

# FULL FLAVOUR, 0,0% ALCOHOL. ISN'T THAT WONDERFUL.

**NEO**  
**SOMERSBY**  
ΦΡΑΟΥΛΑ & LIME  
0,0% ALC.



**SOMERSBY**  
ALCOHOL FREE

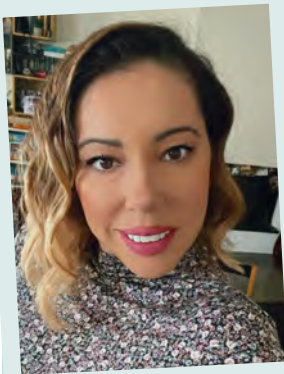
SAY *yes* to the **press**



**ΔΕΝ ΘΑ ΓΕΡΑΣΟΥΜΕ ΠΟΤΕ;**

# Good morning SayYessers!

By Marie Forleo International, CC BY-SA 4.0  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=110637141>



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Συχνά παραπονιόμαστε ότι τα πράγματα στη ζωή μας δεν πάνε όπως τα θέλουμε, όμως είμαστε σίγουροι για το τι ακριβώς θέλουμε;

Η [Marie Forleo](#), Αμερικανίδα συγγραφέας από τις καλύτερες αν με ρωτάς σε θέματα πνευματικής εξέλιξης, κάνει μία πολύ απλή ερώτηση: Τι θέλω;

Ε, λοιπόν ο ευκολότερος τρόπος να αποφασίσεις τι θέλεις και να βάλεις πλώρη να το κατακτήσεις είναι να ρωτήσεις τον εαυτό σου απλά, καθαρά και με σαφήνεια τι θέλεις!

"Τι θέλω;"

Είναι μια δυνατή ερώτηση. Αλλά μπορεί να είναι αφάνταστα δύσκολο να απαντήσουμε μερικές φορές.

Είτε βάζουμε μακροπρόθεσμους στόχους για τη νέα χρονιά είτε απλώς προσπαθούμε να αδράξουμε τη σημερινή μέρα, το να γνωρίζουμε τι ακριβώς θέλουμε είναι το κλειδί για να το αποκτήσουμε!

"Τι θέλω;" φαίνεται σαν μια αρκετά εύκολη ερώτηση για απάντηση. Και μερικές φορές είναι. Αλλά αν αναρωτήθηκες τι θέλεις και απλά έπεσες σε αδιέξοδο, τότε να σε πληροφορήσω ότι δεν είσαι μόνος.

Ένα σωρό οδοφράγματα μας εμποδίζουν να εκφράσουμε με ειλικρίνεια αυτό που θέλουμε στη ζωή μας:

- **Ο φόβος της κρίσης** από τους άλλους μας εμποδίζει να είμαστε ειλικρινείς σχετικά με τις επιθυμίες μας.
- **Ο φόβος της αλλαγής** μας εμποδίζει να βγούμε από τις ζώνες άνεσής μας.
- **Ο φόβος της απογοήτευσης** ή ότι μπορεί να μην πάρουμε αυτό που θέλουμε, μας εμποδίζει να δηλώσουμε τις επιθυμίες μας από την αρχή.
- **Ο φόβος να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας** μας εμποδίζει να καταλάβουμε τι είναι καλό για εμάς.



**Tip of the Day:** Έχω παλέψει με όλα αυτά μαζί αλλά και με το καθένα ξεχωριστά σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, μέχρι που διάβασα το βιβλίο της Marie Forleo, *Everything is Figure-outable*. Είναι ένα υπέροχο βιβλίο και είναι γεμάτο με σούπερ πρακτική σοφία.

Αλλά υπάρχει μια ερώτηση στο βιβλίο που έχει μείνει χαραγμένη στο μυαλό μου από τότε που το διάβασα. Όμως αντί να αναρωτιέμαι «Τι θέλω;» που μπορεί να τρέμω την απάντηση και να νιώθω υπερβολικό βάρος, πιάνω μολύβι και χαρτί και πάνω πάνω γράφω το εξής:

«Δεν θα ήταν ωραίο αν...;»

Και μετά ...αρχίζω να γράφω! Το κλειδί εδώ είναι να χαλαρώσεις και να το αφήσεις να ρέει. Με το να χαλαρώνουμε στην ουσία παρακάμπτουμε κατά κάποιο τρόπο τον δύσπιστο, επικριτικό θυρωρό των επιθυμιών μας και τις αφήνουμε να ρέουν έξω ανεμπόδιστα.

Μην κρίνεις αυτά που έχεις γράψει πριν ολοκληρώσεις. Αφήσου και γράψε μέχρι να νιώσεις ότι το "πηγάδι έχει στεγνώσει".

Τώρα ήρθε η ώρα να περάσουμε στην πράξη. Μην πελαγώσεις με όσα έχεις γράψει. Μην καταπιαστείς με όλα ταυτόχρονα, μόνο με τα πιο σημαντικά. Ποια είναι αυτά; Σκέψου, ποιες επιθυμίες κάνουν την καρδιά σου να χτυπάει πιο γρήγορα; Ποιες σκέψεις σε κάνουν να θέλεις να σηκωθείς από τον καναπέ και να αναλάβεις δράση; Αυτή είναι η κατεύθυνση που πρέπει να πάρεις και αυτά είναι η απάντηση στο ερώτημα "τι θέλω;".

Εσύ ξέρεις τι θέλεις;



Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyesscomm.gr](mailto:claire@sayyesscomm.gr)

# Δεν θα γεράσουμε ποτέ;



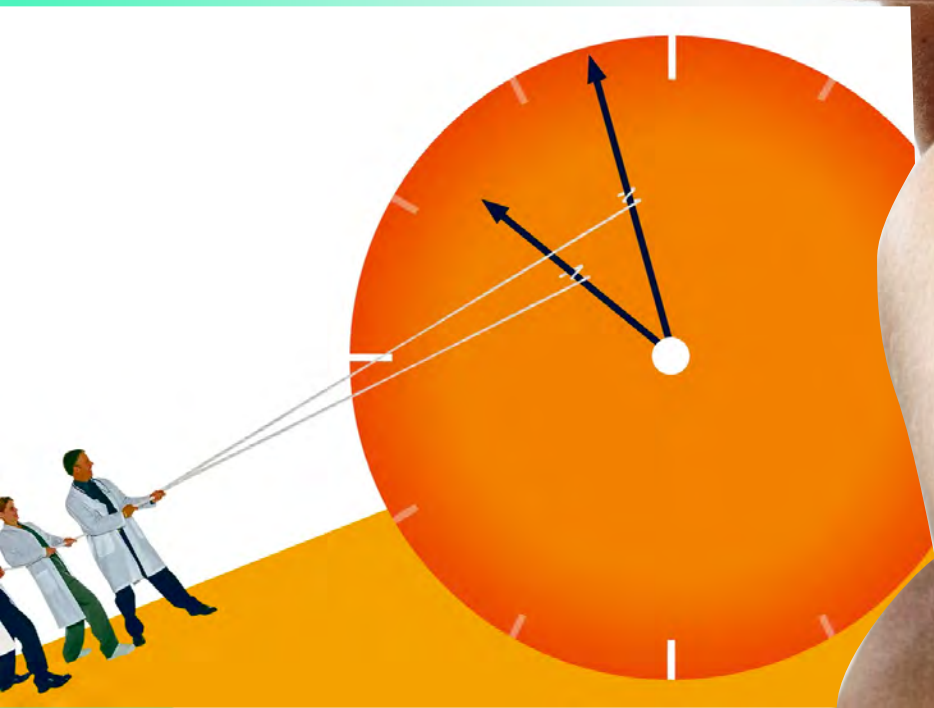
**Το χάπι της νεότητας δεν αποτελεί προϊόν επιστημονικής φαντασίας! Την επόμενη δεκαετία όπως όλα δείχνουν θα είναι γεγονός.**

