

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

DELPHI
ECONOMIC
FORUM

9 - 12 April 2025

Delphi Economic Forum X

Θα είμαστε εκεί!

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



Food Noise:
**ΤΙ ΕΙΝΑΙ, ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΤΡΕΛΑΙΝΕΙ
ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μην περιμένεις να βρίσκεις εσένα στους άλλους ανθρώπους. Μην το κάνεις αυτό στον εαυτό σου. Μην τους κοιτάς και ελπίζεις να δεις τη δική σου αντανάκλαση. Γιατί αυτό που θα δεις δεν θα είναι ποτέ αρκετό.

Δεν θα αντιδράσουν όπως θα αντιδρούσες εσύ. Δεν θα σε αγαπήσουν όπως αγαπάς εσύ. Δεν θα θυμηθούν τα γενέθλιά σου όπως εσύ θυμάσαι τα δικά τους. Δεν θα στείλουν μήνυμα αν δουν πως είσαι λίγο σιωπηλός. Δεν θα κάτσουν δίπλα σου αν δεν τους το ζητήσεις. Και όχι, δεν είναι επειδή δεν σε νοιάζονται – είναι επειδή δεν είσαι εσύ.

Είναι εύκολο να πονέσεις όταν δίνεις από το δικό σου και περιμένεις το ίδιο πίσω. Είναι εύκολο να νιώσεις πως κάτι δεν πάει καλά. Ότι φταις. Ότι είσαι λάθος που νιώθεις τόσο, που δίνεις τόσο, που θυμάσαι τόσο. Αλλά ξέρεις τι; Δεν είσαι εσύ το πρόβλημα. Είναι η προσδοκία σου. Η ελπίδα σου ότι οι άλλοι θα έχουν την ίδια πυξίδα.

Μην περιμένεις να βρίσκεις εσένα στους άλλους ανθρώπους. Γιατί εσύ είσαι μοναδικός. Κι αυτοί είναι μοναδικοί. Κι ίσως το νόημα είναι να μάθουμε να αγαπάμε όχι γιατί μας επιστρέφουν την αγάπη όπως τη δίνουμε, αλλά γιατί είναι αυτή που έχουμε να δώσουμε. Και αρκεί.

Μάθε να δίνεις χωρίς να μετράς. Να περιμένεις χωρίς να απαιτείς. Να αναγνωρίζεις την αξία σου, ακόμη κι όταν κανείς δεν στη δείχνει με τον τρόπο που θα ήθελες. Γιατί μερικές φορές, ο πιο δύσκολος καθρέφτης είναι αυτός που δεν σε καθρεφτίζει. Και πάλι, έχεις δικαίωμα να υπάρχουν.

Μην γίνεις πιο σκληρός για να ταιριάζεις. Γίνε πιο ανοιχτός για να αντέξεις.

Και κάθε φορά που θα απογοητεύεσαι, μην σκέφτεσαι «δεν αξίζω». Σκέψου «αξίζω να με δει κάποιος όπως είμαι».

Tip of the Day: Μην συγκρίνεις το δικό σου “πώς αγαπάς” με των άλλων. Είναι άλλος χάρτης, άλλη γλώσσα, άλλη διαδρομή. Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Food Noise:

Τι είναι, γιατί μας τρελαίνει και πως θα το σταματήσουμε!



Πόσες φορές έχεις σκεφτεί τι θα φας... ενώ μόλις έχεις φάει; Πόσες φορές σου έχει συμβεί να πεινάς... επειδή είδες κάποιον να ανοίγει κουτί delivery στο TikTok ή επειδή κάποιος στο Instagram πόσταρε «το απόλυτο brunch»; Ή, να το πάμε αλλιώς: πόσες φορές έχεις χάσει τον έλεγχο γιατί το μυαλό σου βούιζε από ένα μόνο πράγμα; ΦΑΓΗΤΟ.

Καλώς ήρθες στον κόσμο του food noise. Όχι, δεν είναι κάποιος νέος hipster όρος, είναι αυτός ο θόρυβος – κυριολεκτικά και μεταφορικά – που κάνει το φαγητό στο μυαλό σου. Και ναι, γίνεται πολύ κουβέντα τελευταία για αυτόν, γιατί δεν έχει να κάνει μόνο με δίαιτες και θερμίδες. Έχει να κάνει με τη σχέση σου με το σώμα σου, με το μυαλό σου, με τη ζωή σου.

Το μυαλό σου πεινάει... πιο συχνά απ' όσο νομίζεις

Το food noise είναι ο αδιάκοπος εσωτερικός διάλογος που αφορά το φαγητό: Τι να φάω; Πότε να φάω; Μήπως να μην φάω; Μήπως έφαγα πολύ; Μήπως να φάω κάτι

λίγο ακόμα; Είναι η φωνή που σε κρατά ξύπνιο το βράδυ για μια κουταλιά παγωτό, αυτή που σε αποσπά από τη δουλειά για να ψάξεις συνταγή μακαρονάδας, αυτή που σε ακολουθεί στις διακοπές με τον τρόπο «μην ξεφύγεις».

Κι αν σε τρομάζει το γεγονός ότι σου συμβαίνει... δεν είσαι μόνος/η. Σύμφωνα με μελέτες που δημοσιεύτηκαν σε διεθνή περιοδικά ψυχολογίας, πάνω από το 70% των ανθρώπων σκέφτονται το φαγητό τουλάχιστον μία φορά ανά 30 λεπτά. Όχι επειδή πεινάνε, αλλά επειδή το έχουν ταυτίσει με συναισθήματα, με άγχος, με απόλαυση, με ενοχή.

Δεν πεινάς. Απλώς βομβαρδίζεσαι

Ζούμε σε μια εποχή που το φαγητό έχει ξεφύγει από την ανάγκη και έχει γίνει περιεχόμενο. Ανοίγεις TikTok και βλέπεις mukbangs (ναι, αυτούς που τρώνε μέχρι να καταρρεύσουν). Στο Instagram σου πετάγονται συνεχώς videos με banana bread, burgers που στάζουν και “τι έφαγα σήμερα στο Παγκράτι”. Και στο μεταξύ, εσύ έχεις φάει τوست... και νιώθεις πως κάτι σου λείπει.



Αυτός ο συνεχής οπτικός, ηχητικός και συναισθηματικός καταιγισμός γύρω από το φαγητό δημιουργεί έναν εσωτερικό θόρυβο – ένα food noise που επηρεάζει τη διάθεση, τη σχέση μας με το σώμα και τις καθημερινές μας αποφάσεις.

