

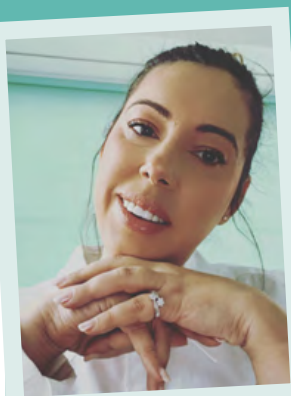
# dyson airstrait

Ισιώνει απευθείας τα βρεγμένα μαλλιά, με αέρα.  
Χωρίς καυτές πλάκες. Χωρίς φθορά από τη θερμότητα.



**ΜΙΑ ΜΕΡΑ  
ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ  
ΣΤΟΥΣ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ  
ΦΙΛΟΥΣ ΜΑΣ!**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλη μας η καθημερινότητα, η προσωπική και η επαγγελματική ανάπτυξη στηρίζονται στα πιο παράδοξα μονοπάτια που μας οδηγεί τούτη η ζωή.

Αν σου ακούγομαι υπερβολική διάβασε το top15 των παράδοξων εννοιών που -τελικά, κατευθύνουν όλη μας την ύπαρξη και στείλε μου μήνυμα με πόσα από αυτά ταυτίζεσαι... Βάζω στοίχημα για πάνω από τα μισά!

### 1. Το παράδοξο της ανάπτυξης

Η ανάπτυξη φαίνεται να συμβαίνει σταδιακά, σχεδόν ανεπαίσθητα μερικές φορές, και στη συνέχεια ταυτόχρονα.

Ο τρόπος που μεγαλώνει το μπαμπού είναι ένα από τα καλύτερα παραδείγματα αυτού. Το μπαμπού μόλις και μετά βίας είναι ορατό για τα πρώτα πέντε χρόνια, καθώς χτίζει εκτεταμένα ριζικά συστήματα υπόγεια. Μετά από έξι εβδομάδες όμως θα το δεις να γιγαντώνεται.

Η δική μας προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη μπορεί να ακολουθήσει παρόμοια τροχιά. Το παράδοξο της ανάπτυξης μου θυμίζει να έχω υπομονή. Στα είχα γράψει αναλυτικά εδώ.

### 2. Το παράδοξο της πειθούς

Έχεις παρατηρήσει ποτέ πώς οι πιο επίμονοι και αυταρχικοί άνθρωποι σπάνια πείθουν τον συνομιλητή τους για κάτι σημαντικό; Ω ναι, καθώς "η πειθώ είναι μια τέχνη που απαιτεί πινέλο, όχι βαριοπούλα", σύμφωνα με τον Sahil Bloom.

### 3. Το παράδοξο της παραγωγικότητας

Το να εργάζεσαι περισσότερες ώρες δεν σημαίνει πάντα ότι κάνεις περισσότερα. Συχνά μπορεί να συμβαίνει και το αντίθετο. Αυτό είναι το παράδοξο της παραγωγικότητας και ίσως ο Sam Ewing το συνοψίσει καλύτερα όταν είπε: "Δεν μετράνε οι ώρες που αφιερώνεις στη δουλειά σου αλλά η πραγματική δουλειά που κάνεις αυτές τις ώρες".

### 4. Το παράδοξο του φόβου

Συχνά, αυτό που φοβόμαστε περισσότερο είναι αυτό που πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι που γνωρίζω συνηθίζουν να τρέχουν προς τον φόβο τους και να τον ξεπερνούν. Όσο μεγαλώνω, τόσο πιο πρόθυμη είμαι να κάνω το ίδιο.



## 5. Το παράδοξο του οξυγόνου

Το παράδοξο του οξυγόνου δηλώνει ότι το οξυγόνο είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή, αλλά η υπερβολική ποσότητα μπορεί να είναι θανατηφόρα.

Είναι παρόμοιο με το πολύ φαγητό που μπορεί να μας φράξει τις αρτηρίες, η υπερβολική άσκηση (μακριά από μας) μπορεί να βλάψει τον μυϊκό ιστό και ο πολύς ήλιος μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στο δέρμα. Όταν κάτι γίνεται υπερβολικό ακαριαία είναι και τοξικό!

## 6. Το παράδοξο του Πικάσο

Υπάρχει μια διάσημη ιστορία του Πικάσο στην αγορά και έχει ως εξής:

Ο Πικάσο περπατούσε στην αγορά μια μέρα όταν τον πλησίασε μια γυναίκα. Έβγαλε ένα κομμάτι χαρτί και είπε: «Κύριε Πικάσο, είμαι θαυμαστής της δουλειάς σου. Σε παρακαλώ, μπορείς να ζωγραφίσεις για μένα;»

Ο Πικάσο χαμογέλασε και ζωγράφησε γρήγορα ένα μικρό, αλλά όμορφο έργο τέχνης στο χαρτί. Τότε της ζήτησε 1.000.000\$ για να της το δώσει. «Μα κύριε Πικάσο», διαμαρτυρήθηκε η γυναίκα, «Σας πήρε μόνο τριάντα δευτερόλεπτα για να ζωγραφίσετε αυτό το μικρό αριστούργημα».

«Καλή μου γυναίκα», χαμογέλασε ο Πικάσο, «Μου πήρε τριάντα χρόνια για να ζωγραφίσω αυτό το αριστούργημα σε τριάντα δευτερόλεπτα».

## 7. Το παράδοξο της σοφίας

Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν το αποτύπωσε καλύτερα όταν είπε: «Όσο περισσότερα μαθαίνω, τόσο περισσότερο συνειδητοποιώ πόσα πολλά δεν ξέρω».

## 8. Το παράδοξο της ευκαιρίας

Μερικές φορές η απόρριψη είναι ο καλύτερος τρόπος για να δημιουργήσουμε τις πραγματικές ευκαιρίες. Η διάκριση ανάμεσα στις καλές και τις κακές επιλογές είναι το κλειδί της επιτυχίας.

## 9. Το παράδοξο της πλήξης

Μερικές από τις καλύτερες ιδέες έρχονται όταν το μυαλό μας βρίσκεται σε κατάσταση πλήξης.

Όσο πιο πολύ βαριέσαι και αφήνεσαι τόσο περισσότερο οι σκέψεις σου γίνονται πιο ενδιαφέρουσες.

## 10. Το παράδοξο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Περισσότερη σύνδεση = λιγότερη επαφή.

Το καλύτερο αντίδοτο για τον σύγχρονο κόσμο είναι να κυκλοφορείς με ανθρώπους, να περνάς ποιοτικό χρόνο και να



νιώθεις τη ζεστασιά της κοινότητας. Να θυμάσαι πως εκτός σύνδεσης, υπάρχει ένας ολόκληρος κόσμος για εξερεύνηση.

### 11. Το παράδοξο της αποτυχίας

Ο Μάικλ Τζόρνταν το περιέγραψε ακριβώς όπως είναι: «Έχω χάσει περισσότερες από 9.000 βολές στην καριέρα μου. Έχω χάσει σχεδόν 300 παιχνίδια. Είκοσι έξι φορές με εμπιστεύτηκαν να κάνω το σουτ που κερδίζει το παιχνίδι και έχασα. Έχω αποτύχει ξανά και ξανά και ξανά στη ζωή μου. Και γι' αυτό τα καταφέρνω».

Όλοι οι επιτυχημένοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι για να πετύχουν πρέπει να αποτύχουν πολλές φορές. Όταν η αποτυχία θεωρείται ευκαιρία για μάθηση και ανάπτυξη, όλα αλλάζουν.

### 12. Το παράδοξο της φλυαρίας

Το να μιλάς λιγότερο συχνά σημαίνει ότι υπάρχουν περισσότερα να πεις γιατί το αντίθετο από το να μιλάς είναι να ακούς. Η ακρόαση έχει γίνει υπερδύναμη αυτές τις μέρες.

