

**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

**ΤΟ ΝΕΟ ΣΥΜΒΟΛΟ STATUS;
ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΚΟΛΛΗΜΕΝΟΣ
ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ**



Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ό,τι δεν αλλάζεις, το διαλέγεις. Διάβασέ το ξανά. Όσες φορές χρειαστεί. Γιατί αν κάτι στη ζωή σου σε ενοχλεί, αν νιώθεις πως ζεις σε μια κατάσταση που δεν σε ικανοποιεί, τότε η αλήθεια είναι μία: έχεις δύο επιλογές—να το αλλάξεις ή να το αποδεχτείς. Αν δεν κάνεις τίποτα από τα δύο, τότε ναι, το διαλέγεις.

Πονάει; Πρέπει

Όταν το διαβάξεις, μπορεί να νιώσεις μια μικρή ενόχληση. Γιατί είναι άβολο να συνειδητοποιείς πως οι περισσότερες καταστάσεις στη ζωή σου είναι αποτέλεσμα των δικών σου επιλογών. Είναι δύσκολο να παραδεχτείς πως δεν είσαι θύμα των καταστάσεων, αλλά συνεργός τους.

Μισείς τη δουλειά σου; Μπορείς να ψάξεις κάτι άλλο. Είσαι σε μια σχέση που σε κάνει δυστυχημένο; Μπορείς να φύγεις. Δεν σου αρέσει το σώμα σου; Μπορείς να το φροντίσεις.

Ναι, δεν είναι όλα εύκολα. Δεν γίνονται όλα σε μια νύχτα. Αλλά μπορούν να γίνουν.

Η δύναμη του «δεν αντέχω άλλο»

Οι μεγαλύτερες αλλαγές στη ζωή συμβαίνουν τη στιγμή που λες «ως εδώ». Τη στιγμή που κουράζεσαι να ζεις με την ίδια απογοήτευση, την ίδια γκρίνια, την ίδια δικαιολογία. Η στιγμή που παίρνεις απόφαση πως κάτι πρέπει να αλλάξει.

Το λάθος που κάνουμε συχνά είναι πως περιμένουμε τη “σωστή στιγμή”. Περιμένουμε να έχουμε περισσότερα χρήματα, περισσότερη αυτοπεποίθηση, λιγότερο φόβο. Όμως, η τέλεια στιγμή δεν θα έρθει ποτέ.

Αν περιμένεις να νιώσεις 100% έτοιμος, θα περιμένεις για πάντα.

Αν δεν αλλάξεις τίποτα, τίποτα δεν θα αλλάξει

Θες να μείνεις εκεί που είσαι; Κανένα πρόβλημα. Αλλά σταμάτα να παραπονιέσαι γι' αυτό. Γιατί όταν παραπονιέσαι, λες στον εαυτό σου ψέματα. Λες πως είναι κάτι που σου συμβαίνει, ενώ στην πραγματικότητα είναι κάτι που επιτρέπεις να συμβαίνει.

Και η ζωή δεν αλλάζει με γκρίνια. Αλλάζει με πράξεις. Αποδέξου το ή άλλαξέ το. Τρίτη επιλογή δεν υπάρχει.

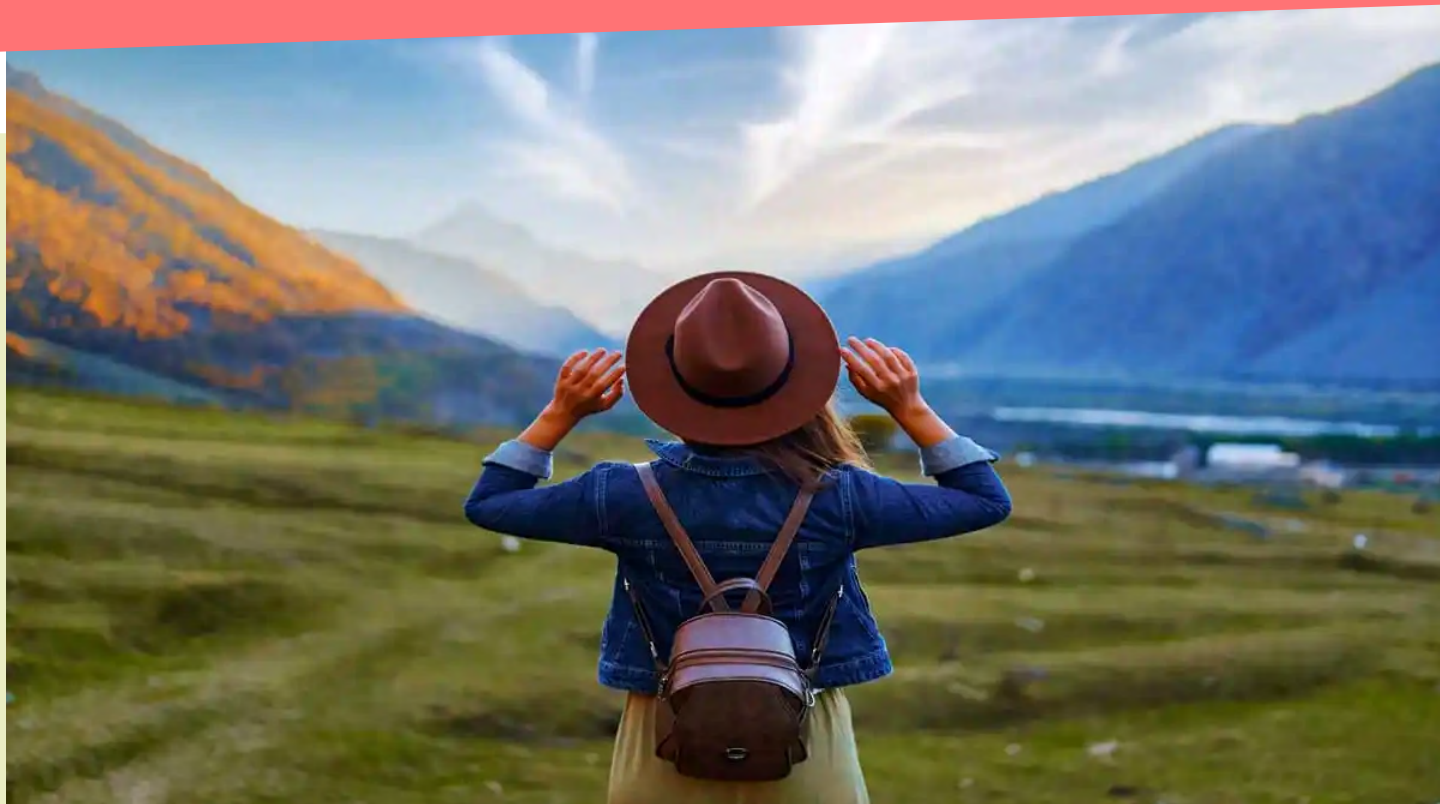
Tip of the Day: Γράψε σε ένα χαρτί τι είναι αυτό που σε ενοχλεί στη ζωή σου αυτή τη στιγμή. Δίπλα, γράψε αν μπορεί να αλλάξει ή αν πρέπει να το αποδεχτείς. Αν μπορεί να αλλάξει, κάνε το πρώτο βήμα σήμερα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το νέο σύμβολο status; Να μην είσαι κολλημένος στο κινητό σου



