

# ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

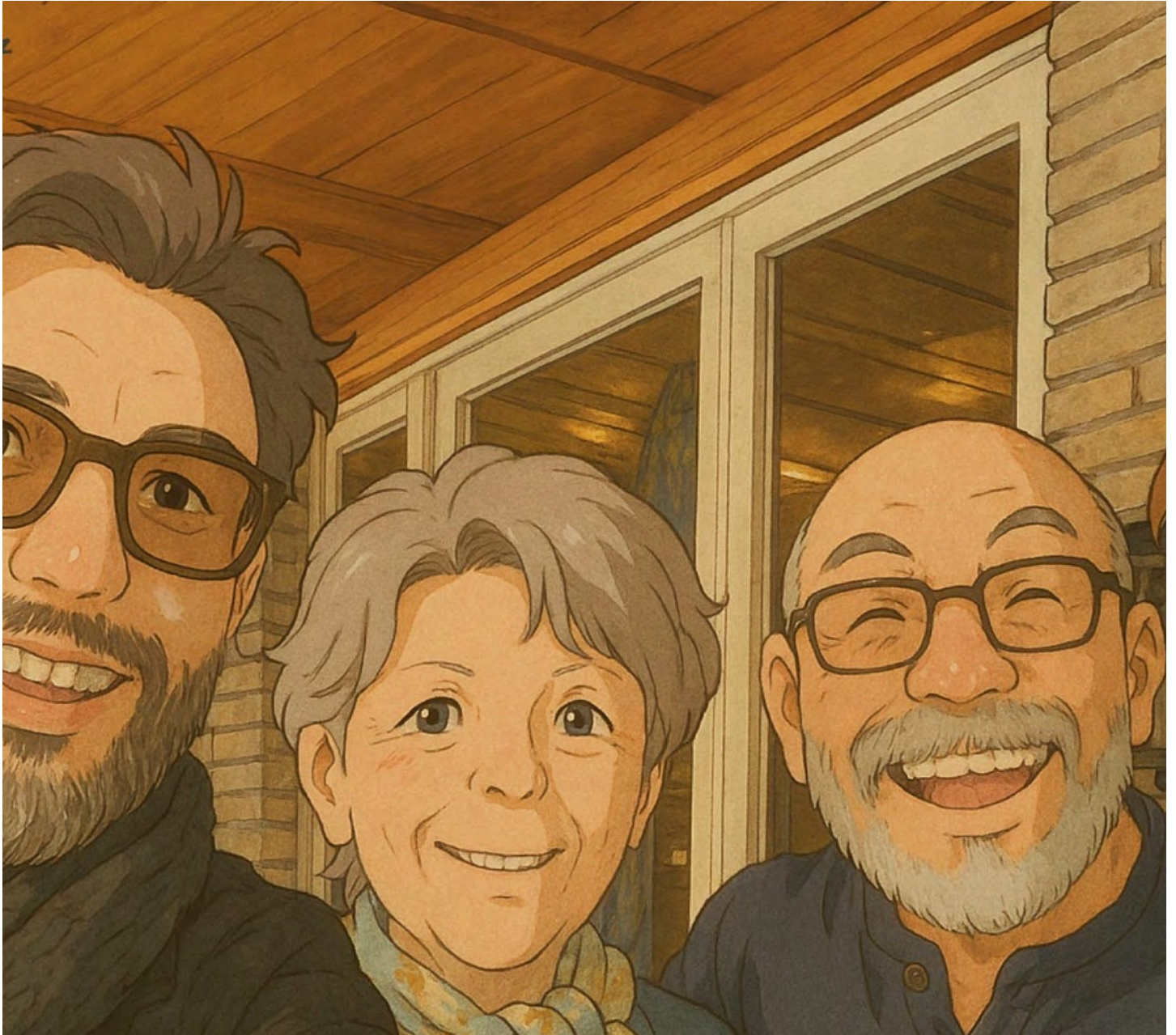
**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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



**GHIBLIFICATION:  
ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΝΕΑ  
ΤΑΣΗ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA**

Good morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις ποια είναι η πιο πικρή αλήθεια που αποκαλύπτεται πάντα αργά, ύπουλα και με εκείνη τη χαρακτηριστική καθυστέρηση που μοιάζει με χαστούκι που άργησε αλλά τελικά σε βρήκε; Ότι ήμασταν σωστοί με τους λάθος ανθρώπους.

Δώσαμε χρόνο, δώσαμε χώρο, δώσαμε δεύτερες και τρίτες ευκαιρίες, δώσαμε ό,τι πιο ακριβό είχαμε – τον εαυτό μας. Και τι πήραμε πίσω; Σιωπές. Παρανοήσεις. Χειρισμούς. Μισές αλήθειες.

Κι εκείνο το απαλό, σχεδόν ανύποπτο τσίμπημα στην καρδιά που λέει “εδώ κάτι δεν πάει καλά”, αλλά επιλέγεις να το αγνοήσεις γιατί δε θες να παραδεχτείς ότι επένδυσες σε λάθος άνθρωπο. Ότι αγάπησες σε λάθος ώρα, εμπιστευτήκες σε λάθος πλαίσιο, στάθηκες σωστά σε λάθος πλευρά.

Και δε φταις. Δε φταίμε. Γιατί η καλοσύνη δεν είναι ελάττωμα. Η ενσυναίσθηση δεν είναι αφέλεια.

Απλώς, όταν είσαι σωστός με τον λάθος άνθρωπο, εκείνος το εκλαμβάνει σαν αδυναμία. Και σ' το ξεπληρώνει με τρόπο που δεν ξεχνιέται.

Μην αλλάξεις όμως. Μη σκληρύνεις. Μάθε. Γίνε επιλεκτικός, όχι καχύποπτος.

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις πως πας να δώσεις πολλά, ρώτα πρώτα: αυτός που έχω απέναντί μου, τα αξίζει;

**Tip of the Day:** Μη μετανιώνεις που ήσουν σωστός. Να μετανιώνεις μόνο αν αρχίσεις να μοιάζεις μ' εκείνους που σε πλήγωσαν.