«Έχουμε δύο αυτιά και ένα στόμα για να μπορούμε να ακούμε το διπλάσιο από όσο μιλάμε». — Επίκτητος

### 13. Το παράδοξο της ταχύτητας

Όποτε βιάζομαι -πάρα πολύ συχνά, χάνω σημαντικά πράγματα ή δεν τα κάνω σωστά. Η επιβράδυνση είναι συχνά η πιο γρήγορη διαδρομή!

### 14. Το παράδοξο των χρημάτων

Ο καλύτερος τρόπος για να κερδίσεις χρήματα είναι να τα ξοδέψεις -έξυπνα.

Ολόκληρο το παιχνίδι με τα χρήματα αλλάζει όταν καταλάβεις πως τα χρήματα δουλεύουν για σένα μόνο μέσω επενδύσεων ενώ δεν σου προσφέρουν τίποτα extra από την αξία τους, αν τα αφήνεις απλά να κοιμούνται στην τράπεζα.

**Tip of the Day:** Το Παράδοξο του Θανάτου. Η αποδοχή του θανάτου μας, είναι ο καλύτερος τρόπος ζωής. Η θνητότητά μας, πρέπει να λειτουργεί ως υπενθύμιση να ζούμε και να απολαμβάνουμε πριν να είναι πολύ αργά.

Λοιπόν; Πόσα παράδοξα "οδηγούν" τη δική σου ζωή;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Μια μέρα αφιερωμένη στους καλύτερους φίλους μας!

Η 4η Απριλίου είναι πλέον μια διαφορετική μέρα για τα σχολεία, καθώς καθιερώνεται ως Πανελλήνια Σχολική Ημέρα Φιλοζωίας και θα είναι αφιερωμένη στην υλοποίηση δράσεων φιλοζωίας, μετά από εισήγηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Ι.Ε.Π.).



Η 4η Απριλίου είναι όμως και η Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων. Η πρωτοβουλία ξεκίνησε από τις φιλοζωικές οργανώσεις της Ολλανδίας για την ευαισθητοποίηση της διεθνούς κοινότητας, σχετικά με την τύχη των εκατοντάδων εκατομμυρίων αδέσποτων ζώων που εκτιμάται ότι ζουν κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες.

Σήμερα λοιπόν θα πραγματοποιηθούν στα Νηπιαγωγεία, Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια, καθώς και στα ομογενειακά σχολεία του εξωτερικού, μια σειρά από δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών δράσεων, ενημερώσεων, εκπαιδευτικών επισκέψεων σε χώρους φιλοξενίας και προστασίας αδέσποτων ή άγριων ζώων, σεμιναρίων για την παροχή πρώτων βοηθειών και φροντίδας σε αδέσποτα ζώα, εκπαιδευτικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων.

## Πρέπει να δούμε τη μεγάλη εικόνα

Είναι πλέον επιτακτική η ανάγκη να βγούμε από τον ανθρωποκεντρικό τρόπο που βλέπουμε τα πάντα γύρω μας. Σε αυτό

άλλωστε καταλήγουν οι πρόσφατες θεωρίες βιοηθικής: πρέπει να απομακρυνθούμε από τον ανθρωποκεντρισμό και να ενδιαφερθούμε για όλα τα όντα του πλανήτη, αναγνωρίζοντας την εγγενή αξία τους. Τα έμβια όντα δεν πρέπει να καλύπτουν τις ανθρώπινες ανάγκες... Η συμπερίληψη της ηθικής για τα ζώα, η άμβλυνση της διχοτόμησης ανθρώπου-ζώου καθώς και της σχέσης των έμβιων όντων του πλανήτη με τον άνθρωπο είναι βαρύνουσας σημασίας.

## Ήξερες ότι...

Στη χώρα μας τα αδέσποτα ζώα αποτελούν μέρος του τοπίου, αστικού και μη, ενώ ο αριθμός τους υπολογίζεται σε 3.000.000 (γάτες και σκύλοι).

Ένας θηλυκός σκύλος αποκτά αναπαραγωγική ικανότητα στην ηλικία των 7 μηνών, και μπορεί να γεννήσει μέχρι και 3 φορές τον χρόνο. Σε κάθε γέννα έχουμε κατά μέσο όρο 6 με 7 κουτάβια.

Σύμφωνα με στατιστικά δεδομένα του 2021, το 14% των νοικοκυριών στην Ελλάδα έχει κατοικίδιο σκύλο ενώ το 13% έχει γάτα.





Στιγμιότυπο από την τοποθεσία που θα πραγματοποιηθεί το έργο - Νίκος Σακκάς, Δήμαρχος Τρικκαίων, Μαρία Αναργύρου - Νικόλιτς, Γενική Διευθύντρια της Coca-Cola Τρία Έψιλον για Ελλάδα & Κύπρο, Σταύρος Μουρελάτος, Γενικός Διευθυντής Coca-Cola Hellas, Χρήστος Μπλουγούρας, Πρόεδρος της ΔΕΥΑΤ

## Μαζί για τη Θεσσαλία: Η Coca-Cola στην Ελλάδα και το Global Water Partnership – Mediterranean ανακοινώνουν αντιπλημμυρικό έργο στην πόλη των Τρικάλων με την υποστήριξη του The Coca-Cola Foundation

Η Coca-Cola στην Ελλάδα παραμένει ενεργά στο πλευρό των κατοίκων της Θεσσαλίας που επλήγησαν από την κακοκαιρία Ντάνιελ, από την πρώτη στιγμή της καταστροφής τον Σεπτέμβριο του 2023 μέχρι και σήμερα. Αναγνωρίζοντας την ανάγκη για έργα υποδομής που θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα της ευρύτερης περιοχής απέναντι στις προκλήσεις της κλιματικής κρίσης, ανακοινώθηκε ένα σημαντικό αντιπλημμυρικό έργο στην πόλη των Τρικάλων, που υλοποιείται σε συνεργασία με τον Διεθνή Οργανισμό Global Water Partnership – Mediterranean (GWP-Med), με την υποστήριξη του The Coca-Cola Foundation, και το οποίο συμπληρώνει τα έργα που ήδη υλοποιεί ο Δήμος και η Δημοτική Επιχείρηση Ύδρευσης και Αποχέτευσης Τρικάλων (ΔΕΥΑΤ).

Το τεχνικό αντιπλημμυρικό έργο και η σημαντική του επίδραση συζητήθηκαν σε ειδική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στα Τρίκαλα παρουσία του Δημάρχου της πόλης κ. Νίκου Σακκά, της Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Τρικάλων κας Χρύσας Ντιντή, του κ. Χρήστου Μπλουγούρα, Προέδρου της ΔΕΥΑΤ, του κ. Νίκου Σκόνδρα, Τεχνικού Υπεύθυνου Έργου του GWP-Med, του κ. Σταύρου Μουρελάτου, Γενικού Διευθυντή της Coca-Cola Hellas και της κ. Μαρίας Αναργύρου Νικόλιτς, Γενικής Διευθύντριας της Coca-Cola Τρία Έψιλον. Πρόκειται για το πρώτο έργο σύμπραξης ιδιωτικού-δημόσιου τομέα που ανακοινώνεται μετά τις καταστροφικές πλημμύρες που έπληξαν τη Θεσσαλία.

Το έργο αφορά στην εγκατάσταση ενός αγωγού απομάκρυνσης όμβριων υδάτων από την περιοχή της Μπάρας προς την τάφρο της Μπαλκούρας των Τρικάλων, μιας από τις περιοχές της πόλης που υπέστη σημαντικές ζημιές κατά τις καταστροφικές πλημμύρες. Στόχος είναι

το έργο αυτό, να λειτουργήσει ως ασπίδα προστασίας σε ενδεχόμενα μελλοντικά ακραία καιρικά φαινόμενα, δίνοντας λύση στο χρόνιο πρόβλημα πλημμυρικών φαινομένων που αντιμετωπίζει η περιοχή. Ο διεθνής διαγωνισμός για την ανάθεση του αντιπλημμυρικού έργου αναμένεται να δημοσιευτεί μέσα στον Απρίλιο 2024. Στο πλαίσιο της παρέμβασης, παράλληλα με το παραπάνω τεχνικό έργο, ο διεθνής οργανισμός GWP-Med θα υλοποιήσει δράσεις ενδυνάμωσης τοπικών φορέων καθώς και επιμορφωτικές δράσεις σχολικής εκπαίδευσης στα Τρίκαλα για την προώθηση της ορθής διαχείρισης των υδατικών πόρων, με στόχο την ευαισθητοποίηση των πολιτών, την υιοθέτηση καλών πρακτικών και την προσαρμογή στις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης.