Πριν μερικά χρόνια, το status είχε να κάνει με τα υλικά αγαθά. Πολυτελή ταξίδια, designer τσάντες, δείπνα σε exclusive εστιατόρια. Μετά, ήρθαν οι influencers, τα curated Instagram feeds και η ανάγκη να δείχνεις τη ζωή σου τέλεια online. Αλλά το 2025, η πραγματική πολυτέλεια δεν είναι πια όσα μπορείς να δείξεις στο διαδίκτυο – είναι αυτά που επιλέγεις να μη μοιραστείς.

Η νέα γενιά ανθρώπων με αυτοπεποίθηση και επιρροή δεν νιώθει την ανάγκη να ποστάρει κάθε στιγμή της. Δεν κάνει doom-scrolling για ώρες, δεν ζει με το κινητό στο χέρι, δεν τσεκάρει εμμονικά likes και views. Γιατί; Γιατί έχει πραγματικά πράγματα να κάνει στον αληθινό κόσμο.

Η πολυτέλεια γύρισε μπούμερανγκ

Κάποτε, η πρόσβαση σε πληροφορίες και περιεχόμενο ήταν περιορισμένη. Τα social media ήρθαν για να μας φέρουν πιο κοντά και να μας κάνουν “connected”. Και τα κατάφεραν – ίσως υπερβολικά καλά. Τώρα πια, το πρόβλημα δεν είναι η έλλειψη πολυτέλειας, αλλά η υπερβολική διαθεσιμότητα.

Θες να παραγγείλεις φαγητό από εστιατόριο βραβευμένο με Michelin; Ένα κλικ. Θες να παρακολουθήσεις έναν ολόκληρο κατάλογο ταινιών και σειρών από τον καναπέ σου; Πανεύκολο. Θες να δεις τι συμβαίνει σε κάθε γωνιά του πλανήτη σε πραγματικό χρόνο; Το TikTok και το Instagram σε περιμένουν με ανοιχτές αγκάλες.





Και κάπως έτσι, η αληθινή πολυτέλεια δεν είναι πια αυτά τα πράγματα – είναι ο χρόνος σου. Η συγκέντρωσή σου. Η ικανότητά σου να είσαι παρών σε μια στιγμή χωρίς να την τραβάς με το κινητό.

Οι πραγματικά cool άνθρωποι είναι αυτοί που ζουν, όχι αυτοί που ποστάρουν

Δεν είναι τυχαίο ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι, ακόμα και διάσημοι, επιλέγουν να μένουν offline. Η Bella Hadid εξαφανίστηκε για μήνες από τα social. Ο Timothée Chalamet δεν έχει Twitter. Ο Keanu Reeves ζει χωρίς smartphone. Και ξαφνικά, αυτό έγινε το απόλυτο σύμβολο status.

Γιατί να αποδεικνύεις συνέχεια ότι ζεις τη ζωή σου, όταν μπορείς απλά να τη ζήσεις;

Το να είσαι διαρκώς διαθέσιμος και κολλημένος στην οθόνη σε κάνει να φαίνεσαι απελπισμένος για προσοχή. Το να έχεις την πολυτέλεια να απολαμβάνεις στιγμές χωρίς να τις μοιράζεσαι, σε κάνει να φαίνεσαι άνθρωπος με έλεγχο, αυτοπεποίθηση και κύρος.

Doomscrolling is so 2024

Αν μέχρι πέρσι ξυπνούσες και η πρώτη σου κίνηση ήταν να σκρολάρεις TikTok, να δεις ειδήσεις και να γεμίσεις τον εγκέφαλό σου με πληροφορίες που δεν ζήτησες ποτέ, ίσως ήρθε η ώρα να σκεφτείς κάτι διαφορετικό.

Αντί να ξεκινάς τη μέρα σου με οθόνες, ξεκίνα με κάτι που σε κάνει να νιώθεις ζωντανός. Ένα πρωινό χωρίς social. Ένα καφέ χωρίς σκρολάρισμα. Μια βόλτα χωρίς ακουστικά.

Όσο πιο δύσκολο σου φαίνεται, τόσο περισσότερο το χρειάζεσαι.

Η νέα πρόκληση: Το digital detox ως statement

Η τεχνολογία δεν είναι κακή. Τα social media δεν είναι εχθρός. Αλλά όταν γίνεσαι εσύ προϊόν τους, όταν η προσοχή σου είναι μονίμως διασπασμένη, όταν δεν μπορείς να απολαύσεις μια εμπειρία χωρίς να τη δείξεις, τότε κάτι δεν πάει καλά.

Γι' αυτό, το 2025, η μεγαλύτερη κίνηση status είναι το να ελέγχεις τη σχέση σου με την τεχνολογία.

- Να μπορείς να αφήσεις το κινητό σου κάτω σε μια έξοδο και να μην το σκεφτείς ξανά.
- Να πας διακοπές και να μη νιώσεις την ανάγκη να ανεβάσεις stories για να αποδείξεις ότι πέρασες καλά.
- Να μην τσεκάρεις εμμονικά αν κάποιος απάντησε στο μήνυμά σου.

Η πραγματική πολυτέλεια δεν είναι στο feed σου. Είναι στη ζωή σου.

