



Ο κόσμος γίνεται  
πιο καθαρός,  
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια  
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας  
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που  
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας  
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια  
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deiblu.com](http://deiblu.com)



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



**BOOMERS: ΤΟ ΤΙΜΗΜΑ  
ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ ΤΟΥΣ**

# Baby on Board

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024  
ΤΕΥΧΟΣ #05

THE FAMILY PROJECT



*Disneyland:*  
Ένας Οικογενειακός  
Παράδεισος

Συνέντευξη  
με τη  
Δόμνα  
Μιχαηλίδου

*Αγχωμένα παιδιά...*  
Πώς θα το  
αντιμετωπίσουμε;



*Κυκλοφορεί το 5ο τεύχος!*

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Φίλοι. Αυτή η μικρή λέξη κρύβει μέσα της έναν θησαυρό συναισθημάτων, αναμνήσεων και εμπειριών. Οι αληθινοί φίλοι είναι αυτοί που στέκονται δίπλα μας στις καλές και στις δύσκολες στιγμές, που μοιράζονται τα γέλια και τα δάκρυά μας. Όμως, ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να κάνουμε φίλους; Η απάντηση είναι απλή: να είμαστε εμείς οι ίδιοι πραγματικοί φίλοι.

Για να δημιουργήσουμε αληθινές φιλίες, πρέπει πρώτα να είμαστε αυθεντικοί. Αυτό σημαίνει να είμαστε ειλικρινείς, να δείχνουμε τον πραγματικό μας εαυτό και να μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας χωρίς φόβο. Η αυθεντικότητα προσελκύει τους ανθρώπους και δημιουργεί τις βάσεις για μια δυνατή και υγιή φιλία.

Όταν είμαστε αυθεντικοί, δείχνουμε στους άλλους ότι τους εμπιστευόμαστε και τους εκτιμούμε. Αυτή η ειλικρίνεια δημιουργεί έναν δεσμό εμπιστοσύνης και αμοιβαιότητας, που είναι απαραίτητος για κάθε φιλία.

Ένας πραγματικός φίλος είναι αυτός που μπορεί να καταλάβει και να νιώσει τα συναισθήματα των άλλων. Η ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να συνδεθούμε βαθιά με τους φίλους μας, να τους υποστηρίξουμε και να τους κατανοήσουμε. Όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση, οι φίλοι μας αισθάνονται ότι τους ακούμε και τους νοιαζόμαστε πραγματικά.

Μην φοβάστε να ρωτήσετε τους φίλους σας πώς αισθάνονται και να τους ακούτε με προσοχή. Μερικές φορές, η μεγαλύτερη βοήθεια που μπορούμε να προσφέρουμε είναι απλά να είμαστε εκεί και να τους ακούμε.

Η ευγένεια και η υποστήριξη είναι θεμέλια της αληθινής φιλίας. Δείχνοντας ενδιαφέρον για τη ζωή και τις ανησυχίες των φίλων μας, τους δείχνουμε ότι είναι σημαντικοί για εμάς. Μικρές πράξεις καλοσύνης, όπως ένα μήνυμα ενθάρρυνσης ή μια πρόσκληση για καφέ, μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Υποστηρίξτε τους φίλους σας στις προσπάθειές τους και στα όνειρά τους. Γιορτάστε τις επιτυχίες τους και σταθείτε δίπλα τους στις αποτυχίες. Η υποστήριξη αυτή ενισχύει τους δεσμούς και χτίζει μια αδιάσπαστη φιλία.

**Tip of the Day:** Ο καλύτερος τρόπος να βρεις έναν φίλο είναι να είσαι εσύ ο ίδιος ένας. Δηλαδή; Προσπάθησε να είσαι ο φίλος που θα ήθελες να έχεις. Αφιέρωσε χρόνο στους φίλους σου, δείξε τους κατανόηση και ενδιαφέρον, και να είσαι εκεί όταν σε χρειάζονται. Η αληθινή φιλία δεν χρειάζεται μεγάλα λόγια ή χειρονομίες, αλλά ειλικρίνεια, ευγένεια και υποστήριξη.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Boomers: Το τίμημα της μακροζωίας τους

Η γενιά των baby boomers, δηλαδή όσοι γεννήθηκαν μετά από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, μεταξύ 1946 και 1964, ζει περισσότερο από τις προηγούμενες γενιές, σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα.



Κι όμως, αν και η ιατρική έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο και οι ίδιοι οι Boomers φαίνεται πως έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της σημασίας ενός υγιεινού τρόπου ζωής, πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι η υγεία τους είναι χειρότερη σε σύγκριση με τους παλαιότερους συνομηλίκους τους. Οι Boomers, λοιπόν, φαίνεται πως είναι η ζωντανή απόδειξη ότι η μακροζωία δεν εξασφαλίζει πάντα καλύτερη ποιότητα ζωής.

## Για ποιους λόγους συμβαίνει αυτό

**Τρόπος ζωής και διατροφή:** Οι Boomers μεγάλωσαν σε μια εποχή ταχείας οικονομικής ανάπτυξης, η οποία συχνά συνοδεύτηκε από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Η έλλειψη ισορροπημένης διατροφής και η αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, λιπών και ζάχαρης σχετίζονται με την αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Έρευνες δείχνουν ότι η παχυσαρκία έχει αυξηθεί δραματικά μεταξύ των Boomers, με το 40% αυτής

της γενιάς να θεωρούνται υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Η παχυσαρκία επίσης συμβάλλει στην εμφάνιση άλλων παθήσεων, όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιακές παθήσεις και η αρθρίτιδα.

