

# ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



ΕΣΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

**ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
ΓΥΝΑΙΚΑ  
ΣΗΜΕΡΑ;**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και όλα φαίνονται αλλιώς... Πρόσφατα είχα μία διαφωνία με έναν πολύ δικό μου άνθρωπο γιατί σε μία "αντιδικία" που είχα με κάποιον δεν πήρε το μέρος μου και αντίθετα προτίμησε να παραμείνει ουδέτερος για να μην ρίξει λάδι στη φωτιά όπως μου είπε. Και ενώ ο θυμός που ένιωθα για τον "αντίδικο" ξεφούσκωσε, η αδικία που ένιωθα από εκείνον που δεν με υπερασπίστηκε όλο και θέριευε μέσα μου.

Ρώτησα λοιπόν γιατί δεν πήρε το μέρος μου και αφού μου απάντησε αυτό που σας είπα παραπάνω, κατέληξε με την εξής ερώτηση που με ακολουθεί 43 χρόνια: "γιατί έχεις εσύ ανάγκη από υπεράσπιση;" Ένα πολύ γρήγορο "όχι βέβαια" βγήκε από μέσα μου αλλά και η φράση που με κυνηγάει σε όλη την ανήλικη και ενήλικη ζωή μου ξεπήδησε για άλλη μια φορά μέσα από το υποσυνείδητό μου: "δεν έχεις ανάγκη εσύ!"

Οι άνθρωποι που μου ανεβάζουν το αίμα στο κεφάλι χωρίζονται σε 4 κατηγορίες, αυτοί που μου λένε:

- Τι ανάγκη έχεις εσύ...
- Εγώ στη θέση σου...
- Για σένα είναι η ζωή...
- Δεν σε φοβάμαι εσένα...

Θέλω λοιπόν σε αυτό το σημείο να πω πως ναι, δεν έχω καμία "ανάγκη" αφού έμαθα να τα βγάζω πάντα πέρα μόνη μου. Ναι, εσύ στη θέση μου θα έκανες κάτι άλλο όμως αυτή τη στιγμή -ίσως και ποτέ, δεν είσαι εγώ και κατά συνέπεια δεν θα βρεθείς στη θέση μου. Ναι, για μένα είναι η ζωή -η δική μου, γιατί μόνο εγώ ξέρω με πόσες θυσίες, αίμα, δάκρυα και ιδρώτα με έφτασα ως εδώ για να έρθεις εσύ να μου πεις ένα ελαφρύ: για σένα είναι η ζωή... Ναι, ούτε εγώ με φοβάμαι εμένα, αυτό όμως που τρέμω είναι πως όταν έρθει η ώρα και συνειδητοποιήσω πως δεν έχω ανάγκη κανέναν τότε θα τους κάνω όλους πέρα και θα πορευτώ μόνη μου... και τότε άντε να με βρεις για να μου πεις όλου του κόσμου τα τι ανάγκη έχεις εσύ, εγώ στη θέση σου, για σένα είναι η ζωή και δεν σε φοβάμαι εσένα...

**Tip of the Day:** Πολλές φορές οι δυνατοί άνθρωποι κρύβουν "δυνατά" και τις αδυναμίες τους. Ένα σκληρό προσώπειο δεν είναι πάντα μία ακόμα συμπεριφορά αλλά ένας τρόπος να προστατευθούν από την άγνοια σου για τη ζωή τους. Οι δυνατοί άνθρωποι, ξέρεις, χρειάζονται πού και πού μία αγκαλιά, ένα χέρι και κάποιον να τους υπερασπιστεί ακόμα και αν δεν το χρειάζονται. Το να υπερασπίζεσαι κάποιον που δεν το έχει ανάγκη είναι η υπέρτατη απόδειξη για το πού θα έφτανες για χάρη του ακόμα και αν δεν στο ζητήσει ποτέ...

**Tip 2:** Ημέρα της Γυναίκας σήμερα και είναι μία καλή αφορμή για ένα λουλούδι, ένα μήνυμα, μία αγκαλιά στις γυναίκες της ζωής σας. Ναι, δεν το έχουμε ανάγκη, όμως η αγάπη, η επιβεβαίωση και οι όμορφες πράξεις ποτέ δεν έβλαψαν κανέναν... και στο τέλος της ημέρας όλα χρειάζονται...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Πώς είναι να είσαι γυναίκα σήμερα;

Σήμερα γιορτάζουμε την Ημέρα της Γυναίκας σε όλο τον κόσμο!



Η 8η Μαρτίου ορίστηκε το 1977 από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών ως Παγκόσμια Ημέρα για τα δικαιώματα της Γυναίκας και τη Διεθνή Ειρήνη.

Πάμε, λοιπόν, να δούμε πρόσφατα στοιχεία και δεδομένα σχετικά με το γυναικείο φύλο.

## Η θηλυκότητα μπορεί να αυξήσει το άγχος μιας γυναίκας.

Το άγχος των γυναικών αυξάνεται λόγω των απειλών για τη θηλυκότητά τους. Σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal of Experimental Social Psychology, αμφισβητούνται οι προηγούμενες αντιλήψεις ότι μόνο οι άνδρες αντιδρούν αρνητικά σε απειλές κατά της στερεοτυπικότητας του φύλου τους, προσφέροντας μια νέα οπτική του πώς τα στερεότυπα φύλου επηρεάζουν τις γυναίκες, ιδιαίτερα όσον αφορά τη "φυσική" τους εμφάνιση.

Οι γυναίκες έχουν μάθει να υιοθετούν παραδοσιακά "ανδρικές συμπεριφορές" για να πετύχουν σε διάφορους τομείς της ζωής.

Προηγούμενες μελέτες επικεντρώνονταν κυρίως στις ψυχολογικές πτυχές των στερεοτύπων για το φύλο, συχνά παραβλέποντας τη σημασία της φυσικής εμφάνισης στη διαμόρφωση των εμπειριών. Αυτό το κενό παρακίνησε τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Γέιλ να πραγματοποιήσουν μία μελέτη, η οποία προσπάθησε να εξετάσει τις ψυχολογικές επιπτώσεις των αντιληπτών απειλών για τη στερεοτυπικότητα του φύλου στη φυσική εμφάνιση μεταξύ των γυναικών και να συγκρίνουν αυτές τις επιπτώσεις με αυτές που βιώνουν οι άνδρες.

Οι συμμετέχουσες έλαβαν είτε επιβεβαιωτικά είτε απειλητικά σχόλια σχετικά με την εμφάνισή τους και συγκεκριμένα τη θηλυκότητα του προσώπου τους. Προέκυψε ένα σταθερό μοτίβο όπου οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους όταν λάμβαναν σχόλια που υποδηλώνουν ότι η φυσική τους εμφάνιση ήταν λιγότερο θηλυκή από τον μέσο όρο, σε σύγκριση με όταν έλαβαν επιβεβαιωτική ανατροφοδότηση σχετικά με τη θηλυκότητά τους.



