

# ΚΟΛΑΤΣΙΟ. ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ... ΑΓΑΠΗΣ!

**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάθε τεύχος και ένα ταξίδι στη δημιουργική κουζίνα, κάθε σελίδα και μια νέα πρόταση απόλαυσης. Αυτό είναι το Περιοδικό Μας. Περισσότερο από ένα ακόμη περιοδικό με συνταγές, είναι ένας εγγυημένος οδηγός σε έναν κόσμο γεμάτο γευστικές ιδέες. Στόχος μας είναι να εμπλουτίσουμε συνεχώς τη θεματολογία μας! Ψάχνουμε, δοκιμάζουμε και βρίσκουμε ό,τι πιο φρέσκο μαγειρεύεται σήμερα και παρουσιάζουμε συνταγές που ακολουθούν τις πιο σύγχρονες διατροφικές τάσεις. Έτσι, στην ύλη του περιοδικού μας θα βρείτε διάφορες συνταγές, ιδανικές για κολατσάο! Αυτό το ενδιάμεσο γεύμα, με τη σπουδαιότητα και τη γευστική φαντασία που έρχεται να δώσει στη μέρα έξτρα γεύση και στον οργανισμό την έξτρα ενέργεια που χρειάζεται. Πάμε λοιπόν να ετοιμάσουμε τυροπιτάκια με ζύμη από κεφίρ;

## ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΑΠΟ ΚΕΦΙΡ

 35'  
 30 τεμ.

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	αλεύρι
250 ml	κεφίρ
300 γρ.	μαργαρίνη
2 τεμ.	αβγά
200 γρ.	φέτα
5 γρ.	αλάτι
1 τεμ.	κρόκο
50 ml	σπορέλαιο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα σκεύος βάζουμε όλο το αλεύρι και τρίβουμε την κρύα μαργαρίνη. Δουλεύουμε με τα χέρια μας να γίνουν ψιχουλα. Αναμειγνύουμε το κεφίρ με το αβγό και το προσθέτουμε στο μίγμα. Βάζουμε το αλάτι και δουλεύουμε να γίνει ζύμη. Όταν είναι έτοιμη την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Την ανοίγουμε φύλλο σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια. Με την βοήθεια ενός κουπ πατ την κόβουμε. Στο κέντρο τοποθετούμε λίγη φέτα που έχουμε αναμειξει με ένα αβγό. Σκεπάζουμε με ακόμα ένα φύλλο που προαιρετικά το έχουμε χαράξει. Πατάμε περιμετρικά με ένα πιρούνι να πάρει σχήμα και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ενώνουμε τον κρόκο με το σπορέλαιο και περνάμε τα πιτάκια. Ψήνουμε στους 180 °C μέχρι να ροδίσουν.

Scan here!



Θες να μαγειρέψεις αυτή τη συνταγή;  
Σκανάρεις, παραγγέλνεις και  
παραλαμβάνεις στο σπίτι!

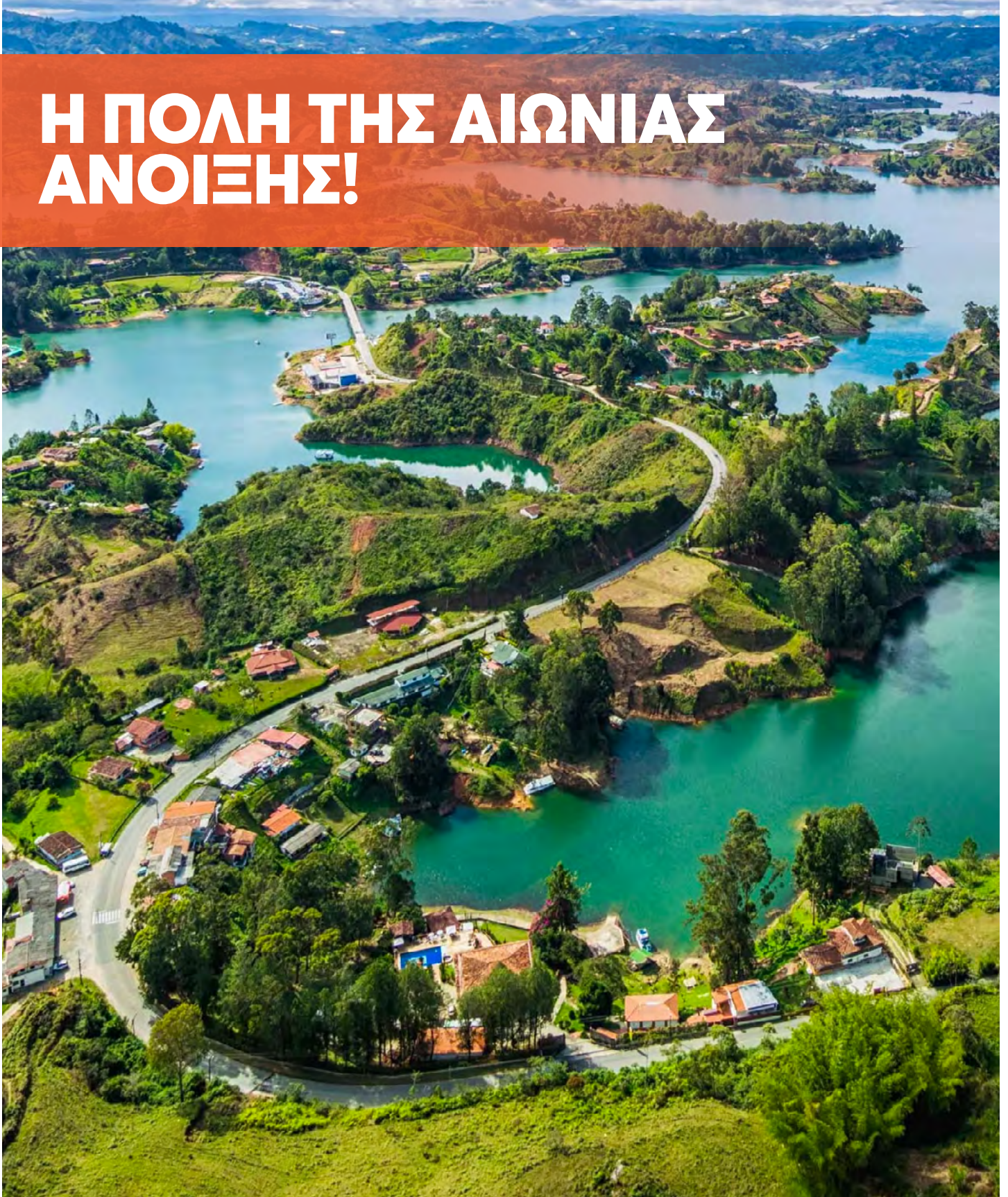
**ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ**  
**μας**

