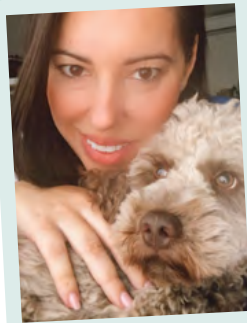


SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΝΗΣΙ
ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΙ Η AMAZON
ΣΕ SMART ISLAND;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Η Μάγια Αγγέλου είχε πει: “Οι άνθρωποι μπορεί να μη θυμούνται τι έκανες ή τι τους είπες, αλλά πάντα θα θυμούνται πως τους έκανες να αισθανθούν”.

Νομίζω ότι αυτό είναι ένα από τα αγαπημένα μου αποσπάσματα. Γιατί όταν κοιτάζω πίσω, δεν θυμάμαι τι μου έλεγαν οι γονείς μου όταν ήμουν παιδί, αλλά θυμάμαι το συναίσθημα του να με αγαπούν. Δεν θυμάμαι ποιες ήταν οι διαφωνίες μας, αλλά θυμάμαι την αίσθηση όταν η μαμά μου έμπαινε σιωπηλά στο δωμάτιο και με αγκάλιαζε. Δεν θυμάμαι πολλά από τα παιχνίδια που παίζαμε με τους φίλους μου, αλλά θυμάμαι έντονα τη χαρά να βρίσκομαι εκεί εκείνη τη στιγμή.

Καθ’ όλη τη διάρκεια του ταξιδιού μας στη ζωή, όλοι αφήνουμε μια ποικιλόμορφη συλλογή συναισθημάτων και αναμνήσεων μεταξύ μας. Τις περισσότερες φορές, δε θυμόμαστε καν τις λέξεις που ειπώθηκαν όμως αυτό που σίγουρα έχει μείνει ανεξίτηλο στη μνήμη μας είναι ο τρόπος που μας έκαναν να νιώσουμε. Και οι άλλοι θυμούνται με τη σειρά τους τα συναισθήματα που εμείς τους χαρίσαμε.

Είναι ένα δίκικο μαχαίρι. Είτε κάνεις τους γύρω σου να νιώσουν έμπνευση και δύναμη είτε τους κάνεις να αισθάνονται άσχημα και αποθαρρυσμένοι, οι άνθρωποι θα το θυμούνται. Γι’ αυτό πιστεύω ότι πρέπει να είμαστε συνειδητοποιημένοι με τα συναισθήματά μας.

Κάθε φορά που έχω μια κακή μέρα, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από μία ελάχιστη, τόση δα μικρή χειρονομία καλοσύνης για να με κάνει να νιώσω καλύτερα. Δεν θέλει και πολύ. Ένα χαμόγελο στον άνθρωπο που σου ετοιμάζει τον καφέ ή απλώς μια καλημέρα στον άγνωστο που ανεβαίνετε μαζί στο ασανσέρ. Εμπιστεύσου με, μία καλημέρα είναι αρκετή να φτιάξει τη μέρα και τη διάθεση και των δυο σας.

Τα πράγματα δεν πάνε καλά και οι περισσότεροι είμαστε σε μία περίεργη φάση της ζωής μας καθώς νιώθουμε αρκετά πιεσμένοι και ανήσυχοι. Γι’ αυτό πιστεύω ότι σε τέτοιες στιγμές είναι σημαντικό να είσαι ευγενικός με τους γύρω σου. Έχουμε τη δύναμη να κάνουμε τη διαφορά σε κάποιον που δεν περνάει και την καλύτερη μέρα της ζωής του.

Τα πράγματα αλλάζουν συνεχώς, αυτό όμως που μένει ανεξίτηλο είναι τα συναισθήματα που προκαλούμε ο ένας στον άλλον, θετικά και αρνητικά.

Tip of the Day: Το θέμα δεν είναι «ΤΙ ΛΕΜΕ» αλλά το «ΠΩΣ ΤΟ ΛΕΜΕ». Και το «ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ» είναι λιγότερο σημαντικό από το «ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ». Είναι το πώς το λέμε και το πώς το κάνουμε, που θα έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο. Και όσος καιρός κι αν περάσει, οι άνθρωποι θα θυμούνται πώς τους κάναμε να νιώθουν. Δεν είναι πολύ αργά για να προσεγγίσετε μερικούς από τους ανθρώπους στη ζωή σας και να τους κάνετε να νιώσουν ζεστασιά και εκτίμηση. Εσύ θα πάρεις το αίσθημα της χαράς και της ικανοποίησης και εκείνοι θα σε θυμούνται με αγάπη για πάντα...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Ποιο ελληνικό νησί μετατρέπει η Amazon σε Smart Island;

Η Νάξος θα γίνει Smart Island και η Amazon αναλαμβάνει τον συντονισμό!



Ήδη έχουν ξεκινήσει δοκιμαστικές πτήσεις drones, που προβλέπεται πως θα μεταφέρουν βιολογικό υλικό και φάρμακα μεταξύ διαφορετικών τοποθεσιών της Νάξου. Επιπλέον, από και προς τα κοντινά νησιά.

Τα drones θα συμπληρώσουν το ήδη εγκατεστημένο σύστημα τηλεϊατρικής, ενώ διαφορετικού τύπου drones, εφοδιασμένα με κάμερες και πομπούς, θα χρησιμοποιούνται από το Λιμενικό Σώμα Νάξου για τον άμεσο έλεγχο συμβάντων που βρίσκονται σε εξέλιξη στη θαλάσσια περιοχή γύρω από το νησί και σε απόσταση έως και 12 χλμ. περίπου από την ακτή.

Ελληνικής σχεδίασης drones

Τα drones που θα χρησιμοποιηθούν στο project «Νάξος, Smart Island» είναι ελληνικής σχεδίασης και κατασκευής, βαρέος στρατιωτικού τύπου και με ενισχυμένες δυνατότητες. Αντεπεξέρχονται σε ακραίες συνθήκες (σε ανέμους 6-7 μποφόρ, ριπές έως 12 μποφόρ) υπερκαλύπτοντας τις προδιαγραφές που έχει θέσει το NATO για μη επανδρωμένες πτητικές συσκευές αυτής της κατηγορίας. Επίσης, στο σχέδιο προβλέπεται αναβάθμιση των λιμενικών εγκαταστάσεων του νησιού και προσαρμογή τους στο πρότυπο της smart μαρίνας.

Ζωή με ευκολίες...

Στη Νάξο δημιουργείται ένα κύκλωμα τύπου Internet of Things (IoT) με την τοποθέτηση π.χ. ηλεκτρονικών αισθητήρων στις θέσεις στάθμευσης οι οποίες προορίζονται αποκλειστικά για ΑμεΑ ή οχήματα του Λιμενικού Σώματος. Με παρόμοιους αισθητήρες θα είναι εφοδιασμένοι και οι κάδοι απορριμμάτων, έτσι ώστε να εξορθολογιστεί πλήρως η διαδικασία της αποκομιδής και της ανακύκλωσης. Στο σχέδιο εντάσσεται η εκπαίδευση των κατοίκων στην αξιοποίηση των σημερινών ψηφιακών εργαλείων.