### Μόνο το 7% των διευθύνοντων συμβούλων είναι γυναίκες.

Παρόλο που περισσότερες γυναίκες κατέχουν πια υψηλά αξιώματα στον επιχειρηματικό χώρο, εξακολουθούν να υπάρχουν ανισότητες. Οι άνδρες παραμένουν στους ηγετικούς ρόλους, όπως δείχνει έρευνα που δόθηκε στη δημοσιότητα ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας. Η έρευνα που δημοσιεύθηκε από την εταιρεία Equileap και μελετά στοιχεία σχετικά με την έμφυλη ισότητα στον εργασιακό χώρο, αποκάλυψε ότι μόλις το 7% των διευθυνόντων συμβούλων και 17% των οικονομικών διευθυντών σε μεγάλες εταιρείες στις αναπτυγμένες χώρες είναι γυναίκες. Τα στοιχεία που αφορούν τη γυναικεία εκπροσώπηση στις επιχειρήσεις δείχνουν πως οι γυναίκες παραμένουν ακόμα μειονότητα σε ανώτατο επίπεδο.

### Πώς σχετίζεται η ανισότητα φύλου με τους συχνούς τραυματισμούς του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου στο γυναικείο ποδόσφαιρο!

Καμιά φορά οι ανισότητες βρίσκονται σε πράγματα που δεν είχαμε σκεφτεί... Η Επιτροπή Γυναικών και Ισότητας του βρετανικού κοινοβουλίου επισημαίνει ότι η έλλειψη

προσβασιμότητας και οικονομικής προσιτότητας για ποδοσφαιρικά παπούτσια σχεδιασμένα για γυναικεία πόδια είναι ένδειξη σεξισμού. Η έλλειψη ποδοσφαιρικών παπουτσιών ειδικά σχεδιασμένων για γυναίκες ήταν ένα βασικό θέμα στην κοινοβουλευτική έκθεση με τίτλο: «Εμπόδια στην υγεία για τα κορίτσια και τις γυναίκες στον αθλητισμό». Όπως προκύπτει από σχετική έρευνα, οι γυναίκες έχουν από δύο έως οκτώ φορές περισσότερες πιθανότητες να υποστούν τραυματισμό ACL σε σύγκριση με τους άνδρες. Η έκθεση εξέτασε 350 ελίτ γυναίκες ποδοσφαιρίστριες το 2023 και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το 82% των γυναικών παικτριών στην Ευρώπη αισθάνονται δυσφορία όταν φοράνε ποδοσφαιρικά παπούτσια. Ωστόσο διαπιστώθηκε ότι έχει σημειωθεί κάποια πρόοδος από κορυφαία αθλητικά brands, που όμως δεν είναι ακόμα προσιτά και ο αριθμός τους είναι περιορισμένος.

Έχουν δοθεί πολλές μάχες για να κατακτηθούν αυτονόητα δικαιώματα... Όμως υπάρχουν ακόμα πολλές που πρέπει να δοθούν.

Μπορείς να μοιραστείς μαζί μας τις δικές σου εμπειρίες, τις ιστορίες και τις μάχες που έδωσες [εδώ](#).



## “Παίξε Καθαρά”: Νέο Πρόγραμμα από τη Henkel Hellas και το Dixan

Η Henkel Consumer Brands και το Dixan με αφορμή την 6η Μαρτίου, Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σχολικού Εκφοβισμού, παρουσίασε το πρόγραμμα «Παίξε Καθαρά» με στόχο την ανάδειξη, αλλά και την παρέμβαση, μέσω εκπαίδευσης, στο κοινωνικό πρόβλημα του εκφοβισμού στην παιδική ηλικία. Το Dixan αναλαμβάνει κοινωνική δράση και απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, αλλά και προπονητές για να έρθουν στην επιφάνεια τα «σημάδια» του αθλητικού εκφοβισμού και να εφαρμοστεί έμπρακτη πρόληψη. Με όχημα τον αθλητισμό και με τη συνεισφορά όλων, μπορεί να δημιουργηθεί ένα καλύτερο αύριο για τα παιδιά και να καλλιεργηθούν πέρα από τις αθλητικές δεξιότητες και σημαντικές αξίες, όπως είναι ο σεβασμός, το ευ αγωνίζεσθαι, η αφοσίωση και η ομαδικότητα.

Αξιοποιώντας τον αθλητισμό που αποτελεί ζωντανό κομμάτι της κοινωνίας με τα αθλητικά ιδεώδη και την υγιή αθλητική κουλτούρα να αποτελούν έμπνευση, η Henkel Consumer Brands και το Dixan προσκαλούν τις ακαδημίες ποδοσφαίρου και τις αθλητικές οργανώσεις, να συμμετέχουν στο πρόγραμμα με σκοπό το «καθαρό» παιχνίδι. Σε συνεργασία με την αθλητική ακαδημία «Νικητές» και την επιμέλεια της συμβουλευτικής εταιρείας ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΠΡΑΞΙΣ, μία ομάδα αξιολογών προπονητών με την στήριξη του Dixan θα επισκεφτεί τις ακαδημίες και τις αθλητικές οργανώσεις της Αθήνας. Σκοπός τους να παρέχουν μια σειρά από σεμινάρια και διαλέξεις σε μικρούς αθλητές, γονείς και προπονητές ώστε να αναδειχθεί η αξία των βασικών αρχών του δίκαιου παιχνιδιού και η σημασία της συμμετοχής στους αγώνες, και όχι της νίκης. Ο αθλητισμός αποτελεί, από τη μικρή ηλικία, βασικό παράγοντα στην κοινωνικοποίηση και διαμόρφωση του χαρακτήρα ενός ανθρώπου. Γι' αυτό, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης όλων των αθλητών είναι σημαντική για την υγιή και «καθαρή» συμπεριφορά τους εντός και εκτός γηπέδου.



## Educational

### Τι είναι το χρυσό γάλα που έχει γίνει viral στα social media



Το χρυσό γάλα είναι ένα παραδοσιακό αγιουβερδικό ρόφημα που μπορούμε να φτιάξουμε εύκολα και βασικό του συστατικό είναι ο κουρκουμάς, που ωφελεί πολύ τον οργανισμό μας. Οι συνταγές του χρυσού γάλακτος μπορούν να γίνουν με φρέσκο γάλα και μέλι, κανέλα, μοσχοκάρυδο, τζίντζερ κ.α. Προσθέτοντας λίγο μαύρο πιπέρι στο ρόφημα με κουρκουμά συμβάλλουμε στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών του. Ο κουρκουμάς, μεταξύ άλλων, βοηθάει στην καλή λειτουργία του ήπατος και στην καταπολέμηση των φλεγμονών.

