

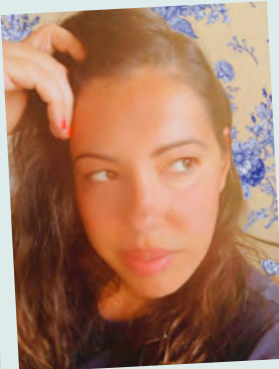
SAY *yes* to the **press**



ΟΤΑΝ ΤΟ ΦΩΣ  
ΝΙΚΑΕΙ  
ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ...



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Και καλό και ειρηνικό μήνα!!!

Μετά την επίθεση της Ρωσίας στην Ουκρανία, οι τηλεοράσεις μας πλημμύρισαν με εικόνες πολέμου. Εικόνες σκληρές για εμάς τους ενήλικες και ακόμα πιο αποτροπιαστικές για τα παιδιά, που στη θέα τους και μόνο μπορεί να νιώσουν φόβο και ανασφάλεια.

Είναι φυσικό να θέλουμε να προστατεύσουμε τα παιδιά από τρομακτικά πράγματα, αλλά πρέπει να είμαστε και έτοιμοι να τους μιλήσουμε για τον πόλεμο. Συνήθως στα πολύ μικρά παιδιά δε χρειάζεται να μιλήσουμε σχετικά, εκτός εάν το ζητήσουν - ή εάν έχουμε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο στο στρατό.

Πριν μιλήσουμε στα παιδιά μας πρέπει να σκεφτούμε ποιο είναι το μήνυμα που θέλουμε να τους περάσουμε απαντώντας στις ερωτήσεις τους.

Τα μηνύματα αναλόγως την ηλικία θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: «Ο πόλεμος είναι μακριά και είμαστε ασφαλείς», για τα πιο μικρά παιδάκια ή «η πολιτική έχει πραγματικά σημασία στις ζωές των ανθρώπων και πρέπει να ψηφίζουμε τους σωστούς ανθρώπους για να μην έχουμε και στο μέλλον ανάλογες εχθροπραξίες», για τα εφηβάρια μας για παράδειγμα.

Όμως πριν την έναρξη οποιασδήποτε συζήτησης με τα παιδιά μας, πρέπει πρώτα απ' όλα να ελέγχουμε τα δικά μας συναισθήματα. Ναι, να είμαστε σοβαροί αλλά όχι απελπισμένοι. Επίσης είναι οκ, να μην έχουμε όλες τις απαντήσεις στις απορίες των μικρών παιδιών.

Ναι, δυστυχώς φτάσαμε στο σημείο να έχουμε **Sparkling Room**, για ένα θέμα που εν έτει 2022 ελπίζαμε να μην αντιμετωπίσουμε ποτέ ξανά. Ελάτε να δούμε μαζί τον τρόπο προσέγγισης που προτείνεται από ψυχολόγους αναλόγως την ηλικιακή ομάδα που ανήκει ο συνομιλητής μας.

**Tip of the Day:** κανένα Tip. Μόνο τα λόγια του Νίκου Καζαντζάκη πως, αν ένα παιδί σε κάποια άκρη του κόσμου πεθαίνει από την πείνα ή από τον πόλεμο, τότε ο πολιτισμός μας έχει αποτύχει οικτρά.

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Όταν το φως νικάει το σκοτάδι...

Μπορείς να είσαι αισιόδοξος ακόμα και σε καιρό πολέμου;  
Να πιστεύεις με όλη σου την ψυχή πως όλα στο τέλος  
θα πάνε καλά και να μη φοβάσαι, ενώ οι βομβαρδισμοί  
και οι επιθέσεις είναι καθημερινό φαινόμενο;

Ο Κωνσταντίνος Ντονούκης, Έλληνας που ζει στο Κίεβο,  
μίλησε στο Say Yes to the Press. Η αγάπη για τον τόπο  
που ζει και για τους ανθρώπους του, όπως και  
η αυταπάτηση που δηλώνει η στάση του μας εξέπληξαν...



Κάθε τόσο το σήμα χάνεται κι εμείς δεν ξέρουμε τι  
μπορεί να του έχει συμβεί... Παγώνουμε μέχρι να έρθει η  
απάντησή του...

είμαστε έτοιμοι, έχουμε εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του  
στρατού... Αν μπορούσατε να δείτε πώς παλεύουν, δεν θα  
φοβόσασταν ούτε εσείς...

**- Γιατί μένεις ακόμα στο Κίεβο,  
Κωνσταντίνε; Δεν φοβάσαι; Πού βρίσκεται  
η οικογένειά σου;**

Έμεινα για να προστατεύσω το σπίτι μου, την επιχείρησή  
μου και για να βοηθήσω τον άμαχο πληθυσμό. Γιατί δεν  
μπορούσα να βλέπω να έρχονται κάποιιοι ανόητοι και να  
κάνουν ό,τι θέλουν. Η οικογένειά μου - η γυναίκα μου  
και ο τρίχρονος γιος μου - βρίσκεται σε ένα μακρινό  
χωριό και είναι ασφαλής. Δεν φοβάμαι. Στο κάτω κάτω  
το Κίεβο είναι η πόλη των ηρώων... Δεν φοβάμαι γιατί

**- Όλες αυτές τις ημέρες τι κάνεις; Έχεις βγει  
καθόλου έξω;**

Έχω αρχίσει να έχω επιχειρησιακό ρόλο... Τώρα  
φτιάχνουμε μολότοφ, οργανώνουμε την άμυνα στη  
γειτονιά μας. Ό,τι δεν ξέρουμε μας το μαθαίνουν οι πιο  
έμπειροι που έχουν πολεμήσει στο Ντονμπάς. Βασικά μας  
μαθαίνουν πώς να μην πεθάνουμε τζάμπα και βερεσέ.