**Φυσική δραστηριότητα:** Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από καθιστική εργασία και μειωμένη σωματική δραστηριότητα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα στους Boomers έχει μειωθεί κατά 12% σε σχέση με τις προηγούμενες γενιές. Αυτή η μείωση στη φυσική άσκηση ευνοεί την ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων, όπως υπέρταση, οστεοπόρωση, αλλά και ψυχολογικών διαταραχών, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

**Χρόνια νοσήματα και πολυφαρμακία:** Οι Boomers παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αναπνευστικές διαταραχές και ο καρκίνος. Ένα σημαντικό ποσοστό των ατόμων αυτής της γενιάς πάσχουν από δύο ή περισσότερα χρόνια νοσήματα, γεγονός που τους οδηγεί σε αυξημένη κατανάλωση φαρμακευτικών αγωγών.



ψυχοσωματικών προβλημάτων, όπως η υπέρταση και οι καρδιοπάθειες.

**"Κακές" συνήθειες:** Πολλοί εκπρόσωποι της συγκεκριμένης γενιάς υιοθέτησαν το κάπνισμα σε νεαρή ηλικία, πριν η κοινή γνώση για τις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος γίνει ευρέως αποδεκτή. Αν και το ποσοστό των καπνιστών σήμερα έχει μειωθεί, το παρελθόν της καπνιστικής συμπεριφοράς έχει αφήσει μακροχρόνιες συνέπειες, όπως υψηλότερα ποσοστά καρκίνου των πνευμόνων και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). Επίσης, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι συχνή σε αυτή τη γενιά, η οποία σχετίζεται με την ανάπτυξη ηπατικών ασθενειών κ.α.

#### **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:**

Η έκθεση σε ρύπους και χημικές ουσίες κατά τη διάρκεια των δεκαετιών του 20ού αιώνα συνέβαλε επίσης στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών στους Boomers. Η περιβαλλοντική ρύπανση, τα καυσαέρια, οι τοξικές χημικές ουσίες στα τρόφιμα και την ατμόσφαιρα έχουν συνδεθεί με την αύξηση ασθενειών.

Η πολυφαρμακία (η χρήση πολλών φαρμάκων ταυτόχρονα) αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για την υγεία τους, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο αλληλεπιδράσεων και παρενεργειών, ενώ σχετίζεται και με την αύξηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης.

**Άγχος και ψυχική υγεία:** Αυτή η γενιά εμφανίζει επίσης αυξημένα επίπεδα άγχους, που οφείλονται σε οικονομικούς, κοινωνικούς και οικογενειακούς παράγοντες. Πολλοί Boomers φροντίζουν τόσο τους ηλικιωμένους γονείς τους όσο και τα παιδιά τους, ενώ παράλληλα ανησυχούν για τη συνταξιοδότηση και τη μακροπρόθεσμη οικονομική τους ασφάλεια. Το άγχος αυτό έχει επιδεινώσει τις ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη, και έχει συνδεθεί με την ανάπτυξη



## Επέκταση του μέτρου διακοπής της μουσικής και των ανακοινώσεων στα καταστήματά της από την Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., για την υποστήριξη των ανθρώπων στο φάσμα του αυτισμού

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. εδώ και 48 χρόνια στηρίζει την ελληνική κοινωνία με αξίες που βασίζονται στην ποιότητα, την εξυπηρέτηση και την προσφορά. Με γνώμονα την αφοσίωσή της στις ανάγκες των ανθρώπων, η εταιρεία επενδύει συνεχώς σε καινοτόμες λύσεις που κάνουν τη διαφορά στην καθημερινότητα των πελατών της, δίνοντας έμφαση στην ισότητα και την προσβασιμότητα για όλους.

Στο πλαίσιο αυτό, η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. πρωτοπόρησε, για ακόμη μια φορά, καθώς είναι η πρώτη αλυσίδα super market, στην οποία, καθημερινά από τις 08:00 έως τις 11:00, με αφετηρία τη Δευτέρα 14.10.2024, δεν θα αναπαράγεται μουσική και ανακοινώσεις στα 400 καταστήματά της, μετατρέποντάς τα σε πιο φιλικά για τους ανθρώπους στο φάσμα του αυτισμού, αλλά και για όλους όσους αντιμετωπίζουν κρυφές αναπηρίες.

Η εν λόγω πρωτοβουλία αποτελεί συνέχεια της προηγούμενης απόφασης που έλαβε η εταιρεία να διακόπτει κάθε Τετάρτη από τις 08:00 έως τις 11:00 την αναπαραγωγή μουσικής και ανακοινώσεων. Μια κίνηση που αγκαλιάστηκε από χιλιάδες συμπολίτες μας, οι οποίοι εξέφρασαν ποικιλοτρόπως την επιθυμία τους για επέκταση του μέτρου σε καθημερινή βάση.

Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. είναι το ελληνικό σούπερ μάρκετ που βρίσκεται εδώ και δεκαετίες δίπλα στην Κοινωνία των Πολιτών και αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή της να υποστηρίζει όλους τους καταναλωτές, προσφέροντας ίσες ευκαιρίες πρόσβασης και μια μοναδική αγοραστική εμπειρία, που ξεπερνά τις προσδοκίες κάθε πελάτη.

**Η εταιρεία Μασούτης Α.Ε. ενώνει το παζλ της συμπερίληψης και δεν αφήνει κανένα κομμάτι ΜΑΣ εκτός. Είναι εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για κάθε άνθρωπο. Εδώ για όλους ΜΑΣ.**

# κλείνουμε τη μουσική

κάθε μέρα 08:00 - 11:00



**μασούτης**

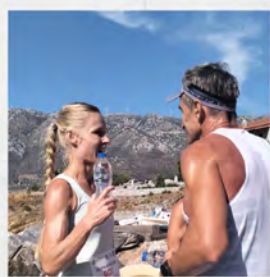
## Ήξερες ότι...