Αξίζει να αναφερθεί πως από την πρώτη στιγμή η Coca-Cola στην Ελλάδα στάθηκε δίπλα στους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής, υλοποιώντας δράσεις για την άμεση στήριξη και την άμεση ανακούφιση των πληγεισών περιοχών. Συγκεκριμένα, προχώρησε σε στοχευμένες ενέργειες άμεσης ανακούφισης και στήριξης των πολιτών δωρίζοντας 2 εκατ. φιάλες νερό ΑΥΡΑ, διοργανώνοντας συναυλία για τη συγκέντρωση σχολικών ειδών και ειδών ρουχισμού, αφιερωμένη στους μαθητές της Θεσσαλίας, και υλοποιώντας εθελοντικές δράσεις των εργαζομένων της Coca-Cola για την υποστήριξη τοπικών αναγκών.

Παράλληλα, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Μποδοσάκη και τους Γιατρούς του Κόσμου υποστήριξε ένα ολοκληρωμένο πεντάμηνο πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής και ιατροφαρμακευτικής αρωγής για τους πληγέντες της Θεσσαλίας, μέσω κινητής μονάδας που πραγματοποιεί οργανωμένες επισκέψεις σε χωριά, αλλά και επισκέψεις πόρτα-πόρτα για τις ευπαθείς ομάδες.





## Σημαντική στήριξη στην Ελλάδα και νέες θέσεις εργασίας με επίκεντρο την τεχνολογική καινοτομία

## «ΑμεΑ Πρωτοπόροι στην Τεχνητή Νοημοσύνη» Άτομα με Αναπηρία εκπαιδεύουν συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης

Ένα εξαιρετικά καινοτόμο project, ακόμα και για τα παγκόσμια δεδομένα, ξεκίνησε ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός [Science for You - SciFY](#) σε συνεργασία με το [Κέντρο Παιδιού και Εφήβου](#) και με άλλους φορείς υποστήριξης ΑμεΑ.

Με το έργο «ΑμεΑ Πρωτοπόροι στην Τεχνητή Νοημοσύνη» θα εκπαιδευτούν ΑμεΑ, ώστε αυτά να μπορούν να εργαστούν “εκπαιδευοντας” συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης. Στη συνέχεια, τα ΑμεΑ θα αναλάβουν να υλοποιήσουν ένα έργο σε πραγματικές συνθήκες, σε συνεργασία με το [ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος»](#). Θα μελετηθεί έτσι για πρώτη φορά ένας πολύ καινοτόμος τρόπος εργασιακής απασχόλησης των ΑμεΑ σε έναν τομέα που αναπτύσσεται ταχύτατα. Το πρόγραμμα «ΑμεΑ Πρωτοπόροι στην Τεχνητή Νοημοσύνη» υλοποιείται με την υποστήριξη του [Κοινωνικού Ιδρύματος Ιωάννη Σ. Λάτση](#) και της [Εταιρείας MYTILINEOS](#).

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).



Η BAT Hellas συνεχίζει να αναπτύσσεται και να στηρίζει την οικονομία της χώρας αδιάλειπτα. Η εταιρεία τα τελευταία δύο χρόνια έχει συμβάλει στην ελληνική οικονομία σημαντικά, σε συνέχεια της ανάπτυξης στις Νέες Κατηγορίες προϊόντων που αποτελούν εναλλακτικές στο κάπνισμα για τους ενήλικους καπνιστές.

Η περαιτέρω ανάπτυξη της εταιρείας οδηγεί στη δημιουργία 150 θέσεων εργασίας σε όλη την Ελλάδα, ενισχύοντας ουσιαστικά την απασχόληση. Η Ελλάδα συνιστά διαχρονικά στρατηγική αγορά για την BAT παγκοσμίως και είναι μία χώρα που επιλέγεται σταθερά για επενδύσεις με άξονα την τεχνολογία και την καινοτομία, με πιο πρόσφατη άφιξη τη συσκευή θέρμανσης glo Hyper Pro στην ελληνική αγορά, που αποτελεί ένα καινοτόμο τεχνολογικά επίτευγμα του Ομίλου. Το νέο αυτό μοντέλο συνδυάζει προηγμένη τεχνολογία και μοναδικά στοιχεία, καθώς διαθέτει οθόνη για προβολή πληροφοριών.

Σκοπός του Ομίλου είναι να διαμορφώσει ένα Καλύτερο Αύριο (A Better Tomorrow), επιδιώκοντας έναν κόσμο απαλλαγμένο από τον καπνό, όπου οι καπνιστές θα μεταβαίνουν σε εναλλακτικές λύσεις χωρίς καύση. Η BAT Hellas ευθυγραμμίζεται πλήρως με το όραμα αυτό και αποδεικνύει τη δέσμευση του Ομίλου επενδύοντας στον τομέα των Νέων Κατηγοριών στην Ελλάδα. Αυτή η κατηγορία προϊόντων συμβάλλει και στον εκσυγχρονισμό του λιανεμπορίου, ενώ ενισχύει παράλληλα τα παραδοσιακά σημεία λιανικής πώλησης και τους 20.000 εργαζομένους στο δίκτυο λιανικής πώλησης και διανομής πανελλαδικά.



## O/PURIST MASTERCLASS - Roadshow 2024

Μ' ένα roadshow από μια σειρά σεμιναρίων το O/Purist, έδωσε την ευκαιρία σε bartenders ανά την Ελλάδα να μάθουν τα πάντα για το πρώτο premium τσίπουρο νέας εποχής που στόχο έχει να αποτελέσει την αφετηρία και την αφορμή για τη δημιουργία εξαιρετικών cocktails, χωρίς να χάνει τη σύνδεσή του με την παράδοση και την αυθεντικότητα.

Σε συνεργασία με το Diffords Guide διοργάνωσαν μια σειρά διαδραστικών Masterclasses για περισσότερους από 300 επαγγελματίες του χώρου σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Καβάλα, Ξάνθη, Πάτρα και Καλαμάτα.

Κατά τη διάρκεια των Masterclasses, οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να μάθουν λεπτομέρειες για το πρωτοποριακό τσίπουρο που δημιούργησαν 10 κορυφαίοι Έλληνες bartenders για την σύγχρονη bar σκηνή. Εισηγητής στο σεμινάριο ήταν ο Brand Ambassador του O/Purist, Κώστας Ματιάτος. Στα Masterclasses οι παρευρισκόμενοι είχαν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν το O/purist, να μάθουν για την απόσταξη του και όλα τα χαρακτηριστικά του και να συζητήσουν δημιουργικές ιδέες για το Mixability του μοντέρνου αυτού τσίπουρου που φτιάχτηκε ειδικά για κοκτέιλ. Το Diffords' Guide Greece, που έχει κρίνει κορυφαίους διαγωνισμούς κοκτέιλ παρουσίασε το μίνι σεμινάριο «How To Win A Cocktail Competition» και μοιράστηκε με τους παρευρισκόμενους χρήσιμες οδηγίες και tips για το πώς να ξεχωρίσετε σε έναν διαγωνισμό bartending.

Ακολούθησε σε κάθε σεμινάριο το Market Table, όπου οι παρευρισκόμενοι bartenders, είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν το γευστικό profile και το mixability του O/purist ενώ ανακοινώθηκε και το O/Purist Quest- Cocktail Competition ο διαγωνισμός κοκτέιλ του O/Purist.