Αναζητήστε περισσότερες  
λαχταριστές συνταγές  
στο Περιοδικό Μας #47  
και στο site μας  
[www.masoutis.gr](http://www.masoutis.gr)



SAY *yes* to the **press**

# Η ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΑΙΩΝΙΑΣ ΑΝΟΙΞΗΣ!



LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Θα είμαστε στην



**TASTE THE  
FUTURE**



**7 - 11 Οκτωβρίου 2023**  
Cologne • Germany

POWERED BY



**ENTERPRISE GREECE**  
INVEST & TRADE



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα και καλή εβδομάδα **SayYesser!**

Το τελευταίο διάστημα είμαι συνέχεια με μια βαλίτσα στο χέρι, καθώς οι επαγγελματικές μου υποχρεώσεις το απαιτούν. Δεν παραπονιέμαι καθόλου, γιατί το επέλεξα και πραγματικά όσο κι αν με κουράζει και με κάνει να βρίσκομαι μακριά από την οικογένειά μου και τους φίλους μου, είναι κάτι που με γεμίζει! Στο πρόσφατο ταξίδι μου και συγκεκριμένα κατά την ώρα της πτήσης - ναι, κάτι τέτοιες στιγμές φιλοσοφώ - σκέφτηκα πόσο τυχερή είμαι που έχω στη ζωή μου πραγματικούς φίλους. Ανθρώπους που μπορεί να μην βλέπω πάντα όσο θα ήθελα, αλλά ξέρω ότι δεν θα με προδώσουν και ότι θα είναι εκεί για μένα, όπως κι εγώ, όποτε χρειαστεί.

Σίγουρα υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις που οι φίλοι αποδείχτηκαν... φίδια, γι' αυτό και σήμερα θα μοιραστώ μαζί σου έναν μύθο του Αισώπου...

«Κάποτε δυο φίλοι βάδιζαν στον ίδιο δρόμο. Περπατούσαν σε έναν δρόμο άγνωστο μέσα από βουνά και κοιλάδες. Παρόλο που βρισκόταν σε άγνωστο μέρος, ο άντρας ένιωθε ασφαλής γιατί ήταν σίγουρος ότι ο φίλος του θα τον βοηθούσε να αντιμετωπίσει οποιονδήποτε κίνδυνο εμφανιζόταν μπροστά τους.

Εκεί που περπατούσαν και συζητούσαν για να περάσει η ώρα, ξαφνικά μια αρκούδα παρουσιάστηκε μπροστά τους, στη μέση του δρόμου. Ο ένας άντρας, έτρεξε γρήγορα σε ένα κοντινό δέντρο, άρπαξε ένα κλαδί και σκαρφάλωσε. Έτσι κατάφερε να γλιτώσει από την αρκούδα που δεν τον έβλεπε. Ο άλλος έμεινε για μια στιγμή ακίνητος και μετά έπεσε στο έδαφος με σκοπό να υποκριθεί ότι είναι νεκρός.

Το άγριο θηρίο έτρεξε αμέσως πάνω από τον άντρα που ήταν στο έδαφος, με σκοπό να αρπάξει το θύμα του. Με τα γαμψά αρκουδίσια νύχια της, σήκωσε τον κακόμοιρο άντρα από το έδαφος. Τα πόδια και τα χέρια του είχαν γίνει, από τον φόβο του, τόσο άκαμπτα και παγωμένα ώστε η αρκούδα νόμισε ότι πραγματικά είχε βρει ένα πτώμα. Έτσι, παρά τον θυμό της, εγκατέλειψε τον άντρα και έφυγε μακριά, για να πάει στη φωλιά της.

Όταν ο άλλος αισθανόταν πλέον ασφαλής, αφού δεν έβλεπε την αρκούδα, κατέβηκε από το δέντρο και ρώτησε τον φίλο του θέλοντας να κάνει και τον έξυπνο «Πες μου φίλε μου, τι σου είπε η αρκούδα όταν ήσουν ξαπλωμένος, τρέμοντας από τον φόβο; Πρέπει να σου είπε πολλά πράγματα σε αυτή τη μεγάλη συζήτησή σας». Κι εκείνος του απάντησε: «Να μην ταξιδεύω από δω και μπρος με φίλους που με εγκαταλείπουν την ώρα του κινδύνου».

**Tip of the Day:** Τη δύσκολη ώρα, την ώρα του "κινδύνου" φαίνονται οι πραγματικοί φίλοι. Μην μπερδεύεσαι: άλλο οι παρέες και άλλο οι φίλοι. Μπορεί να συγχώρησες πολλούς ανθρώπους που σου φέρθηκαν αχάριστα και που δεν ήταν εκεί για σένα όταν τους χρειαζόσουν... αλλά τουλάχιστον μην ξεχνάς! Προχώρα παρακάτω με όσους άντεξαν στα δύσκολα και αξίζουν να (λένε ότι) είναι φίλοι σου.

