

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

**SHAL**

INSPIRE FOOD BUSINESS

**WE'LL BE THERE!**

**PARIS, OCTOBER 19-23RD 2024**

POWERED BY



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



**PARENTAL CONTROL:  
ΠΩΣ ΟΙ ΑΝΗΛΙΚΟΙ ΘΑ ΕΙΝΑΙ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΟΙ**

## 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**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα από Παρίσι!!!

Βρίσκομαι στην πόλη του Φωτός από την Παρασκευή για την έκθεση της SIAL και μετά από μια αναλαμπή -θα έλεγα, ήρθα να σου πω το εξής: τέρμα με το rampering στον εαυτό σου, αν θέλεις να πετύχεις στη ζωή σου, πρέπει να σπάσεις αυγά. Ναι, καλά άκουσες.

Η τεχνική του αυγού δεν είναι για τους λιγόψυχους και τους αδύναμους. Είναι για εκείνους που έχουν τα κότσια να δουν τη σκληρή αλήθεια κατάματα, να αναλάβουν δράση και να κάνουν τα αδύνατα δυνατά.

### Σπάσε το Κέλυφος της Άνεσης

Η ζωή μέσα στο κέλυφος της άνεσης είναι εύκολη, αλλά είναι και άκαρπη. Το αυγό είναι η ζώνη άνεσής σου, το ασφαλές καταφύγιο που σε κρατά πίσω.

Αν δεν σπάσεις αυτό το κέλυφος, δεν θα βγεις ποτέ στον έξω κόσμο για να δεις τις πραγματικές ευκαιρίες. Η ζωή είναι για τους τολμηρούς, για εκείνους που δεν φοβούνται να σπάσουν τα αυγά και να δημιουργήσουν κάτι νέο, κάτι μεγάλο.

### Αντιμέτωπισε τη Σκληρή Αλήθεια

Η τεχνική του αυγού είναι απλή αλλά αμείλικτη. Πρέπει να είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις τη σκληρή αλήθεια. Όταν σπας το αυγό, βγαίνουν στην επιφάνεια όλες οι αδυναμίες και οι φόβοι σου.

Αυτή είναι η στιγμή της αλήθειας. Δεν υπάρχει χώρος για ψεύτικες δικαιολογίες ή αναβολές. Αντιμέτωπισε την αλήθεια, δες τις αδυναμίες σου και κάνε ό,τι χρειάζεται για να τις ξεπεράσεις.

### Ανάλαβε Δράση Τώρα!

Δεν υπάρχει χρόνος για χασομέρια. Αν θέλεις να πετύχεις, πρέπει να αναλάβεις δράση τώρα. Η τεχνική του αυγού απαιτεί αποφασιστικότητα και άμεση δράση.

Δεν μπορείς να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή, γιατί η κατάλληλη στιγμή είναι τώρα. Σπάσε το αυγό σου, βγες από τη ζώνη άνεσής σου και κάνε τα βήματα που χρειάζονται για να πετύχεις τους στόχους σου.





## Μην Φοβάσαι την Αποτυχία

Η αποτυχία είναι αναπόφευκτη, αλλά δεν είναι το τέλος του κόσμου. Αντίθετα, είναι μια ευκαιρία για μάθηση και ανάπτυξη. Η τεχνική του αυγού σε διδάσκει να μην φοβάσαι την αποτυχία αλλά να την αντιμετωπίζεις με θάρρος. Κάθε αποτυχία είναι ένα βήμα πιο κοντά στην επιτυχία. Μάθε από τα λάθη σου, προσαρμόσου και συνέχισε να προχωράς.

**Tip of the Day:** Μην περιμένεις την τέλεια στιγμή για να ξεκινήσεις. Η τέλεια στιγμή δεν υπάρχει. Σπάσε το αυγό σου τώρα, βγες από τη ζώνη άνεσής σου και ξεκίνα την πορεία προς την επιτυχία. Κάθε στιγμή που περιμένεις είναι μια χαμένη ευκαιρία.

Η τεχνική του αυγού δεν είναι για τους δειλούς. Είναι για εκείνους που έχουν το θάρρος να σπάσουν το κέλυφος της άνεσής τους, να αντιμετωπίσουν τη σκληρή αλήθεια και να αναλάβουν δράση. Η ζωή δεν είναι για τους αδύναμους και τους αναποφάσιστους.

Είναι για τους τολμηρούς, για εκείνους που δεν φοβούνται την αποτυχία και που είναι έτοιμοι να κάνουν ό,τι χρειάζεται για να πετύχουν.

Σπάσε το αυγό σου, βγες από τη ζώνη άνεσής σου και ζήσε τη ζωή που πραγματικά αξίζεις. Η στιγμή είναι τώρα. Κάνε το βήμα και δείξε στον κόσμο τι σημαίνει αληθινή δύναμη και αποφασιστικότητα.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Parental control: Πώς οι ανήλικοι θα είναι διαδικτυακά προστατευμένοι

Τα παιδιά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν προκαλούν ανησυχία στους γονείς, καθώς θέλουν να τα παιδιά τους να είναι προστατευμένα.



Με στόχο να μπορέσουν εύκολα οι γονείς να ενεργοποιήσουν ενσωματωμένες λειτουργίες γονικού ελέγχου που υπάρχουν ήδη στα κινητά των παιδιών τους έρχεται το επόμενο διάστημα η πλατφόρμα που ετοιμάζει το υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης.