### Η μοναδική διαθέσιμη θεραπεία για τον αυτισμό είναι η πρώιμη διάγνωση και η πρώιμη παρέμβαση



Χάρη στα ειδικά προγράμματα λογοθεραπείας, εργοθεραπείας, αισθητηριακής ολοκλήρωσης και ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης, λαμβάνουν σημαντική βοήθεια τα άτομα με αυτισμό. Επιπλέον, επικουρικά συμβάλλει η μουσικοκινητική, η θεραπευτική ιππασία κ.α. Ουσιαστικά, όμως, δεν υπάρχει θεραπεία για τον αυτισμό, υπάρχουν κάποιες θεραπευτικές παρεμβάσεις που βελτιώνουν τις δεξιότητες για μια πιο αυτόνομη ζωή.

## Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA υποστήριξε τον Αγωνιστικό Δόλιχο Δρόμο «Ισσωρία Άρτεμις»



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA στήριξε το Ινστιτούτο «Όμοιοι της Μάνης» που σε συνεργασία με τον Δήμο, την Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ και το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική, διοργάνωσαν για 6η χρονιά τον αγωνιστικό Δόλιχο Δρόμο «Ισσωρία Άρτεμις».

Σκοπός της διοργάνωσης είναι να αποτελέσει μια γιορτή χαράς του αθλητισμού με μοναδικό κίνητρο τη συμμετοχή για την ανάδειξη των αξιών του αθλητισμού και της άσκησης, ως συμπληρωματικής θεραπευτικής μεθόδου στην ιατρική και την προβολή των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της Μάνης.

Πρόκειται για μια μοναδική ιστορική διαδρομή δίπλα στη θάλασσα, απόστασης 10χλμ. και σε αυτήν τη διαδρομή, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA συνέβαλε προσφέροντας τη μοναδική δροσιά του στους συμμετέχοντες στον αγώνα δρόμου και κρατάει τη δέμευσή του να στηρίζει παρόμοιες δράσεις που προάγουν το αθλητικό πνεύμα κι αναδεικνύουν τους ιστορικούς τόπους της χώρας μας.

### info

Η ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ Α.Ε. ιδρύθηκε το 2018 εμπνευσμένη από τη φυσική ομορφιά της ορεινής περιοχής του Νεστορίου. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA® αναβλύζει από την πηγή «Κεφαλόβρυσος», στο όρος Γράμμος στα 1.100m σε περιοχή NATURA 2000, ενώ η υπερσύγχρονη μονάδα εμφιάλωσης του Φυσικού Μεταλλικού Νερού βρίσκεται στο Επαχώρι στο δήμο Νεστορίου Καστοριάς. Με βασική προτεραιότητα της εταιρείας την Εταιρική Υπευθυνότητα και τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, δεσμεύεται για την έμπρακτη συνεισφορά στην ευημερία της κοινωνίας, στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, στην παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας και στην αρμονική συνύπαρξη με τις τοπικές κοινωνίες στη περιοχή των οποίων και δραστηριοποιείται.

## Ήξερες ότι...

### Οι σεκόγιες μπορούν να ζήσουν πάνω από 3.000 χρόνια!

Είναι τα μεγαλύτερα δέντρα που υπάρχουν στη Γη! Οι σεκόγιες είναι πραγματικά γιγαντιαίες. Το ρεκόρ ύψους ανήκει στο συγγενικό είδος σεκόγιας *Sequoia sempervirens*, που φτάνει σε μέγιστο ύψος 115 μέτρων. Οι σεκόγιες χρειάζονται αιώνες για να ωριμάσουν και μπορούν να ζήσουν πάνω από 3.000 χρόνια.





# Μελένια Μανιτάρια



**National Mushroom Day** αύριο (15/10) και θα φτιάξουμε ένα πανεύκολο πιάτο με μανιτάρια.

## Θα χρειαστούμε:

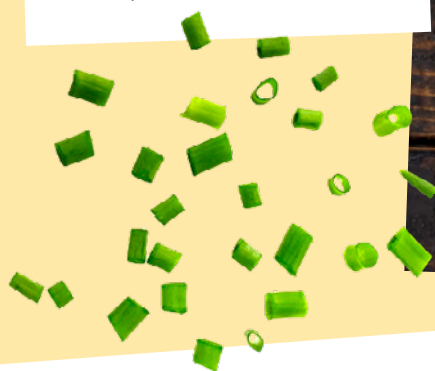
- ½ κιλό μανιτάρια κομμένα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη ή λιωμένη
- 50ml ελαιόλαδο
- 50ml κρασί
- 1 κ.σ. σόγια σος
- 2 κ.σ. μέλι
- ρίγανη
- θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- σουσάμι (προαιρετικά)

## Πώς γίνεται:

- Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί, σοτάρουμε το κρεμμύδι και στη συνέχεια τα μανιτάρια.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και τα μυρωδικά και συνεχίζουμε για λίγο ακόμα το σοτάρισμα μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά.
- Αλατοπιπερώνουμε, σβήνουμε με το κρασί και όταν εξατμιστεί προσθέτουμε το μέλι, τη σόγια σος και το σουσάμι (προαιρετικά).
- Σερβίρουμε αμέσως και απολαμβάνουμε!







### TIP

Κατά το σερβίρισμα, αν θέλουμε, γαρνίρουμε με έξτρα ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι.



