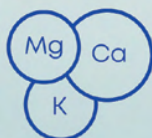


# Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ  
ΜΕΤΑΛΛΑ  
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ  
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ  
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ  
ΝΙΤΡΩΔΗ,  
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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

**ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ  
ΟΜΙΛΗΤΕΣ: ΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ  
ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι οι ανθρώπινες σχέσεις μία μεγάλη μπλόφα; Αραγε όταν κοιταζόμαστε, αυτό που βλέπουμε ο ένας στον άλλον είναι πάντα η αλήθεια; Πόσες φορές έχεις κοιτάξει κάποιον και σκέφτηκες, «Μα τι ωραίος άνθρωπος φαίνεται!»; Και πόσες από αυτές τις φορές, ανακάλυψες ότι αυτό που έκρυβε στην καρδιά του δεν ταίριαζε με την εικόνα του; Το πρόσωπο, λένε, είναι ο καθρέφτης της ψυχής. Αλλά... είναι πραγματικά;

Η αλήθεια είναι πως οι άνθρωποι γίναμε εξαιρετικά καλοί στο να φοράμε «μάσκες». Χαμογελάμε ενώ μέσα μας μπορεί να νιώθουμε μοναξιά, λέμε «όλα καλά» όταν η ψυχή μας φωνάζει «βοήθεια». Το χειρότερο όμως είναι πως κάποιιοι χρησιμοποιούν αυτές τις μάσκες για να κρύψουν όχι τον πόνο τους, αλλά την πρόθεσή τους. Πώς, λοιπόν, να εμπιστευτείς κάποιον όταν δεν ξέρεις αν αυτό που βλέπεις είναι αληθινό;

Η απάντηση είναι απλή, αλλά όχι εύκολη: δεν μπορείς να εμπιστεύεσαι τυφλά. Και αυτό δεν είναι κακό. Σημαίνει ότι χρειάζεται να μάθεις να διαβάζεις πέρα από το χαμόγελο και τη στάση του σώματος. Να ακούς, όχι μόνο τα λόγια τους, αλλά και τις πράξεις τους. Γιατί στο τέλος της ημέρας, οι πράξεις είναι που αποκαλύπτουν την αλήθεια.

Αλλά πρόσεξε – δεν χρειάζεται να γίνεις καχύποπτος. Η ζωή δεν είναι μια συνεχής μπλόφα, απλώς είναι γεμάτη ανατροπές. Και όχι, δεν είναι όλοι καλοί, αλλά δεν είναι και όλοι κακοί. Όσο δύσκολο κι αν φαίνεται, η εμπιστοσύνη χτίζεται. Πέτρα πέτρα, σχέση σχέση. Κάποιοι θα σε απογοητεύσουν, ναι. Αλλά κάποιοι θα σε δικαιώσουν – και αυτοί αξίζουν την προσπάθεια.

Και να θυμάσαι: δεν χρειάζεται να δείχνεις πάντα δυνατός ή χαρούμενος. Η αυθεντικότητα είναι ο δικός σου τρόπος να ξεχωρίσεις από το παιχνίδι της μπλόφας. Οι άνθρωποι που αξίζουν, θα δουν την αλήθεια σου και θα τη σεβαστούν.

**Tip of the Day:** Μην εμπιστεύεσαι μόνο τα λόγια. Οι πράξεις λένε την αλήθεια. Να θυμάσαι πως η εμπιστοσύνη είναι σαν το γυαλί. Αν ραγίσει, δύσκολα φτιάχνεται ξανά, αλλά αν μείνει άθικτη, σου χαρίζει μια καθαρή εικόνα της ψυχής του άλλου.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Πώς να γίνετε καλύτεροι ομιλητές: Οι στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν



Είστε από αυτούς που όταν πρέπει να μιλήσουν δημόσια σε κοινό, να εκθέσουν τις ιδέες τους, ή να παρουσιάσουν μια επαγγελματική πρόταση, χάνουν τον ύπνο τους για εβδομάδες; Μην ανησυχείτε, καταρχάς να θυμάστε ότι όλοι οι ομιλητές υπήρξαν κάποτε αρχάριοι.

Η τέχνη της δημόσιας ομιλίας συνδέεται άμεσα με την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα να επικοινωνούμε αποτελεσματικά με το κοινό. Αν επιθυμείτε να κατακτήσετε αυτήν την τέχνη, πράγμα που θα σας βοηθήσει τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να εξασκηθείτε. Αλλωστε, ένας διάσημος ομιλητής είπε κάποτε: «Δεν χρειάζεται να είσαι σπουδαίος για να ξεκινήσεις, αλλά πρέπει να ξεκινήσεις για να γίνεις σπουδαίος».

## Οι στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλοί ομιλητές

Αρχικά, το πιο σημαντικό είναι να μην φοβάστε την κριτική. Ο φόβος για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι είναι συχνά αυτός που μας κρατά πίσω και μας εμποδίζει να

εκφραστούμε ελεύθερα. Είναι φυσικό να ανησυχούμε για το τι σκέφτεται το κοινό, αλλά η αλήθεια είναι ότι οι σίγουροι ομιλητές γνωρίζουν πως τα λάθη είναι αναπόφευκτα. Αυτό που μετρά είναι να είμαστε γνήσιοι και να επικοινωνούμε το μήνυμά μας με αυθεντικότητα.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να μην παραμείνετε προσκολλημένοι στις σημειώσεις σας. Αν και είναι χρήσιμο να έχετε σημειώσεις για να θυμάστε τα βασικά σημεία, η υπερβολική εξάρτηση από αυτές, μπορεί να σας αποσυνδέσει από το ακροατήριο. Η οπτική επαφή και η σύνδεση με τους ανθρώπους μπροστά σας είναι πολύ πιο αποτελεσματικές. Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας και τις γνώσεις σας για το θέμα σας.

Μια άλλη πολύτιμη συμβουλή είναι να μιλάτε αργά και με τον κατάλληλο ρυθμό. Όταν μιλάμε γρήγορα, είτε από άγχος είτε για να καλύψουμε πολύ υλικό,





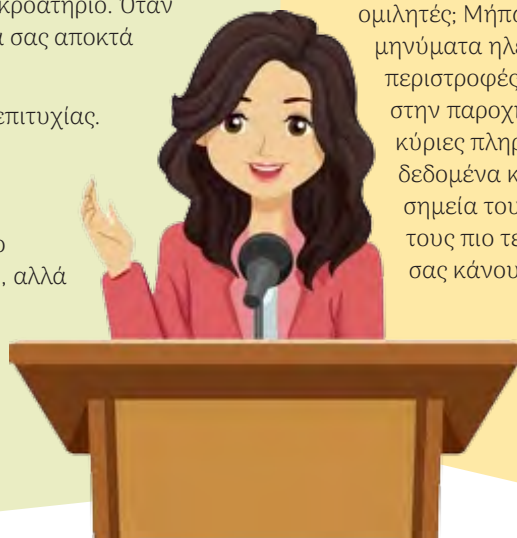


το κοινό δυσκολεύεται να μας παρακολουθήσει. Η ιδανική ταχύτητα είναι περίπου 150 λέξεις το λεπτό, που επιτρέπει στο ακροατήριο να επεξεργαστεί τα λόγια σας και παράλληλα σας δίνει χρόνο να σκεφτείτε και να αναπνεύσετε.

