

**Εγκαινιάσαμε ένα νέο καστάσημα Μασούτης
στο διπλανό μπαλκόνι.**

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

**RECLAIM SOCIAL DAY:
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ
ΤΑ SOCIAL MEDIA ΠΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser**, από Düsseldorf και ήρθε η ώρα της επιστροφής σιγά σιγά!!!

Άλλο ένα ταξίδι έφτασε στο τέλος του και μάλλον είναι και αυτό που έλειψα περισσότερο από το σπίτι μου. Αυτό το ταξίδι που έκανα μόνη μου ξανά, ήταν πραγματικά μία πρόκληση αφού η ζημιά στο χέρι μου δεν έχει αποκατασταθεί και τα 3 κατάγματα μου καλά κρατούν και αυτό δεν βοήθησε και πολύ την κατάσταση στο τουρ της Γερμανίας που έπρεπε να κάνω. Γενικά δεν είμαι από αυτούς που ζητούν βοήθεια εύκολα και αν κάτι βοήθησε στο να τη "βγάλω καθαρή" αυτές τις 8 μέρες ήταν η βοήθεια που ναι μεν δεν ζήτησα όμως έλαβα απλόχερα...

Ας είμαστε ειλικρινείς: το να ζητήσεις βοήθεια είναι δύσκολο. Γιατί; Γιατί έχουμε μάθει ότι πρέπει να τα καταφέρνουμε μόνοι μας. Ότι το να χρειάζεσαι κάποιον είναι σημάδι αδυναμίας. Λες και η αξία μας μετριέται από το πόσο ανεξάρτητοι μπορούμε να είμαστε.

Και κάπως έτσι, καταλήγουμε να πνιγόμαστε στα προβλήματά μας, ενώ οι άνθρωποι γύρω μας είναι εκεί, έτοιμοι να μας προσφέρουν ένα χέρι βοήθειας. Αλλά εμείς; Σφίγγουμε τα δόντια, φοράμε το «όλα καλά» χαμόγελο και συνεχίζουμε, λες και ο κόσμος μας εξαρτάται από αυτό.

Η αλήθεια είναι πως το να ζητήσεις βοήθεια δεν είναι αδυναμία. Είναι η απόλυτη ένδειξη δύναμης. Σημαίνει ότι ξέρεις τα όριά σου και ότι είσαι αρκετά γενναίος για να παραδεχτείς ότι δεν μπορείς να τα κάνεις όλα μόνος σου. Και ξέρεις κάτι; Κανείς δεν μπορεί.

Το πρόβλημα είναι ο φόβος. Φοβάσαι μήπως σε κρίνουν, μήπως σε δουν αλλιώς, μήπως σε θεωρήσουν ανίκανο. Αλλά οι άνθρωποι που σε νοιάζονται πραγματικά δεν σκέφτονται έτσι. Θέλουν να βοηθήσουν, αρκεί να τους το επιτρέψεις.

Τώρα ξέρω, τι θα κάνω την επόμενη φορά που θα νιώσω ότι χρειάζομαι βοήθεια: θα κάνω το πρώτο βήμα. Θα μιλήσω. Θα τη ζητήσω. Γιατί αυτό το ταξίδι μου έμαθε πως είναι πιο απελευθερωτικό από όσο φανταζόμουν.

Tip of the Day: Το να ζητήσεις βοήθεια δεν σε κάνει λιγότερο δυνατό. Σε κάνει πιο ανθρώπινο. Γιατί η πραγματική δύναμη δεν βρίσκεται στο να κάνεις τα πάντα μόνος σου, αλλά στο να ξέρεις πότε να ζητήσεις ένα χέρι βοήθειας.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Reclaim Social Day: Μπορούμε να κάνουμε τα social media πιο ανθρώπινα;



Τα social media έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Από την πρωινή μας περιήγηση στο Instagram μέχρι την τελευταία ματιά στο Twitter πριν κοιμηθούμε, οι πλατφόρμες αυτές επηρεάζουν τη διάθεση, τις απόψεις και τις σχέσεις μας. Ωστόσο, σε έναν κόσμο όπου το τοξικό περιεχόμενο, η παραπληροφόρηση και το διαδικτυακό bullying μοιάζουν να κυριαρχούν, υπάρχει ένα κίνημα που προσπαθεί να αλλάξει την κατάσταση.

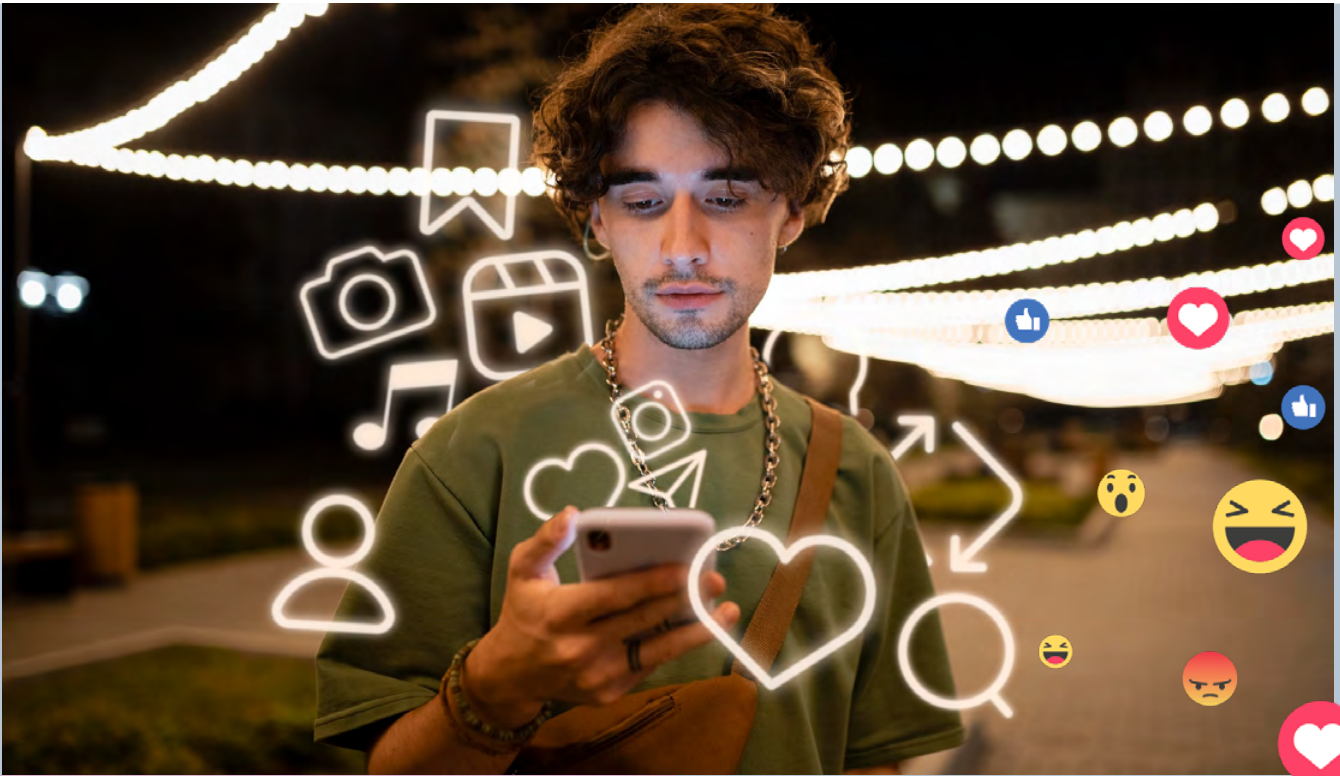
Κάθε χρόνο, στις 6 Φεβρουαρίου, γιορτάζεται η Reclaim Social Day, μια πρωτοβουλία που ξεκίνησε το 2018 από την εταιρεία Lightful. Στόχος της είναι να αναδείξει τις θετικές πλευρές των social media, προωθώντας μηνύματα καλοσύνης, ενσυναίσθησης και αυθεντικότητας.