# Η Πόλη της Αιώνιας Άνοιξης!

Η εβδομάδα μας αρχίζει με ένα ταξίδι στην πόλη του μέλλοντος! Αν και φθινόπωρο, θα ταξιδέψουμε στην Πόλη της Αιώνιας Άνοιξης. Φύγαμε λοιπόν για Μεντεγίν! Μπορεί να μην σας λέει πολλά, όμως το παράδειγμά της ήδη το ακολουθούν αρκετές πόλεις...



Το Μεντεγίν βρίσκεται στην Κολομβία και ήταν γνωστό για τους... λάθος λόγους! Ήταν η "πρωτεύουσα" των ναρκωτικών αλλά κατάφερε να γίνει πόλη υπόδειγμα. Πώς; Οι πράσινοι διάδρομοί της έχουν ξεχωρίσει σε παγκόσμιο επίπεδο για την ψύξη και τα περιβαλλοντικά τους οφέλη.

## Πόσο καλά λειτουργεί το έργο και τι μπορούν να μάθουν άλλες πόλεις από αυτό;

Σήμερα, η Oriental Avenue είναι ακόμα ένας τυπικός μεγάλος δρόμος γεμάτος κίνηση και ζωή. Αλλά σε μια ανατροπή των προηγούμενων αποφάσεων για το τοπικό πράσινο, η περιοχή καλύπτεται πλέον και από μεγάλα σπωροφόρα δέντρα, θάμνους και λουλούδια. Η θερμοκρασία εδώ





είναι απολαυστική όλο τον χρόνο και αισθητά καλύτερη από άλλες περιοχές της πόλης που δεν έχουν πράσινη κάλυψη. Οι ποδηλατόδρομοι πλαισιώνουν τους δρόμους και οι πεζοί ξεκουράζονται σε παγκάκια στη σκιά.

Η «Πόλη της Αιώνιας Άνοιξης» χάρη στο εύκρατο κλίμα της έχει καταφέρει να προσελκύει τουρίστες όλο τον χρόνο, αλλά η αυξανόμενη αστικοποίηση την είχε "εκθέσει" στο φαινόμενο της αστικής θερμικής νησίδας, όπου τα κτίρια και οι δρόμοι απορροφούν και διατηρούν τη θερμότητα. Οι νέοι πράσινοι διάδρομοι, ωστόσο, έχουν αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματικοί στην αντιστροφή αυτού του αντίκτυπου, με μείωση της θερμοκρασίας κατά 2 βαθμούς Κελσίου σε όλη την πόλη, σύμφωνα με τα πρόσφατα στοιχεία.

Το Μεντεγίν, η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Κολομβίας μετά την Μπογκοτά, ξεκίνησε το πρόγραμμα «πράσινων διαδρόμων» το 2016 λόγω ανησυχίας για

την ατμοσφαιρική ρύπανση και την αυξανόμενη ζέση. Αποτελούμενο από περισσότερους από 30 πράσινους διαδρόμους, συνδέει πρόσφατα "πράσινες" παρυφές δρόμων, κάθετους κήπους, ρυάκια, πάρκα και κοντινούς λόφους. Αρχικά το έργο περιελάμβανε τη φύτευση περίπου 120.000 μεμονωμένων φυτών και 12.500 δέντρων σε δρόμους και σε πάρκα, με 2,5 εκατομμύρια νέα μικρότερα φυτά και 880.000 δέντρα να φυτευτούν σε όλη την πόλη μέχρι το 2021. Η ιδέα ήταν να συνδεθούν οι χώροι πρασίνου στην πόλη μέσω λεωφόρων και δρόμων που περιβάλλονται από δέντρα και σκιά. Η αρχική επένδυση για το έργο κόστισε συνολικά 16,3 εκατομμύρια δολάρια και η ετήσια συντήρηση κόστισε 625.000 δολάρια το 2022.

Το έργο έχει γίνει πλέον γνωστό σε όλο τον κόσμο λόγω των εντυπωσιακών αποτελεσμάτων του στην ψύξη της πόλης. Εκτός από τη μείωση της ζέσης, οι ειδικοί λένε ότι υποσχεται τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα και ότι έχει επαναφέρει την άγρια ζωή στην πόλη.

Σε μια εποχή αυξανόμενης ανησυχίας για τους καύσωνες που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή, ειδικά σε πόλεις, όπου η αστική θερμική νησίδα μπορεί να αυξήσει ακόμη περισσότερο τις θερμοκρασίες, η προσέγγιση του Μεντεγίν με τους πράσινους διαδρόμους προσφέρει μια χαμηλού κόστους, δημοφιλή λύση την οποία άλλες πόλεις προσπαθούν ολοένα και περισσότερο να αντιγράψουν!



## Βιολάντα: Νέα προϊόντα! Παρουσιάζει τα Ρυζομπισκότα!



Δίνοντας έμφαση στην ποιότητα των προϊόντων της, η Βιολάντα συνεχίζει να κάνει αυτό που ξέρει καλύτερα! Καινοτομεί, διαφοροποιείται και αλλάζει συνεχώς τα δεδομένα στην αγορά του μπισκότου με τις πρωτότυπες προτάσεις της. Μετά την πρόσφατη είσοδο της στην κατηγορία μπισκότων ΠΤΙ - ΜΠΕΡ, η Βιολάντα αποφάσισε να προτείνει κάτι εντελώς διαφορετικό! Ένα Νέο σνακ φτιαγμένο με ρύζι, ελαφρύ, ιδανικό για κάθε στιγμή της ημέρας και με όλη τη νοστιμιά των μπισκότων Βιολάντα. Η Νέα πρόταση της Βιολάντα λοιπόν είναι τα Ρυζομπισκότα! Τα νέα Ρυζομπισκότα Βιολάντα κυκλοφορούν σε 2 γεύσεις:

- Ρυζομπισκότα Βιολάντα με τραγανό ρύζι
  - Ρυζομπισκότα Βιολάντα με τραγανό ρύζι και Κακάο
- Ανακάλυψε τα νόστιμα Ρυζομπισκότα Βιολάντα και απολαύστε τα κάθε στιγμή της ημέρας!