## 65 χρόνια Barbie®



Η Barbie γιορτάζει 65 χρόνια που εμπνέει τα κορίτσια να εξερευνήσουν τις απεριόριστες δυνατότητές τους και να πιστέψουν πως μπορούν να γίνουν ό,τι ονειρεύονται. Ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας η Barbie:

- Τιμάει γυναίκες πρότυπα που εμπνέουν και διαμορφώνουν το μέλλον, μέσα από τη σειρά Barbie Role Models.
- Επεκτείνει τη συνεργασία της με τον Φιλανθρωπικό Οργανισμό

Inspiring Girls International στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Barbie Dream Gap Project.

- Συνεργάζεται με περισσότερα από 40 brands για να γιορτάσει την 65 η επέτειό της.

Από τη δημιουργία της, η Barbie έχει βοηθήσει τα κορίτσια να εξερευνήσουν τις απεριόριστες δυνατότητές τους μέσω των διαφορετικών ρόλων και ιστοριών που δημιουργούν παίζοντας.

Από την ενθάρρυνση της έκφρασης τους μέσα από τα πολλά διαφορετικά στυλ και ντυσίματα μέχρι το παιχνίδι με πάνω από 250 επαγγέλματα στις κούκλες. Με την Barbie στο πλευρό τους, αμέτρητα παιδιά φαντάστηκαν τις δικές τους ιστορίες και ονειρευτήκαν το μέλλον τους. Καθώς η Barbie γιορτάζει την 65 η επέτειό της στις 9 Μαρτίου, μοιράζεται ιστορίες ενδυνάμωσης και ζωντανεύει τη θρυλική της κληρονομιά μέσα από τα μάτια και τα λόγια των θαυμαστών της.

«Η ιστορία της Barbie δεν αφορούσε ποτέ μόνο εκείνη. Αφορά τα αμέτρητα μικρά παιδιά που έχει εμπνεύσει και τις εκατομμύρια ιστορίες που τα βοήθησε να φανταστούν στην πορεία. Τα τελευταία 65 χρόνια, η Barbie έχει χρησιμοποιήσει την παγκόσμια πλατφόρμα της για να δώσει τη δυνατότητα στα κορίτσια να ονειρεύονται, να εξερευνούν τις απεριόριστες δυνατότητές τους, να κατευθύνουν τη δική τους πορεία και να διαμορφώνουν το μέλλον τους. Καθώς γιορτάζουμε αυτή την επέτειο - ορόσημο, αναγνωρίζουμε πάνω από έξι δεκαετίες ιστοριών που έχει εμπνεύσει η Barbie και την κούκλα που συνεχίζει να δίνει σε όλους την ευκαιρία να ονειρεύονται, και να ονειρεύονται μεγάλα όνειρα.» δήλωσε η Krista Berger, Senior Vice President της Barbie.

### Ήξερες ότι...

## Η "Barbie" είναι η ταινία με τα υψηλότερα έσοδα για το 2023

Η 65 η επέτειος της Barbie είναι μια στιγμή ορόσημο στην ιστορία της, με την κυκλοφορία της ταινίας της Barbie το 2023, που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την Warner Bros. Pictures.

Από την πρεμιέρα της τον περασμένο Ιούλιο, η ταινία Barbie κατέρριψε πολλαπλά ρεκόρ εισπράξεων, καθώς έγινε η ταινία με τα υψηλότερα έσοδα για το 2023, η ταινία με τα υψηλότερα έσοδα για την Warner Bros. Pictures και η ταινία με τα υψηλότερα έσοδα από γυναίκα σκηνοθέτη, την Greta Gerwig.







*Ελίνα Δημητριάδου,*  
Διατροφολόγος



## Κάνει να πίνουμε τελικά υγρά μαζί με το γεύμα μας;

**Πολλοί ισχυρίζονται ότι το πόσιμο νερό συνδυαστικά με το γεύμα αραιώνει το υδροχλωρικό (γαστρικό) οξύ και τα πεπτικά ένζυμα, καθιστώντας πιο δύσκολο για τον οργανισμό να αφομοιώσει τα τρόφιμα.**



Ωστόσο, ο ισχυρισμός αυτός υποδηλώνει ότι το πεπτικό μας σύστημα δεν είναι σε θέση να προσαρμόσει τις εκκρίσεις του στη σύσταση ενός γεύματος, το οποίο είναι ψευδές και δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Σκεφτείτε να είχαμε πρόβλημα κάθε φορά που καταναλώναμε 1 ποτήρι γάλα με το πρωινό μας ή σούπα με το φαγητό μας!!

Ένα επίσης δημοφιλές επιχειρήμα κατά της κατανάλωσης υγρών παράλληλα με τα γεύματα, υποστηρίζει ότι τα υγρά αυξάνουν την ταχύτητα με την οποία τα στερεά τρόφιμα εξέρχονται από το στομάχι. Ότι δηλαδή μειώνεται ο χρόνος επαφής των τροφών του γεύματος με το οξύ του στομάχου και τα πεπτικά ένζυμα, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η πέψη.

Ωστόσο, καμία επιστημονική έρευνα δεν υποστηρίζει αυτό τον ισχυρισμό. Μελέτη που ανέλυσε την κένωση του στομάχου παρατήρησε ότι ενώ τα υγρά περνούν από το

πεπτικό σύστημα πιο γρήγορα από τα στερεά, δεν έχουν καμία επίδραση στην ταχύτητα πέψης των στερεών τροφών.

### Αντιθέτως:

#### ✔ Τα υγρά βοηθούν τη διάσπαση του φαγητού.

Τα υγρά συντελούν στη διάσπαση των μεγαλύτερων τμημάτων του φαγητού, διευκολύνοντάς τα να προωθούνται από τον οισοφάγο προς το στομάχι. Αυτή η πιο ομαλή μετακίνηση της τροφής αποτρέπει το φούσκωμα και τη δυσκοιλιότητα.

#### ✔ Τα υγρά βοηθούν τη λειτουργία των πεπτικών ενζύμων.

Τα υγρά που εκκρίνει το στομάχι κατά τη διάρκεια της πέψης είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία των ενζύμων όπως η πειψίνη και η γαστρική λιπάση (πεπτικά ένζυμα που εμπεριέχονται στα πεπτικά αυτά





υγρά). Προς αυτή την κατεύθυνση λοιπόν λειτουργούν και τα υγρά που πίνουμε, είτε πριν είτε παράλληλα με το γεύμα.