## Good News

### Γαλα Αγάπης για την υποστήριξη του Συλλόγου Γονέων Παιδιών με Νεοπλασματικές Ασθένειες Βορείου Ελλάδος «Η ΛΑΜΨΗ»



Γιώργος Μαυρίδης-Λιάνα Παπαδοπούλου-Αννα Καϊψάλη-Βάνα Μπάρμπα-Χάρης Σιανίδης

Υγείας κ. Βαρτζόπουλος, ο Περιφερειάρχης Κεντρικής Μακεδονίας Απόστολος Τζιτζικώστας, οι Ολυμπιονίκες κ. Δεβετζή, κ. Κελεσιδου και κ. Μελισσανίδης και προσωπικότητες της δημόσιας ζωής της πόλης. Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε το ευχαριστήριο video παιδιών που νοσούν προς την κ. Βασιλεία - Λιάνα Παπαδοπούλου, αλλά και ο λόγος που εκφώνησε από το βήμα της αίθουσας αναλύοντας όλα τα εσωτερικά κίνητρα που την ώθησαν σε μία τόσο σημαντική προσφορά. Περισσότερα [εδώ](#).

Σε ένα άκρως συγκινητικό κλίμα πραγματοποιήθηκε το "Gala Αγάπης", που διοργάνωσε η ηθοποιός και Πρόεδρος του Σωματίου "Δύναμη Ζωής Αγάπης" Βάνα Μπάρμπα στο ξενοδοχείο "Hyatt Regency Thessaloniki" για την υποστήριξη του Συλλόγου Γονέων Παιδιών με Νεοπλασματικές Ασθένειες Βορείου Ελλάδος «Η ΛΑΜΨΗ», με την ευγενική προσφορά της της δικηγορικής εταιρείας "Παπαδοπούλου Βασιλεία, Καλαντζή Αναστασία και Συνεργάτες". Στην κατάμεστη κεντρική αίθουσα του ξενοδοχείου έδωσαν το παρών από νωρίς το απόγευμα εκπρόσωποι της εκκλησίας, της πολιτικής, του αθλητισμού, καθώς και φίλοι και συνεργάτες της δικηγόρου κ. Βασιλείας - Λιάνας Παπαδοπούλου, που τη συνεχάρησαν θερμά για την τόσο σημαντική πρωτοβουλία της να στηρίξει έμπρακτα των αγώνα των παιδιών με νεοπλασματικές ασθένειες.

Την εκδήλωση χαιρέτησαν ο Παναγιώτατος Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης κ. Φιλόθεος, ο Υφυπουργός



## Η Praktiker Hellas συμβάλλει στην αναδάσωση της Βόρειας Εύβοιας

Η Praktiker Hellas βάζει τον δικό της σπόρο για να πρασινίσει ξανά η Βόρεια Εύβοια, συμβάλλοντας στη λειτουργία του νεοσύστατου δασικού φυτωρίου στις Κεχριές. Το φυτώριο φιλοξενεί την ευβοϊκή δρυ, έλατα και άλλα ενδημικά είδη της περιοχής που αφανίστηκαν από τη μεγάλη πυρκαγιά του 2021.

Κάνοντας πράξη την υπόσχεση της για ένα πιο πράσινο και βιώσιμο μέλλον, οι εθελοντές εργαζόμενοι της εταιρείας και οι Kirus Experts της Praktiker, εξειδικευμένοι γεωπόνοι, επισκέφτηκαν τον Μάρτιο το Φυτώριο και προχώρησαν σε σποροδιαλογή και μεταφύτευση δενδρυλλίων, με την καθοδήγηση του Σωματείου Εθελοντών Δασοπροσβεστών και Διασωστών Ελυμνίων (ΣΕΔΔΕ). Συνολικά η ομάδα, ξεδιάλεξε και φύτεψε 3.000 σπόρους ελάτου και 5.000 σπόρους ενδημικών φυτών, από τους οποίους φυτεύτηκαν οι 3.000!

Τα νεαρά φυτά που θα προκύψουν από τους σπόρους θα φιλοξενηθούν για περίπου τρεις μήνες στο φυτώριο, και στη συνέχεια, όταν θα έχουν αναπτυχθεί, η εθελοντική ομάδα της Praktiker θα τα μεταφυτεύσει στο δάσος της περιοχής.

Η μεγάλη δράση των εθελοντών για τη μεταφύτευση προγραμματίζεται για τον Μάιο και θα περιλαμβάνει και εκπαιδευτικό σεμινάριο για όλους τους εργαζόμενους ώστε να αποκτήσουν τα εφόδια για ένα βιώσιμο μέλλον, σε αρμονία με το φυσικό περιβάλλον.

Η υλική, οικονομική και έμπρακτη στήριξη του Δασικού Φυτωρίου πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «[Το ΣΠΙΤΙ μας αλλάζει την ΠΟΛΗ](#)», υπό την αιγίδα του Δασαρχείου Λίμνης και σε συνεργασία με το WWF και το ΣΕΔΔΕ.

## Το ψηφιακό δίδυμο της Γης και τα ακραία καιρικά φαινόμενα

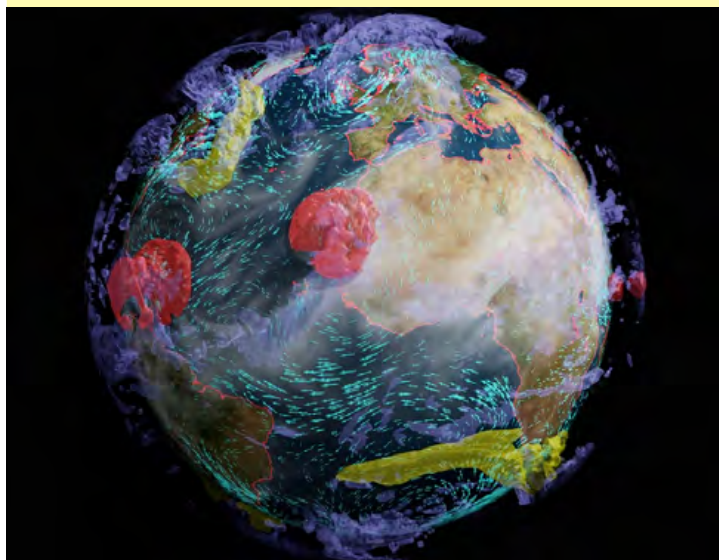


Το Earth-2 σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους μετεωρολόγους να βελτιώσουν τη μοντελοποίηση των ακραίων καιρικών φαινομένων.

Είναι ένα ψηφιακό δίδυμο της Γης που βοηθάει στην προσομοίωση και απεικόνιση των παγκόσμιων καιρικών φαινομένων σε «πρωτοφανή κλίμακα».

Επιπλέον, το Earth-2 συμβάλλει στη μείωση των ακραίων καιρικών φαινομένων. Η εταιρεία κατασκευής NVIDIA ελπίζει να βοηθήσει στη βελτίωση των συστημάτων έγκαιρης προειδοποίησης φυσικών καταστροφών και των μετεωρολογικών προβλέψεων.

Ήδη, η Κεντρική Μετεωρολογική Υπηρεσία της Ταϊβάν επιθυμεί να χρησιμοποιήσει την πλατφόρμα για να προβλέψει τις ακριβείς τοποθεσίες όπου θα χτυπήσουν τυφώνες.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# Οι ταινίες της εβδομάδας

Στον κόσμο του σινεμά, κάθε εβδομάδα φέρνει μαζί της νέες ιστορίες που περιμένουν να ανακαλυφθούν. Από τις ανατρεπτικές περιπέτειες μέχρι τις συγκινητικές ανθρώπινες ιστορίες, οι ταινίες της εβδομάδας προσφέρουν ένα πανόραμα συναισθημάτων και εμπειριών.

