣΑ ΜΠΟΦΙΛΙΟΥ | ΘΕΜΗΣ ΚΑΡΑΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ | ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΣ

Κ Α Τ Ι Κ Α Ι Γ Ε Τ Α Ι



Η πρώτη φλόγα άναψε πέρυσι την άνοιξη με το single «Το Μπάλωμα», ένα τραγούδι-πρόταση που αγαπήθηκε πολύ από την πρώτη στιγμή.

Με την κυκλοφορία, όμως, λίγες μέρες μετά, της δισκογραφικής δουλειάς ΚΑΤΙ ΚΑΙΓΕΤΑΙ από τη Νατάσσα Μποφίλιου, τον Θέμη Καραμουρατίδη και τον Γεράσιμο Ευαγγελάτο, εννιά ακόμη πολύτιμα και διαφορετικά μεταξύ τους τραγούδια άρχισαν να καίνε στο μυαλό και στην καρδιά των εκατοντάδων χιλιάδων κόσμου, που ακούν ολόκληρο το άλμπουμ ξανά και ξανά, συρρέουν στις sold-out live εμφανίσεις των καλλιτεχνών και πλημμύρισαν πριν λίγες βδομάδες την παρουσίαση του συλλεκτικού κόκκινου βινυλίου του δίσκου.

Ένα από τα τραγούδια που ξεχώρισαν αμέσως είναι το «Υπόστεγο», ένα μοναδικό τραγούδι ανθολογίας, που το εκτόπισμά του συνεχίζει να μεγαλώνει με κάθε νέα ακρόαση.

Το νέο single «Υπόστεγο» κυκλοφορεί από την Cobalt Music.

Κατεβάστε το [ΕΔΩ](#)

Το ολοκληρωμένο άλμπουμ ΚΑΤΙ ΚΑΙΓΕΤΑΙ μπορεί κανείς να βρει στο spotify, στο apple music, αλλά και στο YouTube, όπου συνοδεύεται από 10 video podcasts (σε συνεργασία με τη Raw House).





## Ibrahim Maalouf: Ο Γαλλολιβανέζος βιρτουόζος επιστρέφει στην Ελλάδα

Ο πολυβραβευμένος Γαλλολιβανέζος τρομπετίστας Ibrahim Maalouf (Ιμπραϊμ Μααλούφ), «το φαινόμενο της Jazz και της κλασικής μουσικής» όπως έχει χαρακτηριστεί ομόφωνα στην παγκόσμια μουσική κοινότητα, επιστρέφει – μετά το αξέχαστο live του στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού – για δύο μοναδικές συναυλίες, στις 10 Ιουνίου 2025 στο Δημοτικό Θέατρο του Λυκαβηττού στην Αθήνα και στις 11 Ιουνίου 2025 στη Μονή Λαζαριστών στη Θεσσαλονίκη.

Με μια καριέρα γεμάτη sold out εμφανίσεις σε θρυλικούς χώρους, ο σκηνικά εξωστρεφής τρομπετίστας και showman Maalouf συνεχίζει να μαγεύει κοινό και κριτικούς – οι New York Times τον αποκαλούν «βιρτουόζο» – σε όλο τον κόσμο με την απίστευτη ενέργεια και τεχνική του που συμπυκνώνει στοιχεία των Dizzy Gillespie, Arturo Sandoval και Lester Bowie.

Αναγνωρισμένος τόσο στη Γαλλία όσο και διεθνώς, ο πιο δημοφιλής jazzman της γαλλικής μουσικής σκηνής ξεχωρίζει για την ικανότητά του να παντρεύει τον μοναδικό του ήχο με την παράδοση, διασχίζοντας μουσικά και χωροχρονικά σύνορα.

ROCKWAVE FESTIVAL 30 YEARS ANNIVERSARY EDITION ~ 10 Ιουνίου 2025 | Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού, Αθήνα  
Τιμές Εισιτηρίων: PL1a 41,80€, Αρένα -εισιτήρια ορθίων, PL1b 41,80€, PL2 49,50€, PL3 57,20€, PL4 66€

Προπώληση εισιτηρίων για Αθήνα [εδώ](#).

