

**Εγκαينيιάσαμε ένα νέο καστάστημα 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

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



**ΜΗΠΩΣ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΑΦΗΣΟΥΜΕ
ΤΟ SCROLLING ΚΑΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ
ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ;**



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



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

Μήπως κυνηγάς κι εσύ το «τέλειο»; Την τέλεια δουλειά, το τέλειο σπίτι, την τέλεια σχέση. Την τέλεια εκδοχή του εαυτού σου που θα κάνει τα πάντα σωστά, θα φαίνεται πάντα άψογη και θα ζει τη ζωή όπως πρέπει. Αλλά ξέρεις κάτι; Το «τέλειο» είναι η μεγαλύτερη παγίδα που μπορείς να βάλεις στον εαυτό σου.

Γιατί; Γιατί δεν υπάρχει. Είναι μια ψευδαίσθηση, ένας στόχος που πάντα ξεγλιστράει όσο κι αν προσπαθείς να τον φτάσεις. Και όσο κυνηγάς την τελειότητα, χάνεις το σημαντικότερο πράγμα: την αλήθεια σου.

Σκέψου το. Πόσες φορές άφησες κάτι που ήθελες να κάνεις, απλώς επειδή φοβήθηκες ότι δεν θα το κάνεις τέλεια; Πόσες φορές σπατάλησες χρόνο και ενέργεια για να βελτιώσεις κάτι που ήταν ήδη αρκετά καλό; Η τελειότητα δεν σε κάνει καλύτερο. Σε κάνει να φοβάσαι να ρισκάρεις, να φοβάσαι να κάνεις λάθη.

Η ζωή δεν είναι τέλεια, ούτε εσύ χρειάζεται να είσαι. Είναι τα λάθη, τα σκαμπανεβάσματα, οι ατέλειες που την κάνουν ενδιαφέρουσα. Αντί να κυνηγάς το τέλειο, γιατί να μην κυνηγάς το «αρκετά καλό»; Το «αληθινό». Εκεί βρίσκεται η ελευθερία.

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις ότι κάτι δεν είναι τέλειο, θυμήσου αυτό: δεν χρειάζεται να είναι. Αρκεί να είναι αρκετό για σένα.

Tip of the Day: Μην κυνηγάς την τελειότητα. Κυνηγά την αλήθεια σου.

Εξάλλου, η τελειότητα είναι ο εχθρός του καλού γιατί μερικές φορές, το αρκετά καλό είναι απλώς τέλειο.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μήπως ήρθε η ώρα να αφήσουμε το scrolling και να αρχίσουμε το διάβασμα;



Η γνωστική ικανότητα, που περιλαμβάνει βασικές λειτουργίες όπως η μνήμη, η ικανότητα οργάνωσης σκέψεων και δραστηριοτήτων, καθώς και η λήψη αποφάσεων, είναι αναγκαία για τη διαχείριση της καθημερινότητας και την επιτυχία στις διάφορες υποχρεώσεις. Επιπλέον, η ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη και την ανεξαρτησία της προσωπικότητας του ατόμου. Δεν είναι, λοιπόν, υπερβολή να αναφερθούμε στη σημασία αυτών των ικανοτήτων, οι οποίες καθορίζουν το πώς αντιλαμβανόμαστε και ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις, που προκύπτουν στην καθημερινή μας ζωή.

Ωστόσο, η φθορά αυτών των ικανοτήτων με την ηλικία είναι συχνό φαινόμενο. Καθώς μεγαλώνουμε, είναι σχεδόν αναπόφευκτο να παρατηρήσουμε μείωση στην ταχύτητα ανάκλησης πληροφοριών, στην ευχέρεια λόγου, αλλά και στην ικανότητα συγκέντρωσης. Όσο και αν θέλουμε να πιστεύουμε ότι ο εγκέφαλος παραμένει ακέραιος, η πραγματικότητα δείχνει ότι οι λειτουργίες του επηρεάζονται με τον χρόνο.

Ενώ η ιατρική έχει κάνει σημαντικά βήματα στην αντιμετώπιση σωματικών ασθενειών, οι νευρολογικές διαταραχές παραμένουν μία από τις πιο δύσκολες προκλήσεις. Η άνοια και το Αλτσχάιμερ, δύο κοινές νευροεκφυλιστικές ασθένειες, αποτελούν τη μεγαλύτερη ανησυχία. Με την αύξηση της προσδόκιμης ζωής, η συχνότητα εμφάνισης αυτών των παθήσεων αυξάνεται, καθώς ο εγκέφαλος δεν μπορεί πάντα να αντεπεξέλθει στο πέρασμα του χρόνου.

Πώς η ανάγνωση ενισχύει τις γνωστικές και συναισθηματικές ικανότητες

Μία πρόσφατη έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο έδειξε ότι το διάβασμα είναι μία δραστηριότητα που μπορεί να προσφέρει πολύτιμα οφέλη για την πνευματική υγεία, ακόμα και σε άτομα που ήδη πάσχουν από άνοια. Η ανάγνωση μπορεί να ενισχύσει τις γνωστικές λειτουργίες, διατηρώντας την αίσθηση ταυτότητας και βελτιώνοντας τη δυνατότητα να συγκρατούμε νέες πληροφορίες.



Επιπλέον, το διάβασμα φαίνεται να έχει θετική επίδραση στους ανθρώπους άνω των 65 ετών. Ερευνητές επισημαίνουν ότι το 10-20% αυτής της ηλικιακής ομάδας εμφανίζει ήπια γνωστική εξασθένηση, ενώ το ίδιο ποσοστό διαγιγνώσκεται με άνοια μέσα σε ένα χρόνο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το διάβασμα λειτουργεί σαν ένα είδος άσκησης για τον εγκέφαλο, διατηρώντας τις συνδέσεις των νευρώνων ενεργές και μειώνοντας τον κίνδυνο περαιτέρω επιδείνωσης.

Ακόμα και σε περιπτώσεις πρώιμης άνοιας, το διάβασμα μπορεί να βοηθήσει τις μη κατεστραμμένες περιοχές του εγκεφάλου να αναλάβουν τις λειτουργίες των κατεστραμμένων, επιτυγχάνοντας μία βελτίωση στην κατάσταση του ασθενούς.

Η καθημερινή πρακτική του διαβάσματος φαίνεται επίσης να έχει επιδράσεις στην ψυχολογική κατάσταση των ατόμων, μειώνοντας το άγχος και τη συναισθηματική ένταση. Στην Αγγλία, μία μελέτη που συμμετείχαν 2.000 ενήλικες αποκάλυψε ότι το 86% των συμμετεχόντων αισθάνονται άγχος τουλάχιστον μία φορά το μήνα, ενώ το 11% βιώνει άγχος καθημερινά. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το διάβασμα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αποφόρτιση, δίνοντας στο μυαλό μία ευκαιρία να χαλαρώσει και να αποσυνδεθεί από τις πιεστικές σκέψεις της καθημερινότητας.

Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα του διαβάσματος είναι η βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Μελέτες έχουν συνδέσει τις διαταραχές του ύπνου, όπως η αϋπνία και η άπνοια, με αυξημένο κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης και Αλτσχάιμερ. Σε μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2021 μέσω των

κοινωνικών δικτύων, συμμετέχοντες που διάβασαν ένα βιβλίο πριν από τον ύπνο ανέφεραν βελτίωση στον ύπνο τους, συγκριτικά με εκείνους που δεν διάβασαν.