Η Amazon στο... τιμόνι

Το σχέδιο «Νάξος – Το επόμενο ελληνικό Smart Island βασίζεται στην τεχνική υποδομή που προσφέρει η Amazon Web Services, η οποία έχει αναλάβει τον συντονισμό πολλών άλλων εταιριών, καθώς και δημόσιων φορέων που εμπλέκονται ως συνεργάτες στην υλοποίηση του έργου, όπως τα υπουργεία Ψηφιακής Διακυβέρνησης, Ανάπτυξης, Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής και η Τοπική Αυτοδιοίκηση, με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου και τον Δήμο Νάξου κτλ.

Το Ούζο Πλωμαρίου αναδεικνύει τα παραδοσιακά ξύλινα καΐκια και την τέχνη τους

Το Ούζο Πλωμαρίου, γνωστό για την αγάπη και τον σεβασμό στην ελληνική παράδοση, συνεχίζει τις δράσεις ανάδειξης και συνέχισης της Ελληνικής κληρονομιάς. Αυτή τη φορά συμβάλει στην ανάδειξη των ξύλινων παραδοσιακών καϊκιών που κοσμούν τα λιμανάκια της Ελλάδας και είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την παράδοση και την ελληνική ιστορία.

Το Ούζο Πλωμαρίου, με σκοπό να αναδείξει τα παραδοσιακά ξύλινα καΐκια που στολίζουν την ακτογραμμή της χώρας μας, προχωράει σε συνεργασία με τον Ελληνικό Σύνδεσμο Παραδοσιακών Σκαφών. Είναι γεγονός ότι με τα χρόνια, τα παραδοσιακά ξύλινα καΐκια όλο και μειώνονται ενώ παράλληλα η τέχνη των καραβομαραγκών έχει σχεδόν εκλείψει. Ο Σύνδεσμος μέσα από τις δράσεις του στοχεύει στην ανάδειξη και διατήρηση των παραδοσιακών ξύλινων καϊκιών που αποτελούν μοναδικά έργα τέχνης και προκαλούν τον θαυμασμό σε ολόκληρο τον κόσμο.

Με αφορμή τη συνεργασία με τον Ελληνικό Σύνδεσμο Παραδοσιακών Σκαφών, το Ούζο Πλωμαρίου εμπνέεται από τα παραδοσιακά ξύλινα καΐκια και δημιουργεί νέα συλλεκτική φιάλη που έχει «άρωμα» ελληνικού καλοκαιριού. Οι πινελιές και τα χρώματα των ξύλινων παραδοσιακών καϊκιών παντρεύονται με το εθνικό μας απόσταγμα σε μια συλλεκτική φιάλη που κερδίζει τις εντυπώσεις και τιμά την πολιτιστική αξία των παραδοσιακών ξύλινων καϊκιών.

<https://youtu.be/cdpGdrXXwTI>

Η επισφράγιση της συνεργασίας του Ούζου Πλωμαρίου με τον Ελληνικό Σύνδεσμο Παραδοσιακών Σκαφών πραγματοποιήθηκε σε εκδήλωση στον Ναυτικό Όμιλο Ελλάδος (NOE). Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ο Πρόεδρος της αποσταγματοποιίας κος Νίκος Καλογιάννης δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Στόχος μας όλα αυτά τα χρόνια είναι να αναδεικνύουμε την ελληνική παράδοση και να τη ταξιδεύουμε σε ολόκληρο τον κόσμο. Με ιδιαίτερη χαρά, λοιπόν, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τη συνεργασία μας με τον Ελληνικό Σύνδεσμο Παραδοσιακών Σκαφών. Μια συνεργασία που έχει σκοπό την ανάδειξη των ξύλινων καϊκιών που θέλουμε να συνεχίσουν να στολίζουν τα λιμάνια μας και να εντυπωσιάζουν τον κόσμο. Με αφορμή τη συνεργασία μας δημιουργήσαμε μια νέα, δεύτερη, συλλεκτική φιάλη που αποτελεί φόρο τιμής στη ναυτοσύνη και που θα σας αποκαλύψουμε σήμερα».

Αναζητήστε τη συλλεκτική φιάλη σε κάβες & duty free shops ανά την Ελλάδα!

Ο σχεδιασμός της συλλεκτικής φιάλης πραγματοποιήθηκε από την Red Design Consultants.



Συνέχεια στην παράδοση.

Ήξερες ότι...

