

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

**ISM**

THE WORLD'S LARGEST TRADE FAIR  
FOR SWEETS AND SNACKS

2 - 5 Φεβρουαρίου 2025 • Cologne, Germany

**Θα είμαστε εκεί!**



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



**SAFE SETTLING:  
ΟΤΑΝ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΝΙΚΑ ΤΗΝ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser**, Νυρεμβέργη Day 2!!!

Ξέρεις τι είναι πιο δύσκολο από το να βρεις τα σωστά λόγια; Το να μην πεις απολύτως τίποτα. Να μείνεις σιωπηλός, χωρίς εξηγήσεις, χωρίς δικαιολογίες. Κι όμως, η σιωπή δεν είναι πάντα αμηχανία. Μερικές φορές, είναι το πιο δυνατό «σε καταλαβαίνω» που μπορείς να πεις.

Σκέψου το λίγο. Οι πιο βαθιές στιγμές στις σχέσεις μας – είτε φιλικές, είτε ερωτικές, είτε οικογενειακές – δεν είναι γεμάτες λόγια. Είναι εκείνες οι στιγμές που ο άλλος ξέρει τι νιώθεις, χωρίς να χρειαστεί να το πεις. Όταν σε κοιτάζει στα μάτια και καταλαβαίνει ότι είσαι καλά ή ότι κάτι σε τρώει, πριν καν μιλήσεις.

Αλλά η σιωπή δεν είναι πάντα εύκολη. Φοβόμαστε ότι αν δεν μιλήσουμε, θα μας παρεξηγήσουν. Ότι ο άλλος θα νομίσει πως δεν ενδιαφερόμαστε ή πως δεν έχουμε τίποτα να πούμε.

Κι έτσι, γειμίζουμε τα κενά με λόγια που πολλές φορές δεν έχουν ουσία. Μήπως όμως αυτό μας κάνει να χάνουμε την ουσία της σύνδεσης;

Η αλήθεια είναι ότι η σιωπή δεν χρειάζεται να είναι τρομακτική. Είναι μια ευκαιρία να δώσεις χώρο στον άλλον να «μιλήσει» με τον δικό του τρόπο. Να τον αφήσεις να εκφραστεί, χωρίς να τον διακόψεις. Και το πιο σημαντικό; Να του δείξεις ότι είσαι εκεί, όχι για να πεις κάτι, αλλά απλώς για να ακούσεις.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείς σε μια στιγμή που οι λέξεις δεν έρχονται εύκολα, μην πιέσεις τον εαυτό σου να μιλήσει. Μείνε σιωπηλός. Και παρατήρησε πώς αυτή η σιωπή μπορεί να φέρει κάτι πιο βαθύ.

**Tip of the Day:** Μην φοβάσαι τη σιωπή. Μερικές φορές, λέει περισσότερα από χίλιες λέξεις.

Αφού στο έχω ξαναπει: Η σιωπή δεν είναι η απουσία λέξεων. Είναι ο χώρος που γεννιέται η αλήθεια.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Safe Settling: Όταν η ασφάλεια νικά την επαγγελματική φιλοδοξία



Οι έννοιες της εργασίας και της καριέρας μπορεί να μοιάζουν ταυτόσημες, αλλά μάλλον διαφέρουν αρκετά. Πιο συγκεκριμένα, ενώ η εργασία έχει να κάνει περισσότερο με τις πρακτικές ανάγκες μας και την επιβίωσή μας, η καριέρα σχετίζεται με την επαγγελματική και την προσωπική μας εξέλιξη. Στη σημερινή αγορά εργασίας όμως, η φύση της δουλειάς αλλάζει με αποτέλεσμα οι προκλήσεις να είναι όλο και περισσότερες.

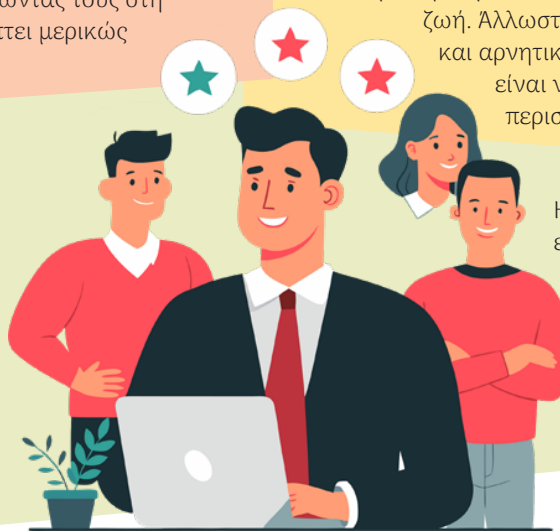
όταν οι υλικές ανάγκες καλύπτονται - ακόμα και μειώσεται η διάθεση για επαγγελματική εξέλιξη ή αλλαγή να μειώνεται σημαντικά. Σε περιόδους οικονομικής πίεσης, όπως η τρέχουσα, αυτό γίνεται ακόμα πιο εμφανές, καθώς η σταθερότητα μοιάζει προτιμότερη από το ρίσκο.

Η έννοια του «safe settling» αφορά εργαζόμενους, που αν και δεν είναι πλήρως ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους, προτιμούν να παραμείνουν σε αυτήν, επειδή νιώθουν ασφάλεια και οικειότητα. Ο φόβος του ρίσκου και η αβεβαιότητα που συνοδεύει την αναζήτηση νέας εργασίας συχνά λειτουργούν αποτρεπτικά, οδηγώντας τους στη διατήρηση μιας κατάστασης που καλύπτει μερικώς τις ανάγκες τους.

## Είναι λύση ή παγίδα το «safe settling» τελικά;

Ωστόσο, η παραμονή σε μια δουλειά που δεν καλύπτει ουσιαστικά τις φιλοδοξίες μας, δεν σημαίνει απαραίτητα εφησυχασμό. Οι νεότερες γενιές φαίνεται να αποδέχονται ότι το «ιδανικό επάγγελμα» είναι περισσότερο ένας μύθος παρά μια πραγματικότητα. Αντί να κυνηγούν άπιαστα όνειρα, προτιμούν να επενδύουν στην προσωπική τους ζωή. Αλλιώς, κάθε θέση εργασίας έχει θετικά και αρνητικά στοιχεία, οπότε το ζητούμενο είναι να αξιολογηθεί τι μετράει περισσότερο για τον καθένα.

Έρευνα στις ΗΠΑ με συμμετοχή 13.000 εργαζομένων έδειξε ότι η ικανοποίηση από βασικές παραμέτρους, όπως ο μισθός, η ασφάλεια και το εργασιακό περιβάλλον, αυξάνει την πρόθεση παραμονής στην ίδια θέση κατά 18%, ακόμα κι όταν κάποιος δεν απολαμβάνει την δουλειά του, ή δυσφορεί στο εργασιακό του περιβάλλον. Είναι συχνό φαινόμενο,



Η επιλογή παραμονής ή αλλαγής επαγγελματικού χώρου τελικά εξαρτάται από τις προτεραιότητες, τις φιλοδοξίες και τις συνθήκες που επικρατούν στην αγορά εργασίας.