Τέλος, το διάβασμα έχει θετική επίδραση στη συναισθηματική νοημοσύνη. Μέσω της κατανόησης των χαρακτήρων και της ιστορίας σε ένα βιβλίο, οι αναγνώστες ενισχύουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους. Η διαδικασία αυτή είναι πιο ενισχυμένη σε σχέση με την παρακολούθηση τηλεόρασης, καθώς το διάβασμα απαιτεί από τον εγκέφαλο να επεξεργαστεί και να αναλύσει πληροφορίες με πιο δημιουργικό και συναισθηματικό τρόπο.



SEAJETS: Στηρίζουμε τη Σαντορίνη, με ευθύνη και ευγνωμοσύνη

Στη σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε σήμερα στη Σαντορίνη υπό τον πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη, με τη συμμετοχή φορέων της Πολιτείας και του νησιού, η SEAJETS ανακοίνωσε τη δέσμευσή της να στηρίξει έμπρακτα την τοπική κοινωνία, αναλαμβάνοντας τα έξοδα στέγασης του ιατρικού προσωπικού του νησιού για την τρέχουσα κρίσιμη περίοδο, αλλά και μέχρι το τέλος του έτους.

Ο υπεύθυνος στρατηγικού σχεδιασμού και ανάπτυξης της SEAJETS, κ. Μάριος Ηλιόπουλος, δήλωσε: “Η σχέση μας με τη Σαντορίνη είναι βαθιά και διαρκής. Στηρίζουμε το νησί και τους ανθρώπους του, όπως μας στηρίζουν και αυτοί όλα αυτά τα χρόνια. Για εμάς, η αλληλεγγύη και η προσφορά δεν είναι υποχρέωση – είναι καθήκον. Είμαστε υπερήφανοι για τη χώρα μας και τα νησιά της, και η βοήθειά μας θα είναι πάντα ουσιαστική και έμπρακτη.”

Η SEAJETS παραμένει αφοσιωμένη στη στήριξη των ελληνικών νησιών, ενισχύοντας έμπρακτα την κοινωνία και τις ανάγκες της, ειδικά σε κρίσιμες στιγμές.



Market Trends

Η συλλεκτική σειρά Nytillverkad από την IKEA ανανεώνεται με νέα αγαπημένα προϊόντα



Η συλλεκτική σειρά Nytillverkad της [IKEA](#), εταιρείας του Ομίλου Fourlis, επιστρέφει ανανεωμένη, φέρνοντας μια μοντέρνα ματιά σε κλασικά και διαχρονικά προϊόντα της IKEA. Από πολυθρόνες και έπιπλα αποθήκευσης μέχρι φωτιστικά και λευκά είδη, η σειρά επαναφέρει αγαπημένα σχέδια με μια φρέσκια, τολμηρή αισθητική.

Αναμεσα στα νέα προϊόντα της Nytillverkad ξεχωρίζει η πολυθρόνα-κρεβάτι VÅRKUMLA σε μπλε τζιν ύφασμα, μια σύγχρονη εκδοχή της πολυθρόνας TAJT από το 1973. Επιστρέφει επίσης η πτυσσόμενη πολυθρόνα από ανοξείδωτο ατσάλι MOFALLA, γνωστή στο παρελθόν ως COX, σχεδιασμένη από τον Niels Gammelgaard.

Για τους λάτρεις του χρώματος, η δημοφιλής περιστρεφόμενη πολυθρόνα DYVLINGE διατίθεται πλέον σε ένα εντυπωσιακό πορτοκαλί που θα δώσει νέα ενέργεια σε κάθε χώρο.

Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης τα εμβληματικά καπέλα φωτιστικού οροφής RISLAMPA, τα οποία επανέρχονται ως GULLSU-DARE, με διάμετρο 70 εκατοστών, για εντυπωσιακή κάλυψη κάθε χώρου. Το μίνιμαλ, σφαιρικό τους σχέδιο σε ριζόχαρτο τα καθιστά ιδανική επιλογή για κάθε δωμάτιο, συνδυάζοντας απλότητα και διαχρονικό στυλ.

Ανακαλύψτε τη συλλεκτική σειρά Nytillverkad στα καταστήματα IKEA και στο [IKEA.gr](#) και δώστε νέα πνοή στον χώρο σας με μοναδικά, εμβληματικά σχέδια που συνεχίζουν να εμπνέουν!

Εθνική ημέρα ομπρέλας: η ιστορία και οι μύθοι του πιο κλασικού αξεσουάρ



Η Εθνική Ημέρα Ομπρέλας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Φεβρουαρίου και είναι μια υπέροχη ευκαιρία να μάθουμε περισσότερα για αυτό το αντικείμενο που μας προστατεύει από τη βροχή και τον ήλιο εδώ και χιλιάδες χρόνια! Από τις πρώτες ομπρέλες της αρχαιότητας, μέχρι τις πανάκριβες σχεδιαστικές δημιουργίες του σήμερα, οι ομπρέλες έχουν μια πλούσια και συναρπαστική ιστορία.

Ποιος ανακάλυψε την ομπρέλα;

Οι πρώτες καταγεγραμμένες ομπρέλες εμφανίστηκαν στην αρχαία Κίνα, την Αίγυπτο και τη Μεσοποταμία, περίπου 3.000 χρόνια πριν. Στην Κίνα, χρησιμοποιούνταν από αυτοκράτορες και αξιωματούχους, όχι μόνο για να τους προστατεύουν από τον ήλιο, αλλά και ως σύμβολο δύναμης και εξουσίας.

Στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, οι ομπρέλες έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλείς μεταξύ των γυναικών, οι οποίες τις χρησιμοποιούσαν ως προστασία από τον ήλιο. Οι άνδρες θεωρούσαν ότι ήταν ένα «θηλυκό» αξεσουάρ και δεν τις χρησιμοποιούσαν, μέχρι που ο Γάλλος Jean Marius δημιούργησε την πρώτη αναδιπλούμενη ομπρέλα τον 18ο αιώνα και οι άνδρες άρχισαν να την αποδέχονται.

Πότε άρχισαν να χρησιμοποιούνται στη βροχή;

Για πολλά χρόνια, οι ομπρέλες χρησιμοποιούνταν κυρίως ως σκιάδια για τον ήλιο. Η χρήση τους για τη βροχή ξεκίνησε στην Αγγλία του 18ου αιώνα, όταν ο Jonas Hanway (Αγγλος συγγραφέας και φιλάνθρωπος)

άρχισε να χρησιμοποιεί ομπρέλα στη βροχή, παρόλο που αρχικά τον κορόιδευαν. Η επιμονή του όμως έκανε τη χρήση της ομπρέλας κοινωνικά αποδεκτή για τους άνδρες, και έτσι γεννήθηκε η σύγχρονη αδιάβροχη ομπρέλα.

Ποια είναι η πιο ακριβή ομπρέλα στον κόσμο;

Αν νομίζεις ότι οι ομπρέλες είναι απλώς ένα φθηνό, καθημερινό αντικείμενο, ξανασκέψου το! Η πιο ακριβή ομπρέλα στον κόσμο είναι η "Billionaire Couture Umbrella", η οποία κοστίζει 50.000 δολάρια!

Γιατί τόσο ακριβή; Είναι φτιαγμένη από 100% δέρμα κροκόδειλου, με αδιάβροχη επένδυση, ενώ διαθέτει πολυτελείς μεταλλικές λεπτομέρειες. Δεν είναι ακριβώς για χρήση σε βροχερές μέρες... αλλά περισσότερο ένα statement αξεσουάρ για τους εξαιρετικά πλούσιους!

