

Εγκαινιάσαμε ένα νέο κατάστημα Μασούτης στη στάση μπροστά στην πλατεία.

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

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



**ΕCO ANXIETY:
ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ
ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

«Τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται, ή όπως νομίζεις!» Αυτό το γνωμικό μας θυμίζει ότι ο εγκέφαλος έχει τα δικά του παιχνίδια να μας παίζει.

Όλοι έχουμε βιώσει αισθήσεις ή καταστάσεις που μας φαίνονται γνώριμες, ακόμα κι αν είναι εντελώς καινούργιες. Ας ρίξουμε μια γρήγορη ματιά σε 10 από αυτά τα παράξενα φαινόμενα!

- 1. Déjà Vu:** Τι κι αν βρίσκεσαι μπροστά σε μια καινούργια κατάσταση; Μπορεί να νιώθεις ότι την έχεις ξαναδεί, όπως ένα καλοκαιρινό απόγευμα που γυρνάς πίσω σε αναμνήσεις.
- 2. Déjà Vécu:** Όταν η λεπτομέρεια είναι το παν! Αν νιώθεις ότι έχεις βιώσει κάτι πιο έντονα, να ξέρεις ότι ίσως το Déjà vécu είναι στο παιχνίδι. Όλες εκείνες οι μυρωδιές και οι ήχοι γίνονται οικείοι.
- 3. Déjà Visite:** Πόσες φορές δεν έχεις περπατήσει σε έναν νέο τόπο και σου φαίνεται ότι τον γνωρίζεις; Μάλλον το Déjà visite σου προσφέρει έναν ασυνήθιστο χάρτη της μνήμης σου!
- 4. Déjà Senti:** «Αυτό το έχω ξαναιώσει!» Αυτό είναι το Déjà senti. Μια αίσθηση που μπορεί να σου φέρει πίσω συναισθήματα που ξέχασες ότι είχες.





5. **Jamais Vu:** Και πάλι η αίσθηση της οικειότητας σπάει! Το Jamais vu σε αφήνει άναυδο, καθώς δεν αναγνωρίζεις κάτι που ξέρεις ότι έχεις δει πολλές φορές.
6. **Presque Vu:** Έχεις βρεθεί ποτέ στην «άκρη της γλώσσας»; Το Presque vu είναι το συναίσθημα της άμεσης αναγνώρισης που φεύγει πριν το πιάσεις!
7. **L'esprit de l'escalier:** Οι καλύτερες ιδέες συχνά έρχονται αφού έχει τελειώσει η συζήτηση. Αυτό είναι το l'esprit de l'escalier, ή αλλιώς «κατόπιν εορτής».
8. **Capgras Delusion:** Σίγουρα έχεις ακούσει για το φαινόμενο που σε κάνει να πιστεύεις ότι τα κοντινά σου πρόσωπα έχουν αντικατασταθεί από πανομοιότυπους. Αυτό είναι το Capgras Delusion.
9. **Fregoli Delusion:** Αν πιστεύεις ότι όλοι γύρω σου είναι το ίδιο άτομο μεταμφιεσμένο, τότε μπορεί να βρεθείς στο Fregoli Delusion – μια παράξενη αλληγορία του μυαλού.
10. **Prosopagnosia:** Εδώ φτάνουμε στο κλασικό φαινόμενο! Όταν δεν μπορείς να αναγνωρίσεις πρόσωπα, αλλά βασίζεσαι σε άλλες αισθήσεις – να τος, ο Prosopagnosia!

Tip of the Day: Φτιάξε ένα ημερολόγιο με τις παράξενες εμπειρίες σου! Καθώς θα τις καταγράφεις, μπορεί να συνειδητοποιήσεις πόσα παράξενα φαινόμενα έχει βιώσει ο εγκέφαλός σου.

Μην ξεχνάς, είναι φυσικό να μπλέκεται λίγο η πραγματικότητα με τη μνήμη – μην αγχώνεσαι, όλοι το περνούν αυτό!

Εξερεύνησε το μυαλό σου και ανακάλυψε την ομορφιά των παραξενιών του!

Αντε και καλό μας Σαββατοκύριακο!



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

ECO ANXIETY:

Το φαινόμενο που μας απασχολεί όλο και περισσότερο



Η ζωή και η καθημερινότητά μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη φύση και το περιβάλλον. Ένας περίπατος στη φύση, η δροσιά που παράγει το πράσινο, οι καλές και ποιοτικές τροφές παίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχική και σωματική μας ευεξία. Γι' αυτό τον λόγο, αν προκληθεί οποιαδήποτε αλλαγή, επηρεαζόμαστε, ακόμα κι όταν δεν το συνειδητοποιούμε.

Πυρκαγιές καταστρέφουν δάση, ξηρασίες απειλούν την καλλιέργεια τροφίμων, καταιγίδες προκαλούν πλημμύρες στις πόλεις, ταχύτατη άνοδος της στάθμης της θάλασσας: αυτά είναι μόνο μερικά από τα φαινόμενα που μας γεμίζουν ανησυχία για το μέλλον του πλανήτη. Τίτλοι όπως «Η Βενετία θα βυθιστεί πλήρως τις επόμενες δεκαετίες», ή «Το λιώσιμο των πάγων στην Αρκτική θα αλλάξει τον χάρτη της Γης» ενισχύουν το αίσθημα του

επείγοντος και της επικείμενης καταστροφής, αυξάνοντας το άγχος σε πολλούς ανθρώπους.

Αυτή η ανησυχία που αφορά στην κλιματική κρίση και στις περιβαλλοντικές αλλαγές, γνωστή ως "eco anxiety"- στα ελληνικά οικολογικό άγχος- έχει κερδίσει την προσοχή των επιστημόνων, καθώς εμφανίζει σημαντική αύξηση. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι απευθύνονται σε ψυχολόγους, καθώς νιώθουν φόβο για το περιβάλλον και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

Τι είναι το οικολογικό άγχος;

Το οικολογικό άγχος έχει οριστεί από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρία (APA) ως «ένας συνεχής φόβος για μια περιβαλλοντική καταστροφή», που θα επηρεάσει



το μέλλον των επόμενων γενεών και την επιβίωση του ανθρώπινου είδους.