Η γλώσσα του σώματος παίζει επίσης εξαιρετικά σημαντικό ρόλο. Η στάση και οι κινήσεις ενισχύουν το μήνυμά σας και δημιουργούν μεγαλύτερη σύνδεση με το κοινό. Η αποφυγή της οπτικής επαφής, ή οι νευρικές κινήσεις μπορούν να υπονοήσουν έλλειψη αυτοπεποίθησης. Φροντίστε να έχετε καλή στάση σώματος και να χρησιμοποιείτε φυσικές χειρονομίες για να τονίσετε τα σημεία της ομιλίας σας.

Πρέπει επίσης να θυμάστε ότι η δημόσια ομιλία δεν είναι μονοδιάστατη. Δεν πρόκειται μόνο για την αναπαραγωγή των πληροφοριών, αλλά και για τη δημιουργία μιας συναισθηματικής σύνδεσης με το ακροατήριο. Όταν συνδέεστε με το κοινό σας, η ομιλία σας αποκτά βάθος και δύναμη.

Η προετοιμασία είναι το κλειδί της επιτυχίας. Χωρίς κατάλληλη προετοιμασία, ακόμη και οι πιο έμπειροι ομιλητές κινδυνεύουν να αποτύχουν. Η προετοιμασία δεν περιορίζεται μόνο στην απομνημόνευση του κειμένου, αλλά περιλαμβάνει την κατανόηση του θέματος, την πρόβλεψη πιθανών ερωτήσεων και την εξάσκηση για να εκφωνήσετε την ομιλία σας με αυτοπεποίθηση.



Τέλος, η αυθεντικότητα είναι αυτό που κάνει μια ομιλία αξέχαστη. Όταν είμαστε ειλικρινείς και εκφραζόμαστε με τον προσωπικό μας τρόπο, το κοινό μπορεί να συνδεθεί μαζί μας σε πιο προσωπικό επίπεδο.

### **Extra tips για να κερδίσετε τις εντυπώσεις στο εργασιακό σας περιβάλλον**

Για να ξεκινήσετε να βελτιώνετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, είναι σημαντικό να παρατηρήσετε τα χαρακτηριστικά των ανώτερων στελεχών στην εταιρεία σας και τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούν, ώστε να κατανοήσετε καλύτερα τις προτεραιότητες και τις αξίες της επιχείρησης για την οποία εργάζεστε.

Αναρωτηθείτε: Είναι αυτοί οι άνθρωποι συνοπτικοί ομιλητές; Μήπως προτιμούν να στέλνουν σύντομα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, χωρίς πολλές περιστροφές; Ή μήπως επικεντρώνονται πάντα στην παροχή συμφραζομένων, πριν αναφέρουν τις κύριες πληροφορίες; Ίσως να χρησιμοποιούν πάντα δεδομένα και στατιστικά για να υποστηρίξουν τα σημεία τους και να καταστήσουν την επικοινωνία τους πιο τεκμηριωμένη. Όλα αυτά τα στοιχεία, θα σας κάνουν πιο αποτελεσματικούς.

Τέλος, μην ξεχνάτε ότι είναι πάντα καλύτερο να απαντάτε άμεσα σε μια ερώτηση με σιγουριά αλλά και μετριοφροσύνη.

## Το Andros Challenge & Festival στηρίζει το Κέντρο Υγείας Άνδρου

Το Andros Challenge & Festival επιστρέφει φέτος με έναν ξεχωριστό φιλανθρωπικό σκοπό, συνδυάζοντας τον αθλητισμό και την προσφορά. Όπως και πέρυσι, η διοργάνωση, πέρα από την ανάδειξη της ευγενούς άμιλλας και της φυσικής ομορφιάς της Άνδρου, στοχεύει στην ενίσχυση του Κέντρου Υγείας Άνδρου, εξασφαλίζοντας ποιοτική φροντίδα υγείας για τους κατοίκους και επισκέπτες του νησιού.

### Ο φιλανθρωπικός στόχος

Η φετινή δράση εστιάζει στη συγκέντρωση χρημάτων για:

- Την προμήθεια σύγχρονου αναπνευστήρα, απαραίτητου για τη διασφάλιση της υγείας κατά τη διάρκεια μεταφορών έκτακτης ανάγκης.
- Εξοπλισμό ζωτικής σημασίας, ανάλογα με το συνολικό ποσό που θα συγκεντρωθεί.

Πώς μπορείτε να συνεισφέρετε:

1. 30% της συμμετοχής κάθε αθλητή θα διατεθεί για τον σκοπό.
2. Δημιουργία λαχνών, με το 100% του ποσού να πηγαίνει στην ενίσχυση.
3. Τα καθαρά έσοδα της διοργάνωσης, συμπεριλαμβανομένων των χορηγιών, θα διατεθούν για τον ίδιο σκοπό.

Με τη συμμετοχή όλων, το όραμα για βελτιωμένες υγειονομικές υποδομές στην Άνδρο μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Μαζί, μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά!

30 Μαΐου - 1 Ιουνίου 2025  
Άνδρος

ANDROS  
CHALLENGE  
FESTIVAL



## Tech News

### Τι συμβαίνει τελικά με τα ανθρωποειδή ρομπότ του Ίλον Μασκ



Στην πρόσφατη εκδήλωση Robotaxi της Tesla, ο διευθύνων σύμβουλος Ίλον Μασκ μίλησε για το ανθρωποειδές ρομπότ Optimus. Το περιέγραψε ως έναν «αυτόνομο βοηθό», που θα μπορεί να κάνει πολλές δουλειές και να έχει προσιτή τιμή, γύρω από 25.000 με 30.000 δολάρια.

Ο Μασκ είπε ότι το Optimus θα μπορούσε να γίνει «το μεγαλύτερο προϊόν» και να φέρει μια «εποχή αφθονίας» με χαμηλότερο κόστος. Κατά την εκδήλωση, παρουσιάστηκαν αρκετά ρομπότ, που αλληλεπιδρούσαν με το κοινό, σερβίροντας ποτά, βγάζοντας φωτογραφίες και συμμετέχοντας σε απλές συζητήσεις.