Και οι πιο cool άνθρωποι του 2025; Είναι εκεί έξω, μακριά από τις οθόνες, ζώντας κάθε στιγμή χωρίς να περιμένουν validation από κανέναν.



75 Χρόνια ΜΕΒΓΑΛ: Μια ιστορία καινοτομίας, ανάπτυξης και προσφοράς

Η ΜΕΒΓΑΛ, μία από τις πιο ιστορικές ελληνικές οικογενειακές επιχειρήσεις, γιόρτασε 75 χρόνια παρουσίας στον χώρο της γαλακτοβιομηχανίας, σηματοδοτώντας μια πορεία εξέλιξης, εξαγωγικής ανάπτυξης και κοινωνικής προσφοράς.

Σε μια λαμπρή εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Hyatt Regency Thessaloniki, η εταιρεία υποδέχτηκε στελέχη, συνεργάτες, παραγωγούς και εκπροσώπους της Πολιτείας, ευχαριστώντας τους για τη διαχρονική τους στήριξη.

Το όραμα συνεχίζεται

Η βραδιά ξεκίνησε με μια συγκινητική στιγμή, καθώς με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης, το ολογράμμα του ιδρυτή Κωνσταντίνου Χατζάκου εμφανίστηκε για να μιλήσει για το όραμά του και την πορεία της εταιρείας. Στη συνέχεια, η διοίκηση της ΜΕΒΓΑΛ παρουσίασε την εντυπωσιακή ανάπτυξη της εταιρείας:

- 78% αύξηση τζίρου τα τελευταία 8 χρόνια, φτάνοντας τα €200 εκατ.
- Εξαγωγές σε 35 χώρες, που πλέον αποτελούν το 40% του κύκλου εργασιών.
- 15% των ελληνικών γιαουρτιών που εξάγονται φέρουν την υπογραφή της ΜΕΒΓΑΛ.
- Επενδυτικό πλάνο €15 εκατ. για το 2025 σε εμφιάλωση, γιαούρτι και αποθηκευτικούς χώρους.

Προσφορά και βιωσιμότητα

Η ΜΕΒΓΑΛ διατηρεί ισχυρούς δεσμούς με την κοινωνία, μέσω του προγράμματος «Αγάτης Έργα ΜΕΒΓΑΛ», ενώ ανακοίνωσε νέες πρωτοβουλίες όπως:

- Ανάπλαση πάρκου και κατασκευή παιδικής χαράς στη Θεσσαλονίκη.
- Βελτίωση δημόσιων χώρων στα Κουφάλια.

Παράλληλα, η εταιρεία πρωτοπορεί στη βιώσιμη ανάπτυξη, μειώνοντας ενεργειακό αποτύπωμα, ρύπους και πλαστικά, ενώ επενδύει στη χρήση οικολογικών συσκευασιών.

Με 650 εργαζομένους και 3.000 συνεργάτες, η ΜΕΒΓΑΛ συνεχίζει δυναμικά, κρατώντας ζωντανό το όραμα του ιδρυτή της και διαμορφώνοντας το μέλλον της ελληνικής γαλακτοβιομηχανίας.

Market Trends

Γεύσεις υψηλής γαστρονομίας από το DB.one τώρα και μέσω Wolt

Το DB.one, το αγαπημένο steak house της Γλυφάδας, φέρνει τις premium γεύσεις του ακόμα πιο κοντά στο κοινό, μέσω της συνεργασίας του με τη Wolt, την κορυφαία πλατφόρμα διανομής τροφίμων.

Πλέον, οι λάτρεις του καλού φαγητού μπορούν να απολαμβάνουν τα μοναδικά πιάτα του σεφ Ulas Tunc από την άνεση του σπιτιού τους, χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθούν το εστιατόριο. Οι διάσημες κοπές κρέατος, οι εκλεπτυσμένες γαρνιτούρες και οι δημιουργικές συνταγές φτάνουν στην πόρτα σας, διατηρώντας την άριστη ποιότητα και τη φροντίδα που χαρακτηρίζει το DB.one.

«Το DB.one δεν είναι απλώς ένα steak house, αλλά ένας γαστρονομικός προορισμός που εξελίσσεται συνεχώς για να προσφέρει την απόλυτη εμπειρία στους πελάτες του», δηλώνει ο σεφ του εστιατορίου.

Με τη συνεργασία του με τη Wolt, το DB.one ανοίγει τις πόρτες του σε ακόμη περισσότερους λάτρεις της υψηλής γαστρονομίας, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία fine dining—τώρα και στην άνεση του σπιτιού σας.



Η φιλία στα δύσκολα – Όταν οι άνθρωποι μένουν, ακόμα και όταν όλα διαλύονται



Η φιλία δεν είναι απλώς μια λέξη. Είναι μια από τις πιο παράξενες, όμορφες και χαοτικές σχέσεις που δημιουργεί ο άνθρωπος. Δεν έχει τους όρκους του γάμου, ούτε τη βιολογική σύνδεση της οικογένειας, κι όμως, κάποιες φίλιες αντέχουν περισσότερο από κάθε άλλο δεσμό στη ζωή μας.

Γιατί; Γιατί η φιλία είναι επιλογή. Κάθε μέρα, επιλέγεις αν θα σηκώσεις το τηλέφωνο, αν θα ακούσεις, αν θα είσαι εκεί για τον άλλον. Και κάποιες φορές, αυτό σημαίνει να κρατήσεις το χέρι κάποιου που πονάει, ακόμα κι όταν δεν ξέρεις τι να πεις.

Δεν είναι πάντα εύκολη. Θα υπάρξουν στιγμές που οι δρόμοι σας θα χωρίσουν, που οι παρεξηγήσεις θα δημιουργήσουν σκιές, που η ζωή θα σας τραβήξει σε αντίθετες κατευθύνσεις.

Αλλά οι πραγματικοί φίλοι; Αυτοί ξέρουν πώς να επιστρέφουν.

Είναι εκείνοι που θυμούνται το αγαπημένο σου τραγούδι, ακόμα κι όταν εσύ το έχεις ξεχάσει. Εκείνοι που θα σου στείλουν ένα μήνυμα στις 2 τα ξημερώματα επειδή ένιωσαν ότι κάτι δεν πάει καλά. Εκείνοι που, όταν όλα διαλύονται, θα σταθούν δίπλα σου και θα πουν: "Δεν πάμε πουθενά. Εδώ είμαστε."