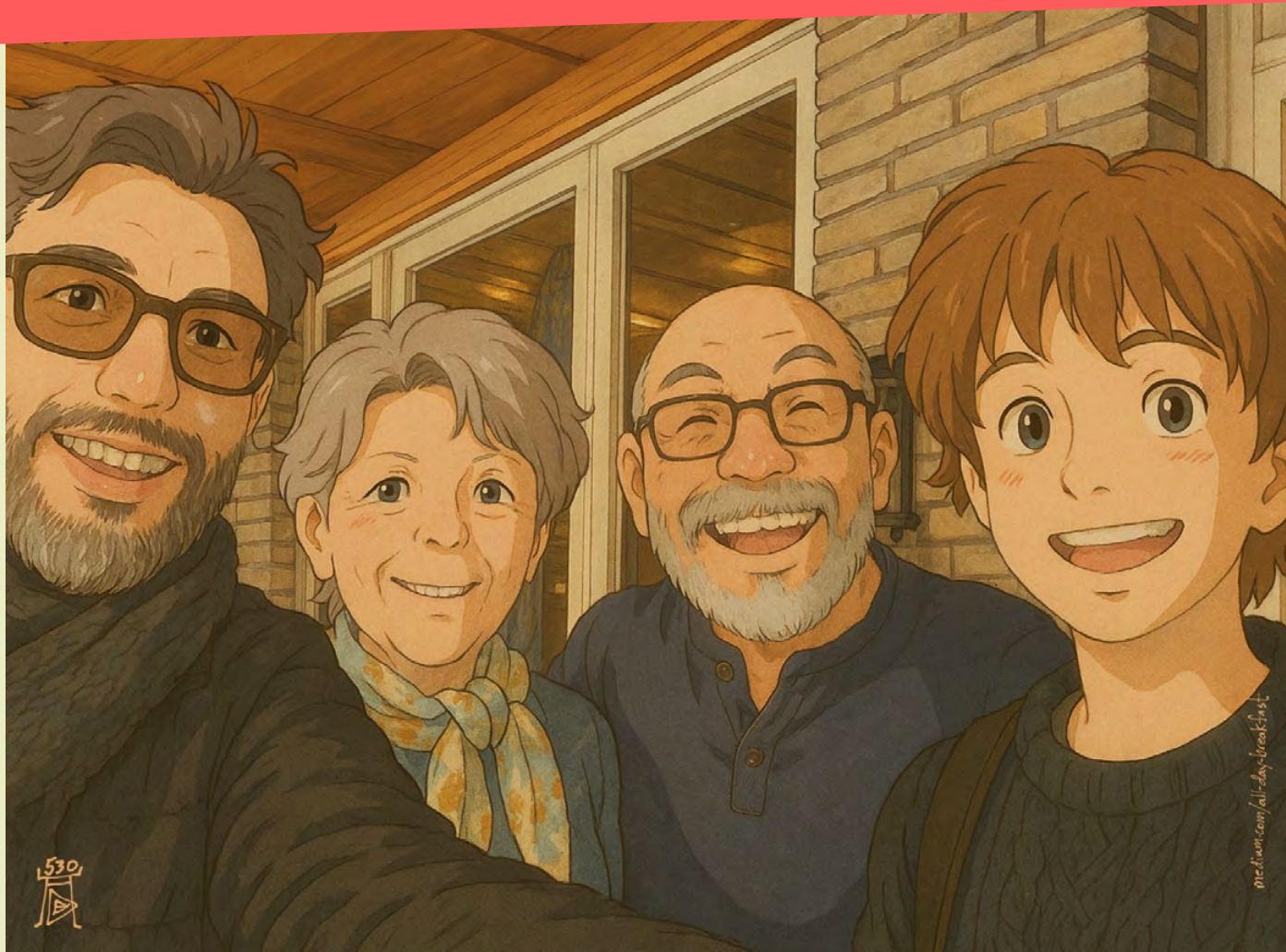
Να μην αφήσεις τον πόνο να σου αλλάξει την καρδιά. Αφησέ τον να σου αλλάξει τον τρόπο που “βλέπεις” τα πράγματα. Εμπιστεύσου το ένστικτο σου, εκείνο ξέρει...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Ghiblification: Τι συμβαίνει με αυτή τη νέα τάση στα social media



Η τάση του "Ghiblification" έχει κατακλύσει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τις τελευταίες μέρες, αλλά ταυτόχρονα, εγείρει μερικά πολύ σημαντικά ζητήματα γύρω από την τεχνητή νοημοσύνη και την τέχνη. Πρόκειται στην πραγματικότητα για ένα νέο viral φαινόμενο, που προέκυψε χάρη σε ένα εργαλείο της OpenAI, επιτρέποντας στους χρήστες να μετατρέπουν φωτογραφίες τους σε κινούμενα σχέδια. Οι εικόνες αυτές διαδίδονται ταχύτατα, καθώς ολοένα και περισσότεροι συμμετέχουν στο συγκεκριμένο trend, που η αισθητική του μοιάζει να αντλεί έμπνευση από την τεχνική του Hayao Miyazaki.

## Τεχνητή Νοημοσύνη, Πνευματικά Δικαιώματα και Ηθική στην Τέχνη

Από τη μία πλευρά, βλέπουμε τον ενθουσιασμό για τη δυνατότητα που προσφέρει η AI να δημιουργεί εκπληκτικές εικόνες εμπνευσμένες από το στυλ του Studio Ghibli, κάτι που αναμφίβολα εντυπωσιάζει. Από την άλλη

πλευρά όμως, εκφράζονται ανησυχίες που αφορούν στην πνευματική ιδιοκτησία και την ηθική διάσταση της χρήσης αυτής της τεχνολογίας.





Η εξέλιξη της τεχνητής νοημοσύνης έχει αναδείξει νέες δυνατότητες στον κόσμο της τέχνης, αλλά και νέες προκλήσεις. Ο Hayao Miyazaki, δημιουργός του Studio Ghibli, έχει εκφράσει την αντίθεσή του στη συγκεκριμένη εφαρμογή της AI, θεωρώντας την «προσβολή προς την ίδια τη ζωή». Αυτό αντικατοπτρίζει την ανησυχία πολλών ακόμα δημιουργών ότι η τεχνητή νοημοσύνη, όταν χρησιμοποιείται χωρίς την έγκριση των καλλιτεχνών, μπορεί να μειώσει την αξία ενός αυθεντικού έργου, ή να εκμεταλλευτεί τη φήμη τους, χωρίς ανάλογη αναγνώριση ή αποζημίωση.



## Ποιος είναι ο Hayao Miyazaki, ο ιδρυτής του Studio Ghibli

Ο Hayao Miyazaki θεωρείται ο σημαντικότερος εν ζωή δημιουργός κινουμένων σχεδίων.

Στα 84 του χρόνια, οι ταινίες του ξεχωρίζουν για τον μοναδικό συνδυασμό σουρεαλιστικής φαντασίας και συναισθηματικού βάθους.

Η θεματολογία του επικεντρώνεται στην προστασία του περιβάλλοντος, την ανθρώπινη σύνδεση και την αξία της ελευθερίας. Οι πρωταγωνίστριες των έργων του είναι συχνά δυναμικές, ανεξάρτητες γυναίκες, που ξεπερνούν τις

δυσκολίες μέσω της συμπόνιας, αντί της βίας.

Οι ταινίες του Miyazaki έχουν επηρεάσει βαθιά τον κόσμο του animation. Το πολυβραβευμένο "Spirited Away" συμπεριλήφθηκε στη λίστα των 25 κορυφαίων ταινιών του 21ου αιώνα από τους κριτικούς των New York Times. Άλλα εμβληματικά έργα του είναι τα "Princess Mononoke", "My Neighbor Totoro" και "Howl's Moving Castle".

Η πορεία του στον χώρο ξεκίνησε το 1963 από την Toei Animation, όπου εργάστηκε ως animator. Το 1985, ίδρυσε το Studio Ghibli, το οποίο καθιερώθηκε ως ένα από τα σημαντικότερα στούντιο animation παγκοσμίως. Από τότε, το όνομά του έχει ταυτιστεί με την υψηλή ποιότητα και τη βαθιά συναισθηματική αφήγηση στον κινηματογράφο κινουμένων σχεδίων.

## Αυτή η συζήτηση επαναφέρει το ερώτημα για το τι σημαίνει πραγματικά «τέχνη»

Η τέχνη, πέρα από τη δημιουργία εικόνας, είναι μια διαδικασία επικοινωνίας του καλλιτέχνη με το κοινό του, ένα μέσο για να εκφράσει συναισθήματα, προσωπικές εμπειρίες και μηνύματα. Και αυτό είναι κάτι που η τεχνητή νοημοσύνη, όσο και αν έχει εξελιχθεί, δύσκολα μπορεί να αντικαταστήσει.

Η «Ghiblification», αν και εντυπωσιακή, θέτει και σημαντικά ερωτήματα για το μέλλον της τέχνης και τη θέση της τεχνητής νοημοσύνης σε αυτήν. Είναι απαραίτητο λοιπόν να βρεθεί μια ισορροπία, που θα προστατεύει τα δικαιώματα των καλλιτεχνών, ενώ ταυτόχρονα θα επιτρέπει την καινοτομία και τη δημιουργικότητα της τεχνολογίας.