Η απάντηση σε τέτοιου είδους διλήμματα δεν είναι κοινή για όλους: κάποιοι αναζητούν σταθερότητα, ενώ άλλοι δεν διστάζουν να ρισκάρουν για μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση.

Σε τελική ανάλυση όμως, η ουσία βρίσκεται στην αυτογνωσία. Απαντήσεις σε ερωτήματα όπως «Είμαι ευχαριστημένος με τη δουλειά μου;» ή «Θα μπορούσα να εξελιχθώ;» μπορούν να οδηγήσουν στη σωστή απόφαση, είτε πρόκειται για παραμονή είτε για αλλαγή.

### **Ήξερες ότι... το safe settling είναι το μυστικό για μια ομαλή προσγείωση;**

Safe settling. Μπορεί να ακούγεται σαν τεχνικός όρος, αλλά στην πραγματικότητα είναι κάτι που βιώνουμε καθημερινά, συχνά χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Πρόκειται για την ικανότητα να προσαρμοζόμαστε ήρεμα και αποτελεσματικά σε νέες καταστάσεις ή να βρίσκουμε την ισορροπία μας σε στιγμές αλλαγής. Σκέψου το σαν τη μαλακή προσγείωση ενός αεροπλάνου: δεν έχει σημασία πόσο ταραχώδης ήταν η πτήση, αυτό που μετράει είναι πώς φτάνεις στο έδαφος.

Το safe settling δεν αφορά μόνο τις εξωτερικές καταστάσεις, όπως μια νέα δουλειά, μια μετακόμιση ή το ξεκίνημα μιας σχέσης. Είναι κυρίως μια εσωτερική

διαδικασία. Ηρεμία, αποδοχή και προσαρμογή είναι τα κλειδιά. Όταν επιλέγουμε να μη “πολεμήσουμε” τις αλλαγές, αλλά να τις αποδεχτούμε με ψυχραιμία, διευκολύνουμε τη μετάβαση σε κάθε νέα φάση της ζωής μας.

Οι ψυχολόγοι τονίζουν ότι η διαδικασία αυτή απαιτεί υπομονή. Δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Χρειάζεται χρόνος για να νιώσεις ότι βρίσκεσαι πάλι σε σταθερό έδαφος. Ωστόσο, με μικρά και σταθερά βήματα, ο εγκέφαλός μας μπορεί να μάθει να προσαρμόζεται, μειώνοντας το στρες και την ανησυχία.

Η αλήθεια είναι πως όλοι μπορούμε να καλλιεργήσουμε αυτή την ικανότητα. Με πρακτικές όπως η ενσυνειδητότητα, η θετική σκέψη και η αποδοχή του απρόβλεπτου, το safe settling γίνεται τρόπος ζωής. Αλλωστε, στη ζωή δεν μπορούμε να ελέγξουμε πάντα τις “πτώσεις”, αλλά σίγουρα μπορούμε να επιλέξουμε πώς θα προσγειωθούμε.

***Η αλλαγή είναι ο νόμος της ζωής. Εκείνοι που κοιτούν μόνο στο παρελθόν ή το παρόν, είναι σίγουρο ότι θα χάσουν το μέλλον.***

- Τζον Φ. Κένεντι



## Μπες και εσύ στην απολαυστική ...λούπα της Βίκος Cola!

Η Βίκος Cola επιστρέφει με μία νέα καμπάνια που θα σας βάλει σε μία απολαυστική ...λούπα!

Την απολαμβάνεις επειδή διψάς; Η μήπως διψάς για να την απολαμβάνεις; Αυτή είναι η αφορμή για να μπει και εσύ στη μοναδική λούπα της Βίκος Cola, που υποσχεται να σε παρασύρει σε έναν κόσμο απόλαυσης χωρίς τέλος.

Η νέα καμπάνια, σε σενάριο της Soho Square Athens, παραγωγή της Filmiki Productions και τη ματιά του κινηματογραφιστή Ευάγγελου Πολυχρονόπουλου, δημιουργεί ένα ανατρεπτικό και παιχνιδιάρικο τηλεοπτικό σποτ, που αποτυπώνει τη λαχτάρα για το μοναδικό προϊόν της Βίκος Cola.



## Press Room

### Η μοναδική γεύση του ούζου Ματαρέλλη έκλεψε την παράσταση στην έκθεση "Ελληνικό Απόσταγμα 2025"



Το Ούζο Ματαρέλλη απέσπασε εντυπωσιακές κριτικές στην 9 η διοργάνωση της έκθεσης «Ελληνικό Απόσταγμα», που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Ιανουαρίου στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Με περισσότερους από 1.500 επισκέπτες να κατακλύζουν τον χώρο «Φάρος», η εκδήλωση αποτέλεσε γιορτή για τα ελληνικά αποστάγματα, παρουσιάζοντας τσίπουρο, ούζο, ηδύποτα και άλλα αρωματικά αποστάγματα.

Το Ούζο Ματαρέλλη ξεχώρισε για την εξαιρετική ποιότητα και τον μοναδικό του χαρακτήρα. Το 100% διπλής απόσταξης Ούζο Ματαρέλλη διαθέτει απαλό αρωματικό και γευστικό χαρακτήρα, αποτέλεσμα μιας σχολαστικής διαδικασίας απόσταξης

διάρκειας εννέα ωρών. Οι φυσικές πρώτες ύλες, όπως ο βιολογικός

γλυκάνισος από τα ιδιόκτητα παράκτια κτήματα στο Λισβόρι της Λέσβου, αρωματίζονται φυσικά από τη θαλασσινή αύρα, δημιουργώντας μια μοναδική γεύση που αιχμαλωτίζει τον ουρανίσκο. Το μέλι Μυτιλήνης, προσθέτει μια ξεχωριστή γλυκύτητα και αρωματική ένταση, καθιστώντας το αγαπητό από την πρώτη γουλιά.

Οι επισκέπτες της έκθεσης, είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν να γνωρίσουν 130 εξαιρετικά προϊόντα ελληνικής παραγωγής και αποσταγματοποιίες και ποτοποιίες από όλη τη χώρα δοκιμάζοντας γεύσεις που αντιπροσωπεύουν τη παράδοση και τη ποιότητα της Ελλάδας.