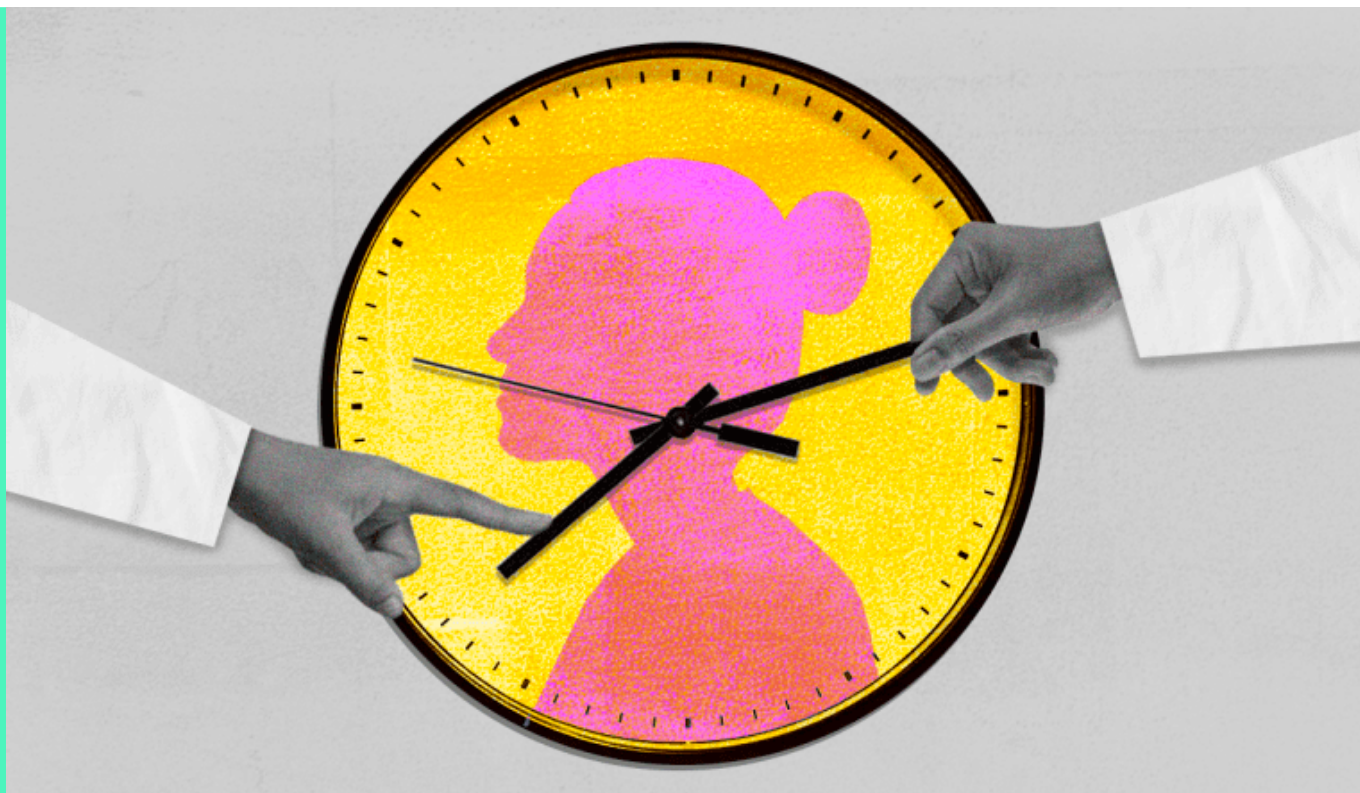
Το πρώτο εγκεκριμένο φαρμακευτικό σκεύασμα που θα καθυστερεί τη γήρανση στους ανθρώπους θα είναι διαθέσιμο μέσα στην επόμενη δεκαετία. Και όπως είπε ο Έρικ Βερντέν, διευθύνων σύμβουλος ινστιτούτου στην Καλιφόρνια που ειδικεύεται στην έρευνα που θα επιβραδύνει σημαντικά τη γήρανση, "θα αρχίσει ο κατακλυσμός!"



## Το χάπι της νεότητας

Το χάπι που θα χαρίζει νεότητα είναι πιο κοντά από ποτέ. Μάλιστα, προκειμένου να γίνει πραγματικότητα αρκετοί δισεκατομμυριούχοι χρηματοδοτούν την προσπάθεια. Ανάμεσά τους είναι ο Τζεφ Μπέζος, της Amazon, που είναι ο τρίτος πλουσιότερος άνθρωπος στον πλανήτη, και ο συνιδρυτής της Google, Σέρτζεϊ Μπριν.





## Η επιστήμη της γήρανσης

Σύμφωνα με τον Βερντέν, το 80% των ανθρώπων που φτάνουν στην ηλικία των 65 ετών εμφανίζουν έστω μία χρόνια πάθηση η οποία σχετίζεται με τη γήρανση. Ωστόσο, "οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει στη διάρκεια των δύο τελευταίων δεκαετιών ότι αυτού του είδους οι ασθένειες οδηγούν σε εν πολλοίς κοινές βιολογικές διαδικασίες, κάτι που σημαίνει ότι εάν στοχεύσουν ένα γονίδιο το οποίο ευθύνεται για την αρθρίτιδα, την άνοια ή τον καρκίνο, θα είναι σε θέση να σκοτώσουν με έναν σμπάρο πολλά τρυγόνια". Σε αυτήν την αντίληψη βασίζεται η λεγόμενη επιστήμη της γήρανσης.