Η πλατφόρμα θα παρέχει οδηγίες στους γονείς σχετικά με εργαλεία και ρυθμίσεις parental control στα κινητά που χρησιμοποιούν οι ανήλικοι. Έτσι, οι γονείς θα μπορούν να έχουν καλύτερο έλεγχο του κινητού των παιδιών τους. Θα είναι σε θέση να ρυθμίζουν πόσες ώρες το χρησιμοποιούν, όπως επίσης τι περιεχόμενο παρακολουθούν. Είναι σημαντικό όλοι οι γονείς να μπορούν να εφαρμόσουν το parental control στα κινητά των παιδιών τους. Με αυτόν τον τρόπο από τη μία δεν θα απαγορεύεται στα παιδιά η χρήση





και πολίτες για την υγεία των εφήβων και τη διαδικτυακή τους παρουσία. Οι ερευνητές απευθύνθηκαν σε σχεδόν 280.000 παιδιά ηλικίας 11, 13 και 15 ετών σε 44 χώρες από την Ευρώπη, την Κεντρική Ασία και τον Καναδά. Διαπιστώθηκε ότι το 11% των ερωτηθέντων ασχολήθηκαν με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με προβληματικό τρόπο το 2022 – σε σύγκριση με 7% το 2018.

Μερικά από τα ενδιαφέροντα ευρήματα ήταν τα εξής:

- Το 36% των εφήβων ανέφερε συνεχή διαδικτυακή επαφή με φίλους και άλλους, με τα κορίτσια 15 ετών να αναφέρουν την υψηλότερη συχνότητα (44%).

- Τα κορίτσια ανέφεραν

υψηλότερα επίπεδα συνεχούς διαδικτυακής επαφής αλλά και προβληματικής χρήσης μέσω κοινωνικής δικτύωσης από τα αγόρια. Από την άλλη, τα αγόρια ανέφεραν υψηλότερη συχνότητα τόσο του μη προβληματικού παιχνιδιού όσο και του κινδύνου προβληματικού παιχνιδιού σε σχέση με τα κορίτσια.

κινητού τηλεφώνου, από την άλλη θα υπάρχει έλεγχος και ασφαλές περιβάλλον πλοήγησης για τα παιδιά.

Οι γονείς θα έχουν τη δυνατότητα να μπλοκάρουν σελίδες, λέξεις κλειδιά και γενικότερα περιεχόμενο που κρίνεται ακατάλληλο. Κάτι ακόμα σημαντικό είναι ότι θα μπορούν να τσεκάρουν αν τα παιδιά έχουν υπερβεί τους χρόνους πλοήγησης ή ακόμα και αν προσπάθησαν να μπουν σε ένα περιεχόμενο το οποίο δεν είναι συμβατό με την ηλικία τους και άρα είναι "απαγορευμένο".

## Ήξερες ότι...

**Η προβληματική χρήση των social media είναι συχνότερη μεταξύ 13χρονων**

Στην πρώιμη εφηβική φάση, τα πράγματα φαίνεται πως δυσκολεύουν... Τα κορίτσια είναι πιο πιθανό να αναφέρουν προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τα αγόρια.

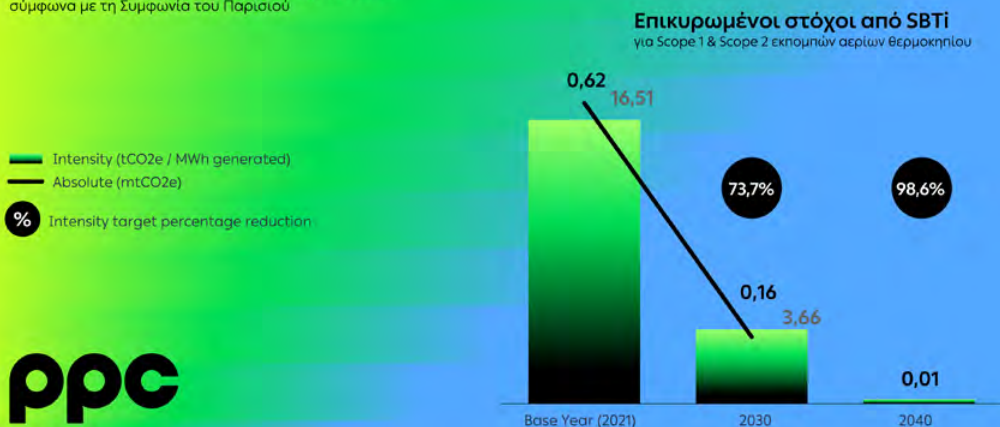
Η έκθεση που έδωσε πρόσφατα στη δημοσιότητα το ευρωπαϊκό γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) αποτελεί έναν οδηγό για κυβερνήσεις



## Το SBTi πιστοποιεί την εγκυρότητα των στόχων του Ομίλου ΔΕΗ για μείωση εκπομπών αερίων θερμοκηπίου

### Μείωση Scope 1 & Scope 2 εκπομπών αερίων θερμοκηπίου

Στόχοι σε πλήρη ευθυγράμμιση με τον στόχο του 1,5°C, σύμφωνα με τη Συμφωνία του Παρισιού



Την εγκυρότητα των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων του Ομίλου ΔΕΗ για μείωση εκπομπών αερίων θερμοκηπίου, πιστοποίησε η διεθνής πρωτοβουλία Science Based Targets initiative (SBTi) μετά από ενδελεχή διαδικασία αξιολόγησης. Το SBTi έκρινε ότι οι στόχοι μείωσης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που κατέθεσε ο Όμιλος ΔΕΗ βρίσκονται σε πλήρη ευθυγράμμιση με τον στόχο του 1,5°C, σύμφωνα με τη Συμφωνία του Παρισιού, και την επίτευξη πλήρους κλιματικής ουδετερότητας σε ολόκληρη την αλυσίδα αξίας μέχρι το 2040.

