

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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



**MONEY SCRIPTS:
ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ
ΜΕ ΤΟ ΧΡΗΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Good morning Say Yessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα δεν έφτιαξες απλώς καφέ. Έφτιαξες ιστορία.

Γιατί σήμερα... **κλείνουμε τα 1000 τεύχη**. Χίλια πρωινά. Χίλια “καλημέρα, SayYesser, Φτιάξε καφέ να στα πω”. Χίλιες φορές που άνοιξες το email σου – κουρασμένος, αγχωμένος, μισοξύπνιος – κι εγώ ήμουν εκεί.

Με καφέ (όσο καφές γίνεται σε λέξεις), με γκρίνια, με ειλικρίνεια, με χιούμορ. Με ψυχή.

Και ξέρεις τι; Δεν ήταν ποτέ “απλώς μια στήλη”. Είναι παρέα. Είναι εξομολόγηση. Είναι “κοίτα, δεν είσαι μόνος σου μέσα στο χάος”. Είναι για να σου υπενθυμίζω πως δεν είναι όλα όμορφα – κι όμως όλα αξίζουν να ειπωθούν.

Είναι για να σου δείχνω πως υπάρχει χώρος για όλα: για τα γέλια, για τα λάθη, για τα «δεν είμαι καλά σήμερα».

Και να μου απαντάς σιωπηλά: “συνέχισε... σε διαβάζω”.

Χίλια κείμενα. Πόσες λέξεις είναι αυτές; Δεν ξέρω. Ξέρω μόνο ότι κάποιες έπεσαν βαριές σαν πέτρες. Κάποιες σε έκαναν να χαμογελάσεις. Κάποιες σε τσίμπησαν εκεί που πονάς. Και κάποιες – οι αγαπημένες μου – σε έκαναν να ταυτιστείς και μπήκαν στην καρδιά σου λίγο παραπάνω.

Συνεχίσαμε ακόμα κι όταν δεν είχαμε ύπνο, ή χρόνο, ή κουράγιο. Αλλά είχαμε κάτι καλύτερο: αναγνώστες που περίμεναν. Εσένα. Που έκανες το “Φτιάξε καφέ να στα πω” να γίνει συνήθεια. Μικρή ιεροτελεστία.

Και ναι – 1000 τεύχη μετά, αν με ρωτήσεις τι έμαθα, θα σου πω το πιο απλό: οι άνθρωποι δε χρειάζονται σπουδαίες απαντήσεις. Χρειάζονται να τους πεις “σε νιώθω”.





Tip of the Day: Κανένα tip δε θα σου δώσω σήμερα αλλά θα σε ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου για όλα αυτά που μου έχεις δώσει εσύ!

1000 καλημέρες και χιλιάδες δικά σου μηνύματα κάθε φορά που σε άγγιζαν αυτά που διάβασες!

Και πες μου εσύ τώρα πώς να το διαχειριστώ... από το “με διαβάζει μόνο η κολλητή μου και η μάνα μου” φτάσαμε στο “χίλια τεύχη και 18.712 άνθρωποι στην ίδια πρόταση”.

Κι όμως, κάπου ανάμεσα σε τσαλακωμένες λέξεις, χαμένες προθεσμίες και δευτέρους καφέδες, μεγαλώσαμε. Γίναμε παρέα.

Κι αν με ρωτήσεις σήμερα τι κρατάω πιο πολύ; Αυτό: Χίλιες φορές να ξαναρχίσω από την αρχή, αρκεί να ξέρω πως κάπου, κάποιος, περιμένει να διαβάσει.

- 😊 Ευχαριστώ που δεν έφυγες. Που με αντέχεις κάθε μέρα.
- 😊 Ευχαριστώ που ανοίγεις αυτό το mail, ακόμα και όταν δεν έχεις αντοχές για τίποτα.
- 😊 Ευχαριστώ που είσαι στην άλλη άκρη. Κάθε πρωί, χωρίς εξαίρεση.
- 😊 Ευχαριστώ που συνεχίζεις να διαβάζεις – και όταν γελάς, και όταν πονάς.
- 😊 Ευχαριστώ που με αφήνεις να χωράω στην καθημερινότητα σου. Κάθε πρωί.
- 😊 Ευχαριστώ που έμεινες. Όχι μία φορά. Χίλιες.
- 😊 Ευχαριστώ που είσαι εδώ – όχι μόνο όταν είναι εύκολο, αλλά και όταν δεν είναι.

Ας κάνουμε πρόποση λοιπόν και ας πιούμε μία γουλιά καφέ για τα 1000 που πέρασαν.

Και – αν έχεις ακόμα χώρο στην καρδιά σου για λέξεις – για τα 1000 που έρχονται.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Money scripts: Πώς διαμορφώνεται η σχέση μας με το χρήμα από την παιδική ηλικία



Το χρήμα δεν είναι απλώς μέσο συναλλαγής· είναι σύμβολο ασφάλειας, δύναμης και κοινωνικής θέσης. Η σχέση μας με αυτό ξεκινά πολύ νωρίτερα από ό,τι φανταζόμαστε — στην παιδική ηλικία, όταν οι πρώτες εμπειρίες γύρω από οικονομικές αποφάσεις, δώρα, περιορισμούς ή διαμάχες με γονείς διαμορφώνουν βαθιά συναισθηματικά και γνωστικά πρότυπα.