Δύο καθηγητές από το Πανεπιστήμιο του Yale, που ερευνούν αυτό το φαινόμενο, είναι ο Anthony Leiserowitz και η Sarah Lowe. Ο Leiserowitz, διευθυντής του Yale Program on Climate Change Communication, έχει αφιερώσει πάνω από είκοσι χρόνια στη μελέτη των ανησυχιών των Αμερικανών για την κλιματική αλλαγή. Οι έρευνές του δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι νιώθουν διαρκή ανησυχία για την υπερθέρμανση του πλανήτη.

Η Sarah Lowe, κλινική ψυχολόγος και καθηγήτρια στο Yale School of Public Health, έχει επίσης συνεισφέρει σημαντικά στην έρευνα. Σε μια πρόσφατη μελέτη της, κατέληξε στο συμπέρασμα

ότι η συλλογική δράση μπορεί να αποτελέσει αντίδοτο στο οικολογικό άγχος, ιδιαίτερα για τους νέους. Τα ευρήματά της δείχνουν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε δράσεις για

την προστασία του περιβάλλοντος, εμφανίζουν λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.

«Συχνά, αυτό το άγχος συνοδεύεται από σωματικές αντιδράσεις, όπως ταχυκαρδία ή δυσκολία στην αναπνοή, ενώ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις κοινωνικές σχέσεις και τις επιδόσεις στην εργασία ή στο σχολείο», αναφέρουν οι επιστήμονες.

Μήπως το οικολογικό άγχος είναι μια παροδική μόδα;

Σε αντίθεση με άλλα είδη άγχους, το οικολογικό άγχος δεν είναι αβάσιμο. Οι απειλές είναι υπαρκτές και αντικειμενικές. Οι θεραπευτές πρέπει να αναγνωρίζουν αυτές τις ανησυχίες και να βοηθούν τους ανθρώπους να τις μετατρέψουν σε κινητήριο δύναμη για θετική αλλαγή.



Συμπτώματα του οικολογικού άγχους

- 🌿 Έντονος φόβος ή άγχος για περιβαλλοντικά θέματα
- 😞 Δυσκολία συγκέντρωσης
- 🌑 Αϋπνία ή κόπωση
- 😡 Απογοήτευση και θυμός για τους παγκόσμιους ηγέτες, που δεν κάνουν περισσότερα για το περιβάλλον
- 🌍 Εμμονικές σκέψεις για τον κόσμο και το περιβάλλον



Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το οικολογικό άγχος

Ενημέρωση και Εκπαίδευση: Η κατανόηση των περιβαλλοντικών θεμάτων μπορεί να μειώσει την αβεβαιότητα και τον φόβο. Φροντίστε όμως να έχετε μόνο αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης και αποφεύγετε ψευδείς ειδήσεις. Επίσης, αποφεύγετε να ακολουθείτε λογαριασμούς που μοιράζονται υποθετικά σενάρια περιβαλλοντικών καταστροφών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Συλλογική Δράση: Το να συνδεθείτε με ανθρώπους που έχουν παρόμοια συναισθήματα και να ανταλλάξετε σκέψεις μαζί τους, θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε υποστήριξη από το κοινωνικό σας περιβάλλον.

Δραστηριότητες Αυτοφροντίδας: Η άσκηση, ο διαλογισμός και η επαφή με τη φύση μπορούν να βελτιώσουν την ψυχολογική ευεξία. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σχετικά με τις περιβαλλοντικές καταστροφές, δημιουργώντας χώρο για αυτές.

Προγραμματισμός Δράσεων: Εστιάστε σε συγκεκριμένες, ρεαλιστικές δράσεις, που μπορείτε να αναλάβετε για να συμβάλλετε στην προστασία του περιβάλλοντος.

Συζητήσεις με Ειδικούς: Η αναζήτηση υποστήριξης από ψυχολόγους ή ειδικούς μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των ανησυχιών σας.





Η Εναον ανέλαβε πρωτοβουλία για νέα περιβαλλοντική δράση καθαρισμού της παραλίας Πυλαίας στην Ανατολική Θεσσαλονίκη

Η Εναον, η Εταιρεία Βιώσιμων Δικτύων, σε συνεργασία με την περιβαλλοντική μη κερδοσκοπική οργάνωση All for Blue και με την πολύτιμη υποστήριξη του Δήμου Πυλαίας - Χορτιάτη, πραγματοποίησε με επιτυχία μία εθελοντική δράση παράκτιου και υποβρύχιου καθαρισμού της παραλίας Πυλαίας.

Η δράση που υλοποιήθηκε εντάσσεται στο πλαίσιο των ευρύτερων πρωτοβουλιών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Εταιρείας, επιβεβαιώνοντας για άλλη μια φορά τη δέσμευση για την προστασία του περιβάλλοντος

και συνεισφέροντας στην οικοδόμηση ενός βιώσιμου μέλλοντος για τις επόμενες γενιές.

Στόχος της δράσης ήταν η ευαισθητοποίηση για την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και την προαγωγή της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας.

Στην πρωτοβουλία συμμετείχαν εθελοντικά εργαζόμενοι της Εταιρείας Εναον και της θυγατρικής της Εναον EDA, μαζί με τη Διευθύνουσα Σύμβουλο της Εναον, κα Barbara Morgante και τη Διευθύνουσα Σύμβουλο της Εναον EDA, κα Francesca Zanninotti, καθώς και εθελοντές της All for Blue και του Δήμου Πυλαίας - Χορτιάτη, οι οποίοι ένωσαν τις δυνάμεις τους τόσο για τον καθαρισμό της ακτής όσο και για τον υποβρύχιο καθαρισμό.