# Ήξερες ότι...



-  Οι πρώτοι ...εδώδιμοι μύκητες καλλιεργήθηκαν με επιτυχία σε ελεγχόμενο περιβάλλον θερμοκηπίου το 1707 και το 1950 κατασκευάστηκε το πρώτο πλήρες, υπέργειο φυτώριο μανιταριών.
-  Υπάρχει ένα μανιτάρι που έχει γεύση κοτόπουλου: το μανιτάρι *Laetiporus*, που αναπτύσσεται μόνο του στη φύση, λέγεται ότι έχει σχεδόν την ίδια γεύση με το τηγανητό κοτόπουλο.
-  Μερικά μανιτάρια είναι τα ίδια, απλά βρίσκονται σε διαφορετικές ηλικίες: τα μανιτάρια "κουμπιά", τα μανιτάρια portobello και τα λευκά μανιτάρια δεν είναι διαφορετικά είδη μανιταριών -όπως μπορεί να υποδηλώνουν τα ονόματά τους- βρίσκονται απλώς σε διαφορετικά στάδια ωρίμανσης.
-  Ο φωτισμός επηρεάζει την ανάπτυξη των μανιταριών και τα βοηθά να πολλαπλασιάζονται πιο εύκολα.
-  Τα μανιτάρια είναι νόστιμα, χορταστικά και πολύ θρεπτικά: έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, ασβέστιο, κάλιο και ψευδάργυρο.
-  Οι λευκές τρούφες είναι μανιτάρια που αναπτύσσονται κάτω από το χώμα και είναι γνωστά για την πανάκριβη τιμή τους. Μία λευκή τρούφα όμως

με βάρος 3,3 λίβρες, ξεπέρασε κάθε προηγούμενο και πουλήθηκε για 330.000 δολάρια!

Γενικότερα, η τρούφα είναι ένα σχετικά σπάνιο είδος υπόγειου μανιταριού που ξεχωρίζει για τη μοναδική γεύση του. Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε η 2η Πανελλήνια Γιορτή Τρούφας στην Καλαμπάκα (10-13 Οκτωβρίου 2024).

Πάρτε μια γεύση από κυνήγι τρούφας στο δάσος!



## Λαμπερή πρεμιέρα για την Καίτη Γαρμπή και τον Κωνσταντίνο Χριστοφόρου στις Sold Out "NOTES LIVE" της Λεμεσού!



Με μεγάλη επιτυχία έκαναν πρεμιέρα στο "Notes Live", η diva της ελληνικής δισκογραφίας Καίτη Γαρμπή και ο αγαπημένος Κύπριος καλλιτέχνης Κωνσταντίνος Χριστοφόρου. Μαζί τους ο ταλαντούχος Δημήτρης Σχοινάς. Η αγάπη κι ο θαυμασμός των Κυπρίων και το εκρηκτικό πρόγραμμα γεμάτο με nonstop επιτυχίες επιβεβαίωσαν ότι πρόκειται για το απόλυτο σχήμα του χειμώνα, που ήρθε για να χαρίσει αληθινή διασκέδαση σε όσους βρεθούν στο νησί της Αφροδίτης.

Η Καίτη της καρδιάς μας χάρισε στους θαμώνες αγαπημένες διαχρονικές επιτυχίες από τα '90s και τα '00s αλλά και τα νέα της τραγούδια. Ο Κωνσταντίνος Χριστοφόρου, ως γνήσιος frontman και έμπειρος καλλιτέχνης, που άλλαξε τη διασκέδαση στη Μεγαλόνησο, έδωσε τη λάμψη του στη βραδιά με δικές του αλλά και

διαχρονικές επιτυχίες. Το δεύτερο πρόγραμμα άνοιξε ο Δημήτρης Σχοινάς, κάνοντας ένα πάρτι με mix ξένων και ελληνικών τραγουδιών διασκευασμένα από τον ίδιο, ενώ το σχήμα συμπλήρωσε με την όμορφη φωνή και παρουσία της η performer Nafsica. Για περιορισμένες εμφανίσεις, κάθε Σάββατο οι καλλιτέχνες ενώνουν τις δυνάμεις τους και υπόσχονται εκρηκτικές βραδιές για όσους επισκεφθούν το "Notes Live".

## Market Trends

### Η Premier Capital Hellas ανοίγει νέο εστιατόριο McDonald's στη Νέα Σμύρνη

Η Premier Capital Ελλάς άνοιξε το 33 ο εστιατόριο McDonald's στη Νέα Σμύρνη, παραμένοντας πιστή στον στόχο της για 50 εστιατόρια στην Ελλάδα μέχρι το 2028.

Το νέο εστιατόριο άνοιξε στις 9 Οκτωβρίου 2024 στην πλατεία Νέας Σμύρνης, επί της οδού 25 ης Μαρτίου 11 και απασχολεί 60 εργαζόμενους. Σύμφωνα με τη Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Ελλάς, διαχειρίστρια της McDonald's στην Ελλάδα, «Είμαστε πολύ χαρούμενοι που προστέθηκε ένα ακόμα εστιατόριο στο συνεχώς διευρυνόμενο δίκτυο των McDonald's στην ελληνική αγορά. Το McDonald's Νέας Σμύρνης βρίσκεται στην καρδιά της Πλατείας και θα συμβάλει στο να φέρουμε το brand πιο κοντά σε περισσότερους καταναλωτές. Παραμένουμε προσηλωμένοι στο επενδυτικό μας πρόγραμμα και εστιάζουμε στη δημιουργία νέων εστιατορίων και στην αναβάθμιση των υπηρεσιών μας, ώστε να δίνουμε στους επισκέπτες μας συνεχώς μεγαλύτερη αξία και να τους προσφέρουμε ποιότητα και ευκολία».



Το νέο εστιατόριο της McDonald's στη Νέα Σμύρνη, που άνοιξε στις 9 Οκτωβρίου 2024, βρίσκεται στην καρδιά της Πλατείας και απασχολεί 60 εργαζόμενους. Σύμφωνα με τη Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Ελλάς, διαχειρίστρια της McDonald's στην Ελλάδα, «Είμαστε πολύ χαρούμενοι που προστέθηκε ένα ακόμα εστιατόριο στο συνεχώς διευρυνόμενο δίκτυο των McDonald's στην ελληνική αγορά. Το McDonald's Νέας Σμύρνης βρίσκεται στην καρδιά της Πλατείας και θα συμβάλει στο να φέρουμε το brand πιο κοντά σε περισσότερους καταναλωτές. Παραμένουμε προσηλωμένοι στο επενδυτικό μας πρόγραμμα και εστιάζουμε στη δημιουργία νέων εστιατορίων και στην αναβάθμιση των υπηρεσιών μας, ώστε να δίνουμε στους επισκέπτες μας συνεχώς μεγαλύτερη αξία και να τους προσφέρουμε ποιότητα και ευκολία».