Παιδικές εμπειρίες που καθορίζουν τη σχέση μας με το χρήμα

Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά αντιγράφουν τον τρόπο που οι γονείς τους διαχειρίζονται τα οικονομικά. Σύμφωνα με μελέτη του University of Cambridge, παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες όπου υπάρχει συνεχές άγχος για τα οικονομικά, τείνουν να αναπτύσσουν στο μέλλον φοβία σχετικά με τα έξοδα ή εμμονή με την αποταμίευση. Αντίθετα, παιδιά που βλέπουν ισορροπία ανάμεσα στην οικονομική ασφάλεια και τη χαρά που σχετίζεται

με αγορές κ.α., αναπτύσσουν πιο υγιή οικονομική συμπεριφορά ως ενήλικες.

Παράλληλα, οι πρώιμες εμπειρίες με δώρα και επιβραβεύσεις επηρεάζουν τη σχέση τους με την αξία και την ανταμοιβή. Παιδιά που μαθαίνουν να συνδέουν το χρήμα με προσπάθεια και επιβράβευση αναπτύσσουν αίσθηση ελέγχου και αυτονομίας, ενώ όσα βλέπουν υπερβολική έμφαση στο χρήμα ως μέτρο αγάπης ή αποδοχής ενδέχεται να συνδέσουν τον πλούτο με αυτοεκτίμηση και άγχος.

Money scripts: οι πεποιθήσεις που κουβαλάμε

Σύμφωνα με ψυχοθεραπευτές, η σχέση με το χρήμα διαμορφώνεται από τα λεγόμενα money scripts — υποσυνείδητες πεποιθήσεις που καθορίζουν πώς νιώθουμε και αντιδρούμε απέναντι στο χρήμα.



Παραδείγματα:

“Το χρήμα είναι κακό”: Οδηγεί σε ενοχή όταν κερδίζουμε ή ξοδεύουμε.

“Δεν έχω αρκετά”: Συνεχές άγχος και δυσκολία στην οικονομική διαχείριση.

“Το χρήμα φέρνει ασφάλεια”: Θετική προσέγγιση, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικό έλεγχο και άγχος για το μέλλον.

Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτά τα scripts συχνά ριζώνουν στην παιδική παρατήρηση και εμπειρία, ακόμη και πριν το παιδί αποκτήσει συνειδητή αντίληψη για το χρήμα.

Ο εγκέφαλος συνδέει το χρήμα με το σύστημα ανταμοιβής — περιοχές όπως ο προμετωπιαίος φλοιός ενεργοποιούνται όταν κερδίζουμε ή ξοδεύουμε χρήματα.

Έρευνες του Max Planck Institute δείχνουν ότι η έκθεση των παιδιών σε θετικά ή αρνητικά συναισθήματα γύρω από το χρήμα επηρεάζει τη νευρωνική διαμόρφωση αυτών των περιοχών.

Ταυτόχρονα, η διαχείριση του άγχους και η αυτοσυγκράτηση συνδέονται με τη λειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού, που ωριμάζει με την ηλικία.

Η εμπειρία της παιδικής ηλικίας καθορίζει την ικανότητα να παίρνουμε συνειδητές, ώριμες οικονομικές αποφάσεις ως ενήλικες.

Πρακτικές συμβουλές για υγιή σχέση με το χρήμα

Αυτοπαρατήρηση: Αναγνώρισε τα προσωπικά σου money scripts. Σημείωσε πώς νιώθεις όταν ξοδεύεις ή αποταμιεύεις.

Εκπαίδευση από την παιδική ηλικία: Δώσε στα παιδιά εργαλεία να κατανοούν την αξία και τη διαχείριση του χρήματος χωρίς άγχος ή υπερβολική πίεση.

Διαχωρισμός χρημάτων και συναισθήματος: Μάθε να μην συνδέεις την αυτοεκτίμησή σου ή την αξία σου με την οικονομική σου κατάσταση.

Μικρά βήματα οικονομικής αυτονομίας: Πρωτοβουλίες για μικρές αγορές και έξοδα ενισχύουν την αίσθηση ελέγχου και υπευθυνότητας.

Συνειδητή κατανάλωση: Επένδυσε σε αξία και εμπειρίες, όχι σε υπερβολική κατανάλωση.

Τελικά...

Η παιδική ηλικία αφήνει τα πρώτα «σημάδια» που καθορίζουν συναισθηματικές αντιδράσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές. Κατανοώντας τα money scripts και τις πρώιμες εμπειρίες μας, μπορούμε να αναπτύξουμε υγιείς οικονομικές συνήθειες, να μειώσουμε το άγχος και να αποκτήσουμε μια ισορροπημένη σχέση με το χρήμα— ως μέσο ευημερίας και όχι ως πηγή πίεσης.

Η πιο έξυπνη Black Friday ξεκίνησε στο Flip.gr

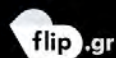
Το Flip.gr, η κορυφαία πλατφόρμα για refurbished ηλεκτρονικές συσκευές, δίνει και φέτος το σύνθημα για την πιο έξυπνη Black Friday της χρονιάς, με προσφορές που ξεκίνησαν ήδη από τις 30 Οκτωβρίου.

Οι καταναλωτές μπορούν να αποκτήσουν smartphones, laptops, tablets και smartwatches “σαν καινούργια”, με εγγυημένη ποιότητα και τιμές Black Friday. Ενδεικτικά, το iPhone 13 ξεκινά από 299,99€, το iPhone 15 Pro Max από 749,99€, ενώ ακολουθούν πλήθος επιλογών σε premium συσκευές.