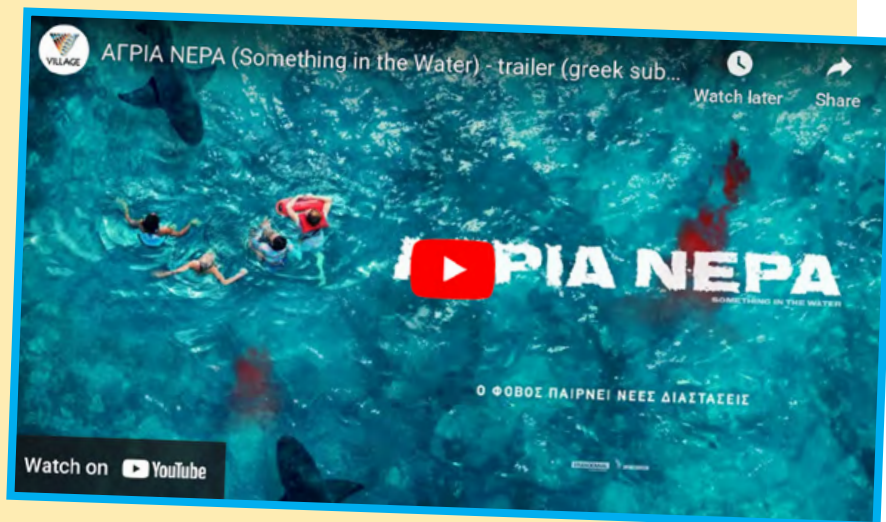


Σε αυτό το άρθρο, θα περιηγηθούμε στις πρεμιέρες και θα ανακαλύψουμε τις ταινίες που ξεχωρίζουν, εξερευνώντας τη μαγεία που μόνο η εβδομη τέχνη μπορεί να προσφέρει.

Ετοιμαστείτε να βυθιστείτε σε έναν κόσμο όπου η φαντασία συναντά την πραγματικότητα και οι ήρωες των ιστοριών γίνονται οι σύντροφοί μας σε μια ατέλειωτη περιπέτεια.

Το θρίλερ **ΑΓΡΙΑ ΝΕΡΑ** (Τίτλος στα αγγλικά: SOMETHING IN THE WATER) σε σκηνοθεσία Hayley Easton Street, σενάριο Cat Clarke με τους ηθοποιούς Hiftu Quasem, Lauren Lyle, Natalie Mitson, Nicole Rieko Setsuko, Ellouise Shakespeare-Hart, μας παρουσιάζει τη Meg, που παρευρίσκεται στο γάμο της παλιάς φίλης Lizzie στην Καραϊβική μαζί με τις φίλες

της Cam και Ruth, συν την πρώην σύντροφό της Kayla με την οποία χώρισε αφού επέζησαν και οι δύο από ένα βαθιά τραυματικό γεγονός...

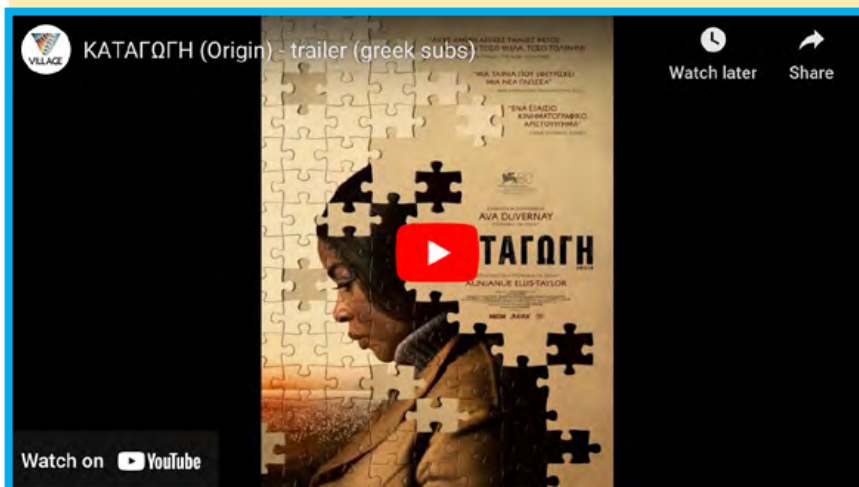




Η περιπέτεια **ΑΡΘΟΥΡ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ** (αυθεντικός τίτλος στα αγγλικά: ARTHUR THE KING), σε σκηνοθεσία Simon Cellan Jones, σενάριο Michael Brandt & Mikael Lindnord με τους Nathalie Emmanuel, Simu Liu, Mark Wahlberg, Juliet Rylance, Ali Suliman, μας μεταφέρει κατά τη διάρκεια ενός αγώνα 10 ημερών και 700 χιλιομέτρων μέσα στη ζούγκλα, όπου σφυρηλατείται ένας αδιάσπαστος δεσμός ανάμεσα στον επαγγελματία δρομέα Μάικλ (Μαρκ Γουόλμπεργκ) και έναν αδέσποτο σκύλο, τον οποίο βαφτίζει Αρθουρ. Καθώς η ομάδα του Μάικλ ωθείται στα όριά της, ο τετράποδος Αρθουρ θέτει νέες βάσεις για το τι είναι νίκη, πίστη και φιλία.



Η επίσημη περιλήψη της είναι η εξής: "Ενώ εξετάζει το παγκόσμιο φαινόμενο της κάστας και των σκοτεινών επιπτώσεων στην κοινωνία, μια δημοσιογράφος (Ονζανί Έλις-Τέιλορ) αντιμετωπίζει ανυπολόγιστη προσωπική απώλεια και αποκαλύπτει την ομορφιά της ανθρώπινης αντοχής."



**Η ΚΑΤΑΓΩΓΗ (ORIGIN)** είναι ένα δράμα που συγκλονίζει σε σκηνοθεσία Ava DuVernay και σενάριο της DuVernay με την Isabel Wilkerson. Παίζουν οι ηθοποιοί Aunjanue Ellis-Taylor, Jon Bernthal, Niecy Nash, Vera Farmiga, Isha Blaaker, Victoria Pedretti, Blair Underwood.