Δεν είναι τυχαίο που τόσα βιβλία μιλούν για τη φιλία. Γιατί είναι αυτή που μας διαμορφώνει, που μας σώζει, που μας υπενθυμίζει ότι, ακόμα κι όταν ο κόσμος φαίνεται αβέβαιος, δεν είμαστε μόνοι.

Αν θέλεις να διαβάσεις βιβλία που αποτυπώνουν την ομορφιά, τις προκλήσεις και τη μοναδικότητα της φιλίας, αυτές οι ιστορίες θα σου μείνουν αξέχαστες:

"A Little Life" – Hanya Yanagihara

Μια σπαρακτική ιστορία για τη βαθιά, πολύπλοκη φιλία τεσσάρων αντρών στη Νέα Υόρκη, που δοκιμάζεται από τις πληγές του παρελθόντος και τα όρια της αγάπης και της θυσίας.

"The Kite Runner" – Khaled Hosseini

Μια δυνατή αφήγηση για τη φιλία δύο αγοριών στο Αφγανιστάν, που καταλήγει να γίνει μια ιστορία λύτρωσης, ενοχής και συγχώρεσης.

**"The Perks of Being a Wallflower" – Stephen Chbosky**

Ένα συγκινητικό coming-of-age μυθιστόρημα για τη φιλία, την εφηβεία και την αναζήτηση του εαυτού.

"Sula" – Toni Morrison

Μια ιστορία για τη φιλία δύο γυναικών, γεμάτη από πόνο, αγάπη και το βάρος των επιλογών που αλλάζουν τις ζωές μας.

"Anne of Green Gables" – L.M. Montgomery

Μια κλασική ιστορία για την παιδική φιλία που αντέχει στον χρόνο, ανάμεσα στην παθιασμένη, εκκεντρική Anne και την πιστή της φίλη, Diana.

"Elanor Oliphant Is Completely Fine" – Gail Honeyman

Μια μοναχική γυναίκα που δεν καταλαβαίνει τον κόσμο γύρω της βρίσκει απρόσμενη φιλία και μαθαίνει ότι δεν χρειάζεται να επιβιώνει μόνη της.

"My Brilliant Friend" – Elena Ferrante

Το πρώτο βιβλίο της τετραλογίας της Νάπολης, που ακολουθεί τη φιλία δύο κοριτσιών καθώς μεγαλώνουν, παλεύοντας με τη ζωή, την αγάπη και τις κοινωνικές ανισότητες.

Η φιλία μπορεί να είναι απλή. Μπορεί να είναι χαοτική. Μπορεί να χαθεί και να ξαναβρεθεί. Αλλά είναι πάντα ένα κομμάτι της ιστορίας μας. Και αυτές οι ιστορίες το αποδεικνύουν.



Η Allianz Trade και η Inclusive Brains δημιουργούν πληκτρολόγιο που ελέγχεται από το μυαλό



Η τεχνολογία κάνει ένα ακόμα βήμα προς τη συμπερίληψη και τη νευροτεχνολογία. Η Allianz Trade και η Inclusive Brains συνεργάζονται για να αναπτύξουν ένα πρωτοποριακό πληκτρολόγιο που ελέγχεται από τον ανθρώπινο νου, δίνοντας νέα δυνατότητα επικοινωνίας σε άτομα με αναπηρίες.

Το Prometheus BCI, η καινοτόμα πλατφόρμα τους, μετατρέπει νευροφυσιολογικά δεδομένα σε νοητικές εντολές, επιτρέποντας σε χρήστες με κινητικές ή γνωστικές δυσκολίες να στέλνουν μηνύματα χωρίς αφή ή ομιλία. Ήδη, η τεχνολογία τους χρησιμοποιήθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες, δίνοντας τη δυνατότητα σε άτομα με κινητικές αναπηρίες να κρατήσουν τη δάδα μέσω ενός εξωσκελετού χεριού.

Με στόχο τη διαρκή καινοτομία, οι δύο εταιρείες προχωρούν τώρα στην ανάπτυξη ενός διανοητικά ελεγχόμενου πληκτρολογίου, που θα ενισχύσει την αυτονομία και την πρόσβαση στην αγορά εργασίας. Πρόκειται για ένα τεχνολογικό άλμα που αλλάζει ζωές και κάνει το ψηφιακό μέλλον προσβάσιμο σε όλους.

Press Room

Η Nikon στηρίζει τις γυναίκες φωτογράφους με το βραβείο Marilyn Stafford FotoReportage 2025

Η Nikon γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας και ανακοινώνει το άνοιγμα των αιτήσεων για το Marilyn Stafford FotoReportage Award 2025, στηρίζοντας για ακόμα μια χρονιά τις γυναίκες φωτορεπόρτερ.

Το βραβείο, που απονέμεται σε συνεργασία με το FotoDocument, προσφέρει χρηματοδότηση 3.000 λιρών Αγγλίας σε μία φωτογράφο που θα καταγράψει μέσα από τον φακό της σημαντικά κοινωνικά, περιβαλλοντικά ή πολιτισμικά ζητήματα, δίνοντας έμφαση σε θετικές λύσεις.

Η φετινή κριτική επιτροπή περιλαμβάνει διεθνώς αναγνωρισμένες φωτορεπόρτερ όπως η Andrea Bruce, η Donna de Cesare και η Natalya Saprunova.

Η προθεσμία υποβολής αιτήσεων είναι η 17η Απριλίου 2025, ενώ η νικήτρια θα ανακοινωθεί στις 28 Μαΐου 2025. Η συμμετοχή είναι ανοιχτή σε γυναίκες φωτογράφους κάθε εθνικότητας, ανεξαρτήτως εμπειρίας, που έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον ένα φωτογραφικό ντοκιμαντέρ.

Με αυτή τη χορηγία, η Nikon επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στη στήριξη των γυναικών στη φωτογραφία, αναδεικνύοντας τις ιστορίες τους και ενισχύοντας την ορατότητά τους στον χώρο του φωτορεπορτάζ.