Κάθε προϊόν περνά από 67 τεχνικούς ελέγχους, συνοδεύεται από 2 χρόνια εγγύηση, δωρεάν επιστροφή 30 ημερών και δυνατότητα αγοράς σε έως 4 άτοκες δόσεις μέσω tbi Bank, χωρίς πιστωτική κάρτα.

Με περισσότερους από 550.000 χρήστες, το Flip αποδεικνύει ότι η τεχνολογία μπορεί να είναι προσιτή, αξιόπιστη και φιλική προς το περιβάλλον. Η επιλογή μιας ανακατασκευασμένης συσκευής δεν είναι απλώς οικονομική – είναι και υπεύνη, συμβάλλοντας στην κυκλική οικονομία και στη μείωση ηλεκτρονικών αποβλήτων.

Η έξυπνη Black Friday είναι ήδη εδώ. Ανακαλύψτε τη στο www.flip.gr.



Flip Black Friday
Top deals σε refurbished συσκευές
ΣΑΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ



ΔΕΗ: Βράβευσε 443 αριστούχους μαθητές και φοιτητές παιδιών εργαζομένων



Για περισσότερο από 40 χρόνια, η ΔΕΗ τιμά την αριστεία και την προσπάθεια των παιδιών των εργαζομένων της μέσα από τον θεσμό «ΔΕΗ Προοδεύω». Φέτος, 443 μαθητές και φοιτητές που άριστευσαν στη Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια εκπαίδευση βραβεύτηκαν σε δύο εκδηλώσεις σε Αθήνα και Πτολεμαΐδα, με κεντρικό μήνυμα «Γίνε το μέλλον που ονειρεύεσαι».

Συγκεκριμένα, τιμήθηκαν 126 απόφοιτοι Γυμνασίου, 196 απόφοιτοι Λυκείου και 121 φοιτητές και απόφοιτοι ΑΕΙ (πτυχιακοί, μεταπτυχιακοί και διδάκτορες) από όλη την Ελλάδα. Οι νέοι αριστούχοι έλαβαν έπαινο και συμβολικά δώρα ως αναγνώριση των κόπων και των επιτυχιών τους.

Στην εκδήλωση της Αθήνας, στελέχη της

ΔΕΗ μίλησαν για την αξία της επιμονής, της προσωπικότητας και της προσαρμοστικότητας σε μια εποχή τεχνολογικών αλλαγών. Στην Πτολεμαΐδα, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο της νέας γενιάς στη μετάβαση της Δυτικής Μακεδονίας σε ένα βιώσιμο, ενεργειακό μέλλον.

Ο θεσμός «ΔΕΗ Προοδεύω» αποτελεί μέρος της στρατηγικής βιώσιμης ανάπτυξης της ΔΕΗ και συνδέεται με τον Στόχο 4 του ΟΗΕ για ποιοτική εκπαίδευση, αναδεικνύοντας τη διαχρονική πίστη της εταιρείας στη γνώση, την πρόοδο και το μέλλον των νέων.

Qi Gong: Η αρχαία τέχνη που συνδέει σώμα, μυαλό και ενέργεια



Το Qi Gong είναι μια αρχαία κινεζική πρακτική που συνδυάζει ήπιες κινήσεις, αναπνοή και συγκέντρωση για να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική υγεία.

Η λέξη «Qi» σημαίνει «ζωτική ενέργεια», ενώ το «Gong» σημαίνει «καλλιέργεια» ή «πρακτική». Με λίγα λόγια, το Qi Gong είναι η τέχνη της καλλιέργειας και ροής της ενέργειας μέσα στο σώμα, με στόχο την ισορροπία, την ευεξία και την εσωτερική ηρεμία.

Η πρακτική αυτή δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό, καθιστώντας την προσβάσιμη σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φυσικής κατάστασης.

Μέσα από ήπιες κινήσεις και ελεγχόμενη αναπνοή, το σώμα και το μυαλό συγχρονίζονται, ενισχύοντας την αίσθηση χαλάρωσης και αυτορρύθμισης.

Το Qi Gong έχει πολλαπλά οφέλη:

Μείωση στρες και άγχους: Οι αργές, ρυθμικές κινήσεις μαζί με βαθιές αναπνοές ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό

νευρικό σύστημα, οδηγώντας σε αίσθηση ηρεμίας.

Βελτίωση ευλυγισίας και ισορροπίας:

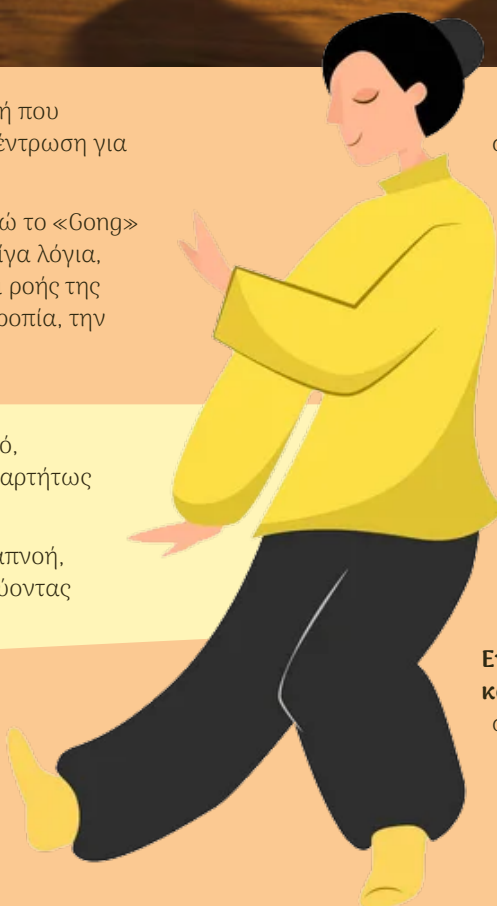
Οι κινήσεις ενδυναμώνουν τους μύες, βελτιώνουν την κινητικότητα των αρθρώσεων και μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμών.