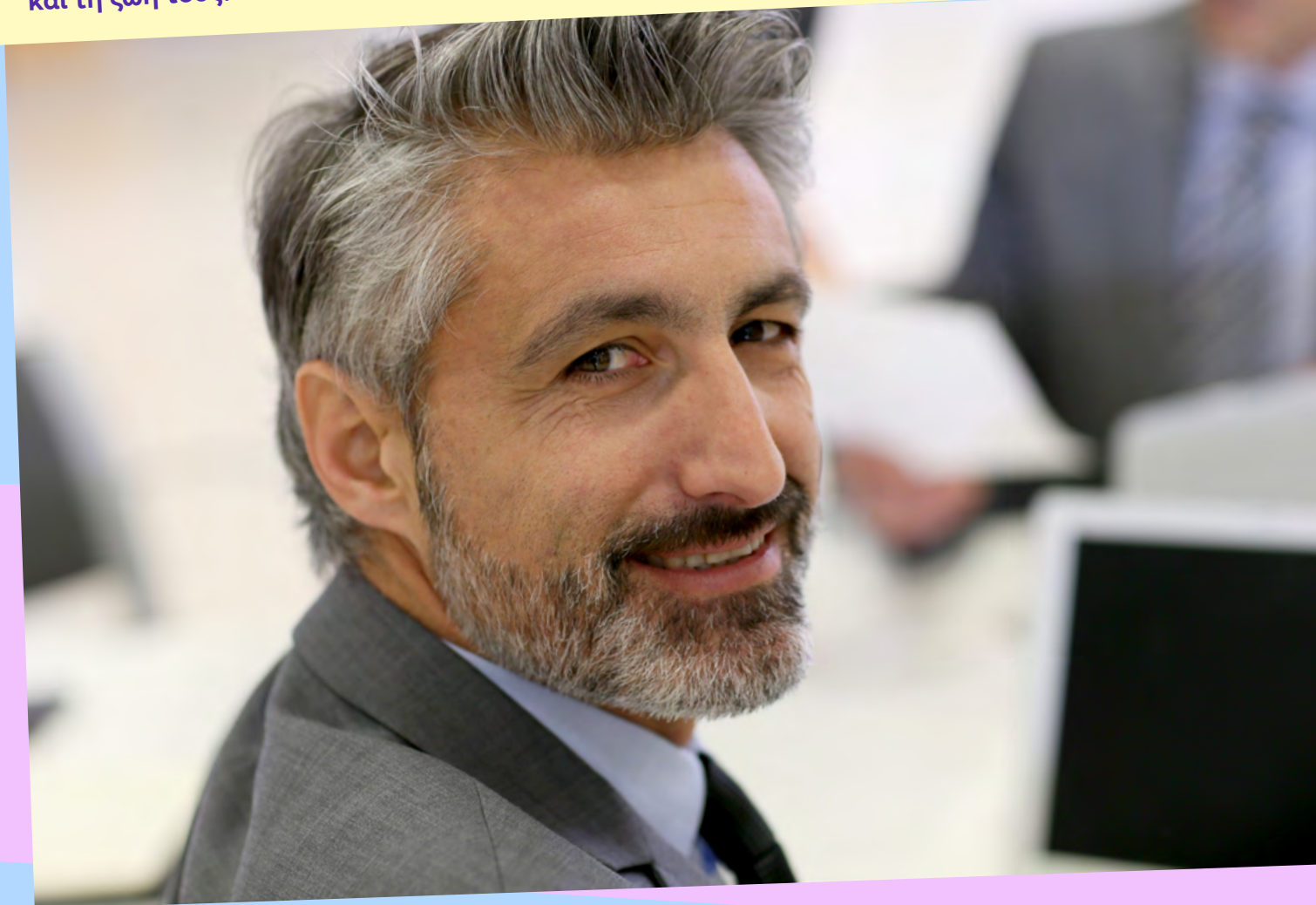
**Πηγές**

- <https://youtu.be/0uwZz6cYSwc?si=ul8uHbeVVQn-myWME>
- <https://www.imdb.com/title/tt22863968/>
- <https://youtu.be/MMpoZQU9-U?si=W233lMe5DuKFDpCG>
- <https://www.imdb.com/title/tt10720352/>
- [https://youtu.be/7GL-WlqJjp\\_U?si=yxd-8KqPF6sP9\\_Qi3](https://youtu.be/7GL-WlqJjp_U?si=yxd-8KqPF6sP9_Qi3)
- <https://www.imdb.com/title/tt13321244/>



# Μεταμόσχευση μαλλιών 2024: Οι εξελίξεις και το next big thing

Οι καινοτομίες στη μεταμόσχευση μαλλιών έχουν ανεβάσει ψηλά τον πήχη της ικανοποίησης όσων αποφασίζουν να υποβληθούν σε αυτήν την επέμβαση, αλλάζοντας για πάντα την εικόνα και τη ζωή τους!



Πυκνά, υγιή, φυσικά μαλλιά, που κανείς δεν μπορεί να καταλάβει ότι είναι αποτέλεσμα μεταμόσχευσης: αυτό εξασφαλίζει σήμερα η εμφύτευση μαλλιών με την καινοτόμο τεχνική FUE (Follicular Unit Extraction) σε άντρες και γυναίκες. Παράλληλα, η εφαρμογή της από έμπειρη ιατρική ομάδα έχει αυξήσει άνω του 90% το ποσοστό επιβίωσης των τριχοθυλακίων, προσφέροντας μακροχρόνιο και οριστικό αποτέλεσμα.

Όλα δείχνουν ότι η μεταμόσχευση μαλλιών είναι μία διαδικασία με εντυπωσιακή εξέλιξη τα τελευταία χρόνια, βρίσκοντας νέες εφαρμογές και αλλάζοντας θετικά τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων. Αλλά οι προσδοκίες δεν σταματούν εδώ...

## Μεταμόσχευση μαλλιών: από τον 20ο στον 21ο αιώνα

Αφύσικο αποτέλεσμα, ελλειπής και ανομοιόμορφη κάλυψη του τριχωτού της κεφαλής, επώδυνη διαδικασία και μόνιμες ουλές. Ευτυχώς, όλα τα παραπάνω ανήκουν στον 20ο αιώνα. Η τεχνική FUE εγκαινίασε μία νέα εποχή για τη μεταμόσχευση μαλλιών: «Η FUE περιλαμβάνει την εξαγωγή μεμονωμένων τριχοθυλακίων με αυτόματο εξαγωγέα και εμφύτευση των τριχοθυλακίων με μία κίνηση (One Step Implantation), χωρίς τη δημιουργία υποδοχών-οπών στο δέρμα της λήπτριας περιοχής, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο αιμορραγίας, τραυματισμού των θυλάκων, οιδήματος και μετεγχειρητικού πόνου.

Επιπλέον, η χρήση της υψηλής ακρίβειας ιατρικής συσκευής εμφύτευσης, του Sharp Implanter, επιτρέπει να τοποθετούμε τα τριχοθυλάκια με τη λιγότερη δυνατή αιμορραγία και τραύμα στο δέρμα, με την ακριβή γωνία και κατεύθυνση που επιθυμούμε για να δώσουμε φυσικό αποτέλεσμα και πυκνότητα» σημειώνει ο **Δρ. Αναστάσιος Βεκρής, Πλαστικός Χειρουργός και Επιστημονικός Διευθυντής της Advanced Hair Clinics.**

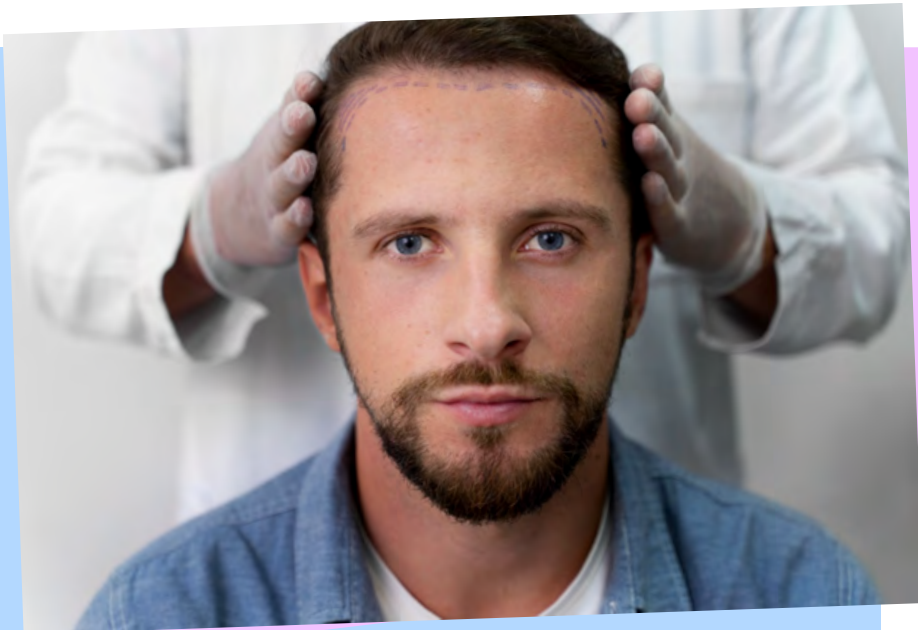
Ωστόσο, δεν είναι μόνο η ανάπτυξη της τεχνικής που κάνει τη διαφορά αλλά και η εφαρμογή της από έμπειρη και εξειδικευμένη ιατρική ομάδα. «Το 2024 δεν νοείται ο ασθενής που κάνει μεταμόσχευση μαλλιών να μην απολαμβάνει ένα απολύτως φυσικό αποτέλεσμα. Σε αυτό παίζουν κομβικό ρόλο η εμπειρία του χειρουργού και η ορθή τεχνική.

Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, φροντίζουμε ώστε τα μεμονωμένα τριχοθυλάκια να εμφυτεύονται με τρόπο που να μιμούνται τη φυσική τριχοφυΐα. Έτσι, στο hairline, τη μετωπιαία γραμμή τριχοφυΐας, τοποθετούμε κυρίως μονότριχα τριχοθυλάκια και τα εμφυτεύουμε σε γραμμή ζιγκ ζαγκ αντιγράφοντας τον φυσικό τρόπο έκφυσης των μαλλιών. Τα πολύτριχα τριχοθυλάκια, αντιθέτως, τα εμφυτεύουμε στην κορυφή του κεφαλιού για να επιτύχουμε την επιθυμητή εικόνα πύκνωσης», εξηγεί ο Δρ. Βεκρής. «Η Unshaven FUE, η ακούρευτη εφαρμογή όπου γίνεται μεταμόσχευση χωρίς να έχει προηγηθεί ξύρισμα του κεφαλιού, είναι επίσης μία σημαντική εξέλιξη της τεχνικής που δίνει τη δυνατότητα φυσικού αποτελέσματος με απόλυτη διακριτικότητα γύρω από τη διαδικασία. Μία ακόμη εντυπωσιακή εξέλιξη της τεχνικής, που απαιτεί τεράστια δεξιοτεχνία και εμπειρία, είναι η Long Hair FUE, κατά την οποία εξαγουμε και εμφυτεύουμε μακριές τρίχες, χωρίς να έχουμε ξυρίσει κανένα σημείο του τριχωτού», συμπληρώνει.

Οι καινοτομίες του 21ου αιώνα στη μεταμόσχευση μαλλιών δεν εξαντλούνται εδώ. Σήμερα, οι πιο έμπειρες ιατρικές ομάδες μπορούν να προχωρήσουν σε εμφύτευση ακόμη κι όταν η δότρια χώρα είναι φτωχή, λαμβάνοντας τριχοθυλάκια από το σώμα, κυρίως το στέρνο, ή το πρόσωπο. Τέλος, μία ακόμη καινοτομία της τεχνικής FUE είναι ότι επιτρέπει εμφύτευση γενείου και φρυδιών σε ανθρώπους με αλωπεκία ή αραίωση, λόγω ηλικίας ή λόγω κάποιου τραυματισμού, εγκαύματος ή νοσήματος.

## Το πολλά υποσχόμενο μέλλον στη μεταμόσχευση μαλλιών

Θα έλεγε κανείς ότι η εξέλιξη στις τεχνικές της μεταμόσχευσης μαλλιών έχει αγγίξει τα όρια του εφικτού. Θα έκανε όμως λάθος, γιατί το μέλλον στη μεταμόσχευση μαλλιών υπόσχεται πολλά! Ένα παράδειγμα είναι οι γονιδιακές θεραπείες που θα μπορούσαν να αποτρέψουν την τριχόπτωση, εισάγοντας νέο DNA στα τριχοθυλάκια. Το νέο αυτό DNA θα απέτρεπε την ευαισθησία τους στην



DHT, την ορμόνη διυδροτεστοστερόνη, η οποία ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για την ανδρογενετική αλωπεκία. Όσο για το αν περιμένουμε σύντομα γονιδιακές θεραπείες για την τριχόπτωση, η απάντηση είναι ότι δεν θα πρέπει να βιαζόμαστε καθώς η έρευνα είναι ακόμη σε αρχικό στάδιο.

Τα βλαστοκύτταρα (stem cells) είναι ένα ακόμη και πολλά υποσχόμενο πεδίο έρευνας σχετικά με την τριχόπτωση, οι έρευνες για το οποίο είναι πιο προχωρημένες. Πολλές ερευνητικές ομάδες δουλεύουν αυτή τη στιγμή πάνω στη χρήση βλαστοκυττάρων στις θεραπείες της τριχόπτωσης και τη μεταμόσχευση. Και παρότι οι τεχνικές που χρησιμοποιούν διαφέρουν ελαφρώς, βασίζονται όλες στην ανάπτυξη νέων τριχοθυλακίων στο εργαστήριο χρησιμοποιώντας ένα μικρό δείγμα ιστού από τον ασθενή. «Είναι πραγματικά ραγδαίες οι εξελίξεις στη βιοτεχνολογία και την ιατρική, ανοίγοντας νέες προοπτικές για καινοτόμες θεραπείες που μπορεί να αλλάξουν τα δεδομένα στις θεραπείες τριχόπτωσης και τη μεταμόσχευση μαλλιών σε άντρες και γυναίκες», σχολιάζει ο Δρ. Βεκρής.

Ανάμεσα στις καινοτομίες που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην εξέλιξη των τεχνικών της μεταμόσχευσης μαλλιών είναι η ανάπτυξη εξελιγμένων ρομποτικών συστημάτων που σε συνδυασμό με την εφαρμογή της τεχνητής νοημοσύνης θα μπορούσε να μειώσει εντυπωσιακά τη διάρκεια της διαδικασίας. «Η τεχνητή νοημοσύνη ήδη εφαρμόζεται με μεγάλη επιτυχία στη μεταμόσχευση μαλλιών, για παράδειγμα σε διαγνωστικά λογισμικά για την αξιολόγηση της δότριας χώρας και των τριχοθυλακίων και «εξυπνότερη» κατανομή τους στο τριχωτό της κεφαλής για ακόμη μεγαλύτερο εφέ πύκνωσης. Ένα τελευταίο σχόλιο είναι ότι σήμερα εφαρμόζουμε καθημερινά τεχνικές και βλέπουμε αποτελέσματα που λίγα χρόνια πριν έμοιαζαν ανέφικτα. Η μεταμόσχευση μαλλιών είναι ένα πεδίο με μεγάλη δυνατότητα εξέλιξης. Είναι, δε, μία διαδικασία που μπορεί να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων, να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή τους, να βελτιώσει τις διαπροσωπικές και επαγγελματικές τους σχέσεις. Πραγματικά νιώθω υπερήφανος που οι Κλινικές μας, εγώ προσωπικά και η ομάδα μου είμαστε κομμάτι αυτής της εξέλιξης», ολοκληρώνει ο Δρ. Βεκρής.

# Ώρα για burrito!

**National Burrito Day**  
σήμερα και πάμε να  
την τιμήσουμε!

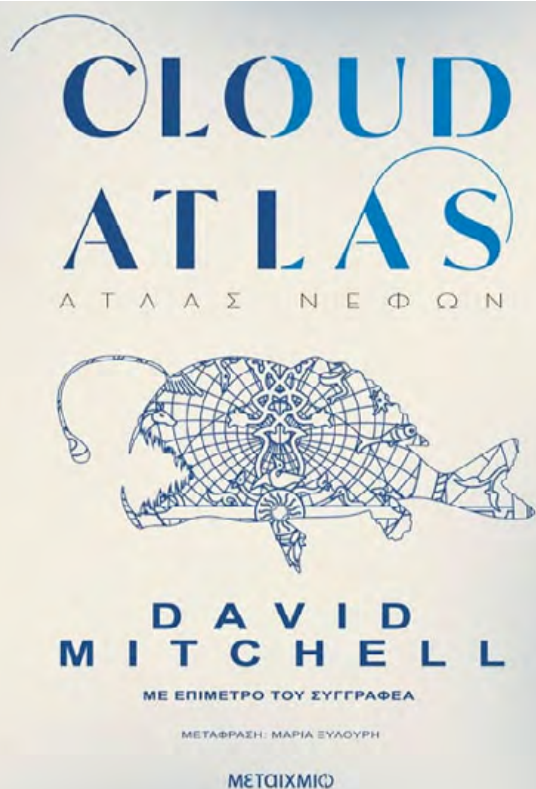
## Θα χρειαστούμε:

- 300 γρ. κοτόπουλο σε κομματάκια, μαγειρεμένο
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 4 κ.σ. κόκκινα φασόλια (κονσέρβας)
- 4 κ.σ. καλαμπόκι σε κόκκους (κονσέρβας)
- 1 ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι βρασμένο
- 1 ½ φλιτζάνι τριμμένο τυρί τσένταρ
- 5 τортίγιες

## Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς, στον αέρα.
- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.
- Μοιράζουμε το μίγμα στο κέντρο κάθε τортίγιας και τυλίγουμε σε ρολό διπλώνοντας τις άκρες για να μην χυθεί η γέμιση.
- Βάζουμε τις τортίγιες σε πιρέξ με την ένωση προς τα κάτω.
- Σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτο και ψήνουμε για περίπου 25 - 30 λεπτά.
- Σβήνουμε τον φούρνο, αφαιρούμε το αλουμινοχαρτο και αφήνουμε λίγο ακόμα μέσα στο φούρνο να πάρουν χρώμα, αλλά να μην ξεραθούν!
- Κόβουμε τις τортίγιες στη μέση και σερβίρουμε!