Παρ' όλα αυτά, υπήρχαν αμφιβολίες για το πόσο αυτόνομα ήταν τα ρομπότ. Κάποιοι παρατήρησαν ότι οι υπάλληλοι της Tesla παρακολουθούσαν τα ρομπότ με συσκευές, δηλαδή η συμπεριφορά τους

βασίστηκε σε τηλεχειρισμούς και όχι σε πλήρως αυτόνομη τεχνητή νοημοσύνη. Αυτό οδήγησε στην απογοήτευση ορισμένων παρευρισκομένων και επικριτών, οι οποίοι θεώρησαν ότι η Tesla υπερεκτίμησε τις τρέχουσες ικανότητες της τεχνολογίας.

Τελικά, ενώ το όραμα της Tesla για τα ανθρωποειδή ρομπότ είναι πολλά υποσχόμενο, η εκδήλωση δημιούργησε αμφιβολίες για το πόσο κοντά είναι στην πλήρη αυτόνομη λειτουργία τους, υποστηρίζοντας ότι η διαφημιστική εκστρατεία δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.



# LEGO Day: Όσα ίσως δεν ήξερες για τα διάσημα τουβλάκια



Τα πολύχρωμα τουβλάκια της LEGO έχουν αφήσει ανεξίτηλο αποτύπωμα στη φαντασία και τη δημιουργικότητα παιδιών και ενηλίκων για δεκαετίες. Όμως, πόσα γνωρίζεις πραγματικά για αυτά τα εμβληματικά παιχνίδια; Ήξερες, για παράδειγμα, πότε και πώς δημιουργήθηκαν; Ή πώς εξελίχθηκαν από απλά ξύλινα τουβλάκια στο παγκόσμιο φαινόμενο που γνωρίζουμε σήμερα; Ας εξερευνήσουμε μαζί την ιστορία και τα μυστικά πίσω από τη LEGO!

## Η αρχή της LEGO: από ξύλο σε πλαστικό

- Η LEGO ιδρύθηκε το 1932 στη Δανία από τον Ole Kirk Christiansen, έναν ξυλουργό που αποφάσισε να κατασκευάζει παιχνίδια από ξύλο για να επιβιώσει οικονομικά κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης.
- Το όνομα LEGO προέρχεται από τις δανικές λέξεις "leg godt", που σημαίνουν "παίζω καλά". Τυχαία, στα λατινικά, "lego" σημαίνει "συναρμολογώ".





- Το πρώτο πλαστικό τουβλάκι όπως το ξέρουμε σήμερα κατασκευάστηκε το 1949. Ο σχεδιασμός εξελίχθηκε για να επιτρέπει τη σταθερή συναρμολόγηση των τουβλακίων, κάτι που τα έκανε μοναδικά.

## Το LEGO τουβλάκι σήμερα

- Στις 28 Ιανουαρίου 1958, η LEGO κατοχύρωσε την πατέντα για τον σχεδιασμό των τουβλακίων με τα χαρακτηριστικά “κουμπιά” και “σωληνάρια” από κάτω. Αυτό το σχέδιο είναι που επιτρέπει τη σταθερή σύνδεση των τουβλακίων και παραμένει αμετάβλητο μέχρι σήμερα.
- Ήξερες ότι ένα τουβλάκι LEGO του 1958 μπορεί να συνδεθεί με ένα σύγχρονο τουβλάκι χωρίς κανένα πρόβλημα; Η ποιότητα και η ακρίβεια παραγωγής της LEGO είναι απλά εξαιρετικές!



## Fun Facts για τη LEGO

### 1. Πόσα τουβλάκια παράγονται;

- Η LEGO παράγει περίπου 36.000 τουβλάκια το λεπτό. Αυτό σημαίνει πάνω από 2 δισεκατομμύρια τουβλάκια κάθε χρόνο!

### 2. Το μεγαλύτερο LEGO σετ:

- Το μεγαλύτερο σετ LEGO που κυκλοφόρησε ποτέ είναι το LEGO Art World Map, με περισσότερα από 11.000 κομμάτια. Φαντάσου την υπομονή που χρειάζεται!

### 3. Ποιοι παίζουν με LEGO;

- Παρόλο που αρχικά δημιουργήθηκαν για παιδιά, περίπου 5 εκατομμύρια ενήλικες στον κόσμο δηλώνουν λάτρεις των LEGO και τα συλλέγουν ή τα χρησιμοποιούν ως εργαλείο δημιουργικότητας.

### 4. Το πρώτο μίνι φιγούρα LEGO:

- Οι μίνι φιγούρες, που είναι πλέον σήμα κατατεθέν της LEGO, εμφανίστηκαν για πρώτη φορά το 1978. Η πρώτη φιγούρα ήταν ένας αστυνομικός.



## LEGO και εκπαίδευση

**Η LEGO δεν είναι απλώς παιχνίδι, αλλά και εργαλείο εκπαίδευσης.**

- Το πρόγραμμα LEGO Education έχει σχεδιαστεί για να βοηθά παιδιά και μαθητές να μάθουν έννοιες όπως οι επιστήμες, η μηχανική και η τεχνολογία μέσα από τη συναρμολόγηση.
- Επιπλέον, η LEGO χρησιμοποιείται από θεραπευτές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία, η επίλυση προβλημάτων και η λεπτή κινητικότητα.

## LEGO και ταινίες

- Το 2014, η LEGO έκανε το μεγάλο βήμα στον κινηματογράφο με την ταινία “The LEGO Movie”, η οποία έγινε τεράστια επιτυχία. Το σλόγκαν της ταινίας “Everything is Awesome” παραμένει συνώνυμο της διασκέδασης.
- Ακολούθησαν κι άλλες επιτυχημένες ταινίες, όπως το “The LEGO Batman Movie” και το “The LEGO Ninjago Movie”.



## Η LEGO και η περιβαλλοντική συνείδηση

**Η LEGO δεσμεύεται να γίνει πιο φιλική προς το περιβάλλον.**

- Το 2018, ανακοίνωσε ότι άρχισε να παράγει τουβλάκια από βιώσιμα υλικά, όπως ζαχαροκάλαμο, ενώ στοχεύει να κατασκευάζει όλα της τα προϊόντα από ανακυκλώσιμα ή βιοδιασπώμενα υλικά μέχρι το 2030.

## LEGO για όλους

Η LEGO Day μας υπενθυμίζει τη δύναμη της δημιουργικότητας και της φαντασίας. Είτε είσαι παιδί είτε ενήλικας, τα τουβλάκια LEGO σου δίνουν τη δυνατότητα να χτίσεις οτιδήποτε μπορείς να φανταστείς. Και αν υπάρχει κάτι που η LEGO μας έχει διδάξει, είναι ότι τα πιο απλά κομμάτια μπορούν να δημιουργήσουν τα πιο εκπληκτικά έργα.

Αν έχεις παλιά LEGO κάπου ξεχασμένα, βρες χρόνο να φτιάξεις κάτι καινούργιο. Η δημιουργικότητα δεν έχει ηλικία!