## Μια ομάδα, ένας σκοπός

Η bofrost\* στήριξε και συμμετείχε με την ομάδα της στο GREECE RACE FOR THE CURE 2023 για το Άλμα Ζωής, τη μεγαλύτερη εκδήλωση με κοινωνικό σκοπό στην Ελλάδα. Γιατί αγωνιζόμαστε στο Greece Race for the Cure®;

- Αγωνιζόμαστε για να ενημερωθεί για τον καρκίνο του μαστού κάθε γυναίκα, σε όποια γωνιά της Ελλάδας κι αν βρίσκεται
- Αγωνιζόμαστε για να ακούσουν όλοι τη φωνή μας για τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης
- Αγωνιζόμαστε για να απομυθοποιήσουμε τον καρκίνο του μαστού
- Αγωνιζόμαστε για να νικήσουμε το φόβο και τις προκαταλήψεις
- Αγωνιζόμαστε για τη βελτίωση ποιότητας ζωής και τα δικαιώματα της γυναίκας με καρκίνο μαστού
- Αγωνιζόμαστε για τη στήριξη των γυναικών με εμπειρία καρκίνου μαστού και των οικογενειών τους
- Αγωνιζόμαστε για να σωθούν ζωές
- Αγωνιζόμαστε για να τιμήσουμε τις γυναίκες που δεν είναι πια κοντά μας



"Μαζί με όλους τους συμμετέχοντες και εμείς οι εργαζόμενοι στην bofrost\* στέλνουμε το δικό μας μήνυμα αισιοδοξίας, συμπαράστασης και ελπίδας κατά του καρκίνου του μαστού. Μαζί... μια ομάδα, για να προσφέρουμε μια καλύτερη ζωή για όλους".

# Pangea Ultima & Amasia: Σκιαγραφώντας νέες ηπείρους...

Η κλιματική αλλαγή συνεχίζει την επέλασή της και σύμφωνα με μια νέα έρευνα σε 250 εκατομμύρια χρόνια, οι άνθρωποι - όπως και όλα ανεξαιρέτως τα θηλαστικά - δεν θα καταφέρουν να επιβιώσουν στη Γη, επειδή οι θερμοκρασίες θα βρίσκονται σε δυσθεώρητα ύψη.



Υπερήπειρος: Σκεφτείτε να ενωθούν όλες οι Ήπειροι σε μία, και να δημιουργηθεί μία νέα! Η «Pangea Ultima» θα αποτελείται σύμφωνα με ερευνητές από χώρες που κατάφεραν να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Εκεί θα επικρατούν ακραίες θερμοκρασίες και ο άνθρωπος δεν θα υπάρχει περίπτωση να επιβιώσει.

Ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Alexander Farnsworth από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ, αναφέρει ότι η Υπερήπειρος θα δημιουργούσε ένα τριπλό χτύπημα, που θα περιελάμβανε το φαινόμενο της ηπειρωτικότητας, τον θερμότερο ήλιο και περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα, αυξάνοντας τη θερμότητα για μεγάλο μέρος του πλανήτη. Οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι η Υπερήπειρος θα είναι ένας "εχθρικός" πλανήτης, αφού δεν θα υπάρχει τρόπος έρευσης τροφής και νερού. Δεν είναι όμως μόνο αυτό το πρόβλημα... Όπως λέει ο Farnsworth οι ευρέως διαδεδομένες θερμοκρασίες μεταξύ 40 και 50 βαθμών Κελσίου και οι ακόμη

## FUTURE EARTH

+250My



## PANGAEA-ULTIMA





μεγαλύτερες ημερήσιες ακραίες τιμές, σε συνδυασμό με τα υψηλά επίπεδα υγρασίας, θα σφραγίσουν τελικά τη μοίρα μας. Το ανθρώπινο είδος δεν θα κατάφερνε να επιβιώσει επειδή θα αδυνατούσε να αποβάλει αυτή την υπερβολική θερμότητα μέσω του ιδρώτα.

ανέφεραν ότι η Amasia είναι πιθανό να δημιουργηθεί μέσα στα επόμενα 200-300 εκατ. έτη. Θα είναι σε γενικές γραμμές μια άγονη υπερήπειρος εξαιτίας των κλιματικών συνθηκών εκείνης της περιόδου που, σύμφωνα με τις προσομοιώσεις, θα είναι συνθήκες ιδιαίτερα υψηλών θερμοκρασιών στον πλανήτη. Η Amasia θα περιβάλλεται από θάλασσα που δεν θα είναι βαθιά.

### Όταν μιλούσαμε για την Amasia

Ο γεωλόγος Ζοάο Ντουάρτε από το Πανεπιστήμιο της Λισαβόνας, με τους συνεργάτες του, μελετά τα γεωλογικά φαινόμενα που συμβαίνουν σήμερα στον πλανήτη και προσπαθεί να δημιουργήσει τον μελλοντικό χάρτη του πλανήτη. Πριν από έναν περίπου χρόνο η ερευνητική του ομάδα μιλούσε για μια νέα υπερήπειρο στην οποία είχαν δώσει το όνομα Amasia. Αυτή θεωρούσαν ότι θα δημιουργηθεί από τις σημερινές ηπείρους εξαφανίζοντας τον Ειρηνικό, τον Ατλαντικό και τον Ινδικό Ωκεανό. Πρόκειται δηλαδή για μία υπερήπειρο-νησί που θα περιβάλλεται από θάλασσα. Οι ερευνητές



## Το καταπράσινο πάρκο που «ανθίζει» στη γειτονιά των Αμπελοκήπων



Ένα καταπράσινο πάρκο με δεκάδες δέντρα, χιλιάδες θάμνους, αλλά και πολύχρωμα φυτά άρχισε να...ανθίζει στη γειτονιά των Αμπελοκήπων. Πρόκειται για το πάρκο «Έλενας Βενιζέλου» στα Κουντουριώτικα το οποίο, μετά τις αισθητικές και λειτουργικές παρεμβάσεις του Δήμου Αθηναίων, είναι έτοιμο να χαρίσει πολύτιμες «ανάσες» δροσιάς σε μικρούς και μεγάλους.