Το χαμένο ταχυδρομείο του Awashima: Ένα καταφύγιο συναισθημάτων και μνήμης



Το «Χαμένο Ταχυδρομείο» στο νησί Awashima, το οποίο βρίσκεται στη Θάλασσα Σετό, υπήρξε για πολλά χρόνια ένα σημαντικό σημείο επικοινωνίας για ναυτικούς που ταξίδευαν σε απομακρυσμένες περιοχές της Ιαπωνίας. Μέχρι τη δεκαετία του 1990, το ταχυδρομείο ήταν το μοναδικό μέσο επικοινωνίας μεταξύ των ναυτικών και των οικογενειών τους. Ωστόσο, το 1991 έκλεισε, οι υπηρεσίες μεταφέρθηκαν αλλού και το κτίριο έμεινε εγκαταλελειμμένο, όπως συνέβη και με πολλές άλλες εγκαταστάσεις σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας, λόγω της μείωσης του πληθυσμού.

Το 2013, η καλλιτέχνη Saya Kubota έδωσε ξανά ζωή στο κτίριο, δημιουργώντας μια εικαστική έκθεση στο πλαίσιο του φεστιβάλ Setouchi Triennale, που προσέλκυσε πάνω από 31.000 επισκέπτες, ενώ περίπου 400 γράμματα παραδόθηκαν στο διάστημα ενός μήνα. Το έργο της Kubota ανέδειξε την ανάγκη των ανθρώπων να επικοινωνούν, να εκφράζουν συναισθήματα και να μοιράζονται προσωπικές ιστορίες. Παρά το γεγονός ότι το κτίριο ήταν προγραμματισμένο να κατεδαφιστεί μετά το φεστιβάλ, ο Κατσουχίσα Νακάτα, ο οποίος ήταν ταχυδρόμος και ιδιοκτήτης του κτιρίου, αποφάσισε να ανακαινίσει τον χώρο και να τον διατηρήσει ζωντανό.

Ο Νακάτα, ο οποίος είχε δουλέψει στο ταχυδρομείο για 45 χρόνια και είχε υπηρετήσει ως διευθυντής για 17 χρόνια, συνεχίζει να διαχειρίζεται το «Χαμένο Ταχυδρομείο» στα 90 του χρόνια. Κάθε Σάββατο, ανοίγει τις πόρτες του, επιτρέποντας στους επισκέπτες να γράψουν και να διαβάσουν γράμματα. Πολλά από τα γράμματα απευθύνονται στους νεκρούς, ή σε αγαπημένα αντικείμενα, ενώ υπάρχουν και γράμματα που αναφέρονται σε προσωπικές αναμνήσεις και συναισθήματα.

Για τους επισκέπτες, το ταχυδρομείο δεν είναι μόνο ένας χώρος αποστολής επιστολών, αλλά και ένας τόπος λύτρωσης, όπου μπορούν να μοιραστούν συναισθήματα με τα αγαπημένα τους πρόσωπα που έχουν πεθάνει.

Η ιδιαιτερότητα του «Χαμένου Ταχυδρομείου» έγκειται στην πολιτιστική πεποίθηση στην Ιαπωνία ότι οι νεκροί δεν φεύγουν ποτέ εντελώς. Πολλοί Ιάπωνες διατηρούν μια πνευματική σύνδεση με τους αποθανόντες, κάτι που αντικατοπτρίζεται και στην παράδοση να γράφουν γράμματα προς αυτούς. Το ταχυδρομείο παρέχει έναν χώρο για αυτή τη διαδικασία επικοινωνίας και συναισθηματικής αναγνώρισης, προσφέροντας μια μοναδική δυνατότητα θεραπείας για όσους έχουν χάσει δικούς τους.

SAY

yes to

The Movies



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Σκιές στο Σκοτάδι, από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία Σκιές Στο Σκοτάδι (με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: Black Bag) κάνει πρεμιέρα σήμερα Πέμπτη 13 Μαρτίου 2025 στους κινηματογράφους. Σε σκηνοθεσία Steven Soderbergh, με τους Michael Fassbender, Cate Blanchett, Tom Burke, Pierce Brosnan, στην ταινία, ένα κορυφαίο στέλεχος της βρετανικής υπηρεσίας πληροφοριών έρχεται αντιμέτωπο με την απόλυτη δοκιμασία όταν ερευνά μια κρίσιμη διαρροή πληροφοριών από τους κόλπους της ίδιας της υπηρεσίας. Η ταινία αποτελεί την πρώτη συνεργασία του Steven Soderbergh με τους διανομείς Focus Features και Universal Pictures, ενώ τα γυρίσματα έχουν γίνει στο Λονδίνο.

Στον ιστότοπο συγκέντρωσης κριτικών Rotten Tomatoes, το 91% από τις κριτικές 47 κριτικών είναι θετικές, με μέση βαθμολογία 7,4/10. Η συναίνεση του ιστότοπου λέει: "Κομψή σε σχεδιασμό και με έντονο πνεύμα, το Black Bag είναι μια υποδειγματική κατασκοπευτική τρέλα που επιτρέπει σε αστέρες του κινηματογράφου όπως η Cate Blanchett και ο Michael Fassbender να κάνουν αυτό που κάνουν καλύτερα -- να φωτίζουν την οθόνη", ενώ στο Metacritic, η ταινία έχει 82 στους 100 πόντους (με βάση το σύστημα αξιολόγησης της πλατφόρμας) υποδηλώνοντας μια «καθολική αναγνώριση» για την ταινία επι το σύνολο της.

Δες το trailer [εδώ](#).





8 ζυμωμένα τρόφιμα και ποτά που βελτιώνουν την πέψη και την υγεία σου



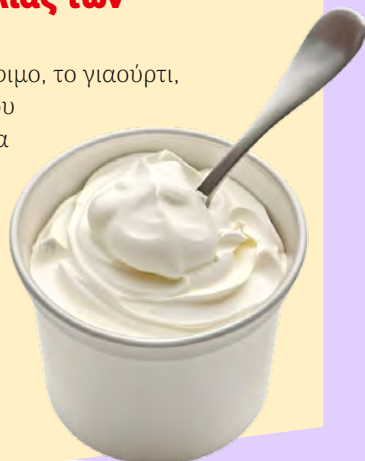
Ας είμαστε ειλικρινείς: όταν σκέφτεσαι brunch, το kimchi και το tempah μάλλον δεν είναι οι πρώτες σου επιλογές. Και όμως, τα ζυμωμένα τρόφιμα και ποτά είναι το κρυφό όπλο της υγείας σου! Δεν είναι μόνο γευστικά, αλλά και πλούσια σε προβιοτικά, ένζυμα και ευεργετικά βακτήρια, που βοηθούν την πέψη, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και ρυθμίζουν το σάκχαρο στο αίμα.