Ομπρέλες στην κουλτούρα και τη μόδα

Η ομπρέλα δεν είναι απλώς ένα εργαλείο προστασίας, αλλά και ένα σύμβολο κομψότητας και στυλ. Διάσημοι σχεδιαστές μόδας, όπως ο Burberry και η Louis Vuitton, έχουν ενσωματώσει πολυτελείς ομπρέλες στις συλλογές τους, ενώ έχουν πρωταγωνιστήσει και στη μεγάλη οθόνη, από τη Mary Poppins μέχρι το Singing in the Rain!

Από την προστασία μέχρι τη μόδα και το status symbol, οι ομπρέλες συνεχίζουν να εξελίσσονται και να μας προστατεύουν... είτε από τη βροχή είτε από τον καυτό ήλιο!





Η Nikon παρουσιάζει τον NIKKOR Z 35mm f/1.2 S

Η Nikon επεκτείνει την premium γκάμα φακών υψηλής απόδοσης f/1.2 με τον NIKKOR Z 35mm f/1.2 S. Με το εξαιρετικά γρήγορο διάφραγμα f/1.2 και την εξαιρετική ποιότητα ανάλυσης, αυτός ο φωτεινός επαγγελματικός φακός S-Line ανοίγει νέες δημιουργικές δυνατότητες για τους οπτικούς αφηγητές που εργάζονται με φωτογραφίες ή video.

Ο NIKKOR Z 35mm f/1.2 S δίνει στους φωτογράφους και τους βιντεογράφους εξαιρετικό έλεγχο του φωτός και του τρόπου με τον οποίο θέλουν να το διαμορφώσουν. Η τέλεια ισορροπημένη οπτική σχεδίαση συνδυάζεται με ισχυρή απόδοση και εστίαση ακριβείας ώστε να αποτυπώνονται οι σκηνές με αριστοτεχνική λεπτομέρεια.

Από τα πιο απαλά χρώματα μέχρι τις πιο λεπτές υφές, η αντίθεση και η ευκρίνεια είναι υπέροχες σε όλο το κάδρο, ακόμα κι εάν γίνεται λήψη απευθείας σε δυνατές πηγές φωτός. Το bokeh και η ευκρίνεια αποδίδονται με ακρίβεια, με τόσο ομαλή μετάβαση μεταξύ φόντου και προσκηνίου που τα θέματα μπορούν να απομονωθούν με μια σχεδόν τρισδιάστατη αίσθηση βάθους.

Οι οπτικοί αφηγητές και οι κινηματογραφιστές που θέλουν να αξιοποιήσουν το εξαιρετικά μικρό βάθος πεδίου μπορούν να εργαστούν με αυτοπεποίθηση με το διάφραγμα f/1.2 χάρη στο γρήγορο, σχολαστικό σύστημα πολλαπλής εστίασης της Nikon. Μπορεί να επιτευχθεί εστίαση με ευκρίνεια στο λεπτότερο τμήμα μιας σκηνής σε σχέση με το στρογγυλεμένο bokeh με ομαλή διαβάθμιση, ακόμα και κατά τη λήψη από κοντινή απόσταση.

Είτε τραβάτε με οριζόντιο είτε με κατακόρυφο προσανατολισμό, τα διαισθητικά και πλήρως προσαρμοσίμα στοιχεία ελέγχου είναι εύκολα προσβάσιμα και αυτός ο στιβαρός φακός πλήρους κάδρου είναι πλήρως στεγανοποιημένος για εργασία σε περιβάλλον με σκόνη ή απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες.

Η Samsung Electronics ανακοινώνει την επίσημη διάθεση της σειράς Galaxy S25 σε Ελλάδα και Κύπρο



Με μία ξεχωριστή εκδήλωση στο Ωδείο Αθηνών, η Samsung Electronics Hellas παρουσίασε τη νέα σειρά Galaxy S25 στην ελληνική αγορά. Συνεργάτες, εκπρόσωποι των Μέσων και content creators είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τις καινοτόμες δυνατότητες των Galaxy S25 Ultra, S25+ και S25, που φέρνουν την επανάσταση στην εμπειρία χρήσης ενός smartphone μέσω τεχνητής νοημοσύνης (AI).

Ο Hansoo Kim, Πρόεδρος της Samsung Electronics Hellas, δήλωσε: "Η σειρά Galaxy S25 δεν είναι απλώς ένα νέο smartphone, αλλά η πύλη σε έναν κόσμο απεριόριστων δυνατοτήτων, χάρη στην ισχύ του AI. Είμαστε περήφανοι που φέρνουμε στην Ελλάδα την κορυφαία τεχνολογία της Samsung, με στόχο να εμπνεύσουμε και να ενδυναμώσουμε τους χρήστες μας."

Με το One UI 7.1, η σειρά Galaxy S25 προσφέρει μοναδική εμπειρία χρήσης, επιτρέποντας φυσική αλληλεπίδραση μέσω ομιλίας, κειμένου, εικόνων και βίντεο. Τα Now Brief και Now Bar προσφέρουν εξατομικευμένες προτάσεις και ειδοποιήσεις, ενώ οι λειτουργίες Writing Assist και Drawing Assist ενισχύουν τη δημιουργικότητα και την παραγωγικότητα.

Η σειρά διαθέτει επίσης 50MP ultrawide αισθητήρα στο Galaxy S25 Ultra, τεχνολογία Virtual Aperture και το εργαλείο Samsung Log, που απογειώνουν τη φωτογραφική εμπειρία.

Ο Άρης Παρασκευόπουλος, Head of Mobile Experience της Samsung Electronics Ελλάδας & Κύπρου, τόνισε: "Με τη σειρά Galaxy S25, η δύναμη της Τεχνητής Νοημοσύνης μετατρέπεται σε έναν πραγματικό AI βοηθό, που απλοποιεί την καθημερινότητα και ξεκλειδώνει νέους τρόπους επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και δημιουργίας."

Η σειρά Galaxy S25 διατίθεται στην Ελλάδα και την Κύπρο από τις 7 Φεβρουαρίου μέσω του επίσημου δικτύου συνεργατών της Samsung και του [Samsung eShop](https://www.samsung.com/gr).

Όσπρια: Μικρά, ταπεινά και όμως οι πρωταθλητές της διατροφής μας!



Πόσες φορές έχεις σκεφτεί ότι τα όσπρια είναι απλώς ένα «αναγκαίο κακό» στη διατροφή σου; Ένα πιάτο ρεβύθια που τρώμε γιατί «έτσι πρέπει», μια γαβάθα φακές που μας θυμίζει τα παιδικά μας χρόνια και τη μαμά να λέει «φάε, έχει σίδηρο».

Και όμως, αυτά τα μικρά ταπεινά όσπρια είναι πολύ πιο cool από όσο νομίζεις! Έχουν καταφέρει να επιβιώσουν μέσα στους αιώνες, να τραφούν ολόκληροι πολιτισμοί χάρη σε αυτά, και σήμερα να θεωρούνται superfoods. Και ξέρεις τι; Τους αξίζει να γιορτάζονται!

Γι' αυτό κάθε χρόνο, στις 10 Φεβρουαρίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων. Για να θυμηθούμε ότι δεν είναι απλώς «φαγητό για τις δύσκολες μέρες», αλλά ένας διατροφικός και οικολογικός θησαυρός.

Μικρά, αλλά θαυματουργά

Ας μιλήσουμε λίγο σοβαρά - τα όσπρια είναι διατροφικοί πρωταθλητές.