## Τι κάνει ένα locker στη μέση της πλατείας Συντάγματος; Τα MISKO PROTEIN ταράζουν τα νερά και επανασυστήνουν την έννοια της απόλαυσης

Μια αναπάντεχη έκπληξη περίμενε τους περαστικούς στην πλατεία Συντάγματος: ντουλάπια γυμναστηρίου, στρώματα yoga, kettlebells και... ένα τεράστιο σπαγγέτι! Το σκηνικό που θύμιζε pop-up γυμναστήριο στην καρδιά της πόλης, ήταν μια ανατρεπτική καμπάνια της MISKO για τη νέα σειρά MISKO PROTEIN.

Με αυτό το εντυπωσιακό visual concept, η MISKO μεταφέρει ένα ξεκάθαρο μήνυμα: η ευεξία και η σωστή διατροφή ξεκινούν από το πιάτο σου. Δεν χρειάζεται να γραφτείς σε γυμναστήριο ή να τρέχεις μαραθώνιους - αρκεί να κάνεις μια επιλογή που τρέφει το σώμα σου και σέβεται τη γεύση.

Τα νέα MISKO PROTEIN περιέχουν 20g φυτικής πρωτεΐνης ανά μερίδα, χάρη στην πρωτεΐνη αρακά και τον κουρκουμά. Με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, αποτελούν ιδανική λύση για vegans, vegetarians, όσους νηστεύουν ή απλώς αναζητούν ισορροπία στην καθημερινότητά τους.

Χωρίς να θυσιάζουν τη γεύση, τα ζυμαρικά MISKO PROTEIN προσφέρουν παρατεταμένο κορεσμό και υποστηρίζουν τη μυϊκή ενδυνάμωση, ενώ προσαρμόζονται τέλεια σε έναν δυναμικό και απαιτητικό τρόπο ζωής.

Γιατί η απόλαυση δεν έχει περιορισμούς. Έχει συνείδηση. Και ξεκινά από το πιάτο σου.

## Από τη φροντίδα του νερού στη φροντίδα του ανθρώπου: ΘΕΟΝΗ και Αγκαλιά ενώνουν δυνάμεις



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΟΝΗ προχωρά σε μία ακόμα πρωτοβουλία κοινωνικής προσφοράς, συνεργαζόμενο με τον Σύλλογο Αγκαλιά για να προσφέρει ουσιαστική στήριξη σε οικογένειες που βρίσκονται σε ανάγκη. Συγκεκριμένα, το ΘΕΟΝΗ αναλαμβάνει να καλύψει τις ετήσιες ανάγκες θέρμανσης για 7 οικογένειες, αποδεικνύοντας έμπρακτα πως η φροντίδα δεν περιορίζεται μόνο στο προϊόν, αλλά επεκτείνεται στην κοινωνία.

Η πρωτοβουλία περιλαμβάνει τη διανομή 6.300 λίτρων πετρελαίου θέρμανσης σε 5 οικογένειες στην Αττική και 2 στην επαρχία. Μια ενέργεια που, πέρα από την κάλυψη βασικών αναγκών, προσφέρει ασφάλεια, αξιοπρέπεια και τη ζεστασιά που κάθε παιδί και κάθε άνθρωπος αξίζει. Η επίσημη παράδοση πραγματοποιήθηκε στα γραφεία του Συλλόγου Αγκαλιά, σφραγίζοντας μια συνεργασία που βασίζεται στην αλληλεγγύη και την υπευθυνότητα.

Ο Σύλλογος Αγκαλιά από το 1998 στηρίζει μητέρες και παιδιά που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, προσφέροντας υλική, ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη. Το έργο του αποτελεί φάρο κοινωνικής στήριξης, ενώ η συνεργασία με το ΘΕΟΝΗ ενισχύει ακόμη περισσότερο το αποτύπωμα προσφοράς.

Για τη ΘΕΟΝΗ, η κοινωνική υπευθυνότητα αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητάς της. Γιατί η πραγματική φροντίδα ξεκινά από τις απλές, καθημερινές πράξεις που γεμίζουν καρδιές και σπίτια με ζεστασιά.

# LG TIPS: Πρακτικές συμβουλές για τη σωστή διατήρηση των τροφίμων σας



Η διατήρηση της φρεσκάδας των τροφίμων αποτελεί θεμέλιο για έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Η LG Electronics (LG), με πρωτοποριακές λύσεις στον τομέα των οικιακών συσκευών, προσφέρει ένα ευρύ φάσμα ψυγείων – από ψυγειοκαταψύκτες και δίπορτα έως ψυγεία-ντουλάπες – που ενσωματώνουν έξυπνες τεχνολογίες και καινοτόμα χαρακτηριστικά, βοηθώντας στην ορθότερη διατήρηση της διατροφικής αξίας των τροφών.

## Χρήσιμες συμβουλές για τη σωστή αποθήκευση των τροφίμων

Η έξυπνη οργάνωση του ψυγείου δεν είναι μόνο θέμα τάξης, αλλά και ασφάλειας. Η σωστή αποθήκευση αποτρέπει την ανάπτυξη μικροβίων και εξασφαλίζει ότι κάθε γεύμα παραμένει θρεπτικό και νόστιμο. Παράλληλα, συμβάλλει στη μείωση της σπατάλης και στην εξοικονόμηση χρημάτων. Ορίστε μερικές πρακτικές συμβουλές:

- **Ωμό κρέας:** Τοποθετείται στο χαμηλότερο ράφι για την αποφυγή επιμολύνσεων.
- **Γαλακτοκομικά:** Καλύτερα να φυλάσσονται στα μεσαία ράφια για σταθερή θερμοκρασία.
- **Μαγειρεμένα φαγητά (leftovers):** Στα πάνω ράφια για εύκολη πρόσβαση.
- **Φρούτα και λαχανικά:** Στα ειδικά συρτάρια για τη διατήρηση υγρασίας.
- **Καρυκεύματα:** Στα ράφια της πόρτας για οργάνωση και άμεση χρήση.

## Τα ψυγεία της LG, ο καθημερινός σας σύμμαχος

Τα LG ψυγεία InstaView™ με τον διάφανο καθρέφτη που «ανάβει» με ένα απλό διπλό χτύπημα, σας επιτρέπουν να δείτε το εσωτερικό χωρίς να ανοίξετε την πόρτα – μειώνοντας την απώλεια ψύξης και εξοικονομώντας ενέργεια.

Η νέα σειρά MoodUP™ αλλάζει την εμπειρία της κουζίνας σας με φωτισμό που προσαρμόζεται στη διάθεσή σας, κάνοντας το ψυγείο σας όχι μόνο λειτουργικό αλλά και διακοσμητικό στοιχείο του χώρου.

Τεχνολογία στην υπηρεσία της φρεσκάδας:

- **Linear Cooling™:** Ελαχιστοποιεί τις διακυμάνσεις θερμοκρασίας για μεγαλύτερη φρεσκάδα.
- **DoorCooling+™:** Ψύξη που φτάνει ακόμα και στα ράφια της πόρτας.
- **LG ThinQ™:** Έλεγχος εξ αποστάσεως μέσω εφαρμογής στο smartphone.
- **Fresh Balancer™ & Fresh Converter™:** Προσαρμογή υγρασίας και θερμοκρασίας σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε τύπου τροφίμου.

Η LG συνεχίζει να καινοτομεί, προσφέροντας λύσεις που βελτιώνουν την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής των καταναλωτών – πάντα με φροντίδα για τη φρεσκάδα, τη διατροφή και το περιβάλλον.