Με την επίσημη επικύρωση των στόχων του από το SBTi, ο Όμιλος ΔΕΗ ανήκει πλέον στην ομάδα των περίπου 3.600 εταιρειών και χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων διεθνούς βεληνεκούς που βρίσκονται σε τροχιά επίτευξης της κλιματικής ουδετερότητας, ενώ παράλληλα αποτελεί τον πρώτο ενεργειακό όμιλο, στην Ελλάδα, που επιτυγχάνει την συγκεκριμένη αξιολόγηση.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΔΕΗ, κ. Γεώργιος Στάσης, δήλωσε: «Με την επικύρωση των στόχων αποανθρακοποίησης από το SBTi, ο Όμιλος ΔΕΗ καθίσταται με τον πλέον επίσημο τρόπο σε τροχιά επίτευξης κλιματικής ουδετερότητας έως το 2040, ενώ παράλληλα συμβαδίζει με τον στόχο της Συμφωνίας του Παρισιού για τη συγκράτηση της ανόδου της θερμοκρασίας στον 1,5°C. Από το 2019, υλοποιούμε με σταθερά βήματα το Green Deal στην ηλεκτροπαραγωγή, με απόσυρση λιγνιτικών μονάδων και ταχύτατη ανάπτυξη του χαρτοφυλακίου μας ΑΠΕ, ως απαραίτητη προϋπόθεση για τον ενεργειακό μετασχηματισμό του Ομίλου αλλά και ως σημαντικό πυλώνα της εθνικής προσπάθειας για μετριασμό της κλιματικής αλλαγής. Είμαστε προσηλωμένοι στον στόχο μας ενσωματώνοντας στην στρατηγική μας τη δημιουργία διαμοιραζόμενης αξίας για το περιβάλλον, την κοινωνία, τους επενδυτές και τους πελάτες μας».

### Ήξερες ότι...

## Απορρυθμίστηκε ο παγκόσμιος κύκλος του νερού για πρώτη φορά στα χρονικά

Σύμφωνα με νέα έκθεση για το νερό που διενεργήθηκε από την Παγκόσμια Επιτροπή για την Οικονομία του Νερού, ο παγκόσμιος κύκλος του νερού απορρυθμίστηκε εξαιτίας της ανθρώπινης δραστηριότητας, για πρώτη φορά. Η διατάραξη του συστήματος προβλέπεται πως θα επιφέρει συνέπειες στις καλλιέργειες, την οικονομία και φυσικά στη ζωή μας. Σήμερα περίπου 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι αντιμετωπίζουν έλλειψη στην παροχή νερού, οι καλλιέργειες ξηραίνονται και οι υπόγειες πηγές νερού εξαντλούνται λόγω υπερβολικής άντλησης ή της κλιματικής αλλαγής.





## Η Premier Capital Hellas ανοίγει το 4ο εστιατόριο McDonald's στη Θεσσαλονίκη



Η Premier Capital Ελλάς άνοιξε το 34ο εστιατόριο McDonald's στην Ελλάδα, και 4ο στη Θεσσαλονίκη, συνεχίζοντας την ανάπτυξη του δικτύου με στόχο να φτάσει τα 50 εστιατόρια μέχρι το 2028.

Το νέο εστιατόριο, μια επένδυση €1,4 εκατ., άνοιξε στις 18 Οκτωβρίου 2024 στο εμπορικό κέντρο Mediterranean Cosmos, στο 11ο χλμ της Εθνικής Οδού Θεσσαλονίκης - Ν. Μουδανιών, και απασχολεί 40 εργαζόμενους.

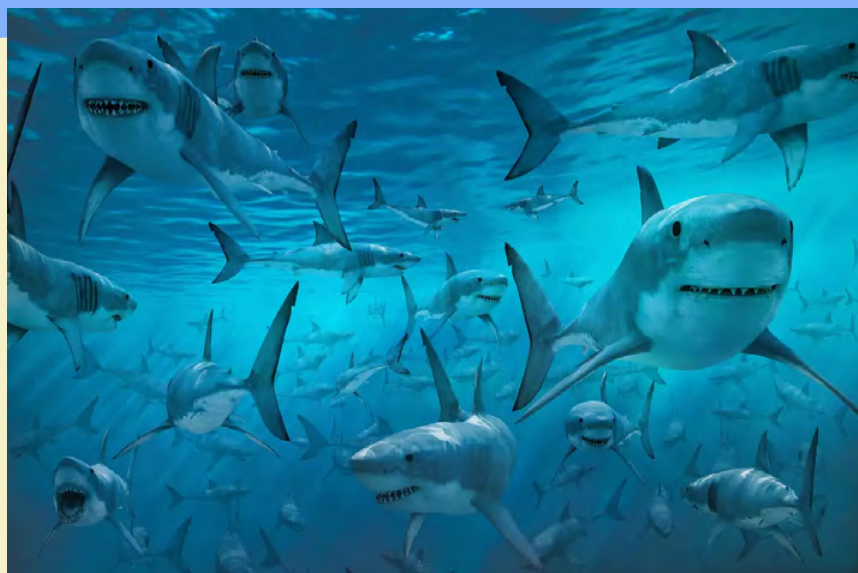
Σύμφωνα με τη Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Ελλάς, διαχειρίστρια της McDonald's στην Ελλάδα, «Είμαστε ενθουσιασμένοι που επεκτείνουμε την παρουσία μας στη Θεσσαλονίκη με το άνοιγμα του τέταρτου εστιατορίου McDonald's και έτσι φέρνουμε την εμπειρία McDonald's σε περισσότερους ανθρώπους στην πόλη. Με το νέο αυτό εστιατόριο

επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας να επενδύουμε στην αγορά και το δίκτυό μας, να απασχολούμε και να εκπαιδεύουμε εκατοντάδες ανθρώπους και να προσφέρουμε καλό φαγητό γρήγορα και με μεγάλη αξία και ευκολία σε εκατομμύρια επισκέπτες. Υπόσχεσή μας είναι να συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε την επιχειρηματική μας δραστηριότητα, να φέρνουμε το brand κοντά σε περισσότερους καταναλωτές και να μένουμε πιστοί στην αποστολή μας να προσφέρουμε απολαυστικές στιγμές εύκολα για όλους».