# Πόσο σημαντικό είναι να περνάμε καλά στη δουλειά μας;

**Πόσες φορές δεν έχεις ξυπνήσει το πρωί και έχεις αναρωτηθεί: «Μπορώ να περάσω καλά στη δουλειά μου;» Ίσως σου φαίνεται ιδανικό, ίσως και ακατόρθωτο. Όμως, η αλήθεια είναι ότι το να περνάμε καλά στον χώρο εργασίας μας δεν είναι πολυτέλεια, αλλά απαραίτητη προϋπόθεση για την ευημερία και την παραγωγικότητά μας.**

## Η σχέση μας με τη δουλειά: Κάτι περισσότερο από ώρες εργασίας

Περνάμε, κατά μέσο όρο, το ένα τρίτο της ζωής μας στη δουλειά. Αν αυτό το κομμάτι της καθημερινότητάς μας είναι δυσάρεστο ή γεμάτο άγχος, οι επιπτώσεις δεν περιορίζονται μόνο στον εργασιακό χώρο. Μας επηρεάζουν ψυχολογικά, σωματικά και κοινωνικά. Αντίθετα, όταν περνάμε καλά στη δουλειά μας, αυξάνεται η ικανοποίησή μας από τη ζωή γενικότερα.

Δεν πρόκειται, φυσικά, για το να ζούμε σε μια ιδανική «φούσκα» όπου όλα είναι τέλεια. Αλλά το να έχουμε μια ευχάριστη επαγγελματική καθημερινότητα σημαίνει να βρίσκουμε χαρά στις μικρές στιγμές, να νιώθουμε ασφάλεια και να αντλούμε ικανοποίηση από όσα κάνουμε.

## Τι σημαίνει «περνάω καλά» στη δουλειά μου;

Το «περνάω καλά» δεν αφορά μόνο την ψυχαγωγία. Είναι πολλά περισσότερα:

**1. Νόημα και σκοπός:** Όταν νιώθεις ότι η δουλειά σου έχει αξία και συνεισφέρει σε κάτι μεγαλύτερο, αυτό σου

δίνει κίνητρο και ικανοποίηση.

- 2. Καλές σχέσεις με συναδέλφους:** Ένα περιβάλλον που προάγει τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη κάνει τη δουλειά πιο ευχάριστη και λιγότερο αγχωτική.
- 3. Αίσθηση αυτονομίας:** Όταν έχεις την ελευθερία να παίρνεις αποφάσεις και να διαχειρίζεσαι τη δουλειά σου όπως εσύ κρίνεις καλύτερα, αυξάνεται η αίσθηση ικανοποίησης.
- 4. Αναγνώριση και ανταμοιβή:** Δεν υπάρχει τίποτα πιο ενισχυτικό από το να αναγνωρίζονται οι προσπάθειές σου - ακόμα και με ένα απλό «μπράβο».
- 5. Εργασιακό περιβάλλον:** Ένας καθαρός, άνετος και ασφαλής χώρος εργασίας κάνει μεγάλη διαφορά στην καθημερινότητά σου.







## Πώς το να περνάμε καλά επηρεάζει την απόδοσή μας;

Όταν νιώθουμε καλά στη δουλειά, η απόδοσή μας απογειώνεται. Ο εγκέφαλός μας λειτουργεί καλύτερα όταν βρισκόμαστε σε θετική ψυχολογική κατάσταση. Είμαστε πιο δημιουργικοί, πιο συγκεντρωμένοι και παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις.

Παράλληλα, όταν περνάμε καλά, μειώνεται το άγχος. Αυτό δεν σημαίνει ότι εξαφανίζονται οι προκλήσεις, αλλά ότι μπορούμε να τις διαχειριστούμε πιο αποτελεσματικά. Ένα θετικό περιβάλλον εργασίας ενισχύει επίσης την ανθεκτικότητά μας, κάνοντάς μας πιο δυνατούς μπροστά στις δυσκολίες.

## Οι επιπτώσεις στην υγεία μας

Η κακή ψυχολογία στη δουλειά μπορεί να οδηγήσει σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα, όπως χρόνια κόπωση, αυξημένο άγχος, ακόμα και κατάθλιψη. Από την άλλη, ένα υποστηρικτικό και ευχάριστο περιβάλλον εργασίας λειτουργεί προστατευτικά. Μας βοηθά να διατηρούμε μια ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, να έχουμε περισσότερη ενέργεια και να αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές προκλήσεις με θετικότητα.

## Μπορούμε να κάνουμε τη δουλειά μας πιο ευχάριστη;

Η απάντηση είναι «να». Αν και δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα, υπάρχουν μικρές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την καθημερινότητά μας:

- **Καλλιέργησε καλές σχέσεις:** Ένα απλό «καλημέρα» ή μια φιλική κουβέντα με τους συναδέλφους σου μπορεί να δημιουργήσει έναν κύκλο θετικής ενέργειας.
- **Οργάνωσε τον χώρο σου:** Ένα καθαρό γραφείο μπορεί να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς και να νιώσεις πιο άνετα.
- **Ανέλαβε πρωτοβουλίες:** Δείξε ενδιαφέρον για νέες προκλήσεις και πρότεινε ιδέες που μπορεί να κάνουν τη δουλειά σου πιο ενδιαφέρουσα.
- **Εκφράσου:** Μη φοβάσαι να μιλήσεις για ό,τι σε απασχολεί. Οι περισσότερες εταιρείες εκτιμούν την ειλικρίνεια.

## Η ευτυχία στη δουλειά είναι επένδυση

Το να περνάμε καλά στη δουλειά μας δεν είναι απλώς ευχή· είναι αναγκαιότητα. Όχι μόνο για εμάς, αλλά και για τις επιχειρήσεις. Ένας ευτυχισμένος εργαζόμενος είναι πιο αποδοτικός, πιο πιστός στην εταιρεία και πιο έτοιμος να δώσει τον καλύτερό του εαυτό.

Όπως λέει και η διάσημη ρήση: «Διάλεξε μια δουλειά που αγαπάς και δεν θα χρειαστεί να δουλέψεις ούτε μια μέρα στη ζωή σου». Ίσως η απόλυτη ευτυχία στη δουλειά να είναι δύσκολο να επιτευχθεί, αλλά το να προσπαθούμε για ένα πιο ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον είναι σίγουρα κάτι που αξίζει.





## Η Icebreaker για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο πολυκατάστημα attica City Link!

Η πολυαναμενόμενη είσοδος του διεθνώς αναγνωρισμένου και φιλικού προς το περιβάλλον brand της Icebreaker στην ελληνική αγορά πραγματοποιήθηκε στις 21 Ιανουαρίου 2025, με την έναρξη λειτουργίας του εντυπωσιακού καταστήματος στο attica City Link (Πανεπιστημίου 9, Αθήνα).

Η στρατηγική αυτή επένδυση της VF Hellas έφερε στην Ελλάδα ένα brand, που συνδυάζει εξαιρετική ποιότητα και πρωτοποριακή σχεδίαση, εμπλουτίζοντας την αγορά με καινοτόμες επιλογές για το κοινό.