## Η νέα εμπειρία Κωτσόβολος ξεκινά από τον Πειραιά και υπόσχεται μία Καλύτερη Ζωή

Ο Κωτσόβολος υποδέχεται το κοινό του Πειραιά σε ένα πλήρως ανανεωμένο και εμβληματικό κατάστημα, στη συμβολή των οδών Τσαμαδού και Φίλωνος. Σε έναν σύγχρονο χώρο 2.040 τ.μ. και έξι ορόφων, οι επισκέπτες θα απολαμβάνουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία αγορών, με χιλιάδες προϊόντα τεχνολογίας και σπιτιού, και εξειδικευμένες υπηρεσίες.

Με αφορμή τα εγκαίνια, από 3 έως 5 Απριλίου προσφέρεται όφελος ίσο με την αξία του Φ.Π.Α., ενώ από 7 έως 12 Απριλίου, οι καταναλωτές θα κερδίζουν δωροεπιταγές έως και 400€. Το Σάββατο 5 Απριλίου, ένα μοναδικό Opening Party με happenings, εκπλήξεις, δώρα και διασκέδαση για μικρούς και μεγάλους θα δώσει το ρυθμό της νέας εποχής στον Πειραιά!

Οι αγορές γίνονται πιο εύκολες και διαδραστικές χάρη στα ειδικά διαμορφωμένα corners, το Quick point για παραλαβή ηλεκτρονικών παραγγελιών σε 20' και το Fix@Go για επισκευές συσκευών μέσα σε μία ώρα. Το K2B spot προσφέρει λύσεις και για επαγγελματίες, με την υπογραφή της Κωτσόβολος.

Μάθε περισσότερα για τα πρωτότυπα activations στο ανανεωμένο κατάστημα: <https://bit.ly/3E3fErX>



## Travel News

### Σε πάμε καλοκαίρι!



Σε Πάμε καλοκαίρι!

#Seajets

Η SEAJETS βάζει μπρος τις μηχανές και μας βάζει σε καλοκαιρινό mood από... Απρίλιο! Από τις 4 Απριλίου, τα ταχύπλόα της ξεκινούν τα ταξίδια τους προς τα νησιά του Αιγαίου, δίνοντας το έναυσμα για το πιο φωτεινό, ανεμελιάρικο και θαλασσινό καλοκαίρι!

Με καθημερινά δρομολόγια από Πειραιά, Ηράκλειο και Μαντούδι Ευβοίας, η SEAJETS συνδέει αγαπημένους προορισμούς όπως Σαντορίνη, Πάρο, Νάξο, Μύκονο, Μήλο, αλλά και μικρότερα διαμάντια όπως η Ηρακλεία, η Σχοινούσα και η Κύθνος. Ιδανική επιλογή για όσους θα περάσουν το Πάσχα στα νησιά, αλλά και για εκείνους που σχεδιάζουν από τώρα τις καλοκαιρινές τους αποδράσεις.

Αναβαθμισμένες υπηρεσίες με επιλογές Silver, Club και Platinum θέσεων, ταχύτητες jet, άνεση και αξιοπιστία: η SEAJETS προσφέρει έναν μοναδικό τρόπο να ξεκινήσεις τις διακοπές σου από τη στιγμή που θα μπεις στο πλοίο.

Φέτος, εκτός από κλασικούς προορισμούς, η SEAJETS εντάσσει στο πρόγραμμα νέες γραμμές από Πειραιά και Κρήτη, επεκτείνοντας τις επιλογές σου για αξέχαστες καλοκαιρινές εμπειρίες.

Εσύ δεν έχεις παρά να διαλέξεις το νησί που ονειρεύεσαι - εμείς φροντίζουμε να σε πάμε... γρήγορα, άνετα και με στυλ.

SEAJETS: Εκεί που το ταξίδι γίνεται απόλαυση.



# Το One Salonica γιορτάζει 10 χρόνια μοναδικών εμπειριών!



Μια φορά γίνεσαι 10 ετών – και το One Salonica Outlet Mall το γιορτάζει όπως πρέπει! Μόδα, μουσική, δώρα, εκπλήξεις, παιχνίδι και μοναδικές shopping ευκαιρίες, όλα μέρος ενός εντυπωσιακού προγράμματος εκδηλώσεων ανοιχτό σε όλους. Όχι απλά μια γιορτή, αλλά μια ανεπανάληπτη εμπειρία για μικρούς και μεγάλους!

## Live Radio Show x Cosmoradio

Το Σάββατο 5 Απριλίου, υποδεχόμαστε την Evangelia, την ερμηνεύτρια των viral hits “Vale”, “Φωτιά” και “Αλήθεια;”, σε ένα ανεπανάληπτο live performance, στο ισόγειο του One Salonica Outlet Mall. Μη χάσετε και το απολαυστικό Q&A στις 18:00 με την Evangelia & την αγαπημένη Frau Dimitra.

*Save the date: Σάββατο 5 Απριλίου, από τις 18:00 | Ισόγειο, One Salonica Outlet Mall*

## Διαδραστικό Παιχνίδι Μυστηρίου – “Detective Lumier”

Ο διαβόητος κλέφτης Μπαλονιέρ έχει κλέψει όλα τα μαπλόνια των γενεθλίων του One Salonica. Ο ντετέκτιβ Λουμιέρ και οι βοηθοί του καλούνται να λύσουν τους γρίφους, να ανακαλύψουν τα χαμένα μαπλόνια και να αποκαλύψουν την ταυτότητα του Μπαλονιέρ. Ένα παιχνίδι μυστηρίου γεμάτο δράση και διασκέδαση για όλους – ενώ στη συνέχεια, ακολουθεί χορός και φωτογραφίες στο birthday photobooth!

*Save the date: Σάββατο 12 Απριλίου, από τις 11:30 | Ισόγειο, One Salonica Outlet Mall*

## 10 Years, 10 Days of Birthday Extra Offers!

Φυσικά, από τους εορτασμούς για τα 10 χρόνια δεν θα μπορούσαν να λείπουν οι [εορταστικές EXTRA Προσφορές](#) σε αγαπημένα outlet καταστήματα του One Salonica, από τις 27 Μαρτίου μέχρι και τις 5 Απριλίου.

## Shop, Enter & Fly to Paris!

Το One Salonica γιορτάζει 10 χρόνια λειτουργίας και σε ταξιδεύει! Κάνε τις super outlet αγορές σου μέχρι και την Τετάρτη 30 Απριλίου από τα καταστήματα του One Salonica (Shop), συμπλήρωσε την [e-φόρμα συμμετοχής](#) (Enter), και μπες στην κλήρωση για ένα ονειρεμένο ταξίδι στο Παρίσι, τη μαγευτική Disneyland (Fly) και άλλα μοναδικά δώρα!

**Contest tip:** Όσες περισσότερες οι αγορές, τόσες περισσότερες οι συμμετοχές! Βρες όλα τα δώρα του διαγωνισμού και τις ημέρες κληρώσεων [εδώ](#).

Το One Salonica, το κορυφαίο outlet mall της Νοτιοανατολικής Ευρώπης, το οποίο ανήκει στο brand portfolio του Ομίλου Φάις, υπόσχεται ένα μοναδικό ταξίδι στον κόσμο της μόδας, της πολυτέλειας και της διασκέδασης, σε ένα χώρο με εντυπωσιακό design.

Μείνετε συντονισμένοι [@onesalonicaofficial](#) για όλα τα τελευταία birthday news & surprises.