Πριν τον πόλεμο μας λέγανε ναζί από την Ουκρανία...  
Τώρα έχουν αλλάξει οι όροι...





### - Ο κόσμος κυκλοφορεί;

Ναι, φυσικά. Όχι όμως το βράδυ γιατί μας βομβαρδίζουν.

### - Περιμένετε ότι θα γίνει πόλεμος; Είχατε προετοιμαστεί γι' αυτό το ενδεχόμενο;

Ναι, τον τελευταίο καιρό ήταν ξεκάθαρο, γι' αυτό και όλη αυτή η αντίσταση. Όλοι γράφανε ότι η Ουκρανία θα πέσει σε λίγες ώρες. Ε, είμαστε στην πέμπτη μέρα και οι Ρώσοι σε πανικό...







## - Ποια είναι η άποψή σου για τον Πρόεδρό σας;

Κοίταξε, νόμιζα ότι δεν θα τα κατάφερνε... Αποδείχτηκε όμως ικανός και αν νικήσει θα μείνει στην ιστορία! Έχει κάνει τα μέγιστα αυτές τις ημέρες και μπράβο του!

Δείτε [εδώ](#) το βίντεο που μας έστειλε ο Κωνσταντίνος Ντονούκης και δείχνει πώς φτιάχνουν αυτοσχέδιες μολότοφ...

## - Μίλησέ μου για τη ζωή στην Ουκρανία πριν τον πόλεμο.

Ήταν και είναι ακόμα πολύ καλά. Οι Ουκρανοί είναι άνθρωποι με ελεύθερο πνεύμα. Το μόνο που θέλουν είναι η πρόοδος. Έχουν δυνατές εταιρείες τεχνολογίας και πληροφορικής, αγροτικούς συνεταιρισμούς, έχουν μέταλλα, ξυλεία, ναυτιλία... Το μόνο που τους φρενάρει είναι η διαφθορά. Που και πάλι, σιγά σιγά αλλάζει προς το καλύτερο. Η ποιότητα ζωής είναι σε υψηλό επίπεδο στο Κίεβο, όχι όμως στα χωριά. Εμείς μόνο ειρήνη θέλουμε. Θέλουμε να δουλεύουμε με όλους τους λαούς. Έτσι είναι οι άνθρωποι εδώ...





## Claire's Sparkling Room

Όπως αναφέρθηκε και στο editorial αφού οι τηλεοράσεις, τα sites, οι εφημερίδες και τα ραδιόφωνα μας κατακλύζονται από ειδήσεις και εικόνες πολέμου -και ναί ας μην κοροϊδευόμαστε, αυτό είναι το θέμα των ημερών, όπου βρεθείς και όπου σταθείς αυτό θα ακούσεις να συζητιέται. Οπότε ακόμα και αν τα παιδάκια μας τα προφυλάξουμε από την τηλεόραση είναι πολύ πιθανό να ακούσουν περιγραφές για τον πόλεμο στο σχολείο, σε σπίτια φίλων και συγγενών.

**Όμως για κάθε ηλικία υπάρχει και η ανάλογη προσέγγιση.**

### ► Προσχολική ηλικία έως 8 ετών

Για τα μικρότερα παιδιά, οι ψυχολόγοι συνιστούν να τους δίνονται αληθινές αλλά καθησυχαστικές πληροφορίες. Για παράδειγμα στην ερώτηση αν γίνεται πόλεμος η απάντηση πρέπει να είναι απλή και κατανοητή: «ναι γίνεται πόλεμος όμως εμείς είμαστε ασφαλείς».

Αν σας κάνουν μια επόμενη ερώτηση, δώστε την απάντηση απλά και ενισχύστε ξανά το αίσθημα της ασφάλειας.

Έτσι, αν ένα παιδί ρωτήσει, «Γιατί τσακώνονται;» οι γονείς μπορούν να πουν, «Μαλώνουν για το ποιος πρέπει να είναι υπεύθυνος, αλλά είναι πολύ μακριά από εδώ».

Είναι σημαντικό οι γονείς να καθησυχάζουν τα παιδιά τους και να διατηρούν ανοιχτό διάλογο.

### ► Ηλικία 8 έως 12

Και πάλι, οι ψυχολόγοι προτρέπουν τους γονείς να διατηρήσουν το μήνυμα απλό και να ενισχύσουν την ιδέα της ειρήνης και των λύσεων μέσω διαλόγου.

Όταν τα παιδιά δείχνουν να μην καλύπτονται από τις απαντήσεις και να αναζητούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον πόλεμο, είναι οκ αν δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις. Μπορείς να τους πεις πως δεν γνωρίζεις όμως θα επανέλθεις μόλις βρεις τις κατάλληλες απαντήσεις, έτσι λοιπόν χτίζεις μία σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους και βοηθάς τα παιδιά σου να σε θεωρούν μια αξιόπιστη πηγή.



### ► Γυμνάσιο

Οι γονείς θα πρέπει να ξεκινήσουν ρωτώντας τα παιδιά του Γυμνασίου, τι γνωρίζουν για τον πόλεμο. Στη συνέχεια μπορούν να απαντήσουν σε συγκεκριμένες ερωτήσεις των παιδιών τους.

Η υποβολή ερωτήσεων επιτρέπει επίσης στους γονείς να ωθήσουν τα παιδιά τους προς τα γεγονότα, έτσι μπορούμε να διορθώσουμε τυχόν παρερμηνείες, «μου είπαν», «κάπου άκουσα» κτλ.