Η Icebreaker, ιδρυθείσα το 1995 στη Νέα Ζηλανδία, αποτελεί μια σύγχρονη εταιρεία ένδυσης εξωτερικού χώρου, με περιβαλλοντική συνείδηση. Το μαλλί merino, το βασικό υλικό της Icebreaker, προέρχεται από τη φυλή προβάτων Merino, που ζει στη Νέα Ζηλανδία και είναι 100% φυσικό υλικό, ανανεώσιμο και βιοδιασπώμενο.

Παράλληλα, ξεχωρίζει για την εξαιρετική απαλότητά του, τις θερμομονωτικές του ιδιότητες και την ικανότητά του να παρέχει τη βέλτιστη θερμοκρασία σώματος, ενώ αποδεικνύεται και από επιστημονικές έρευνες ότι βελτιώνει τον ύπνο και μειώνει τις δερματικές αλλεργίες.

Τα εγκαίνια της Icebreaker στο attica City Link αποτέλεσαν σημείο συνάντησης για εκπροσώπους των μέσων ενημέρωσης, κορυφαίους αθλητές και σημαντικές προσωπικότητες, αναδεικνύοντας τη σημασία της άφιξης του brand στην ελληνική αγορά.

*Φυσικό Κατάστημα Icebreaker: attica City Link: Πανεπιστημίου 9, Αθήνα, 10564, 3ος όροφος*



## Press Room

### BrainReGain: "Η Υγεία Επιστρέφει Σπίτι!"

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 28 Ιανουαρίου 2025, στο Μουσείο Μπενάκη η συνέντευξη Τύπου για την παρουσίαση της νέας δράσης του BrainReGain, με τίτλο: "Η Υγεία Επιστρέφει Σπίτι!". Η δράση στοχεύει στον επαναπατρισμό εξειδικευμένων Ελλήνων επαγγελματιών Υγείας, με σκοπό την κάλυψη των αυξανόμενων αναγκών για εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό σε δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία και στον φαρμακευτικό τομέα.

Ο κ. Γεώργιος Σοφιανός, Διευθύνων Σύμβουλος του Sofmedica Group, ως μέλος της συντονιστικής ομάδας, παρουσίασε τη στρατηγική της Δράσης, τονίζοντας την αξία της πρωτοβουλίας για τη βιωσιμότητα και την αναβάθμιση του τομέα της υγείας στη χώρα μας. Συγκεκριμένα η δράση "Η Υγεία Επιστρέφει Σπίτι!" -μεταξύ άλλων- περιλαμβάνει:

- Έρευνες για την καταγραφή των προϋποθέσεων επαναπατριsmού και τη διαμόρφωση ελκυστικών πακέτων απασχόλησης.
- Καμπάνιες ευαισθητοποίησης, με ανάδειξη μαρτυριών επιτυχημένης επιστροφής και τα οφέλη του επαναπατριsmού για τον κλάδο υγείας.
- Ενθάρρυνση των παροχών υγείας για:
  - ✓ Δημιουργία Κέντρων Αριστείας.
  - ✓ Ανάπτυξη μοντέλου επισκέπτη ιατρού (Visiting Model) ως πλαίσιο μετάβασης.

✓ Υποστήριξη των επαγγελματιών Υγείας εξωτερικού.

Στη συνέντευξη Τύπου, παρουσιάστηκαν μαρτυρίες επιτυχημένης επιστροφής επιστημόνων Υγείας και της ένταξής τους σε κορυφαία νοσοκομεία, όπου υπήρχαν ευνοϊκές συνθήκες, αναδεικνύοντας τη σημασία της συνεργασίας για την ενίσχυση του ελληνικού συστήματος υγείας.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν σημαντικοί εκπρόσωποι από τον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα, καθώς και κορυφαίοι επιστήμονες Υγείας.

# BrainReGain

ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ



Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

## Επικίνδυνη πτήση: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΠΤΗΣΗ (με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: FLIGHT RISK) με τον Μαρκ Γουόλμπεργκ, από τον βραβευμένο με Όσκαρ σκηνοθέτη Μελ Γκίμπσον, κάνει πρεμιέρα στην χώρα μας σήμερα 30 Ιανουαρίου 2025. Η ταινία ακολουθεί ένα πιλότο που μεταφέρει μία Στρατάρχη Αεροπορίας που συνοδεύει έναν δραπέτη σε δίκη. Καθώς διασχίζουν την έρημο της Αλάσκας, οι εντάσεις εκτινάσσονται στα ύψη και η εμπιστοσύνη δοκιμάζεται, καθώς δεν είναι όλοι οι επιβαίνοντες όπως φαίνονται...

Τον Δεκέμβριο του 2020, το σενάριο του Jared Rosenberg "Flight Risk" ψηφίστηκε στη Black List\* του έτους με τα πιο αγαπημένα σενάρια που δεν έχουν παραχθεί στο Χόλιγουντ. Τον Μάιο του 2023, αναφέρθηκε ότι ο Μελ Γκίμπσον θα σκηνοθέτησε και ο Μαρκ Γουόλμπεργκ θα πρωταγωνιστούσε. Τον Ιανουάριο του 2024, η Τόφερ Γκρέις και η Μισέλ Ντόκερι εντάχθηκαν στο καστ. Ο Γουόλμπεργκ χρειάζονταν κάθε ημέρα κατά τα γυρίσματα να ξυρίζε μερικώς το κεφάλι του για τον ρόλο, καθώς επέλεξε να μην φορέσει bald cap για τις ανάγκες του ρόλου.

\*Black List είναι μια ετήσια έρευνα των σεναρίων κινηματογραφικών ταινιών με τα "περισσότερα αρεστά" που δεν έχουν δημιουργηθεί ακόμη. Δημοσιεύεται κάθε χρόνο από το 2005 τη δεύτερη Παρασκευή του Δεκεμβρίου από τον Φράνκλιν Λέοναρντ, στέλεχος ανάπτυξης που στη συνέχεια εργάστηκε στη Universal Pictures και στην Overbrook Entertainment του Will Smith. Ο ιστότοπος αναφέρει ότι αυτά δεν είναι απαραίτητα "τα καλύτερα" σενάρια, αλλά μάλλον "τα πιο αρεστά", καθώς βασίζεται σε μια έρευνα στελεχών στούντιο και εταιρειών παραγωγής.

Μπορείς να δεις το trailer [εδώ](#):





## Τσικνοπέμπτη στο Μουσείο Μπενάκη!



Αυτή τη Τσικνοπέμπτη, εμπνευστείτε από τις συλλογές του Μουσείου Μπενάκη για τις μεταμφιέσεις σας, ξεσκονίστε τις μάσκες σας, γυαλίστε τα παπούτσια σας για ζέφρενο χορό και ελάτε να γιορτάσουμε παρέα!