✔ **Πρωτεΐνη με το κιλό** - Αν είσαι vegan ή απλά θες λιγότερο κρέας στη διατροφή σου, τα όσπρια είναι η λύση. Είναι γεμάτα φυτική πρωτεΐνη και σε συνδυασμό με ρύζι ή ψωμί, δίνουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

✔ **Φίλοι του πεπτικού** - Έχουν φυτικές ίνες που βοηθούν την πέψη, ρυθμίζουν το σάκχαρο και σε κρατάνε χορτάτο χωρίς περιττές θερμίδες.

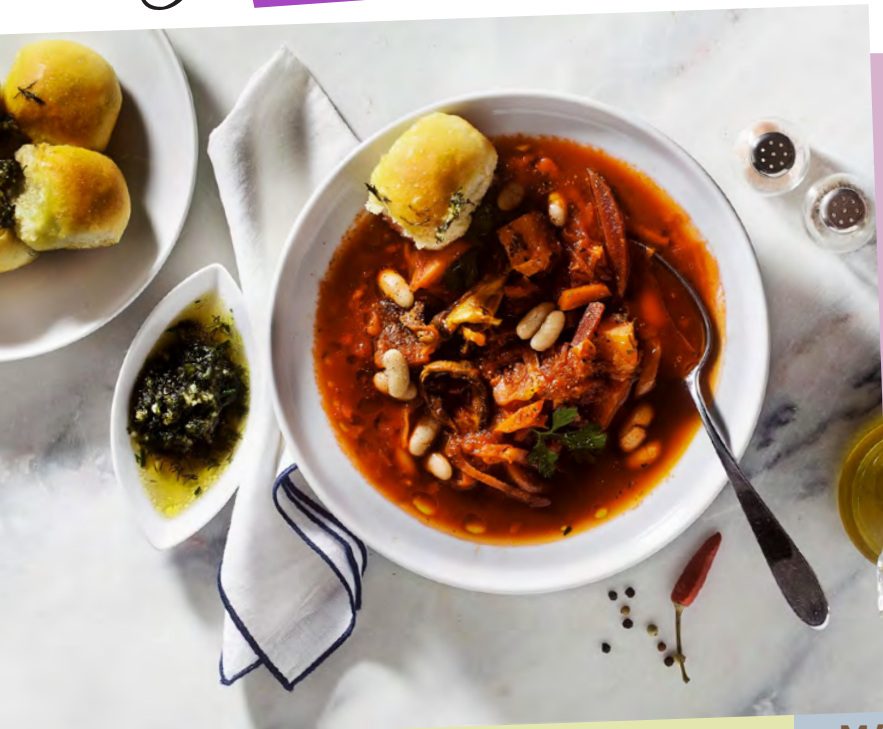
✔ **Ενέργεια στα ύψη** - Είναι γεμάτα σίδηρο, μαγνήσιο και βιταμίνες Β, ιδανικά για μέρες που νιώθεις ότι η μπαταρία σου τελειώνει.

✔ **Zero waste, full taste** - Τα όσπρια είναι από τις πιο οικονομικές και εύκολες τροφές που μπορείς να έχεις στην κουζίνα σου. Δεν χαλάνε εύκολα, δεν χρειάζονται ψυγείο, και μεταμορφώνονται από σούπα σε σαλάτα και από χούμους σε burger!

Τα όσπρια και ο πλανήτης σου λένε "ευχαριστώ"

Εδώ τα πράγματα γίνονται ακόμα καλύτερα. Εκτός από το ότι κάνουν καλό σε σένα, τα όσπρια κάνουν καλό και στον πλανήτη!

✔ **Βελτιώνουν το έδαφος** - Δεσμεύουν άζωτο από την ατμόσφαιρα και κάνουν το χώμα πιο γόνιμο. Άρα, λιγότερα χημικά λιπάσματα και πιο φυσική καλλιέργεια.



- ✓ **Θέλουν λιγότερο νερό** – Για να παραχθεί 1 κιλό φακές χρειάζεται έως και 10 φορές λιγότερο νερό σε σχέση με 1 κιλό μοσχαρίσιου κρέατος.
 - ✓ **Χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα** – Η παραγωγή τους αφήνει πολύ μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα σε σύγκριση με την κτηνοτροφία.
- Οπότε, κάθε φορά που τρως όσπρια, βοηθάς και τον εαυτό σου και το περιβάλλον. Κάτι σαν 2 σε 1, αλλά χωρίς τα διαφημιστικά κόλπα.



Πώς να τα βάλεις στη ζωή σου χωρίς να βαρεθείς

Ξέρω, ξέρω... Μπορεί να έχεις βαρεθεί τη φασολάδα (αν και η φασολάδα, ας μη γελιόμαστε, είναι από τα κορυφαία comfort food). Αλλά τα όσπρια μπορούν να γίνουν πραγματικά εντυπωσιακά!

- ✓ **Χούμους** – Ό,τι πιο κρεμώδες, γευστικό και πανεύκολο. Ρεβίθια, ταχίνι, λεμόνι και έτοιμο.
- ✓ **Σαλάτες με όσπρια** – Φακές με ψητά λαχανικά, ρεβίθια με αβοκάντο, μαύρα φασόλια με καλαμπόκι.
- ✓ **Vegan μπιφτέκια** – Νόστιμα, τραγανά και χορταστικά burgers από φακές ή ρεβίθια.
- ✓ **Ασιατικό Dal** – Πικάντικη ινδική σούπα με φακές, ιδανική για cozy βραδιές.

Δεν υπάρχει λόγος να τρως όσπρια μόνο σε σούπα. Υπάρχουν χιλιάδες τρόποι να τα απολαύσεις, αρκεί να βάλεις λίγη φαντασία στην κουζίνα!

Τα όσπρια ανά τον κόσμο

Ξέρεις ποιο είναι το ωραίο; Ότι τα όσπρια είναι αγαπημένα παντού!

- 🇬🇷 **Φασολάδα (Ελλάδα)** – Η «εθνική» μας σούπα, θρεπτική και πεντανόστιμη.
- 🇮🇳 **Dal (Ινδία)** – Φακές με κάρυ και αρώματα που ξετρελαίνουν τις αισθήσεις.
- 🇪🇸 **Cocido Madrileño (Ισπανία)** – Ρεβιθάδα με λαχανικά και μπαχαρικά.
- 🇮🇹 **Pasta e fagioli (Ιταλία)** – Ζυμαρικά με φασόλια, ένας all-time classic ιταλικός συνδυασμός.
- 🇲🇽 **Frijoles refritos (Μεξικό)** – Μαύρα φασόλια, πικάντικα και αρωματικά.

Οι πολιτισμοί αλλάζουν, αλλά τα όσπρια μένουν σταθερή αξία παντού!

Μήπως ήρθε η ώρα να τους δώσουμε την αξία που τους αξίζει;

Η Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων δεν είναι απλώς άλλη μια «τυπική» παγκόσμια ημέρα. Είναι μια υπενθύμιση ότι υπάρχουν τροφές που είναι καλές για εμάς και για τον πλανήτη. Οπότε, τι μπορείς να κάνεις;

- ✓ Μαγείρεψε μια καινούρια συνταγή με όσπρια – ξέχνα τη βαρετή φακή!
- ✓ Μίλησε για τα οφέλη τους – ας αλλάξουμε την κακή φήμη τους!
- ✓ Στήριξε τους τοπικούς παραγωγούς – αγόρασε ελληνικά όσπρια από μικρές φάρμες.

Τα όσπρια δεν είναι απλώς φαγητό. Είναι ένας τρόπος να τρώμε σωστά, οικονομικά και οικολογικά. Και αυτό, είναι κάτι που σίγουρα αξίζει να το γιορτάσουμε!