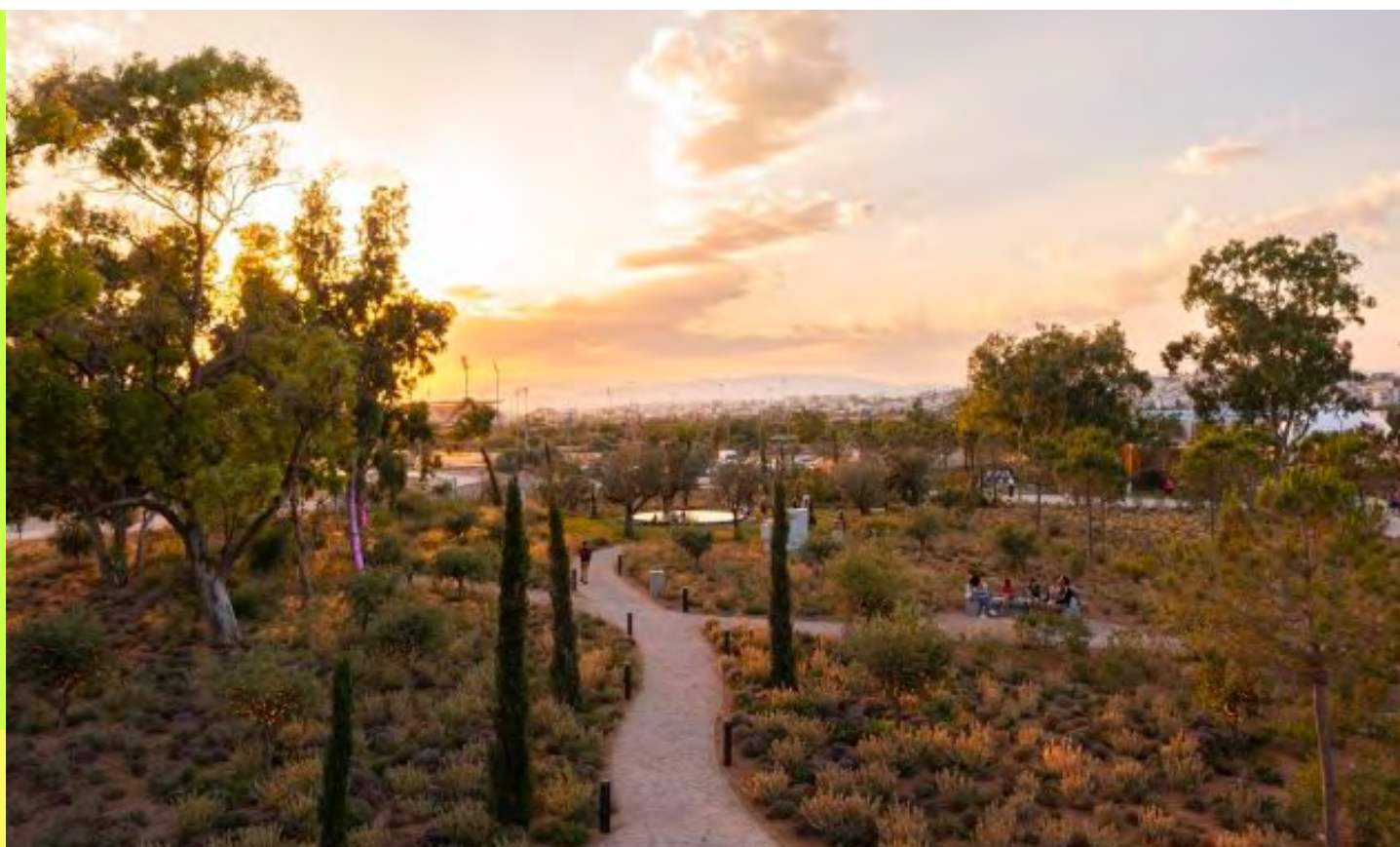
Το δενδρολίβανο ωφελεί τη μνήμη

Το δενδρολίβανο ωφελεί και τη μνήμη! Η μυρωδιά του δενδρολίβανου βελτιώνει την ικανότητα του εγκεφάλου να ανακαλεί τα περασμένα γεγονότα και να θυμάται τι να κάνει στο κοντινό μέλλον σύμφωνα με ερευνητές του Πανεπιστημίου Northumbria. Σε έρευνα που διεξήγαγαν συμπέραναν ότι όσοι βρίσκονταν στο δωμάτιο με άρωμα δενδρολίβανου παρουσίασαν μια βελτίωση στη μακροπρόθεσμη μνήμη τους και στην ικανότητά τους να κάνουν απλούς υπολογισμούς, ενώ η ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών βελτιώθηκε κατά 15%.



Καλοκαίρι 2022 To The Ellinikon Experience Park παρουσιάζει ένα πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων για όλους

Πρωτότυπες δράσεις με άξονα τους τομείς της βιωσιμότητας, του πολιτισμού, της ευεξίας και της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, θα κρατήσουν αμείωτο το ενδιαφέρον των επισκεπτών, αυτό το καλοκαίρι.



Το [The Ellinikon Experience Park](#), ο αγαπημένος προορισμός όσων θέλουν να χαρούν μια βόλτα και να ζήσουν μοναδικές εμπειρίες και στιγμές σε ένα πράσινο περιβάλλον κοντά στη θάλασσα μπαίνει δυναμικά στην καρδιά του καλοκαιριού με ένα πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για όλους.

Το Πάρκο φιλοξένησε πρόσφατα με επιτυχία, [το 1ο Φεστιβάλ Νέου Ευρωπαϊκού Μπάουχαους Ελλάδας](#) και συνεχίζει όλο το καλοκαίρι, με δράσεις που βασίζονται στους άξονες της βιωσιμότητας, του πολιτισμού, της ευεξίας και της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, χαρίζοντας παράλληλα στιγμές ψυχαγωγίας και εκπαίδευσης.

Αναλυτικό Πρόγραμμα και Δράσεις

Ο ειδικά διαμορφωμένος χώρος Cell of Life που δημιουργήθηκε για το Φεστιβάλ στην πλατεία Α του

Experience Park θα συνεχίσει τη λειτουργία του, με ένα συναρπαστικό πρόγραμμα δράσεων, σε συνεργασία με την [EYZHN.LIFE](#), το οποίο έχει διαμορφωθεί ως εξής:

Όλος Cell of Life: Στον καινοτόμο θόλο του Cell of Life, που αποτελεί ένα τεχνολογικό περιβαλλοντικό παρατηρητήριο και κέντρο περιβαλλοντικής αναγέννησης, μικροί και μεγάλοι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία, μέσω της επιστήμης των πολιτών, να γίνουν εξερευνητές, επιστήμονες, μηχανικοί και παραγωγοί και να εμπλουτίσουν την κιβωτό της ζωής! Οι δράσεις πραγματοποιούνται με τη συμμετοχή επιστημονικού προσωπικού που εισάγει τους επισκέπτες στις επιστήμες και τεχνολογίες της ζωής σε συνεργασία και με το ΕΚΕΦΕ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ.

Ημέρες & Ώρες Λειτουργίας: Καθημερινά 17:00 – 21:00, Σ/Κ 13:00 – 21:00. Δευτέρα κλειστά, Διάρκεια έως 25 Σεπτεμβρίου.



Προβολές και εκδηλώσεις στο Ανοιχτό Θέατρο Cell of Life: Στο ανοιχτό θέατρο θα προβληθεί ένα θεματικό φεστιβάλ παιδικών ταινιών, αφιερωμένο στον πλανήτη, τη βιωσιμότητα και την οικολογία, συνδυάζοντας την ψυχαγωγία με την εκπαίδευση. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πολυαγαπημένες ταινίες όπως Ουπς ο Νώε έφυγε, Πίτερ Ράμπιτ 2, Ζωόπολη κ.α. δημιουργώντας αξέχαστες καλοκαιρινές βραδιές για όλη την οικογένεια, κάθε Σαββατοκύριακο. *Ημέρες & Ώρες Προβολής: Σ/Κ: 20:45, Διάρκεια έως 28 Αυγούστου.*

Κύβος Cell of Life: Στον πρωτότυπο «Κύβος» έχει δημιουργηθεί μια εγκατάσταση με οθόνες, μέσα από τις οποίες θα παρουσιάζεται σε όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού και έως τα τέλη Σεπτεμβρίου το έργο μοναδικών δημιουργών από το χώρο της φωτογραφίας και της τέχνης.

Αυτή η «ψηφιακή gallery» φιλοξενεί από τις 19 Ιουλίου έως τις 7 Αυγούστου τη φωτογραφική σειρά «Land(e) scape» της Ηλιάνας Μεϊντάνη, και θα ακολουθήσουν εκθέσεις με τις φωτογραφίες του Κωνσταντίνου Τούντα και έργα φοιτητών/τριών του Τμήματος Γεωπονίας ΔΠΠΑ. *Ημέρες & Ώρες Λειτουργίας: Τρίτη – Κυριακή 19:00 - 23:00.*

Xplore Blue στον Θόλο και Κύβος Cell of Life:

Ένας μαγευτικός σταθμός για την επιστήμη της ωκεανογραφίας από το Xplore.blue θα ξεδιπλώσει όλες τις σύγχρονες δυνατότητες της τεχνολογίας, στην εξερεύνηση του υδάτινου οικοσυστήματος. Η δράση θα περιλαμβάνει ειδικά σεμινάρια και παρουσιάσεις σχετικά με την εξερεύνηση της θάλασσας. Οι επισκέπτες

θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε μια μοναδική κλήρωση για ημερήσιες εκδρομές, με το ειδικά σχεδιασμένο σκάφος της Xplore blue. *Ημέρες & Ώρες Λειτουργίας: Σ/Κ 17 & 18 Σεπτεμβρίου 13.00 – 21.00.*

Μουσικό Κουτί στο Ανοιχτό Θέατρο του Cell of Life:

Οι μικροί επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε ένα πρωτότυπο μάθημα εγχόρδων με τον Τζέμπεν Κλαπάκη. Μια μοναδική μουσική εμπειρία που θα εξερευνήσει την έννοια της Αρμονίας στον ήχο, αλλά και στην καθημερινότητα. *Μήνας: Σεπτέμβριος.*

Επιπλέον, στο πλαίσιο της στρατηγικής συνεργασίας του The Ellinikon με το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, ο κύκλος των πολιτιστικών εκδηλώσεων “The Ellinikon Moments” συνεχίζεται και για πρώτη φορά θα φιλοξενηθούν, στο The Ellinikon Experience Park, καλλιτεχνικές δράσεις του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου. Συγκεκριμένα, οι λάτρεις του χορού θα απολαύσουν την Πέμπτη, 28 Ιουλίου τη «The Big Cypher», μια διαφορετική παράσταση χορού, υπό την επιμέλεια του Ηλία Χατζηγεωργίου (χορευτή, χορογράφου και συμβούλου Χορού του Φεστιβάλ), όπου επαγγελματίες χορευτές της hip hop & street dance σκηνης θα συναντηθούν σε ένα ‘battle’, δηλαδή μια «χορευτική μονομαχία» η οποία θα ακροβατεί ανάμεσα στον αυτοσχεδιασμό, το performance και το παιχνίδι. Αντίστοιχα, οι λάτρεις της jazz θα απολαύσουν την Παρασκευή, 29 Ιουλίου, μια μοναδική μουσική βραδιά, με το τζαζ σεξτέτο του Νίκου Χατζητσάκου, που επιμελείται ο γνωστός σαξοφωνίστας και συνθέτης Δημήτρης Τσάκας. Η είσοδος και στις δυο εκδηλώσεις θα είναι δωρεάν.



Παράλληλα με τις παραπάνω δράσεις, στο Πάρκο θα λειτουργεί η «Κοινωνική Ντουλάπα Skip», μια πρωτοβουλία του Skip που πραγματοποιείται σε συνεργασία με την οργάνωση Fabric Republic. Η «Κοινωνική Ντουλάπα» εφαρμόζει την ιδέα της κυκλικής οικονομίας στην πράξη, συλλέγοντας ρούχα που δεν χρειαζόμαστε ή που δεν μας κάνουν, προσφέροντάς τα σε ευπαθείς ομάδες ή για επαναξιοποίηση. Η πρωτότυπη urban αισθητική Κοινωνική Ντουλάπα σε σχήμα T-shirt της πρωτοβουλίας για τη συλλογή των ρούχων, θα βρίσκεται στο πάρκο, από τα μέσα Ιουλίου και όλοι οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γίνουν συμμετοχοί στη μεγάλη αυτή αλυσίδα προσφοράς στον άνθρωπο και τον πλανήτη.

Οι επισκέπτες του The Ellinikon Experience Park, του βιωματικού πάρκου που εισάγει ένα νέο, καλύτερο τρόπο ζωής για όλους, μπορούν να συνδυάσουν την συμμετοχή τους στα παραπάνω με την περιήγησή τους σε μια έκταση 75 στρεμμάτων με περισσότερα από 700 νέα δέντρα και 80.000 φυτά από μεσογειακές ποικιλίες και να απολαύσουν τη βόλτα τους στο διαδραστικό σιντριβάνι, το χώρο υπαίθριας άθλησης, τη πιο συναρπαστική παιδική χαρά στην Ελλάδα και τον κήπο με τα ελαιόδεντρα, δημιουργώντας μοναδικές καλοκαιρινές αναμνήσεις.

Το The Ellinikon Experience Park λειτουργεί καθημερινά από τις 10:00 έως τις 23:00 και η είσοδος είναι δωρεάν. Η πρόσβαση γίνεται από τη Λεωφόρο Βουλιαγμένης,

πολύ κοντά στη στάση Μετρό Ελληνικού. Για τη διευκόλυνση των επισκεπτών έχει δημιουργηθεί χώρος ελεύθερης στάθμευσης στο Πάρκο.

Για την ασφάλεια των επισκεπτών τηρούνται οι σχετικές διαδικασίες και συστάσεις που θεσπίζονται από τις αρμόδιες υγειονομικές αρχές.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε:

Website: [experiencepark.theellinikon.com.gr](https://www.experiencepark.theellinikon.com.gr)

Instagram: https://www.instagram.com/the_ellinikon_official/

Facebook: <https://www.facebook.com/TheEllinikon>

Youtube: <https://www.youtube.com/TheEllinikon>

#TheEllinikon
#ExperiencePark



THE ELLINIKON
EXPERIENCE PARK

Μια βόλτα στον φανταστικό κόσμο της Αντιγόνης Γαβρίδου

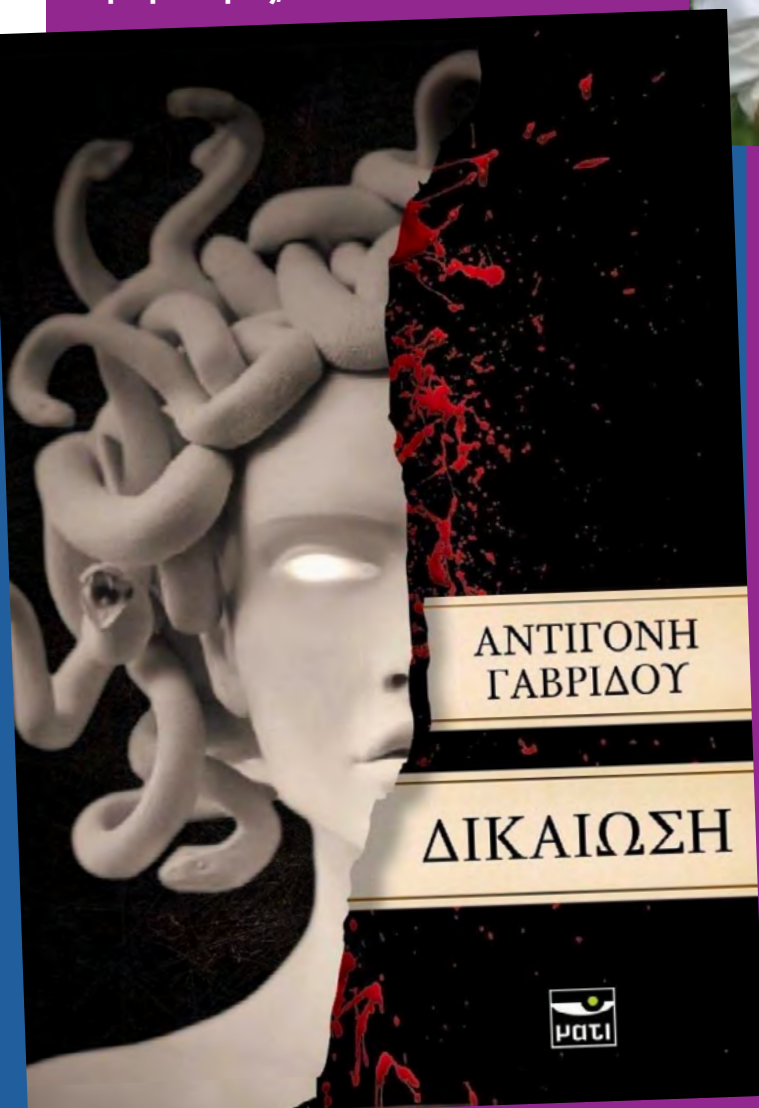
Η Αντιγόνη Γαβρίδου κατέφυγε στη συγγραφή και σε φανταστικούς κόσμους από πολύ μικρή ηλικία. Τώρα μας συστήνεται ως συγγραφέας μέσα από το πρώτο της μυθιστόρημα, τη «Δικαίωση». Ας τη γνωρίσουμε!