Η δράση απέφερε εντυπωσιακά αποτελέσματα, με την απομάκρυνση μεγάλου όγκου απορριμμάτων από την παραλία και τον βυθό. Περισσότεροι από 50 εργαζόμενοι και εθελοντές συγκεντρώθηκαν στην παραλία της Πυλαίας, καταφέροντας να συλλέξουν πάνω από 172 κιλά απορριμμάτων από την παράκτια περιοχή.

Παράλληλα, ομάδα πιστοποιημένων δυτών ανέλαβε τον υποβρύχιο καθαρισμό, εξασφαλίζοντας μια ολιστική προσέγγιση για την προστασία της θαλάσσιας ζωής και τη διατήρηση των ακτών.

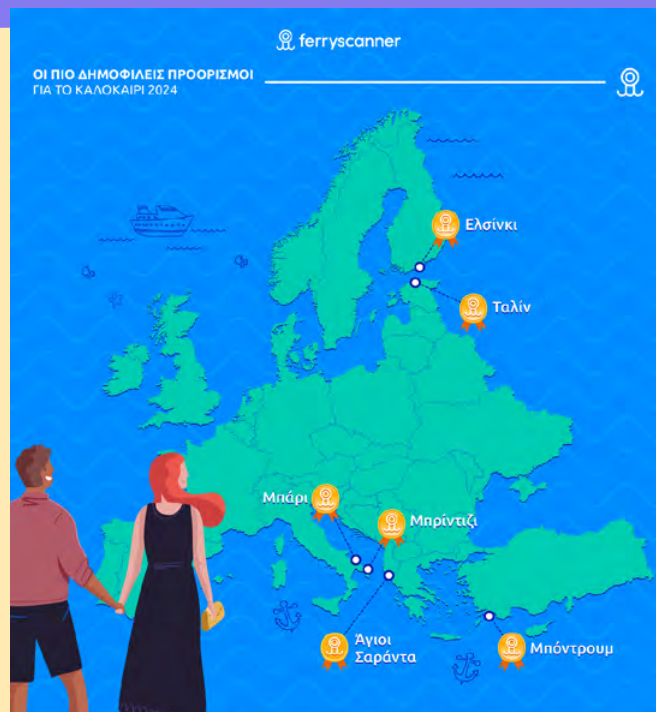


Οι δημοφιλέστεροι τουριστικοί προορισμοί στην Ελλάδα για το Καλοκαίρι του 2024

Η **Ferryscanner** ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επιβατικής κίνησης για το καλοκαίρι του 2024. Παράλληλα, γιορτάζει την 6η επέτειό της στην αγορά, καταγράφοντας μια εντυπωσιακή πορεία που έχει καθιερώσει την εταιρεία ως βασικό παίκτη στο χώρο της έκδοσης ακτοπλοϊκών εισιτηρίων.

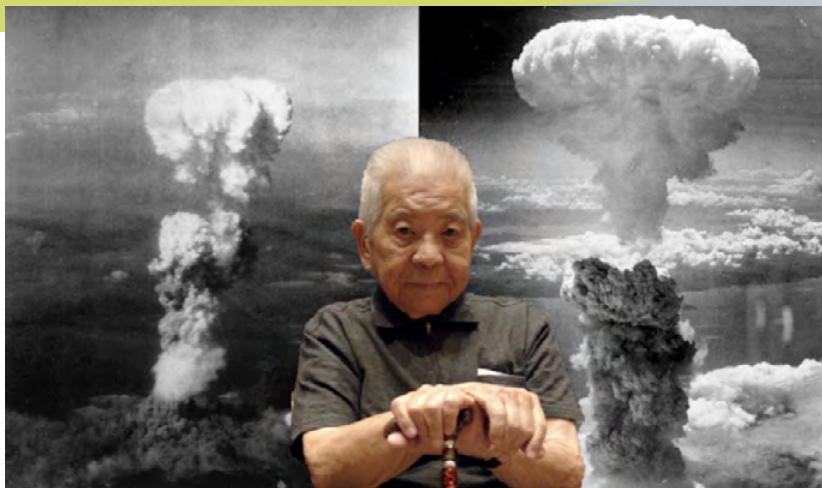
Σύμφωνα με τα στοιχεία που συγκέντρωσε η Ferryscanner, οι δημοφιλέστεροι προορισμοί στην Ελλάδα για το καλοκαίρι του 2024 ήταν η Πάρος, η Μύκονος, η Σαντορίνη, η Νάξος, η Τήνος, η Αίγινα, η Σύρος, η Μήλος, το Ηράκλειο και η Ίος. Ειδικότερα, η Τήνος κατατάσσεται ως ο προορισμός με την υψηλότερη προτίμηση από Έλληνες ταξιδιώτες, με το 78% των κρατήσεων να προέρχονται από το εσωτερικό της χώρας. Από την άλλη πλευρά, η Σαντορίνη υπήρξε η πιο δημοφιλής επιλογή για ξένους επισκέπτες, με εντυπωσιακό ποσοστό 80% των κρατήσεων να προέρχονται από το εξωτερικό.

Επιπλέον, η Ferryscanner σημείωσε μια εντυπωσιακή αύξηση στη ζήτηση για ευρωπαϊκούς **ακτοπλοϊκούς προορισμούς** κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού του 2024. Οι ταξιδιώτες ανακάλυψαν νέους και συναρπαστικούς προορισμούς, με το Ελσίνκι, το Ταλίν, το Μπόντρουμ, το Μπάρι, τους Αγίους Σαράντα και το Μπρίντιζι να ξεχωρίζουν ως οι πιο δημοφιλείς επιλογές. Αυτή η τάση υπογραμμίζει την αυξανόμενη προτίμηση για μοναδικές και αναδυόμενες θαλάσσιες εμπειρίες, επιβεβαιώνοντας την επιθυμία των επιβατών για ποικιλία και ανακάλυψη νέων προορισμών.