Εάν οι γονείς δεν γνωρίζουν την απάντηση σε κάτι, θα πρέπει να το αναζητήσουν μαζί με τα παιδιά τους. Έτσι στην ουσία τους μαθαίνεις, πού και πώς να βρίσκουν αξιόπιστες πληροφορίες και πώς να σκέφτονται σχετικά με την αναζήτηση πηγών.

### ► Λύκειο

Οι έφηβοι θέλουν να ξέρουν τι σκέφτονται οι ενήλικες και αυτό συμβαίνει γιατί επηρεάζονται πραγματικά από αυτούς καθώς και από άλλους ανθρώπους στον περίγυρο.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους τους να σκεφτούν και να κρίνουν αν από εκεί που αντλούν τις πληροφορίες τους είναι αξιόπιστη η πηγή και αν όχι να τους βοηθήσουν να αναζητήσουν μαζί τις απαντήσεις.

Για να είσαι στις αναμνήσεις των παιδιών σου αύριο, πρέπει να είσαι στη ζωή τους σήμερα. Μην τα αγνοείς και μην υποτιμάς τις όποιες απορίες έχουν. Ίσως φοβούνται, ίσως είναι μπερδεμένα, ίσως έχουν καταλάβει κάτι λάθος... Εσύ πρέπει να είσαι εκεί και αναλόγως την ηλικία να τα προετοιμάζεις, να τα καθησυχάσεις και να προσπαθήσεις να απαντήσεις σε όλες τους τις ερωτήσεις..





## Η I'artigiano αποκαλύπτει την πιο λαχταριστή πλευρά της ανακύκλωσης!

Στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής της συνείδησης και με στόχο να συμβάλει στο όραμα για ένα βιώσιμο μέλλον, η I'artigiano ενεργοποιεί μια νέα συνεργασία με το πρόγραμμα THE GREEN CITY, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης "Share The Love" για έναν πιο πράσινο πλανήτη. Η I'artigiano ενώνει δυνάμεις με το THE GREEN CITY, το πρωτοποριακό Πρόγραμμα Επιβράβευσης Ανακύκλωσης που υλοποιεί η Περιφέρεια Αττικής. Μέσα από τη THE GREEN CITY ενέργεια, όλοι οι κάτοικοι των 66 δήμων της Αττικής, έχουν καθημερινά τη δυνατότητα να ανακυκλώνουν σε ένα από τα 60 Κινητά Πράσινα Σημεία, να κερδίζουν πόντους και να ενισχύουν την οικολογική τους συνείδηση. Η I'artigiano γίνεται κομμάτι της πράσινης αυτής πρωτοβουλίας και επιβραβεύει τα μέλη με αποκλειστικές προσφορές. Έτσι, όσο οι πολίτες ανακυκλώνουν και συγκεντρώνουν πόντους, αποκτούν ηλεκτρονικά κουπόνια, που μπορούν να εξαργυρώσουν με κάθε τους παραγγελία από το site ή app της I'artigiano.

Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα THE GREEN CITY στο [www.thegreencity.gr](http://www.thegreencity.gr). Η I'artigiano έχει επιλέξει συνειδητά να βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το κοινό, να στηρίζει ενεργά την ελληνική κοινότητα και να παραμένει ευαισθητοποιημένη απέναντι στη φροντίδα και προστασία του περιβάλλοντος.

● ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΙΣ;  
● ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΣ!

I'artigiano: **THE GREEN CITY**



## Η πρώτη πόλη που χτίζεται από το μηδέν και όλα θα έχουν μεταξύ τους 15 λεπτά απόσταση!



Ειδικοί, όπως αρχιτέκτονες και πολεοδόμοι, μετά από μελέτη κατέληξαν στην ιδέα της «πόλης των 15 λεπτών». Μία πόλη δηλαδή που ο πολεοδομικός σχεδιασμός καθιστά δυνατή την εκτέλεση των περισσότερων καθημερινών εργασιών με μια σύντομη βόλτα με τα πόδια ή το ποδήλατο, μέσα σε ένα τέταρτο! Το πρότζεκτ «The Point» που θα πραγματοποιηθεί στη Γιούτα, απαιτεί ένα δίκτυο ανοιχτών χώρων, ώστε οι κάτοικοι να μπορούν να περπατούν μέσα από γραμμικά πάρκα χωρίς αυτοκίνητα σε διάφορα σημεία της γειτονιάς για να φτάσουν σε γραφεία, σχολεία ή καταστήματα, όλα χτισμένα σε ζώνες μικτής χρήσης. Ο χώρος σήμερα στεγάζει μια φυλακή που θα κατεδαφιστεί αυτό το καλοκαίρι και είναι μεγαλύτερος από 600 στρέμματα.