Αν λοιπόν θέλεις έναν ισορροπημένο οργανισμό, μάθε ποιες είναι οι 8 κορυφαίες τροφές και ποτά που αξίζει να βάλεις στη διατροφή σου!

1. Γιαούρτι – Ο βασιλιάς των προβιοτικών

Το πιο γνωστό ζυμωμένο τρόφιμο, το γιαούρτι, είναι γεμάτο με προβιοτικά που προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου. Βοηθά στην πέψη, ενισχύει την εντερική χλωρίδα και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Tip: Επίλεξε χωρίς προσθήκη ζάχαρης και με ζωντανές καλλιέργειες για μέγιστο όφελος.



2. Κεφίρ – Ο απόλυτος εντερικός σύμμαχος

Το κεφίρ είναι σαν το γιαούρτι, αλλά πιο ισχυρό. Περιέχει ποικιλία προβιοτικών στελεχών που βοηθούν στην πέψη και στη μείωση της φλεγμονής στο έντερο.

Extra benefit: Έχει χαμηλή λακτόζη, άρα είναι πιο φιλικό για όσους δυσκολεύονται με τα γαλακτοκομικά!



3. Kimchi – Η κορεάτικη υπερτροφή

Το kimchi είναι ζυμωμένο λάχανο με σκόρδο, σίλι και τζιντζερ. Είναι γεμάτο προβιοτικά, πλούσιο σε βιταμίνες Α και C και βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερόλης.

Γιατί να το δοκιμάσεις: Ενισχύει το μεταβολισμό και δρα αντιφλεγμονωδώς.





4. Sauerkraut – Το ευρωπαϊκό kimchi

Το sauerkraut (ξινόλαχανο) είναι η γερμανική εκδοχή του kimchi. Ενισχύει την παραγωγή ενζύμων στο στομάχι, διευκολύνοντας την πέψη και αποτρέποντας το φούσκωμα.

Bonus: Είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ, που προστατεύει τα οστά.

5. Tempeh – Η πρωτεϊνική βόμβα

Το tempeh είναι ζυμωμένη σόγια με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και προβιοτικά. Βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, ενώ είναι ιδανικό για vegan διατροφή.

Γιατί είναι top επιλογή: Έχει προβιοτικά + πλήρεις πρωτεΐνες, κάτι σπάνιο στα φυτικά τρόφιμα!



6. Kombucha – Η εναλλακτική επιλογή αντί για αναψυκτικό

Αν θέλεις κάτι δροσιστικό και ευεργετικό, η kombucha είναι το ιδανικό ποτό. Πρόκειται για ζυμωμένο

τσάι με προβιοτικά που βελτιώνει την πέψη και προσφέρει φυσική αποτοξίνωση στο συκώτι.

Bonus:

Περιέχει φυσικά ένζυμα που βελτιώνουν τη διάθεση και ενισχύουν την ενέργεια.



7. Miso – Το ιαπωνικό μυστικό της μακροζωίας

Το miso είναι ζυμωμένη πάστα σόγιας και αποτελεί βασικό συστατικό της ιαπωνικής διατροφής. Βοηθά στην υγιή πέψη, μειώνει τη φλεγμονή και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πώς να το χρησιμοποιήσεις: Στη σούπα miso ή ως dressing σε σαλάτες!



8. Ξίδι μήλου – Ο φυσικός ρυθμιστής του σακχάρου

Το μηλόξιδο περιέχει οξικό οξύ, το οποίο βοηθά στην πέψη, μειώνει την όρεξη και ρυθμίζει το σακχαρο.

Tip: Πίνε 1 κουταλιά σε νερό πριν τα γεύματα για μέγιστο αποτέλεσμα.

Γιατί αξίζει να τα βάλεις στη διατροφή σου;

Τα ζυμωμένα τρόφιμα και ποτά δεν είναι απλά μόδα – είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα ωφέλιμα για την υγεία σου!

- Βελτιώνουν την πέψη και μειώνουν τα φουσκώματα
- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα
- Ρυθμίζουν το σάκχαρο και βελτιώνουν το μεταβολισμό
- Προστατεύουν το έντερο, τον “δεύτερο εγκέφαλό” μας

Οπότε, την επόμενη φορά που θα σκεφτείς brunch, δώσε μια ευκαιρία στο kimchi ή το miso! Μπορεί να μην έχουν τη γλύκα μιας βάφλας, αλλά το σώμα σου θα σε ευχαριστεί!

Προβολές στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου

Σαββατοκύριακα στο Μουσείο!

- Εργαστήρια
- Εκπαιδευτικά Προγράμματα
- Θέατρο Σκιών
- Προβολές Επιλεγμένων Παιδικών Ταινιών

και πολλές ακόμα δράσεις!

Σάββατο 15 Μαρτίου 2025 6.30 μ.μ.

Διάρκεια: 52 λεπτά
Προτεινόμενες Ηλικίες: 7-9 ετών

Οι ταινίες προβoλλονται με αλφαριθμητικούς υπότιτλους. Θα ακολουθήσει εκπαιδευτική δράση που βασίζεται στην προβολή των τεσσάρων ταινιών.

Ενιαίο Εισιτήριο: € 0,00
Πληροφορίες: 6987208018

PSARO LOGO
στη Γραμμάτεια 20

Βασ. Κωνσταντίνου 33
Πόρτο ΟΣΕ, Ναύπλιο

Τέσσερις μικρό μήκους ταινίες κινουμένων σχεδίων με τίτλο "Μικρές Περιπέτειες" γεμάτες φρεσκάδα και ανακαλύψεις!