Μπορούν, όμως, τα social media να γίνουν πραγματικά ένας χώρος έμπνευσης και σύνδεσης αντί για σύγκρουση και τοξικότητα;

Πώς δημιουργήθηκε η Reclaim Social Day

Η Reclaim Social Day ξεκίνησε από την ανάγκη να επαναφέρουμε τη θετική δύναμη των social media. Τα τελευταία χρόνια, οι διαδικτυακές πλατφόρμες έχουν γεμίσει με αρνητικότητα, από fake news μέχρι συγκρούσεις που ξεκινούν από μια απλή διαφωνία στα σχόλια. Οι δημιουργοί της ημέρας αυτής ήθελαν να δείξουν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι μόνο clickbait, hate speech και influencers που διαφημίζουν προϊόντα, αλλά μπορούν να είναι και ένας χώρος όπου ανταλλάσσουμε ιδέες, στηρίζουμε ο ένας τον άλλον και προωθούμε τη θετική αλλαγή.

Κάθε χρόνο, οργανώσεις, brands, ακτιβιστές και απλοί χρήστες συμμετέχουν στην καμπάνια χρησιμοποιώντας το hashtag #ReclaimSocial για να μοιραστούν εμπνευσμένες ιστορίες, να προωθήσουν αξιόλογες δράσεις και να αποδείξουν ότι το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα καλύτερο μέρος.



Τα social media είναι ό,τι τους επιτρέπουμε να γίνουν

Ας το παραδεχτούμε: πολλές φορές τα social media μας εκνευρίζουν. Η ατελείωτη σύγκριση με τις «τέλειες ζωές» των άλλων, οι πολιτικές διαμάχες στα σχόλια, το μόνιμο αίσθημα ότι πρέπει να απαντήσουμε άμεσα σε όλα... Κι όμως, τα social media δεν είναι από μόνα τους ούτε καλά ούτε κακά. Είναι ό,τι τους επιτρέπουμε να γίνουν.

Η Reclaim Social Day μας καλεί να σκεφτούμε: πώς χρησιμοποιούμε εμείς τα social media; Μήπως αναπαράγουμε την τοξικότητα χωρίς να το καταλαβαίνουμε; Μήπως μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε για να φέρουμε περισσότερη θετικότητα στη δική μας ζωή και στη ζωή των άλλων;

Πώς μπορούμε να κάνουμε τα social media πιο θετικά;

Αν θέλεις να γιορτάσεις τη Reclaim Social Day (ή απλώς να κάνεις τα social media έναν πιο ευχάριστο χώρο για εσένα), ορίστε μερικές ιδέες:

- 😊 Δημοσίευσε κάτι που εμπνέει – Μια ιστορία που σε συγκίνησε, ένα μήνυμα ελπίδας ή μια προσωπική εμπειρία που μπορεί να βοηθήσει άλλους.
- 😊 Στήριξε μια κοινωνική πρωτοβουλία – Αντί να γκρινιάζεις για τα προβλήματα του κόσμου, προώθησε οργανώσεις που κάνουν τη διαφορά.
- 😊 Πες κάτι καλό σε έναν άγνωστο – Αφησε ένα θετικό σχόλιο κάτω από μια ανάρτηση. Μπορεί να φτιάξει τη μέρα κάποιου!
- 😊 Μην συμμετέχεις σε online διαμάχες – Μερικές φορές, το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να μην απαντήσουμε.

😞 Φτιάξε τη δική σου social media ρουτίνα – Αν τα social media σε αγχώνουν, δοκίμασε να περιορίσεις τη χρήση τους ή να ακολουθείς μόνο λογαριασμούς που σε κάνουν να νιώθεις όμορφα.

😞 Αναγνώρισε τους ανθρώπους που κάνουν τη διαφορά – Αν ξέρεις κάποιον που χρησιμοποιεί τα social media για καλό σκοπό, δώσ' του τα εύσημα!

Τα social media μπορούν να αλλάξουν – αλλάζοντας εμείς

Μπορούμε να μεταμορφώσουμε τα social media από μια «ζούγκλα» τοξικότητας σε έναν χώρο έμπνευσης και αλληλεγγύης; Ίσως η απάντηση να βρίσκεται στον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε.

Η Reclaim Social Day μάς θυμίζει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν έχουν μόνο δύναμη, αλλά και ευθύνη – και εμείς είμαστε αυτοί που διαμορφώνουμε το περιεχόμενό τους.

Σήμερα, λοιπόν, ας κάνουμε μια δοκιμή: να δημοσιεύσουμε κάτι θετικό, να μοιραστούμε μια καλή ιστορία, να ενθαρρύνουμε κάποιον. Και ίσως, αν το κάνουμε αρκετοί μαζί, να αποδείξουμε ότι το internet μπορεί να είναι – και πάλι – ένας όμορφος χώρος.

***Αν νιώθεις ότι τα social media σε εξουθενώνουν, δοκίμασε να μειώσεις το χρόνο που περνάς σε αυτά ή να κάνεις "unfollow" λογαριασμούς που δεν σου προσφέρουν κάτι θετικό.

ΚΥΚΝΟΣ: Νέες σάλτσες πίτσας που φέρνουν την απόλαυση στο σπίτι σας!

Η ΚΥΚΝΟΣ Α.Ε., η κορυφαία ελληνική εταιρεία με παράδοση 110 χρόνων στην παραγωγή ποιοτικών προϊόντων τομάτας, παρουσιάζει τη νέα σειρά Pizza Sauces. Μια γευστική καινοτομία που μετατρέπει κάθε στιγμή στην κουζίνα σε μια εμπειρία απόλαυσης! Με σύνθημα «Στην καρδιά της απόλαυσης, στην καρδιά της σπιτικής πίτσας», η νέα σειρά περιλαμβάνει τρεις ξεχωριστές γεύσεις: BBQ, Basilico και Spicy, φτιαγμένες με 100% ελληνικές τομάτες και εμπνευσμένες από την απaráμιλλη ποιότητα της ΚΥΚΝΟΣ.

Η γεύση στο επίκεντρο

Η ΚΥΚΝΟΣ αναδεικνύει την αυθεντική ελληνική γεύση με τις νέες της σάλτσες, φτιαγμένες αποκλειστικά από διαλεχτές ελληνικές τομάτες. Με πλούσια υφή και αγνά συστατικά, προσφέρουν την ποιότητα που εμπιστεύεστε σε κάθε γεύμα. Υποστηρίζοντας την τοπική παραγωγή, χωρίς γλουτένη, χωρίς συντηρητικά και πιστοποιημένες για vegan καταναλωτές, αποτελούν την ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν φυσικές και υγιεινές γευστικές απολαύσεις. ΚΥΚΝΟΣ – η παράδοση στη γεύση, με σεβασμό στην ποιότητα!

Για κάθε pizza lover

Οι νέες σάλτσες πίτσας ΚΥΚΝΟΣ είναι ο απόλυτος σύμμαχος για κάθε λάτρη της πίτσας που θέλει να απολαμβάνει σπιτικές δημιουργίες με αξεπέραστη γεύση. Με πλούσια υφή και αυθεντικά υλικά, μετατρέπουν κάθε στιγμή σε γιορτή γεύσης – από οικογενειακά τραπέζια και βραδιές ταινιών μέχρι φοιτητικά γεύματα και γρήγορες, καθημερινές λύσεις. Χωρίς πρόσθετα, με αγνές ελληνικές τομάτες και μοναδική ποιότητα ΚΥΚΝΟΣ, είναι η ιδανική επιλογή για όσους θέλουν νοστιμιά, ευκολία και φυσική απόλαυση σε κάθε μπουκιά.

Καινοτομία με παράδοση

Με τη σειρά Pizza Sauces, η ΚΥΚΝΟΣ συνδυάζει την παράδοση με τις σύγχρονες ανάγκες της καθημερινότητας, προσφέροντας αυθεντικές γεύσεις που ικανοποιούν κάθε ουρανίσκο. Τρεις μοναδικές επιλογές – BBQ, Basilico και Spicy – σας δίνουν τη δυνατότητα να δημιουργήσετε εύκολα και γρήγορα την τέλεια σπιτική πίτσα.



Good News

Purina®: 60.000 γεύματα για αδέσποτα ζώα το 2024



Πιστή στο όραμά της για τη φροντίδα των κατοικίδιων ζώων, η Purina® προσέφερε το 2024 συνολικά 9 τόνους τροφής, δηλαδή περίπου 60.000 γεύματα, καλύπτοντας τις ανάγκες για σίτιση αδέσποτων ζώων σε όλη τη χώρα.