Αυτή η ξεχωριστή οάση πρασίνου βρίσκεται σε μια από τις πιο πυκνοκατοικημένες γειτονιές της πόλης και έχει έκταση 7.000 τ.μ. Επανασχεδιάστηκε από την αρχή με βάση τις σύγχρονες αρχές της βιωσιμότητας, ώστε να γίνει ένας αυθεντικός και σύγχρονος χώρος πρασίνου, ανθεκτικός στις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης. Οι διαθέσιμες φυτευτικές επιφάνειες αυξήθηκαν και το φυτικό κεφάλαιο του πάρκου εμπλουτίστηκε με 85 μεγάλα αειθαλή και φυλλοβόλα δέντρα, 5.300 θάμνους και 625 τ.μ χλοοτάπητα.

Ο αστικός εξοπλισμός του πάρκου ενισχύθηκε και οι υποδομές του αναβαθμίστηκαν, διαμορφώνοντας ένα ασφαλές και λειτουργικό περιβάλλον για τους επισκέπτες. Τα κράσπεδα και τα μονοπάτια ανακατασκευάστηκαν, ενώ τοποθετήθηκαν νέα καλλισθενικά όργανα, καλαθάκια απορριμμάτων, σύγχρονα φωτιστικά και άνετα καθιστικά. Το πάρκο διαθέτει, πλέον, σύγχρονες υποδομές, που εξασφαλίζουν την ανεμπόδιστη πρόσβαση και κυκλοφορία των ατόμων με προβλήματα κινητικότητας και όρασης.

*Φωτογραφίες: Βασίλης Λαμπίρης*



## Γνωρίζοντας το φοινικόπτερο

Το φοινικόπτερο ή φλαμίνγκο είναι το πιο ψηλό πουλί στην Ελλάδα και το μεγαλύτερο από τα 6 είδη της οικογένειας των φλαμίνγκο που υπάρχουν στον κόσμο.

Από κοντά φαίνεται η ροζ απόχρωσή τους, αλλά από μακριά δίνει την εντύπωση πως είναι λευκό. Τα νεαρά και μέχρι την ηλικία των 2 ετών έχουν καφέ απόχρωση που σιγά σιγά μετατρέπεται σε άσπρη και στη συνέχεια σε ροζ καθώς αλλάζουν ένα προς ένα τα φτερά του σώματός τους. Τα αρσενικά ξεχωρίζουν από τα θηλυκά από το μεγαλύτερο ύψος τους. Στην Ελλάδα δεν αναπαράγονται. Απόπειρες έχουν γίνει στο παρελθόν στο Μεσολόγγι, τις Αλυκές Κίτρους, και στη λιμνοθάλασσα του Αγίου Μάμαντος στη Χαλκιδική. Επίσης, το 2002 στην Αλυκή Καλλονής. Τα πουλιά που βλέπουμε στη χώρα μας προέρχονται κυρίως από τις αποικίες του είδους στην Τουρκία, Ιταλία, Γαλλία και τις χώρες της Βόρειας Αφρικής.



# Πάμε να κάνουμε chair yoga;

Είναι ένα trend που προσφέρει ευεξία, ενώ μας γυμνάζει χωρίς να απαιτεί σχεδόν τίποτα...  
Αρκεί μία καρέκλα και ξεκινάμε! Κάνουμε γογα ενώ καθόμαστε! Τέλειο;



Δεν χρειάζεται να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και μπορείτε να γυμναστείτε παντού εύκολα και ανεξάρτητα από την ηλικία σας. Πώς σας φαίνεται να γυμνάξετε ενώ είστε στο γραφείο σας; Στο σπίτι λίγο πριν χαλαρώσετε; Δεν θέλει κόπο...

## Πώς γίνεται

Παίρνουμε μία καρέκλα, καθόμαστε κανονικά και τα πόδια μας ακουμπάνε στα πάτωμα. Ξεκινάμε με μια βαθιά αναπνοή και επικεντρωνόμαστε σε αυτό που κάνουμε, αδειάζοντας το