## Η Foundever® δημιουργεί 500 νέες θέσεις εργασίας στην Ελλάδα

Η Foundever®, παγκόσμια ηγέτιδα στην Εξυπηρέτηση Πελατών (CX), ανακοινώνει τη δημιουργία 500 νέων θέσεων εργασίας εξυπηρέτησης πελατών στην Αθήνα. Από αυτές, οι 350 θέσεις προορίζονται για γερμανόφωνους υποψηφίους, αντανακλώντας την αφοσίωση της εταιρείας στην παροχή υπηρεσιών υψηλής ποιότητας σε πολλές γλώσσες.

Η Foundever® προσφέρει ολοκληρωμένη εκπαίδευση στους νέους εργαζόμενους, παρέχοντάς τους τα κατάλληλα εργαλεία και τις γνώσεις για να διαπρέψουν στον ρόλο τους. Η εμπειρία στην εξυπηρέτηση πελατών είναι χρήσιμη, αλλά δεν αποτελεί προαπαιτούμενο, δίνοντας την ευκαιρία σε ταλαντούχα άτομα να ξεκινήσουν ή να εξελίξουν την καριέρα τους.

Όπως δήλωσε ο κ. Αθανάσιος Καρύδης, Country Leader της Foundever® στην Ελλάδα: “Η επένδυση αυτή υπογραμμίζει την αφοσίωσή μας στην υψηλής ποιότητας εξυπηρέτηση πελατών, ενώ παράλληλα προωθούμε ένα ποικιλόμορφο, πολύγλωσσο ανθρώπινο δυναμικό. Είμαστε υπερήφανοι που επεκτείνουμε την παρουσία μας στην Ελλάδα, προσφέροντας ευκαιρίες ανέλιξης για ταλαντούχους ανθρώπους.”

Η Foundever® συνεχίζει να επενδύει στην ελληνική αγορά, ενισχύοντας την απασχόληση και προωθώντας τη διαφοροποίηση και την ανάπτυξη των εργαζομένων.

Γερμανόφωνοι υποψήφιοι μπορούν να υποβάλουν αίτηση [εδώ](#).



## Η Stoiximan στηρίζει τους Έλληνες Πρωταθλητές στον δρόμο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λος Άντζελες 2028

**Stoiximan**



18+ | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Η Stoiximan συνεχίζει τη διαχρονική της δέσμευση στην ανάπτυξη του ελληνικού αθλητισμού, ανακοινώνοντας την ανανέωση της συνεργασίας της με 13 κορυφαίους Έλληνες αθλητές και αθλήτριες. Μετά την επιτυχία τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού, οι αθλητές της Stoiximan Belle Équipe προετοιμάζονται για τον δρόμο προς τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λος Άντζελες 2028, με τη στήριξη της εταιρείας.

Η Stoiximan, ως Υπερήφανος Χορηγός, παρέχει όχι μόνο οικονομική υποστήριξη, αλλά και ηθική ενίσχυση στους αθλητές, συμβάλλοντας στις καθημερινές τους προσπάθειες. Μεταξύ των αθλητών που στηρίζονται από τη Stoiximan είναι οι Ολυμπιονίκες Μίλτος Τεντόγλου, Λευτέρης Πετρούνιας, Κατερίνα

Στεφανίδη, Άννα Κορακάκη και άλλοι διακεκριμένοι πρωταθλητές.

Ο Commercial Director της Stoiximan, Κώστας Διορέλης, δήλωσε: “Η στήριξη των Ελλήνων αθλητών αποτελεί για εμάς προτεραιότητα. Με υπερηφάνεια στεκόμαστε δίπλα τους, εμπνεόμαστε από τις προσπάθειές τους και δεσμευόμαστε να τους στηρίξουμε στον δρόμο για τη διεθνή καταξίωση.”

Ο Λευτέρης Πετρούνιας, σχολίασε: “Η Stoiximan αποτελεί έναν αναπόσπαστο σύμμαχο στην πορεία μου. Η υποστήριξή τους, τόσο οικονομική όσο και ηθική, μας επιτρέπει να επικεντρωνόμαστε στις προπονήσεις και στους στόχους μας.”

Η Stoiximan παραμένει δίπλα στους αθλητές, ενισχύοντας τις προσπάθειές τους να διακριθούν και να φέρουν νέες επιτυχίες στον ελληνικό αθλητισμό.

# Ολυμπιακοί Αγώνες 2024: για ποιο λόγο πάνω από 100 αθλητές έχουν επιστρέψει τα μετάλλιά τους



Μπορεί οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2024 στο Παρίσι να θεωρούνται μια τεράστια επιτυχία, όμως, μετά το πέρας της διοργάνωσης, αναδείχθηκε ένα ανησυχητικό πρόβλημα που αφορά τα χάλκινα μετάλλια. Πολλοί από τους αθλητές που κέρδισαν αυτή τη διάκριση έχουν εκφράσει έντονη δυσaréσκεια για την εμφάνιση των μεταλλίων τους, τα οποία φαίνεται να έχουν χάσει τη γυαλάδα τους και να φέρουν σημάδια φθοράς.

Συγκεκριμένα, περισσότεροι από 100 αθλητές έχουν ζητήσει την αντικατάσταση των μεταλλίων τους, καθώς αυτά φέρουν εμφανή σημάδια θρυμματισμού και λεκέδων, τα οποία δεν ήταν παρόντα, όταν τα παρέλαβαν.

Σε σύγκριση με τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, που πραγματοποιήθηκαν μόλις τρία χρόνια νωρίτερα, τα μετάλλια του Παρισιού μοιάζουν να έχουν περάσει αιώνες από τη στιγμή της απονομής τους.

Μάλιστα, ορισμένοι αθλητές κάνουν χιούμορ, λέγοντας ότι τους θυμίζουν «λείψανα» από τους Ολυμπιακούς του 1924, όταν η γαλλική πρωτεύουσα φιλοξένησε την τελευταία Ολυμπιακή διοργάνωση. Σύμφωνα με δημοσίευμα του "La Lettre", η αιτία για την επιδείνωση των μεταλλίων φαίνεται να είναι ένα ελαττωματικό βερνίκι που χρησιμοποιήθηκε στην επιφάνειά τους, το οποίο περιείχε τριοξειδίο του χρωμίου, ένα επικίνδυνο και καρκινογόνο υλικό.

Τα μετάλλια είχαν σχεδιαστεί από τον γαλλικό οίκο πολυτελών κοσμημάτων Chaumet, ο οποίος ανήκει στον όμιλο LVMH, και φέρουν ένα κομμάτι σιδήρου από τον Πύργο του Αιφελ στην πίσω πλευρά τους, ενώ στην εμπρός όψη απεικονίζεται η Νίκη.