Το πιο ειρωνικό; Πολλές φορές, δεν ακούμε καν την αληθινή πείνα μας. Το food noise γίνεται τόσο δυνατό, που καλύπτει τη φωνή του ίδιου μας του σώματος.

Οι ειδικοί στον χώρο της διατροφικής ψυχολογίας λένε πως το πρώτο βήμα είναι η ενσυνείδητη διατροφή. Να μάθεις να τρως όταν πραγματικά πεινάς. Να καταλαβαίνεις πότε χορταίνεις. Να σταματήσεις να κάνεις scroll συνταγές όταν βαριέσαι. Να φας με ησυχία, χωρίς κινητό, χωρίς multitasking. Ναι, κι ας είναι μόνο ένα τостάκι.

Και πώς το σταματάς;

Κάπου εδώ έρχεται η «σιωπή». Όχι του φούρνου που σταμάτησε να ζεσταίνει την τυρόπιτα σου, αλλά η σιωπή μέσα σου. Η ικανότητα να διαχωρίζεις τη βιολογική πείνα από την πείνα της ψυχής. Να σταματήσεις να βλέπεις το φαγητό σαν σύμβολο, σαν τιμωρία ή ανταμοιβή, και να το δεις όπως είναι: τροφή.

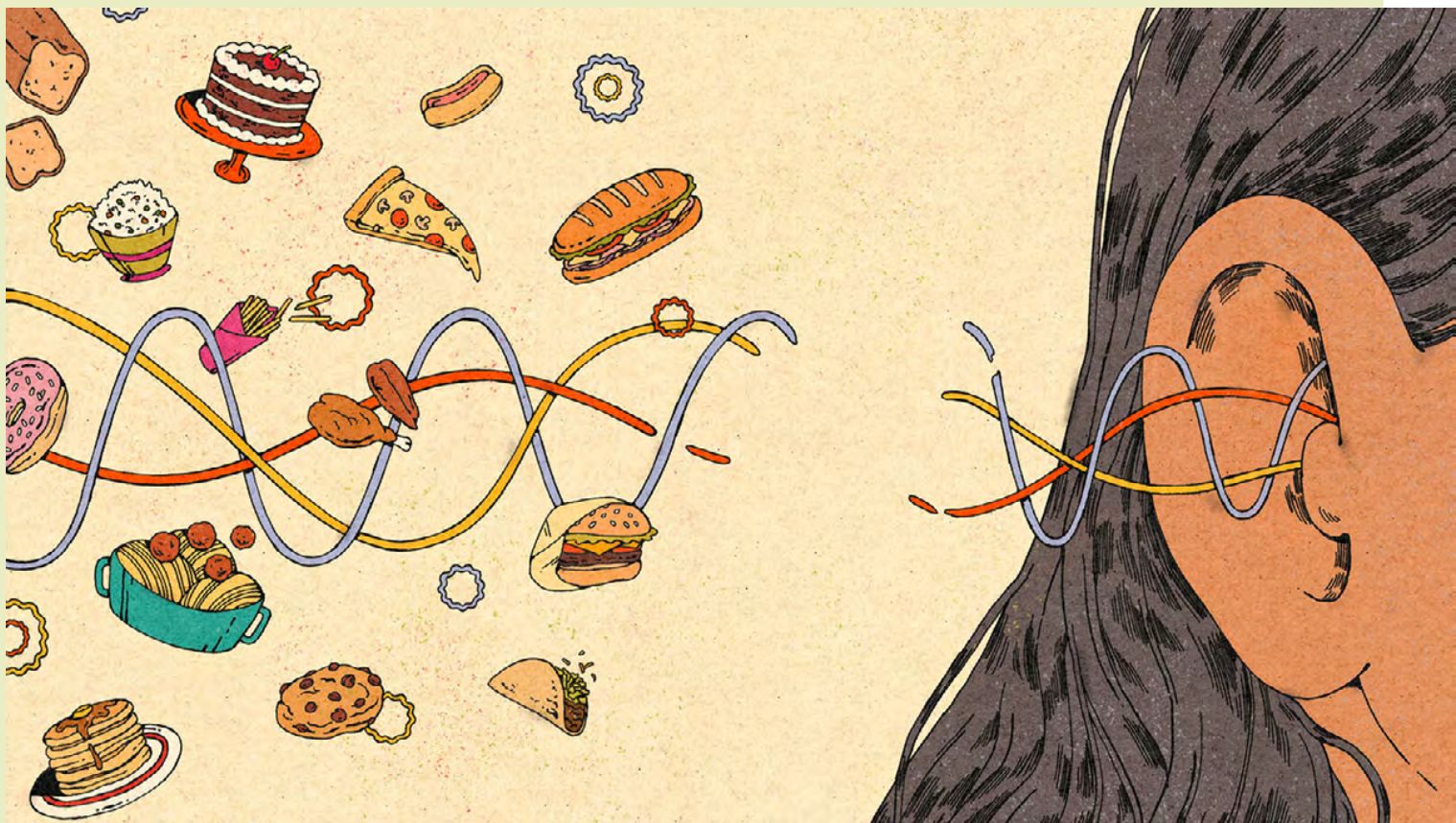


Και γιατί έχει γίνει τόσο ντόρος τώρα;

Γιατί, απλά, έχουμε αρχίσει να κουραζόμαστε.

Κουραστήκαμε να είμαστε σε δίαιτες. Κουραστήκαμε να τρώμε με τύψεις. Κουραστήκαμε να σκεφτόμαστε το φαγητό ως εχθρό. Το food noise είναι η νέα λέξη για κάτι που ζούσαμε χρόνια – αλλά τώρα έχουμε το θάρρος να το αναγνωρίσουμε.





Και καθώς ο κόσμος αρχίζει να ανοίγεται περισσότερο για την ψυχική υγεία, την αυτοφροντίδα και τη σχέση μας με το σώμα, το food noise παύει να είναι αόρατο. Παύει να είναι «φυσιολογικό» να σκέφτεσαι διαρκώς αν έφαγες πολύ ή λίγο. Παύει να είναι χαριτωμένο να «πεινάς συνέχεια». Είναι σημάδι ότι κάτι σου μιλάει... και πρέπει να το ακούσεις.

