

Τυριά με ιστορία

ΧΩΤΟΣ®

από το 1920

Φέτα • Μανούρι • Ανθότυρο • Καισικίσιο



ΧΩΤΟΣ Α.Β.Ε.Ε.

Βλαχάβα 10, Τ.Κ40011 | Φαλάνη - Λάρισα, Ελλάδα,

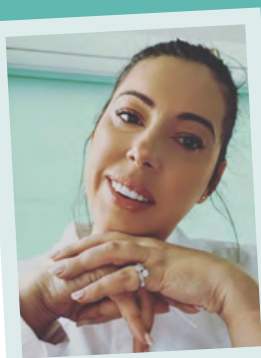
Τηλ: +30 241 094 1815 | Fax: +30 241 094 1549 | E-Mail: info@hotos.gr

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



**ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ:
#DINK ΚΑΙ #PURITEENS**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser**, καλό μήνα και καλή εβδομάδα!!!

«Τι σε κρατάει σε αυτή τη σχέση;» ρώτησα τη φίλη μου που εδώ και κάποιους μήνες έχει δεσμό με κάποιον ας τον πούμε εκολαπτόμενο "τοξικούλη τύπο".

Μου τον περιέγραψε ως έξυπνο, πολύ διασκεδαστικό, εξωστρεφή και άλλα πολλά. Όμως αυτό συμβαίνει τις στιγμές που είναι μαζί της γιατί τις υπόλοιπες μέρες ίσως και νύχτες απλά τον "ψάχνει".

«Λοιπόν, γιατί νομίζεις ότι μένεις μαζί του;» επανέλαβα.

Ανασήκωσε τους ώμους της. "Δεν ξέρω. Υποθέτω ότι θα μου έλειπε πάρα πολύ αν δεν ήταν εδώ».

Αυτό ήταν! Έπαιζε «το κόλπο» της επιλεκτικής μνήμης με τον εαυτό της.

Άκουσα πρώτη φορά για το «κόλπο» στο κλασικό βιβλίο του Dr Henry Cloud, *Necessary Endings*, που περιγράφει την τάση των ανθρώπων να κλειδώνουμε τα καλύτερα χαρακτηριστικά κάποιου στο μυαλό μας, ενώ τείνουμε να παραβλέπουμε τα άσχημα. Τι σημαίνει αυτό; Πως ακόμη και όταν ξέρουμε ότι κάποιος δεν είναι καλός για μας προσπαθούμε να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας και να μείνουμε σε μία σχέση που ξέρουμε εκ των προτέρων ότι δεν θα έχει αίσιο τέλος.

Το "κόλπο" μας βάζει στη διαδικασία κάθε φορά που πάμε να τελειώσουμε μία σχέση, το μυαλό μας να μας θυμίζει τα καλά χαρακτηριστικά του άλλου ατόμου οπότε ταραζόμαστε και μόνο στη σκέψη να τον χάσουμε!

Το πρόβλημα είναι όμως ότι αυτή η χρήση της επιλεκτικής μνήμης σημαίνει ότι ετοιμάζεσαι να σου λείψει μισός άνθρωπος — ένα άτομο που στην πραγματικότητα δεν υπάρχει, αφού στην κρίσιμη στιγμή εσύ ξεχνάς το 50% αυτού με τα "κακά" χαρακτηριστικά και επικεντρώνεσαι μόνο στο υπόλοιπο 50%, στα "καλά".

Είναι μια ιδιαίτερη παγίδα για τους καλούς ανθρώπους, επειδή τείνουν να δίνουν σε έναν σύντροφο το πλεονέκτημα της αμφιβολίας, ακόμη και όταν ξέρουν ότι δεν είναι καλό για αυτούς. Το «κόλπο» είναι ένας ψυχολογικός αμυντικός μηχανισμός που εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι δεν μπορούν να αφήσουν κάποιον ή κάτι στο οποίο έχουν επενδύσει πολύ.

Tip of the Day: Η επιλεκτική μνήμη μπορεί να αναγκάσει τους ανθρώπους να παραμείνουν σε ανθυγιεινές, ακόμη και τοξικές, καταστάσεις για πάρα πολύ καιρό και, με αυτόν τον τρόπο, να καταστρέψουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Επομένως, είναι σημαντικό να αφήσουμε τον ροζ φακό στην άκρη και να κοιτάξουμε την αλήθεια των σχέσεών μας με ανοιχτά μάτια, μυαλό και καρδιά. Τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων δίπλα μας, είναι υπαρκτά, είναι αληθινά, είναι εδώ! Και εμείς έχουμε επιλογές αφού είτε μαθαίνουμε να τους αποδεχόμαστε, να τους ανεχόμαστε, να τους αγαπάμε ακόμα και να τους απομακρύνουμε αν χρειαστεί.

Extra Tip of the Day: Αγάπησε με όλη σου την καρδιά αλλά μην ξεγελάς τον εαυτό σου με παιχνίδια που παίζει το μυαλό σου. Και αν επιμένεις στην επιλεκτική μνήμη, τότε φρόντισε να θυμάσαι όσους σε θυμούνται και να ξεχνάς όσους σε ξεχνούν...

Καλή Πρωταπριλιά είπαμε;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Στο μικροσκόπιο: #DINK και #Puriteens



Σήμερα θα μιλήσουμε για "φαινόμενα" της εποχής που μας απασχολούν πολύ κι ας αγνοούν πολλοί τους όρους που τα συνοδεύουν...



DINK, DINKWAD και DINKWAC

DINK σημαίνει «dual income, no kids» ή «διπλό εισόδημα, χωρίς παιδιά». Είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ζευγάρια που εργάζονται και έχουν εισόδημα αλλά έχουν επιλέξει να μην αποκτήσουν παιδιά.

Χωρίς καμιά αμφιβολία, η οικογενειακή δομή αλλά και οι σχέσεις έχουν υποστεί τεράστια αλλαγή τα τελευταία χρόνια.