# Sober October: Ανακαλύπτοντας τα οφέλη της αποχής από το αλκοόλ για έναν μήνα

Η καμπάνια Sober October, που προωθεί την αποχή από το αλκοόλ για έναν μήνα, έχει σημειώσει αυξημένη συμμετοχή τα τελευταία χρόνια, με περίπου 130.000 άτομα να συμμετέχουν στο Ηνωμένο Βασίλειο το 2021.

Σύμφωνα με μελέτες, περίπου 70% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι με την αποχή από το αλκοόλ βελτιώθηκε ο ύπνος τους είχαν και περισσότερη ενέργεια, ενώ το 65% σημείωσε αλλαγή στη διάθεση και μείωση του άγχους. Μετά από τον έναν μήνα μάλιστα, ένα 25-30% των συμμετεχόντων συνέχισε να καταναλώνει λιγότερο αλκοόλ.

Σύμφωνα με τη μελέτη της Alcohol Change UK, ένα 20% των Βρετανών ανέφερε ότι κατανάλωνε περισσότερο αλκοόλ κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Εκτιμάται ότι περίπου 24% των ενηλίκων στην Αγγλία καταναλώνουν αλκοόλ σε επίπεδα που θεωρούνται επιβλαβή ή επικίνδυνα για την υγεία τους.

## Σε τι μπορεί να μας ωφελήσει η αποχή

Αν απέχουμε από το αλκοόλ για ένα μήνα, το σώμα και το μυαλό μας μπορούν να ωφεληθούν με πολλούς τρόπους.

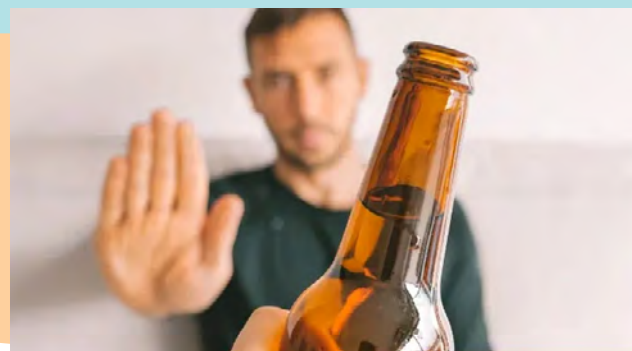
1. Βελτίωση της λειτουργίας του ήπατος.
2. Ο ύπνος γίνεται βαθύτερος και πιο συνεχής, κάτι που βελτιώνει τη συνολική ξεκούραση και ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας.
3. Το ανοσοποιητικό σύστημα ανακάμπτει και το σώμα γίνεται πιο αποτελεσματικό στην καταπολέμηση λοιμώξεων και ασθενειών.
4. Βελτιώνεται η διάθεση και η ψυχική μας υγεία. Μετά από λίγες εβδομάδες αποχής, τα άτομα συχνά αναφέρουν καλύτερη ψυχική ευεξία και αίσθημα ευτυχίας.

Let's go...

# SOBER FOR OCTOBER



5. Μείωση του βάρους και καλύτερη μεταβολική υγεία. Το πάγκρεας και τα άλλα όργανα που συμμετέχουν στον μεταβολισμό ωφελούνται, καθώς το σώμα γίνεται πιο αποτελεσματικό στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και της ινσουλίνης.
6. Μειώνεται η πίεση του αίματος και βελτιώνεται η κυκλοφορία. Αυτό συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.
7. Καλύτερη εμφάνιση του δέρματος, καθώς η ενυδάτωση του οργανισμού βελτιώνεται.
8. Καλύτερη συγκέντρωση και νοητική διαύγεια, μιας και η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να θολώσει τη σκέψη και να επηρεάσει τη μνήμη.



## «Η πιο δύσκολη στιγμή στην καριέρα μου ήταν όταν περίμενα να χτυπήσει το τηλέφωνο. Αφόρητο συναίσθημα»

Ο Τεό Αλεξάντερ (aka Θοδωρής Ζουμπουλίδης) είναι ένα από τους λίγους ηθοποιούς που έφυγε από τη χώρα μας και κατάφερε να κάνει καριέρα στο εξωτερικό, συμμετέχοντας σε μεγάλες παραγωγές, μεταξύ των οποίων και το "True Blood". Συνεργάστηκε με μεγάλα ονόματα του Χόλιγουντ, όμως ποτέ δεν ξέχασε την Ελλάδα. Έχοντας πλέον ως βάση του την Αθήνα, συνεχίζει τις διεθνείς συνεργασίες, ενώ ετοιμάζεται να ανέβει στη σκηνή του Μικρού Κεραμεικού, για να ερμηνεύσει το έργο του Γιώργου Σκούρτη «Ο Σαίξπηρ στο καταφύγιο του» σε σκηνοθεσία του Νίκου Γραμματικού.



**Από τη Γλυφάδα στην Αμερική και από εκεί στον Κεραμεικό. Ποια είναι η ιστορία σας; Πώς γεννήθηκε ο Τεό Αλεξάντερ;**

Το όνομά μου είναι Θοδωρής Ζουμπουλίδης. Ο Τεό Αλεξάντερ είναι το καλλιτεχνικό όνομα, που υιοθέτησα εκεί για να μπορέσω να διευκολύνω τη ζωή μου και να με θυμούνται οι παραγωγοί και οι άνθρωποι της βιομηχανίας. Κανείς δεν με φωνάζει Τεό στην καθημερινότητά μου. Ούτε συστήνομαι π.χ. στον φούρνο της γειτονιάς ως Τεό Αλεξάντερ. Αυτό μου θυμίζει κάτι Ελληνίδες που έρχονται για λίγο στο εξωτερικό και συστήνονται ως Μαρία Παπαδόπουλος και το περιφέρουν παντού και στην Ελλάδα, γιατί θεωρούν πως η κατάργηση των πτώσεων και των γενών, τις καθιστά πιο οικουμενικές. Είμαι ο Θοδωρής, πολύ περήφανος που είμαι Έλληνας, γεννήθηκα στον Πειραιά, είμαι μισός

Πόντιος, μισός Μανιάτης και εύχομαι η ύπαρξή μου να φέρει κάτι από την ανθεκτικότητα, τη δύναμη και την αυθεντικότητα των καταγωγών μου.