Παρά την αρχική τους εντυπωσιακή εμφάνιση, πολλά από αυτά παρουσίασαν φθορές μετά από σύντομο χρονικό διάστημα. Οι Γάλλοι κολυμβητές Κλεμάν Σέκι και Γιόαν Ντόιε-Μπρουάρ δημοσίευσαν φωτογραφίες με τα κατεστραμμένα μετάλλιά τους στα κοινωνικά δίκτυα, ενώ και ο Αμερικανός Νίτζα Χιούστον είχε εκφράσει τη δυσaréσκειά του μόλις μία εβδομάδα μετά από την απονομή του.

Η LVMH, μέχρι πρόσφατα, δεν είχε τοποθετηθεί επί του θέματος, αφήνοντας την ευθύνη στο γαλλικό

νομισματοκοπείο Monnaie de Paris, που ήταν υπεύθυνο για την παραγωγή των μεταλλίων. Το νομισματοκοπείο από την πλευρά του ανέφερε σε ανακοίνωσή του ότι έχει ήδη κινητοποιήσει τις ομάδες του και θα προχωρήσει στην αντικατάσταση όλων των χαλασμένων μεταλλίων κατά το πρώτο τρίμηνο του 2025, κατόπιν αιτήματος των αθλητών.





## Αθηναϊκή Mediclinic & Medifirst: Η νέα εποχή MEDIFIRST



Σύγχρονες μονάδες  
υγείας που δίνουν  
προτεραιότητα  
στις ανάγκες σας.

**MEDIFIRST**  
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η Αθηναϊκή Mediclinic και τα πολυιατρεία Medifirst εισέρχονται σε μια νέα εποχή, ενώνοντας τις δυνάμεις τους υπό την ανανεωμένη κοινή ταυτότητα του MEDIFIRST. Με όραμα τη δημιουργία ενός καινοτόμου και ανθρωποκεντρικού μοντέλου υπηρεσιών υγείας, το MEDIFIRST θέτει ως προτεραιότητα την πρόληψη, τη θεραπεία και την εξατομικευμένη φροντίδα για όλους.

Η Αθηναϊκή Mediclinic, μια σύγχρονη γενική κλινική στην καρδιά της Αθήνας, συνεχίζει να παρέχει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες για απλά και σύνθετα περιστατικά, διαθέτοντας προηγμένο εξοπλισμό και εξειδικευμένη ομάδα ιατρών. Παράλληλα, τα πολυιατρεία Medifirst

σε Αργυρούπολη, Μαρούσι και Περιστέρι, επικεντρώνονται στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, προσφέροντας αναβαθμισμένες υπηρεσίες πρόληψης και διαγνωστικές εξετάσεις.

Όπως δήλωσε ο κ. Γιώργος Βελιώτης, Γενικός Διευθυντής Ζωής και Υγείας: “Με τη νέα μας ταυτότητα, επενδύουμε σε τεχνολογία και ανθρώπινο δυναμικό, προσφέροντας φροντίδα υψηλής ποιότητας. Στόχος μας είναι να επεκτείνουμε το δίκτυο Medifirst, υποστηρίζοντας περισσότερους ανθρώπους να ζουν καλύτερα.”

Με την ανανεωμένη της ταυτότητα, η MEDIFIRST εδραιώνει τη θέση της στον τομέα υγείας, υποστηρίζοντας τις κοινότητες με καινοτομία και αριστεία.

Μάθετε περισσότερα στον ανανεωμένο κοινό ιστότοπο, που περιλαμβάνει νέες δυνατότητες και λειτουργικότητες που ενισχύουν την εμπειρία του χρήστη: [www.medifirst.gr](http://www.medifirst.gr)

## Η Garmin επεκτείνει την εφαρμογή ECG App στην Ευρωπαϊκή Ένωση και την Αυστραλία

Η Garmin ανακοινώνει την επέκταση της εφαρμογής ECG App σε πελάτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Αυστραλίας με συμβατά smartwatches, όπως η σειρά Venu® 3 και fenix® 8. Η εφαρμογή επιτρέπει την καταγραφή ηλεκτροκαρδιογραφήματος (ECG) 30 δευτερολέπτων, προσφέροντας τη δυνατότητα στους χρήστες να ελέγχουν για σημάδια κολπικής μαρμαρυγής (AFib).

Τα αποτελέσματα είναι άμεσα διαθέσιμα στο smartwatch, ενώ μπορούν να συγχρονιστούν με την εφαρμογή Garmin Connect™ για προβολή του ιστορικού ή δημιουργία αναφορών που μοιράζονται με γιατρούς. Όπως δήλωσε ο Dan Bartel, Αντιπρόεδρος Παγκόσμιων Πωλήσεων: “Η εφαρμογή ECG App είναι η πρώτη ιατρική συσκευή της Garmin για την Ευρωπαϊκή Ένωση και την Αυστραλία. Δίνει στους πελάτες μας έναν εύκολο και αξιόπιστο τρόπο παρακολούθησης της υγείας τους.”

Η Garmin συνεχίζει να επενδύει σε wearables που προάγουν την ευεξία, ενισχύοντας τη δέσμευσή της να αναπτύσσει καινοτόμα εργαλεία για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο [Garmin.com/ECG](http://Garmin.com/ECG).



## Εγκρίθηκε το πρώτο ρινικό σπρέι για τη θεραπεία της κατάθλιψης στις ΗΠΑ



οι οποίες έδειξαν σημαντική αποτελεσματικότητα του ρινικού σπρέι σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο. Στη διάρκεια της δοκιμής, το 22% των ασθενών που χρησιμοποίησαν το σπρέι παρουσίασαν βελτίωση, με βαθμολογία κάτω από 12 στην κλίμακα αξιολόγησης της κατάθλιψης (MADRS), έναντι μόλις 7,6% στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου.

Επιπλέον, το ρινικό σπρέι έδειξε να είναι ασφαλές, όταν χρησιμοποιείται είτε μόνο του, είτε σε συνδυασμό με τα παραδοσιακά αντικαταθλιπτικά, χωρίς να εντοπίζονται κίνδυνοι για την ασφάλεια των χρηστών.

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) έδωσε έγκριση για το πρώτο και μοναδικό ρινικό σπρέι θεραπείας για ενήλικες με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, το οποίο περιέχει την δραστική ουσία εσκεταμίνη (esketamine). Αυτή η θεραπεία προορίζεται ειδικά για ασθενείς που δεν έχουν ανταποκριθεί σε τουλάχιστον διά του στόματος σε αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Η καινοτόμος αυτή θεραπεία αναμένεται να βοηθήσει περίπου 21 εκατομμύρια ενήλικες στις ΗΠΑ που πάσχουν από μείζονα κατάθλιψη, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό, περίπου το 33%, δεν παρουσιάζει βελτίωση με τα παραδοσιακά φάρμακα. Η αποτυχία των θεραπειών προκαλεί σοβαρές συνέπειες για την ποιότητα ζωής των ασθενών, ενώ ταυτόχρονα επιβαρύνει οικονομικά το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.