Πολλοί είναι οι παράγοντες λοιπόν που μπορεί να οδηγήσουν ένα ζευγάρι στην απόφαση να μην κάνει παιδιά. Όλα έχουν να κάνουν με την εξισορρόπηση της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής χωρίς τις πρόσθετες ευθύνες της ανατροφής των παιδιών.

Οικονομική ελευθερία και ευελιξία

Η ανατροφή ενός παιδιού είναι ακριβή υπόθεση. Σύμφωνα με άρθρο στο περιοδικό TIME του 1987, που φέρει τον τίτλο «Living: Here Come the DINKs», το κόστος ανατροφής ενός παιδιού στις ΗΠΑ μέχρι την ηλικία των 18 ήταν σχεδόν 100.000 δολάρια (εκείνη την εποχή).

Σήμερα, πάντως, σύμφωνα με εκτιμήσεις του Ινστιτούτου Brookings με βάση στοιχεία από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ, το νούμερο αυτό έχει φτάσει τα 310.000 δολάρια.

Επιπλέον, σύμφωνα με την έρευνα της Ομοσπονδιακής Τράπεζας των ΗΠΑ για τα οικονομικά των καταναλωτών, τα ζευγάρια χωρίς παιδιά έχουν τα υψηλότερα καθαρά



έσοδα από όλους τους άλλους τύπους οικογενειών. Το μέσο καθαρό εισόδημα ενός ζευγαριού DINK είναι περίπου 399.000 δολάρια, σχεδόν 150.000 δολάρια περισσότερο από τα ζευγάρια με παιδιά.

Είναι λοιπόν μια επιλογή τρόπου ζωής που τους επιτρέπει να επικεντρωθούν στην καριέρα τους, να ταξιδέψουν ή απλώς να απολαύσουν μια ζωή χωρίς παιδιά, αφού η απουσία της οικονομικής πίεσης που σχετίζεται με την ανατροφή των παιδιών επιτρέπει στα ζευγάρια DINK να

εξοικονομήσουν αυτά τα χρήματα ή να τα ξοδέψουν σε ανέσεις για τον εαυτό τους. Αυτό θα μπορούσε να επιτρέψει στο ζευγάρι να αυξήσει τις δαπάνες του για τα γεύματα. Μπορούν επίσης να αγοράσουν είδη ένδυσης που διαφορετικά θα μπορούσαν να θεωρηθούν πολύ ακριβά.

Τα ζευγάρια DINK επίσης δεν χρειάζονται τόσο πολύ χώρο διαβίωσης για να φιλοξενήσει τον εαυτό τους και τις ανάγκες τους. Με άλλα λόγια, δεν θα χρειαζόταν να αναζητήσουν στέγη που περιλαμβάνει υπνοδωμάτια για παιδιά. Αυτό θα μπορούσε να τους επιτρέψει να νοικιάσουν ή να αγοράσουν λιγότερο ακριβές κατοικίες με μικρότερους χώρους.

Αγκαλιάζοντας ένα διαφορετικό είδος «γονεϊκότητας»

Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, τα ζευγάρια DINK βιώνουν τη γονεϊκότητα αλλά με έναν άλλον τρόπο, υιοθετώντας κατοικίδια. Εδώ μπαίνουν και δύο άλλοι όροι: DINKWAD από τις λέξεις «double income, no kids, with a dog» και DINKWAC από τις λέξεις «double income, no kids, with a cat». Οι ευθύνες της





ιδιοκτησίας κατοικίδιων ζώων, από τη διατροφή και την περιποίηση έως την κτηνιατρική φροντίδα, παρέχουν μια αίσθηση σκοπού και εκπλήρωσης. Τα ζευγάρια DINK, απολαμβάνοντας την οικονομική τους ελευθερία μπορούν να αντέξουν οικονομικά την πολυτέλεια να κατοικούν τα κατοικίδια τους με την καλύτερη τροφή, παιχνίδια και υγειονομική περίθαλψη. Η χαρά της ανατροφής ενός πλάσματος ικανοποιεί τα έμφυτα γονικά ένστικτα που διαθέτουν πολλά ζευγάρια, χωρίς τις συντριπτικές απαιτήσεις που έχουν τα παιδιά.

Πάντως πρόκειται για έναν τρόπο ζωής που κάποιιοι μπορούν να υποστηρίξουν και κάποιιοι άλλοι όχι, αφού υπάρχουν πολλοί τρόποι ένας άνθρωπος να νιώσει πλήρης και δεν περιλαμβάνουν όλοι την απόκτηση παιδιών.

Πάμε τώρα να δούμε τι γίνεται με τους #Puriteens

Ο όρος αναφέρεται σε εφήβους που δείχνουν να σοκάρονται από σεξουαλικό περιεχόμενο στο Διαδίκτυο και γενικά θεωρείται ότι εκδηλώνουν συχνά σεμνοτυφία και πουριτανισμό.

Οι διαφορές στη σεξουαλική συμπεριφορά των σημερινών εφήβων από τους εφήβους προηγούμενων δεκαετιών οφείλονται μεταξύ άλλων στη ρευστότητα φύλου και στη διαρκή ενόχληση που τους προκαλεί το σεξουαλικό περιεχόμενο στα social media και όχι μόνο. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι έφηβοι σήμερα περνούν περίπου 9 ώρες την ημέρα σε οθόνες, καταλαβαίνουμε πόσο ενοχλητικό είναι για κάποιους από αυτούς να βρίσκονται αντιμέτωποι με εικόνες και βίντεο που θεωρούν ανεπιθύμητο και είναι για εκείνους απωθητικό.