***Αν θες να αποφύγεις το «παραδοσιακό» φούσκωμα από τα όσπρια, μούλιασέ τα αρκετές ώρες και πρόσθεσε μπαχαρικά όπως κύμινο ή δάφνη στο μαγείρεμα. Τα πιο απλά πράγματα στη ζωή είναι και τα πιο πολύτιμα. Και τα όσπρια είναι σίγουρα ένα από αυτά!





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Σούπες! Ιδανικές για τις κρύες μέρες του χειμώνα

Οι σούπες είναι το απόλυτο φαγητό του χειμώνα. Ο καιρός κρυώνει σιγά-σιγά κι εμείς αναζητούμε όλο και περισσότερο πιάτα για να μας ζεστάνουν εσωτερικά και να μας κάνουν να νιώσουμε τη θαλπωρή που μας προσφέρουν. Γι' αυτό και σκεφτήκα πως είναι η ώρα να βάλουμε στο τραπέζι μας χειμωνιάτικες σούπες θρεπτικές, για όλα τα γούστα.

Πάμε να δούμε μερικές μόνο από τις επιλογές που σας προτείνω για ολοκληρωμένα και θρεπτικά γεύματα

Ψαρόσουπα με λαχανικά:

Σε αυτή την εκδοχή εμπλουτίζεται με λαχανικά και σερβίρετε σχεδόν βελουτέ, δοκιμάστε τον τρόπο αυτό οπωσδήποτε, θα σας ενθουσιάσει!

Μανιταρόσουπα με μπέικον: Αυτή η σούπα με μανιτάρια και ζωμό λαχανικών είναι και πεντανόστιμη και θρεπτική. Τη συνοδεύουμε με φρέσες ψωμιού που τις έχουμε σοτάρει στο τηγάνι με ελαιόλαδο

Κοτόσουπα: Το απόλυτο χειμερινό comfort πιάτο. Η ζεστή κοτόσουπα με μυρωδικά είναι ένα βαθιά νόστιμο πιάτο που μας ζεσταίνει και μας ηρεμεί.

Καροτόσουπα με πορτοκάλι και καπνιστή πάπρικα: Βελούδινη αρωματική σούπα, οικονομική, πανεύκολη και -εάν συνδυαστεί με ζυμωτό ψωμί + λίγο γιαούρτι στο σερβίρισμα θεωρείται ως κυρίως πιάτο. Με όλα τα ωφέλιμα συστατικά των καρότων, είναι και εξαιρετικά θρεπτική. Η καπνιστή πάπρικα της πάει απίστευτα.



Κολοκυθόσουπα με ginger: Ζεστή και κρεμώδης, δίνει τέλεια με το ξινούτσικο στραγγιστό γιαούρτικο γίνεται λόγος για να ανυπομονείτε κάθε χρονιά να βγούν οι ελληνικές κολοκύθες.

Πατατόσουπα με πράσα: Ξεκινώντας από την πατάτα λοιπόν, αυτήν την τόσο ταπεινή κι όμως τόσο πολύτιμη ρίζα, "χτίζεις" μια βελουδινη, αρωματική σούπα που θα σε ζεστάνει από μέσα.

Μην αργείτε λοιπόν! Λύσεις υπάρχουν, ακόμα κι αν την αποφασίσεις την τελευταία στιγμή, με ό,τι σου βρίσκεται στο σπίτι στο ντουλάπι, αλλά και λαχανικά, όπως πατάτες ή καρότα (ή και όλα μαζί) θα σου φτιάξουν ένα πεντανόστιμο πιάτο. Οι σούπες όχι μόνο είναι η νοστιμότερη λύση για ένα χειμωνιάτικο ελαφρύ γεύμα, αλλά γίνονται και πολύ εύκολα και δεν στοιχίζουν. Με το υλικό που σας αρέσει, όσο "υγιεινές" τις προτιμάτε, χωράνε πολλή φαντασία και αυτοσχεδιασμό. Αρπάξτε λοιπόν το ραβδομπλέντερ και καλό μαγείρεμα!

Ένα ξεχωριστό δείπνο για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου στο Matsuhisa Athens



Φέτος, στις 14 Φεβρουαρίου, το Matsuhisa Athens προσκαλεί τους λάτρεις της υψηλής γαστρονομίας να γιορτάσουν τον έρωτα σε μια αξέχαστη βραδιά γεμάτη γεύσεις, αισθήσεις και μουσική. Στο ειδυλλιακό περιβάλλον του εμβληματικού Αστέρα Βουλαγαμένης, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα μοναδικό Valentine's Day Omakase, ένα μενού εμπνευσμένο από την τέχνη της ιαπωνικής κουζίνας και αγαπημένες γεύσεις.

Ο Executive Chef Τόνυ Βρατσάνος και ο Head Chef Θωμάς Κουράκος έχουν δημιουργήσει ένα μενού που θα συναρπάσει τους λάτρεις της γαστρονομίας. Το μενού περιλαμβάνει εκλεπτυσμένα πιάτα, όπως Black Sesame Scallop Caviar με μαύρο σουσάμι και χαβιάρι, Salmon Dry Miso που αναδεικνύει τη φρεσκάδα του σολομού και τη διάσημη επιλογή από Matsuhisa Sushi. Επίσης, θα σερβίρονται ευφάνταστες δημιουργίες, όπως Chicory

King Crab Salad με βασιλικό καβούρι και αρωματική πικραλίδα, Lobster Gyoza Truffle με πλούσια αρώματα τρούφας και Wagyu Tenderloin Honey Anticucho που συνδυάζει το premium μοσχαρίσιο κρέας με νότες μελιού. Η εμπειρία του δείπνου ολοκληρώνεται με την Asari Miso Soup και το εντυπωσιακό επιδόρπιο Chocolate Heart Mousse.

Η ρομαντική αυτή βραδιά θα πλαισιωθεί από ζωντανή μουσική, καθώς η εξαιρετική Saxo Vaya θα γεμίσει τον χώρο με τους ρυθμούς του σαξοφώνου, προσφέροντας μια μαγική ατμόσφαιρα που ταιριάζει ιδανικά στην περίσταση. Για όσους επιθυμούν να συνοδεύσουν το γεύμα τους με κάτι ξεχωριστό, το κοκτέιλ «Be Mine» με Sakura Vermouth, Rosé και εσπεριδοειδή ή ένα ποτήρι σαμπάνιας Deutz Rosé Sakura Edition αποτελούν ιδανικές επιλογές.

Τηλέφωνο κρατήσεων: 210 896 0510

Το Valentine's Day Omakase Menu διατίθεται στην τιμή των 200€ κατ' άτομο. Matsuhisa Athens: Απόλλωνος 40 (Four Seasons Astir Palace Hotel Athens), Βουλαγαμένη 16671 | www.matsuhisaathens.com

Press Room

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στην Καλαμάτα για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας 2025

Την Κοπή Πίτας 2025 πραγματοποίησε η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ στην Καλαμάτα το διήμερο 24-26 Ιανουαρίου 2025 παρουσία σημαντικού αριθμού Μελών και των οικογενειών τους. Οικοδεσπότης του διημέρου ήταν η εταιρία- Μέλος ΑΓΑΝ.