✔ **Τα υγρά βοηθούν στην απώλεια βάρους.**

Το νερό μαζί με τα γεύματα μπορεί επίσης να βοηθήσει ώστε να γίνονται μικρές διακοπές στη μάσηση της τροφής. Αυτό δίνει τη δυνατότητα ελέγχου των σημάτων πείνας και κορεσμού (πληρότητας). Έτσι, αφενός αποτρέπεται σε ένα βαθμό η υπερκατανάλωση τροφής και αφετέρου μπορεί να ενισχυθεί ακόμη και η απώλεια βάρους.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι ευεργετικές επιδράσεις στη ρύθμιση βάρους, φαίνεται να ισχύουν κυρίως για το νερό και όχι για ποτά με θερμίδες (όπως σακχαρούχα ποτά, γάλα, χυμούς).

**ΟΜΩΣ!**

Δεν είναι όλα για όλους, άρα και σε αυτή την περίπτωση υπάρχουν άτομα για τα οποία η κατανάλωση υγρών με το φαγητό δεν είναι καλή ιδέα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η γαστροοισοφα-γική παλινδρόμηση. Εκεί, τα υγρά συνδυαστικά με τα γεύματα προσθέτουν όγκο στο στομάχι, οδηγούν σε αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης (όπως συμβαίνει με ένα μεγάλο γεύμα) και αυξάνεται η πιθανότητα

παλινδρόμησης γαστρικών υγρών προς τον οισοφάγο με δυσμενείς συνέπειες για τον βλεννογόνο του οισοφάγου.

Αντίστοιχα και σε εγκύους με έντονη ναυτία συστήνεται τα υγρά να καταναλώνονται με μικρές γουλιές ή με καλαμάκι ανάμεσα στα γεύματα ή τουλάχιστον 1 ώρα πριν ή μετά από το αυτά.

Τέλος, σε άτομα που στοχεύουν σε αύξηση βάρους, το νερό πριν το φαγητό μπορεί να δημιουργήσει πρόωρο κορεσμό, άρα καλό είναι να αποφεύγεται σαν πρακτική.

**Εν κατακλείδι...**

- ✔ Όταν πρόκειται για την κατανάλωση υγρών με τα γεύματα, στηρίξτε την επιλογή σας σε αυτό που αισθάνεστε καλύτερα. Εάν δεν έχετε παρατηρήσει κάποιο ανεπιθύμητο σύμπτωμα, τότε συνεχίστε να το κάνετε, αν σας ικανοποιεί, καθώς δεν υπάρχουν αξιόλογες επιστημονικές ενδείξεις ότι πρέπει να αποφεύγετε τον συνδυασμό.
- ✔ Ίσα ίσα, τα ποτά που καταναλώνονται πριν ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων μπορούν να προωθήσουν την ομαλή πέψη, να οδηγήσουν στη βέλτιστη ενυδάτωση και να σας δώσουν αίσθημα πληρότητας.
- ✔ Απλά θυμηθείτε ότι το νερό είναι η πιο υγιεινή επιλογή!





## Το πρώτο βρώσιμο δάσος στη Θεσσαλονίκη



Κάτοικοι και μαθητές της ευρύτερης περιοχής του δήμου Νεάπολης Συκεών στη Θεσσαλονίκη φύτεψαν μέσα σε ένα διήμερο 700 δέντρα και φυτά. Έτσι, κατάφεραν να δώσουν ζωή σε ένα άγονο και μη παραγωγικό οικόπεδο και να το μετατρέψουν στο πρώτο αστικό βρώσιμο δάσος της Ελλάδας!

Το οικόπεδο έκτασης ενός στρέμματος στην περιοχή Στρεμπενωτή μεταμορφώθηκε σε έναν ένας τόπο πρασίνου σε συνεργασία του δήμου με την Περιβαλλοντική Οργάνωση Μαμαγαία και με πρωταγωνιστές φυσικά τα μέλη της σχολικής κοινότητας του 5ου Γυμνασίου Νεάπολης. Φυτεύτηκαν τριακόσια πενήντα δέντρα, όπως κερασιές, καστανιές, αχλαδιές, καθώς και φυτά, όπως

φασκόμηλο, λεβάντα κ.α. Στόχος ήταν να προσφέρουν τους πολύτιμους καρπούς τους στους ανθρώπους, τα ζώα και τα πουλιά μέσα στα επόμενα χρόνια.

Η επιλογή του χώρου για το πρώτο αστικό βρώσιμο δάσος έγινε με κριτήριο τη γειτνίασή του με πολλές σχολικές μονάδες και κατοικίες, για να διευκολυνθεί η άμεση επαφή μαθητών, μαθητριών και γειτόνων και να συμμετέχει ενεργά ο κόσμος σε όλα τα στάδια προετοιμασίας αλλά και της φροντίδας ακολουθώντας τις αρχές της αειφορικής καλλιέργειας.

## EuroChampion Jet - Το νέο εντυπωσιακό ταχύπλοο της SEAJETS κατέφτασε στο λιμάνι του Πειραιά!

SAY *yes* & get impressed

Το εντυπωσιακό ταχύπλοο EuroChampion Jet έφτασε την Κυριακή, 3 Μαρτίου στο λιμάνι του Πειραιά. Πρόκειται για το νεότερο μέλος της οικογένειας της SEAJETS, το οποίο ετοιμάζεται να ντυθεί στα νέα του σινιάλα και να πλαισιώσει επάξια τις δύο ναυαρχίδες, το WorldChampion Jet, το γρηγορότερο ταχύπλοο με ρεκόρ Guinness και το Tera Jet, το μεγαλύτερο ταχύπλοο στον κόσμο.

Το EuroChampion Jet (πρώην HSC NATCHAN RERA)

κατασκευάστηκε το 2007 στην Αυστραλία από την Incat. Με μήκος 112,6 και πλάτος 31 μέτρα, εντυπωσιάζει με το μέγεθός του σε συνδυασμό και με την ταχύτητά του. Είναι ένας κυρίαρχος του Αιγαίου, με μεγάλο του πλεονέκτημα την ικανότητα να μεταφέρει 1.500 επιβάτες και 380 οχήματα με άνεση και φυσικά, ασύγκριτη ταχύτητα.

Μέσα στις ερχόμενες εβδομάδες θα ανακοινωθούν τα επίσημα δρομολόγια του για τη φετινή καλοκαιρινή περίοδο!





## Γιορτάστε την Ημέρα της Γυναίκας με Gancia!

Στις 8 Μαρτίου, τιμάμε όλες τις γυναίκες του κόσμου, για όλα εκείνα τα μικρά και μεγάλα, που κάνουν την καθημερινότητά μας πιο όμορφη! Γιορτάστε την Ημέρα της Γυναίκας με ένα ποτήρι Gancia Asti, προς τιμήν όλων των γυναικών της ζωής σας! Θα το βρείτε σε επιλεγμένες κάβες και σε μεγάλες αλυσίδες Super Market.