### Πληροφορίες

20 Φεβρουαρίου 2025 | Μουσείο Μπενάκη Πειραιώς 138 | 20:00  
Ζωντανή μουσική: Banda Calda | DJ set: Λιάνα Μαστάθη  
Συμμετοχή: €25

Συμμετοχή για τα Μέλη του Μουσείου Μπενάκη\*: €10  
(Η συμμετοχή ισχύει κατ' άτομο, για το μέλος και έναν επιπλέον συνοδό)

\*Θα υπάρχει δυνατότητα εγγραφής και ανανέωσης συνδρομής την ημέρα της εκδήλωσης.

Για περισσότερες πληροφορίες: 212 6875299, 212 6875248, 210 3671015, development@benaki.org

## Good News

# RAFARM: 1η Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης ESG

Η βιώσιμη ανάπτυξη και οι αρχές ESG (Περιβάλλον, Κοινωνία και Εταιρική Διακυβέρνηση) αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της στρατηγικής και της επιχειρηματικής δραστηριότητας της RAFARM. Η εταιρεία δημοσιεύει την πρώτη Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης, παρουσιάζοντας την ολοκληρωμένη ESG στρατηγική της, η οποία εδράζεται σε τρεις βασικούς πυλώνες: «Πράσινος Πλανήτης», «Υπεύθυνη Επιχειρηματική Λειτουργία» και «Υγιείς Κοινότητες».

Η RAFARM έχοντας αντιληφθεί από νωρίς τη σημαντικότητα της μετάβασης προς τη βιώσιμη ανάπτυξη, από το 2023 ανέπτυξε και εφάρμοσε μια ολιστική στρατηγική που ενσωματώνει τη δέσμευση της εταιρείας για περιβαλλοντική προστασία, κοινωνική ευθύνη και ηθική διακυβέρνηση. Κύρια στοιχεία της Έκθεσης:

- Προστασία Περιβάλλοντος – Green Planet: Βελτιστοποίηση της χρήσης πόρων, μείωση αποβλήτων, και υιοθέτηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας
- Επενδύσεις άνω του 1,5 εκατ. ευρώ για ενεργειακή αναβάθμιση κτιρίων και τοποθέτηση φωτοβολταϊκών
- Μείωση εκπομπών ρύπων (score 1 & 2) κατά 24% έως το 2025, σε σχέση με τα επίπεδα του 2022
- Έναρξη προγράμματος ανακύκλωσης νερού.
- Υπεύθυνη Επιχειρηματική λειτουργία – Responsible Operations, που προάγει τη συμπερίληψη και διασφαλίζει τη διαφάνεια σε όλες τις λειτουργίες.
- 51% γυναικεία εκπροσώπηση σε διευθυντικές θέσεις
- Δημιουργία νέων θέσεων εργασίας: προσλήψεις 170 εργαζομένων (2023)
- Ενσωμάτωση ESG κριτηρίων στη διαδικασία αξιολόγησης προμηθευτών (μέχρι το 2028)
- Υγιείς Κοινότητες – Healthy Communities: Επενδύσεις σε Έρευνα και Ανάπτυξη υψηλής ποιότητας και οικονομικά προσιτών θεραπευτικών λύσεων, αξιοποιώντας τεχνολογίες αιχμής. Παράλληλα, η συμβολή της εταιρείας στην κοινωνία είναι συνεχής, με έμφαση στη βελτίωση της υγείας και την υποστήριξη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.
- Επένδυση άνω του 10% του ετήσιου κύκλου εργασιών της εταιρείας, σε Έρευνα & Ανάπτυξη
- Διάθεση του 20% των πόρων Έρευνας & Ανάπτυξης, για νέα φάρμακα προστιθέμενης αξίας
- Αξιοποίηση της νανοτεχνολογίας για την ανάπτυξη νέων καινοτόμων οφθαλμικών προϊόντων.
- Ανάπτυξη και υλοποίηση του προγράμματος RAFARM CARE για την υποστήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων
- Δωρεά άνω των 10.000 φαρμακευτικών σκευασμάτων σε κοινωφελείς οργανισμούς ετησίω



## Ένα νέο δρομολόγιο μεταξύ Λος Άντζελες και Αθήνας ενισχύει το δίκτυο της Norse Atlantic

Η Norse Atlantic εγκαινίασε μια νέα αεροπορική σύνδεση μεταξύ του Los Angeles International Airport (LAX) και της Αθήνας (ATH), διευρύνοντας το υπερατλαντικό δίκτυό της.

Το νέο δρομολόγιο αποδεικνύει τη δέσμευση της εταιρείας να προσφέρει νέους προορισμούς προς την αγορά των ΗΠΑ, με οικονομικές επιλογές ναύλων.

Η πτήση θα ξεκινήσει στις 3 Ιουνίου 2025 και θα εκτελείται τέσσερις φορές την εβδομάδα με Boeing 787 Dreamliner. Οι ναύλοι θα ξεκινούν από \$269 ή 259 ευρώ, με διαθέσιμες επιλογές τόσο για οικονομική όσο και για premium καμπίνα.

Η Norse Atlantic ήδη προσφέρει οικονομικά προσιτές πτήσεις από το Λος Άντζελες προς Λονδίνο, Παρίσι, Ρώμη, και τώρα Αθήνα.

Ο Bjørn Tore Larsen, CEO και ιδρυτής της Norse Atlantic Airways δήλωσε: «Είμαστε ενθουσιασμένοι που εγκαινιάζουμε ένα νέο δρομολόγιο μεταξύ Λος Άντζελες και Αθήνας φέτος. Αναμένουμε θετική ανταπόκριση καθώς προσφέρουμε αυτή την οικονομικά προσιτή επιλογή διευρύνοντας τις υπερατλαντικές επιλογές των πελατών μας και παρέχοντάς τους την ευκαιρία να εξερευνηθούν την ιστορική και αρχαία πόλη της Αθήνας, αλλά και την πλούσια ιστορία του Λος Άντζελες. Στόχος μας είναι να κάνουμε τα ταξίδια προσβάσιμα και οικονομικά για όλους, και αυτό είναι ένα ακόμη βήμα προς αυτή την κατεύθυνση, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή μας για νέους προορισμούς.»



## Δύο δεσμευτικές προσφορές για την αξιοποίηση του Εθνικού Χιονοδρομικού Κέντρου Βασιλίτσας



Το Υπερταμείο/Growthfund παρέλαβε την Παρασκευή 24 Ιανουαρίου 2025, δυο (2) δεσμευτικές προσφορές στο πλαίσιο του Διαγωνισμού για την παραχώρηση του δικαιώματος χρήσης, λειτουργίας, διαχείρισης και εκμετάλλευσης του Εθνικού Χιονοδρομικού Κέντρου Βασιλίτσας (EXKB), συνολικής έκτασης περίπου 6.200 στρεμμάτων, που βρίσκεται στα όρη «Βασιλίτσα» και «Μπαλντούμα» του Εθνικού Δρυμού της βόρειας Πίνδου, στις Περιφερειακές Ενότητες Γρεβενών και Ιωαννίνων.