Ο άνθρωπος που κατάφερε να επιβιώσει σε Χιροσίμα και Ναγκασάκι

SAY *yes* & get impressed



Ο Τσουτόμου Γιαμαγκούτσι είναι ο άνθρωπος που κατάφερε να επιβιώσει και των δυο ατομικών βομβών σε Χιροσίμα και Ναγκασάκι.

Γεννήθηκε το 1916 και βρέθηκε και στις δύο πόλεις κατά τη διάρκεια των επιθέσεων. Ήταν 20 χρονών, όταν η βόμβα έπεσε στη Χιροσίμα στις 6 Αυγούστου 1945. Εκείνη την ημέρα, βρισκόταν σε απόσταση περίπου 2 χιλιομέτρων από το κέντρο της έκρηξης. Παρά την κοντινή του απόσταση, επέζησε, αλλά υπέστη σοβαρούς τραυματισμούς.

Μετά την έκρηξη, βρέθηκε σε κατάσταση σοκ και καθώς προσπαθούσε να επιστρέψει στην οικογένειά του, μπήκε σε τρένο με κατεύθυνση το Ναγκασάκι. Η δεύτερη ατομική βόμβα τον βρήκε στο Ναγκασάκι πλέον στις 9 Αυγούστου. Ο Τσουτόμου επέζησε ξανά.

Αφού επέζησε, αφιέρωσε τη ζωή του στον ακτιβισμό για την προώθηση της ειρήνης και την ενημέρωση για τις συνέπειες των πυρηνικών όπλων. Η ιστορία του είναι ένα ισχυρό μήνυμα για την ανάγκη της ειρηνικής συνύπαρξης και της αποτροπής των πυρηνικών συγκρούσεων. Συμμετείχε σε εκδηλώσεις και καμπάνιες κατά των πυρηνικών όπλων, αφηγούμενος την εμπειρία του για να ενημερώσει τους ανθρώπους για τις φρικαλεότητες του πολέμου.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Με παχαίνει η δίαιτα τελικά;

Ε, ναι λοιπόν... είναι μια μεγάλη αλήθεια... η οποία ωστόσο βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και θα σας εξηγήσω τι θέλω να πω.



Το σημερινό άρθρο ξεκίνησε με αφορμή μια κοπέλα που ήρθε στο γραφείο να ζητήσει τη βοήθειά μου στην προσπάθειά της να χάσει βάρος. Με ρώτησε λοιπόν το εξής: "Κάθε φορά που χάνω βάρος, όχι μόνο το επαναπροσλαμβάνω αλλά ανεβαίνω σταδιακά πιο πάνω, ακόμα πιο ψηλά και από όταν άρχισα. Γιατί συμβαίνει αυτό;"

Πάμε να δούμε τι λέει η επιστήμη...

Ο κυριότερος λόγος αφορά την απώλεια μυϊκής μάζας και πτώσης του μεταβολισμού. Κάθε φορά που χάνουμε βάρος, 75% του βάρους αυτού είναι λίπος και ένα 25% αφορά μυς και νερό. Ειδικά σε δίαιτες εξπρές οι απώλειες σε μυϊκό ιστό είναι μεγαλύτερες.

Δεδομένου ότι ο μυϊκός ιστός είναι ο πλέον μεταβολικά ενεργός ιστός στο σώμα μας, εάν τον θυσιάσουμε στον βωμό της γρήγορης απώλειας βάρους, ο μεταβολισμός μας θα πέσει και το βάρος μας θα επανέλθει τρώγοντας μετά κανονικά.

Για αυτό κατά την περίοδο μιας δίαιτας φωνάζουμε ότι οι ανάγκες μας σε πρωτεΐνη είναι αυξημένες και πρέπει να καλύπτονται με κάθε δυνατό τρόπο σε κάθε γεύμα.

- Προσαρμοστική μείωση του μεταβολισμού. Με απλά λόγια όταν μένω σε έλλειμμα θερμίδων για μεγάλο χρονικό διάστημα, το σώμα μου προσαρμόζεται σε αυτές τις θερμίδες. Μαθαίνει δηλαδή να ζει με αυτές. Αυτή η αλλαγή έχει να κάνει με τον καρδιακό ρυθμό, τη μείωση έκκριση της ινσουλίνης κ.τ.λ Όσο μεγαλύτερη η μείωση θερμίδων, τόσο μεγαλύτερη η μείωση του μεταβολισμού.

Συμπέρασμα λοιπόν: Η περίοδος της δίαιτας πρέπει να είναι συγκεκριμένη και όχι να σταματάμε και να αρχίζουμε ξανά και ξανά γιατί όπως λέει και η βιβλιογραφία οι πιθανότητες επαναπρόσληψης βάρους αυξάνονται.



"Ακόμα η ισότητα των φύλων στον χώρο της εργασίας και όχι μόνο, δεν έχει κατακτηθεί"

Η Billie Vee (Βασιλική Βλάχου) είναι η σεναριογράφος και η πρωταγωνίστρια του βρετανικού θρίλερ «Το Κάλεσμα του σπουργιτιού», που χάρισε στον Τιμ Κεντ το βραβείο του Πρωτοεμφανιζόμενου Σκηνοθέτη στο London Independent Film Festival. Αυτή την εβδομάδα η ταινία της έχει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες και εμείς μιλήσαμε μαζί της για το σινεμά, το Λονδίνο, αλλά και τα μεγάλα όνειρα που γίνονται πραγματικότητα.

