

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

**"MONEY DYSMORPHIA":
ΠΟΛΛΟΙ ΕΧΟΥΜΕ, ΛΙΓΟΙ ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τα τελευταία 4 χρόνια, έχω αφιερώσει αρκετό από τον χρόνο μου στην έρευνα, τη μελέτη και τη συνομιλία με ειδικούς για να εμβαθύνω στις λεπτομέρειες του τρόπου με τον οποίο μπορούμε να ζήσουμε μια, ας πούμε, πιο παραγωγική ζωή.

Τζίφος!

Ας σου περιγράψω μία συνηθισμένη μου μέρα: Ξυπνάω το πρωί και είμαι έτοιμη να αδράξω τη μέρα. Υπάρχουν όμως εκατό διαφορετικά πράγματα που τρέχουν στο κεφάλι μου – από εκείνο το σωρό βρώμικα ρούχα στη γωνία του δωματίου μου που πρέπει να πλυθούν, μέχρι το γεγονός ότι έχω αναπάντητα emails εδώ και δύο εβδομάδες ε, και κάποια στιγμή πρέπει να τα ξεκαθαρίσω.

Όλο αποφασιστικότητα, λοιπόν, βγάζω τετράδιο και στυλό λες και θα γράψω διαγώνισμα. Ξεκινάω να γράφω τη λίστα υποχρεώσεών μου, κοιτάω το ρολόι και έχουν περάσει ήδη 30 λεπτά. Τότε κοιτάω την ατελείωτη λίστα μου και αποθαρρύνομαι τελείως. Ε, και κάπου εκεί ξεκινάει η κατρακύλα... Σου ακούγεται γνώριμο αυτό;

Μου πήρε πολύ χρόνο για να συνειδητοποιήσω ότι το πρόβλημα δεν ήταν στην πραγματικότητα η παραγωγικότητά μου ή η ποσότητα της προσπάθειας που κατέβαλα. Ήταν ότι πνιγόμουν σε μία κουταλιά νερό αφού ήθελα να τελειώσω συσσωρευμένες δουλειές εβδομάδων σε μία μόλις μέρα.

Και τότε έπεσε στην πλώρη μου το **The Daily 3s!**

Η ζωή μας συχνά περιστρέφεται γύρω από την πολυάσχολη καθημερινότητα και τις ατελείωτες υποχρεώσεις. Όμως, η πρακτική των "The Daily 3s" προσφέρει έναν απλό αλλά αποτελεσματικό τρόπο για να ενισχύσουμε την ευημερία μας, την παραγωγικότητά μας και τη γενικότερη αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή. Αλλά τι είναι ακριβώς αυτή η πρακτική;

Η ιδέα πίσω από τα "The Daily 3s" είναι απλή: κάθε μέρα, αφιερώνουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε τρία πράγματα που είναι σημαντικά για εμάς σε τρεις διαφορετικές κατηγορίες.

Αυτές οι κατηγορίες μπορεί να είναι:

1. Τρία πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες:

Η ευγνωμοσύνη έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την ψυχική μας υγεία και βελτιώνει τη διάθεσή μας. Αναλογιζόμενοι καθημερινά τρία πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες,





εστιάζουμε στα θετικά της ζωής μας και απομακρύνουμε την αρνητικότητα.

2. Τρία πράγματα που θέλουμε να πετύχουμε μέσα στην ημέρα:

Ο καθορισμός μικρών, εφικτών στόχων για την ημέρα μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητά μας και να μας δώσει μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Αυτοί οι στόχοι μπορούν να αφορούν τη δουλειά, τις προσωπικές σχέσεις ή ακόμα και την αυτοφροντίδα.

3. Τρία πράγματα που πετύχαμε την προηγούμενη ημέρα:

Η αναγνώριση των επιτευγμάτων μας, ακόμη και των μικρών, μας βοηθά να δούμε την πρόοδο που κάνουμε και να νιώθουμε υπερηφάνεια για τις προσπάθειές μας.

Tip of the Day: Για να ενσωματώσεις αυτήν την πρακτική στην καθημερινότητά σου, προτείνω να αφιερώσεις λίγα λεπτά κάθε πρωί ή βράδυ. Κράτα ένα μικρό ημερολόγιο ή σημειωματάριο δίπλα στο κρεβάτι σου και σημειώνε κάθε μέρα "The Daily 3s" σας. Μπορείς ακόμα και να χρησιμοποιήσεις μια εφαρμογή στο κινητό σου για να καταγράφεις τις σκέψεις σου. Το σημαντικό είναι να είσαι συνεπής και να το κάνεις μέρος της καθημερινής σου ρουτίνας.