Η έγκριση της θεραπείας βασίστηκε σε κλινικές δοκιμές,

### Ήξερες ότι...

## Η κατάθλιψη δεν είναι απλώς μια συναισθηματική κατάσταση αλλά μια ιατρική διαταραχή που επηρεάζει τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) την κατατάσσει ως την κύρια αιτία αναπηρίας παγκοσμίως, επηρεάζοντας πάνω από 280 εκατομμύρια ανθρώπους.

Παρά τη σοβαρότητά της, πολλές περιπτώσεις παραμένουν αδιάγνωστες, ενώ με σωστή θεραπεία (ψυχοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή ή και τα δύο), έως και το 80% των ασθενών μπορεί να δει σημαντική βελτίωση στα συμπτώματα.

Η έγκαιρη αναγνώριση και η υποστήριξη από το περιβάλλον είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείρισή της.





# Καστορέλαιο: Ο φυσικός σύμμαχος στην απώλεια βάρους



Το καστορέλαιο, το οποίο προέρχεται από τους σπόρους του φυτού *Ricinus communis*, είναι ένα φυσικό συστατικό με ποικίλες ωφέλιμες ιδιότητες για την υγεία και την ομορφιά. Αν και είναι ευρέως γνωστό για τη βοήθειά του στην ανακούφιση της ξηρότητας του δέρματος και την ενίσχυση της τρίχας, έχει επίσης και μια ενδιαφέρουσα επίδραση στην απώλεια βάρους, εφόσον χρησιμοποιείται σωστά και σε συνδυασμό με άλλες υγιεινές συνήθειες.

Το καστορέλαιο διαθέτει φυσικές καθαρτικές ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού και στη βελτίωση της πέψης. Αυτές οι ιδιότητες, σε συνδυασμό με την περιεκτικότητά του σε ρικινολεϊκό οξύ, το καθιστούν ικανό να δρα ως λιποδιαλύτης, προάγοντας την αποβολή τοξινών και τη μείωση της φούσκωμα.

Το καστορέλαιο ενισχύει τον μεταβολισμό, πράγμα που είναι σημαντικό για την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Μπορείτε να το πιείτε με χλιαρό νερό ή χυμό λεμονιού, ανακατεύοντας ένα ή δυο κουταλάκι του γλυκού.. Ιδανικά, καταναλώνεται το πρωί με άδειο στομάχι για να ενισχυθεί η λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Παράλληλα, το καστορέλαιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά για μασάζ στις προβληματικές περιοχές, όπως η κοιλιά ή οι μηροί, προάγοντας την κυκλοφορία του αίματος και την καύση του λίπους.

Αν και το καστορέλαιο μπορεί να προσφέρει ενίσχυση στην προσπάθεια απώλειας βάρους, δεν αποτελεί από μόνο του «μαγική» λύση. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να συνδυάζεται με ισορροπημένη διατροφή και τακτική άσκηση. Παράλληλα, απαιτεί προσοχή στη χρήση του, καθώς οι υπερβολικές ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες, όπως αφυδάτωση ή εντερικές διαταραχές. Δεν συνιστάται σε έγκυες, θηλάζουσες, ή άτομα με χρόνιες παθήσεις, χωρίς την καθοδήγηση γιατρού.

## Ήξερες ότι...

το καστορέλαιο είναι ένα από τα πιο παλιά φυσικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για ιατρικούς και καλλυντικούς σκοπούς;

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν ήδη από το 1550 π.Χ. για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων και την περιποίηση των μαλλιών. Εκτός από την παραδοσιακή του χρήση, σήμερα το καστορέλαιο χρησιμοποιείται ευρέως στη φαρμακευτική, τη βιομηχανία καλλυντικών και ακόμα και ως λιπαντικό στη βιομηχανία αεροδιαστημικής!

Πέρα από την ενυδάτωση του δέρματος και την ενίσχυση της τρίχας, το καστορέλαιο είναι γνωστό για τις αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του. Ένα φυσικό προϊόν με πολλές εφαρμογές!



## Ομιλία της Penny Siopis στο ΕΜΣΤ



Καθώς η πολύ επιτυχημένη έκθεση της Penny Siopis "For Dear Life" οδεύει στο τέλος της (στις 16.2), το ΕΜΣΤ –στο πλαίσιο του κύκλου παρουσιάσεων καλλιτεχνών ΕΜΣΤ Portraits– σας προσκαλεί την Πέμπτη 6 Φεβρουαρίου στις 19.00 σε μια ομιλία της καλλιτέχνης, η οποία, στη συνέχεια, θα συζητήσει για τη ζωή και το έργο της με την Κατερίνα Γρέγου, Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Μουσείου και επιμελήτρια της έκθεσης.

Η Penny Siopis, χρησιμοποιώντας πλούσιο εικονογραφικό υλικό, θα εμβαθύνει στην καλλιτεχνική της πρακτική, τις εμπειρίες που την καθόρισαν και την «ποιητική της ευαλωπότητας», όπως την ονομάζει η ίδια. Εδώ και πενήντα χρόνια η Siopis, με σύνθετους, τολμηρούς και πολυδιάστατους τρόπους, αποτυπώνει και επαναπροσδιορίζει τις συνυφασμένες μεταξύ τους ιστορίες τις οποίες έζησε, σε εποχές ριζικών κοινωνικών

και πολιτικών αλλαγών. Είναι μια μοναδική ευκαιρία για τους θεατές να γνωρίσουν σε ακόμη μεγαλύτερο βάθος την απaráμιλλη καλλιτεχνική γλώσσα της Siopis, η οποία συνδυάζει φεμινισμό, ακτιβισμό και αντιαποικιακή κριτική, αντλώντας από τις ελληνικές και νοτιοαφρικανικές της ρίζες.

*\*Από τον Φεβρουάριο του 2025, κάθε πρώτη Πέμπτη του μήνα η επίσκεψη στο Μουσείο θα είναι δωρεάν κατά το διάστημα 18.00-22.00*

## Ο Θεόδωρος Τερζόπουλος γράφει το μήνυμα για την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου: μια σημαντική στιγμή για το ελληνικό θέατρο!

Το Εκτελεστικό Συμβούλιο του Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου, επέλεξε φέτος για τη συγγραφή του Μηνύματος της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025, τον διεθνώς αναγνωρισμένο Έλληνα σκηνοθέτη και δάσκαλο, Θεόδωρο Τερζόπουλο.