Καταρχάς, Βασιλική, ας ξεκινήσουμε με το πώς βρέθηκες στο Λονδίνο και πώς απέκτησες το όνομα Billie Vee;

Έφυγα για το Λονδίνο με αφορμή ένα μεταπτυχιακό, έχοντας ολοκληρώσει τις σπουδές μου στο Θέατρο Τέχνης και στο τμήμα Θεατρικών Σπουδών στο ΕΚΠΑ. Εγκατέλειψα το μεταπτυχιακό, γιατί δεν ανταποκρινόταν σε αυτό που ήθελα, δηλαδή στο πρακτικό μέρος, και αποφάσισα να μείνω για να εξελίξω τις υποκριτικές μου δεξιότητες, παίζοντας σε αγγλικές παραγωγές, αλλά και να αποκτήσω την εμπειρία του να ζεις στο εξωτερικό. Όταν όμως άρχισα να δημιουργώ και τις δικές μου δουλειές, έβαλα ως στόχο την πραγματοποίηση μιας μεγάλης ταινίας. Στόχος που πήρε πολλά χρόνια για να πραγματοποιηθεί, αλλά δεν θα μπορούσε να με κάνει πιο χαρούμενη η υλοποίησή του.

Το Billie ήταν το παρατσούκλι μου, όσο ήμουν φοιτήτρια στην Ελλάδα. Αποφάσισα να το υιοθετήσω στο Λονδίνο γιατί -εκτός ότι μου άρεσε- δεν ήθελα να μου κόβουν, όπως συνηθίζουν με όλα τα ονόματα οι Άγγλοι, το "Βασιλική". Όσο για το "Vee" προέκυψε, γιατί ένας Άγγλος φίλος αδυνατούσε να προφέρει το ελληνικό μου επίθετο και με φώναζε "Ms V". Το βρήκα πολύ εύχο και το υιοθέτησα: Billie Vee.

Πόσο δύσκολο ήταν για μια Ελληνίδα να δει το σενάριο της να γίνεται ταινία στη Βρετανία;

Ήταν ένας πολυετής αγώνας με πολλές δυσκολίες και το γεγονός ότι βρισκόμουν σε μια ξένη χώρα το πολλαπλασίαζε. Αρχισα να γράφω το σενάριο το 2014, για να το δω να είναι μια ολοκληρωμένη ταινία το 2023. Η χρηματοδότηση, αλλά και η πανδημία αποτέλεσαν τα μεγαλύτερα εμπόδια αυτής της πορείας.



Τι πραγματεύεται το «Κάλεσμα του σπουργιτιού»;

Είναι ένα ανατρεπτικό θρίλερ/δράμα, που πραγματεύεται την αντισυμβατική σχέση του Μάικ, ενός Άγγλου οικογενειάρχη, λέκτορα φιλοσοφίας και της Βαλ, μετανάστριας ερωμένης του, που δουλεύει ως χορεύτρια σε μαγαζιά της νύχτας. Η σχέση τους παίρνει μια σκοτεινή τροπή, θέτοντας τον γάμο και την καριέρα του Μάικ σε κίνδυνο. Είναι μια ιστορία, που ακροβατεί μεταξύ εκδίκησης και συγχώρεσης, ενώ θέτει ερωτήματα περί ηθικής και εκμετάλλευσης, αμφισβητώντας τα κοινωνικά στερεότυπα.

Πώς προέκυψε η ιδέα και σε ποιο είδος θα την κατέτασσε εσύ;

Η ιδέα της ταινίας ξεκίνησε από ένα αληθινό περιστατικό, που συνέβη όταν ήμουν παιδί στο χωριό του πατέρα μου, στην Ήπειρο και έχει να κάνει με ένα... σπουργίτι. Το γεγονός αυτό με στιγματίσε ως παιδί και πάντα είχα στο μυαλό μου ότι εάν ποτέ έκανα μια μεγάλη ταινία, με κάποιο τρόπο θα το ενσωμάτωνα. Η ιστορία του σπουργιτιού υπάρχει λοιπόν στην ταινία, ενέπνευσε τον τίτλο της και είναι το μοναδικό αυτοβιογραφικό στοιχείο της. Η κεντρική πλοκή της ταινίας είναι μεν μυθοπλασία, αλλά προέκυψε από την ανάγκη μου να παρουσιάσω τις δυσκολίες που αντιμετώπιζει ένας ξένος, που θέλει να πετύχει στο Λονδίνο.



Η ταινία είναι ένας συνδυασμός θρίλερ με δράμα, ενώ έντονο είναι και το στοιχείο του χιούμορ.

Οι ήρωές σου προέρχονται από εντελώς διαφορετικά περιβάλλοντα. Γι' αυτό η σχέση τους καταλήγει μοιραία; Οι ανισότητες είναι τελικά το «θρίλερ» των σύγχρονων κοινωνιών;

Οι ανισότητες ανέκαθεν υπήρχαν στην κοινωνία και συνεχίζουν να υπάρχουν σε κάπως πιο ήπιο, ή μάλλον συγκαλυμμένο βαθμό και στην εποχή μας, εποχή της πολιτικής ορθότητας. Δεν ξέρω εάν θα τις χαρακτηρίζα ως «θρίλερ», αλλά σίγουρα αν φτάσουν στα άκρα, έχουν τραγικές συνέπειες.

Η ταινία έχει μια σχέση με τη φιλοσοφία. Τι σε ώθησε σε αυτό;

Η φιλοσοφία είναι βαθιά ριζωμένη στην ανθρώπινη φύση μας, αλλά και στην κουλτούρα μας ως Έλληνες. Προσωπικά μου άρεσε ανέκαθεν να διαβάζω αποσπάσματα φιλοσόφων. Θέλοντας, λοιπόν, να δείξω την κοινωνική διαφορά μεταξύ των δύο ηρώων μας, επέλεξα να κάνω τον Μάικ λέκτορα της φιλοσοφίας και τη Βαλ χορεύτρια της νύχτας.