Μελέτες των τελευταίων ετών δείχνουν ότι οι άνθρωποι πλέον ξεκινούν τη σεξουαλική τους ζωή αργότερα και έχουν λιγότερους σεξουαλικούς συντρόφους από τις προηγούμενες γενιές. Σύμφωνα πάντως με στοιχεία που προκύπτουν από έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παιδών «Αγία Σοφία» (2023), το 20% των εφήβων της Αττικής είχε ξεκινήσει τη σεξουαλική ζωή του από τα 16 ή και νωρίτερα. Από αυτούς, το 44,3% ξεκίνησε στην ηλικία των 14 ετών και το 33% στα 15.

Γονείς και wannabe γονείς πώς σας ακούγονται όλα αυτά;



Sonos Voice Control x Spotify

Η Sonos δημιουργεί ηχητικές εμπειρίες που αναβαθμίζουν τον τρόπο που οι άνθρωποι ακούν. Με την κυκλοφορία του Sonos Voice Control, πρόσφερε μια εντελώς νέα φωνητική εμπειρία που δημιουργήθηκε αποκλειστικά για ακρόαση στα ηχεία Sonos, βοηθώντας τους ακροατές να απολαύσουν εύκολα το περιεχόμενο που αγαπούν. Προσφέροντας γρήγορο, ακριβή εξατομικευμένο έλεγχο hands-free η φωνητική υπηρεσία Sonos Voice Control τείνει να γίνει μία αγαπημένη συνήθεια.

Με βάση αυτήν την ξεχωριστή εμπειρία ακρόασης, η Sonos προσθέτει τώρα στον hands-free έλεγχο τη συμβατότητα με Spotify μέσω του Sonos Voice Control για Spotify Free ή Premium συνδρομητές. Με μία μόνο φωνητική εντολή, μπορείτε πλέον να ακούσετε όλα σας τα αγαπημένα Spotify playlists, podcasts, audiobooks και ότι άλλο επιλέξετε από τα Sonos ηχεία σας.

Το Spotify μέσω Sonos Voice Control είναι διαθέσιμο για συνδρομητές Spotify Free & Premium. Μάθετε περισσότερα στη σελίδα [SONOS](#).



Good News

Η Always® συνεχίζει τις προσπάθειες υπέρ της ενδυνάμωσης των νεαρών κοριτσιών



Η Always® ενώνει τις δυνάμεις της με τον οργανισμό «Strong Me», αποσκοπώντας από κοινού στην αντιμετώπιση και εξάλειψη του κοινωνικού στίγματος της περιόδου και την ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης των νεαρών κοριτσιών. Η Always®, με αποστολή να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στην περίοδο, εκπαιδεύει και ενθαρρύνει την ανοιχτή συζήτηση, για να στηρίξει τα νέα κορίτσια στο να νιώθουν πιο θετικά για την περιόδό τους.

Μέχρι και τον Μάιο, η Always® και το «Strong Me» θα πραγματοποιήσουν workshops σε 4 Πανεπιστήμια, που θα καλύψουν γεωγραφικά την Ελλάδα.

Τα workshops αποσκοπούν στην ενημέρωση - ευαισθητοποίηση, για το πώς τα άκαμπτα στερεότυπα για το φύλο καθορίζουν τις ζωές όλων μας. Πιο συγκεκριμένα, θα καλύψουν διάφορες θεματικές και θα ανοίξουν συζητήσεις για θέματα taboo, όπως το period shaming, η ενδυνάμωση των κοριτσιών και τυχόν εμπόδια που αντιμετωπίζουν τόσο μέσα στο «φοιτητικό» περιβάλλον όσο και στην υπόλοιπη καθημερινότητά τους. Γυναίκες και άντρες, μαζί και όχι απέναντι, σε αυτό τον αγώνα για την έμφυλη ισότητα και την ενίσχυση της θέσης της γυναίκας. Τα workshops θα μεταδοθούν και μέσω livestreaming, με στόχο την ευρύτερη συμμετοχή.

ASIA PACIFIC MARITIME 2024 - Δυναμική ελληνική παρουσία στη διεθνή έκθεση ναυπηγικής και βιομηχανικού ναυτιλιακού εξοπλισμού

Τη μεγαλύτερη εθνική συμμετοχή, με 15 ελληνικές εταιρείες με δυναμική παρουσία στον χώρο της ναυτιλίας, διοργάνωσε η Ελληνική Εταιρεία Επενδύσεων και Εξωτερικού Εμπορίου (Enterprise Greece) στη 18η Διεθνή Ναυτιλιακή Έκθεση ASIA PACIFIC MARITIME 2024, η οποία διεξήχθη σε έξι εκθεσιακούς χώρους στο Marina Bay Sands με θέμα «Future of Vessels Solutions for Tomorrow», από τις 13 έως τις 15 Μαρτίου 2024.

Πρόκειται για μια από τις μεγαλύτερες εκθέσεις στο χώρο της διεθνούς ναυπηγικής και του βιομηχανικού ναυτιλιακού εξοπλισμού που γίνεται στην Ασία, η οποία φέτος συγκέντρωσε 17 εθνικές συμμετοχές σε 930 περίπτερα και περισσότερα από 15.000 εμπορικά σήματα, προσφέροντας στους συμμετέχοντες σημαντικές ευκαιρίες για δικτύωση, ανταλλαγή γνώσεων και διαμόρφωση του τοπίου της ναυπηγικής και ναυτιλιακής τεχνολογίας, των σκαφών εργασίας, των υπεράκτιων και των λιμένων.

Οι εταιρείες που συμμετείχαν στο ελληνικό περίπτερο που οργάνωσε η Enterprise Greece, είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις δυνατότητες που προσφέρει η αγορά της Ν.Α. Ασίας, να συνάψουν συνεργασίες με νέους πελάτες και να έρθουν σε επαφή με σημαντικούς φορείς από τις συμμετέχουσες εθνικές αποστολές της Κίνας, Κορέας, Δανίας, Ολλανδίας, Νορβηγίας, Γερμανίας, Σιγκαπούρης, Ταϊβάν κλπ. Επίσης, η HEMEXPO και οι εταιρείες μέλη της, με το σλόγκαν το «Smart Ship Solutions- Greek marine equipment» παρουσίασαν τα καινοτόμα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους.