## Αισιοδοξία για τη νεότητα

Οι έρευνες κάνουν τους επιστήμονες αλλά και τους χρηματοδότες να αισιοδοξούν για το άμεσο μέλλον. Ο επικεφαλής των ερευνών για τη γήρανση στο Albert Einstein College of Medicine της Νέας Υόρκης, Νιρ Μπαρζιλιάι, κάλεσε τον περασμένο χρόνο αρκετούς επιστήμονες και χρηματοδότες στη Λισαβόνα, προκειμένου να συγκεντρώσει 70 εκατ. δολάρια για μια πενταετή έρευνα που θα αφορά την αξιοποίηση της μετφορμίνης. Πρόκειται για ουσία που χρησιμοποιείται στους διαβητικούς και θεωρείται πολύ υποσχόμενο σκεύασμα για την "πολλαπλή πρόληψη παθήσεων" που σχετίζονται με τη γήρανση.

## Ήξερες ότι...

Οι χώροι πράσινου στην πόλη συμβάλλουν στην καθυστέρηση της γήρανσης! Τα αστικά πάρκα καθυστερούν τη βιολογική γήρανση και όσοι κατοικούν κοντά σε χώρους πράσινου φαίνονται κατά μέσο όρο δυόμισι χρόνια νεότεροι συγκριτικά με όσους δεν βρίσκονται κοντά σε πάρκα! Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε έρευνα της σχολής Ιατρικής Feniberg του Πανεπιστημίου Northwestern που δημοσιεύθηκε στο Science Advances.

"Η διαβίωση κοντά σε πιο πράσινες περιοχές μπορεί να σας βοηθήσει να φαίνεστε νεότεροι από την πραγματική σας ηλικία" υπογραμμίζει η επικεφαλής ερευνήτρια Kyeezu Kim μεταδιδακτορική φοιτήτρια στη σχολή Ιατρικής Feniberg του Πανεπιστημίου

Northwestern. Η επιστήμονας θεωρεί ότι τα ευρήματα είναι πιθανό να οδηγήσουν σε διαφορετικό σχεδιασμό του αστικού ιστού για την προαγωγή της δημόσιας υγείας.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Όταν ο Jamie Dornan έχασε τον ρόλο του Superman από τον Henry Cavill

Με την ανακοίνωση ότι ο David Corenswet θα παίξει τον Superman στην νέα ταινία *Superman: Legacy* σε σκηνοθεσία James Gunn στο πλευρό της Rachel Brosnahan που θα ερμηνεύσει τη μάχιμη δημοσιογράφο Lois Lane, πάμε να δούμε πώς μερικά χρόνια νωρίτερα ο Jamie Dornan έχασε τον ρόλο του Superman από τον Henry Cavill, καθώς και την πρόταση που δέχτηκε από τη Marvel για να ερμηνεύσει έναν ήρωά της.

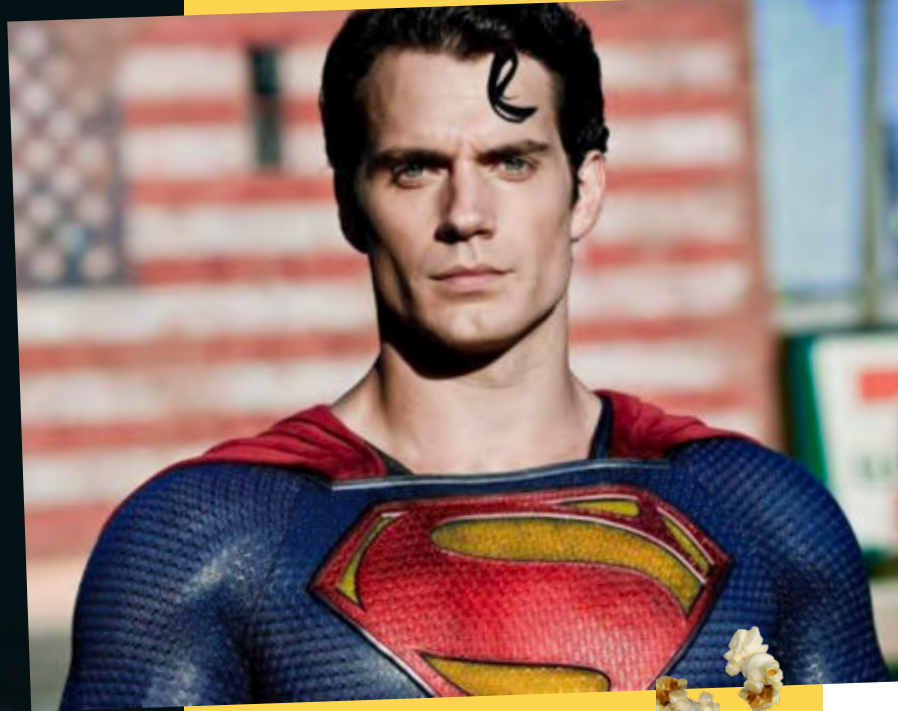


Ο ηθοποιός μίλησε στους New York Times σε μια συνέντευξη που δημοσιεύθηκε την Πέμπτη και αποκάλυψε ότι έχασε τον ρόλο του Superman από τον Henry Cavill. Παρά το γεγονός ότι έχασε την ευκαιρία να ερμηνεύσει έναν ήρωα από τα comic books, ο Dornan είπε ότι συναντήθηκε και με τον πρόεδρο των Marvel Studios, Kevin Feige, σχετικά με την ένταξή του στο MCU. “Είμαι πιο φιλόδοξος από ποτέ”, διαβάζουμε στις δηλώσεις του Jamie Dornan, ο οποίος εκφράζει την επιθυμία να πετύχει ώστε να γίνει ένας πατέρας που θα κάνει περήφανα τα παιδιά του.

“Είναι σαν μια ανάγκη να παραδώσω και να προσφέρω,

(σ.σ. αυτό το συναίσθημα) είναι κάτι που θυμίζει άνθρωπο των σπηλαίων: Πρέπει να πετύχω για αυτά τα πολύτιμα ανθρωπάκια. Επίσης, από τότε που πέθανε ο πατέρας μου, άναψε αυτή την επιπλέον φωτιά μέσα μου, αυτή την επιπλέον καύση της επιθυμίας να πετύχω”.