# Η θεατρική άνοιξη της Μάνιας Παπαδημητρίου

Βραβευμένη ηθοποιός, σκηνοθέτρια, συγγραφέας και δασκάλα υποκριτικής, η Μάνια Παπαδημητρίου δεν χρειάζεται συστάσεις στο θεατρόφιλο κοινό. Αυτή την περίοδο επιστρέφει σε δύο έργα, που σημάδεψε με τις ερμηνείες της: τον μονόλογο «Αθηνάς Παναγούλη, Επιτάφιος» του Γιάννη Σολδάτου σε σκηνοθεσία Κωστή Καπελώνη, και τον «Διάδρομο 2» της Ευσταθίας, αυτή τη φορά σκηνοθετώντας ένα κείμενο, που η ίδια είχε πρωτοπαίξει πριν από μερικά χρόνια, σημειώνοντας τεράστια επιτυχία.



**Τι σε έκανε να επιστρέψεις στον «Διάδρομο» της Ευσταθίας, που θα δούμε στο θέατρο Αργόο;**

Με χαρά δέχτηκα να μπω στην περιπέτεια αυτή, γιατί αγαπώ πολύ αυτό τον μονόλογο και βρήκα ότι θα ήταν τέλεια ιδέα να το δοκιμάσουμε ξανά, με άντρα αυτή τη φορά.

Η Ευσταθία προσάρμοσε το κείμενο ώστε να ταιριάζει σε άντρα και ο Δημήτρης Χαβρές το πίστεψε και το υποστηρίζει με υπέροχο τρόπο.

Νομίζω πως στην εποχή μας το κείμενο μοιάζει πιο ταιριαστό από ό,τι όταν το πρωτοπαίξαμε, γιατί ορισμένα πράγματα που τότε φαινόταν τελεολογικά, σήμερα μοιάζουν πραγματικά.

Η τεχνολογία έχει προχωρήσει κι άλλο και η ανθρώπινη πλευρά του ανθρώπου φαίνεται πιο ενοχλητική για τον κόσμο της τεχνολογίας από ό,τι τότε που το έπαιξα εγώ.

**Ποιες είναι οι διαφορές αυτής της δεύτερης εκδοχής, που έχει άνδρα πρωταγωνιστή;**

Οι διαφορές είναι περισσότερο ως προς τα ενδιαφέροντα του προσώπου, τις αγωνίες σε σχέση με τον έρωτα και τη μοναξιά, αλλά και το πρότυπο της ομορφιάς και της δύναμης, όπως προβάλλεται από τη διαφήμιση.

Ουσιαστικά άλλαξαν κάποια πραγματολογικά στοιχεία, που θα φαινόταν πιο πειστικά ότι ανήκουν σε ένα αγόρι.

Στην ουσία, το βάθος της ψυχής και η αγωνία της ύπαρξης και της ανάγκης για ένταξη επαγγελματική σε αυτό τον κόσμο δεν διαφέρει και πολύ.

Το ίδιο άχρηστος φαίνεται κι ένας άντρας, όπως και μια γυναίκα, στο σύστημα όταν δεν πληροί τα «standards» που αυτό ζητάει.



### Τι οδηγεί τελικά αυτός ο «Διάδρομος»;

Ο Διάδρομος είναι η πλατφόρμα εκπαίδευσης του σύγχρονου ανθρώπου με στόχο να ξεκόψει από το συναίσθημα, τη μνήμη, την αγάπη για τις ανθρωπιστικές σπουδές και να αποδεχθεί τη θέση για την οποία τον προορίζει το σύστημα. Να γίνει μια αποτελεσματική «ανεργογεννήτρια» και να τρέχει όλη την ώρα, δηλαδή να δουλεύει για το τίποτα.

### Παράλληλα συνεχίζεις τις παραστάσεις σου με τον μονόλογο της Αθηνάς Παναγούλη. Μελετώντας αυτή τη γυναίκα, τι ήταν αυτό που σε κινητοποίησε να την ερμηνεύσεις;

Παίζουμε ναι τον μονόλογο «Αθηνάς Παναγούλη επιτάφιος» ξανά στις 24 και 25 Απριλίου στο αυτοδιαχειριζόμενο στέκι του Εμπρός.

Είναι μια παράσταση που αγάπησα πάρα πολύ, γιατί αφηγείται την ιστορία του Αλέκου Παναγούλη μέσα από τα λόγια της μητέρας του, και ουσιαστικά είναι μια κραυγή ενάντια στο φασισμό και τη βία.

Ο Αλέκος Παναγούλης είχε κάνει τεράστιο αγώνα ως βουλευτής μετά από τη Δικτατορία για να εξαλειφθούν οι θύλακες των φασιστών από όλους τους χώρους του κράτους. Ήθελε κάθαρση στον στρατό στην αστυνομία και στη δικαιοσύνη.

Αλλά δεν τα κατάφερε. Έτσι σήμερα έχουμε τα φαινόμενα που έχουμε με τους περίφημους «νοσταλγούς του χθες» και τις ιδέες τους, ιδέες που απαξιώνουν τη δημοκρατία και την ελευθερία των πολιτών, προσπαθώντας να επιβάλουν ξανά εκείνο το περίφημο «πατρίς-θρησκεία-οικογένεια» και το «Ελλάς Ελλήνων χριστιανών» που στην εποχή της χούντας μάς έκανε να





ανατριχιάζουμε με τον τρόπο που το επέβαλε η παρέα των συνταγματαρχών.

Αν ο Παναγούλης δεν είχε σκοτωθεί, ίσως πολλά πράγματα να ήταν σήμερα διαφορετικά. Και φυσικά δεν ήταν το μόνο θύμα των φασιστών και των βασανιστών της χούντας.

Από τότε μέχρι σήμερα έχουμε να θυμηθούμε κι άλλα θύματα, ανθρώπους που μετά τους τιμούμε σαν ήρωες γιατί τους «καθάρισαν» οι φασίστες.

Και δίνουμε τα ονόματά τους στις πλατείες και τις λεωφόρους, αλλά οι δίκες για να αποδοθεί το δίκιο τους κρατάνε τόσα χρόνια, που όταν πια τελειώσουν, πολύ λίγοι θυμούνται την αρχή.

Αυτό είναι κατάρα και πρέπει να σταματήσει. Σήμερα φτάσαμε στο σημείο κάποιοι να υποστηρίζουν ότι δεν υπήρξαν νεκροί στο πολυτεχνείο και να μην ντρέπονται... Λες και δεν υπάρχουνε εμείς που τα είδαμε τα ακούσαμε από πρώτο χέρι και όλοι αυτοί που ήταν εκεί μέσα και τα είδαν με τα μάτια τους.

Μορφές σαν του Παναγούλη, του Λαμπράκη αλλά και του νεώτερου ήρωα της νέας γενιάς του Παύλου Φύσσα, αν ζούσαν πολλά σε αυτό τον τόπο θα ήταν αλλιώς.