## Alumínco: Πράξη αγάπης προς την εκπαιδευτική κοινότητα ειδικής αγωγής στη Θεσσαλονίκη



Διαπνεόμενη από το αίσθημα της κοινωνικής αλληλεγγύης και της συλλογικής δράσης, η Βιομηχανία Συστημάτων Αλουμινίου Alumínco S.A στέκεται αρωγός και υποστηρικτής στο έργο της εκπαιδευτικής κοινότητας και της ειδικής αγωγής. Υπό το πρίσμα της ανιδιοτελούς προσφοράς, αντικατέστησε το σύνολο των υαλοπινάκων του διαδρόμου και των παλαιών φθαρμένων κουφωμάτων του 3ου Ειδικού Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης και του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Ινστιτούτου Αναπτυξιακής Αποκατάστασης, στα Πεύκα

Θεσσαλονίκης, τοποθετώντας σύγχρονα κουφώματα αλουμινίου, που εξασφαλίζουν αύξηση των επιπέδων ασφαλείας, ηχομόνωση, θερμομόνωση και ενεργειακή αναβάθμιση. Οι κατασκευαστικές εργασίες πραγματοποιήθηκαν με όλα τα μέτρα ασφάλειας και ολοκληρώθηκαν επιτυχώς, δημιουργώντας αίσθημα ικανοποίησης τόσο για την εταιρεία, όσο και για τους μαθητές και εκπαιδευτικούς του Σχολείου. Η Προϊσταμένη του Νηπιαγωγείου κ. Αικατερίνη Σιδηροπούλου και ο Διευθυντής του Σχολείου κ. Κωνσταντίνος Νότας, εξέφρασαν τις ευχαριστίες τους για τη δωρεά της Alumínco και με επιστολές τους προς τη διοίκηση της εταιρείας, ανέφεραν ότι με την παρέμβαση αυτή βελτιώνονται σημαντικά οι συνθήκες διαμονής και εκπαίδευσης στους χώρους των δύο σχολικών μονάδων και παράλληλα διασφαλίζεται η πολυπόθητη εξοικονόμηση ενέργειας. Επιπλέον, τόνισαν, ότι η άμεση θετική ανταπόκριση στο αίτημά τους αποτελεί έμπρακτη απόδειξη της κοινωνικής ευθύνης της Alumínco και μάλιστα με αποδέκτη τον ευαίσθητο χώρο της εκπαιδευτικής κοινότητας, ιδιαίτερα της ειδικής αγωγής.

Όπως ανέφερε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, κ. Αργύρης Καρράς «η δράση αυτή εντάσσεται στην εμβληματική πρωτοβουλία "A planet to love", η οποία μεταφέρει τις εταιρικές αξίες της Alumínco σ' ένα πρόγραμμα εταιρικής υπευθυνότητας που εστιάζει στην οικολογική και κοινωνική βιωσιμότητα».





## Το Syoss λανσάρει πέντε νέες εκθαμβωτικές αποχρώσεις Syoss Oleo Intense για αποτέλεσμα που μαγνητίζει!

Το Syoss Oleo Intense εμπλουτίζει το κωδικολόγιό του και μας παρουσιάζει 5 νέες αποχρώσεις χωρίς αμμωνία που χαρίζουν πλούσιο χρώμα και έως 100% κάλυψη των λευκών. Παράλληλα, η φόρμουλά τους με πλούσια σε περιποιητικά έλαια βοηθά τα χρωστικά πιγμέντα της μόνιμης βαφής να διεισδύσουν πιο βαθιά στο εσωτερικό της τρίχας προσφέροντας ομοιόμορφο αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας. Κάθε απόχρωση είναι εδώ για να αναδείξει την προσωπικότητα της κάθε γυναίκας και να χαρίσει αυτοπεποίθηση. Τα καστανά μαλλιά παραμένουν πάντα στη μόδα και θεωρούνται από τα πιο κομψά χρώματα. Το Syoss Oleo Intense παρουσιάζει 2 νέες ζεστές καστανές αποχρώσεις: το 3-86 Σκούρο Σοκολατί και το 4-86 Καστανό Σοκολατί. Το ginger ή αλλιώς το χάλκινο χρώμα είναι φλογερό και σίγουρα δεν περνάει απαρατήρητο. Όλο και περισσότερες γυναίκες το τολμούν. Το Syoss Oleo Intense παρουσιάζει 2 εντυπωσιακές αποχρώσεις: το 5-77 Καστανό Ανοιχτό Έντονο Χάλκινο και το 7-77 Ξανθό Έντονο Χάλκινο. Το ξανθό είναι το πιο ποθητό και αγαπημένο χρώμα όλων των γυναικών. Το Syoss Oleo Intense προτείνει μια απόχρωση που αναδεικνύει τη θηλυκή πλευρά της κάθε γυναίκας: το 8-86 Ξανθό Ανοιχτό Μόκα.



## #trends

## Το no1 χτένισμα για την άνοιξη!



Το χτένισμα που θα δούμε πολύ φέτος την άνοιξη και όχι μόνο είναι τα buns κάθε είδους ή αλλιώς chongos. Όχι όμως στιλιζαρισμένα και αυστηρά, αλλά φυσικά και ανεπιτήδευτα. Αυτό το χτένισμα θα το βλέπουμε όλες τις ώρες γιατί πραγματικά ταιριάζει σε κάθε περίπτωση. Το ζητούμενο είναι η απλότητα και η κομψότητα, καθώς και η στροφή προς τη φυσική ομορφιά.