Η «Δικαίωση» είναι το πρώτο συγγραφικό σου έργο. Να μιλήσουμε για τη μαγική στιγμή που το εμπνεύστηκες και ξεκίνησες να το δημιουργείς; Πώς ένιωσες όταν το ολοκλήρωσες και ποιος ήταν ο πρώτος άνθρωπος που το μοιράστηκες;



Φυσικά!

Οι ιστορίες των γυναικών της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας άρχισαν να μ' ενδιαφέρουν από τα χρόνια μου στο λύκειο. Πιο συγκεκριμένα, στα πλαίσια ενός μαθήματος, μια καθηγήτρια μας είχε ρωτήσει αν η Αντιγόνη θα ήταν αρεστή στο θεατρικό κοινό της αρχαιότητας. Λάτρευα την Αντιγόνη και τη θαύμαζα πολύ, οπότε όπως μπορείς να φανταστείς σήκωσα το χέρι και με μεγάλη αυτοπεποίθηση απάντησα θετικά. Η καθηγήτριά μου, ωστόσο, μου εξήγησε πως η Αντιγόνη δεν θα ήταν καθόλου αγαπητή στο κοινό, καθώς απέιχε πολύ από το πρότυπο της υποταγμένης γυναίκας της εποχής και απειλούσε την πατριαρχική τάξη. Τότε ήταν που κάτι άλλαξε μέσα μου. Άρχισα να εξετάζω τους αρχαίους ελληνικούς μύθους πιο προσεκτικά κι εντόπισα το βουβό πόνο των γυναικών, οι οποίες κρύβονταν πίσω από τα σπουδαία κατορθώματα των αντρών. Κάπως έτσι, μετά από χρόνια γεννήθηκε η Δικαίωση. Η χαρά μου όταν έβαλα την τελευταία τελεία στο κείμενο ήταν ανεπίτευτη! Έγραφα από μικρή, αλλά αυτό ήταν το πρώτο έργο που κατάφερα ποτέ να ολοκληρώσω. Ο πρώτος άνθρωπος με τον οποίο το μοιράστηκα ήταν ο σύζυγός μου, τον οποίο θέλω και να ευχαριστήσω για την πίστη του σ' εμένα καθ' όλη τη διάρκεια του συγγραφικού μου ταξιδιού.



Ας γυρίσουμε λίγο πιο πίσω στον χρόνο... Ποια ήταν η πρώτη σου συγγραφική απόπειρα; Πότε ξεκίνησες να γράφεις και τι σε ώθησε στη συγγραφή;

Ξεκίνησα να γράφω στην ηλικία των δώδεκα ετών. Ήμουν ένα αρκετά μοναχικό κι εσωστρεφές παιδί, που δυσκολευόταν ιδιαίτερα να δημιουργήσει φιλίες. Πάντα αισθανόμουν ξένη μέσα σε παρέες, κι αναρωτιόμουν σιωπηλά πότε θα περάσει η ώρα για να επιστρέψω σπίτι και να χαθώ στις σελίδες κάποιου βιβλίου. Νομίζω πως αυτό με ώθησε στη συγγραφή. Η ανάγκη μου να δραπετεύσω σε τόπους μαγικούς και να συναντήσω ανθρώπους που η ψυχή τους «κούμπωνε» με τη δική μου. Μπορεί να μην ήταν αληθινοί, μα σίγουρα μ' έκαναν να αισθάνομαι λιγότερο μόνη. Η πρώτη μου συγγραφική απόπειρα ήταν μια ιστορία για ένα καταραμένο βασίλειο, μια πριγκίπισσα ξωτικών, ένα θνητό αγόρι με σπουδαίο πεπρωμένο και μια αρχαία προφητεία.

Ως παιδί δημιουργούσες φανταστικούς κόσμους... Ποιες ήταν οι πηγές της έμπνευσής σου τότε και ποιες είναι τώρα;

Δημιουργούσα φανταστικούς κόσμους καθημερινά! Βρισκόμουν διαρκώς σε μια περιπέτεια! Από τα ξωτικοβασίλεια όπου όλα ήταν πιθανά, μέχρι τα πειρατικά καράβια, το κυνήγι θησαυρών και τα σκοτεινά δάση γεμάτα με αγέλες λυκανθρώπων. Δεν γνωρίζω ούτε εγώ η ίδια ποια ήταν η πηγή έμπνευσής μου όταν ήμουν παιδί. Έγραφα και διάβαζα γιατί ήταν τα μοναδικά πράγματα που έδιναν φτερά στην ψυχή μου. Τα μοναδικά πράγματα που μ' έκαναν να αισθάνομαι τόσο όμορφα. Τώρα, ωστόσο, αντλώ έμπνευση από μικρά πράγματα. Από ένα ηλιοβασίλεμα στη θάλασσα, ένα πεφταστέρη ή αληθινές ιστορίες καθημερινών ανθρώπων.

Ποιος είναι ο αγαπημένος σου συγγραφέας; Υπάρχει κάποιο βιβλίο που έχει μείνει ανεξίτηλο στη μνήμη σου και σε επηρέασε βαθιά;

Ο αγαπημένος μου συγγραφέας είναι ο Τζ. Ρ. Ρ. Τόλκιν. Το συγγραφικό του έργο με επηρέασε βαθύτατα από την ηλικία των δώδεκα ετών και δε σταμάτησε ποτέ μέχρι και σήμερα, ενώ οι χαρακτήρες που δημιούργησε ήταν συχνά συνοδοιπόροι μου στις νοερές περιπέτειες του παιδικού - εφηβικού μυαλού μου. Το αγαπημένο μου βιβλίο είναι Το Χόμπιτ και νομίζω πως δε θα σταματήσει να με μαγεύει όσες φορές κι αν το διαβάσω. Ήταν από τα πρώτα βιβλία που γέννησαν μέσα μου τόσα πολλά συναισθήματα και μ' έκαναν να λαχταρώ να γράψω κι εγώ τις δικές μου ιστορίες.

Μια φράση από το βιβλίο σου που σε εκφράζει πολύ σε αυτή τη φάση της ζωής σου είναι...