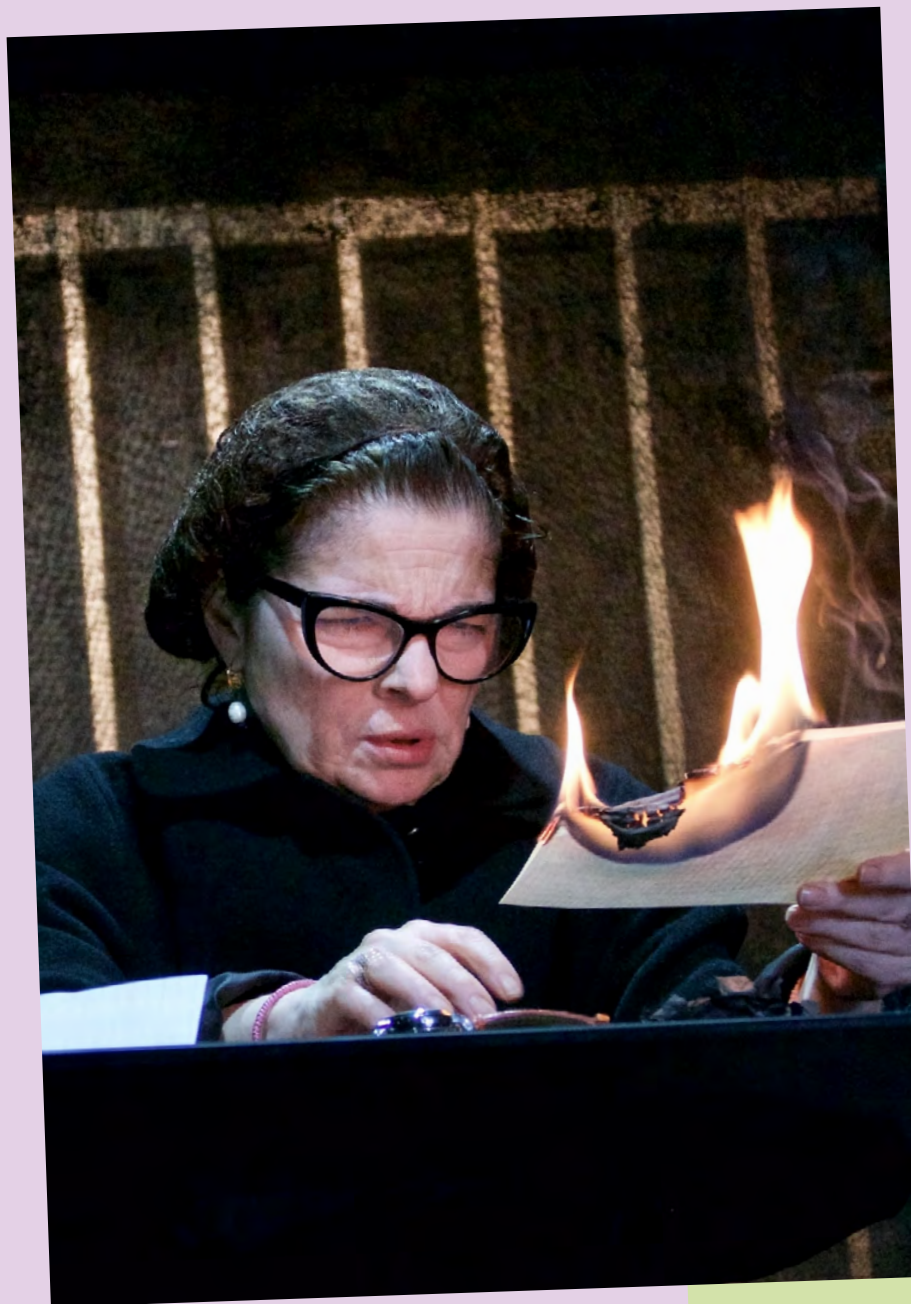
### **Ποια είναι η Αθηνά Παναγούλη και πώς παρουσιάζεται μέσα στην παράστασή σας;**

Η μητέρα του Παναγούλη, όπως παρουσιάζεται στο έργο του Γιάννη Σολδάτου και την σκηνοθέτησε ο Κωστής Καπελώνης, έχει δύναμη και κουράγιο να στηρίξει το παιδί της και να το τιμήσει σαν ήρωα όπως του άξιζε.

Έχει όμως και το στίγμα της χαροκαμένης μάνας, γιατί είχε χάσει με αδιευκρίνιστο τρόπο και άλλο ένα παιδί, τον αδελφό του Αλέκου, τον Γιώργο που είναι ένας από τους πολλούς αγνοούμενους της δικτατορίας.

Η μητέρα αυτή για μένα συμβολίζει όλες τις μανάδες που τους σκότωσαν τα παιδιά σε στιγμές της Ιστορίας αυτού του τόπου, όπου τα μυστικά και οι σκοτεινές διαδρομές δεν επιτρέπουν οι αλήθειες να βγουν στο φως.

Όπως η γιαγιά μου που έχασε το παιδί της στο δεύτερο αντάρτικο, αλλά και η Μάγδα Φύσσα που της δολοφόνησαν τον Παύλο και τώρα η Μαρία Καρυστιανού



και όλες οι άλλες μανάδες και πατεράδες των παιδιών των Τεμπών, που αγωνίζονται να βγει η αλήθεια για τον θάνατο των παιδιών τους στο φώς.

**Έχεις κοινά σημεία με την Αθηνά Παναγούλη, σε ποια κομμάτια της μοιάζετε;**

Δεν ξέρω αν έχω κοινά στοιχεία με το πραγματικό πρόσωπο. Προσπάθησα να την πλησιάσω, να την τιμήσω, ελπίζω να τα κατάφερα.

**Μετά από τόσους ρόλους στο θέατρο, υπάρχει κάτι που ονειρεύεσαι, που θα ήθελες πολύ να κάνεις;**

Δεν μπορώ να πω ότι έχω κάποιο όνειρο για συγκεκριμένο ρόλο. Μου αρέσει να παίζω σε ωραία έργα, που κάνουν το θεατή να σκέφτεται μετά, να μην πηγαίνει σπίτι του και να είναι σαν να μην έχει δει τίποτα.

Μου αρέσει επίσης να φτιάχνω παραστάσεις μέσα από λογοτεχνικά κείμενα και να τα κάνω θέατρο μέσα από τον λόγο και τη μουσική.

Μου αρέσουν τα παλιά ημερολόγια των ανθρώπων, οι μαρτυρίες που ανοίγουν δρόμο σκέψης για το πώς ήταν τα πράγματα, πριν φτάσουμε εδώ που είμαστε τώρα.

**Πώς βλέπεις εσύ σήμερα τη θεατρική πραγματικότητα στην Ελλάδα;**

Η θεατρική πραγματικότητα σήμερα θα έλεγα πως είναι χαοτική. Όμως αυτό είναι καλύτερο από το να ήταν πλήρως οργανωμένη και ελεγχόμενη από δύο τρία κέντρα.

Είναι έτσι δηλαδή, δύο τρία κέντρα αποφασίζουν, αλλά δεν είναι και τελείως έτσι ακόμα. Μπορεί ακόμα ο καθένας να βρει έναν τρόπο να κάνει ό,τι σκέφτεται σε κάποιο σημείο της πόλης αυτής ή κάπου αλλού. Αυτό δεν πρέπει να σταματήσει.





## Πρεμιέρα με... "Ζημιά" στο Lux Stage Athens με τον Αντύπα και την Beneluxe Vodka

Με μια λαμπερή πρεμιέρα που άφησε εποχή, το ανανεωμένο Lux Stage Athens (Λ. Ανδρέα Συγγρού 165) άνοιξε τις πόρτες του, σηματοδοτώντας την αρχή μιας εκρηκτικής σεζόν. Πρωταγωνιστής της βραδιάς, ο Αντύπας, θρύλος του ελληνικού λαϊκού τραγουδιού, που ξεσήκωσε το κοινό με τις διαχρονικές επιτυχίες του. Στο πλευρό του, ο ανατρεπτικός και πάντα εντυπωσιακός Τόνι Σφρήνος, με το 80s funky στίλ του, απογείωσε τη διάθεση.

Το opening party, πλημμυρισμένο από λάμψη και θετική ενέργεια, φιλοξένησε φίλους, θαμώνες και προσωπικότητες του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου, όλοι με ένα ποτήρι Beneluxe vodka στο χέρι – την premium ολλανδική vodka, που έχει συνδεθεί με την ανεπιτήδευτη πολυτέλεια.