## Δωρεά 10.000 προστατευτικών μασκών στο Άσυλο Ανιάτων από το ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ

Το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο ΔΕΣΜΟΣ στήριξε έμπρακτα το έργο του Ασύλου Ανιάτων για μία ακόμα φορά, δωρίζοντας 10.000 προστατευτικές μάσκες (7.000 μίας χρήσης και 3.000 υψηλής προστασίας), οι οποίες είναι απαραίτητες για τη φροντίδα των περιθαλπόμενων και του προσωπικού του Ιδρύματος. Η παράδοση της δωρεάς πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Ασύλου Ανιάτων στην Κυψέλη και θα συμβάλει στην κάλυψη ενός σημαντικού μέρους των αναγκών του Ασύλου σε υγειονομικό υλικό. Παράλληλα με τη δωρεά των προστατευτικών μασκών και στο πλαίσιο των δράσεων ψυχαγωγίας που πραγματοποιεί το Άσυλο Ανιάτων, υλοποιήθηκαν δύο διαδικτυακές συζητήσεις με τη γνωστή κωμικό και Πρέσβειρα του Ασύλου Ανιάτων κα Κατερίνα Βρανά και τον συγγραφέα και ηθοποιό κω Κώστα Κρομμύδα. Στη συζήτηση συμμετείχαν οι περιθαλπόμενοι του Ιδρύματος, οι οποίοι περιέγραψαν την καθημερινότητά τους στο Άσυλο και μίλησαν για τις αγαπημένες τους δραστηριότητες. Με τη σειρά τους οι κα Βρανά και κος Κρομμύδας απάντησαν στις ερωτήσεις των περιθαλπόμενων σχετικά με τα πράγματα που τους δίνουν δύναμη και έμπνευση ώστε να συνεχίσουν το έργο τους. Την ενέργεια οργάνωσαν από κοινού το ΜΚΣ ΔΕΣΜΟΣ και η Διοίκηση του Ασύλου Ανιάτων, στο πλαίσιο της δράσης Desmos 21 for 21.



## Educational

# World Music Therapy Day

Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Μουσικοθεραπείας. Τι είναι όμως και ποια τα οφέλη της; Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική διαδικασία, κατά την οποία εξειδικευμένος θεραπευτής με κύριο εργαλείο του τη μουσική βοηθάει τον θεραπευόμενο να βελτιώσει την υγεία και την ποιότητα ζωής του. Καμιά φορά οι λέξεις δεν αρκούν για να περιγράψουν όσα αισθάνεται κάποιος. Χάρη στη μουσικοθεραπεία μπορεί να εκφραστεί και να επικοινωνήσει, χωρίς να είναι απαραίτητη προϋπόθεση ο λόγος. Άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον λόγο και την επικοινωνία, διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα, αναπτυξιακές διαταραχές, πένθος, άνοια και χρόνιες ασθένειες, αλλά και πρόωρα μωράκια ωφελούνται από τη μουσικοθεραπεία. Οι διαπροσωπικές τους σχέσεις βελτιώνονται, τώνονται η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και γενικότερα η συναισθηματική τους κατάσταση.



Οι διαπροσωπικές τους σχέσεις βελτιώνονται, τώνονται η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και γενικότερα η συναισθηματική τους κατάσταση.





Γιώργος Τσόλικας,  
Sous Chef @Akti  
Restaurant του  
Ομίλου Margi Hotel

## Χταπόδι στιφάδο με ελιές

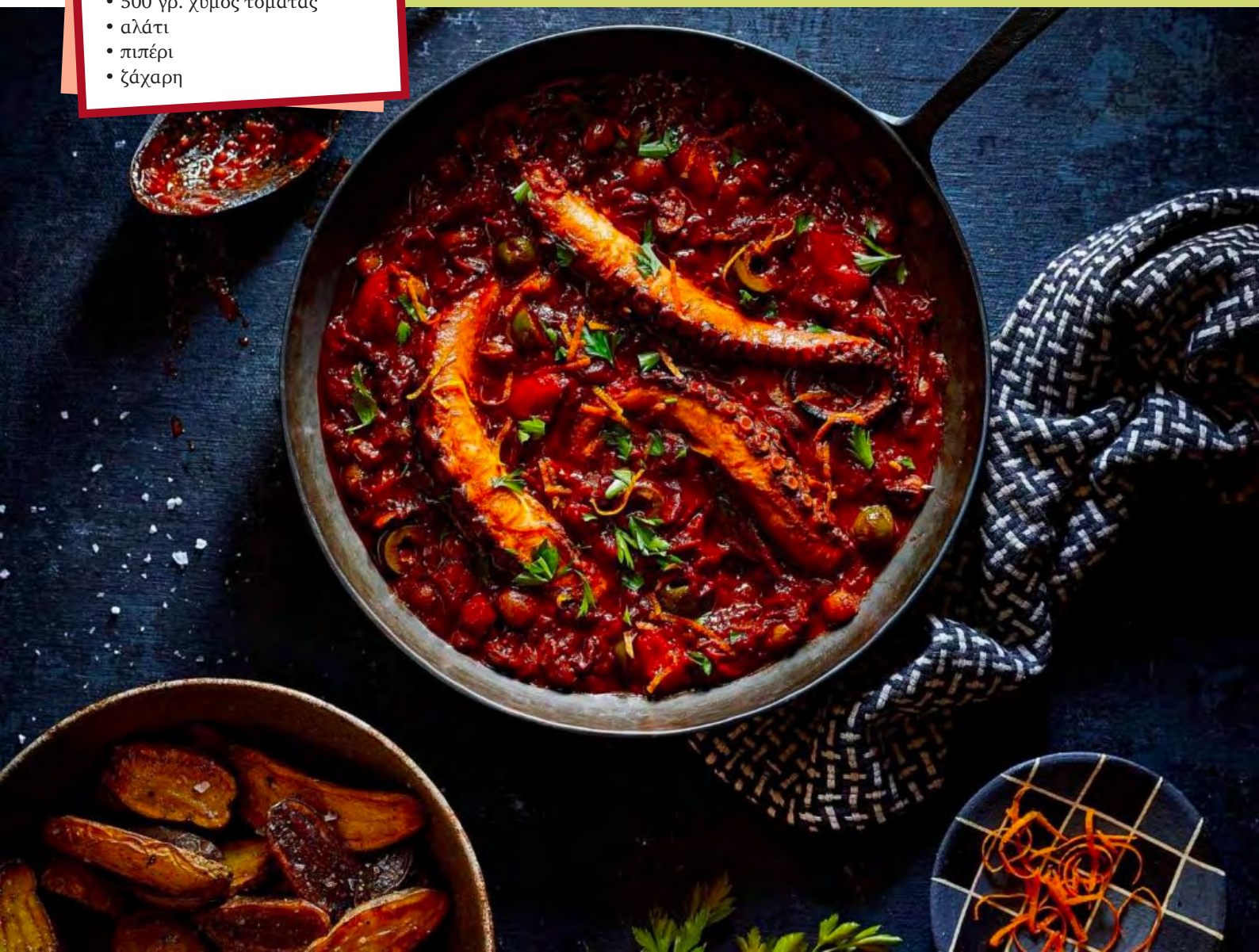
Διανύουμε τη Σαρακοστή και σας προτείνουμε μια συνταγή ιδανική για αυτή την περίοδο.