Τι σημαίνει για σένα γυναικεία χειραφέτηση;

Ξεκινώντας από την ετυμολογία της λέξης “χέρι” και “αφήνω”, θα έλεγα ότι είναι το δικαίωμα της γυναίκας

να είναι αυτόνομη, κύρια της τύχης της, ανεξάρτητη. Ενώ ιστορικά έχει γίνει μεγάλος αγώνας για τη χειραφέτηση της γυναίκας, ακόμα στην εποχή μας η ισότητα των φύλων στον χώρο της εργασίας και όχι μόνο, δεν έχει κατακτηθεί.

Πάντα όμως υπάρχει και η Ελλάδα στην ταινία. Έχεις αυτή την ανάγκη σύνδεσης;

Φυσικά, έστω κι εάν γίνεται με διακριτικό τρόπο. Η ηρωίδα που ενσαρκώνω, η Βαλ είναι Ελληνίδα. Απλώς, η εθνικότητά της παραμένει συνειδητά αόριστη, γιατί ήθελα να εκπροσωπεί μια οποιαδήποτε μετανάστρια. Ωστόσο, οι Έλληνες θεατές φυσικά θα καταλάβουν την καταγωγή της, βλέποντας την ταινία.

Επέλεξες να κρατήσεις και τον πρωταγωνιστικό ρόλο. Πώς ήταν αυτή η διπλή ιδιότητα σεναριογράφου-ηθοποιού;

Το έχω ξανακάνει με μικρού μήκους ταινίες. Έχω μάθει να διαχωρίζω τις δύο αυτές ιδιότητές μου. Όταν παίζω, λειτουργώ μόνο ως ηθοποιός. Μαθαίνω τα λόγια μου, χωρίς να σκέφτομαι ότι εγώ τα έχω γράψει. Ως σεναριογράφος, ξεχνώ ότι είμαι ηθοποιός και βλέπω το έργο στο σύνολό του.



Κοάλα, αυτά τα υπέροχα πλάσματα!

Είναι πολύ χαριτωμένα, πολύ όμορφα, πολύ αγαπησιάρικα! Σήμερα είναι η μέρα τους και θα μάθουμε περισσότερα γι' αυτά.



Μήπως ήταν... μικρές αρκούδες; Γύρω στα τέλη του 1700, αγγλόφωνοι άποικοι συνάντησαν ένα μικρό ζώο στην Αυστραλία το οποίο είπαν πως έμοιαζε με μια μικρή αρκούδα γκρι χρώματος. Η ονομασία που δόθηκε σε αυτά τα ζώα ήταν *Phascolarctos cinereus*! Οι φυσιοδίφες είχαν ονομάσει, λοιπόν, το άγνωστο ζώο με βάση την εμφάνιση και τη συμπεριφορά του. Αργότερα οι άνθρωποι κατάλαβαν πως η παρουσία ενός μάρσιπου είναι ένα χαρακτηριστικό που υποδηλώνει ότι μιλάμε για ένα ζώο που σίγουρα δεν είναι αρκούδα!

Βέβαια τα κοάλα και οι αρκούδες ανήκουν στα *Mammalia* (είναι θηλαστικά). Ωστόσο, τα κοάλα ανήκουν σε μια υποκατηγορία που ονομάζεται *Marsupialia*. Τα μαρσιποφόρα, σε αντίθεση με τις αρκούδες, γεννούν τα μικρά τους και τα μεταφέρουν στον μάρσιπο. Είναι επομένως πιο "κοντά" σε άλλα μαρσιποφόρα όπως τα καγκουρό και όχι στα αρκουδάκια.

Η μέθοδος της αγκαλιάς του δέντρου

Το κοάλα κατά τους χειμερινούς μήνες παραμένουν σε ψηλά σημεία των δέντρων, για να βρίσκονται πιο κοντά στο γεύμα τους, δηλαδή στα φύλλα! Όμως κατά τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού τα κοάλα πηγαίνουν σε χαμηλότερα σημεία και υιοθετούν τη μέθοδο της «αγκαλιάς του δέντρου». Τι ακριβώς είναι αυτό; Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όταν ο

υδράργυρος ανεβαίνει τα κοάλα όχι μόνο κατεβαίνουν πιο χαμηλά, σε δροσερά σημεία των δέντρων, αλλά επιπλέον έχουν την τάση να κολλάνε το σώμα τους πιο κοντά στον κορμό τους για δροσιά! Και πράγματι αυτό που κάνουν έχει διαπιστωθεί πως είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό!





«Ένας σπουδαίος άνθρωπος» στο Θέατρο Olvio

Το Θέατρο OLVIO υποδέχεται τη νέα παιδική παράσταση "Ένας Σπουδαίος Άνθρωπος" του Μιχάλη Κοιλιάκου, σε συμπαραγωγή με την LATRA και το ευρωπαϊκό πρόγραμμα LEVERS.

Η ΥΠΟΘΕΣΗ

Ένας ταπεινός βοσκός, με μόνο όπλο του την αγάπη για τη φύση, αποφασίζει να αφιερώσει τη ζωή του στο να φυτεύει δέντρα σε μια άγονη και έρημη γη. Μέσα από τη συνεχή του προσπάθεια, μετατρέπει μια άνυδρη περιοχή σε ένα καταπράσινο δάσος, αποδεικνύοντας πως η αποφασιστικότητα και η δράση μπορούν να φέρουν την αλλαγή.

Δύο φίλοι αναρωτιούνται για το ποιος είναι ο σπουδαιότερος άνθρωπος, που γνώρισαν στην ζωή τους. Παίζοντας με το τι είναι σπουδαίο και τι όχι με τους θεατές, μας αφηγούνται την ιστορία ενός βοσκού, που μετέτρεψε μία απέραντη έρημο σε ένα φυσικό δάσος.

Μέσα από το άνοιγμα μιας ντουλάπας, μας μεταφέρουν στις περιπέτειες του και μετατρέπουν το θέατρο με την βοήθεια των θεατών, από μια άδεια σκηνή σε ένα μικρό δάσος.