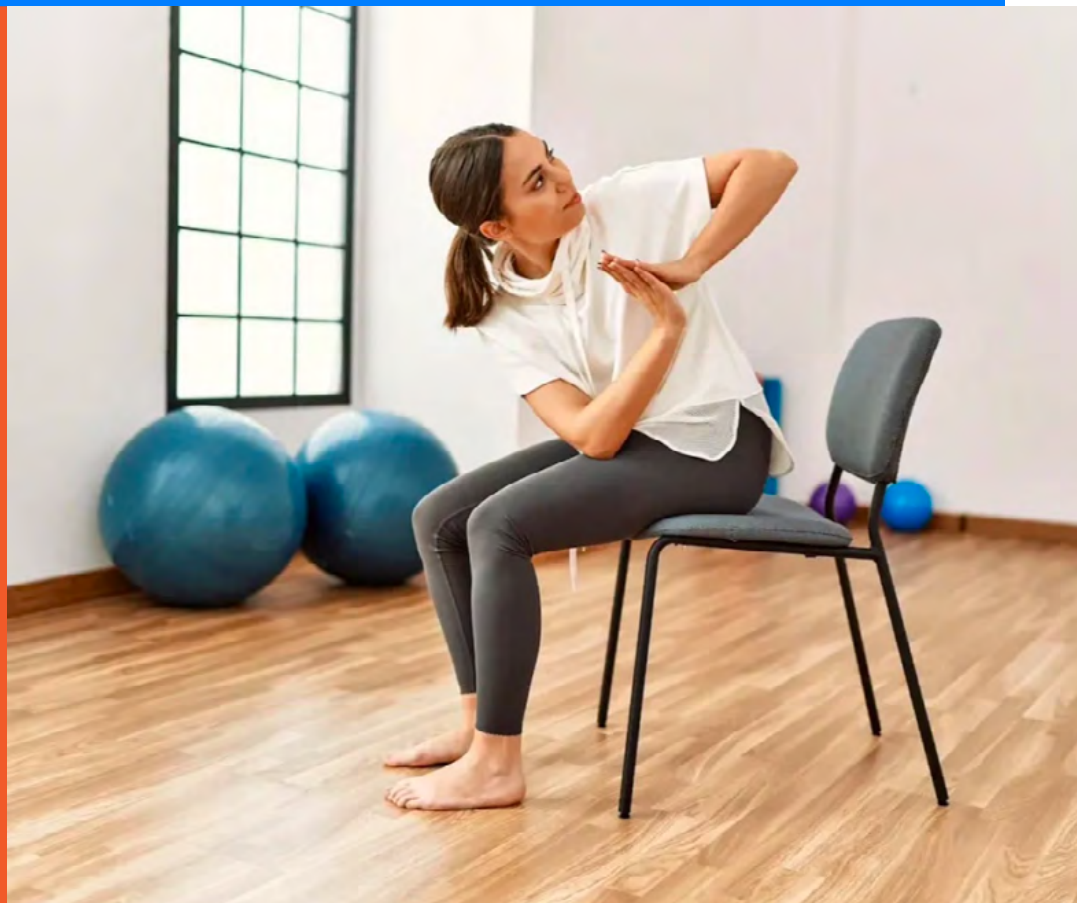


μυαλό μας από αρνητικές σκέψεις και ό,τι μας προκαλεί άγχος και μας προβληματίζει. Στη συνέχεια μπορείτε να δοκιμάσετε τις ασκήσεις που προτείνονται [εδώ](#).

και έχουμε καλύτερο έλεγχο του σώματός μας. Εκτός του μας κάνει πιο ευκίνητους, η chair yoga μας βοηθάει να αποφορτίσουμε τον αυχένα και τη μέση μας. Τι λέτε, θα δοκιμάσετε;

### Τα οφέλη της chair yoga

Η chair yoga έχει πολλά οφέλη που όλα οδηγούν στο να κάνουν πιο εύκολη και ευχάριστη την καθημερινότητά μας. Μας προσφέρει ευλυγισία κι έτσι μπορούμε να λυγίζουμε και να τεντώνουμε τα άκρα μας εύκολα και βελτιώνει την κινητικότητά μας. Ακόμη, η chair yoga συμβάλλει στη μυϊκή ενδυνάμωση, είναι πολύτιμη για τη σπονδυλική μας στήλη, βελτιώνει την ισορροπία μας και ενισχύει την οστική μας πυκνότητα. Επιπλέον, συμβάλλει στο να κοιμόμαστε καλύτερα και βελτιώνει τη διάθεσή μας, καθώς μας βοηθά να χαλαρώνουμε ενώ γυμναζόμαστε. Χάρη στην chair yoga βελτιώνεται η στάση του σώματός μας, δεν είμαστε επιρρεπείς σε τραυματισμούς και πτώσεις





# Ιατρικό Gaslighting: Μήπως είναι... στο μυαλό σου;

Πηγαίνεις στον γιατρό, κάνεις τις απαραίτητες εξετάσεις κι εκείνος στο τέλος σου λέει ότι δεν έχεις τίποτα. Εσύ όμως επιμένεις...



Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή... από τις ρίζες του gaslighting. Ο συγκεκριμένος όρος προέρχεται από την ταινία Gaslight (1944). Πρόκειται για ένα ψυχολογικό θρίλερ του Τζορτζ Κιούκρ με την Ίνγκριντ Μπέργκμαν και τον Τσαρλς Μπόγιερ στους πρωταγωνιστικούς ρόλους. Στην ταινία βλέπουμε τον Γκρέγκορι να επιδιώκει να πείσει την Πόλα ότι σταδιακά τρελαίνεται, για να δεχτεί να νοσηλευτεί σε ψυχιατρείο και εκείνος να διεκδικήσει την κληρονομιά της. Παρατηρούμε ότι προσπαθεί να την πείσει πως όλα όσα αντιλαμβάνεται με τις αισθήσεις της δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.





### Gaslighting: Ο ορισμός του

Σύμφωνα με το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ) "gaslighting" είναι η απόπειρα χειραγώγησης κάποιου/-ου με στόχο να αμφισβητηθεί η ορθότητα της σκέψης της/του. Αναφέρεται μάλιστα ως μορφή ψυχολογικής κακοποίησης, που ωθεί το θύμα να αμφιβάλλει για τα συναισθήματα και τη λογική του.

Πρόσφατα σε άρθρο του στο Conversation ο Caitjan Gainty, Ανώτερος Λέκτορας στην Ιστορία της Επιστήμης, της Τεχνολογίας και της Ιατρικής, στο King's College του Λονδίνου αναφέρεται εκτενώς στο ιατρικό gaslighting. Υπογραμμίζει ότι σχετίζεται με τις περιπτώσεις όπου ένας επαγγελματίας υγείας επιβάλλει ένα μοτίβο ερωτήσεων, εξετάσεων ή διαγνώσεων που αντιβαίνει στο ιστορικό ή τα συμπτώματα που περιγράφει ή βιώνει ο ασθενής.