**Τελικά, μετά από τόσες διαφορετικές εμπειρίες, τι θα λέγατε ότι σας αρέσει περισσότερο. Το θέατρο, το σινεμά, ή η τηλεόραση; Να δουλεύατε εδώ η στο εξωτερικό;**

Θα σας απαντήσω με μαγειρικούς όρους. Μου αρέσουν και τα μακαρόνια με κιμά και το αρνάκι στον φούρνο και ένα καλό σπανακόρυζο. Με την ίδια λογική αγαπάω όλες τις εκφάνσεις της τέχνης μας, αρκεί οι συντελεστές και οι συνθήκες να είναι ευθυγραμμισμένα όλα αυτά με μία συγκεκριμένη αισθητική και ηθική. Ανεξάρτητα από το αν κάνω μία σειρά για τη Ρωσία, όπως ήταν η τελευταία

μου συμμετοχή, αν παίζω σε ένα γαλλικό σίριαλ, αν είμαι συνδημιουργός σε μία ανεξάρτητη παραγωγή που φτάνει μέχρι το διαγωνιστικό της Berlinale, ή αν παίζω σε ένα αμερικάνικο sit-com, ο κώδικας είναι ενιαίος για εμένα... είτε παίζω και σκηνοθετώ στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό. Τα μεγέθη είναι διαφορετικά και η γλώσσα φυσικά. Αλήθεια, υπάρχει ωραιότερη γλώσσα από τη δική μας την ελληνική;

**Πώς είναι η συνεργασία με τον Νίκο Γραμματικό; Μιας και προέρχεται από τον κινηματογράφο, θα έχει η παράσταση μια κινηματογραφική λογική και αισθητική;**

Ο Νίκος Γραμματικός είναι ένα σύμπαν ολόκληρο. Είναι ένας σπουδαίος σκηνοθέτης και διανοητής. Είναι τεράστια τιμή για εμένα αυτή η συνεργασία. Είναι καθοριστική. Σίγουρα ο Νίκος δεν κάνει θέατρο με τους όρους, που ίσως το φαντάζονται κάποιοι. Πατάει πάνω στον

αδυσώπητο ρεαλισμό μαζί με όλα τα στοιχεία του θεάτρου του παραλόγου. Είναι μύστης και μέγας μάγος στη ζωή μου. Και δεν αναφέρομαι μόνο στην καλλιτεχνική μας συνεργασία. Είναι οικογένεια για μένα.



**Ποια από τις συνεργασίες σας ξεχωρίζετε;**

Τη συνεργασία μου με τον Μιχάλη Κακογιάννη, με τον Alan Ball και αυτή με τον Νίκο Γραμματικό.

**Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή στην καριέρα σας;**

Όταν περίμενα να χτυπήσει το τηλέφωνο. Αφόρητο συναίσθημα.

**Με τον ρόλο σας στο "True Blood" συμβάλατε στην προσπάθεια να ψηφιστεί στην Καλιφόρνια το νομοσχέδιο που επιτρέπει τον γάμο των ομοφυλοφίλων. Μπορεί τελικά η τέχνη να αλλάξει τα πράγματα;**

Εγώ πάντα λέω πως η νομολογία και η νομοθεσία ακολουθεί τη ζωή. Αυτό είναι αναπόφευκτο και νομοτελειακό. Στο έργο μας, Ο Σαίξπηρ ζει στο καταφύγιο, υπάρχει μια υπέροχη ρήση: «Ο μικρός λέει πως η τέχνη αλλάζει τον κόσμο, αλλά δεν ξέρουμε πώς».

**Φέτος θα σας δούμε στην παράσταση «ο Σαίξπηρ στο καταφύγιο» σε σκηνοθεσία του Νίκου Γραμματικού. Πείτε μας για το έργο αυτό και τον ρόλο σας.**

Είναι το ρέκβιεμ του Γιώργου Σκούρτη, το οποίο δεν έχει ανέβει ποτέ ξανά. Εξαιρετική ευθύνη για εμένα. Υποδύομαι έναν συγγραφέα επιτυχημένο, ο οποίος ζει παροπλισμένος σε ένα θεατρικό καταφύγιο μέσα στη δίνη ενός εμφυλίου... Και το βράδυ που έχει αποφασίσει να αυτοκτονήσει, έχει την πιο καρμική συνάντηση της ζωής του με μία προσωπογραφία του Σαίξπηρ.

**Μελλοντικά σχέδια**

Καλλιτεχνικά θα είμαι στον Μικρό Κεραμεικό με το έργο του Γιώργου Σκούρτη, και ολοκληρώνω την πρώτη μου μικρού μήκους που έχω σκηνοθετήσει κιόλας. Δεν θέλω να πω αυτά τα κλισέ, του τύπου δεν κάνω όνειρα και ζω για το τώρα.

Και όνειρα κάνω και η φαντασία μου καλπάζει, απλά πολλές φορές δεν τολμάς ούτε να τα εκστομίσεις. Πια όμως τα όνειρά μου έχουν σχήμα και μορφή. Θέλω να ζήσω ευτυχισμένος, υγιής ψυχικά και σωματικά, να δημιουργήσω τη δική μου οικογένεια με αγάπη και έρωτα και να ζήσω αυτή τη σύντομη ζωή μέσα στην τέχνη και τη δημιουργία.