11 Ιουνίου 2025 | Μονή Λαζαριστών, Θεσσαλονίκη

Τιμές Εισιτηρίων:

A ΖΩΝΗ : 49,50€, B ΖΩΝΗ : 44€, Γ ΖΩΝΗ : 38,50€

Προπώληση εισιτηρίων για Θεσσαλονίκη [εδώ](#).

## «Απορρίπτεται» του Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω



Ο νομπελίστας δραματογράφος Τζωρτζ Μπέρναρντ Σω, από το μακρινό 1912 γράφει το θεατρικό μονόπρακτο «Απορρίπτεται» με τρόπο διορατικό, φέρνοντας στο προσκήνιο μια θεματολογία που παραμένει ταμπού ακόμα και μέχρι τις μέρες μας: ο έρωτας και ο γάμος και οι κοινωνικές συμβάσεις που τους διέπουν.

Ο Τάσος Πυργιέρης, παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα αυτό το υλικό μεταπλάθοντας το σε μια φαρσοκωμωδία-μινιατούρα, όπου μέσα από πιπεράτους διαλόγους, λεπτεπίλεπτο χιούμορ, διαυγές πνεύμα και μυστηριώδη ατμόσφαιρα. Το «τι πρέπει» δίνει τη θέση του στο «τι συμβαίνει» μέσα από το μικροσκόπιο του «τι θέλω». Και οι ανθρώπινες σχέσεις αποκαλύπτονται μέσα από συγκρούσεις, διλήμματα, επιθυμίες και αντιστάσεις σε κοινωνικά όρια και αποκλεισμούς.

Μετάφραση | Μεταφραστική Ομάδα του ΕΚΕΜΕΛ  
Επίβλεψη Μετάφρασης| Χριστίνα Μπάμπου-Παγκουρέλη  
Σκηνοθεσία | Τάσος Πυργιέρης  
Σκηνικά/ Κοστούμια | Αλεξία Θεοδωράκη  
Σχεδιασμός φωτισμών | Στέβη Κουτσοθανάση  
Μουσική Επιμέλεια | Τάσος Πυργιέρης  
Βοηθός σκηνοθέτη | Σοφία Καστρησίου  
Ειδικές κατασκευές| Βασιλική Τσιλιγκρού  
Φωτογραφίες | Κωνσταντίνος Λέπουρης

Ηθοποιοί με σειρά εμφάνισης:

Γκρέγκορι Τζέιμς Λαν| Θωμάς Βούλγαρης  
Μαργκρέτε Ρόουζ Τζούνο| Αγγελική Καρυστινού  
Σεραφίτα Σάλλυ Λαν| Αντιγόνη Κουλουκάκου  
Σιμπθορπ Τοπς Τζούνο| Βασίλης Αθανασόπουλος

*\*Το τραγούδι Αντίο σε όλες τις όμορφες Σπανιόλες είναι σε μουσική του Θέμη Καραμουρατίδη*

Πρεμιέρα: Σάββατο 1 Φεβρουαρίου στις 20:30

Παραστάσεις: Από Σάββατο 1/2 έως Κυριακή 30/3

Ημέρες & ώρες: Σάββατο 20:30, Κυριακή 19:30

Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος: 16€, Μειωμένο/Φοιτητικό/Ομαδικό: 10€, Ατέλεια/Αμεα/Ανεργοί: 5€

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#) και στο ταμείο του θεάτρου.

## Στο χακί



## Παρουσιάση του βιβλίου του Σώτου Αλεξίου «Ο Ξακουστός Τσιτσάνης»

Την Τετάρτη 29 Ιανουαρίου στις 17:00ο επιμελητής του ΙΑΝΟΥ Κωστής Καζαμιάκης, στο πλαίσιο του κύκλου συζητήσεων «Περί Ωραίου», παρουσιάζεται το βιβλίο του Σώτου Αλεξίου «Ο Ξακουστός Τσιτσάνης», εκδόσεις Κοχλίας.