Ο Gainty φέρνει ως παράδειγμα τις γυναίκες με συμπτώματα μη εύρυθμης λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος. Αναφέρει ότι ίσως τύχουν λανθασμένων ιατρικών εκτιμήσεων επειδή οι

παθήσεις της καρδιάς είναι συχνότερες στους άνδρες. Οπότε, για εκείνες είναι πιθανό η διάγνωση να δείξει κάτι άλλο, όπως άγχος ή κάποια διαταραχή.

Η ιατρική χειραγώγηση αναφέρεται σε εκείνον τον επαγγελματία υγείας που συνηθίζει να απορρίπτει τις ανησυχίες ή τα συμπτώματα ενός ασθενή και αποδίδει (λανθασμένα) την ασθένεια ή τα συμπτώματα σε ψυχολογικούς παράγοντες, αναφέρει η Faith Fletcher, επίκουρη καθηγήτρια στο Κέντρο Ιατρικής Ηθικής και Πολιτικής Υγείας στο Baylor College of Medicine. Εμείς, μπορούμε να καταλάβουμε αν υπάρχει περίπτωση να χειραγωγούμαστε;



Είναι σημαντικό να προσέξουμε τα "σημάδια": Αν βλέπουμε ότι συνεχώς μας διακόπτουν, αν προσπερνούν τα συμπτώματα αντί να τα συζητούν, αν δεν είναι συνεργάσιμοι και θέλουν να επιστευθεί η διαδικασία χωρίς να μας δώσουν ουσιαστικές απαντήσεις, τότε θα πρέπει να είμαστε σε επαγρύπνηση και να ζητήσουμε δεύτερη και τρίτη γνώμη!

## Ο Χαράλαμπος Στυλιανός Κιούσης νικητής του ελληνικού τελικού Saint James Rhum Cocktails Competition 2023 by the bartenders society

Ο Ελληνικός Τελικός του Διαγωνισμού του Saint James, No1 Rhum Agricole στον κόσμο, ολοκληρώθηκε!

Οι 11 φιναλίστ κλήθηκαν να εξηγήσουν σε ποιο κλασικό cocktail είχαν επιλέξει να κάνουν παραλλαγή, και ποια ήταν η τοπική «πινελιά» που επέλεξαν να ενσωματώσουν στη συνταγή τους και γιατί. Ο μεγάλος ενθουσιασμός, η ευφάνταστη δημιουργικότητα και φυσικά τα θετικά νίβες των φιναλίστ κατάφεραν να κάνουν τον Διαγωνισμό μια ακόμα απολαυστική εμπειρία για όλους τους παρευρισκόμενους.

Η κριτική επιτροπή πλαισιωνόταν από τέσσερις διακεκριμένους ανθρώπους της μπαρ σκηνής, τον Παναγιώτη Φατούρο (bar manager του «Baba Au Rum»), τον Νίκο Ψαριανό (bartender του «Baba Au Rum» με πολλά χρόνια εμπειρίας και ειδίκευσης στα μεγαλύτερα bars της Ελλάδας), τον Δημήτρη Καραπάνο (συνιδιοκτήτης των «Liquid Elements» με χρόνια εμπειρίας πίσω από τα μπαρ, διακρίσεις και bar manager σε μεγάλους ομίλους) και τέλος τον Βασίλη Σγουρομάλλη (συνιδιοκτήτης των «Liquid Elements» με πολυετή εμπειρία στα μπαρ, δημιουργικός και καινοτόμος).

Ο Χαράλαμπος Στυλιανός Κιούσης, bartender στο «Μπελ Ρεϋ» στο Κουκάκι, κέρδισε τις εντυπώσεις των κριτών με το cocktail του «The Dutchess of Martinique».

Ο νικητής θα εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον Παγκόσμιο Τελικό στο Παρίσι το Νοέμβριο του 2023, όπου θα διεκδικήσει 2.000 ευρώ μετρητά, ένα ταξίδι για δύο άτομα στη Μαρτινίκα και ένα χρόνο προβολής γι' αυτόν και το cocktail του στα media (digital & τύπο) παγκοσμίως!

Η GRANIKAL, υπερήφανος εισαγωγέας και διανομέας του SAINT JAMES στην Ελλάδα, εύχεται στον Χαράλαμπο Στυλιανό Κιούση ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



### Ήξερες ότι...

## Η αποταμίευση χαρίζει μακροζωία!



Η μακροζωία συνδέεται και με την αποταμίευση! Το περίμενες; Σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLoS ONE, η αποταμίευση είναι πιθανό να παρατείνει τη ζωή μας. Παρατηρήθηκε ότι οι άνθρωποι που ήταν προνοητικοί για το μέλλον τους είχαν καλύτερη υγεία και μικρότερο κίνδυνο θανάτου, ανεξάρτητα από παράγοντες επιρροής που ίσως επηρέαζαν την οικονομική στρατηγική (π.χ. εισόδημα). Επομένως, ο μακροπρόθεσμος προγραμματισμός μπορεί να είναι πολύ σημαντικός για την υγεία των ατόμων που δεν διαθέτουν οικονομικές δικλείδες ασφαλείας για απροσδόκητα έξοδα, όπως επισημαίνουν οι ερευνητές.