Δεσμευτικές προσφορές υπέβαλαν τα εξής επενδυτικά σχήματα (με αλφαβητική σειρά):

1. MY ADVENTURE - ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΤΖΟΥΜΑΚΑΣ.
2. UCERT ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΙΚΕ.

Η διαδικασία αξιολόγησης των προσφορών σύμφωνα με τους όρους της πρόσκλησης υποβολής δεσμευτικών προσφορών θα

εκκινήσει άμεσα. Οι οικονομικές προσφορές των επενδυτών που πληρούν τους όρους του διαγωνισμού θα αποσφραγιστούν σε επόμενη συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου του Υπερταμείου, ακολουθώντας όλες τις προβλεπόμενες διαδικασίες.



# Παγκόσμια Ημέρα για τις Παραμελημένες Τροπικές Ασθένειες: μια σιωπηλή υγειονομική κρίση



Η 30η Ιανουαρίου είναι αφιερωμένη στις Παραμελημένες Τροπικές Ασθένειες (Neglected Tropical Diseases - NTDs), μια κατηγορία ασθενειών που παραμένουν σε μεγάλο βαθμό στη «σκιά» της παγκόσμιας υγειονομικής φροντίδας. Παρότι επηρεάζουν περίπου 1,7 δισεκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, δεν λαμβάνουν την προσοχή που τους αναλογεί. Αλλά τι είναι οι NTDs και γιατί είναι τόσο κρίσιμο να ασχοληθούμε με αυτές;

## Τι είναι οι Παραμελημένες Τροπικές Ασθένειες;

Οι NTDs είναι μια ομάδα περίπου 20 ασθενειών, που κυρίως προσβάλλουν πληθυσμούς σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές. Ανάμεσά τους περιλαμβάνονται η ελεφαντίωση, η λείσμανίαση, ο ποταμός τύφλος (onchocerciasis), η σχιστοσωμίαση και η νόσος του ύπνου. Αυτές οι ασθένειες προκαλούνται από παρασιτικούς οργανισμούς, βακτήρια, ιούς ή μύκητες και επηρεάζουν κυρίως τις πιο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες που ζουν σε συνθήκες φτώχειας, χωρίς πρόσβαση σε καθαρό νερό, υγιεινή και βασικές ιατρικές υπηρεσίες.

## Πού συναντώνται και ποιοι κινδυνεύουν;

Οι παραμελημένες τροπικές ασθένειες εντοπίζονται κυρίως σε περιοχές με φτωχή υγιεινή και περιορισμένη πρό-

σβαση σε υγειονομικές υποδομές. Χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, της Νότιας Ασίας και της Λατινικής Αμερικής επηρεάζονται περισσότερο. Ωστόσο, οι NTDs δεν περιορίζονται μόνο σε αυτές τις περιοχές – η αυξημένη μετακίνηση πληθυσμών και η κλιματική αλλαγή διευκολύνουν τη διάδοσή τους και σε άλλες περιοχές.

Τα παιδιά αποτελούν την πιο ευάλωτη ομάδα, καθώς οι ασθένειες αυτές συχνά προκαλούν αναπτυξιακά προβλήματα, υποσιτισμό και μαθησιακές δυσκολίες. Παράλληλα, οι γυναίκες συχνά υποφέρουν περισσότερο, λόγω κοινωνικών περιορισμών που περιορίζουν την πρόσβασή τους σε υγειονομική φροντίδα.

## Γιατί αποκαλούνται “παραμελημένες”;

Το βασικό χαρακτηριστικό των NTDs είναι η έλλειψη προσοχής από τη διεθνή κοινότητα. Αν και επηρεάζουν τεράστιο αριθμό ανθρώπων, οι επενδύσεις στην έρευνα, την ανάπτυξη φαρμάκων και την πρόληψη είναι ελάχιστες σε σχέση με άλλες ασθένειες όπως ο HIV/AIDS, η ελονοσία ή ο καρκίνος. Ο λόγος; Οι πληθυσμοί που επηρεάζονται δεν έχουν φωνή – πρόκειται κυρίως για φτωχές κοινότητες που δεν έχουν πολιτική δύναμη ή πόρους να διεκδικήσουν βοήθεια.



## Ποια είναι τα αποτελέσματα αυτών των ασθενειών;

Οι NTDs δεν απειλούν μόνο την υγεία, αλλά και την κοινωνική και οικονομική ευημερία των πληθυσμών. Προκαλούν μακροχρόνιες αναπηρίες, χρόνια πόνο και στιγματισμό. Για παράδειγμα, η ελεφαντίαση μπορεί να προκαλέσει σοβαρό πρήξιμο των άκρων, οδηγώντας σε κοινωνική απομόνωση. Η σχιστοσωμίαση μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση και την παραγωγικότητα, ενώ η λείσμανίαση είναι συχνά θανατηφόρα αν δεν αντιμετωπιστεί.

Η φτώχεια και οι NTDs συνδέονται με έναν φαύλο κύκλο: η φτώχεια ευνοεί την εξάπλωση των ασθενειών, ενώ οι ασθένειες επιδεινώνουν τη φτώχεια, εμποδίζοντας τους ανθρώπους να δουλέψουν, να σπουδάσουν ή να συμβάλουν στην κοινωνία.

## Τι μπορούμε να κάνουμε;

Η αντιμετώπιση των NTDs απαιτεί συντονισμένες δράσεις σε παγκόσμιο και τοπικό επίπεδο. Ορισμένα βασικά βήματα περιλαμβάνουν:

- 1. Πρόληψη:** Βελτίωση της πρόσβασης σε καθαρό νερό, υγιεινή και αποχέτευση.
- 2. Εμβολιασμός και φαρμακευτική αγωγή:** Πολλές από αυτές τις ασθένειες μπορούν να προληφθούν ή να θεραπευτούν με φάρμακα χαμηλού κόστους.
- 3. Εκπαίδευση:** Ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινοτήτων για τους τρόπους πρόληψης και τη σημασία της έγκαιρης θεραπείας.
- 4. Διεθνής υποστήριξη:** Ενίσχυση των χρηματοδοτήσεων για έρευνα και ανάπτυξη νέων θεραπειών.
- 5. Καταπολέμηση του στιγματισμού:** Εκπαίδευση των κοινωνιών για να εξαλείψουν τις προκαταλήψεις απέναντι στους ασθενείς.