Σκηνοθέτης, Δάσκαλος, Συγγραφέας, Ιδρυτής και Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Θεάτρου Άτις, Εμπνευστής της Θεατρικής Ολυμπιάδας και Πρόεδρος της Διεθνούς Επιτροπής της Θεατρικής Ολυμπιάδας, ο Θεόδωρος Τερζόπουλος αποτελεί μια εξέχουσα προσωπικότητα στον ελληνικό και διεθνή καλλιτεχνικό χώρο με μια πλούσια και πολυσήμαντη πορεία εδώ και σαράντα χρόνια.

Ο εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου καθιερώθηκε το 1961 από το Διεθνές Ινστιτούτο Θεάτρου (ΔΙΘ), με το πρώτο Μήνυμα να γράφεται από τον Ζαν Κοκτώ το 1962. Έκτοτε, η Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου εορτάζεται στις 27 Μαρτίου (ημέρα έναρξης της σεζόν του «θεάτρου των Εθνών» το 1962 στο Παρίσι, που σηματοδότησε και τον πρώτο εορτασμό) από την παγκόσμια θεατρική κοινότητα, εκπροσωπώντας μια ευκαιρία υπενθύμισης της ετερότητας αυτής της καλλιτεχνικής έκφρασης και προώθησης του αντίκτυπου που το θέατρο έχει στις σύγχρονες κοινωνίες.

Το ΔΙΘ τιμά κάθε χρόνο αυτή την παγκόσμια γιορτή, καλώντας μια διεθνώς αναγνωρισμένη προσωπικότητα του θεάτρου για τη συγγραφή του Μηνύματος. Το Μήνυμα μεταφράζεται σε περισσότερες από 40 γλώσσες, προωθείται μέσα από το δίκτυο του Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου και τα Εθνικά του Κέντρα (περισσότερα από 90 Εθνικά Κέντρα και πολλά Συνεργαζόμενα Μέλη) αλλά και θεατρικούς οργανισμούς σε όλο τον κόσμο, ενώ διαβάζεται ενώπιον δεκάδων χιλιάδων θεατών σε όλα τα θέατρα ανά τις πέντε ηπείρους και μεταδίδεται από τα Μ.Μ.Ε σε όλο τον κόσμο.

Από το 1962 έως σήμερα, περισσότερες από 60 σημαίνουσες προσωπικότητες του θεάτρου συνεισέφεραν με τις σκέψεις τους για το θέατρο, τον πολιτισμό και την ειρήνη μέσω των Μηνυμάτων της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου.

Ο Θεόδωρος Τερζόπουλος ως ο συγγραφέας του Μηνύματος της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025, αποτελεί τον δεύτερο Έλληνα καλλιτέχνη που λαμβάνει αυτή την τιμή –μετά τον Ιάκωβο Καμπανέλλη (2001).







Παρασκευή 14  
Σάββατο 15 Φεβρουαρίου  
στις 9μμ

## Μαρίκα Κλαμπατσέα-EROS: Μια μουσική performance για τα διαφορετικά πρόσωπα του έρωτα

Στον έρωτα είναι αφιερωμένη η performance "EROS", που παρουσιάζει για τη Γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου η βραβευμένη σοπράνο, συνθέτρια και πιανίστα Μαρίκα Κλαμπατσέα.

Μ' έκταση φωνής τεσσάρων οκτάβων, ιδιαίτερη χροιά, ευελιξία κι ερμηνευτική ικανότητα που ακροβατεί από την όπερα στη ροκ και από το μιούζικαλ στα blues, η avantgarde σοπράνο, Μαρίκα Κλαμπατσέα συνδέει το χθες με το σήμερα μέσα από τα τραύματα και τις χαρές της ζωής, όπου το μίσος, η απόγνωση, ακόμη και η βία συναντούν το πάθος, το παράφορο αίσθημα, τον Έρωτα, το EROS!

Η καλλιτέχνης θα ερμηνεύσει στο πιάνο δικές της συνθέσεις, αποσπάσματα από γνωστές άριες των Giacomo Puccini, Georges Bizet, Camille Saint-Saëns, αλλά και διαχρονικές μελωδίες που έμειναν στην ιστορία από τις ερμηνείες των Judy Garland, Billie Holiday, Elvis Presley, Yves Montand και Tom Waits.

Ποιήματα των πρωτοπόρων ποιητριών Hilda "HD" Doolittle, Sylvia Plath, Sarah Kane και Μαρίας Πολυδούρη θα δώσουν δυναμικά το τελικό στίγμα της παράστασης, σε μελοποίηση από τη συνθέτρια και ανάγνωση από τη σκηνοθέτιδα Alike Peterson, ολοκληρώνοντας τη συγκινησιακή performance του "EROS".

Eros-Μουσική performance

Πιάνο-Φωνή: Μαρίκα Κλαμπατσέα

Ανάγνωση ποιημάτων: Alike Peterson

Χώρος Τέχνης Ασωμάτων, Ασωμάτων 6, Θησείο  
Παρασκευή 14 Φεβρουαρίου και Σάββατο 15 Φεβρουαρίου στις 21:00

Είσοδος: 15 € (γενική είσοδος), 10 € (φοιτητικό)

Προπώληση εισιτηρίων: Ticketservices

Πληροφορίες και κρατήσεις στο: 6939238611

☎ 211 8009838

## Ελένη ή ο Κανένας» της Ρέας Γαλανάκη στο Θέατρο Αλκμήνη



Το μυθιστόρημα της Ρέας Γαλανάκη "Ελένη ή ο Κανένας" (Κρατικό Βραβείο Μυθιστορημάτων 1999) μεταφέρεται στη θεατρική σκηνή σε σκηνοθεσία Κώστα Καποδίστρια από τη Δευτέρα 3 Φεβρουαρίου 2025 και για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Η παράσταση αφηγείται τη συγκλονιστική ζωή της πρώτης Ελληνίδας ζωγράφου, Ελένης Μπούκουρα Αλταμούρα, που έζησε ως γυναίκα σε έναν κόσμο που δεν χωρούσε τα όνειρα και τις φιλοδοξίες της. Με πάθος για τη ζωγραφική και μεταμφιεσμένη σε άνδρα, η Ελένη κατέκτησε το δικαίωμα να σπουδάσει στις καλύτερες σχολές ζωγραφικής της Ευρώπης, αγωνίστηκε για την τέχνη της και πλήρωσε το τίμημα της ελευθερίας με μοναξιά και απώλειες.