Γιατί το πιο ήσυχο σώμα είναι εκείνο που δεν παλεύει με το φαγητό. Είναι εκείνο που μπορεί να πει: «Πεινάω. Θα φάω. Δεν πεινάω. Θα μείνω εδώ».

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε μια κουταλιά παγωτό και έναν καφέ χωρίς σκέψη, αρχίζει η αληθινή γαλήνη.

Food noise = ζωή χωρίς ησυχία

Το πιο σκληρό με το food noise δεν είναι η πείνα. Είναι ότι δεν σε αφήνει σε ησυχία. Δεν σε αφήνει να ευχαριστηθείς την παρέα, τη βόλτα, τις διακοπές. Δεν σε αφήνει να κάτσεις στο τραπέζι χωρίς να μετράς, να συγκρίνεις, να σκέφτεσαι. Είναι η φωνή που σε κάνει να νιώθεις πως δεν είσαι αρκετός/ή επειδή έφαγες λίγο παραπάνω.

Και γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να το αναγνωρίσεις. Να το ονομάσεις. Γιατί όταν ονομάζεις κάτι, του παίρνεις λίγη από τη δύναμή του.

***Αν νιώθεις πως το φαγητό σου έχει γίνει εμμονή, μείνε για μία ολόκληρη μέρα χωρίς social. Δες πώς αντιδράς όταν δεν βλέπεις συνεχώς περιεχόμενο με φαγητό. Μπορεί να εκπλαγείς με το πόση ησυχία θα ανακαλύψεις.

Ο θόρυβος θα υπάρχει. Εσύ;

Όχι, δεν θα σταματήσει ποτέ να υπάρχει περιεχόμενο με φαγητό. Ούτε θα σταματήσουμε να αγαπάμε τα pancakes και τα burger videos. Αλλά μπορούμε να μάθουμε να κατεβάζουμε την ένταση. Να ξαναδούμε το φαγητό σαν φροντίδα, όχι σαν απειλή. Να το επιλέγουμε – όχι να μας καταδιώκει.



Ανακαλύψτε έναν κόσμο παιχνιδιού με το OREO και τη νέα ταινία "ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ MINECRAFT"!

Το OREO βάζει... τετράγωνη φαντασία στη δράση και συνεργάζεται με την πολυαναμενόμενη ταινία «ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ MINECRAFT», προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους σε έναν μοναδικό κόσμο παιχνιδιού, γεύσης και επικής περιπέτειας! Από τις 8 Απριλίου 2025, οι αγαπημένοι φίλοι του OREO θα βρουν στα ράφια τέσσερα συλλεκτικά μπισκότα με σχέδια εμπνευσμένα από το Minecraft – Pickaxe, Crystal, Sword και Creeper – και θα ζήσουν μια αξέχαστη εμπειρία μέσω Augmented Reality.

Σκανάροντας τα ειδικά μπισκότα, οι καταναλωτές ξεκλειδώνουν mini games, αναζητούν κρυμμένα αντικείμενα και συμμετέχουν σε κληρώσεις για μοναδικά δώρα: από συλλεκτικά back-packs και θερμός, μέχρι VIP ταξίδι στο Λος Άντζελες! Και για τους πιο τυχερούς, μια σπάνια, αποκλειστική συλλεκτική έκδοση τετράγωνων OREO – μόνο 34 τεμάχια παγκοσμίως – είναι το απόλυτο έπαθλο για τους πραγματικούς fans.

Η συνεργασία απογειώθηκε στα Village Cinemas στο The Mall Athens, όπου οι επισκέπτες είδαν από κοντά το τετράγωνο OREO και συμμετείχαν σε live κληρώσεις για Nintendo Switch και OREO εκπλήξεις. Παράλληλα, αγαπημένοι influencers έδωσαν το δικό τους twist στη συνεργασία, φέρνοντας τη μαγεία του Minecraft και του OREO στα social media.

Αυτόν τον Απρίλιο, το OREO δεν είναι απλώς ένα μπισκότο – είναι η αρχή μιας νέας περιπέτειας!



Χτίσε τον δικό σου Κόσμο: Η McDonald's παρουσιάζει το A Minecraft Movie Meal



Η McDonald's γιορτάζει τη μαγεία της δημιουργικότητας και φέρνει έναν εικονικό κόσμο στην πραγματική ζωή με το νέο A Minecraft Movie Meal, εμπνευσμένο από την ταινία "A Minecraft Movie". Από τις 3 Απριλίου και για περιορισμένο χρονικό διάστημα, μικροί και μεγάλοι fans του Minecraft μπορούν να απολαύσουν ένα γεύμα που συνδυάζει γεύση, φαντασία και ψηφιακές εκπλήξεις.

Το A Minecraft Movie Meal περιλαμβάνει συλλεκτικές φιγούρες εμπνευσμένες από χαρακτήρες της ταινίας, προϊόντα McDonald's και δημοφιλή στοιχεία του Minecraft. Από το Big Mac™ Crystal και το Grimace Egg μέχρι το Zombie Hamburglar, κάθε φιγούρα συνοδεύεται από κάρτα με κωδικό που ξεκλειδώνει αποκλειστικά in-game skins στο Minecraft Marketplace.

Οι επιλογές γεύματος περιλαμβάνουν είτε Big Mac™ Meal είτε Chicken McNuggets™ Meal (6τμχ.), μαζί με μεγάλο αναψυκτικό και συνοδευτικά (πατάτες ή σαλάτα). Παράλληλα, το Happy Meal της McDonald's μπαίνει στο blocky σύμπαν του Minecraft με 12 μοναδικά παιχνίδια ή βιβλία δραστηριοτήτων και ψηφιακές αποστολές στο www.happymeal.com.

Όπως δήλωσε η Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Ελλάς: «Το A Minecraft Movie Meal ενώνει δύο εμβληματικούς κόσμους και προσφέρει στους fans μια ξεχωριστή εμπειρία γεμάτη δημιουργικότητα, σύνδεση και φαντασία.»

Επισκεφθείτε τα McDonald's και ελάτε να ζήσετε το πιο "blockbuster" γεύμα της χρονιάς!