Ο Πρέσβης της Ελλάδας στη Σιγκαπούρη, κ. Γεώργιος Δογορίτης και ο Αντιπρόεδρος της HEMEXPO, κ. Στέφανος Χαρτοματζίδης, μαζί με στελέχη της Enterprise Greece και των ελληνικών εταιρειών.

Ήξερες ότι...

Επιβραδύνεται η περιστροφή της Γης λόγω της κλιματικής αλλαγής

Η παγκόσμια θέρμανση επιφέρει το λιώσιμο των πολικών πάγων και αυτό επιβραδύνει την περιστροφή της Γης και αλλάζει τη διάρκεια της ημέρας!

Δεδομένου ότι μεγάλες ποσότητες νερού μετατοπίζονται από τους πόλους προς τον ισημερινό, διαφοροποιείται η κατανομή μάζας της Γης. Αυτό έχει ως συνέπεια την επιβράδυνση της περιστροφής του πλανήτη. Η περιστροφή επιβραδύνεται εξαιτίας της βαρυτικής επίδρασης της Σελήνης, που έλκει τα νερά των ωκεανών και προκαλεί τριβές.



«Ξαναγίναμε μια αγκαλιά... και κατάλαβα: Πατρίδα είναι... εκεί που σ' αγαπούν!»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 2 Απριλίου, ο συγγραφέας Γιώργος Κωνσταντινίδης μας μίλησε για το ταξίδι του στον μαγικό κόσμο του παιδικού βιβλίου.

Ως παιδί σας άρεσε πολύ να διαβάζετε και τι σας κινούσε περισσότερο το ενδιαφέρον;

Με θυμάμαι πάντα να διαβάζω. Και θυμάμαι να ξαναδιαβάζω πράγματα που είχαν ξαναπεράσει από τα μάτια μου. Αρκετές φορές! Η αλήθεια είναι πως στην ηλικία 10 με 18 ετών δεν είχα πρόσβαση σε πολλά βιβλία, για οικονομικούς λόγους, αφού η οικογένειά μας είχε 3 παιδιά και εγώ ήμουν το μικρότερο με διαφορά δεκαετίας! Άρα, όπως τα ρούχα των μεγάλων αδερφών, κληρονομούσα και τα βιβλία τους. Αυτό σημαίνει πως διάβαζα και τίτλους που δεν θα επέλεγα ποτέ. Εγώ θα ήθελα ιστορίες με πειρατές και μάγισσες, ταξίδι στο κέντρο της γης (το είχαμε αυτό το βιβλίο) και περιπέτειες. Στο Λύκειο, αποφάσισα να διαλέγω μόνος μου βιβλία και να τα αγοράζω με το «χαρτζιλίκι» μου. Τότε όμως ήταν η εποχή της αμφισβήτησης και του Έριχ φον Ντένικεν. Θυμάμαι και χαμογελάω που προσπαθούσα να εξηγήσω τα μυστήρια του κόσμου. Τέλος, πέρασα και μια άλλη φάση φανατικής ανάγνωσης κοντά στα 30. Ήμουν ήδη επαγγελματίας μουσικός και τότε διάβαζα μόνο βιογραφίες Ελλήνων μουσικών, συνθετών και τραγουδιστών, με αποτέλεσμα η σημερινή μου βιβλιοθήκη να ξεπερνά τους 300 τίτλους τέτοιων βιβλίων, τα οποία με υπερηφάνεια δηλώνω πως τα έχω αποδελιτώσει σε ένα «άτυπο» προσωπικό αρχείο με ιστορίες από την ελληνική μουσική.

Ως συγγραφέας, πώς και πότε ξεκίνησε το ταξίδι σας στον μαγικό κόσμο του παιδικού βιβλίου;

Το ταξίδι μου ως συγγραφέας ξεκίνησε σε συναυλίες και σε ένα στούντιο ηχοληψίας!

Ας τα πάρω από την αρχή. Ως καθηγητής βιολιού έγραφα παραμύθια για να «ντύνω» τις συναυλίες των μαθητών μου, ώστε να υπάρχει ένα «έξτρα ενδιαφέρον» από τους ακροατές. Τότε ξεκίνησε το ταξίδι της συγγραφής, αλλά δεν φανταζόμουν ποτέ πως θα έφτανα να έχουν



εκδοθεί τόσο τίτλοι με το όνομά μου. Το ταξίδι των εκδόσεων ξεκίνησε σε ένα στούντιο ηχοληψίας, όπως ήδη σας είπα. Εκείνη την εποχή ενορχήστρωνα τις μουσικές που έμπαιναν στα cd παιδικών βιβλίων των εκδόσεων Αγκυρα.

Επίσης, με συναδέλφους μουσικούς, μόλις είχαμε δημιουργήσει ένα κουαρτέτο εγχόρδων και είχαμε σκεφτεί να κάνουμε εκπαιδευτικούς μουσικούς κύκλους στα σχολεία. Κουβέντα στη κουβέντα μου ζητήθηκε να γράψω 4 κεφάλαια για να δουν πώς το σκέφτομαι... Αυτές οι σελίδες ήταν η αρχή του πρώτου μου βιβλίου «Η Σιρεφά και οι χαμένες νότες» το 2004 (πρώτη έκδοση 2007).

Τι ξεχωριστό έχουν οι ιστορίες που απευθύνονται σε παιδιά;

Έχουν την εξυπνάδα, την περιέργεια, την υπερβολή, το χαμόγελο και τους φόβους τους. Την ταχύτητα, τις εξάρσεις τρυφερότητας και θυμού, την αληθινή αγάπη και

την ψεύτικη. Πάνω από όλα όμως πρέπει να έχουν ευθεία ματιά. Οι ιστορίες να κοιτάζουν κατάματα τα παιδιά και να μην τα κοροϊδεύουν.