Ημέρες 9 Ώρες: Κάθε Κυριακή στις 15:00 | Από 13 Οκτωβρίου

Διάρκεια: 60 λεπτά

Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος 10 €

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

Βουτήξτε στον παραμυθένιο κόσμο της «Ψαρόσουπας»



Η παιδική θεατρική παράσταση «Ψαρόσουπα» του Γιώργου Δ. Λεμπέση, καταφθάνει στη σκηνή του Θεάτρου Αλκμήνη και σας προσκαλεί να βουτήξετε στον μαγικό της κόσμο!

Φανταστείτε να κολυμπάτε δίπλα στον Βρασίδα τον Αχινό, να συνομιλείτε με φιλικά ψαράκια και να συμμαχείτε μαζί τους για να σώσετε τον όρμο Φατούρου από την καταστροφή. Ο παμπόνηρος θεόβραστρος, μαζί με τον σεφ Πιέρ, θέλουν να φτιάξουν μια γιγάντια Ψαρόσουπα μέσα στη θάλασσα, αλλά τα γενναία ψαράκια δεν θα το αφήσουν να συμβεί τόσο εύκολα! Με τις πολύχρωμες ουρίτσες τους, τη φαντασία τους και τη βοήθειά σας, θα προσπαθήσουν να επαναφέρουν τη θερμοκρασία της θάλασσας, να νερώσουν τη σούπα και να σώσουν το βυθό από την υπερθέρμανση!

Η παράσταση, βασισμένη στην πολυαγαπημένη σειρά βιβλίων - best seller, για πάνω από 15 χρόνια, του Γιώργου Δ. Λεμπέση, ζωντανεύει υπό τη σκηνοθετική μαγεία της Αρτεμης Γρύμπλα.

Πρεμιέρα: Σάββατο 5 Οκτωβρίου και κάθε Σάββατο στις 12:00 στο θέατρο Αλκμήνη.

Η παράσταση υποστηρίζει τις δράσεις της Greenpeace.

Παίζουν (αλφαβ. σειρά): Ελένη Βαΐτσου, Ελευθέριος Βασιλάκης, Ναταλία Δήμου, Βασίλης Ζώης

Η παράσταση απευθύνεται σε παιδιά 3-12 ετών και έχει διάρκεια 70'.

Προπώληση [εδώ](#).

Ομαδικές κρατήσεις για σχολεία 6998071716 /6973017584

Stephen King: 50 χρόνια συγγραφέας Διήμερο Κινηματογραφικό Φεστιβάλ



Οι Εκδόσεις Κλειδάριθμος και το [Cine Aveis](#) διοργανώνουν μία ξεχωριστή διήμερη κινηματογραφική εμπειρία που θέτει στο επίκεντρο τον Βασιλιά του Τρόμου, [Stephen King](#), που φέτος συμπληρώνει 50 χρόνια από τη κυκλοφορία του πρώτου του βιβλίου!

Ελάτε να μάθετε περισσότερα για το λογοτεχνικό έργο του Stephen King και να απολαύσετε τη ξεχωριστή προβολή των ταινιών:

- «Τελευταία έξοδος: Ρίτα Χέιγουορθ»: Σάββατο 28/9, 21.45
- «Νεκρωτάφιο Ζώων»: Κυριακή 29/9, 21.45

Τις ταινίες προλογίζει η ομάδα του SpoilerAlert.gr: Τα πάντα για ταινίες, σειρές και κόμιξ, και του Podcast Pop Κάλτσα: Το απόλυτο podcast για την pop κουλτούρα! Ετοιμαστείτε για ένα διήμερο γεμάτο τρόμο, αγωνία και συγκίνηση!

Εισιτήρια [εδώ](#). Τιμή εισιτηρίου 7€. Προπώληση εισιτηρίων online αλλά και στα ταμεία του σινεμά. Αντίτυπα εμβληματικών βιβλίων του Stephen King θα διατίθενται προς πώληση στο φουαγιέ του σινεμά.

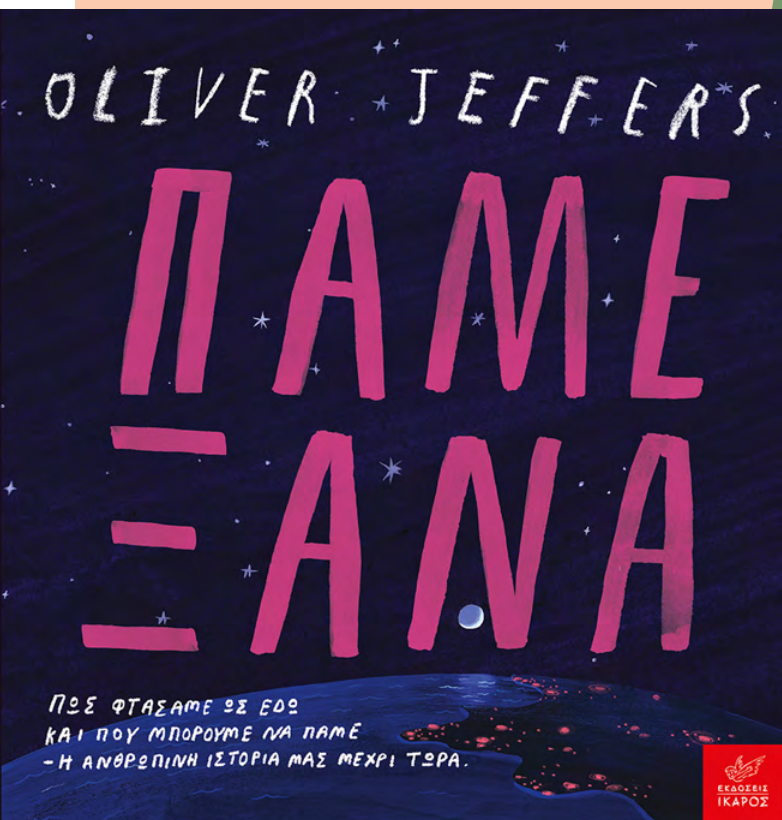
Η εμπειρία HEILUNG στον Λυκαβηττό στις 12 Οκτωβρίου

Οι Heilung, η κολεκτίβα-ορόσημο της πειραματικής ragan folk από τον Σκανδιναβικό Βορρά, το Σάββατο 12 Οκτωβρίου στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού μας προσκαλούν σε μια μουσική επανασύνδεση με τις κοινές, πανανθρώπινες ρίζες μας.