### Υλικά (για 4 άτομα):

- 1 τμχ χταπόδι
- 1 τμχ καρότο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 10 τμχ εσαλότ κρεμμύδια
- 10 τμχ ελιές πράσινες (χωρίς κουκούτσι)
- 2 κλωνάρια δενδρολίβανο
- 50 ml ξύδι
- 50 ml κόκκινο κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 τμχ αστεροειδής γλυκάνισος
- 50 γρ. πελτές τομάτας
- 500 γρ. χυμός τομάτας
- αλάτι
- πιπέρι
- ζάχαρη

### Εκτέλεση

- Σε μία κατσαρόλα σωτάρουμε τα λαχανικά κομμένα σε μικρούς κύβους και τα μπαχαρικά για να βγάλουν τα αρώματά τους.
- Προσθέτουμε τον πελτέ και σβήνουμε με ξύδι και κρασί. Μόλις εξατμιστεί, προσθέτουμε τον χυμό της τομάτας.
- Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε τα εσαλότ με λίγο βούτυρο και αλάτι μέχρι να ροδίσουν, τα προσθέτουμε στη σάλτσα και αφήνουμε να πάρουν βράση.
- Σε ένα ταψί προσθέτουμε τα πλοκάμια από τα χταπόδια και τις κουκούλες.
- Περιχύνουμε με τη σάλτσα, προσθέτουμε το δενδρολίβανο και τις ελιές.
- Σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτο και λαδόκολλα και ψήνουμε στους 190 βαθμούς για 1 ώρα και 5 λεπτά.





## Το Κέντρο Καινοτομίας της LG ανακοινώνει τις “First 50” Start-up επιχειρήσεις που διακρίθηκαν στην επόμενη φάση του Incubation Program

Η «LG NOVA», το Κέντρο Καινοτομίας της LG Electronics (LG) στη Βόρειο Αμερική, ανακοίνωσε την εναρκτήρια ομάδα «First 50» των startups που επιλέχθηκαν στο πλαίσιο του παγκόσμιου διαγωνισμού, “Mission for the Future”. Επιλεγμένες ανάμεσα σε περισσότερους από 1.300 υποψηφίους, οι εταιρείες αντιπροσωπεύουν νέες εξελίξεις στις παρακάτω κατηγορίες – τομείς: Connected Health, Energizing Mobility, Smart Lifestyle, The Metaverse και Innovation for Impact και θα αρχίσουν να συνεργάζονται με την ομάδα της «LG NOVA», για να αναπτύξουν περαιτέρω τις επιχειρηματικές τους ιδέες.

Η πρώτη επίσημη ομάδα “First 50”, που επιλέχθηκε από μια ομάδα κορυφαίων ειδικών σε θέματα αναδυόμενων τεχνολογιών και επιχειρηματικότητας της «LG NOVA», αντιπροσωπεύει καινοτομίες στους κλάδους που θα έχουν τον πιο άμεσο αντίκτυπο στην κοινωνία, τώρα και στο μέλλον. Εξοπλισμένες με πρόσβαση στην τεχνογνωσία, την καθοδήγηση και την οικονομική στήριξη του παγκόσμιου δικτύου της LG, οι startups θα συνεργαστούν με την ομάδα υποστήριξης της «LG NOVA», ώστε να δημιουργήσουν μια πρόταση για σύμπραξη με την LG, καθώς και μια δοκιμαστική εφαρμογή της ιδέας που θα αποδεικνύει ότι είναι λειτουργική, ώστε να μεταβούν στην επόμενη φάση του διαγωνισμού. Πλήρεις περιγραφές των εταιρειών της ομάδας “First 50”, μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).



## Meta: Έρχεται το μεγαλύτερο εργαλείο μετάφρασης realtime για εκατοντάδες γλώσσες



Η Meta ανακοίνωσε ένα φιλόδοξο νέο ερευνητικό έργο βασισμένο στην τεχνητή νοημοσύνη για τη δημιουργία λογισμικού μετάφρασης που λειτουργεί για «όλους στον κόσμο». Το έργο ανακοινώθηκε ως μέρος μιας εκδήλωσης που επικεντρώνεται στο ευρύ φάσμα των πλεονεκτημάτων

που η Meta πιστεύει ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να προσφέρει τα σχέδια μεταστροφής της εταιρείας. «Η ικανότητα επικοινωνίας με οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε γλώσσα – αυτή είναι μια υπερδύναμη που οι άνθρωποι ονειρεύονταν για πάντα, και η τεχνητή νοημοσύνη θα το προσφέρει στη διάρκεια της ζωής μας», δήλωσε ο διευθύνων σύμβουλος της Meta, Μαρκ Ζούκερμπεργκ σε διαδικτυακή παρουσίαση.