ΕΝΑ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

- Γαλλία
- Ο ΠΕΤΡΙΝΟΣ ΛΟΦΟΣ
- Ελβετία, Βέλγιο, Γαλλία
- ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΟΥ
- Γαλλία
- ΚΕΦΑΛΙ ΣΤΑ ΣΥΝΝΕΦΑ
- Γαλλία, Βέλγιο

Τέσσερα διαφορετικά θέματα συναντώνται σε μία προβολή τεσσάρων ταινιών κινουμένων σχεδίων μικρού μήκους κατάλληλες για παιδιά από 7 έως 9 ετών που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 15 Μαρτίου, στις 6.30 το απόγευμα, στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου, στο πλαίσιο της συνεργασίας του με το Psarologo Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου.

Θα ακολουθήσει εκπαιδευτική δράση που βασίζεται στην προβολή των τεσσάρων ταινιών.

Ένας παπαγάλος που φοβάται να πετάξει μακριά από το κλουβί του. Μία οικογένεια μικρών θηλαστικών που επιβιώνουν μετά από δυνατές νεροποντές, αλλά χάνουν το σπίτι τους. Ένα μικρό κορίτσι από την Κίνα που κρυφά από τον αδερφό της τον παρακολουθεί να επιδίδεται σε ασκήσεις τάι-τσι. Και ένας σκίουρος που λατρεύει τα σύννεφα και τα απαθανατίζει με τη φωτογραφική του μηχανή.

Θα καταφέρει, άραγε, ο παπαγάλος να ξεπεράσει τους φόβους του και να πετάξει μακριά με τη βοήθεια του φίλου του; Τι θα συμβεί τώρα στην οικογένεια των χαριτωμένων μικρών ζώων που πρέπει να ξεκινήσουν από την αρχή; Πώς θα αντιδράσει ο μεγάλος αδερφός του επτάχρονου κοριτσιού όταν αντιληφθεί την παρουσία της; Και τέλος, πόση ευτυχία μπορεί να βρίσκεται όταν κρατάς το κεφάλι σου πάντα ψηλά, πάνω από τα σύννεφα;

Η συνέχεια επί της οθόνης του Μουσείου Παιδικής Ηλικίας!

Food for Thought

kids' edition

Πού είναι ο κύριος Πιγκουίνος;

Από τις εκδόσεις Ίκαρος κυκλοφορεί ένας ακόμη τίτλος στη σειρά προσχολικών βιβλίων «Παίζω κρυφτό!» της Ingela P. Arrhenius: Πού είναι ο κύριος Πιγκουίνος;

Στο νέο βιβλίο της σειράς που απευθύνεται σε παιδιά από 1 έως 3 ετών, οι μικροί αναγνώστες καλούνται να παίξουν κρυφτό με τα αγαπημένα τους ζώα, ανασηκώνοντας τα υφασμάτινα, μαλακά μέρη.

Ας ανακαλύψουμε, παίζοντας, πού είναι κρυμμένη η κυρία Φώκια, ο κύριος Γλάρος, η κυρία Φάλαινα και ο κύριος Πιγκουίνος.

Η Σουηδή εικονογράφος Ingela P. Arrhenius, γνωστή για τη ρετρό αισθητική της και την ενδιαφέρουσα ματιά της, δημιουργεί βιβλία που κεντρίζουν την προσοχή των λιλιπούτειων αναγνωστών, ενθαρρύνοντας την περιέργειά τους για ό,τι τους περιβάλλει, αλλά και για τον ίδιο τους τον εαυτό.





Το μπορντέλο της Μαντάμ Ρόζας

Η θεατρική παράσταση ΤΟ ΜΠΟΡΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΜΑΝΤΑΜ ΡΟΖΑΣ, από το βιβλίο της Σπεράντζας Βρανά, σε θεατρική απόδοση Κώστα Παπαπέτρου, μετά τις παραστάσεις της στον Πειραιά, έχει πλέον μετακόμισε στο Θέατρο 104 και παίζεται κάθε Πέμπτη στις 21:15 - έως 10 Απριλίου.

Άγνωστες πτυχές των σπιτιών με τα κόκκινα φωτάκια, οι ιστορίες και τα μυστικά των γυναικών που ζουν και δουλεύουν μέσα σε αυτά, απλές, καθημερινές και ήσυχες στιγμές τις ώρες της ανάπαυσης, μα και σκληρές ώρες εργασίας με ανθρώπους, που επισκέπτονται τα σπίτια για να βγάλουν τον κρυφό τους εαυτό, κάτω από το χαμηλό φως της κόκκινης λάμπας. Ο πληρωμένος έρωτας, τα βίτσια, οι απαιτητικοί πελάτες και η σκληρή δουλειά των γυναικών που, ενώ ξεγυμνώνουν το κορμί τους, μπροστά στον όποιο άγνωστο... κρατάνε επτασφράγιστα σφαλιγμένες τις ψυχές, τις σκέψεις και τα μυστικά τους.

Ημέρες και ώρες παραστάσεων: κάθε Πέμπτη στις 21:15
Παραστάσεις έως την Πέμπτη 10 Απριλίου
Είσοδος: 14 ευρώ (γενική είσοδος)

Προπώληση εισιτηρίων

TICKET SERVICES

τηλεφωνικά: 2107234567

online: www.ticketservices.gr

Εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Αθήνα

Θέατρο 104

Ευμολπιδών 41, Γκάζι

Τηλ. 210 3455 020

τηλέφωνο κρατήσεων 698 4417 545

ΣΤΑΥΡΟΣ ΞΑΡΧΑΚΟΣ ~ ΡΕΜΠΕΤΙΚΟ: 40+2 χρόνια μετά Στο Rockwave Festival

ΣΤΑΥΡΟΣ ΞΑΡΧΑΚΟΣ

ΡΕΜΠΕΤΙΚΟ

40 + 2 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ

ΘΕΑΤΡΟ ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΥ
ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΙΟΥΛΙΟΥ

Προσάγει: MORE.COM

XALALA PRESENTS



Rockwave festival

30 Years Anniversary Edition 1996-2025

Το σπουδαίο λαϊκό αυτό έργο που αγαπήθηκε και συνεχίζει να περνάει από γενιά σε γενιά, να τραγουδιέται από τις ταβέρνες μέχρι τις μεγάλες σκηνές, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά, 40 χρόνια μετά τη δημιουργία του στις 3 Σεπτεμβρίου του 2023 στο Ηρώδειο!