Συγκεκριμένα, το 2024, η Purina® διέθεσε 42.500 γεύματα στην Dogs' Voice, στηρίζοντας το έργο του οργανισμού για τη βελτίωση συνθηκών ζωής των αδέσποτων ζώων. Επιπλέον, προσέφερε τροφή σε οργανισμούς όπως η Φιλοζωική Πήγασος, το Bronx, η Φιλοζωική Μοσχάτου, η Φιλοζωική Οργάνωση Αρτέμιδας, το Σωματείο ΣΥΝΥΠΑΡΧΩ στη Νέα Αγχίαλο, ο Σύλλογος Φιλόζωων Αγίας Παρασκευής, οι Φίλοι Αδέσποτων Κομοτηνής, η Φιλοζωική Οργάνωση Αγρινίου, η Φιλοζωική Ρόδου, η Μεριμνώ, η Serres Animal Welfare και ο Δήμος Ελληνικού-Αργυρούπολης.

Η Βάσια Κατσογιάννη, Group Brand Manager της Nestlé Purina® PetCare για την Ελλάδα δήλωσε: «Στην Purina®, αποστολή μας είναι να κάνουμε τη ζωή των ζώων καλύτερη, είτε είναι κατοικίδια είτε αδέσποτα. Με αφοσίωση και πάθος για την ευημερία τους, προσφέρουμε τροφή και στήριξη σε εκείνα που το χρειάζονται περισσότερο. Μέσα από κάθε ενέργεια και συνεργασία, εργαζόμαστε για να διασφαλίσουμε ότι όλα τα ζώα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μια ζωή γεμάτη αγάπη, φροντίδα και σεβασμό. Είναι χαρά μας να στηρίζουμε φιλοζωικές οργανώσεις, που ενώνουν τις δυνάμεις τους για έναν κόσμο καλύτερο για τα ζώα.»

Μήπως ήρθε η ώρα να επαναπροσδιορίσεις τους στόχους σου;



Πολλές μελέτες έχουν εξετάσει τα κίνητρα που μας κινητοποιούν να πετύχουμε τους στόχους μας και όλες καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα: οι πιθανότητες επιτυχίας αυξάνονται, όταν οι στόχοι είναι προσωπική επιλογή και θεωρούνται σημαντικοί για εμάς. Αντίθετα, όταν προσπαθούμε να ολοκληρώσουμε κάτι που μας έχει επιβληθεί, είτε άμεσα είτε έμμεσα, η πιθανότητα να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια είναι μεγαλύτερη.

Αυτό ισχύει και στις προσωπικές σχέσεις. Όταν η επικοινωνία με κάποιον είναι πραγματικά σημαντική και δεν περιορίζεται σε τυπικές αλληλεπιδράσεις, η προθυμία να καταβάλλουμε μια προσπάθεια για να βελτιώσουμε τη σχέση αυξάνεται.

Παρομοίως, η απόφαση να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειες δεν θα είναι αποτελεσματική, αν δεν υπάρχει προσωπικό κίνητρο, που να υποκινεί αυτή τη διαδικασία.

Γίνεται λοιπόν σαφές ότι προσκόλληση σε στόχους που δεν προσφέρουν πια ικανοποίηση, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος, ακόμα και να εντείνει τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Είναι σωστό να εγκαταλείψουμε τους στόχους μας;

Όταν κάποιος συνεχίζει να προσπαθεί για στόχους που δεν αποδίδουν, μπορεί να φτάσει στο σημείο να αναρωτηθεί,

αν πρέπει να συνεχίσει την προσπάθεια, ή να την εγκαταλείψει.

Η κλινική ψυχολόγος Dr. Anne Holding περιγράφει αυτή την κατάσταση ως «κρίση δράσης», αναφερόμενη στο σημείο όπου κάποιος συνειδητοποιεί ότι ένας στόχος που είχε θέσει δεν τον ενδιαφέρει πια, είτε επειδή θεωρεί ότι είναι αδύνατον να επιτευχθεί, είτε επειδή απαιτεί υπερβολικό χρόνο και κόπο, είτε απλώς λόγω πλήξης.

Η Holding επισημαίνει ότι, όπως για να επιτευχθεί ένας στόχος, πρέπει να υπάρχει πραγματική επιθυμία και προσωπική απόφαση, έτσι και για να εγκαταλείψει κάποιος έναν στόχο, πρέπει να είναι συνειδητοποιημένος για την απόφασή του. Είναι σημαντικό να κατανοούμε δηλαδή το «γιατί» πίσω από την εγκατάλειψη ενός στόχου.

Επιπλέον, έρευνες της Holding (2021) δείχνουν ότι το να μένει κανείς προσκολλημένος σε στόχους που δεν τον ικανοποιούν πλέον, είτε από αίσθηση υποχρέωσης είτε από ενοχές, ενισχύει το άγχος και ενδέχεται να συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάθλιψης.

Έτσι, για όσους νιώθουν την ανάγκη να ολοκληρώνουν πάντα ό,τι ξεκινούν, ακόμα και αν δεν τους προσφέρει πια ικανοποίηση ή τους πιέζει, ίσως είναι καιρός να κάνουν ένα βήμα πίσω και να επανεξετάσουν τη δέσμευσή τους στους παλιούς στόχους.

Το μπλε-λευκό καρό της Hästens είναι ένα σύμβολο αγάπης για τα δώρα του Αγίου Βαλεντίνου

Η Hästens, το εμβληματικό σουηδικό brand που έχει συνδεθεί με την κορυφαία ποιότητα ύπνου, παρουσιάζει τις πιο εκλεπτυσμένες προτάσεις δώρων που θα κάνουν την καρδιά των αγαπημένων σας να χτυπήσει πιο δυνατά.

Οι επιλογές σας: Οι εμβληματικές Blue-check® πιζάμες της Hästens, φτιαγμένες από 100% σατέν βαμβάκι υψηλής ποιότητας, προσφέρουν απαλότητα και απόλυτη φροντίδα στο σώμα σας. Αγκαλιάζουν το δέρμα προσφέροντας την πολυτέλεια που του αξίζει.

Ένα απαλό και εξαιρετικά ελαφρύ wearable ριχτάρι από 100% Baby Alpacas, δημιουργημένο στο χέρι από φυσικά υλικά στο Περού. Τα αλπακά είναι περίπου δύομισι ετών όταν κουρεύονται για πρώτη φορά. Το μαλλί από το πρώτο κούρεμα ονομάζεται «baby alpaca wool» και είναι φυσικά υποαλλεργικό, καθώς είναι η μόνη ίνα μαλλιού που δεν περιέχει λανολίνη.

Σχεδιασμένη από τον παγκοσμίου φήμης designer εσωτερικών χώρων Ferris Rafauli, η Hästens Monogram ρόμπα είναι το απόλυτο must-have για στιγμές χαλάρωσης στο σπίτι. Από 100% μετάξι, με χαλαρό midi μήκος και μοναδικές λεπτομέρειες, φοριέται άνετα πάνω από τις πιζάμες και διαθέτει δύο πρακτικές τσέπες στο μπροστινό μέρος. Η

Και μην ξεχνάτε ότι η αγάπη και ο ύπνος είναι από τα πιο πολύτιμα δώρα της ζωής. Σύμφωνα με έρευνες, ο ύπνος με το ταίρι σας μπορεί να βελτιώσει τη συνολική σας ευεξία. Εκτός από την αίσθηση άνεσης και ασφάλειας, το μοίρασμα του κρεβατιού με κάποιον έχει θετική χημική επίδραση, καθώς απελευθερώνει ντοπαμίνη και σεροτονίνη, οι οποίες μπορούν να μετατραπούν σε μελατονίνη.

THERE'S SO MUCH LOVE IN A HÄSTENS

Happy Valentine's Day



Good News

Κορυφαία διάκριση για την Κατερίνα Ευαγγελάτου από τη Γαλλική Δημοκρατία



Στη σκηνοθέτιδα και Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου ο τίτλος του Ιππότη του Τάγματος των Γραμμάτων και των Τεχνών.

Τα διάσημα του Ιππότη του Τάγματος των Γραμμάτων και των Τεχνών επέδωσε εξ ονόματος της Υπουργού Πολιτισμού της Γαλλικής Δημοκρατίας η Πρέσβειρα της Γαλλίας στην Ελλάδα, Laurence Auer, στην Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, Κατερίνα Ευαγγελάτου.