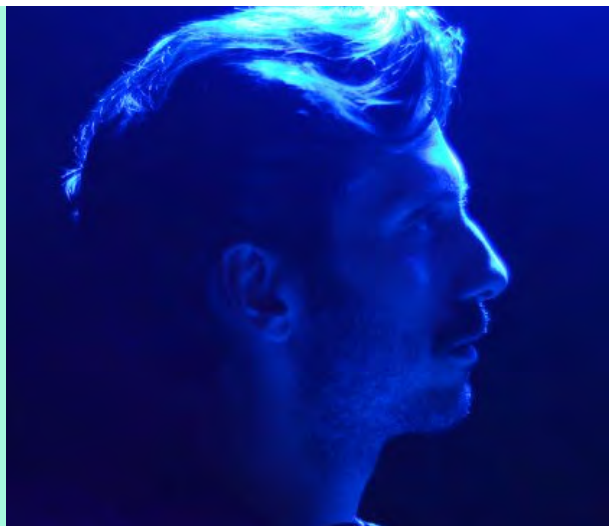
## Ένα μέλλον χωρίς παραμελημένες ασθένειες

Η Παγκόσμια Ημέρα για τις Παραμελημένες Τροπικές Ασθένειες είναι μια υπενθύμιση ότι η υγεία είναι ανθρώπινο δικαίωμα. Ενώ η πρόοδος που έχει σημειωθεί τα τελευταία χρόνια είναι αξιοσημείωτη – με εκατομμύρια ανθρώπους να λαμβάνουν θεραπεία – υπάρχει ακόμη πολλή δουλειά να γίνει.

Όπως λέει και μια σοφή φράση: «Η ανθρωπιά μας μετριέται από το πώς φροντίζουμε τους πιο ευάλωτους». Ας φροντίσουμε, λοιπόν, να μη μείνει κανένας πίσω. Τι να κάνουμε; Μικρές δωρεές σε διεθνείς οργανισμούς που ασχολούνται με τις NTDs, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά.







## Ο Απόστολος Κίτσος παρουσιάζει τον δίσκο του **ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ** στο ΠΛΥΦΑ

Η Μικρή Άρκτος παρουσιάζει την πρώτη συναυλία – μουσική παράσταση του δίσκου «Αναχώρηση» του Απόστολου Κίτσου, στο ΠΛΥΦΑ τη Δευτέρα 10 Φεβρουαρίου.

Μετά το "Κάτι παράξενο", ο Απόστολος Κίτσος επέλεξε αυτό τον στίχο του Ρεμπώ όχι μόνο ως τίτλο του νέου album, αλλά και ως σήμα – αναφορά της ατμόσφαιρας και της καλλιτεχνικής πρόθεσης της νέας και ενδιαφέρουσας πρότασής του.

Για πρώτη φορά σε αυτόν τον δίσκο, ο Απόστολος Κίτσος κάνει το ντεμπούτο του και ως τραγουδοποιός, ντύνοντας με μουσική ποιήματα της Κατερίνας Γώγου και της Κατερίνας Αγγελάκη-Ρουκ. Ταυτόχρονα συνεχίζει το νήμα της συνεργασίας του με τον Μιχάλη Καλογεράκη (με τον οποίο δημιούργησαν μαζί το «Κάτι Παράξενο»), ο οποίος είναι παρών και εδώ με τραγούδια που έγραψε πάνω σε ποίηση των Ζακ Πρεβέρ, Αρθούρου Ρεμπώ και Μάνου Πετράκη.

Μαζί του στη σκηνή θα βρεθεί η πολυτάλαντη και πολυσχιδής Sophie lies, σε μια ζωντανή εκδοχή της δισκογραφικής τους συνεργασίας.

Η Μικρή Άρκτος σας προσκαλεί να αναχωρήσουμε όλοι μαζί, «μες στην καινούργια αγάπη και μες στο νέο ήχο» του Απόστολου Κίτσου.

*Παίζουν οι μουσικοί:*

Φάνης Ζαχόπουλος – κιθάρες  
Αλέξης Στενάκης – πλήκτρα, πνευστά  
Χάρης Παρασκευάς – μπάσο, τύμπανα  
Ηχοληψία: Θάνος Καλέας

ΠΛΥΦΑ | Κορυτσάς 39 Βοτανικός  
Δευτέρα 10 Φεβρουαρίου 2025  
Ώρα έναρξης 21.30

Παραγωγή: Μικρή Άρκτος, [www.mikri-arktos.gr](http://www.mikri-arktos.gr)

## «Αντιγόνη μου» του Ανδρέα Φλουράκη με την Κύνθια Βουκουβαλίδου



Η Κύνθια Βουκουβαλίδου, από την Κυριακή 9/2 και για 6 Κυριακές, θα συνεχίσει να έρχεται αντιμέτωπη με κρέοντες, ενσαρκώνοντας την «Αντιγόνη μου» του βραβευμένου θεατρικού συγγραφέα, Ανδρέα Φλουράκη.

Η «Αντιγόνη μου» ζει στο σήμερα κι έρχεται για να τ' αλλάξει όλα. Στέκεται στη σκηνή και εκμυστηρεύεται στους θεατές τις σκέψεις, τα όνειρα και το παρελθόν της. Τους χρίζει κοινωνούς της «σημαντικότερης μέρας της ζωής της». Αναζητά τη θέση της στον κόσμο, ψάχνει την αλήθεια της πέρα από τα πρέπει, την ουσιαστική πράξη πέρα από τα προφανή και εντέλει, αναζητά αν την χωρά τούτος ο τόπος

Η «Αντιγόνη μου» του Ανδρέα Φλουράκη είναι ένα σύγχρονο κοινωνικό έργο που θέτει με χιούμορ καιρία ερωτήματα για την ανθρώπινη φύση, τη θέση της γυναίκας, την εξουσία και την ατομική ευθύνη. Θα καταφέρει η «Αντιγόνη μου» να δικαιωθεί; Να βρει την στήριξη που της αξίζει; Γιατί, εδώ που τα λέμε, η δική μας εποχή μοιάζει μην είναι φτιαγμένη για ήρωες...