## Η Κιβωτός του Νώε

Η πασίγνωστη ιστορία του Νώε ζωντανεύει ξανά στην παιδική σκηνή του Θεάτρου Λύχνος στο Γκάζι. Μία βιβλική καταστροφή θα οδηγήσει τον Νώε να βοηθήσει τα ζώακια όλου του κόσμου να σωθούν και για να τα προστατέψει φτιάχνει γι' αυτά μία κιβωτό. Το μαγικό εισιτήριο για την κιβωτό θα το κερδίσουν όλα τα υπέροχα ζώακια της γης μαζί με τη βοήθεια των παιδιών. Η πονηρή αλεπού θα ξεγελάσει τον γάιδαρο; Τα αργά μυρμήγκια θα προλάβουν να φτάσουν; Η κότα που τα ξέρει όλα θα γίνει φίλη με τον βάτραχο; Τα χαριτωμένα πιγκουινάκια και ο ελέφαντας θα ταξιδέψουν με τον λύκο;

Όλα μπορούν να συμβούν σε αυτή την κιβωτό, με την αποκλειστική βοήθεια των μικρών μας φίλων, που συμμετέχουν ενεργά στην παράσταση! Παιχνίδια, τραγούδι και χορός θα ενώσουν όλα τα ζώα με τη δύναμη της φιλίας και ένα μεγάλο πάρτι σας περιμένει κάθε Κυριακή στις 13:00 στο Θέατρο Λύχνος στο Γκάζι.

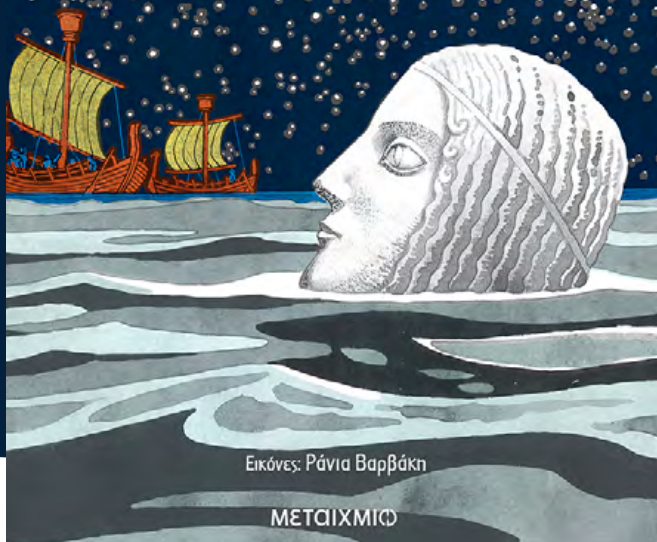
Μια διαδραστική παιδική παράσταση που θα μας ταξιδέψει στον υπέροχο κόσμο των ζώων!



## Όμηρος στο πέλαγος

Κατερίνα Δημόκα

### ΟΜΗΡΟΣ ΣΤΟ ΠΕΛΑΓΟΣ

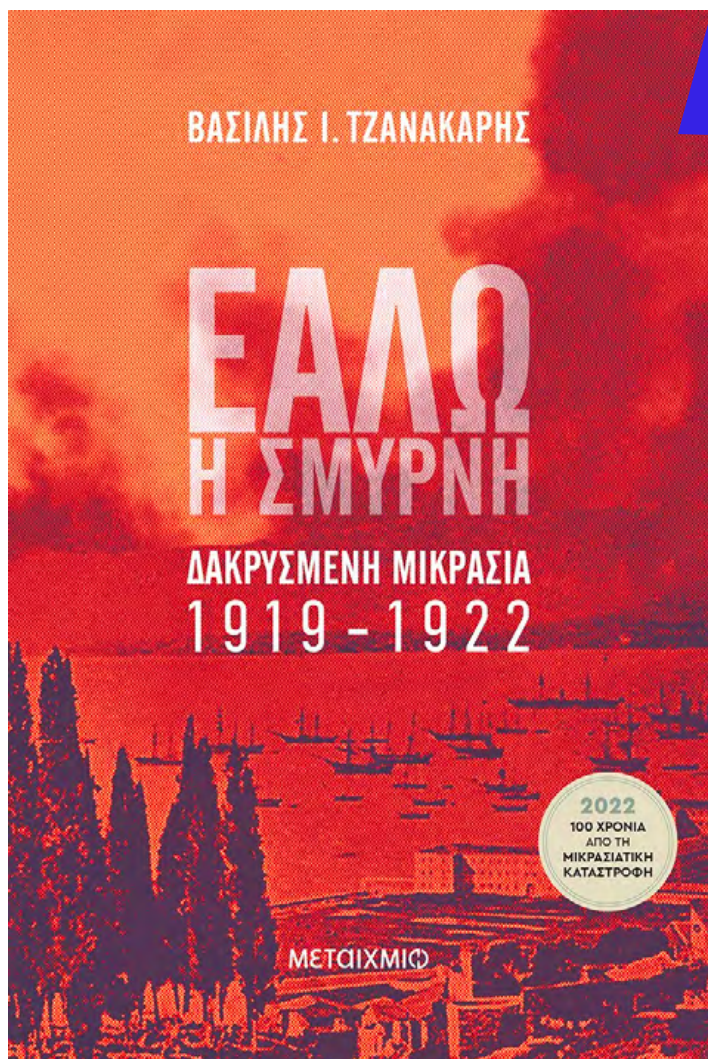


Εικόνες: Ράνια Βαρβάκη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μια πατρίδα στο πέλαγος: η Σκύρος. Ένα μοναχικό παιδί: ο Λάμπρος. Ένα παράξενο άγαλμα με άγνωστη ταυτότητα... Και κάπως έτσι ξεκινά η απίστευτη περιπέτεια! Αγόρι ή κορίτσι απεικονίζει το άγαλμα; Γιατί ο Λάμπρος αγωνίζεται με τόσο πάθος να το κρύψει; Ποιος θα τα βάλει με τους αδίστακτους αρχαιοκάπηλους; Και τι σχέση, τέλος πάντων, έχει ο Όμηρος με όλα αυτά; Για παιδιά από 10 ετών. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