Στην τελετή που πραγματοποιήθηκε στη Γαλλική Πρεσβεία στις 31 Ιανουαρίου, η κ. Auer απένευσε επίσης στο σκηνοθέτη Μιχαήλ Μαρμαρινό, Καλλιτεχνικό Διευθυντή «2023 Ελευσίς Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης», το παράσημο του Αξιωματικού του Τάγματος των Γραμμάτων και των Τεχνών.

Τα διάσημα του Τάγματος των Γραμμάτων και των Τεχνών είναι μία από τις πιο υψηλές διακρίσεις στη Γαλλία, και επιδίδονται ως

αναγνώριση εξαιρετικής προσφοράς στους τομείς των γραμμάτων, των τεχνών και του πολιτισμού. Η σημαντική αυτή διάκριση απονέμεται για την αριστεία και τη συνεισφορά στην κοινωνία σπουδαίων προσωπικοτήτων από το χώρο της λογοτεχνίας, της μουσικής, του θεάτρου, του κινηματογράφου, αλλά και των επιστημών, στη Γαλλία και σε όλον τον κόσμο.

Όπως επεσήμανε η Πρέσβειρα της Γαλλίας, με την ανάληψη της Καλλιτεχνικής Διεύθυνσης του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου από την Κατερίνα Ευαγγελάτου, η γαλλική δημιουργία βρέθηκε στο επίκεντρο του καλλιτεχνικού προγραμματισμού, με ορισμένα από τα κορυφαία πολιτιστικά γεγονότα στο θέατρο, τη Μουσική και το Χορό να παρουσιάζονται για πρώτη φορά στο ελληνικό κοινό.



Brain food: Οι τροφές που κάνουν τη διαφορά



Ο εγκέφαλός μας είναι το πιο απαιτητικό όργανο του σώματός μας. Καταναλώνει περίπου 20% της συνολικής ενέργειας που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής, γεγονός που τον καθιστά εξαιρετικά ευαίσθητο στην ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε. Ο όρος "brain food" αναφέρεται σε τροφές που προάγουν την υγεία του εγκεφάλου, ενισχύοντας τη γνωστική λειτουργία, τη μνήμη, την προσοχή και την ψυχική ευεξία.

Η σχέση της διατροφής με την εγκεφαλική λειτουργία δεν αποτελεί νέο επιστημονικό πεδίο. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες μελέτες αναδεικνύουν τη σημαντική επίδραση της διατροφής στη νοητική και ψυχική υγεία. Οι τροφές που ανήκουν στην κατηγορία των brain foods δεν είναι απλώς υγιεινές επιλογές· περιέχουν συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά που υποστηρίζουν και ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες, βοηθώντας τον εγκέφαλο να παραμείνει δυνατός και ανθεκτικός.

Οι Καλύτερες Τροφές για τον Εγκέφαλο

Η κατηγορία των brain foods περιλαμβάνει τροφές από διάφορες ομάδες, οι οποίες ξεχωρίζουν για τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους. Οι πιο σημαντικές από αυτές είναι οι εξής:

1. Λιπαρά Ψάρια: Η Δύναμη των Ωμέγα-3

Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, η σαρδέλα, η ρέγκα και ο τόνος, είναι εξαιρετικές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση της μνήμης και την πρόληψη νευρολογικών παθήσεων, όπως η άνοια και η νόσος Αλτσχάιμερ. Τα ω-3 είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της δομής των εγκεφαλικών κυττάρων και την προστασία από φλεγμονές.



2. Ξηροί Καρποί & Σπόροι: Βιταμίνες και Αντιοξειδωτικά

Οι ξηροί καρποί (όπως τα καρύδια και τα αμύγδαλα) είναι πλούσιοι σε βιταμίνη Ε, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που βοηθά στην επιβράδυνση της γήρανσης του εγκεφάλου. Οι σπόροι κολοκύθας και chia περιέχουν ψευδάργυρο, μαγνήσιο και σίδηρο, στοιχεία που βελτιώνουν τη συγκέντρωση και τη νευροδιαβίβαση.





3. Φρούτα & Λαχανικά: Το Φυσικό Boost του Εγκεφάλου

Τα βατόμουρα, τα μύρτιλα και τα φραγκοστάφυλα είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα από την οξείδωση και τη φθορά. Έρευνες δείχνουν ότι τα μπατόμουρα μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη και τη διαδικασία της μάθησης.

Το μπρόκολο και τα σκουρά φυλλώδη λαχανικά (όπως το σπανάκι και το λάχανο) είναι πλούσια σε βιταμίνη K και φυλλικό οξύ, που υποστηρίζουν την πνευματική οξύτητα και μειώνουν τον κίνδυνο νευροεκφυλιστικών ασθενειών.

4. Δημητριακά Ολικής Άλεσης: Ενέργεια για τον Εγκέφαλο

Το καστανό ρύζι, η βρώμη και η κινόα παρέχουν σταθερή παροχή ενέργειας στον εγκέφαλο χάρη στους σύνθετους υδατάνθρακες που περιέχουν. Αυτά τα τρόφιμα βοηθούν στη διατήρηση της συγκέντρωσης και της ψυχικής ευεξίας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

5. Μαύρη Σοκολάτα: Το Superfood της Διάθεσης

Η μαύρη σοκολάτα, ειδικά αυτή που έχει πάνω από 70% κακάο, είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, τα οποία βελτιώνουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, αυξάνοντας τη διαύγεια και τη συγκέντρωση. Επιπλέον, περιέχει καφεΐνη και θεοβρωμίνη, ουσίες που προσφέρουν άμεση τόνωση της διάθεσης.

Η Σύνδεση της Διατροφής με την Ψυχική Υγεία





Η έννοια του brain food δεν αφορά μόνο τη γνωστική λειτουργία, αλλά και τη σχέση μεταξύ διατροφής και ψυχικής υγείας. Η σύγχρονη επιστήμη αποκαλύπτει ότι η υγιεινή διατροφή μπορεί να μειώσει το άγχος και την κατάθλιψη, βελτιώνοντας την ψυχική ευεξία.

Για παράδειγμα, η Μεσογειακή Διατροφή, που περιλαμβάνει ελαιόλαδο, λαχανικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς, έχει συσχετιστεί με χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και καλύτερη νοητική λειτουργία.

Από την άλλη, η υπερκατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, ζάχαρης και trans λιπαρών συνδέεται με φλεγμονές στον εγκέφαλο, αυξημένο στρες και προβλήματα συγκέντρωσης και διάθεσης.

Brain Food: Τρόπος Ζωής και Όχι Τάση

Η ενσωμάτωση brain foods στην καθημερινή διατροφή δεν χρειάζεται να είναι δύσκολη. Κάποιες απλές αλλαγές, όπως:

-  Προσθήκη ξηρών καρπών και σπόρων στα γεύματά σου
 -  Κατανάλωση φρέσκων φρούτων αντί για επεξεργασμένα γλυκά
 -  Αντικατάσταση των ανθυγιεινών σνακ με μαύρη σοκολάτα και ξηρούς καρπούς
 -  Επιλογή ψαριών αντί για επεξεργασμένα κρέατα
- ... μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά στη νοητική σου διαύγεια και ευεξία.

****Μην αφήνεις την πείνα να καταστρέφει τη συγκέντρωσή σου! Ένα μικρό brain food snack, όπως μια χούφτα καρύδια ή ένα κομμάτι μαύρης σοκολάτας, μπορεί να σου δώσει την ενέργεια που χρειάζεσαι.*

ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ: Καινοτομία στη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη



ενισχύοντας τις πιθανότητες αποτελεσματικής θεραπείας.

Η επιστήμη και η καινοτομία αποδεικνύουν ότι η μάχη κατά του καρκίνου δεν είναι άنيση, αλλά ένας αγώνας που μπορεί να κερδηθεί.

Η 4η Φεβρουαρίου, Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου, υπενθυμίζει τη σημασία της πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης και θεραπείας. Η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ, με έδρα την Αττική, συμβάλλει ενεργά στην καταπολέμηση της νόσου, αναπτύσσοντας καινοτόμα ραδιοφάρμακα στις υπερσύγχρονες μονάδες της σε Λαύριο και Χαλκιδική.

Ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματά της είναι η πρωτοποριακή μελέτη Φάσης III για την ανάπτυξη ραδιοφαρμάκου διάγνωσης του καρκίνου του προστάτη, σε συνεργασία με το Γερμανικό Ινστιτούτο Έρευνας Καρκίνου. Το 2022, η ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ έλαβε άδεια κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ, επιτρέποντας σε χιλιάδες ασθενείς στην Ελλάδα να έχουν πρόσβαση σε ακριβέστερη διάγνωση μέσω της PET/PSMA,

Green News

ΗΡΩΝ ViBES: Το Πρόγραμμα επιβράβευσης που στηρίζει το περιβάλλον

Μια νέα πρωτοβουλία περιβαλλοντικής και κοινωνικής ευαισθητοποίησης εντάσσει ο κορυφαίος προμηθευτής ηλεκτρικής ενέργειας ΗΡΩΝ στο πρόγραμμα επιβράβευσης ΗΡΩΝ ViBES, όπου τα μέλη του επιβραβεύονται με δώρα για κάθε τους συναλλαγή. Με υψηλό αίσθημα ευθύνης και θέλοντας να συνεισφέρει έμπρακτα στην αντιμετώπιση των παγκόσμιων περιβαλλοντικών προκλήσεων, ο ΗΡΩΝ δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να εξαργυρώσουν πόντους ενέργειας ViBES που συγκεντρώνουν μέσα από την εφαρμογή, συνεισφέροντας σε μια σημαντική, συλλογική δράση δενδροφύτευσης.

Συγκεκριμένα, μέσα από το ψηφιακό περιβάλλον της εφαρμογής myΗΡΩΝ, τα μέλη του Προγράμματος, εξαργυρώνοντας τους πόντους που έχουν αποκτήσει π.χ. μέσω της εξόφλησης λογαριασμών ρεύματος, αποκτούν ένα κουπόνι αξίας 10€, που ισοδυναμεί με το κόστος φύτευσης και φροντίδας ενός δέντρου από την we4all. Η we4all θα αναλάβει να φυτέψει το κάθε δέντρο και να ενημερώνει για την πορεία του. Έτσι, κερδίζουν οι χρήστες και ο πλανήτης ένα πιο καθαρό περιβάλλον, με ένα κλικ!

Μέσα στον πρώτο μόλις μήνα της δράσης, η ενέργεια των μελών του ΗΡΩΝ ViBES έχει ήδη δώσει ζωή σε εκατοντάδες δέντρα! Η νέα αυτή πρωτοβουλία, έρχεται να προστεθεί στο πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης του ΗΡΩΝΑ.

Αξίζει να σημειωθεί ότι μέσα στο 2024 φυτεύθηκαν 2.000 δέντρα σε όλη την επικράτεια ως αποτέλεσμα της καμπάνιας «Μια φορά και ένα καιρό» που ο ΗΡΩΝ «έτρεξε» την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων του 2023.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Αντιμέτωποι με το Παρελθόν: Η νέα ταινία της Red Light Independent Films, από μια ιδέα του Φοίβου Μαρκαντώνη

Το "Αντιμέτωποι με το Παρελθόν" είναι μια νέα ελληνική ταινία που υπόσχεται να καθλώσει το κοινό με την σκοτεινή της ιστορία και τους αναπάντητα ερωτήματα που θέτει. Η ταινία, σε σκηνοθεσία του Χρήστου Αρφάνη και σενάριο του Χάρη Λιαντζίρη, αποτελεί μια συναρπαστική καταδύση στις σκοτεινές πτυχές της ανθρώπινης ψυχής και τις συνέπειες του παρελθόντος. Ένα εξαιρετικό καστ ηθοποιών δίνει ζωή στους χαρακτήρες, προσφέροντας συγκλονιστικές ερμηνείες. Η ταινία "Αντιμέτωποι με το Παρελθόν", από μια ιδέα του Φοίβου Μαρκαντώνη μας προσκαλεί να εξερευνήσουμε τις σκοτεινές πτυχές του παρελθόντος και τις συνέπειες που μπορεί να έχει στην παρούσα στιγμή.

Υπόθεση:

Ένας άντρας, συντετριμμένος από τον θάνατο της αγαπημένης του, ανακαλύπτει ένα σκοτεινό μυστικό που συνδέεται με το παρελθόν της οικογένειάς του. Ακολουθώντας τα ίχνη της αλήθειας, βυθίζεται σε μια επικίνδυνη αναζήτηση που θα τον οδηγήσει στα όρια της τρέλας.

Screenplay: Χάρης Λιαντζίρης

Idea: Φοίβος Μαρκαντώνης

Director: Χρήστος Αρφάνης

Executive Producer: Φοίβος Μαρκαντώνης

Producers: Χρήστος Αρφάνης,

Χάρης Λιαντζίρης

Production Company: Red Light

Independent Films

Original Music / Soundtrack:

Μιχάλης Σούμας

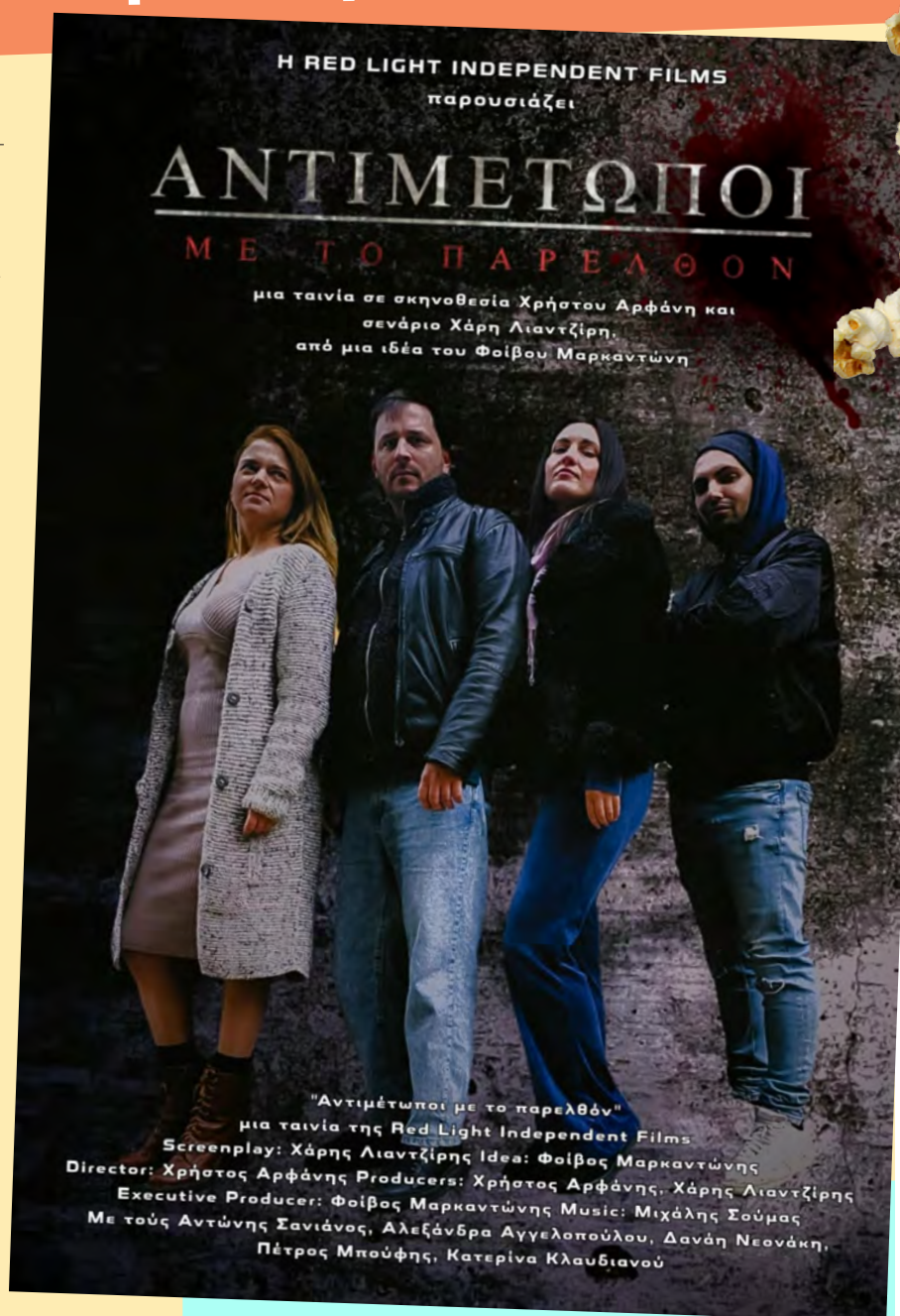
Στην ταινία ακούγεται το τραγούδι
"Η ΕΥΧΗ"

Μουσική - Στίχοι Μιχάλης Σούμας

Ερμηνεία - Μιχάλης Σούμας

Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΟΡΧΗΣΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΗΧΟΓΡΑΦΗΣΗ ΕΓΙΝΕ ΣΤΟ
MOUNTAINSTUDIOS.M.S SALAMINA GREECE

Πρωταγωνιστούν: Αντώνης Σανιάνος, Αλεξάνδρα Αγγελοπούλου, Δανάη Νεονάκη, Πέτρος Μπούφης, Κατερίνα Κλαυδιανού



Δείτε το τρέιλερ της ταινίας [εδώ](#).