### Ήξερες ότι...

## Αυξήθηκαν πολύ οι καρχαρίες στις ελληνικές θάλασσες

Αυξήθηκαν σημαντικά οι καρχαρίες και τα σαλάχια στις ελληνικές θάλασσες, όπως προκύπτει από καταγραφές των τελευταίων 90 χρόνων, που συγκέντρωσε η περιβαλλοντική οργάνωση iSea. Εντοπίστηκαν σε διαφορετικές πηγές δεδομένων, 4540 καταγραφές για 33 είδη καρχαρία, 29 είδη βάτων και σαλαχιών και μία χίμαιρα. Περισσότερα στοιχεία για τη μελέτη θα παρουσιαστούν στο Συνέδριο της Πανευρωπαϊκής Ένωσης για τους Καρχαρίες και τα Σαλάχια, που θα πραγματοποιηθεί στη Θεσσαλονίκη, από τις 21 έως τις 24 Οκτωβρίου υπό την αιγίδα της περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και του δήμου Θεσσαλονίκης.



# Φτιάχνουμε donuts βρώμης

Κάνετε πρωτεϊνική διατροφή αλλά δεν θέλετε να στερηθείτε τις γλυκές απολαύσεις; Θέλετε να φτιάξετε ένα νόστιμο και υγιεινό γλυκό; Η food blogger Σεμίνα Αλμπαντοπούλου προτείνει μία συνταγή που ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας και θα σας ενθουσιάσει!



## Υλικά:

### Για τα donuts

- 2 μπανάνες
- 2 αυγά
- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 150 γρ. αλεύρι βρώμης
- 1 φακελάκι baking powder
- 100 γρ. τρούφα σοκολάτας
- 1 κ.γλ. κανέλα

### Για το γλάσο σοκολάτας

- 2 κ.σ στέβια άχνη
- 1 κ.γλ γάλα
- 2 κ.γλ κακάο

### Για το λευκό γλάσο

- 2 κ.σ στέβια άχνη
- 1 κ.γλ γάλα

### Για το ροζ

- 2 κ.σ στέβια άχνη
- 1 κ.γλ γάλα
- 5 σταγόνες κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής

## Πώς γίνεται:

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τις μπανάνες, τα αυγά, το γιαούρτι, την κανέλα και χτυπάμε καλά.
- Προσθέτουμε και την τρούφα.
- Σ'ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι βρώμης το baking και προσθέτουμε τον χυλό με τα ρευστά.
- Μεταφέρουμε το μείγμα με τη βοήθεια μιας σακούλας ζαχαροπλαστικής σε μια φόρμα για ντόνατς.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα για 45 λεπτά στους 180° C.



## INFO

SITE:  
<https://seminarecipes.gr/>  
INSTAGRAM  
TIK TOK  
YOUTUBE

# Νίκος Γιαλελής: "Το θέατρο γίνεται πολύ ισχυρό όταν πατά σε καλή εθνική δραματοουργία"

Ηθοποιός και καθηγητής υποκριτικής, άνθρωπος με καλλιέργεια και εκρηκτικό πνευματώδες χιούμορ, ο Νίκος Γιαλελής πρωταγωνιστεί στη μαύρη κωμωδία «Μαύρη Μαγεία ή Άσε τους νεκρούς να πεθάνουν» του Γιάννη Αποσκήτη, που παίζεται στο θέατρο Μπέλλος, αλλά και στη «Γραμμή του Ορίζοντος» του Χ. Βακαλόπουλου, που ξεκίνησε από την Πειραματική Σκηνή του Εθνικού θεάτρου πέρσι, αλλά φέτος μετακομίζει στο Θέατρο Χώρα. Η ανατρεπτική του σκέψη και η ειλικρίνειά του θα σας εντυπωσιάσει!

Τι συμβαίνει στην παράσταση «Μαύρη Μαγεία ή Άσε τους νεκρούς να πεθάνουν», ποιο είναι το θέμα του έργου που υπογράφει ο Γιάννης Αποσκήτης;

Στη «Μαύρη Μαγεία» παρακολουθούμε την... ολέθρια συνάντηση του Κωνσταντίνου Χελιδόνη - ενός πρώην παιδιού-σταρ μιας πασίγνωστης τηλεοπτικής σειράς της χρυσής εποχής της ιδιωτικής τηλεόρασης, που έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές με τις επαναλήψεις της - και τριών δημοσιογράφων μιας σκανδαλοθηρικής εφημερίδας, των οποίων το τμήμα πρόκειται να κλείσει. Και οι δυο πλευρές έρχονται στη συνάντηση από απόγνωση: οι δημοσιογράφοι για να σώσουν τη

δουλειά τους κι ο Χελιδόνης για να βγει από την αφάνεια -είναι τόσο απεγνωσμένος, που χρησιμοποιεί για να τους προσελκύσει τον τραγικό θάνατο της μητέρας του.

Είναι μια μαύρη φάρσα, μια παράσταση με συχνά ακραίο ρυθμό και ένταση, στην οποία πολύ σοβαρά πράγματα ευτυχώς λέγονται με πολύ χιούμορ.

**Ο ήρωας που υποδύεσαι είναι ένα πρώην πρώην παιδί-σταρ, Τι αναζητάει αυτός; Τι μαγικό θέλει να του συμβεί;**

Η λέξη-κλειδί νομίζω είναι η λέξη «πρώην».