Αυτό είναι που σκέφτομαι καθημερινά όταν κάνω μαθήματα βιολιού σε παιδιά ή όταν γράφω τα βιβλία μου.

Μια αγαπημένη φράση από δικό σας βιβλίο είναι...

Στο κεφάλαιο «Πατρίδα είναι...» από «Το Μπλοκάκι ενός UFO νο5» (εκδόσεις Μίνωας) συζητάνε τα παιδιά στην τάξη τι είναι η πατρίδα. Κάποιοι συμμαθητές τους έχουν μεταναστεύσει με τις οικογένειές τους για να βρουν μια άλλη ζωή.

Άλλοι εντός και άλλοι εκτός Ελλάδας και οι φίλοι τους, που έμειναν πίσω, έχουν απορία ποια θα είναι η πατρίδα αυτών των παιδιών. Δεν θα σας πω όλη την ιστορία, μόνο το τέλος της: «Ξαναγίναμε μια αγκαλιά... και κατάλαβα: Πατρίδα είναι... εκεί που σ' αγαπούν!»

Μια ανεξίτηλη ανάμνηση... κάτι που μοιράστηκε μαζί σας κάποιος αναγνώστης/αναγνώστρια είναι...

Τα καλά λόγια είναι, λίγο, συνηθισμένα: «ωραίο κείμενο», «εξαιρετική ιδέα», «η ματιά σας φώτισε μια άλλη διάσταση», «το κείμενό σας με ταξίδεψε» και πόσα άλλα έχουμε ακούσει όλοι όσοι γράφουμε. Εγώ θέλω τα βιβλία μου να παίρνουν «παράσημα» από τα παιδιά. Η ανεξίτηλη ανάμνηση αναγνώστη μου που θα μοιραστώ κι εγώ μαζί σας είναι μια φωτογραφία. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μου ήρθε, ένα απόγευμα, μια φωτογραφία.

Ήταν ένας πιτσιρικάς, περίπου 10 ετών, που διάβαζε απορροφημένος ένα βιβλίο μου. Το «παράσημο» δεν ήταν αυτό. Ο πατέρας του σχολίαζε από κάτω: Είναι 1,5 ώρα έτσι. Έχει παρατήσει το τάμπλετ, διαβάζει τον Μπούφο και γελάει. Σας ευχαριστώ! Αυτό ναι, είναι «Παράσημο».

Εγώ σε ευχαριστώ μικρέ μου φίλε, εσένα και τον πατέρα σου. Όπως και το **Say Yes to the Press**, που έγινε αφορμή να τα θυμηθώ όλα αυτά...



Stone Xiamen Fair 2024: Το Ελληνικό Μάρμαρο με τη στήριξη της Enterprise Greece στην κορυφαία έκθεση μαρμάρου και φυσικών πετρωμάτων

Η Ελληνική Εταιρεία Επενδύσεων και Εξωτερικού Εμπορίου (Enterprise Greece), σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Επιχειρήσεων Μαρμάρου Μακεδονίας Θράκης (ΣΕΜΜΘ), στήριξε για πρώτη φορά την εθνική συμμετοχή στη Διεθνή Έκθεση μαρμάρου και φυσικών πετρωμάτων «Stone Xiamen Fair», η οποία διεξήχθη από 16 έως 19 Μαρτίου 2024 στο εκθεσιακό κέντρο «Xiamen International Conference and Exhibition Center».

Πρόκειται για την κορυφαία διοργάνωση για τον κλάδο του μαρμάρου και των φυσικών πετρωμάτων εκτός ευρωπαϊκού χώρου, η οποία εκτείνεται σε συνολικά 8 εκθεσιακούς χώρους 191.000 τ.μ., συγκεντρώνοντας περισσότερους από 2.000 εκθέτες από όλο τον κόσμο και πάνω από 150.000 επισκέπτες από 120 χώρες. Μεταξύ των επισκεπτών βρέθηκαν διεθνείς και εγχώριοι κατασκευαστές, προμηθευτές μαρμάρου-πέτρας, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να δουν τελευταίας τεχνολογίας προϊόντα και καινοτόμες υπηρεσίες στον κλάδο του μαρμάρου και των φυσικών πετρωμάτων. Τα περίπτερα των 13 ελληνικών εταιρειών που συμμετείχαν καλύπτοντας συνολική επιφάνεια 887 τ.μ. σε κομβικά σημεία της «Stone Xiamen Fair», παρουσίασαν εντυπωσιακές κατασκευές και με το λογότυπο «GREEK MARBLE|Then.Now.Forever» να αποτελεί μέρος της προβολής τους, έγιναν πόλος έλξης για τους χιλιάδες επισκέπτες.



Ήξερες ότι...

Ο Νέρονας ήθελε να μετονομάσει τον Απρίλιο σε Νερόνιο!