Το σχήμα συμπληρώνουν οι Αχιλλέας Αγγελόπουλος, Πρόδρομος και Antonella, δημιουργώντας ένα line-up που υπόσχεται... "καταιγίδα λουλουδιών" κάθε Παρασκευή και Σάββατο. Η εμπειρία στο Lux Stage Athens δεν είναι απλώς διασκέδαση – είναι τελετουργία.

Η Beneluxe vodka, γεννημένη στο Ρότερνταμ, είναι το αποτέλεσμα της κοινής πορείας τριών φίλων που αναζητούσαν την τέλεια vodka. Με ρίζες σε ιστορικά αποστακτήρια και σύγχρονη αισθητική, η Beneluxe συνδυάζει τη δεξιοτεχνία με το πάθος για υψηλή ποιότητα, δημιουργώντας στιγμές που αξίζει να θυμάσαι.

## DB.one: Ένας γαστρονομικός προορισμός που μεταμορφώνει τη διασκέδαση στα νότια προάστια



Το DB.one, το γνωστό steakhouse στη Γλυφάδα, αποδεικνύει ξανά πως η γαστρονομία και η ποιοτική διασκέδαση μπορούν να συνυπάρχουν αρμονικά. Σε έναν χώρο που συνδυάζει κομψότητα με φιλόξενη ατμόσφαιρα, οι πρόσφατες μουσικές βραδιές του καταξιωμένου εστιατορίου άφησαν τις καλύτερες εντυπώσεις.

Το Σάββατο 22 Μαρτίου, η ταλαντούχα βιολονίστρια Χρύσια Κουμούτση χάρισε στο κοινό μια μοναδική εμπειρία, συνοδεύοντας μελωδικά τα εκλεκτά πιάτα του σεφ Ulash Tunç, γνωστού για τις εμπνευσμένες δημιουργίες του γύρω από τις υψηλές κοπές κρέατος. Τα κρασιά και τα signature cocktails συμπλήρωσαν ιδανικά την εμπειρία, προσφέροντας στους παρευρισκόμενους μια βραδιά για όλες τις αισθήσεις.

Λίγες μέρες αργότερα, την Παρασκευή 28 Μαρτίου, η jazz βραδιά με την Κατερίνα Σκρέκη έκλειψε την παράσταση. Η αισθαντική της φωνή, σε συνδυασμό με την ατμόσφαιρα του χώρου και τις γεύσεις υψηλής ποιότητας, μετέτρεψαν το DB.one σε σκηνή μοναδικών στιγμών.

Η θερμή ανταπόκριση του κοινού απέδειξε πως το DB.one δεν είναι απλώς ένα εξαιρετικό steakhouse – είναι ένας σύγχρονος γαστρονομικός και ψυχαγωγικός προορισμός, που συνεχώς εξελίσσεται, προσφέροντας αξέχαστες εμπειρίες σε κάθε του βραδιά.



## «Βρυκόλακες» του Ερρίκου Ίψεν στο Θέατρο ΕΛΕΡ

Η Αθηναϊκή Σκηνή συνεργάζεται σε πλαίσιο συμπαραγωγής με την εταιρεία Φωτόνιο Τέχνης και Πολιτισμού και παρουσιάζει ένα από τα κορυφαία έργα του Ερρίκου Ίψεν, τους «Βρυκόλακες».

Έργο με στέρεη δομή,- απαγορευμένο για αρκετές δεκαετίες «ένα από τα πιο βρωμερά πράγματα που γράφτηκαν ποτέ», το χαρακτήρισαν- παραμένει μια πολύτιμη θεατρική παρακαταθήκη. Πρωτοπόρο για την εποχή του, αλλά και για σήμερα, μιάς και η βασική πλατφόρμα που κινούνται, σκέφτονται και πράττουν οι πέντε ήρωές του, μιλά για τον μέγα αγώνα του ατόμου να κρατήσει ακέραιη την ατομική του συνείδηση απέναντι στην πίεση, που του εξασκούν οι ανόητες κοινωνικές συμβάσεις, τα πατριαρχικά «πρέπει» και οι δογματικές θρησκοληψίες. Τα συνεχή διλήματα, με κορυφαίο δίλλημα την ευθανασία που πρέπει να αποφασίσει η κυρία Αλβινγκ για τον αγιάτρευτο γιό της, ο κοινωνικός αρνητικός κομφορμισμός που οδηγεί σταδιακά στην απρόσωπη υπάκουη μάζα, η, σχεδόν, δολοφονική εμμονή της προτεσταντικής πίστης στις «παλαιές, σωστές αντιλήψεις», που παρεμπιπτόντως, σημάδεψαν και συνεχίζουν να καθοδηγούν την πολιτιστική ταυτότητα στις άνω χώρες της Ευρώπης, καθιστούν το έργο απόλυτα σύγχρονο!

Παρασκευή & Σάββατο: 21.00

Κυριακή: 20.00

Διάρκεια 80 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

## Απρίλιος στην Εθνική Πινακοθήκη: Αναδρομική έκθεση Τέτση, Γκόγια, Ξεναγήσεις & Εκπαιδευτικά Προγράμματα



Η Εθνική Πινακοθήκη υποδέχεται τον Απρίλιο και το Πάσχα με νέες προτάσεις τόσο στο Κεντρικό Κτήριο, όσο και στα Παραρτήματα.

### Κεντρικό Κτήριο: Παναγιώτης Τέτσης – Η εμμονή του βλέμματος

Με αφορμή την επέτειο των 100 χρόνων από τη γέννηση του Παναγιώτη Τέτση, η Εθνική Πινακοθήκη εγκαινιάζει στις 10 Απριλίου, στις 7.30 μμ., στο χώρο των περιοδικών εκθέσεων, αίθουσα «Ίδρυμα Αντώνιος Ε. Κομνηνός», μεγάλη αναδρομική έκθεση αφιερωμένη στο έργο του.

Εγκαίνια: Πέμπτη 10 Απριλίου, Ώρα: 19:30

Διάρκεια: Απρίλιος – Οκτώβριος 2025

### Francisco Goya, Los Caprichos – Μόνιμη Συλλογή

Η σειρά των 80 χαρακτικών με τίτλο Los Caprichos, η οποία ανήκει στις μόνιμες συλλογές της Εθνικής Πινακοθήκης, αγοράστηκε μαζί με τις υπόλοιπες χαρακτικές σειρές του Francisco Goya το 1961 από τον τότε διευθυντή Μαρίνο Καλλιγά και είναι η πρώτη -και η μια από τις δύο (μαζί με τις Ταυρομαχίες)- που εκτέθηκαν όσο ο καλλιτέχνης ήταν εν ζωή.