Αύξηση ενέργειας και ζωτικότητας:

Η ροή της «Qi» μέσα στο σώμα βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και στην ενίσχυση της αντοχής.

Ενίσχυση συγκέντρωσης και mindfulness:

Το Qi Gong συνδέει κάθε κίνηση με την αναπνοή και την προσοχή, προσφέροντας μια μορφή διαλογισμού με κίνηση.





Σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι τακτική εξάσκηση του Qi Gong μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, να βελτιώσει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα.

Μικρές συνεδρίες καθημερινά μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση, να μειώσουν το στρες και να προσφέρουν αίσθηση αναζωογόνησης. Η πρακτική θυμίζει ότι η ευεξία δεν είναι μόνο στόχος αλλά και ταξίδι — μια καθημερινή συνήθεια που συνδέει τον σύγχρονο άνθρωπο με αρχαίες παραδόσεις για σώμα και νου.

Η πρακτική του Qi Gong είναι απλή:

Βρες έναν ήσυχο χώρο: Σπίτι, κήπο ή πάρκο. Η ηρεμία του περιβάλλοντος ενισχύει τη συγκέντρωση.

Στάση σώματος: Στάσου ή κάθισε με ίσια πλάτη και χαλαρά χέρια. Εστίασε στην αναπνοή σου.

Αργές κινήσεις: Κινήσου με ήρεμο ρυθμό, αφήνοντας την κάθε κίνηση να ακολουθεί την αναπνοή.

Συνέπεια: 10-20 λεπτά την ημέρα αρκούν για να νιώσεις αλλαγές στην ενέργεια και τη διάθεση.

Υπάρχουν online μαθήματα και εφαρμογές που καθοδηγούν αρχάριους, καθιστώντας το Qi Gong εύκολα προσβάσιμο.

Qi Gong και καθημερινή ζωή

Ένα από τα πιο όμορφα στοιχεία του Qi Gong είναι ότι μπορεί να ενταχθεί σε κάθε ρουτίνα. Πριν από τη δουλειά, μετά από μια κουραστική μέρα ή ακόμα και σε σύντομα διαλείμματα, λίγες κινήσεις αρκούν για να ανακτήσεις ηρεμία και ενέργεια. Για όσους αναζητούν συνδυασμό σωματικής άσκησης και mindfulness, το Qi Gong είναι μια πρακτική που συγχρονίζει σώμα, αναπνοή και σκέψη.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΚΥΝΗΓΟΣ - ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η νέα ταινία δράσης και επιστημονικής φαντασίας ΚΥΝΗΓΟΣ - ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ (με τίτλο στα αγγλικά: Predator: Badlands έρχεται σήμερα 6 Νοεμβρίου στους κινηματογράφους να επεκτείνει το εμβληματικό σύμπαν της σειράς Predator.

Η υπόθεση τοποθετείται σε έναν απομακρυσμένο πλανήτη, όπου ο έκπτωτος κυνηγός Dek συμμαχεί με την Thia για να βρουν τον απόλυτο αντίπαλο. Σε έναν αφιλόξενο και αχαρτογράφητο πλανήτη, όπου οι κανόνες της επιβίωσης αλλάζουν από λεπτό σε λεπτό, ο Dek - ένας έκπτωτος Predator που βρίσκεται κυνηγημένος από το ίδιο του το είδος - αναγκάζεται να συμμαχήσει με την Thia, μια ανθρώπινη επιζήσασα που έχει μάθει να ζει μέσα στην άγρια φύση. Καθώς οι δύο απρόσμενοι σύμμαχοι περιπλανιούνται στη λεγόμενη «Επικίνδυνη Ζώνη», έρχονται αντιμέτωποι με αρχαία μυστικά, ανελέητους θηρευτές και μια απειλή πιο τρομακτική από κάθε προηγούμενο κυνήγι. Το ταξίδι τους μετατρέπεται σε μια μάχη όχι μόνο για την επιβίωση, αλλά και για την ανακάλυψη της αλήθειας πίσω από έναν θανάσιμο αντίπαλο που οι Predator φοβούνται περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.

Σκηνοθετικά, η ταινία ΚΥΝΗΓΟΣ - ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ φέρει την υπογραφή του σκηνοθέτη Dan Trachtenberg, ενώ το σενάριο υπογράφουν οι Patrick Aison και Brian Duffield, βασισμένο σε ιστορία των Trachtenberg και Aison. Παραγωγοί είναι οι John Davis, Brent O'Connor, Marc Toberoff, Dan Trachtenberg και Ben Rosenblatt. Μεταξύ των βασικών συντελεστών, πρωταγωνιστούν η Elle Fanning ως Thia και ο Dimitrius Schuster-Koloamatangi ως Dek. Υπεύθυνος φωτογραφίας είναι ο Jeff Cutter, το μοντάζ επιμελήθηκαν οι Stefan Grube και David Trachtenberg, ενώ τη μουσική υπογράφουν οι Sarah Schachner και Benjamin Wallfisch. Η εταιρεία διανομής είναι η 20th Century Studios. Η ταινία διαρκεί περίπου 107 λεπτά και αποτελεί τη 6η κινηματογραφική ζωντανή δράση (και τη 9η συνολικά) στην κύρια σειρά του franchise.