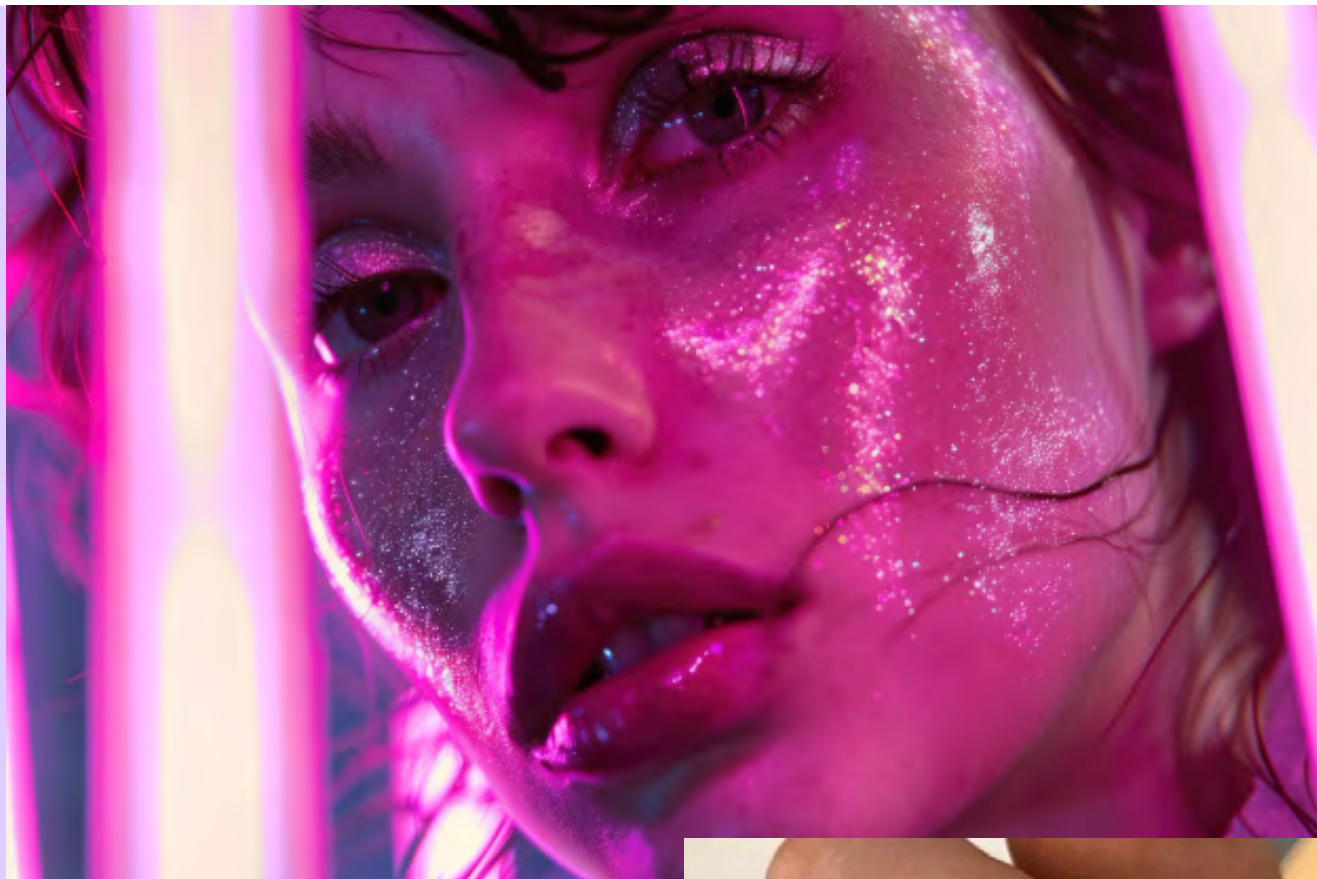


Η λέξη "Απρίλιος" προέρχεται από το λατινικό ρήμα *aperire* που σημαίνει «ανοίγω», γιατί τον μήνα αυτό ανοίγουν/ανθίζουν τα λουλούδια. Ο αυτοκράτορας Νέρων θέλησε να μετονομάσει τον Απρίλιο σε Νερόνιο (Neronius), σε ενθύμηση της σωτηρίας του μετά από μια αποτυχημένη απόπειρα δολοφονίας εναντίον του, τον Απρίλιο του 65μ.Χ., όμως τελικά δεν κατάφερε να επιβάλει τη νέα ονομασία.

Στην ελληνική λαογραφία ο Απρίλιος βλέπουμε πως ονομάζεται Ανοιξιάτης, Λαμπριάτης ή Αηγιωργίτης. Σε κάποιες περιοχές της χώρας μας ονομάζεται Γρύλλης, δηλαδή γκρινιάρης επειδή συνήθως αυτόν το μήνα τελείωναν τα αποθέματα της προηγούμενης συγκομιδής και μέχρι να έρθουν οι καρποί από τις νέες σοδειές προκαλούνταν συχνά οικογενειακές γκρινιές.

Το Glowtouring και άλλα spring beauty trends

Μόλις μπήκαμε στον δεύτερο μήνα της Άνοιξης και μοιραζόμαστε μαζί σας τα beauty trends που ξεχωρίσαμε και δίνουν αέρα ανανέωσης στην εμφάνισή μας!



Λάμψη με glowtouring!

Μια glam εκδοχή του κλασικού contouring είναι το glowtouring που κάνει το δέρμα μας λαμπερό! Για να ακολουθήσουμε το trend, χρειαζόμαστε αρχικά ένα προϊόν για contouring σε κρεμώδη μορφή. Σχηματίζουμε μια γραμμή, η οποία ξεκινάει από τον κρόταφο και συνεχίζει μέχρι και λίγο πιο κάτω από το ζυγωματικό. Στη συνέχεια εφαρμόζουμε ένα κρεμώδες concealer σε σημεία όπως το μεσόφρυο, τα πλαϊνά της μύτης, κάτω από τα μάτια, και κάτω από τη γραμμή του contouring, για να δώσουμε έμφαση στα ζυγωματικά.

Clean nails

Less is more και για τα νύχια μας με ένα trend τόσο καθαρό, κομψό και εντυπωσιακό. Τα νύχια μοιάζουν διάφανα, είναι πολύ φυσικά και δίνουν την αίσθηση πολυτέλειας. Μια safe επιλογή που αγκαλιάζει την απλότητα και τη φυσικότητα με έναν τρόπο ιδιαίτερο!