### Η Σαγήνη του Αλλόκοτου – Ενδιάμεσος Χώρος

Ένα θεματικό αφιέρωμα στην ελληνική Τέχνη

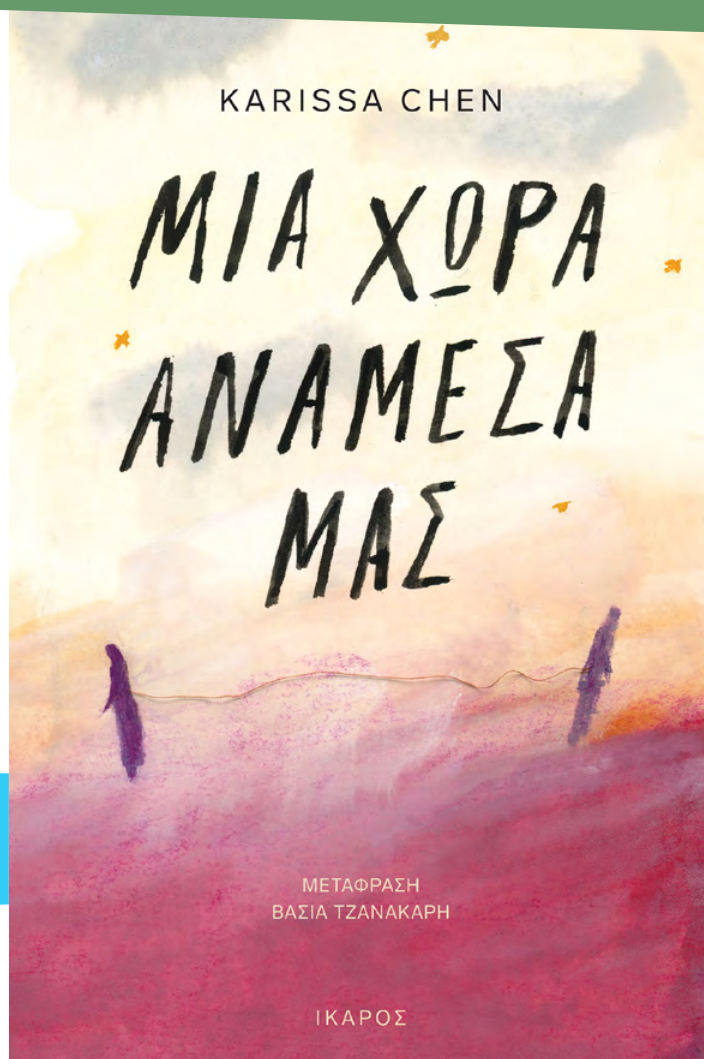
Το θεματικό αφιέρωμα στην ελληνική τέχνη με τίτλο Η Σαγήνη του Αλλόκοτου που παρουσιάζεται παράλληλα με την έκθεση των 80 χαρακτικών της σειράς Los Caprichos, γνωρίζει επίσης μεγάλη επισκεψιμότητα. Στην ομαδική αυτή έκθεση περιλαμβάνονται έργα δέκα καλλιτεχνών που από διαφορετικές αφετηρίες εναγκαλιζονται και εικονίζουν το αλλόκοτο, το υβριδικό, και το γκροτέσκο.

*Καλλιτέχνες: Αγγελος Αντωνόπουλος, Γιάννης Γαίτης, Σίλεια Δασκοπούλου, Μαριάννα Ιγνατάκη, Διονύσης Καβαλλιεράτος, Χριστόφορος Κατσαδιώτης, Τάσος Μαντζαβίνος, Μαλβίνα Παναγιωτίδη, Αγγελος Παπαδημητρίου, Φίλιππος Τσιτσόπουλος*

Ταυτόχρονα, συνεχίζονται τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα για οικογένειες.



## Μια χώρα αναμεσά μας



## Κάτω στην κοιλάδα

Ένας πατέρας φύτεψε δύο δέντρα μπροστά από το σπίτι του, ένα για κάθε γιο. Το πρώτο, ένα άγριο πεύκο, για τον Λουίτζι, που επί τριάντα εφτά χρόνια δεν έφυγε ποτέ από την κοιλάδα. Αυτός και η αγαπημένη του Μπέττα κάνουν μπάνιο στις λιμνούλες του ποταμού, ανάμεσα στις λευκές σημύδες. Αυτή την εποχή δεν κάνουν πια τόσο συχνά, περιμένουν το παιδί τους, στην ατμόσφαιρα πλανιέται ήδη η μυρωδιά ενός νέου ξεκινήματος. Ο Λουίτζι έχει δεχτεί τη θέση του δασονόμου, η Μπέττα έρχεται από την πόλη και διαβάζει Κάρεν Μπλίξεν.

Το άλλο δέντρο είναι ένα έλατο: ο Αλφρέντο είναι ο μικρότερος γιος, μελαγχολικός και ανθεκτικός στην παγωνιά, ανήσυχος κι ευέξαπτος. Για να μη δημιουργήσει κι άλλα προβλήματα, έφυγε μακριά, στον Καναδά, να ζήσει ανάμεσα σε θλιμμένους Ινδιάνους και πετρελαιοπηγές. Τώρα όμως επιστρέφει.

Ο Αλφρέντο και ο Λουίτζι έχουν δύο κοινά. Το πρώτο είναι το ποτήρι. Μπορούν να πίνουν ασταμάτητα, για μέρες, άσπρο κρασί, μπύρα, ούισκι κι άντε πάλι απ' την αρχή, στον πάγκο όπου βάζουν τα στοιχήματα για το ζώο που σκοτώνει τα σκυλιά στις όχθες του ποταμού, είναι λύκος, λυσσασμένο σκυλί ή ποιος ξέρει τι άλλο; Κι ύστερα είναι το σπίτι πίσω από αυτά τα δύο δέντρα. Τώρα που ο πατέρας δεν ζει πια, ο Αλφρέντο ξαναγύρισε στην κοιλάδα για να λυτρωθεί από τα όποια δεσμά του έχουν απομείνει. Αυτό που δε γνωρίζει, όμως, είναι ότι τούτο το καλύβι θα μπορούσε, από τη μια μέρα στην άλλη, να αξίζει μια περιουσία.

Η Σούτσι συνάντησε πρώτη φορά τον Χαΐγουέν μαγεμένη από τον ήχο του βιολιού του. Η παιδική τους φιλία άνθισε σε έρωτα στις φτωχές γειτονιές της Σαγκάης. Όταν το 1947 εκείνος κατατάχθηκε στον εθνικιστικό στρατό στη θέση του αδελφού του, της άφησε μονάχα το βιολί του κι ένα σημείωμα: «Συγχώρεσέ με».

Ανάμεσά τους μπήκε ο πόλεμος, η προσφυγιά και ο προσωπικός αγώνας του καθενός για επιβίωση. Εξήντα χρόνια μετά, συναντιούνται τυχαία σ' ένα σουπερμάρκετ στο Λος Άντζελες. Για εκείνον αυτό μοιάζει μοιραία μια δεύτερη ευκαιρία για μια νέα ζωή, μα η Σούτσι για να αντέξει τόσα χρόνια αναγκάστηκε να μην κοιτάξει ποτέ πίσω.

Από τα κλαμπ του Χονγκ Κονγκ και τους στρατιωτικούς καταυλισμούς της Ταϊβάν στους πολυσύχναστους δρόμους της Νέας Υόρκης και την ηλιόλουστη Καλιφόρνια, το Μια χώρα ανάμεσά μας διατρέχει με τρόπο συναρπαστικό έξι δεκαετίες ταραχώδους κινεζικής ιστορίας.

Μιας ιστορίας που διαμορφώθηκε από τον πόλεμο, την πείνα, τις θυσίες, αλλά και την ελπίδα για μια καλύτερη ζωή.



quote of the day

THE ONLY WAY TO DEAL WITH AN UNFREE WORLD IS TO BECOME SO ABSOLUTELY FREE THAT YOUR VERY EXISTENCE IS AN ACT OF REBELLION

Albert Camus

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Τίτος,  
Τίτα



2 Απριλίου

- > International Children's Book Day
- > National DIY Day
- > International Fact-Checking Day
- > National Ferret Day
- > World Autism Awareness Day
- > Autism Acceptance Day
- > Children's Picture Book Day
- > National Peanut Butter and Jelly Day
- > National Childhelp Day of Hope
- > National Walking Day

tip of the day

The world is a book, and those who do not travel read only a page.

Saint Augustine