Όπως διαβάζουμε σε κείμενο του BBC, ο Dornan έχασε τον πατέρα του από COVID στις 15 Μαρτίου 2021. Ο Jamie Dornan σκέφτηκε επίσης να μην αφήσει τη συμμετοχή του στην ταινία *Fifty Shades of Grey* να τον αποτρέψει από το να παίξει τον Superman για την DC ή να συμμετάσχει σε μια ταινία της Marvel. Ο ηθοποιός παραδέχτηκε ότι θαύμαζε τον φίλο του Robert Pattinson,



έχουν παίξει πολύ έξυπνα. Ότι έχει κάνει από το Twilight και έπειτα είναι πολύ έξυπνο και όμορφο φτιαγμένο και αυτές οι ταινίες δεν θα χρηματοδοτούνταν με το όνομά του, αν δεν έπαιζε πρώτα σε αυτές τις ταινίες (σ.σ. του Twilight) που έβγαλαν δισεκατομμύρια δολάρια“, δήλωσε ο Jamie Dornan.

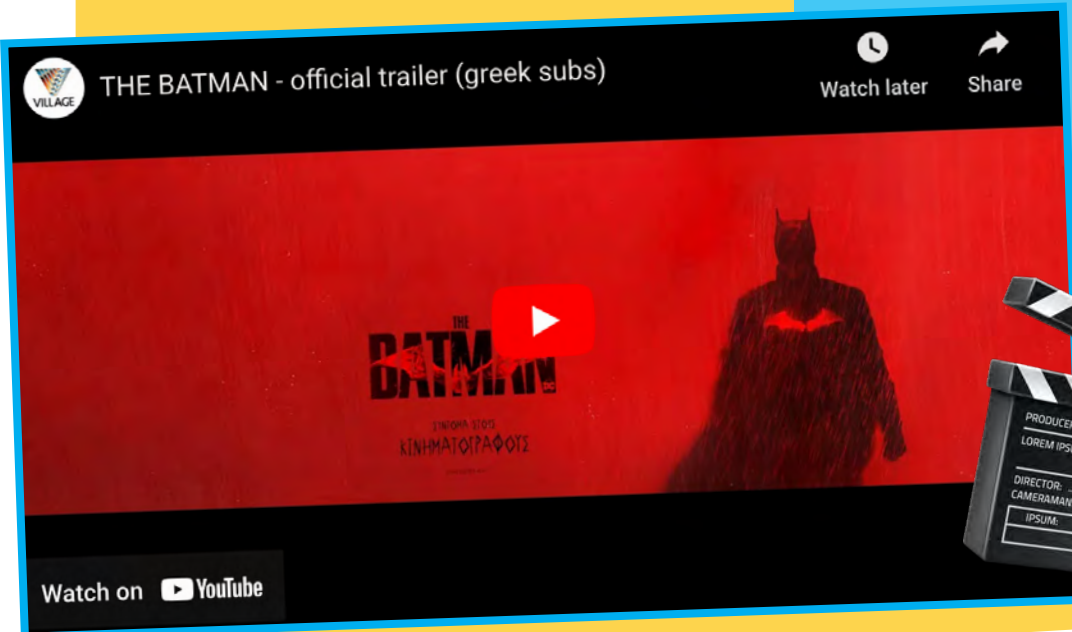
[Λείτε το Main Trailer του The Batman](#)

ο οποίος δεν άφησε το Twilight να τον αποτρέψει την ερμηνεία του Σκοτεινού Ιππότη για το The Batman.

“Θα έλεγα ψέματα αν δεν παραδεχόμουν ότι νιώθω ότι αυτός (σ.σ. ο Robert Pattinson) και οι δικοί του το

**Πηγές**

- <https://threepixelslab.gr/movies-series/movies/111350/jamie-dornan-echase-rolou-tou-superman-apo-ton-henry-cavill/>
- <https://www.nytimes.com/2021/11/18/movies/jamie-dornan-belfast.html>
- <https://www.bbc.com/news/uk-northern-ireland-56400888>
- <https://collider.com/superman-legacy-movie-release-date-plot/>
- <https://www.hollywoodreporter.com/movies/movie-news/superman-legacy-cast-david-corenswet-rachel-brosnahan-1235358907/>



Watch on YouTube



# Εύκολο & τραγανό τηγανητό κοτόπουλο

**National Fried Chicken Day**  
σήμερα και θα φτιάξουμε το πιο  
νόστιμο και τραγανό σπιτικό  
τηγανητό κοτόπουλο!

## Θα χρειαστούμε:

- 1 στήθος κοτόπουλο κομμένο σε μπουκιές
- 300ml γάλα
- 300γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 3 κ.σ. κορν φλάουρ
- 2 κ.σ. πάπρικα (χωρισμένη στα δύο)
- 2 κ.γ. πιπέρι (χωρισμένο στα δύο)
- 1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- 1 κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη
- 1 κ.σ. αλάτι
- Καλαμποκέλαιο για τηγάνισμα

## Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε όλα τα μπαχαρικά σε ένα φλιτζάνι.
- Σε μεγάλο μπολ βάζουμε τις κοτομπουκιές και πασπαλίζουμε με τη μισή ποσότητα από το μίγμα μπαχαρικών. Προσθέτουμε το γάλα, ανακατεύουμε καλά και τα βάζουμε στο ψυγείο για μία ώρα (ιδανικά απ' το προηγούμενο βράδυ).
- Σε ένα ταψί ανακατεύουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ και το υπόλοιπο μίγμα μπαχαρικών.
- Περνάμε τις κοτομπουκιές μία-μία απ' το αλεύρι και τις βάζουμε στη φριτέζα σε καυτό καλαμποκέλαιο (δεν παραφορτώνουμε κάθε τηγανιά γιατί αν πέσει η θερμοκρασία του λαδιού το κοτόπουλο θα πανιάσει).
- Τηγανίζουμε για 10-15 λεπτά (αναλόγως το μέγεθος του κοτόπουλου) γυρνώντας κατά διαστήματα, μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα και να ψηθούν καλά και στο εσωτερικό.
- Βγάζουμε τις κοτομπουκιές σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν.
- Σερβίρουμε με σος της αρεσκείας μας και συνοδεύουμε με τηγανητές πατάτες ή σαλάτα.