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, με σκοπό την ανάδειξη και προώθηση του ελληνικού παραγωγικού πολιτισμού, διοργανώνει τρεις ετήσιες συναντήσεις των Μελών της, επιλέγοντας κάθε φορά διαφορετικές πόλεις της χώρας, όπου βρίσκονται οι έδρες των εταιρειών-Μελών. Στο πλαίσιο αυτής της δράσης, 25 Μέλη μαζί με τις οικογένειές τους συμμετείχαν σε ένα ουσιαστικό και δημιουργικό διήμερο. Το πρωί του Σαββάτου, τα Μέλη της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ με τις οικογένειές τους ξεναγήθηκαν στο Μουσείο Πολιτιστικής Κληρονομιάς Καλαμάτας, Συλλογή Ελληνικών Ενδυμασιών "Βικτώρια Καρέλια". Το απόγευμα του



Σαββάτου οι επιχειρηματίες πραγματοποίησαν κλειστή συζήτηση για το σχεδιασμό και την υλοποίηση των στόχων του 2025. Το βράδυ της ίδιας ημέρας η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ παρέθεσε εκδήλωση για τα Μέλη της με μενού με προϊόντα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ ενώ η βραδιά ολοκληρώθηκε με την κοπή της πίτας. Το φλουρί κέρδισε η εταιρία - Μέλος Αφοί Κοροντζή.

Το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Πειραιά, εκπροσωπούμενο από τον Πρόεδρό του Βασίλη Κορκίδη, τίμησε την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ με την απονομή Τιμητικής πλακέτας, αναγνωρίζοντας τη σημαντική συμβολή της στο ελληνικό επιχειρείν.

"The American Dream": Η μεγαλύτερη λιμουζίνα στον κόσμο με 30 μέτρα μήκος!



Κατασκευασμένο από έξι λιμουζίνες Cadillac El Dorado του 1976, το "The American Dream" έχει μήκος πάνω από 30 μέτρα και διαθέτει αρκετό χώρο στο εσωτερικό του για να φιλοξενήσει έως και 75 επιβάτες. Ωστόσο, δεν είναι το πιο εύκολο όχημα για να το οδηγήσεις!

Αρχικά δημιουργήθηκε το 1986 από τον διάσημο συλλέκτη και κατασκευαστή αυτοκινήτων Jay Ohrberg. Τότε, η λιμουζίνα είχε μήκος «μόλις» 18,28 μέτρα και κινούνταν από δύο κινητήρες V8, έναν μπροστά και έναν πίσω. Λίγα χρόνια αργότερα, ο Ohrberg επέκτεινε το όχημα στο εντυπωσιακό μήκος των 30,5 μέτρων. Την ίδια χρονιά, η Guinness World Records το ανακήρυξε ως το μακρύτερο αυτοκίνητο στον κόσμο, και σύντομα έγινε διάσημο, εμφανιζόμενο σε εξώφυλλα περιοδικών, τηλεοπτικές εκπομπές και ταινίες. Ωστόσο, η δόξα του δεν κράτησε για πάντα.

Μετά από χρόνια δημοσιότητας, η λιμουζίνα εγκαταλείφθηκε σε μια αποθήκη στο Νιου Τζέρσεϊ για δεκαετίες, μέχρι που δύο λάτρεις των αυτοκινήτων αποφάσισαν να τη διασώσουν και να την αποκαταστήσουν στην αρχική της αίγλη.

Η αποκατάσταση του "American Dream"

Σήμερα, η λιμουζίνα έχει επιστρέψει πιο εντυπωσιακή από ποτέ, με 26 ολοκαίνουργιους τροχούς, φρεσκοβαμμένο λευκό αμάξωμα και μερικά επιπλέον εκατοστά μήκους. Η αποκατάσταση οφείλεται στους Michael Dezer και Michael Manning, οι οποίοι την εντόπισαν σε μια αγγελία στο διαδίκτυο και αποφάσισαν να την αποκτήσουν και να τη φέρουν ξανά στη ζωή.

Η διαδικασία αποκατάστασης διήρκεσε αρκετά χρόνια και απαιτούσε μια μεγάλη οικονομική επένδυση, αλλά το αποτέλεσμα είναι πραγματικά εντυπωσιακό.

"Βρήκα το αυτοκίνητο σε μια έκθεση στο Νιου Τζέρσεϊ και ήταν σε άθλια κατάσταση. Ήταν καλυμμένο με γκράφιτι, τα παράθυρα ήταν σπασμένα, τα λάστιχα ξεφουσκωτά, αλλά το ερωτεύτηκα αμέσως. Είπα: 'Θα το αγοράσω και θα το επαναφέρω στην αρχική του κατάσταση'", δήλωσε ο Michael Manning στη Guinness World Records.

Τι κάνει το "American Dream" τόσο ξεχωριστό;

Το μήκος των 30,54 μέτρων δεν είναι το μόνο που κάνει αυτή τη λιμουζίνα μοναδική. Το "American Dream" είναι εξοπλισμένο με πολυτέλειες που θυμίζουν κινητό ξενοδοχείο:

Νεροστρώμα – Για όσους θέλουν τη μέγιστη άνεση.

Πισίνα με βατήρα – Για δροσερές βουτιές εν κινήσει!

Τζακούζι & μπανιέρα – Για την απόλυτη χαλάρωση.

Γήπεδο μίνι γκολφ – Επειδή γιατί όχι;

Ελικοδρόμο – Ναι, μπορείς να προσγειώσεις ένα μικρό ελικόπτερο πάνω του!

Η λιμουζίνα είναι αρκετά μεγάλη για να φιλοξενήσει έως και 75 ενήλικες, καθιστώντας την το απόλυτο όχημα για VIP πάρτι.

Μπορεί πραγματικά να οδηγηθεί;

Τεχνικά, το "American Dream" λειτουργεί κανονικά, αλλά υπάρχει ένα πρόβλημα: δεν μπορεί να στρίψει εύκολα! Λόγω του τεράστιου μήκους του, είναι αδύνατο να κινηθεί σε κανονικούς δρόμους, εκτός αν είναι απολύτως ευθείς.

Γι' αυτό, η λιμουζίνα παραμένει στατική έκθεση και μπορείς να τη θαυμάσεις στο μουσείο αυτοκινήτων Dezerland Park Orlando, στη Φλόριντα.

ΌΛ Exclusive Wellness Culture by Aegeo Spa: Το πρώτο ολιστικό κέντρο ευεξίας σε παραθαλάσσιο ελληνικό προορισμό που έχει διακριθεί ως ένα από τα 100 Καλύτερα Σπα του Κόσμου



Η βραβευμένη μέθοδος "Wellness ΌΛ THE WAY" του κέντρου ευεξίας συνδυάζει φυσικά συστατικά εμπνευσμένα από την ελληνική παράδοση και τοπικές θεραπευτικές πρακτικές με σύγχρονες τεχνικές.

Με όχημα τη μέθοδο αυτή, το ΌΛ Exclusive Wellness Culture παρέχει 360 ο προσέγγιση μέσα από οκτώ τμήματα (Spa, Αισθητική, Wet Area, Πισίνα θαλασσοθεραπείας, Γυμναστήριο, Διατροφή, Αποκατάσταση και Ομορφιά) και εξατομικευμένα προγράμματα που σχεδιάζονται για να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής και το αίσθημα πληρότητας των μελών του καθ' όλη τη διάρκεια του έτους (12μηνη λειτουργία), παρέχοντας μια μοναδική εμπειρία στους κατοίκους, καθώς και τους επισκέπτες του Ηρακλείου.

Τα Luxury Lifestyle Awards είναι παγκόσμιος θεσμός αφιερωμένος στην αναγνώριση των καλύτερων προϊόντων και υπηρεσιών πολυτελείας παγκοσμίως. Με πάνω από 16 χρόνια ιστορίας και δέσμευση στην αριστεία, αναγνωρίζει τους πρωτοπόρους που διαμορφώνουν το τοπίο της πολυτέ-

λειας σε διάφορους τομείς—από τη φιλοξενία και το σχεδιασμό έως τις αποκλειστικές εμπειρίες ζωής. Αποτελεί ιδιαίτερα τιμητική αναγνώριση ότι ο ίδιος ο θεσμός επέλεξε το ΌΛ Exclusive Wellness Culture προς ψηφοφορία που οδήγησε και στην ανάδειξη του ως ένα από τα 100 Καλύτερα Σπα του Κόσμου για το 2024.