Το βιβλίο μου τελειώνει με την εξής φράση: Όλες μαζί, θα τα καταφέρουμε. Παίρνω καθημερινά δύναμη από αυτές τις πέντε λέξεις. Κάθε φορά που μια νέα ιστορία κακοποίησης γίνεται γνωστή, κάθε φορά που φρικτά επίθετα εκτοξεύονται με μοναδικό αποδέκτη μια γυναίκα, κάθε φορά που αισθάνομαι πως αδικούμαι ακριβώς επειδή είμαι γυναίκα, αυτές οι λέξεις μου θυμίζουν πως υπάρχει ακόμα ελπίδα. Όσο κι αν έχει προσπαθήσει η πατριαρχία να στρέψει τη μια ενάντια στην άλλη, υπενθυμίζω στον εαυτό μου πως αν είμαστε ενωμένες μπορούμε να καταφέρουμε τα πάντα.

Ποια είναι τα σχέδιά σου; Τι νέο να περιμένουμε;

Αυτή την περίοδο προσπαθώ να επικεντρωθώ στη συγγραφή όσο περισσότερο μπορώ. Έχω ξεκινήσει να γράφω ένα μυθιστόρημα για νέους ενήλικες, που ανήκει στην κατηγορία του Dark Academia. Έχει κοινωνικές προεκτάσεις, μια γερή δόση ρομάντζου, αλλά και ανατροπές. Ελπίζω να το ολοκληρώσω σύντομα γιατί έχω δεθεί πολύ με τους ήρωες και ανυπομονώ να πω την ιστορία τους.

Θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας ένα όνειρό σου;

Θα ήθελα να ταξιδέψω όσο περισσότερο μπορώ, σε όσα περισσότερα μέρη μπορώ. Να γνωρίσω νέους πολιτισμούς, να δοκιμάσω παραδοσιακά φαγητά, να δω το ηλιοβασίλεμα σε κάθε μέρος που επισκέπτομαι και να κάνω πράγματα που με βγάζουν από τη ζώνη άνεσής μου. Νομίζω πως αυτό είναι - ίσως - το μεγαλύτερο όνειρό μου.





Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής “Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων”
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος “Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης”
ΜΗΤΕΡΑ

Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα & κρίσεις πανικού

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα είναι χρόνιες ασθένειες που εμφανίζονται όταν ο οργανισμός επιτίθεται και καταστρέφει τα δικά του κύτταρα και όργανα. Οι κρίσεις πανικού είναι πραγματικά ένα όλο και συχνότερο φαινόμενο.



Συχνά βιώνονται ως ένα αιφνίδιο επεισόδιο φόβου και άγχους με μία σειρά από έκδηλα σωματικά συμπτώματα επιπλέον. Μπορεί να συμβούν στον οποιοδήποτε, οποτεδήποτε και ξαφνικά – χωρίς προειδοποιητικά σημάδια, π.χ. στην οδήγηση, ανάμεσα σε κόσμο, σε εμπορικό κέντρο, σε μία σύσκεψη στη δουλειά, στο δρόμο ή ακόμη και στον ύπνο. Το άτομο διακατέχεται από ένα μόνιμο αίσθημα ενός επικείμενου κακού, το οποίο στη συνέχεια πυροδοτεί και τις επόμενες κρίσεις πανικού.

Στις γυναίκες η πάθηση είναι δύο έως τρεις φορές συχνότερη σε σύγκριση με τους άνδρες, γεγονός που ισχύει και για τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα.

Τι έλεγε ο Ιπποκράτης για τα Αυτοάνοσα νοσήματα

Ο Ιπποκράτης έλεγε «ότι κάθε ασθένεια ξεκινά πρώτα από την ψυχή και μετά εκδηλώνεται στο σώμα». Από τότε υπάρχουν πληθώρα ερευνών από τις επιστήμες της ψυχολογίας και της νευροψυχολογίας. Αυτές βγάζουν στο φως τη δύναμη που έχουν οι σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας πάνω στο σώμα μας και έρχονται με κάποιο τρόπο να επιβεβαιώσουν την Ιπποκρατική θεώρηση των πραγμάτων.

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες ανακάλυψαν μερικές ενδιαφέρουσες συνδέσεις μεταξύ της ανοσίας και του νου. Ένα από τα μόρια σηματοδότησης του ανοσοποιητικού συστήματος, ή κυτοκίνες,



που μεσολαβεί σε αυτούς τους δεσμούς ονομάζεται ιντερλευκίνη-17a (IL-17a).

Στους ανθρώπους, οι ερευνητές έχουν επίσης συνδέσει το μόριο με την ανθεκτική στη θεραπεία κατάθλιψη.

Αυτοάνοσα νοσήματα: Όταν το στόμα δεν μιλά...

Όταν το στόμα δε μιλά, αναλαμβάνει να μιλήσει το σώμα και κάποιες φορές με τρόπο σφοδρό. Η αλληλεπίδραση εγκεφάλου-ανοσοποιητικού συστήματος είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ομοιόστασης και θα βοηθούσε στην κατανόηση των διαφόρων νευροψυχιατρικών εκδηλώσεων.

Στα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα οι διαταραχές του Ψυχισμού – ιδίως αν το νόσημα δεν αντιμετωπίζεται επαρκώς, ανάλογα επίσης με το ψυχικό Υπόστρωμα του ασθενούς, οι κρίσεις Πανικού είναι πολύ συχνές. Ο θεράπων Ρευματολόγος απαιτείται να είναι ευαισθητοποιημένος και να μπορεί να αντιληφθεί την ψυχοσύνθεση του ασθενούς τον οποίο έχει αναλάβει.

Πρόληψη – Αντιμετώπιση

Η μόνη ουσιαστική προληπτική αντιμετώπιση είναι η έγκαιρη Ψυχοθεραπεία από ειδικό. Ένα πρόβλημα που παραμένει, δίνει διαφορετικά και ποικίλα συμπτώματα – φαινομενικά μη σχετιζόμενα με κάποια μελλοντική κρίση πανικού! Και πολλές φορές υποδύεται την συμπτωματολογία του υποκείμενου Αυτοάνοσου Ρευματικού Νοσήματος.

Θεραπεία – Λύση του Προβλήματος

Οι κρίσεις πανικού αντιμετωπίζονται στις περισσότερες περιπτώσεις: μόνο με Ατομική Ψυχοθεραπεία (μέσω Ψυχοδυναμικής – Ψυχαναλυτικής, Συνθετικής Προσέγγισης), χωρίς φαρμακευτική αγωγή, ή σε άλλες περιπτώσεις, διττά, με ψυχοθεραπεία και με παράλληλη χορήγηση φαρμάκων, κατά την εκτίμηση συνεργαζόμενου ψυχοθεραπευτή ή ψυχιάτρου.

Συμπερασματικά

Η αυξανόμενη γνώση σχετικά με την πιθανή εμπλοκή φλεγμονωδών διεργασιών σε ψυχικές διαταραχές και οι συσχετίσεις που βρίσκονται μεταξύ αυτοανοσίας και ψυχωσικών διαταραχών μπορούν να βοηθήσουν το διευρυνόμενο πεδίο της ανοσοψυχιατρικής και να έχουν αντίκτυπο στην έκβαση των ασθενών.