Παραλειπόμενα

Για πρώτη φορά στο κύριο σύμπαν του Predator-franchise, ο κυνηγός (Predator) στο ΚΥΝΗΓΟΣ - ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ είναι ο ίδιος ο «ήρωας» της ιστορίας, και



όχι απλώς ο αντίπαλος. Επιπλέον, για την ταινία αναπτύχθηκε μια ολοκληρωμένη γλώσσα των Predator, που αποτελεί δουλειά γλωσσολόγων, για να αποδοθεί πιο πιστά η κουλτούρα του είδους. Η παραγωγή ξεκίνησε γυρίσματα στη Νέα Ζηλανδία τον Αύγουστο του 2024 και ολοκληρώθηκε τον Οκτώβριο. Τέλος, η ταινία έλαβε βαθμολογία PG-13, κάτι που αποτελεί πρώτη φορά για τη σειρά, καθώς οι προηγούμενες είχαν R-rating.

Με έντονη δράση, επιστημονική φαντασία και ανατροπές, το «ΚΥΝΗΓΟΣ - ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ» υπόσχεται μια φρέσκια προσέγγιση στο αγαπημένο franchise. Αξίζει να το ανακαλύψετε στη μεγάλη οθόνη.

Δείτε το trailer [εδώ](#).

Η διεθνώς βραβευμένη ζωγράφος Giota Vorgia ανοίγει για πρώτη φορά το ατελιέ της στο ελληνικό κοινό

Η διεθνώς αναγνωρισμένη ζωγράφος Giota Vorgia (Γιώτα Βοργιά), μέλος της IAA/UNESCO και με πολυετή παρουσία στην Αμερική, διοργανώνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα ένα Private Open Studio Event, προσκαλώντας συλλέκτες, φιλότεχνους και επαγγελματίες του χώρου σε μία σπάνια, προσωπική ξενάγηση στο ατελιέ της στην Αθήνα.

Μια καλλιτέχνης με διεθνές αποτύπωμα

Με περισσότερα από 20 χρόνια εικαστικής δημιουργίας, η Giota Vorgia έχει καθιερωθεί για την ιδιαίτερη αισθητική της γλώσσα και τη θεραπευτική δύναμη της τέχνης της. Έχει διακριθεί σε διεθνείς διαγωνισμούς σε Ελλάδα και ΗΠΑ (2017-2025), ενώ ξεχωρίζει η τιμητική αναφορά στο Marquis Who's Who 2025 και η βράβευσή της στο Book of Greats. Το 2023 επιλέχθηκε στους κορυφαίους καλλιτέχνες της Art Biennale του Λονδίνου, ενώ έχει εκθέσει ή συνεργαστεί με χώρους όπως το Varoulko Seaside, η Davis Gallery (ΗΠΑ) και η Gagliardi Gallery (Λονδίνο).

Έργα σε σημαντικές συλλογές

Δημιουργίες της βρίσκονται σε δημόσιες και ιδιωτικές συλλογές στην Ελλάδα, τις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Ιαπωνία, την Ισπανία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τον Λίβανο και την Κίνα. Μεγάλοι θεσμοί όπως το Ελληνικό Προξενείο στο Χιούστον, ο οργανισμός Genshai στη Γιούτα και πολιτιστικοί φορείς στην Ιταλία και τον Λίβανο φιλοξενούν έργα της.

Η καλλιτεχνική της υπογραφή

Από το 2004 αναπτύσσει σταθερά μια θεματολογία γύρω από την πέτρα και τη θάλασσα, μετατρέποντάς τα σε



σύμβολα εσωτερικής γαλήνης, ριζών και παρουσίας. Η προσωπική της τεχνική, "Uplifting Naturalism", συνδυάζει λάδι σε καμβά και τη μεταφορά της ενέργειας της φύσης στον θεατή. «Δεν ζωγραφίζω απλώς εικόνες – δημιουργώ στιγμές αλήθειας», αναφέρει η ίδια.

Τι θα ζήσουν οι προσκεκλημένοι

Το Private Open Studio Event αποτελεί μία μοναδική ευκαιρία για τους παρευρισκόμενους να:

- γνωρίσουν προσωπικά τη Giota Vorgia,
- δουν πρωτότυπα έργα, ακόμη και inédit art pieces που δεν έχουν εκτεθεί,
- γνωρίσουν συλλέκτες και λάτρεις της τέχνης,
- γίνουν μέλη του Vorgia Art Circle,
- αποκτήσουν έργα ή να παραγγείλουν custom δημιουργίες,
- λάβουν ένα exclusive δώρο-έκπληξη από την ίδια.

Οι θέσεις είναι περιορισμένες και διατίθενται αποκλειστικά κατόπιν πρόσκλησης και τηλεφωνικής επιβεβαίωσης. Η είσοδος είναι δωρεάν.



Emirates: Δωρεάν εισιτήριο για την παράσταση La Perle και προνόμια My Emirates Pass για ταξιδιώτες στο Ντουμπάι

Η Emirates προσκαλεί τους ταξιδιώτες να ζήσουν έναν ξεχωριστό χειμώνα στο Ντουμπάι, προσφέροντας δωρεάν εισιτήριο για την παγκοσμίου φήμης παράσταση La Perle by Dragone με κάθε κράτηση πτήσης μετ' επιστροφής προς Ντουμπάι. Παράλληλα, οι επιβάτες απολαμβάνουν αποκλειστικές εκπτώσεις και προνόμια σε εκατοντάδες καταστήματα, εστιατόρια, δραστηριότητες και θεματικά πάρκα μέσω του My Emirates Pass.