Φωτογραφίες παντού: πώς να οργανώσεις και να αποθηκεύσεις ό,τι αγαπάς στο κινητό σου



Το παραδέχομαι: αν μου πεις να ανοίξω τη συλλογή φωτογραφιών στο κινητό μου, θα το σκεφτώ. Όχι γιατί δεν έχω όμορφες στιγμές, αλλά γιατί... δεν ξέρω πού είναι! Selfies από περίεργες γωνίες, screenshots που δεν θυμάμαι γιατί κράτησα, φωτογραφίες από σούπερ μάρκετ και memes που μου έστειλαν στις 2 το βράδυ. Όλα εκεί, σε ένα πολύχρωμο χάος.

Αν κι εσύ νιώθεις ότι το κινητό σου έχει μετατραπεί σε έναν ανεξέλεγκτο σκληρό δίσκο με αναμνήσεις, μην ανησυχείς. Οργάνωση δεν σημαίνει να σβήσεις το παρελθόν, σημαίνει να κρατήσεις μόνο ό,τι αξίζει.

1. Κάνε γενική εκκαθάριση

Ας ξεκινήσουμε με το βασικό: σβήσε τα περιττά. Μπες για 10 λεπτά την ημέρα και διαγράψε ό,τι δεν έχει λόγο ύπαρξης. Θολές λήψεις, 10 φωτογραφίες από το ίδιο καφέ, screenshots παλιών μηνυμάτων. Όσο λιγότερες οι φωτογραφίες, τόσο πιο εύκολη η επόμενη φάση.

2. Φτιάξε άλμπουμ που έχουν νόημα

Όχι άλλα "Camera Roll" με 14.000 εικόνες. Φτιάξε άλμπουμ ανά περίπτωση: Καλοκαίρι 2024, Οικογενειακά, Work Stuff, Instagram Inspo. Θα εντυπωσιαστείς με το πόσο πιο εύκολα βρίσκεις αυτό που ψάχνεις όταν έχει όνομα.

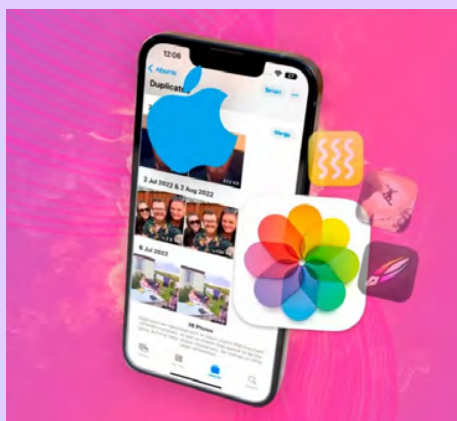
3. Απόφυγε τον πανικό με cloud αποθήκευση

Η τεχνολογία είναι φίλη σου. Google Photos, iCloud, Dropbox, ό,τι προτιμάς. Σου δίνουν τη δυνατότητα να κάνεις backup αυτόματα και να έχεις πρόσβαση σε όλα τα αρχεία σου από κάθε συσκευή. Κι αν χάσεις το κινητό σου; Δεν χάθηκε η ζωή σου.



4. Χρησιμοποίησε έξυπνες εφαρμογές

Υπάρχουν apps που κάνουν όλη τη βαρετή δουλειά για σένα. Μερικά ξεχωρίζουν τα διπλότυπα, κάποια σου προτείνουν τι να σβήσεις, και άλλα ταξινομούν ανά πρόσωπο, τοποθεσία ή ημερομηνία. Όπως λένε και οι ειδικοί του Wirecutter, ένα καλό εργαλείο κάνει τη δουλειά πιο ανθρώπινη.



5. Κράτα τις καλές στιγμές... αλλιώς

Είναι άλλο να έχεις 1.000 φωτογραφίες από μια εκδρομή, και άλλο να τυπώσεις 20 από αυτές και να τις βάλεις σε ένα άλμπουμ. Ή να φτιάξεις ένα photobook online. Ή ένα slideshow για να το δεις με την οικογένεια. Ό,τι και να διαλέξεις, δώσε αξία σε αυτές τις στιγμές – μην τις αφήνεις να θάβονται στο scroll.

6. Θέσε υπενθύμιση

Όπως πας κομμωτήριο ή αλλάζεις λάδια στο αμάξι, έτσι να βάζεις ένα ραντεβού με τις φωτογραφίες σου. Μια φορά το μήνα, 15 λεπτά είναι αρκετά για να τις καθαρίσεις, να οργανώσεις και να αποθηκεύσεις. Και πίστεψέ με: θα νιώσεις περήφανος.

Γιατί να το κάνεις;

Γιατί πίσω από κάθε φωτογραφία υπάρχει μια στιγμή που αξίζει να θυμάσαι. Όταν όμως χαθεί ανάμεσα σε memes, screenshots και 100 άσχετες λήψεις, χάνει τη δύναμή της. Η οργάνωση δεν είναι αγγαρεία – είναι φροντίδα. Και κάθε φροντίδα προς τις αναμνήσεις σου είναι φροντίδα προς τον εαυτό σου.

Οπότε, άνοιξε τη συλλογή σου. Ξεκίνα από σήμερα. Γιατί οι στιγμές της ζωής σου αξίζουν το δικό τους ξεχωριστό, καθαρό και οργανωμένο "σπίτι".



ΔΕΗ blue: Στην Πάτρα το πιο ισχυρό Hub φόρτισης της Ελλάδας με συνολική ισχύ 1,2 MW



Η ΔΕΗ blue ενισχύει το δίκτυο δημόσιας φόρτισης με το ισχυρότερο Hub της χώρας στο εμπορικό πάρκο TOP PARKS στην Πάτρα, όπου λειτουργεί και η IKEA. Το νέο ΔΕΗ blue Hub διαθέτει συνολική ισχύ 1,2 MW και περιλαμβάνει 29 θέσεις φόρτισης, μεταξύ των οποίων και έναν υπερταχυφορτιστή 360kW, ο οποίος επιτρέπει την ταυτόχρονη φόρτιση δύο οχημάτων σε χρόνο που μπορεί να φτάσει ακόμη και τα 15 λεπτά.

Το Hub περιλαμβάνει 21 θέσεις φόρτισης AC έως 22kW, 6 ταχυφορτιστές έως 180kW και 2 υπερταχυφορτιστές έως 360kW, προσφέροντας μια πλήρως αναβαθμισμένη εμπειρία φόρτισης. Μέσω της εφαρμογής PPC blue, οι οδηγοί μπορούν να κάνουν κράτηση φορτιστή και να παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο την πορεία φόρτισης.