Για το βιβλίο και τον συγγραφέα θα μιλήσουν:

- Κωστής Καζαμιάκης. Αρχιτέκτων. Ιστορικός Αρχιτεκτονικής. Ιστορικός Τέχνης. Εισαγωγικά, μικρό βιογραφικό και έργα του τιμώμενου συγγραφέως, γλύπτη και ζωγράφου.
- Θόδωρος Παπαγιάννης. Γλύπτης. Ομότιμος καθηγητής γλυπτικής στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών Αθηνών. Ιδρυτής του Μουσείου Μοντέρνας Τέχνης Ελληνικού Ιωαννίνων.
- Κυριάκος Ρόκος. Γλύπτης. Ομότιμος καθηγητής γλυπτικής και Συντήρησης στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
- Γιώργος Χουλιαράς. Γλύπτης. Ομότιμος καθηγητής γλυπτικής στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών Αθηνών.
- Αντώνης Κόντος. Συγγραφέας.

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

[Link βιβλίου](#)

από τον συγγραφέα του μπεστ σέλερ Η ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ

# PHILIP KERR

## ΣΤΟ ΧΑΚΙ

πρώτη έκδοση  
10.000 αντίτυπα



«Δεν δουλεύει κανείς για τους εχθρούς του, εκτός κι αν έχει ελάχιστες εναλλακτικές ή καμία απολύτως», υποστηρίζει ο Μπέρνι Γκούντερ. Είμαστε στα 1954 και ο Μπέρνι βρίσκεται στην Κούβα. Επειδή θέλει να αποφύγει άλλη μία από τις ριψοκίνδυνες αποστολές που του αναθέτει ο Μάγιερ Λάνσκι, αποφασίζει να φύγει από το νησί με ένα σκάφος και συντροφιά μια γυναίκα. Το Αμερικανικό Ναυτικό όμως, σε μια περιπολία, ανακαλύπτει την ταυτότητά του και ο Μπέρνι καταλήγει σε ένα μέρος που του είναι γνώριμο – ένα κελί φυλακής. Ύστερα από εξαντλητικές ανακρίσεις τον φυλακίζουν στη Νέα Υόρκη και έπειτα τον στέλνουν πίσω στο Βερολίνο, πάλι σε ένα κελί, κάνοντάς του την πρόταση: Δούλεψε για τη γαλλική αντικατασκοπεία ή σε κρεμάμε για φόνο.

Η νέα αποστολή είναι απλή: θα συναντήσει τους αιχμαλώτους που επιστρέφουν στη Γερμανία προκειμένου να εντοπίσει ανάμεσά τους έναν Γάλλο εγκληματία πολέμου ο οποίος ανήκε στα γαλλικά Ες Ες και παριστάνει πως είναι Γερμανός αξιωματικός της Βέρμαχτ. Οι Γάλλοι θέλουν πάση θυσία να βρουν τα ίχνη του και να τον συλλάβουν. Όμως το παρελθόν του Μπέρνι ως αιχμαλώτου στη Ρωσία θα τον στοιχειώσει – με τρόπο που δεν θα μπορούσε ποτέ να προβλέψει.



quote of the day

**LOVE IS COMPOSED OF A SINGLE SOUL  
INHABITING TWO BODIES**

Aristotle

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Χρυσόστομος,  
Χρυσόστομη



tip of the day

Love has no age,  
no limit; and no  
death.

John Galsworthy

27 Ιανουαρίου

- › Auschwitz Liberation Day
- › Holocaust Memorial Day
- › International Holocaust Remembrance Day
- › World Breast Pumping Day
- › Local Quilt Shop Day
- › National Chocolate Cake Day
- › National Geographic Day
- › National Seed Swap Day
- › Punch the Clock Day