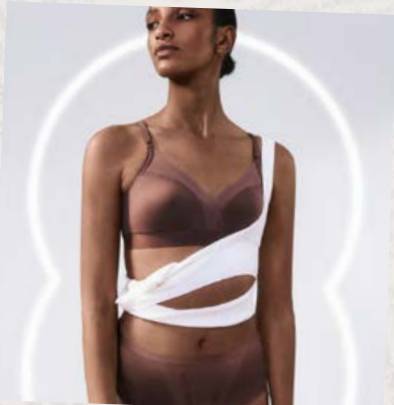


## «sloggi TV»: Η νέα καμπάνια του sloggi για τη SS24 αναβιώνει τη χρυσή εποχή του telemarketing



Κυρίες και κύριοι, σας παρουσιάζουμε για 1η φορά σε ζωντανή μετάδοση, τη SS24 ZERO Feel καμπάνια του sloggi, με τίτλο «sloggi TV». Εμπνευσμένα από τη χρυσή εποχή του telemarketing, στοχεύει να «βγάλει στον αέρα» όλη την αυτοπεποίθηση και την άνεση των νέων sloggi ZERO Feel bodywear.

Οι νέες σειρές sloggi είναι διαθέσιμες στα καταστήματα Triumph, στο <https://triumpheshop.gr/> και σε επιλεγμένα καταστήματα λιανικής.



## #Dance with Βίκος Cola για 2η χρονιά στον ρυθμό του NMDF Dance Convention



Let's dance with Βίκος Cola στην πιο ξεχωριστή γιορτή έκφρασης, δημιουργικότητας & χορού, το NMDF Dance Convention 2024 by Wigglesteps. Η Βίκος Cola, εκφράζοντας την αυθεντική δίψα για ζωή, θα «χορέψει», παρασύροντας τους συμμετέχοντες να ψάξουν μέσα τους τον δικό τους τρόπο, τη δική τους μουσική, τη δική τους έκφραση. Από τις 7 έως τις 10 Μαρτίου, πραγματοποιούνται συνολικά 35 ώρες χορού & 28 masterclasses, υπό την επίβλεψη 15 παγκοσμίου φήμης χορογράφων, που καλούν τους χορευτές να μοιραστούν την αγάπη για τον χορό και την έκφραση. Την Κυριακή 10 Μαρτίου, θα διεξαχθεί το World of Dance Greece 2024, όπου οι συμμετέχοντες, χωρισμένοι σε ξεχωριστές κατηγορίες, θα διαγωνιστούν διεκδικώντας τον τίτλο του νικητή. Οι 3 κορυφαίες ομάδες, θα κερδίσουν το χρυσό εισιτήριο για το World Of Dance Championship Week, που θα πραγματοποιηθεί τον Αύγουστο του 2024 στο Λος Άντζελες.





# Κονδυλώματα και λοιπά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα: Η Ευρώπη στέλνει SOS



**1 στους 3 άντρες έχει λοίμωξη από HPV σύμφωνα με διεθνή έρευνα, ενώ πρόσφατα στοιχεία δείχνουν σημαντική αύξηση των περιστατικών σύφιλης και γονόρροιας στη χώρα μας.**

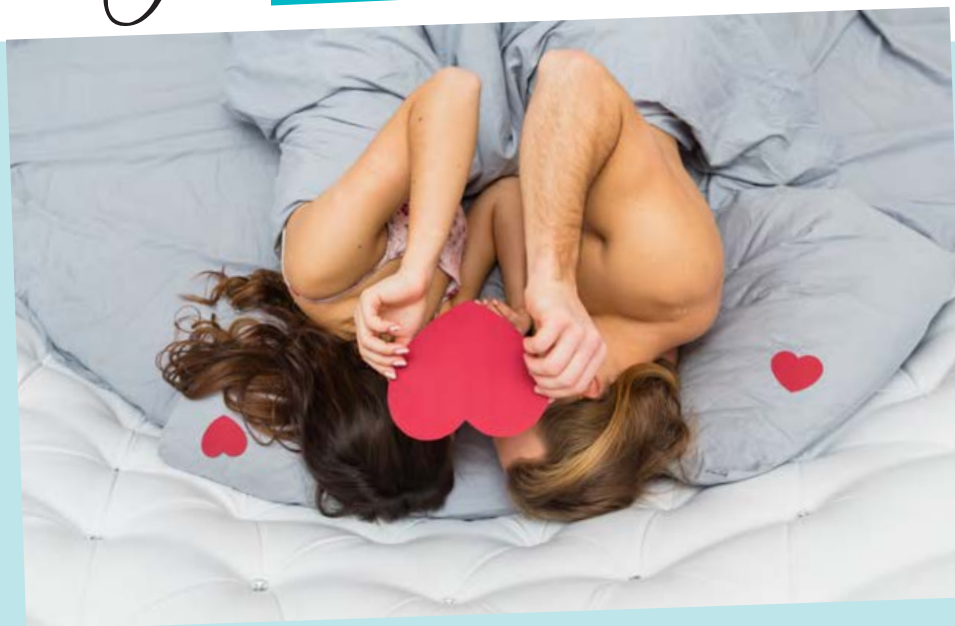
Ανησυχητικά είναι τα νέα σχετικά με την αύξηση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ) σε όλη την Ευρώπη, ανάμεσά τους και στη χώρα μας. Όπως υπογραμμίζει σε πρόσφατη έκθεσή του ο ΕΟΔΥ, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι καθημερινά μολύνονται με κάποιο ΣΜΝ περίπου 1 εκατομμύριο άνθρωποι, οι οποίοι είναι στην πλειονότητά τους ασυμπτωματικοί. Εκτιμάται επίσης ότι περισσότεροι από 500 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν εκδηλώσει έρπητα γεννητικών οργάνων, ενώ η λοίμωξη από HPV συνδέεται με πάνω από 311.000 θανάτους από καρκίνο του τραχήλου της μήτρας ετησίως.

## 1 στους 3 άντρες με λοίμωξη HPV

Μία ανησυχητική αύξηση που εντοπίστηκε πρόσφατα έρχεται να υπογραμμίσει την εικόνα των αυξανόμενων ΣΜΝ: μετα-ανάλυση μελετών από 35 χώρες που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση The Lancet αναφέρει σημαντική αύξηση της λοίμωξης των HPV στους άντρες, κυρίως στις ηλικίες 25-29 ετών. Το βασικό συμπέρασμα της δημοσίευσης είναι σοκαριστικό: σχεδόν 1 στους 3 άντρες άνω των 15 ετών έχει







προσβληθεί από τουλάχιστον έναν τύπο HPV και 1 στους 5 με έναν ή περισσότερους τύπους HPV υψηλού κινδύνου για καρκινογένεση. Αυτό κάνει ακόμη πιο σημαντική την καλή ενημέρωση, την πρόληψη και την έγκαιρη θεραπεία των κονδυλωμάτων – κάτι που φυσικά αφορά και στα δύο φύλα.