Μην χάσετε την ευκαιρία να παρακολουθήσετε την ταινία "Αντιμέτωποι με το Παρελθόν" και να ανακαλύψετε ένα σκοτεινό μυστικό που θα σας στοιχειώσει, εντελώς δωρεάν, αποκλειστικά στο Red Light Independent Web TV.

«Το δέντρο της μνήμης»: Στη Νέα Παραλία στη Θεσσαλονίκη θα τοποθετηθεί το γλυπτό για τα θύματα των Τεμπών



Στη Νέα Παραλία, στον «Κήπο του Απογευματινού Ήλιου», θα τοποθετηθεί το γλυπτό με τίτλο «Το δέντρο της μνήμης», αφιερωμένο στα θύματα του τραγικού δυστυχήματος των Τεμπών. Το έργο αυτό αποτελεί δωρεά του Συλλόγου Θυμάτων Τεμπών και φιλοτεχνήθηκε από τον γλύπτη Ιωάννη Σαντεξή. Η απόφαση για τη χωροθέτηση του γλυπτού εγκρίθηκε πρόσφατα από το δημοτικό συμβούλιο Θεσσαλονίκης.

Αρχικά, είχε προταθεί η τοποθέτηση του γλυπτού στο λιμάνι της πόλης, στη θέση της παλιάς αποβάθρας. Ωστόσο, λόγω του μεγάλου βάρους του, που εκτιμάται μεταξύ 5 και 6 τόνων, προέκυψαν ανησυχίες σχετικά με τη στατικότητα της κατασκευής. Έτσι, αποφασίστηκε η μεταφορά του σε νέο σημείο, στον «Κήπο του Απογευματινού Ήλιου», όπου το έργο θα αναδεικνύεται καλύτερα.

Το γλυπτό αποτελείται από έναν ασύμμετρο μαρμάρινο βράχο, με διαστάσεις 1,80μ σε μήκος, 1,80μ σε πλάτος και 1,00μ σε ύψος, ο οποίος χρησιμεύει ως βάση. Επάνω σε αυτόν στηρίζεται ένα μεταλλικό δέντρο ύψους 4 μέτρων, με διάμετρο κλαδιών περίπου 3,20μ. Η εικαστικός Μαρία Μανδάκη, η οποία συμμετείχε στη συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου, ανέφερε ότι το έργο «χρειάζεται οριζόντια. Εκφράζει τον

ανείπωτο πόνο του έθνους, αλλά ανθίζει ξανά και μεταφέρει την ελπίδα για δικαιοσύνη προς μια θετική κατεύθυνση». Ο Παύλος Ασλανίδης, πατέρας θύματος του τραγικού δυστυχήματος των Τεμπών και εκπρόσωπος του Συλλόγου Θυμάτων Τεμπών, δήλωσε: «Ήταν μαζική δολοφονία και το γλυπτό είναι αφιερωμένο στη μνήμη όλων των θυμάτων». Ο ίδιος παρέστη στη συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου, τονίζοντας τη σημασία του έργου ως μνημείου μνήμης και τιμής για τα θύματα.

Ο αντιδήμαρχος Τεχνικών Έργων του Δήμου Θεσσαλονίκης, Πρόδρομος Νικηφορίδης, ανέφερε ότι θα πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες διαμορφώσεις του χώρου στη Νέα Παραλία, ώστε τα αποκαλυπτήρια του γλυπτού να πραγματοποιηθούν στις 2 Μαρτίου. «Η περιοχή έχει το πλεονέκτημα ότι δεν υπάρχουν άλλα δέντρα από πίσω, με αποτέλεσμα το δέντρο-γλυπτό να δεσπόζει», τόνισε.

Good News

Η HP με το Digital Equity Accelerator 2025 υποστηρίζει ΜΚΟ στην Ελλάδα για την προώθηση της ψηφιακής ισότητας

Η HP Inc. και το HP Foundation ανακοίνωσαν το πρόγραμμα Digital Equity Accelerator για το 2025, για τη γεφύρωση του παγκόσμιου ψηφιακού χάσματος και προσκαλούν Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς σε Ελλάδα και άλλες χώρες για την υποβολή προτάσεων προς χρηματοδότηση.

Η HP στηρίζει τις κοινότητες στις χώρες που δραστηριοποιείται και επενδύει στην εκπαίδευση ως ένα από τα σημαντικότερα ανθρώπινα δικαιώματα.

Το πρόγραμμα εστιάζει σε παιδιά, νέους και ενήλικους και στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων που θα τους επιτρέψουν να εξελιχθούν επαγγελματικά και να διεκδικήσουν καλύτερους όρους απασχόλησης σε μια οικονομία που ολοένα και περισσότερο στηρίζεται στις ψηφιακές τεχνολογίες. Με το Digital Equity Accelerator, η HP στοχεύει στη δημιουργία ενός πιο ισότιμου κόσμου μέσω της πρόσβασης σε εξοπλισμό, σε συνδεσιμότητα, στον ψηφιακό αλφαριθμητικό και σε ποιοτικό εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

Οι ΜΚΟ που θα επιλεγούν για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα θα λάβουν επιχορήγηση ύψους 100.000 δολαρίων από το HP Foundation, τεχνολογικό εξοπλισμό αξίας περίπου 100.000 δολαρίων από την HP, καθώς και εξαμηνιαία τεχνολογική υποστήριξη.

Η διαδικασία υποβολής αιτήσεων από ενδιαφερόμενες ΜΚΟ έχει ξεκινήσει και η σχετική προθεσμία λήγει στις 13 Φεβρουαρίου 2025 στις 6:59 π.μ. (ώρα Ελλάδος). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, επισκεφτείτε το [website](#).





«Το Γαϊτανάκι» της Ζωρζ Σαρή σε θεατρική διασκευή του Γιάννη Καλατζόπουλου

Η παράσταση «Το Γαϊτανάκι» παίρνει παράταση μέχρι και την Κυριακή των Βαΐων, 13 Απριλίου.

Με αφορμή τη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη γέννηση της Ζωρζ Σαρή, «Το Γαϊτανάκι» επιλέχθηκε σκόπιμα, όχι μόνο ως φόρος τιμής, αλλά και ως ένα ακόμα έργο Έλληνα συγγραφέα που προτείνει και προτάσσει την αλληλεγγύη και την αγάπη και στους πιο δύσκολους καιρούς.

«Το Γαϊτανάκι» είναι μια τρυφερή ιστορία για την ειρήνη, την αλληλεγγύη και την αποδοχή, κόντρα στον πόλεμο, τον ρατσισμό και την ξενοφοβία. Μια υπενθύμιση πως όλοι μαζί έχουμε τη δύναμη να φτιάξουμε έναν καλύτερο κόσμο.

Ο θίασος MATICAPI αφιερώνει την παράστασή του στον «Ανθρωπο με το γαρύφαλλο», που ενέπνευσε και την ίδια τη Ζωρζ Σαρή, αλλά και σε όλους εκείνους που θέλησαν να αλλάξουν τον κόσμο μένοντας έτσι για πάντα νέοι.