Ο Κωνσταντίνος έχει μείνει καθηλωμένος στον καναπέ του, μένει με τη μαμά του, τρώει τα δημητριακά που έτρωγε ως «Γιωργάκης» στην τηλεοπτική σειρά και βλέπει τα επεισόδιά της σε βιντεοκασέτες ξανά και ξανά.



Φωτό: Μίλτος Μπερατλής

Φωτό: Ρωμανός Λιούτας



Φώτο: Θεόφιλος Τσιμάς



Ο θάνατος της μητέρας του είναι σαν να τον απελευθερώνει, αλλά καθώς η ζωή τον έχει ξεπεράσει, δεν ξέρει προς τα πού να πετάξει με τα φτερά αυτής της «ελευθερίας» και μάλλον προτιμά την ασφάλεια του παρελθόντος.

Άρα, θα έλεγα ότι αν υπάρχει κάτι μαγικό, που θα ήθελε να του συμβεί, θα ήταν να επιστρέψει για πάντα στην παιδική του ηλικία και στη διασημότητα και την προσοχή, που απολάμβανε ως «παιδί-σταν». Να εξαφανιστούν διά μαγείας οι δυσκολίες, οι ευθύνες και οι πόνοι της ενήλικης ζωής.

### Ποιες είναι για σένα οι παθογένειες της ελληνικής οικογένειας;

Μία: ότι στη χώρα μας μοιάζει να θεωρείται το μόνο σπουδαίο δομικό στοιχείο της κοινωνίας και έτσι διαφυλάσσεται ως «περίκλειστος κήπος». Κανείς δεν βλέπει τι συμβαίνει μέσα από τα τείχη της και μετά ακούγεται εκείνο το αδιανόητο «μα δεν είχαν δώσει δικαιώματα», «ήταν ήσυχoi άνθρωποι» κ.ο.κ. Αλλωστε, στην ελληνική κοινωνία η οικογένεια υπήρξε για χρόνια άρρηκτα συνδεδεμένη με το κυρίαρχο εθνικό αφήγημα, το οποίο φαίνεται πως έχει ακόμα ακροατήριο (ας μη θυμίσω χουντικά συνθήματα που ήρθαν πρόσφατα ξανά στην πολιτική επικαιρότητα). Έτσι, άπαξ και κάποιος κάνει οικογένεια, γίνεται «οικογενειάρχης», θεωρείται αυτόματα χρηστό και ηθικό μέλος της κοινωνίας.

Είναι σαν η δημιουργία οικογένειας – με απογόνους, με το dna μας το... πολυτίμο – να θεωρείται ακόμα, κατά τη δική μου πάντα εντύπωση, από μεγάλη μερίδα συμπατριωτών μας ότι μας αναβαθμίζει αυτομάτως κοινωνικά, ως όντα που έχουν «εκπληρώσει τον σκοπό τους». Κι αφού η οικογένειά μου είναι ό,τι σπουδαιότερο θα μου αναγνωριστεί ποτέ, πολύ λογικά θεωρώ κι εγώ πως είναι το έργο ζωής μου, γαντζώνομαι σ' αυτήν και διδάσκω με το παράδειγμά μου τους απογόνους μου να κάνουν το ίδιο, φροντίζοντας να μην απογαλακτιστούν ποτέ. Η οικονομική κρίση της τελευταίας δεκαετίας έδωσε και την τελική ώθηση και έτσι πρόβαλλε ως ακόμα πιο λογικό και

αναπόφευκτο να μένει κανείς με τους γονείς του ως μια αρκετά μεγάλη ηλικία, με ό,τι αυτό μπορεί να σημαίνει για τη σχέση με τον εαυτό του και με τη ζωή.

### Φέτος, όμως, θα σε δούμε και στο έργο του Χ. Βακαλόπουλου «Γραμμή του Ορίζοντος»; Ποιητικός ο τίτλος... τι σημαίνει για σένα;

Πρόκειται για το τελευταίο και πολύ αγαπητό σε πολύ κόσμο βιβλίο του Βακαλόπουλου, που κάναμε πέρσι παράσταση στην Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών στο Εθνικό και φέτος θα παιχτεί στο θέατρο Χώρα στην Κυψέλη, που άλλωστε σχεδόν πρωταγωνιστεί στο βιβλίο αυτό. Η γραμμή του ορίζοντος είναι το σημείο προς το οποίο ξανοίγεται και μας αφήνει στο τέλος η ηρωίδα – και alter ego στο βιβλίο – του Βακαλόπουλου. Η γραμμή είναι για μένα ο σκοπός, το τέλος, η ελευθερία και ο θάνατος, η ελευθερία από ό,τι συνειδητά ή ασυνείδητα μας (περι)ορίζει ή η ελευθερία, που ίσως ο θάνατος ή η συνειδητοποίηση της θνητότητας φέρνει. Κάτι από όλα αυτά και όλα μαζί.

### Το έργο αναφέρεται σε μια φανταστική χώρα, όπου όλοι θέλουν να ζήσουν... Ποια είναι αυτή; Ποια είναι για σένα η ιδανική χώρα, ακόμα και αν δεν καταφέρουμε ποτέ να τη δημιουργήσουμε;

Η φανταστική χώρα στη «Γραμμή του Ορίζοντος» θα μπορούσε να είναι το ταξίδι της Ρέας στο παρελθόν της και στην ανάμνηση ενός έρωτα, που ποτέ δε συνέβη, μιας περιοχής της Αθήνας, που άλλαξε, μιας χώρας που άλλαξε. Η χώρα της αγνότητας του παρελθόντος. Δεν ξέρω αν υπάρχει «ιδανική χώρα» για μένα, αλλά με λίγο παραπάνω σεβασμό στη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητα καθενός, με λίγη παραπάνω ενσυναίσθηση και αλληλεγγύη, με λίγη παραπάνω αισθητική στην καθημερινή ζωή, με λίγη παραπάνω γενναιοδωρία, ίσως κάναμε μερικά βήματα προς μια καλύτερη κατάσταση, κι ως μην ήταν κι απολύτως ιδανική.