Το ΌΛ Exclusive Wellness Culture είναι προϊόν της Aegeo Spas, εξειδικευμένης και βραβευμένης εταιρείας παροχής ολοκληρωμένων υπηρεσιών ευεξίας και αναζωογόνησης. Πρόκειται για έναν από τους μεγαλύτερους spa operators στη Νοτιοανατολική Ευρώπη που συμβάλλει διαχρονικά στην ανταγωνιστικότητα του Ελληνικού τουρισμού ευεξίας, δημιουργώντας spa υψηλής ποιότητας σε συνεργασία με ορισμένους από τους πιο σημαντικούς ξενοδοχειακούς ομίλους της χώρας.

Showtime

Φαντασμαγορικό cabaret celebration show στο "Parfait Athens"

Με απόλυτη επιτυχία, το restaurant-cabaret show «Parfait Athens» γιόρτασε τους πρώτους πέντε μήνες sold out εμφανίσεων και υποδέχτηκε πλήθος επώνυμων καλεσμένων από τον επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και πολλούς φίλους του γνωστού επιχειρηματία και ιδιοκτήτη Γιάννη Τσακουμάκου.

Στην καρδιά της Αθήνας, στην οδό Τζαφέρη 11, το «Parfait Athens» προσφέρει την πιο burlesque εμπειρία, παρουσιάζοντας στο κοινό μία πρωτοποριακή πρόταση διεθνών προδιαγραφών, που σκηνοθετεί ο καταξιωμένος Γιώργος Βάλαρης. Χορευτές, τραγουδιστές και ακροβάτες φορώντας φαντασμαγορικά κοστούμια και περούκες, διαδραματίζουν υπό το φως των κεριών την πιο εντυπωσιακή παράσταση και καθηλώνουν όσους επισκέπτονται τον μοναδικό αυτό χώρο. Ανάμεσα τους, η υπερταλαντούχα Νίνα Λοτσάρη, η μοναδική Shayra και η κρηνητική Αλεξάνδρα Παναγιώταρου.

Τα μαγευτικά acts προκαλούν έντονα συναισθήματα στο κοινό, προσφέροντας μία ανεπανάληπτη εμπειρία. Το διαδραστικό show εξελίσσεται σε πολλά και διαφορετικά σημεία του «Parfait Athens», συμπαρασύροντας τους θεατές να συμμετάσχουν και να διασκεδάσουν με την καρδιά τους με τις εκπλήξεις να διαδέχονται η μία την άλλη.

Παράλληλα, το «Parfait Athens» προσφέρει μία κορυφαία γαστρονομική εμπειρία από τον Έλληνα sushimaster Γρηγόρη Αποστόλου. Premium εξυπηρέτηση και εκλεκτό μενού, το οποίο συνοδεύεται από μια πλούσια λίστα κρασιών, ποτών και cocktails, η οποία έχει δημιουργηθεί από την έμπειρη ομάδα κορυφαίων σεφ, σομελιέ και mixologists του «Parfait Athens». Το exclusive menu σε συνδυασμό με τον επιβλητικό χώρο, που απλώνεται μέσα από τη γυάλινη πόρτα, με πρωτότυπες εικαστικές πινακίδες που φέρουν την υπογραφή του καταξιωμένου interior designer Σάκη Κυριακίδη, δημιουργούν ένα περιβάλλον μοναδικό που συναρπάζει.





"Τα 39 Σκαλοπάτια" στο Θέατρο Αριστοτέλειον

Μετά από δύο άκρως επιτυχημένες σεζόν στο θέατρο Τζένη Καρέζη στην Αθήνα, «Τα 39 Σκαλοπάτια» παρουσιάζονται στη Θεσσαλονίκη, από τις 10 Φεβρουαρίου στο Θέατρο Αριστοτέλειον. «Τα 39 Σκαλοπάτια» είναι ένα κωμικό θρίλερ κατασκοπείας που κέρδισε το κοινό και την κριτική.

Ο Richard Hannay, ένας άνδρας με μια μάλλον βαρετή ζωή, γνωρίζει μια μυστηριώδη γυναίκα και βρίσκεται ξαφνικά μπλεγμένος σε ένα πολύπλοκο σχέδιο κατασκοπείας. Θανατηφόρα μυστικά, καταδιώξεις, αλλά και ρομαντισμός, μπλέκονται με μαεστρία και καταγιστικούς ρυθμούς.

Μετάφραση - Σκηνοθεσία: Μάκης Παπαδημητρίου
Κίνηση - Βοηθός Σκηνοθέτης: Σεσίλ Μικρούτσικου
Σκηνικά - Φωτισμοί: Σάκης Μπιρμπίλης
Κοστούμια: Clare Bracewell

Μουσική: Θεodorής Οικονόμου
Βοηθός Σκηνογράφου: Βασιλική Ζωχίου
Φωτογραφίες: Πάτροκλος Σκαφίδης
Video: Ζίνα Παπαδοπούλου

Παίζουν: Μάκης Παπαδημητρίου, Γρηγορία Μεθενίτη, Γιάννης Λατουσάκης, Παναγιώτης Γουρζουλίδης.

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

Διάρκεια: 85'

Εισιτήρια από 16 ευρώ

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

Θέατρο Αριστοτέλειον, Θεσσαλονίκη

Graviational Collapse: Η νέα παράσταση των String Theory, στο Αττικό Ωδείο



Ο ανατρεπτικός συνθέτης, δεξιότεχνης πιανίστας και ιδιοφυής μουσικός Γιώργος Πατεράκης και η μουσική ομάδα String Theory παρουσιάζουν για πρώτη φορά στην αίθουσα συναυλιών του Αττικού Ωδείου την νέα παράσταση "Graviational Collapse" («Βαρυτική Κατάρρευση»), το Σάββατο 15 Φεβρουαρίου.

Η παράσταση είναι ένα ψηφιδωτό με συναρπαστικές ιστορίες για το τέλος ενός πολιτισμού που, ενώ διογκώνεται για χιλιετίες, στο τέλος καταρρέει κάτω απ' το ίδιο του το βάρος: τραγούδια για την ασχήμια, το πάθος, τα γεράματα, την αγαμία, τους Flat Earthers, τις μύγες, τον γάμο, τα πρωτεύοντα θηλαστικά, τη βλακεία, το σιτάρι, τους κακούς, τη γυναικοκτονία, τους πεθαμένους, την αγάπη, τους ευσεβείς, την εφημερίδα της κυβερνήσεως, τους καπνοδοχοκαθαριστές και την κλιματική κρίση, σε ποίηση Rückert, Heine, Ambroise de Normandie, William Blake, Παλαμά, Καρυωτάκη, Βανδή, Ριζοσπάστη, Τσιτσάνη, και μουσική των Schumann, Χιώτη, Πατεράκη.