Η προσφορά ισχύει για κρατήσεις που πραγματοποιούνται μέσα στον Νοέμβριο και Δεκέμβριο 2025, ανεξαρτήτως κατηγορίας θέσης. Το εισιτήριο αφορά τη ζώνη Silver του La Perle, της εντυπωσιακής aqua θεατρικής παραγωγής που συνδυάζει εναέρια ακροβατικά, χορογραφίες νερού, ειδικά εφέ και αφηγηματικά στοιχεία εμπνευσμένα από την παράδοση και την καινοτομία του Ντουμπάι.

Με την ολοκλήρωση της κράτησης, οι επιβάτες λαμβάνουν μέσω email μοναδικό κωδικό εξαργύρωσης, τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν στο LaPerle.com για να επιλέξουν ημερομηνία και θέση, έως και τις 17 Δεκεμβρίου 2025.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η Emirates ενισχύει την ταξιδιωτική εμπειρία των επισκεπτών, προσφέροντας όχι μόνο πτήσεις υψηλού επιπέδου, αλλά και πρόσβαση σε πολιτισμό, ψυχαγωγία και lifestyle εμπειρίες στο Ντουμπάι.

BrainReGain: Δύο νέα πιλοτικά προγράμματα για ουσιαστική υποστήριξη των επαναπατρισθέντων

BrainReGain

ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

Το Σωματείο Ελληνισμός Εν Δράσει – BrainReGain εγκαινιάζει δύο νέα πιλοτικά προγράμματα με στόχο να στηρίξει ουσιαστικά τους Έλληνες του εξωτερικού που αποφασίζουν να επιστρέψουν και να επανενταχθούν στην Ελλάδα.

Οι δράσεις ξεκίνησαν την περασμένη εβδομάδα και καλύπτουν τόσο τις πρακτικές ανάγκες της μετεγκατάστασης όσο και την ομαλή προσαρμογή των παιδιών στο εκπαιδευτικό και κοινωνικό περιβάλλον.

1. Πρόγραμμα Ένταξης Ανήλικων Τέκνων Επαναπατριζόμενων Οικογενειών

Σε συνεργασία με την Εκπαιδευτική Αναγέννηση, το πρόγραμμα προσφέρει υποστήριξη για την εγγραφή σε σχολεία, συμβουλευτική προσαρμογής και καθοδήγηση για την ομαλή ένταξη των παιδιών στην ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα.

2. Πρόγραμμα Πρακτικής Υποστήριξης Επαναπατρισμού (Relocation Support)

Με την Orphee Beinoglou, το BrainReGain παρέχει ενημέρωση για τη διαδικασία μετακόμισης, τελωνειακά ζητήματα και δικτύωση με αξιόπιστους συνεργάτες, ώστε να μειωθούν τα εμπόδια της επιστροφής.

«Ο επαναπατρισμός είναι μια συνολική οικογενειακή μετάβαση», δήλωσε ο Πρόεδρος του BrainReGain, κ. Κωνσταντίνος Κεσεντές.

Ήδη 16 οικογένειες συμμετέχουν στα προγράμματα, τα οποία θα αξιολογηθούν ώστε να αποτελέσουν μόνιμη υπηρεσία για τους Έλληνες του Εξωτερικού.

Η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ εγκαινιάζει μια νέα εποχή για την εξωστρεφή Ελλάδα στη mainstream Γερμανική αγορά



Η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ ολοκλήρωσε με απόλυτη επιτυχία μια στρατηγικής σημασίας προωθητική ενέργεια σε δύο μεγάλα καταστήματα της αλυσίδας EDEKA στη Στουτγάρδη της Γερμανίας, σε συνεργασία με την Agrofolio, έναν από τους βασικούς διανομείς ελληνικών προϊόντων στην περιοχή. Στόχος της ενέργειας ήταν η προβολή και ενίσχυση της παρουσίας των επώνυμων, ποιοτικών προϊόντων των εταιρειών-Μελών στη mainstream γερμανική αγορά. Η δράση υλοποιήθηκε με την υποστήριξη της Eurobank και της Enterprise Greece, στο πλαίσιο της κοινής δέσμευσης για την ανάδειξη της ελληνικής παραγωγής στις διεθνείς αγορές.

Η προωθητική ενέργεια έλαβε χώρα σε δύο καταστήματα της EDEKA: το EDEKA Center Feuerbach (18-27 Σεπτεμβρίου) και το EDEKA Bauer Leinfelden (1-11 Οκτωβρίου), προσεγγίζοντας περισσότερους από 8.500 καταναλωτές εβδομαδιαίως. Με ειδικά διαμορφωμένα stands με μηνύματα επικοινωνίας

στα Γερμανικά, γευστικές δοκιμές και την ενεργή παρουσία promoters καθημερινά, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν βιωματικά την υψηλή ποιότητα, τη γευστική ταυτότητα και την καινοτομία των επώνυμων ελληνικών προϊόντων.

Οι 12 εταιρίες- Μέλη που συμμετείχαν, με 59 προϊόντα, ήταν οι εξής: Agrino, Λουξ, Ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ, Ποτοποιία Ι. Βαρβαγιάννης, Βιολάντα, Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, Μανδρέκας, ΧΙΩΝ, Θυμέλης, Μέλι Αττική, Αγγελάκης, Μενέλαος Fresh.