Με τη λειτουργία του νέου σταθμού στην Πάτρα, η ΔΕΗ blue διαθέτει πλέον 36 Hubs πανελλαδικά,

συμβάλλοντας στη δημιουργία του μεγαλύτερου και ταχύτερου δημόσιου δικτύου φόρτισης στην Ελλάδα, με περισσότερα από 2.600 σημεία φόρτισης, εκ των οποίων τα 350 είναι ταχυφόρτισης.

Η ΔΕΗ blue, πρωτοπόρος στα Hubs φόρτισης, συνεχίζει να προσφέρει προσβάσιμες και αποδοτικές λύσεις ηλεκτροκίνησης, συνδυάζοντας την ταχύτητα φόρτισης με την άνεση των εμπορικών κέντρων και των καθημερινών δραστηριοτήτων των οδηγών.

Market Trends

Το ψήσιμο στο σπίτι γίνεται εύκολη υπόθεση με την ψηστιέρα Roller Kappatos

Η ηλεκτρική ψηστιέρα με καπάκι Roller Kappatos φέρνει την επανάσταση στο ψήσιμο στο σπίτι, μετατρέποντας ακόμα και το πιο απαιτητικό γεύμα σε γαστρονομική επιτυχία, εύκολα και γρήγορα. Σε μόλις 20 λεπτά, ετοιμάζει πεντανόστιμο φαγητό – κρέας, ψάρι ή λαχανικά – με τραγανή κρούστα εξωτερικά και ζουμερή υφή εσωτερικά, χωρίς περιττά λίπη και με απόλυτα υγιεινό τρόπο.

Κατασκευασμένη από υψηλής ποιότητας ανοξείδωτο ατσάλι, η Roller Kappatos ξεχωρίζει για τη στιβαρότητα και την ανθεκτικότητά της. Το αποσπώμενο καπάκι της εγκλωβίζει τη θερμότητα, μειώνοντας στο μισό την κατανάλωση ρεύματος και εξασφαλίζοντας ταχύτερο ψήσιμο χωρίς απώλειες. Δεν παράγει καπνό ή μυρωδιές και προσφέρει απόλυτη καθαριότητα, αφού η αποσπώμενη αντίσταση και τα μέρη της πλένονται εύκολα – ακόμα και στο πλυντήριο πιάτων.

Ιδανική για κάθε σπίτι, κάθε τραπέζι και κάθε γιορτινή περίσταση, η Roller Kappatos κάνει το παραδοσιακό πασχαλινό ψήσιμο μια εμπειρία που δεν έχει ταλαιπωρία αλλά μόνο απόλαυση. Χωρίς κάρβουνα, χωρίς αναμονή και χωρίς άγχος, μπορείτε να ετοιμάσετε το τέλειο γεύμα και να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στους ανθρώπους που αγαπάτε.

Φέτος, γίνετε εσείς ο μάστερ του ψησίματος. Η γεύση... θα μιλήσει από μόνη της!



«Βλέπω το ψέμα να επιβραβεύεται, η αλήθεια ανοίγει μέτωπα»

Η Στρατούλα Θεοδωράτου μας συγκίνησε πριν από αρκετά χρόνια με τη μικρού μήκους ταινία της «Όχι πια Ιστορίες Αγάπης» (2003). Από τότε, αφιερώθηκε στο ντοκιμαντέρ, αλλά αυτή τη σεζόν επέστρεψε στη μυθοπλασία με την πρώτη της ταινία μεγάλου μήκους, «Πανίδα», η οποία έκανε την πρεμιέρα της στο 65ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης.



Η ταινία ακολουθεί μια φωτορεπόρτερ, έναν αρχιτέκτονα και τον ηλικιωμένο, ανοϊκό πατέρα του, οι οποίοι εγκλωβίζονται στο κέντρο της Αθήνας, σε μια ημέρα γεμάτη αόριστα και εκτεταμένα επεισόδια.

Η υποχρεωτική συμβίωσή τους εξελίσσεται απρόβλεπτα, καθώς περνά ο χρόνος αναδεικνύονται ιδεολογικές αντιπαραθέσεις, σχέσεις εξάρτησης και ανεξέλεγκτος θυμός. Όλοι τους εμπλέκονται σε μια τεράστια οικολογική καταστροφή, με μια πυρκαγιά που κατέστρεψε δάση και κατοικημένες περιοχές, αφήνοντας πίσω της δεκάδες θύματα.

Τι είναι η «Πανίδα»;

Αυτήν την ερώτηση δεν ξέρω πώς να την απαντήσω.... Θα μπορούσα να πω ότι είναι μια διαδραστική δραματική κομεντί, απαιτεί τη συμμετοχή του θεατή, κι ο καθένας που θα τη δει, θα βγάλει διαφορετικά συμπεράσματα για τα γεγονότα και τους χαρακτήρες. Θα μπορούσα

να πω ότι μιλάει για την απληστία που καταστρέφει το περιβάλλον, για τη διαφθορά που ξεκινάει ύπουλα, και μπορεί να βρεθείς να την υπηρετείς χωρίς καλά-καλά να το καταλάβεις, πώς η εμμονή για το κέρδος φέρνει καταστροφές, ή να πω για τη μνήμη, πόσο βασανιστική μπορεί να γίνει και πόσο καταστροφική είναι η απώλειά της. Πραγματικά, δεν ξέρω αν μπορώ να απαντήσω ικανοποιητικά...

Πώς προέκυψε η ιδέα για την ταινία; Υπάρχει κάποια συγκεκριμένο γεγονός που συνδέεται με αυτή;

Δεν υπάρχει ένα γεγονός, αλλά πολλά μικρά ασήμαντα συμβάντα, συμπληρωμένα από τη φαντασία. Το πλαίσιο της πυρκαγιάς μπήκε από την ανυπόφορη πραγματικότητα των καλοκαιριών μας, που η ηδονική τους ατμόσφαιρα καταστρέφεται κάθε χρόνο απ' αυτή τη φρίκη. Μελετώντας μεγάλα οικονομικά σκάνδαλα



των τελευταίων ετών, για ένα ντοκιμαντέρ που έκανα, εντυπωσιάστηκα με τις συνδέσεις που είχαν μεταξύ τους και την επανάληψη των ονομάτων που εμπλέκονταν. Και κάπως έτσι, δημιουργήθηκε η πρώτη ύλη για το σενάριο.

Μετά, προστέθηκαν άλλα στοιχεία, ιδέες που κατασκεύασε η φαντασία μου.