Συγγραφέας: Ρέα Γαλανάκη

Σκηνοθεσία: Κώστας Καποδίστριας

Μουσική: Βασίλης Σταμάτης

Σκηνογραφία-Κοστούμια: Σταμάτης Χονδρογιάννης, Μίκα Συμβουλίδου

Video: Γιάννης Μαρούδας

Φωτογραφίες: Μπάμπης Σιγούρος, Γιάννης Μαρούδας

Φωτισμοί: Ακης Βαλεργάκης

Παίζουν: Τζίνα Δράκου, Γιοβάννα Καποδίστρια

Πρεμιέρα: Δευτέρα 3 Φεβρουαρίου, ώρα 21:30

Διάρκεια παραστάσεων: Κάθε Δευτέρα και Τρίτη για 8 παραστάσεις

Θέατρο Αλκμήνη (Αλκμήνης 8-12, Κάτω Πετράλωνα, Κεραμεικός)

Διάρκεια παράστασης: 90' χωρίς διάλειμμα

Εισιτήρια: Κανονικό: 14€, Προπώληση: 12€

Κρατήσεις και αγορά εισιτηρίων [εδώ](#).

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΙΜΟΣ

ΤΟΞΙΚΑ  
ΜΑΤΙΑ

ΣΚΟΤΕΙΝΑ ΝΕΡΑ

Η ΤΡΙΤΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ  
ΤΟΥ ΑΣΤΥΝΟΜΟΥ ΚΑΠΕΤΑΝΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

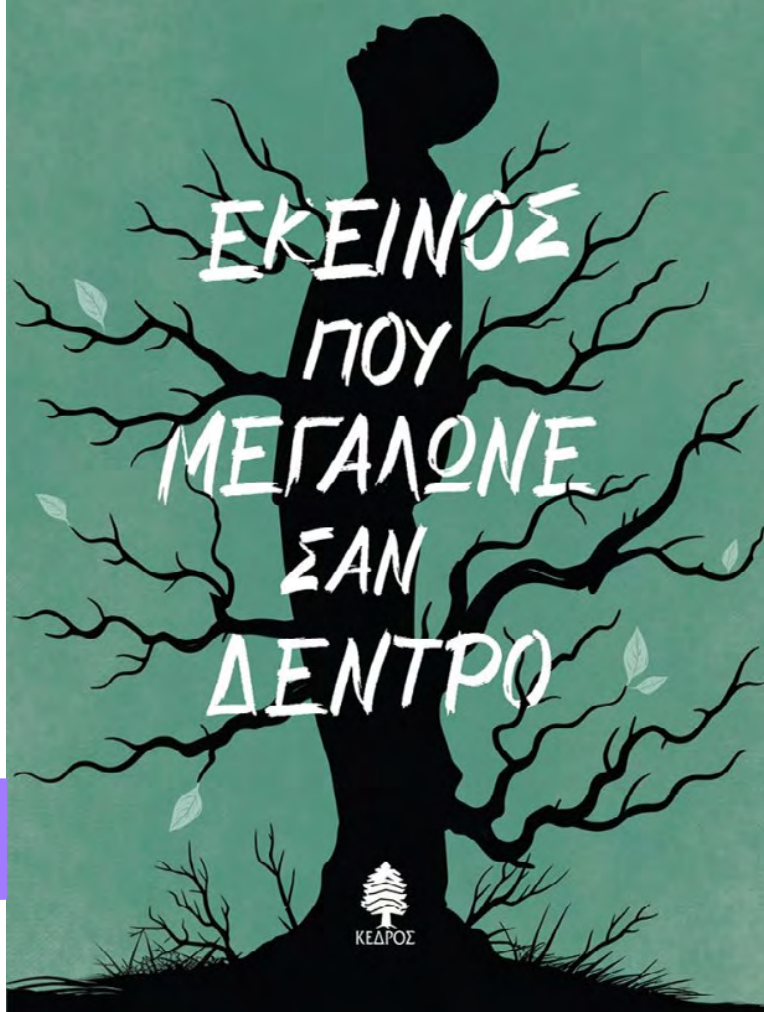
## Τοξικά μάτια

Τα πιο βαθιά μέρη της ψυχής της δεν την αφήνουν να αναπνεύσει. Κάτω από τα κλειστά της βλέφαρα, ο κόσμος έχει αποκτήσει το πορτοκαλί χρώμα της φωτιάς, το κόκκινο του αίματος, το μαύρο του θανάτου. Στον αέρα πετάει ένα σμήνος από πουλιά, που ρίχνουν τις σκιές τους στα πόδια της. Κοράκια κρώζουν. Γυροφέρνουν τη σκελετωμένη μορφή στο χώμα. Κρυώνει. Προσπαθεί να ανάψει τον αναπτήρα. Είναι γυμνή. Δεν τα καταφέρνει. Τα πουλιά πετάνε χαμηλά, σχεδόν την αγγίζουν.

Ο αστυνόμος Καπετάνος αναλαμβάνει τη δυσκολότερη υπόθεση της καριέρας του. Η σορός του άντρα στο λόφο του Παλιού Γηροκομείου πυροδοτεί έναν κόσμο μουσικών που ξεκινά να φλέγεται στο δάσος γύρω από τη φάρμα του θύματος. Ο θάνατος υπάρχει στον αέρα, ζει μαζί με τους κατοίκους των χωριών. Παράνομα στοιχήματα, απόπειρες δολοφονίας, εργοστάσια χημικών και μία μόνο επιλογή. Για να νικήσει, πρέπει να ρισκάρει. Μόνος.

Εκείνος που μεγάλωνε  
σαν δέντρο

ΣΠΥΡΟΣ ΑΡΑΒΑΝΗΣ



Ένας ήρωας που ζει σε μια μικρή πόλη, μέσα από τυχαίες συναντήσεις, σύντομους διαλόγους και φαινομενικά ασήμαντα περιστατικά, καταφέρνει να ερμηνεύσει όσα συμβαίνουν στη ζωή του και στη σύγχρονη κοινωνικοπολιτική πραγματικότητα και να απελευθερωθεί τόσο από το οικογενειακό και ερωτικό του παρελθόν όσο και από τον ίδιο τον συγγραφέα-αφηγητή του.

Μια διαδρομή αυτογνωσίας, μια πορεία ελευθερίας που συνδυάζει την αφήγηση και την ποίηση, το παραμύθι και τη φιλοσοφία, τη δοκιμαϊκή γραφή και την αυτοβιογραφική διήγηση με λυρικήτητα, στοχασμό, αλλά και καυστικό ύφος.



quote of the day

**THE HEAD NEVER RULES THE HEART, BUT JUST BECOMES ITS PARTNER IN CRIME**  
Mignon McLaughlin

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Παλλάδιος,  
Χάρης



28 Ιανουαρίου

- > International Reducing CO2 Emissions Day
- > Data Privacy Day
- > Lego Day
- > National Bible Sunday
- > National Blueberry Pancake Day
- > National Daisy Day
- > National Kazoo Day
- > National Pediatrician Day
- > National Tina Day
- > Pop Art Day
- > Rattlesnake Roundup Day
- > Thank a Plugin Developer Day
- > Children's Week
- > National Meat Week

tip of the day

I attribute my success to this - I never gave or took any excuse.

Florence Nightingale