Στη σκηνή του Αττικού Ωδείου θα βρίσκονται: Έλλη Κετεντζιάν, φωνή θ' βιολοντσέλο/Αντιγόνη Γκόγκη, φωνή / Γιώργος Πατεράκης, πιάνο

String Theory Vocal Sextet (Ελισσάβητ Καραμυχαήλ, Εύη Τζίτζη, Αθηνάϊδα Μαρκαντώνη, Κατερίνα Καλοχριστιανάκη, Νίκος Ταξιλάρης, Νίκος Κυρίτσης)

Graviational Collapse

Σάββατο 15 Φεβρουαρίου, 20:30

Αττικό Ωδείο, Ερατοσθένους 8, Παγκράτι

Εισιτήρια: 10 ευρώ

Προπώληση: <https://www.more.com/gr-el/tickets/music/george-paterakis-string-theory-graviational-collapse/>

Γεουντά Αμιχάι Άγρια ειρήνη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
ΧΡΥΣΟΥΛΑ Κ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΛΟΥΙΖΑ ΜΙΖΑΝ
ΙΩΝ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ • ΠΟΙΗΣΗ

Παρουσίαση του βιβλίου του Γεουντά Αμιχάι με τίτλο «Άγρια ειρήνη»

Την Πέμπτη 13 Φεβρουαρίου, στις 17:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Καστανιώτη, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Γεουντά Αμιχάι, με τίτλο «Άγρια ειρήνη».

Για τον Γεουντά Αμιχάι και το έργο του μιλούν οι:

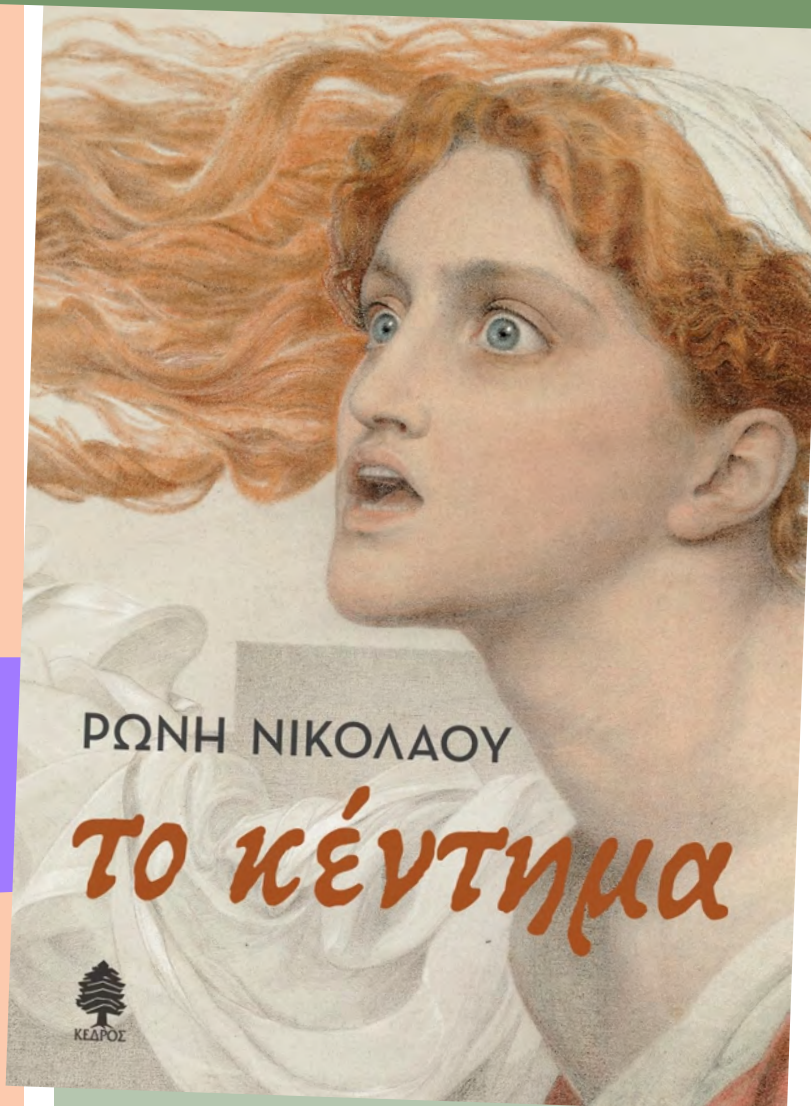
Χρυσούλα Κ. Παπαδοπούλου, μεταφράστρια
Λουίζα Μιζάν, μεταφράστρια
Μυρσίνη Γκανά, ποιήτρια
Κρυστάλλη Γλυνιαδάκη, ποιήτρια
Αποσπάσματα διαβάζει ο ηθοποιός Αλμπέρτο Φάις.

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

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Στη σύγχρονη εβραϊκή ποίηση αντικρούεται συχνά η ρήση του Τζορτζ Σανταγιάνα ότι «ένας ποιητής δεν μπορεί να είναι μεγαλειώδης παρά μόνο αν γράφει στη γλώσσα του νανουρίσματος της μάνας του». Ο Γεουντά Αμιχάι ανήκει σε όσους έγραψαν μεγαλειώδη ποίηση σε μια γλώσσα που δεν ήταν η μητρική τους. Ο Αμιχάι, όπως και αρκετοί συγγραφείς και ποιητές της γενιάς του, εγκατέλειψε την πρώτη του γλώσσα για να βρει καταφύγιο στη σύγχρονη εβραϊκή. Στη ζωή αλλά και στο σύνολο της εργογραφίας του Αμιχάι κυριαρχούν οι ιδιότητες του ποιητή και του στρατιώτη: «Ζωγραφίζω τη ζωή μου στον πόλεμο και τον έρωτα, στην αντάρα και τη σιωπή». Ο ίδιος πολέμησε κι αγάπησε πολύ και δεν δίσταζε να υψώνει τη φωνή του υπέρ της ειρήνης.

Το κέντημα



Η βία μπορεί να πάρει πολλές μορφές, όμως η χειρότερη είναι εκείνη που κρύβεται πίσω από ένα συμπαθητικό πρόσωπο, που εξαπατά με το παρουσιαστικό του.

Η Κασσάνδρα για χρόνια γίνεται αποδέκτης κλιμακούμενης βίας μέσα από μια κακοποιητική σχέση, πλάι σε έναν τοξικό σύντροφο. Ψυχικά ακρωτηριασμένη, καταλήγει δέσμια μιας παθητικής εκδοχής του εαυτού της.

«Η ζωή είναι σαν ένα κέντημα». Αυτό σιγοψιθύρισε, όταν μέσα από σκέψεις και συνειρμούς συνειδητοποίησε πως υφαίνει το δικό της κέντημα. Κάθε της πράξη και μια βελονιά. Κάθε λάθος απόφασή της και ένας κόμπος.

Κλωστές, χρώματα, ποιότητες, και η πίσω πλευρά του κεντήματος, εκεί που κρύβεται η δική της αλήθεια. Αν καταφέρει να τη βρει, ίσως βρει και το κλειδί που θα την απελευθερώσει.

quote of the day

**I KNOW THAT I AM INTELLIGENT,
BECAUSE I KNOW THAT I KNOW NOTHING**

Socrates

Σήμερα
γιορτάζουν!
Χαράλαμπος,
Χαραλαμπία,
Χαρίκλεια, Χαρά,
Χαρίλαος

10 Φεβρουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Οσπρίων
- > All the News That's Fit to Print Day
- > Global Movie Day
- > Valentismas
- > Teddy Day
- > Chinese Lunar New Year's Day
- > Children's Hospice Day
- > Chinese Spring Festival
- > Feast of St. Paul's Shipwreck
- > Global Movie Day
- > Korean New Year
- > National Cream Cheese Brownie Day
- > National Flannel Day
- > National Home Warranty Day
- > National Umbrella Day
- > Plimsoll Day

tip of the day

There are years
that ask questions
and years that
answer.

Zora Neale Hurston