Διαβάστε τη συνέχεια της συνέντευξης [εδώ](#).

# Αναζητώντας την ισορροπία, καλλιεργώντας την αυτογνωσία



Ο Deepak Chopra με τις ριζοσπαστικές ιδέες του, που συνδυάζουν τη δύναμη του νου με την υγεία του σώματος, έχει εμπνεύσει εκατομμύρια ανθρώπους να δουν τον εαυτό τους με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο. Μιλάμε για την ολιστική ιατρική στην πιο συναρπαστική μορφή της: δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά το πώς η σκέψη, η ψυχή και το πνεύμα μας μπορούν να αλλάξουν τα πάντα.

Συνδυάζοντας την παραδοσιακή Ανατολίτικη ιατρική και την Αγιουρβέδα με τις τελευταίες επιστημονικές θεωρίες, ο Chopra εξηγεί πως δεν είμαστε απλώς βιολογικές μηχανές, αλλά ζωντανές, συνειδητές οντότητες. Οι σκέψεις μας δεν είναι αθώες, είναι το κλειδί για την υγεία μας. Η αλλαγή, λοιπόν, ξεκινά από μέσα μας και η πραγματική θεραπεία έρχεται όταν βρούμε την εσωτερική μας ισορροπία και καλλιεργήσουμε την αυτογνωσία.

Είναι έτοιμος ο κόσμος να δεχτεί αυτή την πρόκληση; Ο Chopra πιστεύει πως ναι. Και δεν είναι απλώς μια θεωρητική φιλοσοφία αυτό που προτείνει – είναι ένας τρόπος να ζεις πιο συνειδητά, πιο υγιεινά και πιο συνδεδεμένα με τον εαυτό σου.





## Ποιο θεωρεί ότι είναι το πιο σοβαρό πρόβλημα της εποχής

Ο Deerak Chopra έχει πει ότι η χρόνια φλεγμονή είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της εποχής μας, γιατί συνδέεται με πολλές σοβαρές ασθένειες, όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, ο διαβήτης, οι αυτοάνοσες παθήσεις, ακόμα και το Αλτσχάιμερ. Η φλεγμονή είναι μια φυσιολογική αντίδραση του σώματος, όταν υπάρχει τραυματισμός ή λοίμωξη. Όμως όταν γίνεται μόνιμη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις. Πολλές φορές, αυτό συμβαίνει λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, δηλαδή της κακής διατροφής, του στρες, της έλλειψης ύπνου και της μόλυνσης του περιβάλλοντος.

## Τι προτείνει για να μειώσουμε τη φλεγμονή

Ο Chopra πιστεύει ότι για να καταπολεμήσουμε τη χρόνια φλεγμονή, χρειάζεται να αλλάξουμε συνολικά τον τρόπο ζωής μας, βάζοντας σε προτεραιότητα τη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία.

**Διατροφή:** Συνιστά να τρώμε τροφές που βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής, όπως φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και υγιή λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο και τα ψάρια. Δίνει επίσης έμφαση σε τροφές με αντιοξειδωτικά, που προστατεύουν το σώμα από τη φλεγμονή.

**Διαλογισμός:** Θεωρεί ότι το στρες επιδεινώνει τη φλεγμονή και προτείνει τον διαλογισμό και τη γιόγκα για να ηρεμούμε το μυαλό και να μειώνουμε την ένταση στο σώμα.

**Σωματική άσκηση:** Συμβουλεύει να κάνουμε τακτικά γυμναστική, αλλά με μέτρο, γιατί η υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδεινώσει τη φλεγμονή. Μια ισορροπημένη

σωματική δραστηριότητα είναι ιδανική.

**Καλός ύπνος:** Δίνει μεγάλη σημασία στον καλό ύπνο, γιατί η έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή στο σώμα. Γι' αυτό προτείνει να φροντίζουμε να κοιμόμαστε καλά και να ξεκουραζόμαστε επαρκώς.

**Πνευματική ισορροπία:** Θεωρεί ότι η πνευματική υγεία και η αυτογνωσία παίζουν μεγάλο ρόλο στη μείωση της φλεγμονής. Όταν το μυαλό και το πνεύμα είναι σε ισορροπία, το σώμα ακολουθεί και αντιδρά πιο ήρεμα.

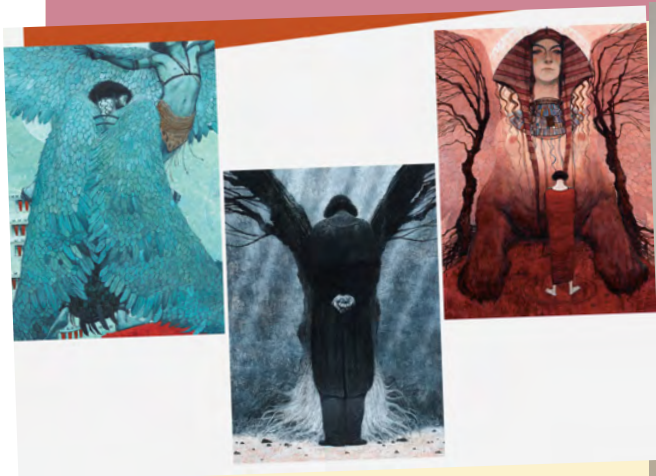
**Αγιουρβέδα:** Χρησιμοποιεί επίσης πρακτικές της Αγιουρβέδας με βότανα και μπαχαρικά (όπως ο κουρκουμάς) που έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Επιπλέον, προτείνει και τη χρήση θεραπευτικών ελαίων και άλλων φυσικών μεθόδων για το σώμα και τον νου.