## Cloud Atlas: Άτλας νεφών

Οι ψυχές διασχίζουν τους αιώνες όπως τα σύννεφα διασχίζουν τους ουρανούς...

1850. Ο Adam Ewing, ένας αμερικανός συμβολιογράφος, επιστρέφει από τα νησιά Τσάταμ στην Καλιφόρνια. Στο ταξίδι, τον προσεγγίζει ένας γιατρός, ο Dr Goose, και αρχίζει να του κάνει θεραπεία για ένα σπάνιο είδος εγκεφαλικού παράσιτου...

Απότομα, η δράση μεταπηδά στο Βέλγιο του 1931, όπου ο Robert Frobisher, ένας αποκληρωμένος αμφισεξουαλικός συνθέτης, κατορθώνει να χωθεί στο σπιτικό ενός καταβεβλημένου μαέστρου, της σαγηνευτικής συζύγου του και της νεαρής κόρης τους.

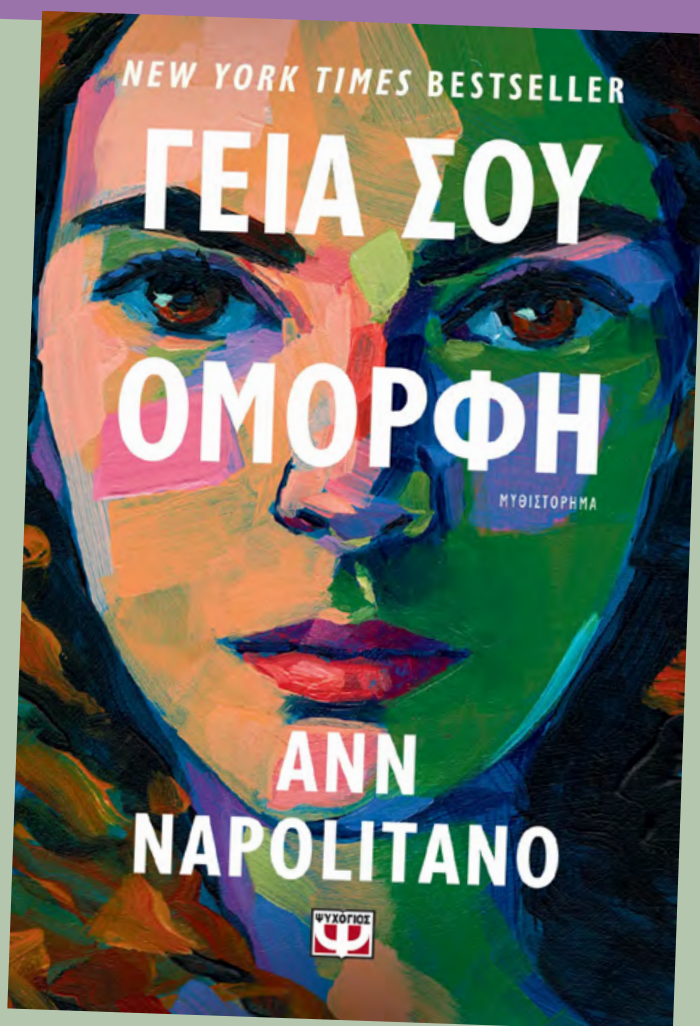
Από εκεί περνάμε στη Δυτική Ακτή της δεκαετίας του '70, όπου η δημοσιογράφος Luisa Rey ανακαλύπτει ένα δίκτυο απληστίας και φόνου που απειλεί την ίδια της τη ζωή. Και προχωράμε σε μια άδοξη Αγγλία του παρόντος? σε μια κορεάτικη υπερδύναμη του κοντινού μέλλοντος όπου ο νεοκαπιταλισμός είναι εκτός ελέγχου? και, τελικά, σε μια μετααποκαλυπτική Χαβάη στις ύστατες μέρες της Ιστορίας.

Η ιστορία όμως του βιβλίου δεν σταματάει ούτε εδώ. Η αφήγηση γυρίζει σαν μπούμερανγκ στους αιώνες και τους τόπους, ακολουθώντας τη διαδρομή αντίστροφα, προς την αρχή. Ο συγγραφέας αποκαλύπτει πώς συνδέονται οι χαρακτήρες του, πώς διαπλέκονται οι μοίρες τους, και πώς διασχίζουν οι ψυχές τους τον χρόνο όπως τα σύννεφα τον ουρανό.

Το Cloud Atlas είναι ένας αλησμόνητος άθλος που, όπως ο απaráμιλλος συγγραφέας του, έχει μετατραπεί από καλτ κλασικό σε παγκόσμιο φαινόμενο.

Η σελίδα 55 εσκεμμένα κλείνει με την πρόταση ανολοκλήρωτη. Οι αναγνώστες καλούνται να συνεχίσουν κανονικά την ανάγνωση.

## Γεια σου, όμορφη



Ο Γουίλιαμ Γουότερς μεγάλωσε σε ένα σπίτι βουβό από το χτύπημα μιας τραγωδίας, ένα σπίτι όπου οι γονείς του σχεδόν δεν άντεχαν να τον κοιτάξουν, πόσο μάλλον να τον αγαπήσουν – έτσι, όταν γνωρίζει την ενθουσιώδη και φιλόδοξη Τζούλια Πανταβάνο στο πρώτο έτος του στο κολέγιο, φωτίζεται ο κόσμος γύρω του. Μαζί με την Τζούλια μπαίνει στη ζωή του και η οικογένειά της, καθώς αυτή και οι τρεις αδερφές της είναι αχώριστες: Η Σιλβί, η ονειροπόλα της οικογένειας, νιώθει ευτυχισμένη έχοντας χωμένη τη μύτη της σε ένα βιβλίο· η καλλιτέχνη Σεσίλια είναι ένα ανυπότακτο πνεύμα και η υπομονετική Έμελιν τις φροντίζει όλες. Κοντά τους, ο Γουίλιαμ βιώνει μια πρωτόγνωρη ευχαρίστηση· η κάθε στιγμή στο σπίτι των Πανταβάνο είναι ένα χάος γεμάτο αγάπη. Όμως, σκοτάδι αναδύεται από το παρελθόν του Γουίλιαμ και κλονίζει όχι μόνο τα προσεκτικά ενορχηστρωμένα σχέδια της Τζούλια για το μέλλον τους, αλλά και την ακλόνητη αφοσίωση που τρέφουν η μια προς την άλλη οι τέσσερις αδερφές. Το αποτέλεσμα είναι μια καταστροφική οικογενειακή ρήξη που αλλάζει τη ζωή τους για γενιές. Θα είναι η αφοσίωση, που τις κρατούσε κάποτε ενωμένες, αρκετά ισχυρή ώστε να τις κάνει να ξαναμιξούν όταν αυτό θα μετράει πάνω απ' όλα;



quote of the day

**"ANIMALS ARE INNOCENT. TO HAVE THEIR TRUST IS AN HONOR."**  
Cassandra Clare, Chain of Thorns



4 Απριλίου

- > International Day for Landmine Awareness and Assistance in Mine Action
- > World Stray Animal Day
- > World Rat Day
- > Vitamin C Day
- > International Carrot Day
- > National Alcohol Screening Day
- > National Burrito Day
- > National Cordon Bleu Day
- > School Librarian Day
- > Tell a Lie Day
- > Victims of Violence Wholly Day

tip of the day

Our perfect companions never have fewer than four feet.  
—Sidonie Gabrielle Colette