## Ο Robben Ford έρχεται στο Fuzz Club

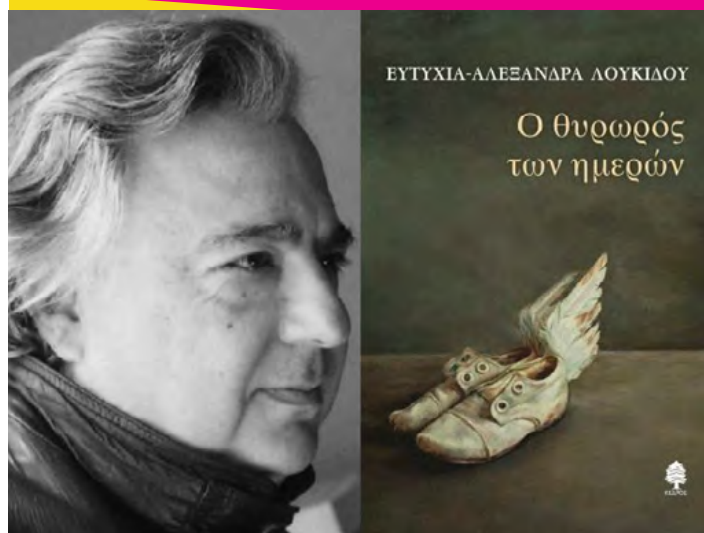
Έχοντας παίξει στο πλευρό μουσικών θρύλων, ο Robben Ford εξακολουθεί να επιβεβαιώνει το περιοδικό Musician που τον κατέταξε στους 100 πιο σπουδαίους κιθαρίστες του 20ου αιώνα.

Πριν ακόμα γιορτάσει τα 23α του γενέθλια, είχε ήδη συνεργαστεί με την Joni Mitchell και τον George Harrison, ενώ ακολούθησαν ονόματα όπως Miles Davis, Bob Dylan, Jimmy Witherspoon, Larry Carlton, John Mayall, Greg Allman, John Scofield, ενώ τη δεκαετία του '80 έπαιξε και ηχογράφησε με τους KISS.

Το ελληνικό κοινό θα έχει την ευκαιρία να τον απολαύσει για πρώτη φορά παρέα με τους Jonny Henderson στο Hammond και Evan Jenkins στα drums την Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου στο Fuzz Club.

Προπώληση εισιτηρίων [more.com](https://www.more.com) by viva

## Ο Κωστής Καζαμιάκης συνομιλεί με τη συγγραφέα Ευτυχία Λουκίδου



Την Τετάρτη 4 Οκτωβρίου στις 20:30 ο επιμελητής του ΙΑΝΟΥ Κωστής Καζαμιάκης, στο πλαίσιο του κύκλου συζητήσεων «Περί Ωραίου», συνομιλεί με την Ευτυχία Λουκίδου, με θέμα συνάντησης την έκδοση του τελευταίου ποιητικού της βιβλίου «Ο θυρωρός των ημερών» (Εκδόσεις Κέδρος, 2022).

Για την καλεσμένη θα μιλήσουν οι:

Ευριπίδης Γαραντούδης, Καθηγητής Νεοελληνικής Φιλολογίας στο Τμήμα Φιλολογίας του Ε.Κ.Π.Α

Γιάννης Ζέρβας, Καθηγητής Ψυχιατρικής ΕΚΠΑ, Ποιητής Κλεοπάτρα Λυμπέρη, Συγγραφέας

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/ws/VAFF>





## "Μικρά αποτυπώματα" στο κτήμα "Αρίστη"



Τα ίχνη...τί όμορφο να δημιουργείς τα δικά σου... και να ανακαλύπτεις νέους δρόμους!

Κι όταν πρόκειται για παιδιά... ακόμη παραπάνω... να αφήνουν τα δικά τους αποτυπώματα... να σχεδιάζουν έναν όλο δικό τους νέο δρόμο από την αρχή!!

Τα "Μικρά Αποτυπώματα" είναι αισθητηριακά και εικαστικά αυτοτελή

εργαστήρια, για παιδιά 2 με 4 ετών, που σχεδιάστηκαν με αγάπη και έχουν σκοπό να φέρουν τα παιδιά σε επαφή με τη φύση και με υλικά που διεγείρουν τις αισθήσεις!

Εμπνεόμαστε από το φυσικό περιβάλλον, μυρίζουμε, ακούμε, ακουμπάμε, ζουλάμε, παίζουμε, και πειραματιζόμαστε με διάφορα υλικά & τεχνικές, και δημιουργούμε τα δικά μας πρωτότυπα έργα! Τρίτη 10:30 - 11:30, 3 Οκτωβρίου 2023 - 24 Οκτωβρίου 2023.

## Food for Thought

kids' edition

### Η Κλάρα διαβάζει Προυστ

Η Κλάρα είναι κομμώτρια σε μια κωμόπολη της γαλλικής επαρχίας. Μια μελαγχολική αφεντικίνα, ένας σύντροφος όμορφος σαν πρίγκιπας της Ντίσνεϊ και μια γάτα που δεν επιτρέπει να τη χαϊδεύουν, είναι η καθημερινότητά της. Ο χρόνος κυλάει αργόσυρτα, στον ρυθμό των περιστατικών που εκτυλίσσονται στο κομμωτήριο και των νοσταλγικών σουζέ που παίζει το ραδιόφωνο. Όσπου, μια μέρα, η Κλάρα θα γνωρίσει έναν άντρα που θα αλλάξει τη ζωή της: τον Μαρσέλ Προυστ.

Η σταδιακή της κατάδυση στο μνημειώδες Αναζητώντας τον χαμένο χρόνο αλλάζει την οπτική της πάνω σε θεμελιώδη ζητήματα της ζωής ενώ εισάγει τον αναγνώστη στο λογοτεχνικό σύμπαν του συγγραφέα του. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

"TO LEAVE THE WORLD A BIT BETTER,  
WHETHER BY A HEALTHY CHILD,  
A GARDEN PATCH."  
Ralph Waldo Emerson

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Κυπριανός, Κυπριανή  
Ιουστίνη

tip of the day

One book, one pen,  
one child and one  
teacher can change  
the world.



Malala Yousafzai

2 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μη Βίας
- > World Farm Animals Day
- > National Child Health Day
- > National Produce Misting Day
- > National Consignment Day