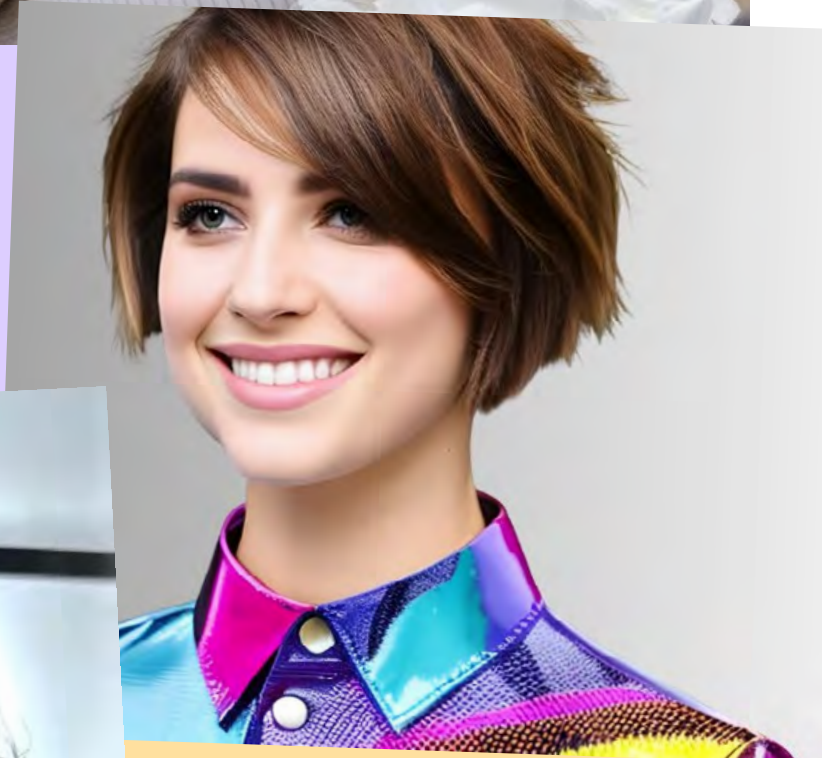




Hydro bob & Micro mini bob

Μια νότα δροσιάς στα μαλλιά μας με το bob που ανανεώνεται και γίνεται πιο sexy για την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η wet εκδοχή του bob trend ταιριάζει σε όλες τις ώρες της ημέρας, από το πρωί στο γραφείο μέχρι τη βραδινή μας έξοδο.

Στη micro εκδοχή του bob τα μαλλιά μας φτάνουν μέχρι το ύψος των αφτιών. Οι άκρες τους είναι παιχνιδιάρικες και κάνουν τη διαφορά!



Layers... κι άλλα layers!

Μας αρέσουν πολύ τα layers γιατί δίνουν κίνηση και κάνουν τα μαλλιά ανάλαφρα. Λέμε ναι στα έντονα και διαφορετικά layers και κερδίζουμε όγκο και σιλι! Αν έχετε λεπτά μαλλιά και θέλετε να φαίνονται πιο πλούσια είναι μια πολύ καλή επιλογή.





Μητροπόλεως 44: Ένα Μουσείο με διαφορετικές όψεις



«Άλλα για τον Γλάρο δε γνωρίζω»

Ένας θίασος, κάπου στην Αθήνα, την άνοιξη του 2024, ετοιμάζεται να ανεβάσει τον «Γλάρο». Τι συμβαίνει όμως, όταν δυο εβδομάδες πριν από την πρεμιέρα όλα μοιάζουν να πηγαίνουν στραβά; Πώς οι συντελεστές της παράστασης ταυτίζονται με τους ίδιους τους χαρακτήρες του Τσέχωφ;

Ο έρωτας, η απόρριψη και ο αποχωρισμός έχουν το ίδιο αντίκτυπο στη ζωή τους;

«Δεν υπάρχουν λεφτά για άλλο σκηνικό. Δεν έχω λεφτά. Ο Δημήτρης θα αργήσει. Η Λένα έχει κόβιντ. Η Νίνα πού είναι; Βάλε και άλλους γλάρους, γλάρους γλάρους πολλούς γλάρους. Θυμάσαι που σκότωσες κάποτε ένα γλάρο;»

Τίποτα το συνταρακτικό, όλα έχουν ειπωθεί και θα ξανά ειπωθούν. Όλοι οι χαρακτήρες, σαν το Γλάρο, είναι ήδη πληγωμένοι. Ένα ακόμη θέμα για μικρό διήγημα.

Σκηνοθεσία: Φένια Προβελεγγίου

ΠΡΕΜΙΕΡΑ 12 Απριλίου

Για λίγες παραστάσεις

Παρασκευή και Σάββατο 21:15/ Κυριακή 20:15

στο ΡΕΚΤΙΦΙΕ.

Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Μνημείων, Πέμπτη 18 Απριλίου, το Μουσείο Μαρία Κάλλας προσκαλεί το κοινό σε μια δημιουργική συζήτηση αφιερωμένη στο κτίριο που στεγάζεται το Μουσείο.

Ένα διατηρητέο μνημείο στην καρδιά της Αθήνας που κρύβει πολλές ιστορίες και πολλαπλές χρήσεις θα αποτελέσει κεντρικό θέμα συζήτησης με συντονίστρια τη Δημοσιογράφο Πόπη Διαμαντάκου και βασικούς ομιλητές Αρχιτέκτονα Μηχανικό Δρ. Μαρία Δανιήλ, τη Δημοσιογράφο Μπήλιω Τσουκαλά και τον Δημοσιογράφο-Συγγραφέα Νίκο Βατόπουλο.

Δωρεάν είσοδος στη συζήτηση κατόπιν τηλεφωνικής και ηλεκτρονικής κράτησης.

[Δείτε περισσότερα.](#)

Χορεύουμε; - Εργαστήριο κίνησης

Ήχοι της κλασικής μουσικής που θα μπερδευτούν με ήχους από τις φωνές της όπερας θα γίνουν οδηγοί για ένα ατελείωτο ταξίδι στον κόσμο της κίνησης και του χορού. Μέσα από μουσικοκινητικά παιχνίδια, τα παιδιά μαζί με τους συνοδούς θα ανακαλύψουν τις έννοιες του ηχοχρώματος, του ρυθμού και της κίνησης. Τι λες...χορεύουμε;



Δωρεάν εργαστήριο κίνησης που στόχο έχει να συστήσει την όπερα στα βρέφη ηλικίας 8 μηνών έως 2,5 ετών. Υποχρεωτική συνοδεία γονέα.