Ο πρόεδρος του Δ.Σ. της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, κ. Αγίς Πιστιόλας, δήλωσε: «Η επιτυχία της παρουσίας μας στα καταστήματα EDEKA στη Στουτγάρδη αποδεικνύει τη δυναμική που μπορεί να έχει η ελληνική επιχειρηματικότητα όταν λειτουργεί συλλογικά και με στρατηγική.



Από την πλευρά του, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Enterprise Greece, Δρ. Μαρίνος Γιαννόπουλος, υπογράμμισε:

«Η Enterprise Greece στηρίζει με συνέπεια κάθε πρωτοβουλία που ανοίγει νέους δρόμους για την ελληνική επιχειρηματικότητα στις διεθνείς αγορές. Η συνεργασία μας με την ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ αποτυπώνει έμπρακτα πώς οι συνέργειες μπορούν να αναδείξουν τα ελληνικά προϊόντα.

Η Ελλάδα διαθέτει εξαιρετικά δυναμικές επιχειρήσεις, ικανές να ανταγωνιστούν επάξια σε απαιτητικά περιβάλλοντα, προβάλλοντας παράλληλα μια σύγχρονη, εξωστρεφή εικόνα της χώρας μας. Είναι χαρά και ευθύνη μας να ενισχύουμε τέτοιες προσπάθειες που συνδέουν την ελληνική παραγωγή με τη διεθνή ανάπτυξη και δημιουργούν προστιθέμενη αξία και νέες θέσεις εργασίας στην πατρίδα μας».

Ο Βοηθός Γενικός Διευθυντής της Eurobank, επικεφαλής Transaction Banking, κ. Ελευθέριος Βλαχογιάννης, επεσήμανε:

«Η Eurobank, ως σταθερός υποστηρικτής της ελληνικής επιχειρηματικότητας, συνεχίζει να στηρίζει ενεργά την πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Μετά

την επιτυχημένη δράση στη Γαλλία, η πρωτοβουλία επεκτείνεται στη γερμανική αγορά, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή απήχηση των ελληνικών επιχειρήσεων και την ποιότητα των εγχώριων προϊόντων.

Μέσω της βραβευμένης πλατφόρμας διεθνούς εμπορίου Exportgate και της εξειδικευμένης ομάδας Transaction Banking, η Τράπεζα βρίσκεται σταθερά στο πλευρό των εξωστρεφών ελληνικών επιχειρήσεων, υποστηρίζοντας ουσιαστικά τη διεξόδου τους σε νέες αγορές και την ανάπτυξή τους στο παγκόσμιο επιχειρηματικό περιβάλλον».

Η θερμή ανταπόκριση των Γερμανών καταναλωτών στα προϊόντα μας, σε συνδυασμό με τη σταθερή υποστήριξη της Eurobank και της Enterprise Greece, που στέκονται διαχρονικά στο πλευρό μας, ενισχύει το όραμά μας για μια εξωστρεφή και ανταγωνιστική Ελλάδα. Τα θετικά αποτελέσματα αποτελούν ισχυρό κίνητρο για εμάς, για να εντείνουμε τις προσπάθειές μας προς την κατεύθυνση της συλλογικής προώθησης των επώνυμων ελληνικών προϊόντων των Μελών τόσο στη Γερμανία όσο και σε άλλες ευρωπαϊκές πόλεις».



ΕΙΜΑΣΤΕ Η ΕΛΛΑΔΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΕΙ



ΜΥΘΟΛΟΓΙΕΣ Με το πρόσωπο της Kimiko Yoshida

Η Kourd Gallery παρουσιάζει την πρώτη ατομική έκθεση της Kimiko Yoshida στην Ελλάδα, με τίτλο «Μυθολογίες – Με το πρόσωπο της Kimiko Yoshida», σε επιμέλεια της Ελένης Βαροπούλου. Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν σήμερα Πέμπτη 6 Νοεμβρίου 2025, στις 20:00, και η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 17 Ιανουαρίου 2026.

Μετά την επιτυχημένη παρουσία της στην Art Athina 2025, η διεθνώς βραβευμένη Γιαπωνέζα φωτογράφος και εικαστικός επιστρέφει στην Αθήνα, παρουσιάζοντας μια ενότητα φωτογραφιών και γλυπτών που διερευνούν τη μυθολογία, την ταυτότητα και τη μεταμόρφωση. Η Yoshida χρησιμοποιεί το ίδιο της το πρόσωπο ως καμβά, μέσα από τελετουργίες όπως το ιαπωνικό μακιγιάζ shironuri, δημιουργώντας υβριδικά, συμβολικά πορträιτα που συνδέουν το αρχαίο με το σύγχρονο.

Στις «Μυθολογίες», η Yoshida ενσαρκώνει μορφές όπως η Μέδουσα, Αθηνά, Εκάτη, Βάκχος, Μινώταυρος, Venus, αλλά και ιστορικά πρόσωπα, οικοδομώντας τη δική της προσωπική μυθολογία. Η πλαστική της γλώσσα ισορροπεί ανάμεσα στη γυναικεία περφόρμανς, το τελετουργικό και τη μνήμη.

Η Kimiko Yoshida ζει και εργάζεται μεταξύ Παρισιού και Βενετίας. Έργα της βρίσκονται σε μουσεία όπως το Maison Européenne de la Photographie, το Museum of Fine Arts Houston και το Israel Museum.