## Ήξερες ότι...

Το 1999, το περιοδικό "Time" ανακήρυξε τον Chopra ως τον «ποιητή-προφήτη της εναλλακτικής ιατρικής» και τον ονόμασε έναν από τους 100 ήρωες του αιώνα.



## Σεμινάρια εικονογράφησης στον ΙΑΝΟ



Το σεμινάριο αυτό είναι εισαγωγή σε ένα «μαγικό» και «παραμυθένιο» τόπο, στον οποίο η φαντασία ενός συγγραφέα συναντάται με την αντίστοιχη ενός εικονογράφου, αποκτά μία άλλη υπόσταση, με αποτέλεσμα τη γέννηση μιας νέας μορφής βιβλίου – το εικονογραφημένο.

Είναι πράγματι φαινόμενο, αν παρακολουθήσει κάποιος, πόσες διαφορετικές εκδοχές μπορεί κι αποκτά το ίδιο κείμενο, όταν έχει την τύχη να ασχοληθούν μαζί του ικανοί εικονογράφοι. Ανάλογα με την ευαισθησία και την καλλιτεχνική ματιά του καθενός τους, ξεδιπλώνονται άλλες πτυχές του κειμένου, προσεγγίζονται κι αναδεικνύονται άλλα σημεία, προσαρτούνται οπτικές γωνίες και φτάνουν σε πολύ διαφορετικά κι ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Ξεπερνούν τους φραγμούς του αναμενόμενου κι αποδεικνύουν ότι για την φαντασία δεν υπάρχουν όρια.

Στις συναντήσεις του σεμιναρίου αποκτούνται γνώσεις για όλα τα στάδια δημιουργίας μιας εικονογράφησης, από το πρώτο «διάβασμα» του κειμένου έως την «τελευταία πινελιά» του έργου. Για να δείτε ολόκληρη την περιγραφή του μαθήματος πατήστε [εδώ](#).

## Γιορτή του Σινεμά: Όλες οι αίθουσες με 2 ευρώ είσοδο στις 31 Οκτωβρίου



Η απόλυτη κινηματογραφική απόδραση του Οκτώβρη επιστρέφει! Πάρε την παρέα σου και ετοιμάσου γιατί, στις 31 Οκτωβρίου η Γιορτή του Σινεμά έρχεται ξανά για 3η χρονιά.

Όλα τα σινεμά – Όλες οι ταινίες – Όλες οι προβολές!

Ταινίες, ποπ κορν και... ενιαίο εισιτήριο 2€, σε όλους τους κινηματογράφους, σε όλη την Ελλάδα! Ζήσε τη μαγεία της μεγάλης οθόνης την ημέρα, που έχει γίνει πλέον κινηματογραφικός θεσμός.



## Η παράσταση «ΟΠ!» της Στέλλας Σερέφογλου επιστρέφει για 3η χρονιά

Από την Κυριακή 13 Οκτωβρίου και κάθε Κυριακή στις 15:00, στη φιλόξενη αίθουσα του Studio Μαυρομιχάλη, παιδιά από 3 έως 8 ετών θα βιώσουν μια αξέχαστη θεατρική εμπειρία με ακροβατικά, στοιχεία βωβού κινηματογράφου και τεχνικές, που ξεπηδούν από τον μαγικό κόσμο του τσίρκου.

Δύο παιδιά, ένα αγόρι κι ένα κορίτσι, συναντιούνται τυχαία σ' ένα λιβάδι. Το αγόρι όμως έχει ένα πρόβλημα: το μπαλόνι του έχει κολλήσει σ' ένα δέντρο και δεν μπορεί να το φτάσει. Το κορίτσι προσφέρεται να βοηθήσει, κι έτσι ξεκινούν μαζί μια σειρά από προσπάθειες για να το πάρουν πίσω. Θα τα καταφέρουν; Πόσο σημαντικό είναι το μπαλόνι γι' αυτά; Τι νιώθει το ένα παιδί για το άλλο; Μέχρι πού θα φτάσουν για να πετύχουν τον σκοπό τους;

Η ιστορία ζωντανεύει μέσα από τις ποιητικές εικόνες, που δημιουργούν οι ακροβάτες Ευαγγελία Μόσιου και Πάνος Σολδάτος, και αποκτά φωνή με την υπέροχη μουσική, που έγραψε ειδικά για το έργο ο Σταύρος Ρουμελιώτης. Οι δύο πρωταγωνιστές αφηγούνται την ιστορία με τα σώματα και τις ιδιαίτερες ακροβατικές δεξιότητές τους, τον χορό και την εκφραστικότητα των προσώπων τους.

Προπώληση [εδώ](#). Διάρκεια: 45' (χωρίς διάλειμμα)



## Food for Thought

kids' edition

### Κι όμως με πειράζει

Ο Βλαδίμηρος ο νεροβούβαλος δεν βλέπει την ώρα να γυρίσει σπίτι του να ξεκουραστεί. Λίγο πριν φτάσει, όμως, συναντάει τον παλιό του συμμαθητή, τον Μήτσο τον κούκο, με όλη του την οικογένεια.