## HPV: Μετάδοση και Θεραπεία

Τα κονδυλώματα οφείλονται στον ιό HPV και είναι η πιο συχνή σεξουαλικά μεταδιδόμενη νόσος που αφορά τόσο άντρες όσο και γυναίκες. Μεταδίδονται συνήθως μέσω της ερωτικής επαφής, εάν όμως αφευθούν χωρίς θεραπεία μπορεί να εξαπλωθούν στον ίδιο τον ασθενή από μία περιοχή του σώματος σε άλλη, για παράδειγμα εξαιτίας της τριβής της περιοχής με σφουγγάρι ή της χρήσης ξυραφιού που τραυματίζει τη βλάβη και οδηγεί σε μεταφορά του ιού.

«Συνηθέστερα, οι τύποι του HPV που μπορεί να κολλήσει κάποιος είναι οι τύποι 6 και 11 που θεωρούνται αθώοι, πολλές φορές όμως δεν κολλάμε μόνο έναν ιό αλλά μία ομάδα ιών. Επομένως, είναι απαραίτητο να γίνεται HPV DNA test σε υλικό από τις βλάβες έτσι ώστε να διαπιστώσουμε εάν αντιμετωπίζουμε κάποιον αθώο τύπο ιού ή κάποιον δυνητικά ογκογόνο, οπότε το πλάνο παρακολούθησης αλλάζει. Εάν οι βλάβες που παρατηρούμε έχουν προκληθεί από έναν μη ογκογόνο τύπο του HPV που προκαλεί τα κονδυλώματα, τότε η θεραπεία αφορά στην εξάχνωση των βλαβών με Laser CO2 το οποίο αποτελεί μία ασφαλή, ανώδυνη και αποτελεσματική μέθοδο που εξαλείφει τις βλάβες συχνά σε μία μόνο συνεδρία χωρίς ουλές και απαιτούμενο χρόνο αποκατάστασης.

Ωστόσο, να πούμε ότι με το Laser μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και βλάβες από ογκογόνα στελέχη καθώς και βλάβες στην περιοχή του πρωκτού. Το Laser CO2 έχει επίσης το πλεονέκτημα ότι στοχεύει ακόμη και πολύ μικρές βλάβες, κάτω του 1 χιλιοστού, αφήνοντας ανέπαφους τους γύρω ιστούς», εξηγεί η [Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine](#). «Καθοριστικός παράγοντας για την πλήρη αντιμετώπιση των κονδυλωμάτων είναι ο εντοπισμός και εξάχνωση

ακόμη και των πιο δυσδιάκριτων βλαβών καθώς και η εξέταση και θεραπεία όχι μόνο του ασθενούς αλλά και του ερωτικού συντρόφου ώστε να αποτραπεί η επαναμόλυνση».

## 113% αύξηση περιστατικών σύφιλης και 120% γονόρροιας στην Ελλάδα

Τα δεδομένα για την αύξηση της λοίμωξης HPV έρχονται να συμπληρώσουν στοιχεία του ΕΟΔΥ που υπογραμμίζουν ότι και η χώρα μας βρίσκεται στην ίδια δυσχερή κατάσταση με την υπόλοιπη Ευρώπη αναφορικά με

την εξάπλωση των ΣΜΝ. Σύμφωνα με τα στοιχεία αυτά, στο διάστημα 2020 – 2022 έχει καταγραφεί στην Ελλάδα αύξηση 113,36% στα κρούσματα πρώιμης σύφιλης και 120,73% στα κρούσματα γονόρροιας.

Μάλιστα, καθώς η σύφιλη και η γονόρροια αποτελούν αξιόπιστους δείκτες της τάσης και των υπόλοιπων ΣΜΝ – κάτι που αποδεικνύεται με την αύξηση των λοιμώξεων HPV-, οι ειδικοί έχουν κάθε λόγο να ανησυχούν. «Εκτός από την πραγματικά ανησυχητική αύξηση των περιστατικών σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, υπάρχει ένα ακόμη στοιχείο που επηρεάζει την κατάσταση. Πρόκειται για τη μικροβιακή αντοχή που αναπτύσσουν οι μικροοργανισμοί στα αντιβιοτικά και άλλα φάρμακα, κάνοντας πιο δύσκολη την οριστική θεραπεία ορισμένων λοιμώξεων. Γι' αυτό, η σωστή ενημέρωση και η έγκαιρη επίσκεψη στον Δερματολόγο – Αφροδισιολόγο είναι ζωτικής σημασίας, ώστε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το νόσημα», επισημαίνει η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα.

## Η σημασία της πρόληψης στον έλεγχο των ΣΜΝ

Πολύ σημαντικό σε επίπεδο πρόληψης για τον HPV είναι το εμβόλιο, ειδικότερα το 9δύναμο, που χορηγείται δωρεάν σε εφήβους, κορίτσια και αγόρια. Το εμβόλιο αυτό προστατεύει τόσο από τους τύπους του ιού που ευθύνονται για τα κονδυλώματα όσο και από τους ογκογόνους τύπους, που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο του τραχήλου της μήτρας στις γυναίκες, των γεννητικών οργάνων ή του στοματοφάρυγγα στους άντρες», επισημαίνει η Δρ. Τσιατούρα.

Εξίσου σημαντική είναι η ενημέρωση σχετικά με τους τρόπους μετάδοσης και πρόληψης του HPV και των λοιπών ΣΜΝ: χρήση προφυλακτικού στις ερωτικές επαφές και έγκαιρη επίσκεψη στον Δερματολόγο – Αφροδισιολόγο εάν εντοπιστεί κάποιο πιθανό σύμπτωμα, όπως ασυνήθιστες εκκρίσεις, εξογκώματα, ανυψώσεις στο δέρμα στα γεννητικά όργανα ή στη γύρω περιοχή.

# Μήνας Γαστρονομίας στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens

Ο Μάρτιος είναι ένας μήνας μεγάλου γαστρονομικού ενδιαφέροντος στο βραβευμένο ξενοδοχείο.



Αριστοτεχνικές δημιουργίες με αστέρι Michelin στο Pelagos, παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις στην Taverna37 και το καλύτερο brunch της πόλης στο Mercato: Με μια δελεαστική γκάμα εποχικών και συνεργατικών γευστικών εμπειριών, ο Μάρτιος υπόσχεται να είναι ένας ένδοξος γαστρονομικός μήνας στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens.