Η Άλλη Στέλλα 2ος χρόνος



Η επιτυχημένη θεατρική παράσταση «Η Άλλη Στέλλα», σε κείμενο και σκηνοθεσία του Θέμη Μουμουλίδη, επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο Από Μηχανής Θέατρο. Η Μαριάννα Πολυχρονίδη ενσαρκώνει τη θρυλική Στέλλα Χασκίλ, μια από τις σημαντικότερες λαϊκές φωνές του μεταπολεμικού τραγουδιού, σε μια παράσταση που συγκίνησε κοινό και κριτικούς.

Η ζωή της Χασκίλ ξεδιπλώνεται μέσα από τα γεγονότα που σημάδεψαν τον 20ό αιώνα: από τη Θεσσαλονίκη της πυρκαγιάς του 1917 και την Κατοχή, μέχρι τη Σμύρνη και τις πρώτες ηχογραφήσεις του λαϊκού τραγουδιού. Στο πλευρό της εμφανίζονται οι Αντώνης και Θοδωρής Ξηντάρης.

Ο Θέμης Μουμουλίδης ανανεώνει το κείμενο και το μουσικό υλικό, φωτίζοντας νέες πτυχές της ζωής της εβραϊκής καταγωγής καλλιτέχνιδας που έφυγε πρόωρα στα 36 της χρόνια, αφήνοντας ανεξίτηλο αποτύπωμα στο λαϊκό πάλλκο.

Πρεμιέρα: Σάββατο 22 Νοεμβρίου, 21:00

Παραστάσεις: Σάββατο 21:00 & Κυριακή 18:00

Διάρκεια: 75'

Τιμές: 18€ (κανονικό), 15€ (μειωμένο), Early bird 10€ μέχρι 12/11

Χώρος: Από Μηχανής Θέατρο – Πάνω Σκηνή, Ακαδήμου 13, Μεταξουργείο

Προπώληση: more.com & ταμείο θεάτρου

ΑΝΤΡΕΑ ΚΑΜΙΛΛΕΡΙ
Συζήτηση για τον Τειρεσία
και
Ο αντίλογος του Κάιν

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΖΕΡΒΟΥ



«Συζήτηση για
τον Τειρεσία –
Ο Αντίλογος του Κάιν»

Δύο κείμενα, δύο θεατρικοί μονόλογοι, μία βαθιά παρακαταθήκη. Ο Αντρέα Καμιλλέρι, λίγο πριν από το τέλος της ζωής του, ανεβαίνει στη σκηνή όχι ως δημιουργός, αλλά ως αφηγητής της ίδιας της ανθρώπινης μοίρας.

Στη «Συζήτηση για τον Τειρεσία», ο τυφλός μάντης γίνεται φωνή γνώσης και ειρωνείας απέναντι στον κόσμο που επιμένει να μη βλέπει.

Στον «Αντίλογο του Κάιν», ο πρώτος φονιάς της ιστορίας υπερασπίζεται τον εαυτό του: μήπως δεν είναι τέρας, αλλά καθρέφτης της ανθρώπινης φύσης; Ο Καμιλλέρι, με συγκινητική απλότητα και χιούμορ, μιλά για ενοχή, εξουσία, μνήμη και λύτρωση.

Ένα βιβλίο μικρό σε έκταση, τεράστιο σε δύναμη – ένα είδος σκηνικής εξομολόγησης που διαβάζεται σαν διαθήκη.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

«Ο Ιεροεξεταστής 8 –
Ο Κώδικας της Εύας»

ο Ιεροεξεταστής
του Αρκά

Ο ΚΩΔΙΚΑΣ
ΤΗΣ ΕΥΑΣ



Ο Αρκάς επιστρέφει με το όγδοο βιβλίο της σειράς «Ο Ιεροεξεταστής», και ο κόσμος του Μεσαίωνα δεν ήταν ποτέ τόσο σκοτεινά αστείο.

Ένα απαγορευμένο χειρόγραφο που αμφισβητεί δόγματα αιώνων βρίσκεται κρυμμένο σε μοναστήρι της Φλωρεντίας. Η βασίλισσα αναθέτει στον Ιεροεξεταστή – και στον απρόβλεπτο Μπερδούγο – να το εντοπίσουν.

Ένα ταξίδι ξεκινά, γεμάτο κυνισμό, θρησκευτική παράνοια, αλλά και γνήσιο γέλιο. Ο Αρκάς, με τη γνωστή του οξυδέρκεια, σατιρίζει την εξουσία, την υποκρισία και κάθε μορφή τυφλού φανατισμού.

Οι διάλογοι είναι κοφτεροί, η σάτιρα δηλητηριώδης και τα σκίτσα γεμάτα λεπτομέρειες. Το «Κώδικας της Εύας» είναι ίσως το πιο αιρετικό, ώριμο και ανατρεπτικό βιβλίο της σειράς – μια καυστική αλληγορία για όσα παραμένουν διαχρονικά... μεσαιωνικά.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

THE WAY WE WATCHED OUR PARENTS HANDLE
MONEY BECOMES THE SCRIPT WE FOLLOW—
UNTIL WE CHOOSE TO REWRITE IT

Σήμερα
γιορτάζει!
Λεονάρδος

6 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για την Παρεμπόδιση της Εκμετάλλευσης του Περιβάλλοντος στον Πόλεμο και τις Ένοπλες Συγκρούσεις
- › National Advent Calendar Day
- › National Basketball Day
- › National Ladies Learning Code Day
- › National Michele Day
- › National Saxophone Day
- › National Nacho Day
- › National Report Home Health Care Fraud Day
- › Marooned Without a Compass Day