## Εκλήθην ομιλήτρια

ΚΙΚΗ ΔΗΜΟΥΛΑ

*Έκλήθην ομιλήτρια*



ΙΚΑΡΟΣ

## Εάλω η Σμύρνη

Από τις αστραφτερές αίθουσες των Βερσαλιών και το «Παρίσι της ελπίδας» στα ματωμένα χρώματα της Μικράς Ασίας, από τη Σμύρνη, την Κωνσταντινούπολη, το Εσκή Σεχίρ, το Αφίον Καραχισάρ, την Αλμυρά Έρημο και τον Σαγγάριο στην άγνωστη Ελλάδα της καθημερινότητας, της ξεγνοιασιάς, του μεροκάματου, της ανέχειας, της ελπίδας. Από τα «ωσαννά» και το «ευλογημένος ο ερχόμενος» στην εναγώνια κραυγή «Γιουνανλάρ γκελιόρλαρ» (έρχονται οι Έλληνες) και από την τελευταία λειτουργία του Χρυσόστομου στην οδοιπορούσα ρωμιοσύνη της προσφυγιάς. Το έπος της Μικρασιατικής εκστρατείας και ο ακάνθινος στέφανος των ξεριζωμένων μέχρι τη Νέμεση των ανθρώπων και της ιστορίας. Με πρωταγωνιστές ματωμένα πιόνια στα δάχτυλα της ειμαρμένης: Βενιζέλος, Αλέξανδρος, Κωνσταντίνος, Γούναρης, Πρωτοπαπαδάκης, Μπαλτατζής, Θεοτόκης, Στράτος, Χατζανέστης, Παρασκευόπουλος, Παπούλας, Πλαστήρας, Πάγκαλος, Χρυσόστομος, Αριστείδης Στεργιάδης κ.ά. Ένα βιβλίο που διαβάζεται με κομμένη την ανάσα καθώς τα συγκλονιστικά γεγονότα τρέχουν με κινηματογραφική ταχύτητα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Στο βιβλίο *Εκλήθην ομιλήτρια*, που κυκλοφορεί στην επέτειο των δύο χρόνων από τον θάνατο της Κικής Δημουλά, περιλαμβάνονται είκοσι οκτώ «ποιητικά χρονογραφήματα», ομιλίες της κορυφαίας ελληνίδας ποιήτριας και ακαδημαϊκού σε συνέδρια και εκδηλώσεις, χαιρετισμοί και αποχαιρετισμοί από το 1992 έως το 2017. «Δεν πήρα μόνη την απόφαση να συγκεντρωθούν σε έναν τόμο λόγοι που εκφώνησε η μητέρα μου σε συνέδρια, εκδηλώσεις, χαιρετισμούς και αποχαιρετισμούς. Την πήραμε μαζί, λίγο πριν ανέβει στη βάρκα του ανέκκλητου. Καταθέτω, ως αποδεικτικό της εξουσιοδότησής της να κινούμαι ελεύθερα και να στεγάζω όπως νομίζω τα λόγια της, ένα αδιάσειστο τεκμήριο: τον πρότερο, ενωμένο διαβίου, βίο μας. Ξεχώρισα, έτσι, είκοσι οκτώ από τα ποιητικά χρονογραφήματα, αυτά που θεώρησα πως παρουσιάζουν ατμοσφαιρικά τις εσωτερικές διαθέσεις της, τους μετασυμβολισμούς των επίκαιρων τότε θεμάτων και φωτογραφίζουν το χρόνο. Τα διάλεξα για να δώσω ένα μέλλον στο υποσχετικό παρελθόν και μια ευκαιρία να ανιχνεύεται η απουσία της. Θεωρώ καθένα από τα κείμενά της αυτά ένα αυτοτελές ποίημα: κάθε πρόταση είναι ένας στίχος, γιατί ρέει αδιάκοπα στο αίμα της η μουσικότητα των λέξεων και διαρκώς επινοεί πολλές απρόβλεπτες συνδυαστικές εκφράσεις, ακόμη και στα πιο πεζά από τα πεζά της». Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

WHERE WORDS FAIL,  
MUSIC SPEAKS

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Ευδοκία, Ευδοκίτσα,  
Ευδοκή, Εύη  
Παράσχος, Πάρης,  
Πάρις,  
Χαρίσιος, Χάριος,  
Χαρίσης, Χαρίσα

tip of the day

"There is nothing like hearing a song and having it make you feel like you can move mountains."

1 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Αυτοβασανισμού
- › Παγκόσμια Ημέρα Πολιτικής Προστασίας
- › Ημέρα Μηδενικών Διακρίσεων
- › World Music Therapy Day
- › National Horse Protection Day
- › National Minnesota Day
- › National Peanut Butter Lover's Day
- › National Pig Day
- › National Pancake Day