Συνολικός αριθμός συμμετεχόντων: 20 παιδιά

Κόστος συμμετοχής: 10 ευρώ ο γονέας θ' δωρεάν το βρέφος

Σάββατο 6 Απριλίου στις 9:30 - 10:15 π.μ.

*Απαραίτητη η τηλεφωνική κράτηση: Τρίτη - Παρασκευή 10:00-15:00 στο: 210 44 04 204.

Δημιουργική Ρομποτική - Νέα τμήματα στο Νόησις



Δημιουργική Ρομποτική: Νέα τμήματα για Προνήπια - Νήπια και Α' - Γ' Δημοτικού

Ανακαλύπτουμε τη ρομποτική και την αρχαία Ελλάδα, ανακυκλώνοντας (Up-Cycling) και επαναχρησιμοποιώντας τα παλιά μας παιχνίδια.

Για Προνήπια-Νήπια

Με όχημα την ελεύθερη φαντασία των παιδιών αυτής της ηλικίας και άξονα το πρόγραμμα της Δημιουργικής Ρομποτικής θα μιλήσουμε για την Αρχαία Ελλάδα, θα μάθουμε τα μουσικά όργανα μέσω των ήχων τους, τα ζώα, τα φυτά και τα χαρακτηριστικά τους, τα γεωμετρικά σχήματα, τα καιρικά φαινόμενα με τις ιδιότητές τους, τις νότες, τα διάφορα μεταφορικά μέσα, τα φρούτα και τις εποχές, τους συνδυασμούς χρωμάτων και την συναισθηματική τους αξία.

Για Α' - Γ' Δημοτικού

Η Δημιουργική Ρομποτική είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ειδικά μελετημένο για παιδιά πρώτων τάξεων Δημοτικού. Το τμήμα σχολικής ηλικίας θα γνωρίσει το κύκλωμα, την αγωγιμότητα και όλες τις παρεμφερείς έννοιες που θα μας απασχολήσουν στις μετέπειτα κατασκευές. Η εισαγωγή και

κατανόηση της επαναχρησιμοποίησης (UPCYCLING) ως βασική θεωρία του προγράμματος, θα βοηθήσει στην ενασχόληση του κάθε συμμετέχοντα σε όλα τα διαφορετικά στάδια που υπάρχουν για κάθε κατασκευή.

ΝΟΗΣΙΣ - ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ 6ο χλμ. Θεσσαλονίκης - Θέρμης

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).

ΔΡ ΕΔΟΥΑΡΔ ΕΣΤΙΒΙΛ | ΔΡ ΚΑΡΛΑ ΕΣΤΙΒΙΛ

ΤΟΚΕΪ

Το εσωτερικό μας ρολόι



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΘΕΟΔΩΡΑ ΔΑΡΒΙΡΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Τοκέι. Το εσωτερικό μας ρολόι

Βασισμένη στη χρονοβιολογία, η μέθοδος Τοκέι, που ανέπτυξαν ο δρ Εδουάρδ Εστιβίλ (συγγραφέας του παγκόσμιου μπεστ σέλερ Κοιμήσου, παιδί μου) και η δρ Κάρλα Εστιβίλ, μας μαθαίνει να αφογκραζόμαστε το σώμα μας, ώστε να επανασυνδεθούμε με τους ρυθμούς μας. Χάρη στις απλές και πρακτικές συμβουλές τους, που μπορούμε να τις εφαρμόσουμε όλοι, θα κατορθώσουμε να συγχρονίσουμε το τοκέι μας, ή το εσωτερικό μας ρολόι, προκειμένου να απολαύσουμε μια ζωή γεμάτη αισιοδοξία και υγεία.

Το κλεμμένο λουλούδι

ΦΑΝΗ ΠΑΝΤΑΖΗ



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Έχασε τους γονείς της στον πόλεμο, ο άντρας που αγάπησε έφυγε για την Αμερική, και το παιδί του έρωτά τους χάθηκε μια νύχτα μέσα από τα χέρια της. Μοναδικός πλέον σκοπός της ζωής της Δάφνης είναι να ξαναβρεί το χαμένο της μωρό. Αξιοποιώντας το σπάνιο χάρισμά της να κεντάει το όνειρο, καταφέρνει να γίνει περιζήτητη για τις μοναδικές δημιουργίες της και να αποκτήσει πλούτη που ποτέ δε φαντάστηκε. Μόνο που η αγκαλιά της μένει άδεια...

Ο Στρατής επιστρέφει από την Αμερική αναζητώντας απεγνωσμένα τη Δάφνη, χωρίς να γνωρίζει πως έχει μια πανέμορφη κόρη που κανείς δεν ξέρει πού βρίσκεται.

Και η Σοφία, το κορίτσι που έχασε τον δρόμο του, πρόδωσε αυτούς που το αγαπούσαν κι έκλειψε εκείνο το μωρό, μετανιωμένη τώρα πικρά, πασχίζει να το ξαναβρεί μέσα στην απέραντη πόλη.

Μια ιστορία γεμάτη ανατροπές και παιχνίδια της μοίρας που θα σας κάνει να πονέσετε, να ελπίζετε και να χαρείτε μαζί με τους ήρωες. Ένα μυθιστόρημα που σίγουρα θα αγαπήσετε.

quote of the day

"IT'S KIND OF FUN TO DO THE IMPOSSIBLE."
Walt Disney



tip of the day

Even though you're growing up, you should never stop having fun.

Nina Dobrev

1 Απριλίου

- › April Fools' Day (Πρωταπριλιά)
- › International Fun at Work Day
- › International Tattting Day
- › Boomer Bonus Days
- › Lupus Alert Day
- › National Fun Day
- › National Greeting Card Day
- › National Loyal Day
- › National One Cent Day
- › National Sourdough Bread Day
- › National Trombone Players Day
- › Nature Day