Για παιδιά από 6 ετών

Θεατρική διασκευή: Γιάννης Καλατζόπουλος
Σκηνοθεσία: Γιώργος Τσαγκαράκης
Βοηθός σκηνοθέτη: Δέσποινα Σταυρίδη
Σκηνικά / Κοστούμια: Βικτώρια Νταρίλα
Πρωτότυπη μουσική: Νατάσσα Μουσάδη
Σχεδιασμός φωτισμού: Γιώργος Ζιώγαλας
Μουσική διδασκαλία: Νατάσσα Μουσάδη
Φωτογραφίες / Trailer: Ακης Βαλεργάκης
Γραφιστικά: Αριάδνη Μιχαηλάρη

Παίζουν οι ηθοποιοί: Αντώνης Γουγής, Γιώργος Ζιώγαλας, Φαίδρα Παπανικολάου, Γιώργος Τσαγκαράκης, Αλεξάνδρα Χριστοδουλέα (Α' Διανομή), Δέσποινα Σταυρίδη (Β' Διανομή)
Μουσικοί επί σκηνής: Αντώνης Γουγής, Γιώργος Ζιώγαλας
Θέατρο Αβατον, Ευπατριδών 3, Κεραμεικός (Μετρό Κεραμεικός), κάθε Κυριακή στις 11:30 μέχρι Κυριακή 13 Απριλίου και καθημερινές για σχολεία και συλλόγους

Εισιτήρια: 12€ (γενική είσοδος), 10€ (προπώληση), 8€ (Άνεργοι, ΑμεΑ, άνω των 65 ετών)

Προπώληση: Ticketservices.gr, Τηλ. κρατήσεων: 6934654289

Παρουσίαση του παιδικού βιβλίου του Χρήστου Δασκαλάκη, με τίτλο «Μια τρίχα μια γραμμή»

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΜΙΑ ΤΡΙΧΑ ΜΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

(Το μεγάλείο των μικρών παραγγέλτων)

ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ

Σάββατο, 8 Φεβρουαρίου
Στις 12 το μεσημέρι

Εικονογράφηση
ΜΑΡΟΥΣΣΑ ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ



IANOS
ΑΛΤΕΙΣΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ
Γρ. Παλαμά 3, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Τηλ: 2310 277004 (εσ. 4)



«Ελάτε να ζήσουμε
τα ΘΕΛΩ μας παρέα...»

Το Σάββατο 8 Φεβρουαρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις Αγκυρα διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου του Χρήστου Δασκαλάκη, με τίτλο «Μια τρίχα μια γραμμή».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Ένα βιβλίο, δύο εξώφυλλα, δύο μοναδικές ιστορίες. Ανάλογα με το εξώφυλλο που θα επιλέξει ο αναγνώστης να ξεκινήσει, θα ταξιδέψει σε μια από τις δύο μαγευτικές ιστορίες, που, αν και διαφορετικές μεταξύ τους, μοιράζονται ένα κοινό μήνυμα: ακόμα και κάτι πολύ μικρό έχει τη δύναμη να φέρει τις πιο μεγάλες αλλαγές.

Καμιά φορά, λένε οι μεγάλοι, πρέπει να προσέχουμε τι ευχόμαστε. Όμως η Τερέζα, η πιο όμορφη μα ατίθαση τρίχα πάνω στο κεφάλι του Νικόλα, δεν το γνώριζε, κι έτσι η ευχή της βγήκε τελικά αληθινή. Μα οι γρήγορες ευχές φέρνουν και γρήγορους μεπελάδες. Κι έτσι, από το κεφάλι του Νικόλα και την ασφάλεια της οικογένειάς της, βρέθηκε στη σακούλα της ηλεκτρικής σκούπας, στη σκόνη και στην ακαταστασία. Θα μπορέσει, άραγε, ν' αλλάξει την ευχή της; Θα καταλάβει πόσο σημαντικό είναι να εκτιμούμε όσα έχουμε και να νιώθουμε ευγνωμοσύνη γι' αυτά;



"MAMI" – Μια παράσταση του Mario Banushi για τις γυναίκες που μας έθρεψαν

Αντλώντας έμπνευση από προσωπικά βιώματα, ο 26χρονος αλβανικής καταγωγής Mario Banushi, δημιουργός μιας ολότελα δικής του σκηνικής γλώσσας, στο MAMI, που κάνει παγκόσμια πρεμιέρα στις 6 Φεβρουαρίου στη Στέγη προτού ξεκινήσει το διεθνές ταξίδι του, μας χαρίζει μια αξιομνημόνευτη περιπλάνηση στην πηγή της ζωής. Γιατί στην προσωπική μυθολογία του Banushi, οι σχεδόν ομόηχες λέξεις «μάμι» και «μαμ» γίνονται ταυτόσημες. Μάμι, όπως μητέρα. Μαμ, όπως φαΐ. Κάποιος βγάζει την καρδιά του και την προσφέρει στον άλλο σαν ένα καρβέλι αχνιστό ψωμί.

Στην παράσταση, η Κεντρική Σκηνή της Στέγης μετατρέπεται σε ένα τοπίο μνήμης. Οικείο και, συνάμα, απόκοσμο. Οι ερμηνευτές, βυθισμένοι στη σιωπή, πλάθουν συμβάντα βαθιάς συγκίνησης και μας παρακινούν να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τις δικές μας μνήμες, τις δικές μας σχέσεις και τη συναισθηματική κληρονομιά που κουβαλάμε.

Σε συνεργασία με την OMAZ Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία

Ανάθεση και παραγωγή: Στέγη Ιδρύματος Ωνάση

Διάρκεια: 75 λεπτά

Κατάλληλο για ηλικίες 16+

Από: 06/02/2025 Εως: 22/03/2025 Πέμπτη έως Σάββατο, 20:30 | Κυριακή, 14:00

Εισιτήρια: Κανονικό εισιτήριο: 18€, 22€, 28€

Μειωμένο εισιτήριο, Φίλος, Κάτοικος Γειτονιάς: έκπτωση 20% επί της τιμής του κανονικού εισιτηρίου

Παρέα 5-9 άτομα: έκπτωση 10% επί της τιμής του κανονικού εισιτηρίου

Ανεργίας, ΑμεΑ, Συνοδός ΑμεΑ: 10 €

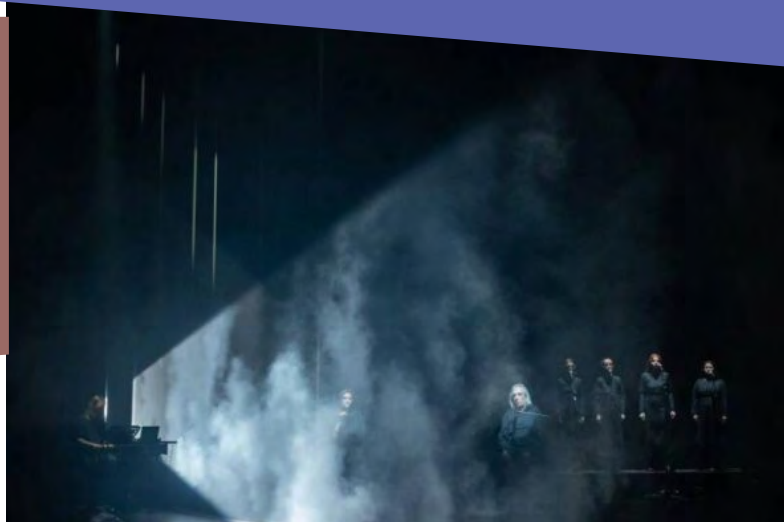
Εισιτήριο περιορισμένης ορατότητας: έκπτωση 50% επί της τιμής του κανονικού εισιτηρίου

Ομαδικές κρατήσεις στο groupsales@onassis.org

Έναρξη προπώλησης: Πέμπτη 16 Ιανουαρίου, 17:00

Πληροφορίες / Κρατήσεις: onassis.org

Η «Νέκυια» από τον Γιάννη Αγγελάκα και τον Χρήστο Παπαδόπουλο στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης



Η «Νέκυια», η εμβληματική ραψωδία λ της «Οδύσσειας», είναι η "surround" ηχοτροπική κατάβαση στον Άδη που δημιουργήθηκε για να μας μυήσει στη ζωή. Έκανε πρεμιέρα στη Στέγη, έγινε sold out, εκδόθηκε σε βιβλίο, ταξίδεψε στο Αμστερνταμ και, τώρα, ανεβαίνει στη Θεσσαλονίκη.