Στις 2 Ιουλίου επαναλαμβάνεται για μία και μοναδική φορά στο Θέατρο Λυκαβηττού σε μια επετειακή συναυλία για το Rockwave Festival!

Μπροστά στα μάτια μας, ο Σταύρος Ξαρχάκος με τη «ρεμπέτικη κομπανία» του (20 μουσικούς, τραγουδιστές και ψάλτες) θα μας μεταφέρει τη συγκίνηση, τον διονυσιασμό, το φως, αλλά και τα γοητευτικά σκοτάδια των ορχηστρικών και των τραγουδιών του εμβληματικού αυτού έργου.

Σαράντα δύο χρόνια πριν, παρά τις επιθυμίες εταιρειών, επέλεξε να βρει φωνές που να ταιριάζουν σ' αυτό που ονειρεύτηκε, φωνές με βίωμα και ιδιαίτερο χρώμα.

Έτσι και τώρα αναδεικνύει την ομαδικότητα στην παρουσίαση αυτού του έργου, δίνει τον πρώτο λόγο στην ορχήστρα του και επιλέγει τις βιωματικές φωνές της Ηρώς Σαΐα και του Ζαχαρία Καρούνη για να ερμηνεύσουν τα ιδιαίτερα και απαιτητικά τραγούδια του "Ρεμπέτικου"!

Εμπνευσμένες ενορχηστρώσεις, βυζαντινό μέλος, χαρισματικοί μουσικοί που ερμηνεύουν μοναδικά τα ιδιαίτερα αυτά τραγούδια, προσδίδουν μια υπερβατική διάσταση στο έργο!

Η προπώληση μόλις ξεκίνησε!

Ηλεκτρονικά: more.com

Ticket House: Πανεπιστημίου 42, Αθήνα. Κάθε Σάββατο 10:30-14:30

Music Corner: Πανεπιστημίου 56, Αθήνα



Ο Επιζών - Μια δεύτερη ευκαιρία

Η απίθανη, αληθινή ιστορία του Παύλου και της οικογένειάς του, που πολέμησαν ενάντια στις δυνάμεις Κατοχής κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Μια ιστορία που εκτυλίσσεται στην πιο σκοτεινή περίοδο της ανθρωπότητας, μια ιστορία δύναμης, αντοχής και θυσίας, μια ιστορία που στο τέλος αναδύονται σημάδια ελπίδας.

Με φόντο την ιστορία της κατεχόμενης Ευρώπης, ο Παύλος, νεαρός πατριώτης, αγωνίστηκε με θάρρος απέναντι στον εχθρό, μαζί με τα αδέρφια του, Κατίνα, Χρήστο, Θεόδωρο και Ευθύμιο. Σε μια αναπάντεχη τροπή της μοίρας βρέθηκαν αντιμέτωποι με το εκτελεστικό απόσπασμα. Ο Παύλος από θαύμα επέζησε, αν και δέχτηκε και τη χαριστική βολή, ο μοναδικός επιζών της χτυπημένης από τη μοίρα οικογένειας.

Μέσα από τα μάτια της κόρης του Παύλου, γινόμαστε μάρτυρες της απίθανης αυτής ιστορίας. «Ο Επιζών - Μια δεύτερη ευκαιρία» προσφέρει στον αναγνώστη μια αγωνιώδη εξερεύνηση ακραίων εμπειριών πολέμου και φωτίζει τόσο τη δύναμη των οικογενειακών δεσμών σε τέτοιες συγκυρίες, όσο και τον αφόρητο πόνο της απώλειας. Ο αναγνώστης θα συγκινηθεί, μα κυρίως θα εμπνευστεί από τον θρίαμβο του ανθρωπίνου πνεύματος στις πιο σκοτεινές στιγμές της Ιστορίας.

Παρουσίαση του βιβλίου του Παναγιώτη Νίκα, με τίτλο «Καφές, όπως τον θες!»



Την Παρασκευή 14 Μαρτίου, στις 19:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS διοργανώνει παρουσίαση του βιβλίου του Παναγιώτη Νίκα, με τίτλο «Καφές, όπως τον θες!».

Ο συγγραφέας θα μιλήσει για τη σχέση του με τον καφέ και την ιδέα της συγγραφής του βιβλίου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Ιανό της Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλους 7.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Ο καφές είναι το 'νεότερο' ρόφημα ευρείας κατανάλωσης. Το κρασί και η μπίρα ανακαλύφθηκαν χιλιάδες χρόνια νωρίτερα κι όμως ακόμη μας εκπλήσσουν οι οινοπαραγωγοί με νέες προτάσεις και νέες μεθόδους επεξεργασίας.

Έχουμε εξαντλήσει, άραγε, τα όρια του καφέ ή κι αυτός θα συνεχίσει να μας εκπλήσσει;

Η εξέλιξη της Επιστήμης και η ανάπτυξη της Τεχνολογίας έχουν συμβάλει σημαντικά στην βελτίωση της παραγωγής του καφέ και στην επινόηση και ανακάλυψη νέων μεθόδων παρασκευής του. Τι θα πρέπει να γνωρίζετε για να επιλέξετε το σωστό χαρμάνι; Πόσες μέθοδοι παρασκευής υπάρχουν; Ποια μέθοδος μας δίνει το καλύτερο αποτέλεσμα;

Ποιος είναι ο καλύτερος καφές; Ο καλύτερος καφές είναι ο καλοφτιαγμένος καφές;

Στις σελίδες του βιβλίου, εκτός από τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα, θα βρείτε και τις κατάλληλες τεχνικές ώστε να επιτυγχάνετε το επιθυμητό αποτέλεσμα με κάθε μέθοδο.

quote of the day

AT TIMES I THINK AND AT TIMES I AM
Paul Valery

Σήμερα
γιορτάζουν!

Λέανδρος,
Μάριος

tip of the day

Silence is better
than unmeaning
words.

Pythagoras

13 Μαρτίου

- > World Glaucoma Day
- > National Open An Umbrella Indoors Day
- > LSmart and Sexy Day
- > Ken Day
- > National Coconut Torte Day
- > National Good Samaritan Day
- > National Earmuff Day
- > National Jewel Day