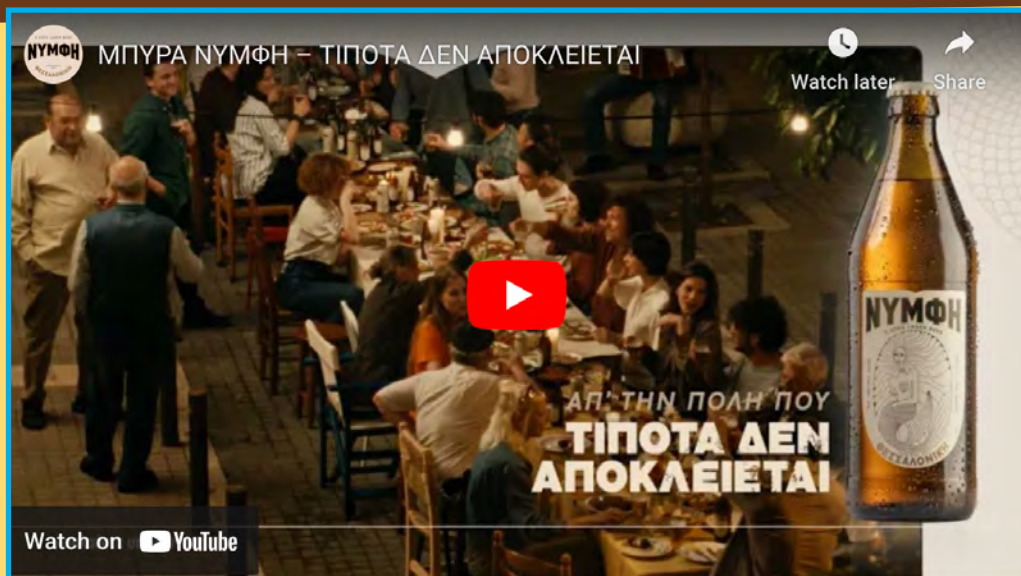


## Μπύρα ΝΥΜΦΗ: «Τίποτα δεν αποκλείεται»

Μέσα από τη νέα της καμπάνια, η μπύρα ΝΥΜΦΗ εμπνέεται από τη «γενέτειρά» της, τη Θεσσαλονίκη, μία πόλη που φιλοξενεί αντιθέσεις, διαφορετικούς πολιτισμούς και γεύσεις, ενώνοντας ταυτόχρονα τους ανθρώπους της. Μας προσκαλεί να μην αποκλείουμε τον εαυτό μας από τίποτα και γι' αυτό μας ωθεί να πούμε «Τίποτα δεν αποκλείεται».

Με σύνθημα λοιπόν, «Τίποτα δεν αποκλείεται», η νέα ταινία της μπύρας

ΝΥΜΦΗ παρουσιάζει μια πλούσια εικόνα της Θεσσαλονίκης μέσα από τα μάτια της πρωταγωνίστριας, η οποία απολαμβάνει μια βόλτα στην πόλη με το ποδήλατό της. Περιπλανιέται στα στενά της, ξεκινώντας από την περιοχή του Σείχ Σου, περνάει από τα κάστρα και τους κήπους του Πασά της Ανω Πόλης, τα Λαδάδικα, την Αριστοτέλους και την Παραλία Θεσσαλονίκης και καταλήγει σ' ένα μεγάλο τραπέζι στη Σβώλου, μια γιορτή που τα χωράει όλα και όλους. Γιατί «τα απρόβλεπτα και τα αταίριαστα είχαν πάντα θέση εδώ» όπως και όλοι οι άνθρωποι που βρίσκονται τυχαία στον δρόμο της. Άλλωστε σ' «ένα κάλεσμα, ένα κέρασμα, εκεί είναι η μαγεία».



## Green News

### Ο Ντι Κάπριο και ο Τζεφ Μπέζος στη μάχη της προστασίας του Αμαζόνιου



Όπως ανακοίνωσε το Protecting Our Planet (POP) Challenge με τη νέα του συνεργασία με την κυβέρνηση της Βραζιλίας πρόκειται να επενδύσει 200 εκατομμύρια δολάρια με σκοπό την υποστήριξη της επέκτασης και της διαχείρισης των προστατευόμενων περιοχών και των αυτόχθονων περιοχών της Βραζιλίας.

Η δωρεά θα χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τη Βραζιλία να πετύχει μηδενική αποψίλωση των δασών στον Αμαζόνιο. Επίσης, θα συμβάλει στη μετάβαση της χώρας σε μια βιώσιμη και πράσινη οικονομία.

Ο νέος συνασπισμός συνεργάζεται με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Re:wild conservation του Λεονάρντο Ντι Κάπριο και το Bezos Earth Fund του Τζεφ Μπέζος. «Εμπνεόμαστε από τους φιλόδοξους στόχους της Βραζιλίας για την προστασία του Αμαζονίου, ενός από τα πιο σημαντικά μέρη για την άγρια ζωή στον πλανήτη, και είμαστε ενθουσιασμένοι που μπορούμε να υποστηρίξουμε αυτές τις προσπάθειες μέσω του Protecting Our Planet Challenge» δήλωσε ο Λεονάρντο Ντι Κάπριο.

# Τα φυτά που προλαμβάνουν σοβαρές ασθένειες

Γνωρίζατε ότι όσοι γεμίζουν το σπίτι τους με φυτά μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου;



Αν ανήκετε σε αυτούς που λατρεύουν τα φυτά και έχουν κάνει το εσωτερικό του σπιτιού τους να μοιάζει με κήπο έχετε ακόμα έναν λόγο να χαρείτε! Επιστήμονες στο Σίδνεϋ ανακάλυψαν ότι τα φυτά που έχουμε στο σπίτι μπορούν να απομακρύνουν τους τοξικούς ρύπους, συμπεριλαμβανομένων αυτών που προκαλούν καρκίνο.

Ειδικότερα, στην πρώτη του είδους μελέτη, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Τεχνολογίας του Σίδνεϋ εξέτασαν κατά πόσο τα φυτά μπορούν να καθαρίζουν τους ρύπους της βενζίνης, που αποτελεί μία από τις κύριες πηγές τοξικών ενώσεων στα κτίρια.