Όταν ο Μήτσος αρχίζει να του ζητάει διάφορα πράγματα, ο Βλαδίμηρος έρχεται σε δύσκολη θέση. Δε θέλει να κάνει όλα αυτά που του ζητούν, αλλά φοβάται μήπως φανεί αγενής και θυμώσουν μαζί του. Είναι ωραίο να κάνεις τους άλλους χαρούμενους, αλλά τι συμβαίνει όταν θέλεις στην πραγματικότητα να πεις όχι;



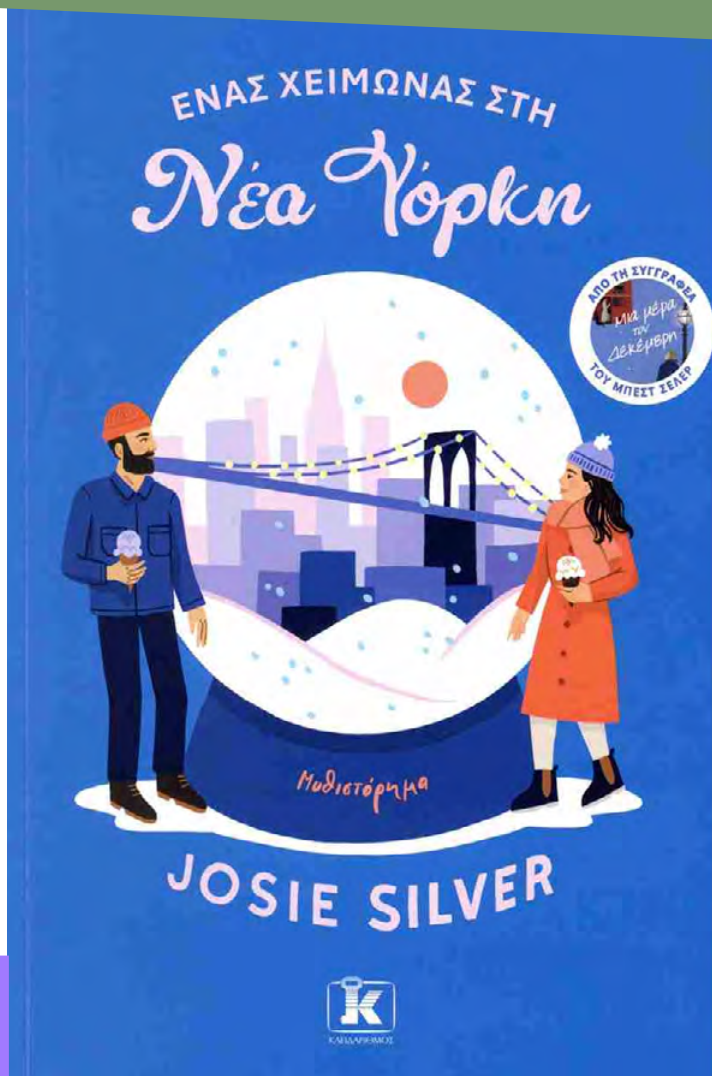


## Η Λέσχη των Γριφολόγων

Ο Κλείτον Στάμπερ είναι ένα αίνιγμα. Είναι είκοσι πέντε χρονών, όμως ντύνεται σαν παππούς και πίνει σέρι με πάθος. Όταν ήταν νεογέννητο τον εγκατέλειψαν στο κατώφλι μιας Λέσχης γριφολόγων, στους κόλπους της οποίας μεγάλωσε, και τώρα είναι ένας από τους τελευταίους επιζώντες ενός θεσμού που σβήνει.

Όταν η καλύτερή του φίλη – η ευπόληπτη συντάκτρια σταυρόλεξων Πίπα Αλσμπρουκ – πεθαίνει, του αφήνει έναν ύστατο γρίφο. Αν τον λύσει, ίσως αποκαλύψει το μυστήριο της καταγωγής του και μπορέσει να ετοιμαστεί για τη ζωή εκεί έξω. Καθώς ο Κλέι αρχίζει να ξεδιαλύνει τον γρίφο, ανακαλύπτει κάτι που ακόμα και η Λέσχη δεν κατάφερε να επιλύσει. Ένα μυστικό που θα αλλάξει το μέλλον του για τα καλά...

## Ένας χειμώνας στη Νέα Υόρκη



Τι καλύτερο από τη Νέα Υόρκη για μια καινούρια αρχή; Η Αιρίς φτάνει στην πόλη των ονείρων της αποφασισμένη να ξεκινήσει και πάλι την καριέρα της στη μαγειρική, αφήνοντας πίσω το πρόσφατο παρελθόν της.

Καθώς περιπλανιέται σε ένα ξακουστό φεστιβάλ γαστρονομίας, πέφτει τυχαία πάνω σε μια τζελατερία που της φαίνεται αλλόκοτα γνώριμη. Εκεί γνωρίζει τον Τζο, έναν άνδρα με ακαταμάχητο χαμόγελο που έχει ένα μεγάλο πρόβλημα.

Η Αιρίς μοιάζει να είναι το μοναδικό πρόσωπο που έχει τη λύση. Μόνο που δεν μπορεί να του αποκαλύψει ότι...

Ένα τρυφερό ρομαντικό μυθιστόρημα, που διαδραματίζεται στην καρδιά της αστραφτερής Νέας Υόρκης από την επιτυχημένη συγγραφέα του μπεστ σέλερ "Μια μέρα τον Δεκέμβριο".

quote of the day

PEOPLE HAPPY IN LOVE HAVE AN AIR OF INTENSITY

Stendhal

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ευκράτης,  
Σωκράτης,  
Ορσαλία,  
Χριστόδουλος



21 Οκτωβρίου

- > Celebration of the Mind Day
- > Global Iodine Deficiency Disorders Prevention Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Αρχιμαγείρων (Σεφ)
- > Ημέρα της Αστυνομίας
- > Day of the Races
- > Everyone Writes Day
- > Back to the Future Day
- > National Apple Day
- > National Archives Day
- > National Check Your Meds Day
- > National Pets for Veterans Day
- > National Pumpkin Cheesecake Day
- > National Reptile Day
- > Police Commemoration Day
- > Reptile Awareness Day
- > Trafalgar Day

tip of the day

Where there is no vision, there is no hope.

George Washington Carver