#YourTravelBuddy: Η νέα Out-Of-Home καμπάνια της Chiquita με νότα από το ελληνικό καλοκαίρι

Η Chiquita ανακοινώνει την καλοκαιρινή καμπάνια #YourTravelBuddy, που έρχεται να κατακλύσει τους δρόμους των πιο αγαπημένων καλοκαιρινών προορισμών της Ελλάδας. Οι μπανάνες Chiquita είναι έτοιμες να κολυμπήσουν, να πετάξουν, να τρέξουν και να σκαρφαλώσουν σε όλη την Ελλάδα για να προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια σε κάθε ταξιδιώτη.



Η νέα καμπάνια απευθύνεται τόσο σε ξένους τουρίστες όσο και στο ελληνικό κοινό και έχει ως στόχο να υπενθυμίσει ότι όπου κι αν βρισκόμαστε αυτό το καλοκαίρι, η μπανάνα Chiquita θα είναι ο πιο πιστός συνταξιδιώτης μας.

Η επίκαιρη και fun καμπάνια θα φιλοξενηθεί σε λεωφορεία, αλλά και αεροδρόμια σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Μύκονο, Κέρκυρα, Ρόδο και Σαντορίνη.

Οι μπανάνες Chiquita είναι νόστιμη και θρεπτική συντροφιά για τις διακοπές. Τρώγονται εν κινήσει, ξεφλουδίζονται εύκολα και δεν χρειάζονται μαχαίρι ή πλύσιμο για να τις απολαύσετε. Ακόμα, προσφέρουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, φυτικές ίνες και μέταλλα και δίνουν την ενέργεια που χρειάζεστε και να απολαύσετε τον χρόνο σας στην παραλία, κάτω από τον καυτό ήλιο, ή στην αναζωογονητική βόλτα στο βουνό.

Τα εικαστικά και τα motto της νέας αυτής καμπάνιας είναι εμπνευσμένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τα μηνμεία

του κάθε τόπου, θέλοντας να αναδείξει την απολαυστική γεύση και τα θρεπτικά συστατικά που κάνουν τις μπανάνες Chiquita τα πιο πιστά superfood των καλοκαιρινών διακοπών, οπουδήποτε κι αν βρίσκεστε.

Ο Christopher Lazaro, Global Marketing Manager, δήλωσε στο Say Yes to the Press:

“Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι και γιορτάζουμε την επάνοδο του τουρισμού στην Ελλάδα με μια εκστρατεία που καλωσορίζει τόσο τους ξένους, όσο και τους ντόπιους ταξιδιώτες. Στολίζουμε μερικά από τα πιο δημοφιλή τουριστικά μέρη της Ελλάδας με φωτεινό ηλιόλουστο κίτρινο χρώμα, μοιραζόμαστε ζεστά και θετικά μηνύματα με μια πινελιά χιούμορ και προωθούμε την κατανάλωση των νόστιμων μπανανών μας, που αποτελούν πηγή πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως φυτικές ίνες, βιταμίνη Β6 και κάλιο. Οι μπανάνες Chiquita είναι το τέλειο καλοκαιρινό σνακ για να γεμίσετε τις μπαταρίες σας και να απολαύσετε το ταξίδι σας στο έπακρο. Ανακαλύψτε τα μηνύματα της Chiquita στους πιο αγαπημένους ελληνικούς προορισμούς. #yourtravelbuddy”.





Σημαντική η στήριξη των παιδικών χωριών SOS σε μονογονεϊκές οικογένειες από την Ουκρανία

Τα Παιδικά Χωριά SOS, ηγετικός φορέας προστασίας παιδιών και οικογενειών παγκοσμίως, συνεχίζουν να στηρίζουν έμπρακτα παιδιά και οικογένειες από την Ουκρανία, που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα από τις συνέπειες του πολέμου. Στην εκδήλωση που παραχώρησε η Πρόεδρος της Δημοκρατίας στον κήπο του Προεδρικού Μεγάρου την Παρασκευή 15 Ιουλίου, προς τιμήν των οικογενειών αυτών, παρευρέθηκαν 23 μητέρες και παιδιά που φιλοξενούνται στο Παιδικό Χωριό SOS Βάρης.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αλληλεγγύης και στήριξης των Ουκρανών πολιτών που φιλοξενούνται στην Ελλάδα, μίλησαν και οι ίδιοι οι πληγέντες του πολέμου, περιγράφοντας τις εμπειρίες τους από την τραγική συνθήκη που εκτυλίσσεται στη χώρα τους. Μαζί με τις μητέρες και τα παιδιά που παρευρέθηκαν στην εκδήλωση και φιλοξενούνται στα Παιδικά Χωριά SOS, ήταν ο Γενικός Διευθυντής των Παιδικών Χωριών SOS, Γιώργος Πρωτόπαπας, ο Διευθυντής του Παιδικού Χωριού SOS Βάρης, Μενέλαος Τσαούσης και η Υπεύθυνη Προγράμματος Υποστήριξης Ουκρανών Προσφύγων, Χρυσάνθη Τάτση.

Συνολικά την περίοδο Απριλίου-Ιουνίου 2022 ο Οργανισμός υποστήριξε περισσότερες από 285 μητέρες και παιδιά από την Ουκρανία, μέσα από τα Παιδικά Χωριά SOS Βάρης και Πλαγιαρίου, τα Κέντρα Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας και τα Κέντρα Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης, καλύπτοντας βασικές τους ανάγκες.



**ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ
SOS
ΕΛΛΑΔΟΣ**

Η Βίκος Α.Ε. στέκεται δίπλα στη «Φλόγα της Αγάπης»



Η Βίκος Α.Ε. υποστηρίζει διαχρονικά τον θεσμό της εθελοντικής αιμοδοσίας και συμμετέχει ως χορηγός στην ετήσια Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία της Π.Ο.Σ.Ε.Α από το 2011. Η Φλόγα της Αγάπης όπως έχει καθιερωθεί να ονομάζεται, περνάει από όλες τις πόλεις της Ελλάδας, μέσα από ένα κλίμα γιορτής, για να καταλήξει στο τέλος, στην πόλη όπου φιλοξενεί την Αμφικτιονία.

Η έναρξη της Λαμπαδηδρομίας θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 22 Ιουλίου στις 18.30 στον Μητροπολιτικό Ναό της Αγίας Φωτεινής στη Νέα Σμύρνη σε συνδιοργάνωση με το Δήμο Ν. Σμύρνης. Στη συνέχεια η «Φλόγα της Αγάπης» θα μεταφερθεί στην Κεντρική Πλατεία και από εκεί στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου Νέας Σμύρνης, όπου και θα πραγματοποιηθούν χαιρετισμοί επισήμων.

Με τη βοήθεια του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, της Ελληνικής Αστυνομίας και του ΕΚΑΒ θα η Φλόγα της Αγάπης θα καταλήξει και θα διανυκτερεύσει στο Δημαρχείο Παλαιού Φαλήρου. Το Σάββατο 23 Ιουλίου, με τη συνεργασία του Υπουργείου Εμπορικής Ναυτιλίας, τη βοήθεια του Αρχηγείου του Λιμενικού Σώματος καθώς και τη συμμετοχή της Ομάδας Αιγαίου θα μεταφερθεί δια θαλάσσης, περνώντας από την διώρυγα της Κορίνθου, στον πρώτο προορισμό της, το Ξυλόκαστρο Κορινθίας. Μπορείτε να δείτε την αναλυτική διαδρομή [ΕΔΩ](#).