## Pelagos

Το βραβευμένο με αστέρι Michelin εστιατόριο Pelagos επιστρέφει δημιουργικά στο πλαίσιο του «Friends of Pelagos». Στις 26 και 27 Μαρτίου, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν την τέχνη του Γάλλου σεφ Emmanuel Renault και του Chef de Cuisine George Dospras από το εστιατόριο Lauda του Andronis Boutique Hotel στη Σαντορίνη.

Έχοντας κερδίσει τρία αστέρια Michelin και ένα Meilleur Ouvrier de France (Βραβείο Καλύτερου Τεχνίτη Γαλλίας) ο Emmanuel Renault έρχεται στην Αθήνα για πρώτη φορά και ενώνει τις δυνάμεις του με τον ταλαντούχο George Dospras για να συνεργαστούν με τον βραβευμένο με αστέρι Michelin Chef του Pelagos, Luca Piscazzi και την ομάδα

του. Όλοι μαζί θα επιμεληθούν και θα δημιουργήσουν από κοινού ένα αποκλειστικό μενού, με κόστος 170€ ανά άτομο, αναδεικνύοντας την υψηλή τέχνη της γαστρονομίας με έμπνευση από τη Μεσόγειο.

## Taverna37

Την Καθαρά Δευτέρα, 18 Μαρτίου, οι επισκέπτες θα απολαύσουν ένα οικογενειακό μενού με ζωηρά ορεκτικά, ζουμερές σαλάτες, παραδοσιακά μαγειρεμένα θαλασσινά και σαρακοσιανά, με κόστος 95€ ανά άτομο, ενώ η Δευτέρα 25 Μαρτίου είναι αφιερωμένη στο παραδοσιακό μπακαλιάρo σκορδαλιά σε δημιουργικές παραλλαγές.

## Mercato

Προς τιμήν της Καθαρής Δευτέρας, την πρώτη μέρα της Σαρακοστής, το Mercato θα προσφέρει στις 18 Μαρτίου ένα ξεχωριστό brunch μενού με θαλασσινά, με κόστος 110€ ανά άτομο.





## Γνωρίζοντας από την κόψη: Τη Διεθνή Ημέρα των Γυναικών μιλάμε για την έμφυλη βία

Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα των Γυναικών που τιμάται κάθε χρόνο στις 8 Μαρτίου, ο Δήμος Αθηναίων διοργανώνει στην [Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων](#) δράσεις για την ενίσχυση της γυναικείας φωνής και την αντιμετώπιση του ανησυχητικά αυξανόμενου φαινομένου της έμφυλης βίας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει συζητήσεις, ομιλίες από επιστήμονες και ειδικούς, προβολές ταινιών μικρού μήκους και παράλληλες δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Ξεχωριστή παρουσία έχει η εικαστικός Γεωργία Λαλέ με την performance της με τίτλο «ΑΔΥΤΟΝ», για την πραγματοποίηση της οποίας η καλλιτέχνη καλεί γυναίκες και θηλυκότερες να της δωρίσουν δικά τους σεντόνια που μπορούν να φέρουν μαζί τους, την ίδια ημέρα και κατά τη διάρκεια της δράσης, καθώς και με την τριήμερη εικαστική της έκθεση με τίτλο «Η Ενοχή της Γειτονιάς».

Με την έκθεσή της, η Ελληνίδα εικαστικός της «Ροζ Σημαίας», Γεωργία Λαλέ, που ζει μόνιμα στη Νέα Υόρκη, μνημονεύει θύματα γυναικοκτονίας και τιμά ανθρώπους που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία. Η έκθεση «Η Ενοχή της Γειτονιάς», που θα είναι ανοιχτή προς το κοινό από τις 8 έως και τις 10 Μαρτίου, περιλαμβάνει μεταξύ άλλων το νέο της έργο «Σημαία», φτιαγμένο ειδικά για τη φετινή Διεθνή Ημέρα των Γυναικών.

Στο πλαίσιο των δράσεων του Δήμου Αθηναίων με τίτλο «Γνωρίζοντας από την κόψη: Τη Διεθνή Ημέρα των Γυναικών μιλάμε για την έμφυλη βία», στις 8 Μαρτίου, από τις 19:00 έως τα μεσάνυχτα, το έργο «Ροζ Σημαία» (2021) της Γεωργίας Λαλέ θα «ντύσει» την πρόσοψη του Δημαρχείου Αθηνών, με τη χρήση της τεχνολογίας 3D projection mapping. Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα των δράσεων [εδώ](#).

## Η σιωπή μιας αιχμαλωσίας

ΒΙΒΙΑΝ ΑΒΡΑΑΜΙΔΟΥ-ΠΛΟΥΜΠΗ

### Η σιωπή μιας αιχμαλωσίας

ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΤΟΥΜΑΖΗ,  
ΑΙΧΜΑΛΩΤΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΕΙΣΒΟΛΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ



Τη Δευτέρα 11 Μαρτίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Μελάρι, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Βίβιαν Αβρααμίδου-Πλούμπη, με τίτλο «Η σιωπή μιας αιχμαλωσίας». Συνομιλία με τον Δημήτρη Τουμάζη αιχμάλωτο κατά την τουρκική εισβολή στην Κύπρο.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Μαρία Παναγίδου, αρχιτέκτονας, πρώην μορφωτική σύμβουλος Πρεσβείας Κυπριακής Δημοκρατίας στην Αθήνα

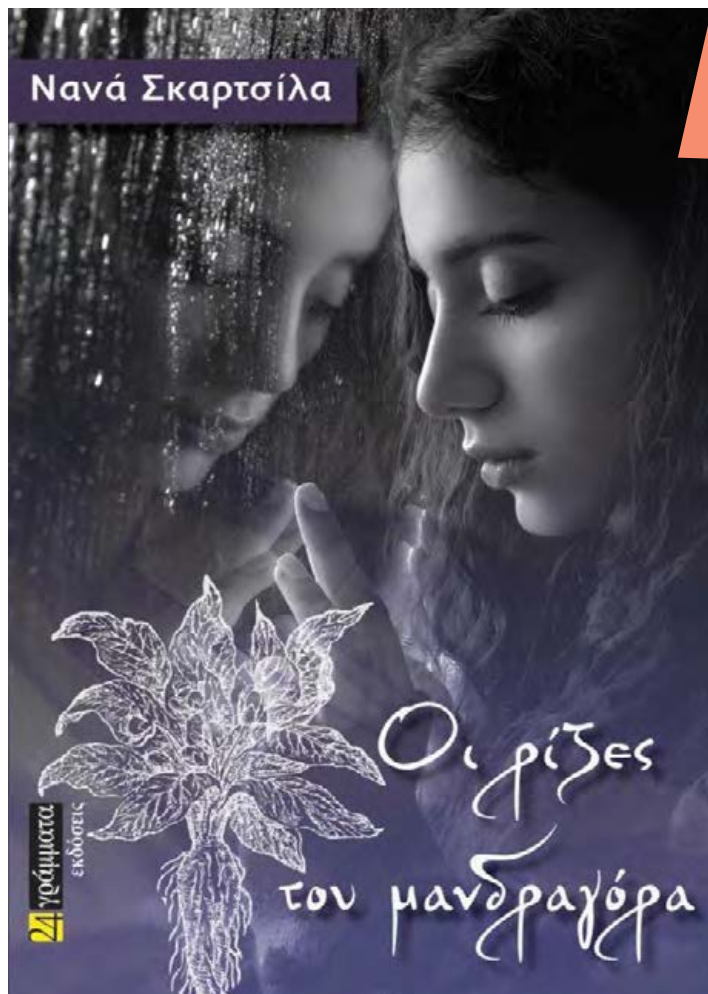
Μιχάλης Α. Πέτρου, κλινικός ψυχολόγος και κοινωνικός ανθρωπολόγος