## info

Η παράσταση «Ο Σαίξπηρ ζει στο καταφύγιο» του Γιώργου Σκούρτη, σε σκηνοθεσία Νίκου Γραμματικού και πρωταγωνιστή τον Θοδωρή Ζουμπουλίδη, θα παίζεται στο Μικρό Κεραμεικό κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 21:15.

# Halloween στο Ίδρυμα Ευγενίδου

Και αυτόν τον Οκτώβριο, το Ίδρυμα Ευγενίδου, μας προσκαλεί σε ένα άκρως ανατριχιαστικό σκηνικό επιστήμης, ντυμένο στα χρώματα του Halloween!

Με ένα Science Show με θέμα την τρομακτική ιστορία κάποιου Τζακ, ιστορία γεμάτη με αντικείμενα που ζωντανεύουν, αντικείμενα που μας επιτίθενται, ή μεγαλώνουν και σκάνε από το κακό τους, και "τέρατα" που κρύβονται στο σπίτι...

Για να επιτραπεί η είσοδος σε ανηλίκους (<14 ετών) απαιτείται συνοδεία ενηλίκου.

Αγορά εισιτηρίου [εδώ](#).



## Food for Thought

kids' edition

### Ο παράξενος Αδάμ και το φεγγάρι

Όλος ο κόσμος περιμένει με ανυπομονησία τη μεγαλύτερη στιγμή στην Ιστορία: την κατάκτηση της Σελήνης! Αντρες, γυναίκες και παιδιά είναι κατενθουσιασμένοι, και δεν υπάρχει ούτε ένας που να μη σκοπεύει να παρακολουθήσει την προσσελήνωση στην τηλεόραση.

Μόνο που δεν έχουν όλοι τηλεοράσεις... Είναι 1969, οι περισσότεροι δεν έχουν δει καν από κοντά μια τηλεόραση, ενώ τα παιδιά παίζουν βόλους και μπάλα στις αλάνες, και γυρίζουν σπίτι με γρατζουνισμένα γόνατα.

Είναι 1969, και ένα βαρύ σύννεφο σκεπάζει την Ελλάδα... Λίγοι μιλάνε γι' αυτό, και όλοι περπατούν με σκοτεινιασμένο βλέμμα, και φόβο. Εκτός από ένα δεκάχρονο αγόρι, που κοιτάζει με δέος τον ουρανό. Γιατί όνειρό του είναι να γίνει αστροναύτης, και να ταξιδεύει στο Διάστημα όπως ο Νιλ Αρμστρονγκ - και όπως ο αγαπημένος του υπερήρωας, ο Παράξενος Αδάμ.

Μα βέβαια ο Παράξενος Αδάμ δεν ζει παρά μονάχα στα κόμικς, έτσι δεν είναι;

Ή μήπως όχι:...



## Τριαντάφυλλο στο στήθος

Το Πτι Παλαί, μετά από παύση ετών, ανοίγει και πάλι για να υποδεχθεί το κοινό, το Σάββατο 12 Οκτωβρίου. Η ιστορική αίθουσα, πλήρως ανακαινισμένη, θα λειτουργεί πλέον ως ένα από το πιο σύγχρονα εξοπλισμένα θέατρα της πόλης.

Η νέα εποχή του Πτι Παλαί εγκαινιάζεται με το «Τριαντάφυλλο στο στήθος» του Τένεσι Ουίλιαμς, και τις πρώτες παραστάσεις να είναι ήδη sold out!

Ο Γιωργής Τσουρής σκηνοθετεί το κείμενο του Τένεσι Ουίλιαμς, έχοντας κάνει και την απόδοση του έργου, που φωτίζει την παραγνωρισμένη στη χώρα μας κωμική του πλευρά.

Προπώληση εισιτηρίων [εδώ](#).



## Η Κόρη του λοχαγού, του Αλεξάντρ Σεργκέγιεβιτς Πούσκιν



“Η Κόρη του λοχαγού”, ένα από τα πρώτα αριστουργήματα της ρωσικής λογοτεχνίας του Αλεξάντρ Σεργκέγιεβιτς Πούσκιν, ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα από 23 Οκτωβρίου στο Σύγχρονο Θέατρο σε θεατρική διασκευή και σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Ασπιώτη.

Μία υπέροχη ιστορία, που διαδραματίζεται στις ρωσικές στέπες, ξεκίνησε ως μια ιστορική καταγραφή της αγροτικής λαϊκής εξέγερσης του 1773 και εξελίχθηκε σε έναν ύμνο για τον έρωτα, τη φιλία, τα υψηλά ιδανικά και την αξία της ηθικής!

Το έργο παρακολουθεί την ιστορία του Πιοτρ Αντρέγιεβιτς Γκρινιόφ από τη στιγμή της ενηλικίωσης του. Ο ήρωας θα διανύσει μια μακρά διαδρομή ανάμεσα στον έρωτα και τον πόλεμο, με στόχο την τελική κατάκτηση της γαλήνης. Μια διαδρομή, με συγκλονιστικά περιστατικά, γεμάτη από συμπτώσεις της ζωής και τρομερές ανατροπές.

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ: 2103464380 | [synchronotheatro.gr](http://synchronotheatro.gr)



ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΡΤΟΜΑΤΣΙΔΗΣ

# ΡΙΟ ΓΚΡΑΝΤΕ

μυθιστόρημα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



## Ρίο Γκράντε

Μπορούν οι παλιοί έρωτες να διαλύσουν την οικογενειακή γαλήνη; Να ξυπνήσουν σαν εφιαλτικές ονειρώξεις παλιές ενοχές και να μας βάλουν σε δοκιμασία; Μπορούν τα φαντάσματα απ' τα παλιά να εισβάλουν στην καθημερινότητά μας, απαιτώντας νέες και νέες ταπεινώσεις μέχρι να μας αναγκάσουν να ξεφύγουμε από το μονοπάτι της αρετής;

Είκοσι χρόνια αφότου έχει βγει από τη φυλακή ο Μπίλης νομίζει πως έχει βάλει τη ζωή του σε μια τάξη. Έχει παντρευτεί με την Ανθούλα κι έχουν αποκτήσει δυο παιδιά.