*«Η Αντιγόνη μου»*

Παράταση παραστάσεων: Από Κυριακή 9/2 και για 6 Κυριακές (έως 16/3)

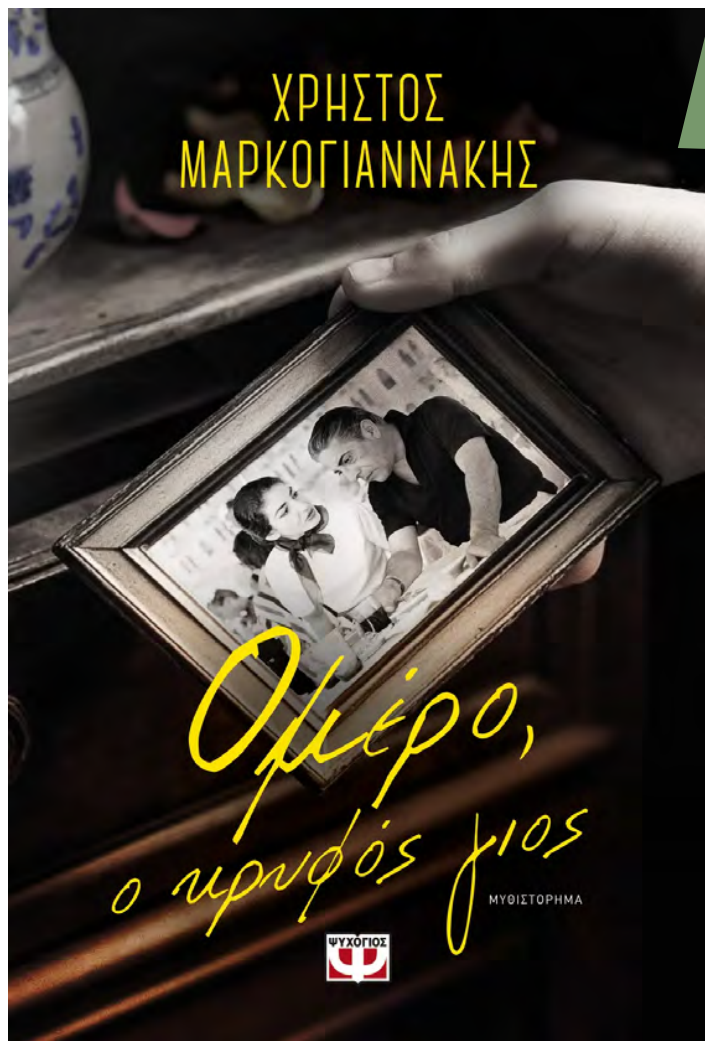
Θεατρικό έργο: Ανδρέας Φλουράκης  
Ερμηνεία – Σκηνοθεσία: Κύνθια Βουκουβαλίδου  
Συνεργάτης στη σκηνοθεσία: Εριφύλη Στεφανίδου  
Φωτισμοί: Περικλής Μαθιέλλης  
Ηχητικό τοπίο - Μουσική: Γιώργος Μαυρίδης  
Σκηνικό-κουστούμι: Μιμικά Καπούλα

Θέατρο 104, Ευπολιτών 41, Γκάζι

Από Κυριακή 9/2 και κάθε Κυριακή έως 16/3.

Εισιτήρια: 12 € γενική είσοδος, 8 € (φοιτητικό, ανέργων), 6 € (ΣΕΗ, ΑμεΑ)

Προπώληση: [MORE.COM](http://MORE.COM)



## Ομέρο, ο κρυφός γιος

"Γεννήθηκα στο Μιλάνο, στις 30 Μαρτίου 1960, στις οκτώ η ώρα το πρωί. Το όνομα που μου δόθηκε ήταν Ομέρο, Όμηρος. Αυτό δεν άλλαξε ποτέ, σε αντίθεση με το επίθετό μου..."

Έτσι ξεκινά η συναρπαστική ιστορία του μυστικού καρπού ενός θυρλικού ζευγαριού· ενός ανθρώπου που πέθανε δύο φορές: μία λίγες ώρες μετά από τη γέννησή του –όπως βεβαιώνουν τα επίσημα έγγραφα– και μία δεύτερη σε ώριμη ηλικία.

Τι πραγματικά συνέβη όμως; Ή τι θα μπορούσε να είχε συμβεί αν το παιδί του Αριστοτέλη Ωνάση, που έφερε στον κόσμο η Μαρία Κάλλας τον Μάρτιο του 1960, είχε ζήσει κρυφά απ' όλους – ακόμα και από την ίδια του τη μητέρα;

Μια δραματική οικογενειακή ιστορία γεμάτη ψέματα και προδοσίες· μια περιπέτεια που μας ταξιδεύει από την Αθήνα στη Ρώμη, από το Παρίσι στη Νέα Υόρκη και στο Μιλάνο, καθώς ο Ομέρο, ως άλλος τραγικός ήρωας, αναζητά τα ίχνη των διάσημων γονιών του και την αληθινή του ταυτότητα.

## Ουλτραμαρίν

ΟΥΛΤΡΑΜΑΡΙΝ



**MALCOLM LOWRY**  
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Το πρώτο μυθιστόρημα του Malcolm Lowry είναι η ιστορία του παρθενικού ταξιδιού του Ντέινα Χίλιος, που σε ηλικία δεκαεννέα χρόνων μπαρκάρει στο Οιδίπους Τύραννος με προορισμό τη Βομβάη και τη Σιγκαπούρη.

Ως πρωτόβγαλτος ναύτης, ο νεαρός θα χρειαστεί να παλέψει κόντρα στις ίδιες του τις αξίες, ώστε να κερδίσει την αναγνώριση και τον σεβασμό των υπόλοιπων μελών του πληρώματος.

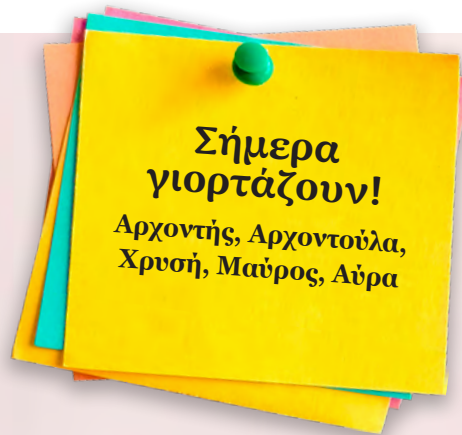
Έτσι, προσπαθεί να ακολουθήσει το παράδειγμά τους περιφερόμενος στα μπαρ και στα μπουρδέλα των λιμανιών, παραμένοντας όμως ταυτόχρονα πιστός στην Τζάνετ, τον πρώτο του έρωτα, που άφησε πίσω στην Αγγλία.

Μέσα από την αφήγηση του ίδιου του Ντέινα, η οποία εναλλάσσεται με τη χυδαία και ζωηρή γλώσσα των ναυτικών, παρακολουθούμε τη μύηση του αγοριού στην παρέα των μπαρουτοκαπνισμένων αντρών.



quote of the day

**PREDICTION IS VERY DIFFICULT,  
ESPECIALLY IF IT'S ABOUT THE FUTURE**  
Niels Bohr



tip of the day

We love life, not because we are used to living but because we are used to loving.

Friedrich Nietzsche

**30 Ιανουαρίου**

- › School Day of Non-violence and Peace
- › National Croissant Day
- › National Draw A Dinosaur Day
- › National Escape Day
- › National Inane Answering Message Day
- › National Maxwell Day
- › National Plan for Vacation Day
- › Yodel For Your Neighbors Day
- › Intimate Apparel Market Week