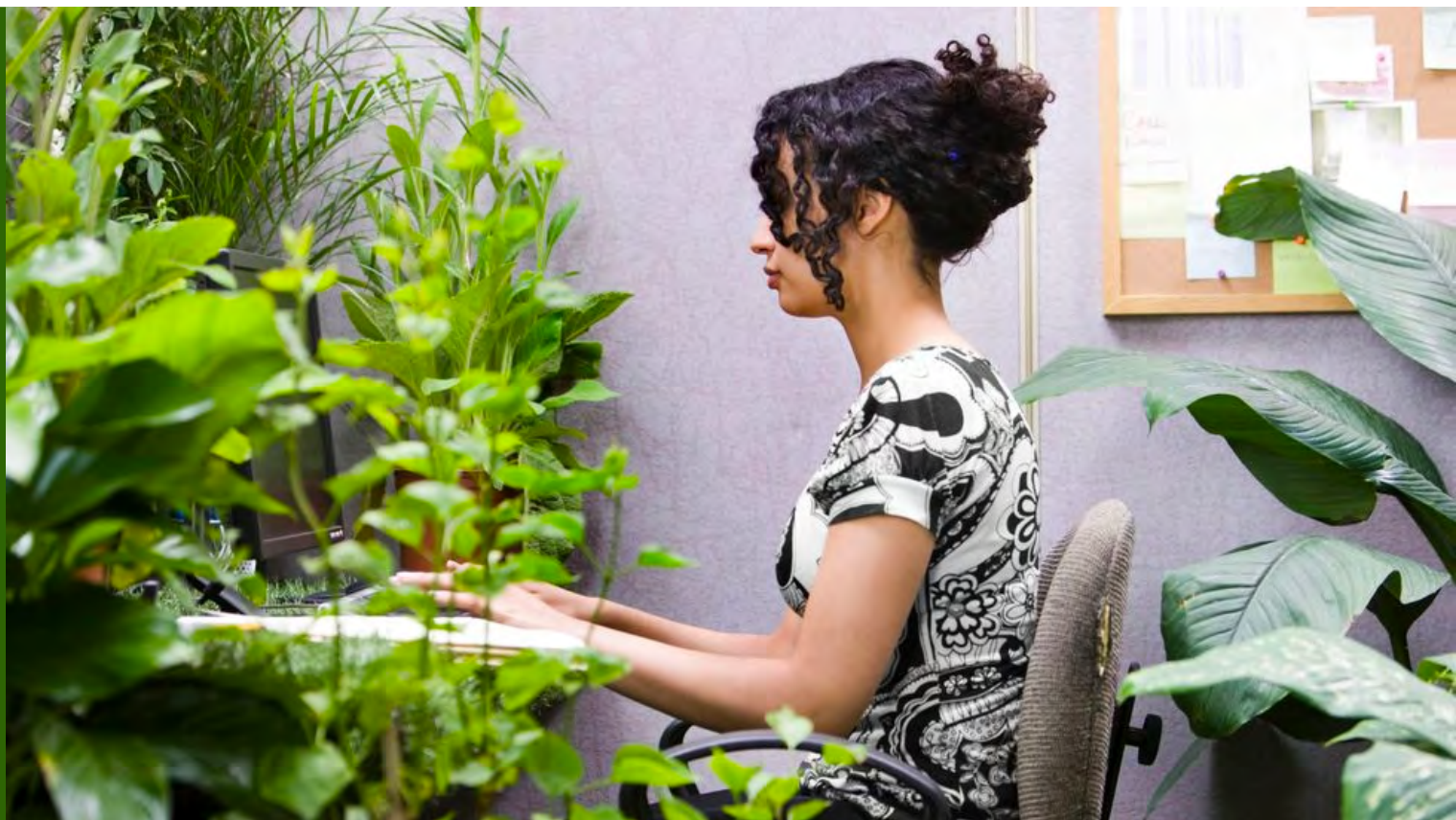
Είναι χαρακτηριστικό ότι τα φυτά που μελετήθηκαν κατάφεραν να αφαιρέσουν το 97% των πιο επιβλαβών ρύπων από τον αέρα σε διάστημα 8 ωρών μόνο!

## Ήξερες ότι...

- Η οικιακή ατμοσφαιρική ρύπανση οδήγησε σε 3,2 εκατομμύρια πρόωρους θανάτους παγκοσμίως το 2020, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

- Το μονοξείδιο του άνθρακα και το διοξείδιο του αζώτου αποτελούν τους δύο πιο βλαβερούς για την υγεία μας ρύπους που παράγονται από την καύση.

- Οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν το 90% του χρόνου τους σε εσωτερικούς χώρους.



### Οι συνέπειες της εισπνοής οικιακών ρύπων

Όταν εισπνέουμε ρύπους σε καθημερινή βάση είναι πιθανό να προκληθεί ερεθισμός των πνευμόνων, πονοκέφαλος και ναυτία. Μάλιστα, η μακροχρόνια έκθεση σε ρύπους σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου, άσθματος και άλλων χρόνιων ασθενειών. Η αφαίρεση των επικίνδυνων χημικών ουσιών από τον αέρα των εσωτερικών χώρων θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Σύμφωνα με τους ερευνητές, όταν οι χώροι εργασίας, τα σπίτια κτλ

βρίσκονται σε πολυσύχναστους δρόμους ή κοντά σε βενζινάδικο, οι άνθρωποι εκτίθενται καθημερινά σε χημικές ουσίες που σχετίζονται με τη βενζίνη.

### Οι 9 πράσινοι τοίχοι

Οι επιστήμονες κατασκεύασαν εννέα πράσινους τοίχους με διαφορετικούς τύπους φυτών που ήταν προσκολλημένα πάνω τους. Μετά κάθε πράσινος τοίχος εκτέθηκε σε ρύπους βενζίνης. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι ρύποι απομακρύνθηκαν

μέσα σε διάστημα οκτώ ωρών. Είναι αξιοσημείωτο ωστόσο ότι εξακολουθούσαν να μειώνονται και μετά από οκτώ ώρες!





Διαπιστώθηκε ότι τα φυτά ήταν πιο αποτελεσματικά στην απομάκρυνση των ενώσεων που προκαλούν πνευμονία - που ονομάζονται αλκάνια. Το 97,9% μάλιστα εξαφανίστηκαν! Επίσης, το βενζόλιο απομακρύνθηκε σε ποσοστό 85,9%. Οι ερευνητές χαρακτήρισαν τα αποτελέσματα εκπληκτικά, ενώ πρέπει να επισημανθεί ότι είναι η πρώτη φορά που τα φυτά ελέγχονται για την ικανότητά τους να αφαιρούν ενώσεις που σχετίζονται με τη βενζίνη.

Σύμφωνα με τους ερευνητές «τα φυτά όχι μόνο μπορούν να απομακρύνουν την πλειονότητα των ρύπων από τον αέρα μέσα σε λίγες ώρες, αλλά αφαιρούν

τους πιο επιβλαβείς ρύπους που σχετίζονται με τη βενζίνη από τον αέρα με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο».

### Ποια φυτά μελετήθηκαν

Ο τύπος των φυτών που χρησιμοποιήθηκαν στη μελέτη ήταν: ο πόθος ή κισσός του διαβόλου (*Scindapsus Aureus*), το χλωρόφυτο, γνωστό και ως Spider plant, και το συγκόνιο (*Syngonium*).

Τέλος, οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι «το να έχει κάποιος φυτά σε εσωτερικούς χώρους, μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά».