Όπως έλεγε και ο Αριστοτέλης, οι μεγάλοι στόχοι επιτυγχάνονται με μικρά, καθημερινά βήματα. Ε, λοιπόν η πρακτική των "The Daily 3s" ενσαρκώνει ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία. Μέσω των μικρών καθημερινών πράξεων ευγνωμοσύνης, στόχων και αναγνώρισης των επιτευγμάτων μας, χτίζουμε σταδιακά μια πιο ολοκληρωμένη και ικανοποιητική ζωή.



Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Project Paralties: Συνεργάζονται για τον καθαρισμό και την προστασία 50 ελληνικών παραλιών

Περισσότερους από 1,2 τόνους απορριμμάτων συγκέντρωσαν οι ομάδες καθαρισμού στις παραλίες Μακραμέ και Μικρολίμανο στο Λαύριο, καθώς και σε 47 παραλίες των νησιών Κέα, Κύθνος, Σίφνος και Σέριφος, στο πλαίσιο συνεργασίας της ΔΕΗ με το Project Paralties.

Η δράση ολοκληρώθηκε με τον εθελοντικό καθαρισμό των παραλιών του Λαυρίου από εργαζόμενους της ΔΕΗ, ενισχύοντας τη στρατηγική του Ομίλου για βιώσιμη ανάπτυξη μέσα από την εφαρμογή πρακτικών βιωσιμότητας και περιβαλλοντικής υπευθυνότητας και τη δέσμευση του στους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών (Στόχος 14 Ζωή στο Νερό).

Η ΔΕΗ, σε συνεργασία με το Project Paralties, υιοθέτησε φέτος το καλοκαίρι τις δύο παραλίες του Λαυρίου και φρόντισε να παραμείνουν καθαρές, ενημερώνοντας και προτρέποντας τους λουόμενους να ανακυκλώνουν τα απορρίμματά τους ανά κατηγορία στους ειδικά διαμορφωμένους κάδους. Οι δράσεις καθαρισμού επεκτάθηκαν μέσω της πρωτοβουλίας On the road και στα νησιά Κέα, Κύθνο, Σέριφο και Σίφνο, όπου οι ομάδες καθαρισμού βρέθηκαν για μία εβδομάδα σε κάθε νησί και καθάρισαν συνολικά 47 παραλίες, συγκεντρώνοντας περισσότερα από 34.000 απορρίμματα όλων των ειδών.

Κατά τη διάρκεια της υιοθεσίας των παραλιών στο Λαύριο, συγκεντρώθηκαν συνολικά 290 κιλά πλαστικό, 145 κιλά χαρτί, 127 κιλά αλουμίνιο, 273 κιλά γυαλί και 384 κιλά μικτά απορρίμματα στους κάδους κατηγοριοποίησης. Αποτίγαρα (7.114 τμχ.), πλαστικά κομμάτια (2.681 τμχ.) και σακούλες (1.066 τμχ.), κομμάτια χαρτιού (2.459 τμχ.) και πλαστικά καλαμάκια (962 τμχ.) αποτέλεσαν τα συχνότερα είδη απορριμμάτων που συνέλεξαν οι εθελοντές στις παραλίες.

Το ανθρακικό όφελος που προέκυψε από την ανακύκλωση των αποβλήτων που συλλέχθηκαν κατά την διάρκεια της υιοθεσίας των παραλιών αντιστοιχεί στο



ετήσιο ανθρακικό όφελος που προκύπτει από ένα δάσος έκτασης 4,47 στρεμμάτων.

Αντίστοιχα, από τους καθαρισμούς στις 47 παραλίες των 4 νησιών, συλλέχθηκαν 76,9 κιλά απορριμμάτων, συνολικά 34.431 τεμάχια με τα τρία πιο συχνά είδη να είναι αποτίγαρα (17.644 τμχ.), πλαστικά κομμάτια (6.800 τμχ.) και κομμάτια χαρτιού (4.673 τμχ.).

Ο Διευθυντής Βιώσιμης Ανάπτυξης ΔΕΗ, κ. Αχιλλέας Ιωακειμίδης, δήλωσε σχετικά:

«Η ΔΕΗ στο πλαίσιο της Στρατηγικής της με κέντρο τη Βιώσιμη Ανάπτυξη υλοποιεί με συστηματικό τρόπο δράσεις, οι οποίες δημιουργούν διαμοιραζόμενη αξία για την κοινωνία και το περιβάλλον με ιδιαίτερη πάντα έμφαση στις περιοχές όπου δραστηριοποιούμαστε. Ευχαριστούμε την ομάδα του Project Paralties που έχει αναλάβει ένα τόσο σημαντικό έργο για τον καθαρισμό των παραλιών και χαιρόμαστε ιδιαίτερα για την εξέλιξη της συνεργασίας μας που συμβάλει στην προστασία της φύσης και στην ενίσχυση των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs). Τέλος, η ενεργή συμμετοχή και ο ενθουσιασμός των εργαζομένων μας στη δράση καθαρισμού στο Λαύριο, αποτελούν ένδειξη της σημασίας που έχει για το προσωπικό του Ομίλου η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις που ενισχύουν το θετικό αντίκτυπο σε κοινωνία και περιβάλλον».