Η ταινία εκτυλίσσεται στο κέντρο της Αθήνας κατά τη διάρκεια μιας κοινωνικής αναταραχής. Γιατί επιλέξατε αυτή τη συνθήκη;

Καταρχάς, εξυπηρετούσε τη δράση, την κατάσταση που ήθελα να δημιουργήσω. Επιπλέον, είχε το πλεονέκτημα να εικονογραφεί τη γενικότερη σύγκρουση που διαπραγματεύεται η ταινία.

Οι ήχοι των συγκρούσεων που φτάνουν απ' έξω συνδέονται με τη σύγκρουση που διεξάγεται μέσα.

Με ενδιέφερε επίσης να μεταφέρω αυτή την αίσθηση του στριμώγματος των συγκρούσεων που υπάρχει στην Αθήνα, λόγω των στενών δρόμων, των ψηλών κτιρίων, των μικροσκοπικών πλατειών.

Οι πορείες στην Αθήνα, όταν τις ζεις από κοντά, δεν έχουν αυτό το «μεγαλείο» που βλέπουμε σε άλλες μεγάλες πόλεις, π.χ στο Παρίσι, όπου τα επεισόδια, από εικαστική πλευρά, έχουν ένα σχεδόν φουτουριστικό μεγαλείο.

Πώς οι τέσσερις ετερόκλητοι ήρωες της ταινίας συνυπάρχουν μέσα σε αυτό το σπίτι και πώς η αναζήτηση της αλήθειας λειτουργεί για τον καθένα τους;

Συνυπάρχουν αναγκαστικά, άλλοτε κρύβοντας κι άλλοτε ξεσπώντας τον θυμό τους. Για την αλήθεια δεν ενδιαφέρεται κανένας εκτός από την Άννα, κανείς δεν αναρωτιέται, όλα βαίνουν καλώς, μέχρι που αυτή αρχίζει να τους ενοχλεί. Μας αρέσει να πιστεύουμε ότι «κατά βάθος» ο ψεύτης υποφέρει, αλλά εγώ δεν το βλέπω αυτό γύρω μου. Αντιθέτως, βλέπω το ψέμα να επιβραβεύεται και να προσφέρει καλύτερες συνθήκες ζωής, η αλήθεια ανοίγει μέτωπα. Τώρα, το πόσο μακριά μπορεί να φτάσει κάποιος, προκειμένου να αποτρέψει μια αποκάλυψη, όλο κι επεκτείνεται τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα. Η θολούρα και τα ψευδή στοιχεία χρησιμοποιούνται όλο και πιο συχνά για να αδρανοποιήσουν τον κόσμο.

Τελικά, υπάρχει μια αλήθεια;

Όταν μιλάμε για ιστορικά γεγονότα, ναι, υπάρχει. Μπορεί να διατυπώνονται πολλές ερμηνείες των αιτιών κι ο καθένας να επιλέγει αυτή που εξυπηρετεί τις θέσεις του, όμως τα συμβάντα, οι πράξεις, είναι συγκεκριμένες. Όταν πχ. κάποιος δίνει χρήματα σε έναν εκτελεστή για να δολοφονήσει έναν δημοσιογράφο, δεν υπάρχει τίποτε



το σχετικό, ούτε είναι αποκάλυψη της αλήθειας το να πιάσεις τον εκτελεστή. Αποκάλυψη είναι να βρεις ποιος προσέλαβε τον εκτελεστή και για ποιον λόγο. Όμως, σε ζητήματα θεωρητικά, μάλλον δεν μπορούμε να χρησιμοποιούμε τον όρο «αλήθεια», υπό την έννοια ότι η αλήθεια πατάει πάνω σε αποδείξεις, χρειάζεται σαφήνεια. Ίσως είναι ορθότερο να μεταχειριζόμαστε άλλους όρους, όπως ηθική, αναγκαιότητα, συλλογικό καλό, δικαιοσύνη κλπ.

Υπάρχει ένας συσσωρευμένος θυμός στην ταινία. Τι τον προκαλεί και πώς τον βιώνετε εσείς προσωπικά εντός του κοινωνικού πλαισίου;

Θα έλεγα ότι στην ταινία ο θυμός συνδέεται με την αδικία, όλοι αισθάνονται αδικημένοι, όλοι θεωρούν ότι δεν παίρνουν αυτό που αξίζουν, ότι οι υπόλοιποι δεν εκτιμούν αυτό που έχουν προσφέρει. Η Άννα βέβαια έχει κι έναν θυμό που έρχεται από αλλού, από τη μάχη που δίνει φωτογραφίζοντας πολύ σκληρές καταστάσεις, για να εισπράξει κυρίως τη συγκατάβαση, ή την αδιαφορία.





Εγώ αισθάνομαι ότι ο εγωκεντρισμός της πλειοψηφίας των Ελλήνων και η αδιαφορία για τη διαχείριση της χώρας επιδεινώνεται, και μάλιστα μετά την καραντίνα, έχει κορυφωθεί. Από τη δεκαετία του '90 ξεκίνησε μια καλπάζουσα λαχτάρα για ατομική ανέλιξη. Το «θέλω να περνάω καλά πάση θυσία» είναι η νεύρωση της εποχής. Έτσι, βρεθήκαμε σε μια κοινωνία που από τη μια παραιτείται γιατί δε θέλει άλλο να ζορίζεται, κι από την άλλη εξοργίζεται όταν διαπιστώνει ότι όσο αυτή παραιτείται, τόσο προελαύνουν οι δυνάμεις εκείνες που της στερούν βασικά δικαιώματα. Τελευταία, όλοι είναι έτοιμοι να επιτεθούν στον διπλανό τους, αλλά ελάχιστοι διακρίνουν το πολιτικό σύστημα, που προξενεί όλη αυτή τη νοσηρότητα. Φτάσαμε σε κάτι τόσο ακραίο, όπως αυτό που συνέβη στα Τέμπη, για να κατανοήσουμε πόσο άμεσα μπορεί να πλήξει την ίδια την επιβίωσή μας η εξουσία που διορίζουμε, όταν ρουσφετολογεί, αδιαφορεί για την ευημερία των πολλών και ξεχαρβαλώνει το κράτος με σαθρά επιχειρήματα.