Η «Νέκυια» του κορυφαίου δημιουργού της ελληνικής ροκ σκηνής, Γιάννη Αγγελάκα, και του χορογράφου-αποκάλυψη στην Ευρώπη, Χρήστου Παπαδόπουλου, ξεκινά κατανοκτικά, υποβλητικά, μυστικιστικά σαν μια τελετουργική εμπειρία θέασης και ακρόασης της εμβληματικής ραψωδίας λ του ομηρικού έπους. Μια "surround" ηχοτροπική κατάσταση δημιουργείται επί σκηνής για την κάθοδο στον Άδη του Οδυσσέα, ο οποίος, ακολουθώντας τις συμβουλές της Κίρκης, φεύγει με τους συντρόφους του προς τον Κάτω Κόσμο, ώστε να πάρει τον χρησμό από τον μάντη Τειρεσία για να επιστρέψει στην Ιθάκη.

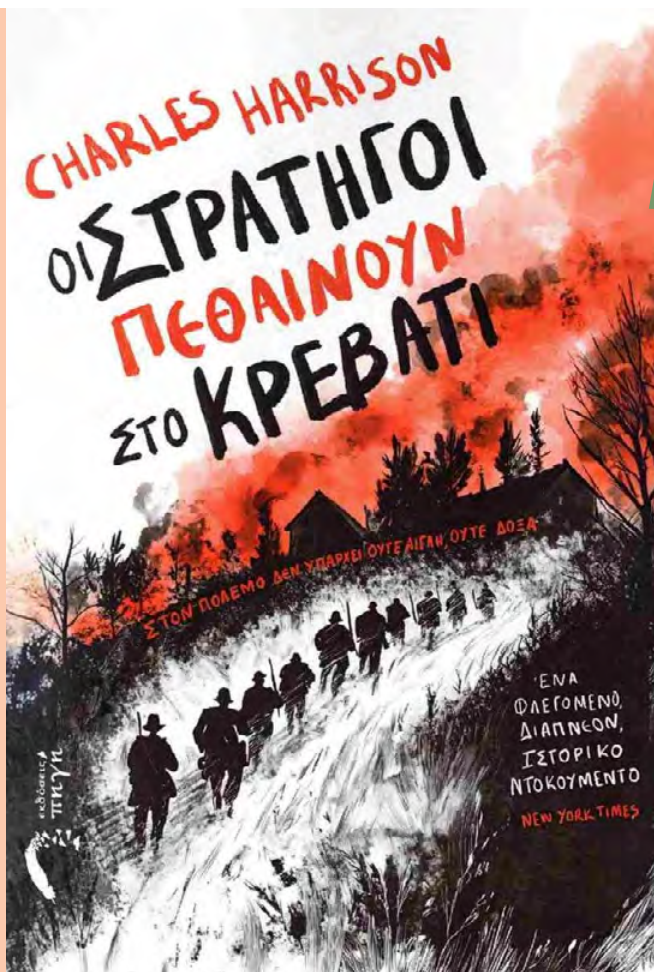
Την αφήγηση από σκηνής αναλαμβάνουν η Όλια Λαζαρίδου και ο ίδιος ο Γιάννης Αγγελάκας. Μαζί με δύο μουσικούς, τέσσερις γυναικείες φωνές και τον ηχητικό σχεδιασμό του Coti K., μας οδηγούν στην άβυσσο της ανθρωπότητας, του εαυτού μας και, τελικά, της ζωής.

Από: 13/02/2025 Εως: 16/02/2025 Πέμπτη – Σάββατο 20:30 | Κυριακή 18:00

Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, 25ης Μαρτίου & Παραλία, Θεσσαλονίκη

Εισιτήρια: 35€ (28€*), 30€ (24€*), 25€ (20€*), 20€ (16€*), 10€ (ΑμεΑ, συνοδοί ΑμεΑ, κάρτα ανεργίας) | *νέοι έως 26 ετών, άτομα 65+ ετών, τρίτεκνοι, πολύτεκνοι, στρατιώτες, φοιτητές, σπουδαστές

Πληροφορίες / Κρατήσεις: onassis.org



Οι στρατηγοί πεθαίνουν στο κρεβάτι

Αν και έχουν περάσει περισσότερα από εκατό χρόνια από την έναρξη του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, το μπεστ σέλερ "Οι στρατηγοί πεθαίνουν στο κρεβάτι" είναι δυστυχώς πιο επίκαιρο από ποτέ. Αυτό το συγκλονιστικό βιβλίο με την ακατέρραστη γραφή, που πρωτοεκδόθηκε το 1930, θεωρείται το πιο αληθινό ανάγνωσμα που θα διαβάσει κανείς σχετικά με την περιγραφή του πολέμου.

Οι στρατηγοί ξαπλώνουν στο κρεβάτι, ενώ οι στρατιώτες πεθαίνουν στα χαρακώματα – φρικιαστικά, αφάνταστα μολυσμένοι από ψείρες και περιτριγυρισμένοι από αρουραίους που τρέφονται με τα πτώματα των φίλων τους. Δεν υπάρχουν κανόνες στον πόλεμο. Και σίγουρα δεν υπάρχει αίγλη. Η ανατριχιαστική περιγραφή των χαρακωμάτων από πρώτο χέρι έφερε τους αναγνώστες αντιμέτωπους με τη βίαιη, άσχημη πραγματικότητα της στρατιωτικής ζωής.

Βασισμένος στις εμπειρίες του από τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, ο Charles Yale Harrison αφηγείται μια σκληρή και συγκλονιστική ιστορία ενός εικοσάχρονου άνδρα που στάλθηκε να πολεμήσει στο Δυτικό Μέτωπο. Με λιτή αλλά συναρπαστική πρόζα, ο Harrison μεταφέρει την αίσθηση της φρίκης της ζωής στα χαρακώματα.

Αντιγόνη απ' το Πουσκάρ

ΜΑΡΙΑ ΣΚΙΑΔΑΡΕΣΗ

Αντιγόνη απ' το Πουσκάρ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Μια εξαφάνιση, ένας φόνος, ένα απρόοπτο τέλος. Στη Βοιωτία, σήμερα. Γη που αχνίζει από το κάρπισμα, την κούραση, τον ιδρώτα, αλλά και γη όπου φυτρώνει το ζιζάνιο του εύκολου κέρδους και της εγκατάλειψης.

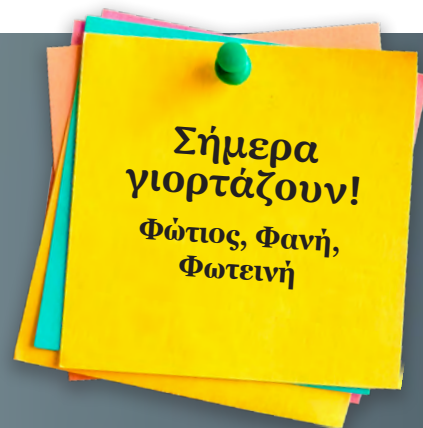
Ένας Ινδός εργάτης, που βρήκε κατανόηση και αγάπη από τον άνθρωπο που του έδωσε δουλειά. Ένας αστυνομικός, που ψάχνει στ' αλήθεια να βρει απαντήσεις, όμως οι περιστάσεις τον εμποδίζουν.

Ένας απαγορευμένος έρωτας, που φυτεύει την ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο. Και μια νέα γυναίκα, που υψώνει αναστήμα και αποχαιρετά τον αδερφό της με τον τρόπο που πιστεύει πως του αρμόζει, όπως ακριβώς πριν από αιώνες, στα ίδια χώματα, η Αντιγόνη αποχαιρέτησε τον δικό της αδερφό, αφηφώντας τους κινδύνους.

Εγκλήματα και τιμωρίες, υποταγμένα όλα στη θεά Ανάγκη, μάνα της Ειμαρμένης.

quote of the day

LOVE IS A BETTER TEACHER THAN DUTY
Albert Einstein



6 Φεβρουαρίου

- › International Day of Zero Tolerance to Female Genital Mutilation
- › Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφοσύνης
- › Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο
- › Pay a Compliment Day
- › Time to Talk Day
- › National Chopsticks Day
- › National Frozen Yogurt Day
- › National Lame Duck Day
- › National Valentine Shopping Reminder Day
- › Reclaim Social Day

tip of the day

The roots of all goodness lie in the soil of appreciation for goodness.

Dalai Lama