Ο Christopher Juul, η Maria Franz, ο Kai Uwe Faust και η Nordic κολεκτίβα οδηγούν το κοινό σε μια κατάσταση έκστασης, με τους βαθείς ήχους, τους πρωτόγονους ρυθμούς, τις λεπτές ηλεκτρονικές υφές, ένα μαγευτικό φωτιστικό σόου, έναν στρατό πολεμιστών και τις εκρήξεις φωτιάς.

Στη σκηνή δεσπόζουν δέντρα και μεγάλα τύμπανα τοποθετημένα κυκλικά, κελαϊδίσματα πουλιών δίνουν το έναυσμα για την έναρξη της παράστασης, τα φώτα χαμηλώνουν και σε μία στιγμή απόλυτης σιωπής ο Kai Uwe Faust, ντυμένος με μανδύα και φορώντας ένα εντυπωσιακό κάλυμμα κεφαλής από φύλλα φτέρης, διασχίζει τη σκηνή και την καθαγιάζει τη σύναξη με «ιερή» φασκομηλιά. Στη συνέχεια, ο Juul, η Franz και οι υπόλοιποι συντελεστές, θα πιαστούν χέρι-χέρι και θα απαγγείλουν την προσευχή, που προηγείται κάθε εμφάνισης των Heilung. Η προπώληση εισιτηρίων συνεχίζεται στο δίκτυο [more.com](#)





Πάμε Ξανά

Πού πάμε από εδώ και πέρα; Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε νέες συνθήκες, που θα επιτρέψουν σε όλη την ανθρωπότητα να ανθίσει; Πώς θα οδηγηθούμε προς ένα συλλογικό και ισχυρό μέλλον;

Στο πολυαναμενόμενο νέο βιβλίο του Oliver Jeffers, ο βραβευμένος δημιουργός στοχάζεται την ιστορία της ανθρωπότητας, ανασκοπεί την τρέχουσα θέση μας και μοιράζεται τα όνειρά του για το μέλλον.

Σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται διαρκώς οι σκέψεις του Oliver Jeffers αποτελούν έναν ισχυρό στοχασμό, εύστοχο, συγκινητικό και αισιόδοξο, που δεν μπορεί να αφήσει ανεπηρέαστο κανέναν αναγνώστη.



Αίμα στο χιόνι & Περισσότερο αίμα

55 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

JO NESBO

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΓΙΩΓΓΙ ΑΡΒΑΝΙΤΗ, ΚΡΥΣΤΑΛΛΗ ΓΛΥΝΙΑΔΑΚΗ



ΑΙΜΑ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ + ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΙΜΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Αίμα στο χιόνι

Ένας πληρωμένος δολοφόνος, μια μοιραία γυναίκα, ένας εκρηκτικός συνδυασμός. Όταν ο Ούλαφ Γιόχανσεν αναλαμβάνει να σκοτώσει την άπιστη σύζυγο ενός μεγαλομαφιόζου, δεν μπορεί να φανταστεί την απρόβλεπτη εξέλιξη της ιστορίας του.

Περισσότερο αίμα

Μια ηλιόλουστη καλοκαιρινή νύχτα στον παγωμένο βορρά, ένας άντρας καταφτάνει σ' ένα λαπωνέζικο χωριό κουβαλώντας μια δερμάτινη τσάντα, ένα πιστόλι κι ένα τσαντάκι γεμάτο χαρτονομίσματα.

Ποιος είναι αυτός ο άντρας; Και τι σχέση έχει με τον μεγαλομαφιόζο Ψαρά; Γιατί ένας πληρωμένος δολοφόνος να αδυνατεί να σκοτώσει;

quote of the day

LIFE DOESN'T REQUIRE THAT WE BE THE BEST, ONLY THAT WE TRY OUR BEST.
H. Jackson Brown, Jr.

Γιορτάζουν!

27/9
Ακυλίνα, Ακυλίνη, Ακυλήνη,
Επίχαρις, Επίχαρια,
Ζήνων, Καλλίστρατος, Καλλιστράτη,
Καλλιστράτη
28/9
Χαρίτων, Χαρίτος, Αλκίσων

27 Σεπτεμβρίου

- › World Tourism Day
- › Βραδιά του Ερευνητή
- › Ευρωπαϊκές Ημέρες Πολιτιστικής Κληρονομιάς
- › American Indian Day
- › German Sandwich Day
- › National Chocolate Milk Day
- › Native American Day
- › Save The Koala Day
- › Turkmenistan Independence Day

28 Σεπτεμβρίου

- › World Maritime Day
- › World Rabies Day
- › World's Largest Pet Walk
- › International Day for Universal Access to Information
- › International Rabbit Day
- › National Good Neighbor Day
- › National Hunting and Fishing Day
- › National Neighbor Day

29 Σεπτεμβρίου

- › World Day of Migrants and Refugees
- › World Heart Day
- › International Day of Awareness of Food Loss and Waste
- › World Deaf Day
- › National Biscotti Day
- › National Coffee Day
- › National Goose Day
- › National Starbucks Day

tip of the day

ONE DAY OR DAY ONE.
YOU DECIDE.
-PAULO COELHO