Πρόκειται για μια ταινία δωματίου. Ποιες οι προκλήσεις και οι δυσκολίες που αντιμετωπίσατε;

Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι ότι δεν έχεις πολλές δυνατότητες πλαναρίσματος και κίνησης. Έχω ιδιαίτερη αδυναμία στο βάθος πεδίου, στην «ΠΑΝΙΔΑ» δεν είχα πολλές δυνατότητες αξιοποίησής του και μου έλειψε. Πρέπει να βρεις τρόπους να αποδώσεις τις διαφορετικές καταστάσεις των ηρώων με ελάχιστα μέσα, στην ουσία μόνο με τους ηθοποιούς. Ούτε φωτιστικά μπορούσαμε

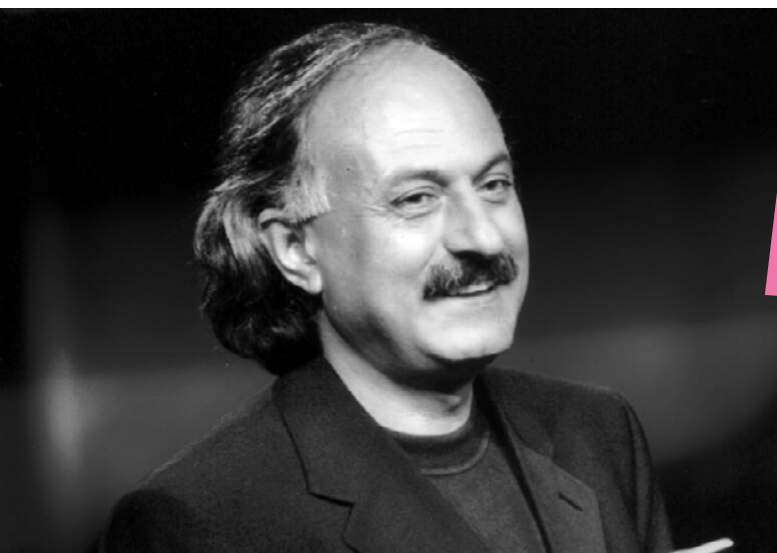
να κάνουμε τρομερά πράγματα, γιατί υπήρχε μια συνθήκη ρεαλισμού (όλη η ιστορία διαδραματίζεται στη διάρκεια μιας ημέρας). Μεγάλη πρόκληση ήταν ο ηχητικός σχεδιασμός της ταινίας, καθώς θα έπρεπε να φέρνει αυτό που συμβαίνει έξω από το σπίτι, στο εσωτερικό του. Οι διαρκείς συναισθηματικές μεταβολές των ηρώων ήταν μια πρόκληση πολύ ενδιαφέρουσα, γιατί έπρεπε να αποδοθούν με λεπτομέρειες, να έχουν όλες τις λεπτές αποχρώσεις. Πάντως, το μεγαλύτερο μου πρόβλημα, ήταν η τρομερή πίεση χρόνου, οι λίγες μέρες που είχα για γυρίσματα, λόγω του χαμηλού budget και των ανειλημμένων υποχρεώσεων των ηθοποιών. Αυτό, υποσχέθηκα στον εαυτό μου, ότι δε θα το ξανακάνω!

Πώς βλέπετε σήμερα τον ελληνικό κινηματογράφο;

Από καλλιτεχνική πλευρά- σε γενικές γραμμές- νομίζω ότι είναι σε μια από τις καλύτερες περιόδους του.

Επόμενα σχέδια

Ετοιμάζω το σενάριο της επόμενης ταινίας μου, προσπαθώ να πείσω κάποιο κανάλι να ενδιαφερθεί για τις τηλεοπτικές προτάσεις που έχω ετοιμάσει για σήριαλ, κι αυτή τη στιγμή είμαι στα γυρίσματα ενός ντοκιμαντέρ. Άμεση προτεραιότητα όμως είναι να ολοκληρώσω επιτέλους το «φινιρίσμα» του επόμενου βιβλίου μου, που έχει καθυστερήσει πολύ, εξ' αιτίας όλων αυτών που κάνω ταυτόχρονα...



Ψυχή τε και σώματι: Αφιέρωμα στον Μάριο Τόκα στο Christmas Theater

Μια ξεχωριστή μουσική βραδιά αφιερωμένη στον Μάριο Τόκα, τον σπουδαίο δημιουργό που σφράγισε με τις μελωδίες του το ελληνικό τραγούδι, έρχεται στο Christmas Theater.

Μια ανεπανάληπτη μουσική βραδιά που θα μας ταξιδέψει σε εικόνες από την Κύπρο και την Ελλάδα, πλημμυρισμένη με αρώματα, αναμνήσεις και νοσταλγία. Τραγούδια που έγιναν σύμβολα της καρδιάς μας, της παρέας, του αγώνα, του έρωτα, της ίδιας της ζωής

Τα Λαδάδικα, Η νύχτα μυρίζει γιασεμί, Σ' αναζητώ στη Σαλονίκη, Εξαρτάται, Σαν τρελό φορτηγό, Δίδυμα φεγγάρια, Αννούλα του χιονιά, Το σημάδι, Θάλασσες, Μια στάση εδώ, Το ζειμπέκικο του αρχάγγελου, Η εθνική μας μοναξιά, Σ' αγαπώ σαν το γέλιο του Μάη και τόσα άλλα τραγούδια που αγαπιούνται ακόμα και μας θυμίζουν κάθε μέρα την ισχυρή παρουσία του Μάριου Τόκα στο τραγούδι και στις καρδιές μας.

“Ψυχή τε και σώματι”, τα τραγούδια του είναι ακόμα εδώ, κρατούν τη ζωντάνια τους και μας μεταδίδουν μια μοναδική συγκίνηση.

Συμμετέχουν εκλεκτοί καλλιτέχνες: Γλυκερία, Δημήτρης Μπάσης, Ελένη Δήμου, Δώρος Δημοσθένους, Γιώργος Νικηφόρου Ζερβάκης, Βασιλική Καρακώστα, Ελένη Καρακάση, Δημήτρης Μεσημέρης και Δημήτρης Τσινιδέλος.

Συμμετέχουν: Ορχήστρα «Μάριος Τόκας» και Κουιντέτο Εγχόρδων και η Παιδική Χορωδία Σπύρου Λάμπρου

Στο ρόλο του αφηγητή ο ηθοποιός Χριστόδουλος Στυλιανού

Σκηνοθέτης: Αντώνης Σωτηρόπουλος

Παναγιώτης Τέτσης – Έκθεση στην Εθνική Πινακοθήκη



Η Εθνική Πινακοθήκη – Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτσου παρουσιάζει την έκθεση “Η Εμμονή του Βλέμματος” με έργα του Παναγιώτη Τέτση.