**BLUE LAGOON**  
AKTI THEMISTOKLEOUS 35-41, PIREAS 185 37  
TEL: 21 0451 9324

**ART & FASHION SHOW**

**12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2023, 9:00μ.μ**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ART DIRECTION: ΜΑΡΙΑ ΑΓΓΑΡΙΔΟΥ  
ΣΥΝ-ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΡΕΤΤΟΣ  
GUEST STAR: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΑΡΕΤΑΚΗΣ

\* Τραγουδάει ο Ράπερ King DieM  
\* Θεατρικός μονόλογος σε κείμενο - σκηνοθεσία Μαρίας Αγραπίδου με την Λία Εγγλέζου  
\* Ανάγνωση δοκιμίου της Μαρίας Αγραπίδου από την Βασιλική Τσοούκαλη  
\* Χορός: Sammy Fuego - Marianna Υπερίωνα - Βίκο Φωτογραφίες: Σάββας Μωλωνάς, Θάνος Γεωργίου  
\* Βιντεοσκόπηση: Hyperion Productions  
\* Ήχος - Φώτα: Γιάννης Μαρίνης  
\* Δημιουργία αφίσας - Μουσική Επιμέλεια: Χρήστος Αρφάνης

**ΧΟΡΗΓΟΙ:**  
Fashion EROTOKRITOS FABRICS  
PANTAZONAS  
CHRISTINA L.  
SKIN IT FASHION DESIGN  
BRIDAL LOFT ATHENS  
VASILIS & ROXANI LUXURY HANDMADE BAGS  
MORE STORIES

## Art & Fashion Show στις 12 Ιουλίου στο Blue Lagoon!

Το Art & Fashion Show θα πραγματοποιηθεί στις 12 Ιουλίου 2023, 9:00 μ.μ. στο Blue Lagoon (Akti Themistokleous 35-41, Pireas 185 37, τηλέφωνο: 21 0451 9324) του Πειραιά!

Συμμετέχουν: Maik Nicolatos, Erotokritos, Pantazonas, Desmira, Skin It Fashion Design, Bridal Loft Athens, Vasilis & Roxani Luxury Handmade Bags, Christina L., Handmade Stories.\* Τραγουδάει ο Ράπερ King DieM. Παρουσίαση θεατρικού μονόλογου σε κείμενο - σκηνοθεσία Μαρίας Αγραπίδου με την Λία Εγγλέζου. Ανάγνωση δοκιμίου της Μαρίας Αγραπίδου από την Βασιλική Τσοούκαλη. Χορός από τον Sammy Fuego και την Marianna, και τον Υπερίωνα με την Βίκυ.

GUEST STAR: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΑΡΕΤΑΚΗΣ  
ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ART DIRECTION: Μαρία Αγραπίδου  
ΣΥΝ-ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: Γιώργος Βρεττός

Επιπλέον συντελεστές

Φωτογραφίες: Σπύρος Μωλωνάς, Θάνος Γεωργίου

Βιντεοσκόπηση: Hyperion Productions

Ήχος - Φώτα: Γιάννης Μαρίνης

Δημιουργία αφίσας - Μουσική Επιμέλεια: Χρήστος Αρφάνης

\*σε τυχαία σειρά

Το Say Yes to the Press είναι Χορηγός Επικοινωνίας.

## Ενσυναίσθηση στην πράξη: Μειώνοντας το χάσμα γενεών για την ενδυνάμωση των κοινοτήτων



Το ΚΜΟΠ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας και ο Δήμος Νέας Ιωνίας σας προσκαλούν την Τρίτη 11 Ιουλίου στις 18:30, σε εκδήλωση με θέμα «Ενσυναίσθηση στην πράξη: Μειώνοντας το χάσμα γενεών για την ενδυνάμωση των κοινοτήτων», που θα πραγματοποιηθεί στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας (Πατριάρχου Ιωακείμ 4).

Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

Η συμμετοχή είναι δωρεάν - Απαραίτητη η προεγγραφή - Θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης. Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).

**Ενσυναίσθηση στην πράξη**  
Μειώνοντας το χάσμα γενεών για την ενδυνάμωση των κοινοτήτων

Τρίτη 11 Ιουλίου 2023 | 18.30

Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας (Πατριάρχου Ιωακείμ 4)

Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο  
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης

ΕΠΕΑΕΚ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

## "Το Καρναβάλι των Ζώων" του Camille Saint-Saëns στο Κηποθέατρο Νίκαιας



Το Καρναβάλι των Ζώων (Le Carnaval des animaux) είναι μία χιουμοριστική μουσική σουίτα δεκατεσσάρων κινήσεων του Γάλλου συνθέτη Camille Saint-Saëns. Το έργο γράφτηκε για ιδιωτική παράσταση για δύο πιάνο και ένα σύνολο δωματίου. Ο Saint-Saëns απαγόρευσε τη δημόσια εκτέλεση του έργου, κατά τη διάρκεια της ζωής του, πιστεύοντας ότι η επιπολαιότητά του θα έβλαπτε τη θέση του, ως σοβαρού συνθέτη. Η σουίτα εκδόθηκε το 1922, το έτος μετά τον θάνατό του. Μία δημόσια παράσταση την ίδια χρονιά χαιρέτιστηκε με ενθουσιασμό και το έργο αυτό έγινε από τα πιο δημοφιλή του.

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία/Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Χρήστος Τριπόδης

Κείμενο: Γιώργος Γαλίτης

Ενορχήστρωση: Αλέξανδρος Γκόνης

Σκηνικά/Κοστούμια: Αρετή Μουστάκα

Χορογραφίες: Χριστίνα Μπίτου

Creative Agency: Gridfox

Πρωταγωνιστούν: Ειρήνη Ψυχράμη, Λυδία Σγουράκη, Χριστίνα Μπίτου, Αριάννα Ζαρμακούπη

Μουσικοί:

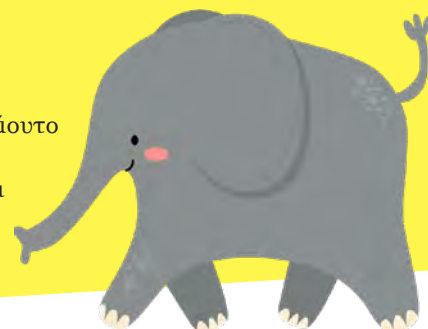
Ηλίας Γυφτονικολός – Βιολί

Μυρτώ Ξηρουχάκη – Βιολοντσέλο

Κωνσταντίνα Βεντούρη Ρούσσου – Φλάουτο

Εύα Τσάγκλα – Πιάνο - Μεταλλόφωνο

Ειρήνη Ψυχράμη – Κρουστά - τραγούδι



Για παιδιά Δημοτικού (6 έως και 12 ετών), 9 Ιουλίου 2023  
21:00, Κηποθέατρο Νίκαιας.

## Food for Thought

kids' edition

### Έχω έναν αγαπημένο!

Μια μέρα στο σχολείο η Λέα το ανακοινώνει επίσημα: «Έχω έναν αγαπημένο, τον Λιλιάν!» Αλλά τίποτα δεν είναι απλό και μερικές φορές η αγάπη μπορεί να προκαλέσει πόνο. Γιατί ερωτευόμαστε; Τι επίδραση έχει σε εμάς; Από τη σειρά «Τα βάσανα του Τεό και της Λέας».

Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Gema.



Αθανασία Κατσιγιάννη

Ακατάλυτοι δεσμοί  
II

## Ακατάλυτοι δεσμοί

## Αξιοπρέπεια

Υπάρχουν άνθρωποι χωρίς καθόλου αξιοπρέπεια, αλλά και άνθρωποι που στις πλάτες τους κουβαλούν την αξιοπρέπεια όλου του κόσμου.

Χοσέ Μαρτί

Ένδυμα όμορφο, περικαλλές.

Ένα μ' εσένα γίνεται, ένα με την αξία σου.

Αν το 'χεις, ούτε τ' αποχωρίζεσαι  
ούτε σ' εγκαταλείπει.

Θεμέλιο της ύπαρξής σου.

Σαρκίο σου, μ' εσένα ένα γίνεται για πάντα.

Ούτε τ' αποχωρίζεσαι και ούτε σ' εγκαταλείπει.

Στη λύπη, στη χαρά, στα δύσκολα και στ' άσχημα.

Στης αντοχής σου τα λυγίσματα,  
η αξιοπρέπεια, αστερόεσσα, ελκυστική,  
αποκαλυπτική, διάφανη.

Οι υποσχέσεις της μοναδικής,  
ακριβές και ανεκτίμητες.

Ψηλά σε κρατάνε, σε προστατεύουν, σε διαφεντεύουν.

Σε προσκλητήρια δύσκολα,  
οικουμενικά αναγνωρίσιμα.

Αγαθό αναντικατάστατο,  
της αθανασίας απόκτημα.

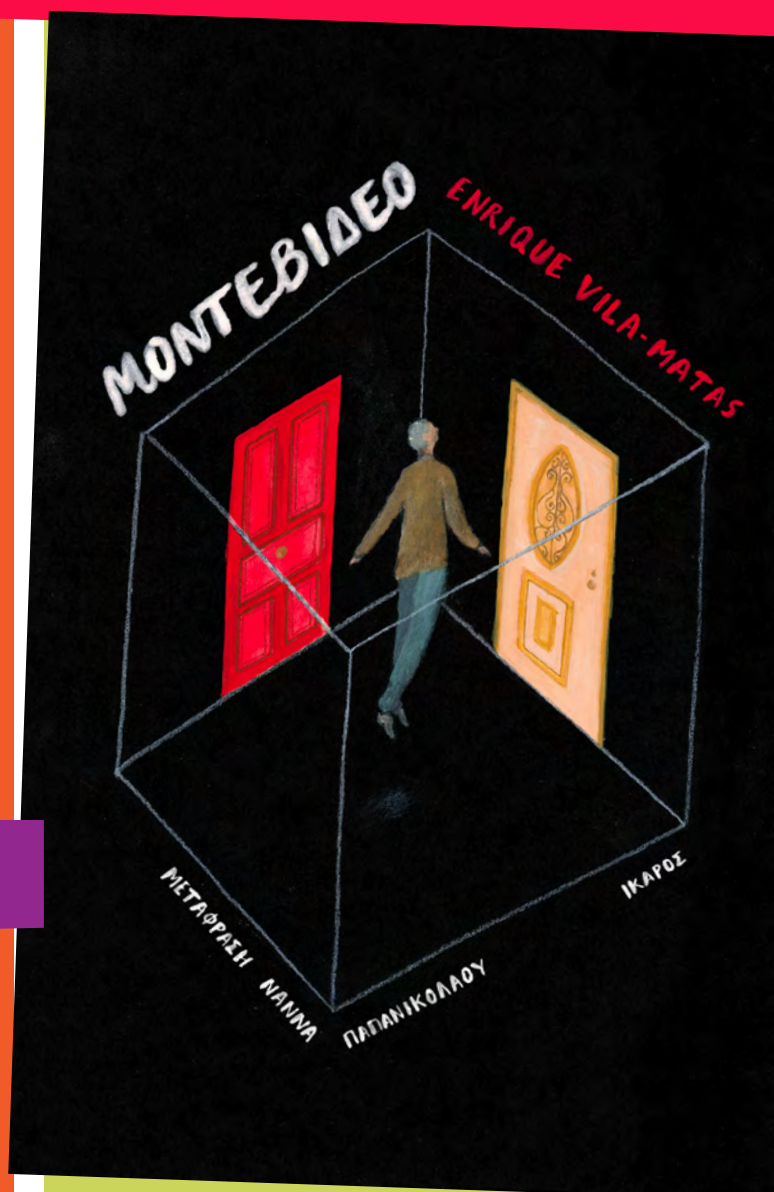
Προνόμιο βαρύτιμο, δυσβάσταχτο πολλές φορές.

Ακατάλυτος κι ακριβοπληρωμένος  
τούτος ο δεσμός, πολύτιμος όμως,

βροντοφωνάζει αξία,  
βροντοφωνάζει ελευθερία σελαγίζει ήθος.

Θεμελιώδες δικαίωμα της υπόστασής σου. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

## Μοντεβιδέο



Εν μέσω μιας περιόδου προσωπικής και λογοτεχνικής μεταμόρφωσης, ο αφηγητής αρχίζει να παρατηρεί σημάδια σε πόρτες και κυρίως σε διαδοχικά δωμάτια. Τα σημάδια αυτά, μέσα από ένα χαμένο μονοπάτι που συνδέει το Παρίσι με το Κασκάις, το Μοντεβιδέο, το Ρέικαβικ, το Σαν Γκάλεν και την Μπογκοτά, τον επαναφέρουν σιγά σιγά στη συγγραφή, στην επιθυμία να καταγράψει κάποιες εμπειρίες, που του ζητούν τουλάχιστον φωνάζοντας να τις διηγηθεί επειγόντως.

Λέει κάποιος στον αφηγητή: «Τον τελευταίο καιρό έχεις γίνει συγγραφέας στον οποίο τα πράγματα του συμβαίνουν στ' αλήθεια. Μακάρι να καταλάβεις ότι η μοίρα σου είναι η μοίρα ενός ανθρώπου που θα έπρεπε πια να θέλει ν' ανυψωθεί, ν' αναγεννηθεί, να ξαναυπάξει.

Σου επαναλαμβάνω: ν' ανυψωθεί. Η μοίρα σου βρίσκεται στα χέρια σου, είναι το κλειδί του νέου δωματίου». Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

**"MAKE ME IMMORTAL WITH A KISS."**  
Christopher Marlowe

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Λύκιος, Λυκίας,  
Λυκία, Σάτυρος,  
Σισώης

tip of the day

"A kiss is a lovely  
trick designed by  
nature to stop speech  
when words become  
superfluous"

**6 Ιουλίου**

- > International Kissing Day
- > World Zoonoses Day
- > National Fried Chicken Day