Ευάνθης Χατζηβασιλείου, Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών



Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον IANO της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του IANOS.

Νανά Σκαρτσίλα



## Οι ρίζες του μανδραγόρα

Η ζωή της Ιουλίας ανατρέπεται όταν ανακαλύπτει ότι είναι υιοθετημένη. Γίνεται άλλος άνθρωπος. Και ξεκινάει την αναζήτηση της βιολογικής της μητέρας στην Ουγγαρία, ιδιαίτερα στο Σίοφοκ -μια πόλη δίπλα στη λίμνη Μπάλατον-, όπου έχει γεννηθεί, με απροσδόκητες εξελίξεις. Όταν η ζωή της βρίσκεται σε κίνδυνο καταφέρνει να ξεφύγει... με όχι απαραίτητως νόμιμα μέσα και επιστρέφει στην Αθήνα. Εκεί ανακαλύπτει την αγάπη της για τη λογοτεχνία.

Σε κάθε βιβλίο της οι ιστορίες βρίσκουν τη συγγραφέα και όχι το αντίθετο. Αρχίζει μια νέα αναζήτηση στην Πορτογαλία σ' ένα πανέμορφο ψαροχώρι στις ακτές του Ατλαντικού, τη Ναζαρέ, για να βρει τον βιολογικό της πατέρα. Σε ένα απομονωμένο φρούριο δίπλα στο φάρο της Ναζαρέ, ανακαλύπτει ότι το να σκαλίζεις το παρελθόν δεν είναι πάντα καλή ιδέα. Στην Παλιά Αθήνα είναι θαμμένο ένα μυστικό που όταν έρθει στην επιφάνεια θα τη στοιχειώσει.

Παρουσιάζεται ανάγλυφος ο πίνακας της Αθήνας του 1913, μετά τους Βαλκανικούς πολέμους, όπου φαντασία και πραγματικότητα περιπλέκονται, με τους ανθρώπους της εποχής, τις συνήθειες και την καθημερινότητά τους...

## Το νυχτόσπιτο



Όταν σε καλούν οι φωνές, μην απαντήσεις...

Μετά τον θάνατο των γονιών του στη φωτιά του σπιτιού τους, ο δεκατετράχρονος Ρίτσαρντ Ελόβντ πηγαίνει να μείνει με τους θείους του στην απομακρυσμένη πόλη Μπάλανταϊν. Ο Ρίτσαρντ κερδίζει πολύ γρήγορα τη φήμη του παρία κι όταν ένας συμμαθητής του, ο Τομ, εξαφανίζεται, όλοι υποπτεύονται το καινούργιο θυμωμένο αγόρι. Κανείς δεν τον πιστεύει όταν τους λέει ότι ο τηλεφωνικός θάλαμος στην άκρη του δάσους τον ρούφηξε σαν να ήταν σε ταινία τρόμου. Κανείς, εκτός από την Κάρεν, μια εξίσου μοναχική συμμαθήτρια που ενθαρρύνει τον Ρίτσαρντ να ακολουθήσει τα στοιχεία που η αστυνομία αρνείται να διερευνήσει. Εντοπίζει τον αριθμό που κάλεσε ο Τομ για να κάνει φάρσα σε ένα εγκαταλειμμένο σπίτι στο Δάσος των Κατόπτρων. Εκεί βλέπει φευγαλέα ένα τρομακτικό πρόσωπο στο παράθυρο. Και τότε οι φωνές αρχίζουν να ψιθυρίζουν στο αυτί του... Όταν ένας ακόμη συμμαθητής εξαφανίζεται, ο Ρίτσαρντ πρέπει να βρει έναν τρόπο να αποδείξει την αθωότητά του -και σώσει το μυαλό του από την τρέλα-καθώς παλεύει με τη σκοτεινή μαγεία που πνίγει το Μπάλανταϊν και μεθοδεύει την καταστροφή του. Τελικά όμως, ίσως ο Ρίτσαρντ δεν είναι ο πιο αξιόπιστος αφηγητής της δικής του ιστορίας...



quote of the day

"THE MOST ALLURING THING A WOMAN CAN HAVE IS CONFIDENCE."  
Beyoncé Knowles

Γιορτάζουν!

8/3

Ερμής, Θεοφύλακτος, Θεοφύλακτη

9/3

Αέτιος, Αέτης, Αετίνα, Βιβιανός, Βιβιάνα, Βιβή, Ηλιανή, Ηλιάνα, Λυσιμάχος, Λυσιμάχη, Ξάνθος, Ξανθή, Σεβηριανός, Σεβηριανή, Σμαράγδα, Σμαρώ, Σμαράγδης, Φιλοκτήμων, Σαράντης, Σαράντος

8 Μαρτίου

- > International Women's Day
- > United Nations Day for Women's Rights and International Peace
- > Be Nasty Day
- > National Peanut Cluster Day
- > National Preschooler's Day
- > National Proofreading Day
- > National Retro Video Game Day

9 Μαρτίου

- > World Kidney Day
- > Genealogy Day
- > National Barbie Day
- > National Crab Meat Day
- > National Get Over It Day
- > National Heroes and Benefactors Day
- > National Meatball Day

10 Μαρτίου

- > International Bagpipe Day
- > International Day of Awesomeness
- > International Day of Women Judges
- > International Wig Day
- > National Drake Day
- > National Dry Shampoo Day
- > National Freelancers Day
- > National Women and Girls HIV/AIDS Awareness Day
- > Pretzel Sunday

tip of the day

A girl should be two things:  
who and what she wants.



COCO CHANEL