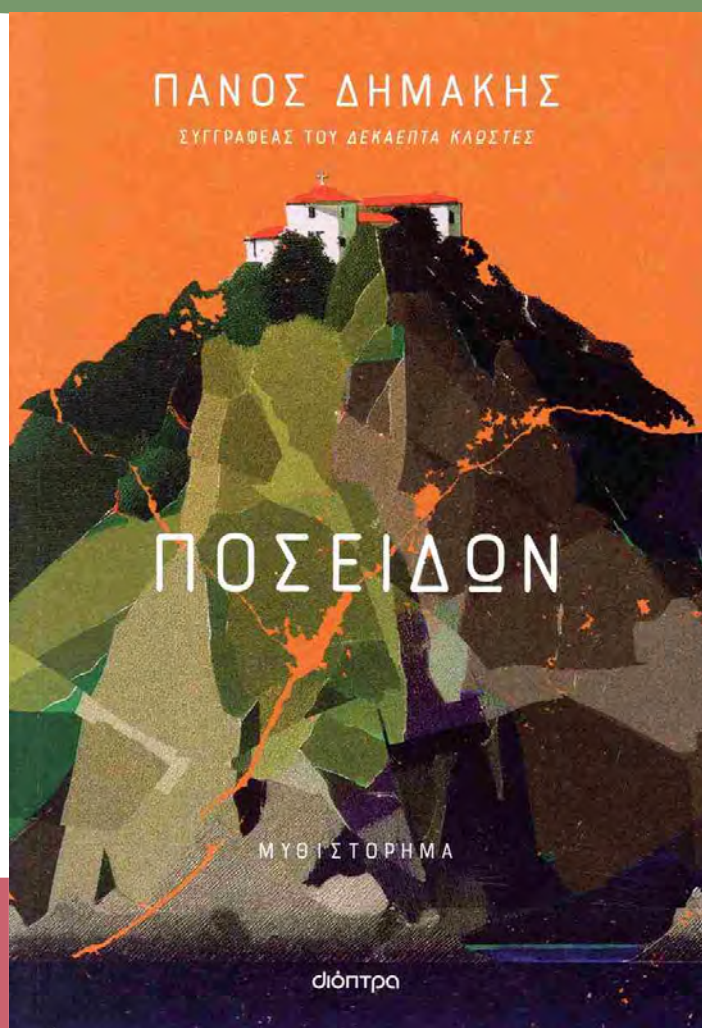
Όλα πάνε καλά, μέχρι τη στιγμή που ένας διεφθαρμένος αστυφύλακας αποφασίζει να εκβιάσει τον Μπίλη, πουλώντας του προστασία. Ταυτόχρονα, ξυπνάνε δυο παλιοί έρωτες - του Μπίλη με την τραγουδίστρια της νύχτας Βάσια, και του αστυνομικού διευθυντή Βελέγκα με τη γυναίκα του Μπίλη Ανθούλα.

Τα μοιραία πάθη θα φέρουν ριζικές ανατροπές. Μόνο που, στο ερωτικό τετράγωνο, η μια πλευρά παίζει ύπουλα κι έχει σκοπό να καταδυναστέψει και να καταστρέψει τους υπόλοιπους τρεις.

## Ποσειδών

ΠΑΝΟΣ ΔΗΜΑΚΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΔΕΚΑΕΠΤΑ ΚΛΩΣΤΕΣ



Το Ιόνιο πέλαγος σείστηκε απ' άκρη σ' άκρη. Τα θαμμένα κεραμίδια της γης αγκαλιάστηκαν. Το ένα βυθίστηκε μες στα μπράτσα του άλλου. Μια πανάρχαια, πρωτόγονη αγάπη τα ωθούσε. Οι πέτρες έβγαλαν δόντια και δάγκωσαν τις διπλανές τους. Τα νύχια τους μάκρυναν αρπαχτικά και χώθηκαν βαθιά μέσα στις σάρκες.

Έντεκα δευτερόλεπτα φιλήθηκαν οι πέτρες- δύο εραστές που είχαν καιρό να ιδωθούν και ρίχτηκαν με πάθος ο ένας στον άλλον. Μα ντρέπονταν μην τους δουν.

Δεν ήθελαν κανέναν μάρτυρα σε αυτό το σφιχταγκάλιασμα κι έτσι κρύφτηκαν κάτω από το πάπλωμα της θάλασσας. Κάτω από τον βυθό συγκρούστηκαν οι πόθοι της αέναης κίνησης.

Ένα ταξίδι αυτογνωσίας προς την προσωπική Ιθάκη μας. Ένα αγωνιώδες φιλοσοφικό θρίλερ για τα ερωτήματα που απασχολούν τον κάθε άνθρωπο εδώ και χιλιετίες. Μια ιστορία αγάπης σε έναν κόσμο που γκρεμίζεται.

## quote of the day

HOW WONDERFUL IT IS THAT NOBODY  
NEED WAIT A SINGLE MOMENT BEFORE  
STARTING TO IMPROVE THE WORLD.

Anne Frank

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ιγνάτιος, Ναζάριος,



## 14 Οκτωβρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Κινηματογράφων Τέχνης
- > International Day of respect for cultural diversity
- > World Standards Day
- > Defender of Ukraine Day
- > Indigenous Peoples' Day
- > National Dessert Day
- > National I Love You Day
- > National Kick Butt Day
- > National Online Bank Day
- > Be Bald and Be Free Day

## tip of the day

"The only way to do  
great work is to love  
what you do."

STEVE JOBS