Με αφορμή την επέτειο των 100 χρόνων από τη γέννηση του Παναγιώτη Τέτση, η Εθνική Πινακοθήκη εγκαινιάζει στις 10 Απριλίου, στις 7.30 μμ, στο χώρο των περιοδικών εκθέσεων, αίθουσα «Ίδρυμα Αντώνιος Ε. Κομνηνός», μεγάλη αναδρομική έκθεση αφιερωμένη στο έργο του.

Ο Π. Τέτσης, ζωγράφος, χαράκτης, δάσκαλος, ακαδημαϊκός, ο οποίος είχε διατελέσει Πρόεδρος της Καλλιτεχνικής Επιτροπής και Πρόεδρος του Δ.Σ. της Εθνικής Πινακοθήκης, υπήρξε από τους σπουδαιότερους καλλιτέχνες που με το έργο και τη διδασκαλία τους διαμόρφωσαν την Ελληνική μεταπολεμική ζωγραφική.

Στόχος της έκθεσης “Η Εμμονή του Βλέμματος” είναι όχι μόνο να παρουσιάσει την καλλιτεχνική πορεία του καλλιτέχνη αλλά και να εστιάσει στην ιδιαίτερη «ματιά» με την οποία, δίνοντας έμφαση στο φως και το χρώμα, πραγματεύεται τα θέματά του.

Στην έκθεση παρουσιάζονται 160 έργα, τα περισσότερα πίνακες ζωγραφικής, χαρακτηριστικά, ακουαρέλες, παστέλ. Η πλειοψηφία των έργων προέρχεται από τη συλλογή της Εθνικής Πινακοθήκης, στην οποία περιήλθαν έπειτα από δωρεές που πραγματοποίησε ο καλλιτέχνης μεταξύ των ετών 1997 και 2015, ενώ 64 από τα εκτιθέμενα έργα ανήκουν σε ιδιωτικές ή θεσμικές συλλογές. Η επιλογή έχει σκοπό να προβάλλει είτε την «εμμονική» ματιά με την οποία παρατηρούσε το περιβάλλον του και το μετουσίωνε εικαστικά είτε να αποκαλύψει άγνωστες πτυχές της καλλιτεχνικής του παραγωγής και τεχνοτροπίας.

Από: 10/04/2025 Έως: 31/10/2025

Απόλυτος διαλογισμός

DEEPAK CHOPRA

ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣΠρακτικές
για μια αφυπνισμένη
ζωή

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΕΙΡΗΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ



Στον Απόλυτο διαλογισμό, ο Ντίπακ Τσόπρα, που τριάντα και πλέον χρόνια τώρα πρωτοστατεί στην επανάσταση που έχει φέρει ο διαλογισμός στη Δύση, διερευνά και ερμηνεύει εκ νέου τα σωματικά, διανοητικά, συναισθηματικά και πνευματικά οφέλη αυτής της πρακτικής. Με τρόπο απλό και κατανοητό, μας καθοδηγεί προκειμένου να μπορέσουμε να αφυπνιστούμε και να κατακτήσουμε νέα επίπεδα ενσυνειδητότητας και ενορατικής ζωής, απαλλαγμένοι από τον πόνο.

Πρόκειται στην ουσία για μια διαδικασία μεταμόρφωσης της σχέσης μας με το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα μας, διαδικασία που θα μας επιτρέψει να ζήσουμε ελεύθερα και δημιουργικά, σε απόλυτη επαφή με τον πραγματικό μας εαυτό, είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο.

Η σημασία της εμπειρίας του διαλογισμού αναβαθμίζεται εδώ σε μια πραγματικά καθοριστικής σημασίας διαδικασία, που οδηγεί στην ουσιαστική γνώση του εαυτού. Το βιβλίο αυτό, τέλος, ενσωματώνει τη γνώση από τις νέες έρευνες σχετικά με τον διαλογισμό και τα οφέλη του, προτείνει πρακτικές ασκήσεις και κλείνει με ένα ετήσιο πρόγραμμα διαλογισμού με μάντρα, που μπορεί να βελτιώσει ριζικά κάθε πτυχή της ζωής μας.

ΜΕΤΑΙΧΜΙΦ



Ξεχασμένες λέξεις

Μια ιστορία κατεδάφισης ενός εκπατρισμένου Έλληνα στη σύγχρονη Γερμανία.

Ο Νάσος Λύρας, ελληνικής καταγωγής και συνταξιούχος Gastarbeiter «πολυτελείας» στο Μόναχο, ξετυλίγει ένα κουβάρι σκέψεων και αναμνήσεων από την Ελλάδα και από τη Γερμανία που τον οδηγούν να θυμηθεί αυτό που ο ίδιος αποκαλεί «ξεχασμένες λέξεις».

Αυτές έρχονται από το βάθος του χρόνου, πάντα στη μητρική του γλώσσα, αυτήν που ο ίδιος έχει πάψει να χρησιμοποιεί για να μην του θυμίζουν έναν παλιό καλά κρυμμένο εαυτό.

Πού θα βγάλει αυτή η άκρη του κουβαριού και πώς θα καταλήξει η ιστορία αυτή να είναι κάτι παραπάνω από ένα κρυφό ημερολόγιο;

quote of the day

ONE DOESN'T RECOGNIZE THE REALLY IMPORTANT MOMENTS IN ONE'S LIFE UNTIL IT'S TOO LATE
Agatha Christie

Γιορτάζουν!

11/04:
Αντύπας

12/04:
Δάζαρος Ακάκιος, Ανθούσα,
Νεόφυτος

13/04:
Βάιος, Βάγια, Δάφνη, Μαρτίνος,
Γερόντιος

11 Απριλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την νόσο του Πάρκινσον
- > Dog Therapy Appreciation Day
- > National Cheese Fondue Day
- > National Submarine Day
- > National Pet Day

12 Απριλίου

- > International Day for Human Space Flight
- > International Day for Street Children
- > National Only Child Day
- > National Maya Day
- > Hamster Day

13 Απριλίου

- > International Plant Appreciation Day
- > International Special Librarians Day
- > National Borinqueneers Day
- > National Scrabble Day
- > National Theresa Day

tip of the day

The present time has one advantage over every other - it is our own.

Charles Caleb Colton