MADRUGADA Για πρώτη φορά στο Παναθηναϊκό Στάδιο

Το βράδυ της 24ης Σεπτεμβρίου οι Madrugada έρχονται στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο στην Αθήνα μαζί με ένα «δικό μας» κορίτσι, την 25χρονη Ελληνονορβηγή τραγουδίστρια Αμάντα Τένφιορντ (Amanda Tenfjord).

Όλες αυτές τις δεκαετίες, ένα φωτεινό μουσικό ουράνιο τόξο ενώνει την Ελλάδα με τη Νορβηγία, ένα τόξο λαμπερό, υπέροχα σαγηνευτικό, παντοτινά ανθεκτικό σαν τη μυθική γέφυρα «Bifröst», που – σύμφωνα με τη σκανδιναβική μυθολογία – είναι αυτή που συνδέει τη Γη με την Asgard, το μυθικό βασίλειο των θεών, που βρίσκεται στη μέση του κόσμου, ψηλά στον ουρανό. Οι Madrugada, ως σύγχρονοι Σκανδιναβοί γεφυροποιοί, μαζί με την Αμάντα θα φωτίσουν το φθινοπωρινό βράδυ της 24ης Σεπτεμβρίου με τα απόκοσμα υπερβόρεια ηχοτοπία τους.



Από τον Αύγουστο το Living Color Festival 'Tribe Edition' υπόσχεται να προσφέρει μια μοναδική μουσική εμπειρία



Η αντίστροφη μέτρηση για το εμβληματικό μουσικοχορευτικό φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής της Κύπρου, το Living Color Festival έχει επίσημα ξεκινήσει! Στις 6 Αυγούστου η σκηνή θα «πλημμυρίσει» με μουσική, προσκαλώντας όλο τον κόσμο σε μια πρωτόγνωρη εμπειρία.

Το Living Color Festival θα ενισχύσει τη συναρπαστική εμπειρία των φανατικών του φεστιβάλ και αυτή την χρονιά, με τους διοργανωτές του να «ανεβάζουν» τα vibes παρουσιάζοντας για πρώτη φορά το "Tribe Edition". Στο πολυαναμενόμενο μουσικό event, Afro και disco house μουσικές θα βάλουν φωτιά στην ατμόσφαιρα με γρογγυ ήχους που θα ξεσηκώσουν τη διάθεση, εξασφαλίζοντας μια μοναδική γιορτή που παρόμοια δεν έχει διοργανωθεί ξανά στο νησί.

Η διοργάνωση του μουσικού φεστιβάλ Living Color Festival 'Tribe Edition' θα γίνει και φέτος στην Αγία Νάπα, στην καρδιά της πόλης που χτυπά πάντα δυνατά, φέρνοντας και πάλι κοντά πρωτοποριακούς, παγκοσμίου κλάσης DJs από κάθε γωνιά του πλανήτη. Το φετινό line-up περιλαμβάνει μουσικούς από τη Μέση Ανατολή, την Ευρώπη και την Αμερική και απαρτίζεται από τους Kaz James, Eran Hersh, Joezi Zirah, African Stevenson, Alexandros Hadjikyriakos, Liquaxis και Paradise X.

Εισιτήρια για το φετινό Living Color Festival 'Tribe Edition' μπορείτε να βρείτε [εδώ](#) και το promo video [εδώ](#).



ΜΑΡΙ ΒΑΡΕΪΓ
ΕΤΣΙ ΠΑΓΩΝΟΥΝ
ΟΙ ΣΑΠΟΥΝΟΦΟΥΣΚΕΣ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΣΤΕΡΓΙΑ ΚΑΒΒΑΛΟΥ



Έτσι παγώνουν
οι σαπουνόφουσκες

«Όλος ο κόσμος πίστευε ότι τίποτα δεν ήταν πιο εύθραυστο, πιο εφήμερο και ντελικάτο από μια σαπουνόφουσκα. Αλλά έκαναν λάθος. Στη σωστή θερμοκρασία και στο κατάλληλο περιβάλλον, ήξεραν να αντιστέκονται».

Ένα σύγχρονο, συγκινητικό μυθιστόρημα για την ανάγκη κάθε μαμάς να είναι τέλεια αλλά και τη συνειδητοποίηση ότι τέλεια μαμά δεν υπήρξε, αλλά ούτε και θα υπάρξει ποτέ...

Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Σκουριά και χρυσάφι:
Πόρτο Λεόνε
(Pocket)



ΜΑΙΡΗ
ΚΟΝΤΖΟΓΛΟΥ
ΣΚΟΥΡΙΑ
ΚΑΙ ΧΡΥΣΑΦΙ
ΠΟΡΤΟ ΛΕΟΝΕ Β' ΜΕΡΟΣ

Το δεύτερο μέρος της συναρπαστικής διλογίας «Σκουριά και χρυσάφι». Μια συνταρακτική οικογενειακή ιστορία που δημιούργησε το καλύτερο ποτό στον κόσμο.

Στα χρόνια που το Πόρτο Λεόνε, όπως αποκαλούσαν οι Ενετοί τον Πειραιά, αρχίζει να αναδεικνύεται σ' ένα από τα σημαντικότερα λιμάνια της Μεσογείου, ο Αντώνης Βαμβακάς χτίζει μια αυτοκρατορία κάτω από την οποία, όπως ήταν η επιθυμία των γονιών του, στεγάζονται όλα τα μέλη της πολυπληθούς οικογένειας.

Για την επίτευξη του στόχου του να δημιουργήσει το καλύτερο Ποτό στον κόσμο, δεν θα διστάσει να εκμεταλλευτεί όποιον μπορεί να του φανεί χρήσιμος, ούτε να θυσιάσει τις επιθυμίες και τα όνειρα της αφοσιωμένης συμμάχου του, της αγαπημένης του αδελφής Αυγουστίνας...

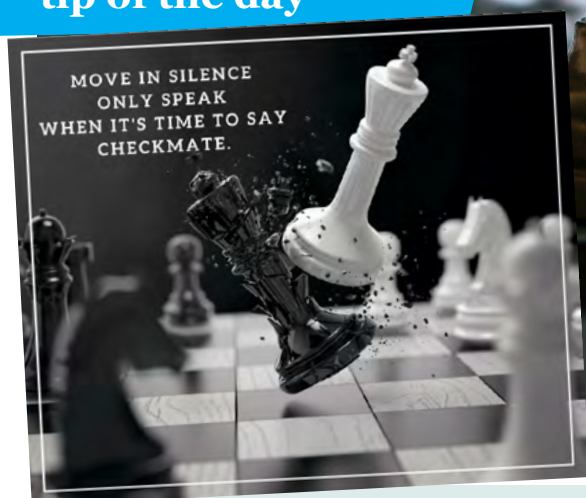
Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

STRATEGY REQUIRES THOUGHT,
TACTICS REQUIRE OBSERVATION.
Max Euwe



tip of the day



20 Ιουλίου

- > International Chess Day
- > World Jump Day
- > National Fortune Cookie Day
- > National Lollipop Day
- > National Moon Day
- > National Pennsylvania Day
- > National Hot Dog Day