"Money dysmorphia": Πολλοί έχουμε, λίγοι το ξέρουμε!



Ίσως είναι η πρώτη φορά που το ακούς. Σήμερα θα δούμε τι είναι η "money dysmorphia" (οικονομική δυσμορφία) και θα μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημάδια της...

Η γενιά Z και οι millennials παρουσιάζουν συχνά οικονομική δυσμορφία. Ποια είναι τα αίτια; Αρχικά, η διαρκής σύγκριση, η μεγάλη επιθυμία να αποκτήσουμε όσο γίνεται περισσότερα αγαθά, αλλά και η διαρκής αγωνία για την οικονομική μας κατάσταση, η αβεβαιότητα που βιώνουμε... Όλα αυτά, λοιπόν, μας κάνουν να έχουμε στρεβλή εικόνα των οικονομικών μας. Και πολύ απλά, όταν δεν ξέρουμε τι μας γίνεται, έχουμε ανασφάλεια.

Είναι πιθανό στο πρόσφατο ή μακρινό παρελθόν να έχουμε βιώσει καταστάσεις που εντείνουν και δικαιολογούν το αυξημένο άγχος μας για τα οικονομικά μας. Αλλά πολλοί άνθρωποι, επειδή καθημερινά λαμβάνουν μεγάλες δόσεις λάμπης και "καλής" ζωής μέσα από τα social media, νιώθουν συχνά ανίκανοι να υποστηρίξουν τον τρόπο ζωής που βλέπουν, τους αρέσει και θα ήθελαν να ακολουθήσουν, αλλά η οικονομική τους κατάσταση στέκεται εμπόδιο.

Σημάδια που πρέπει να προσέξεις

\$ Έχεις μια μόνιμη ανησυχία για τα οικονομικά σου. Ακόμα και αν δεν συντρέχει λόγος ανησυχίας, το άγχος σου δεν μετριάζεται.

€ Δεν θέλεις να κάνεις καμία συζήτηση με θέμα τα οικονομικά γιατί σε αγχώνει και μόνο η σκέψη.

\$ Αδυνατείς να πάρεις οικονομικές αποφάσεις, ακόμα και αν κάποιος είναι απλός.

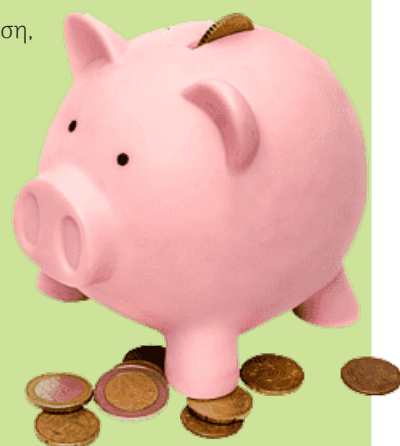
€ Αποφεύγεις να ξοδεύεις γιατί φοβάσαι πως δεν θα έχεις καθόλου χρήματα, παρόλο που κάτι τέτοιο δεν ισχύει.

\$ Νιώθεις διαρκώς ότι δεν μπορείς να ανταποκριθείς, ακόμα και αν μιλάμε για τα απαραίτητα.

€ Έχεις μια διαρκή ανάγκη να βγάλεις περισσότερα χρήματα επειδή δεν έχεις καθόλου καλή εικόνα των οικονομικών σου.

Τι μπορείς να κάνεις

Η αποφυγή της πραγματικότητας δεν θα δώσει τη λύση. Αντίθετα, πρέπει να αντιμετωπίσεις την κατάσταση, να αποκτήσεις πρώτα τη γνώση και μετά τον έλεγχο των οικονομικών σου. Στη συνέχεια, έχοντας σωστή εικόνα, μπορείς να θέσεις υγιείς στόχους, να σκεφτείς την αποταμίευση, τις πιθανές επενδύσεις κ.α.



Η ΙΚΕΑ «αποκωδικοποιεί» τον ποιοτικό ύπνο σε μία βιωματική εκδήλωση. «Ξυπνήστε». Ώρα για ύπνο!



Θοδωρής Φελέκης, Sales & Logistics Director της ΙΚΕΑ για Ελλάδα, Κύπρο και Βουλγαρία

Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του Ομίλου Furlis, ως ο ειδικός στη ζωή στο σπίτι αποκωδικοποιεί τον ποιοτικό ύπνο και τον κάνει προσίτο σε όλους, με στόχο να συμβάλει ενεργά στην ενημέρωση του κοινού για την ανάγκη του καλύτερου ύπνου.

Έτσι, προχώρησε στη δημιουργία μίας βιωματικής εκδήλωσης δίνοντας την ευκαιρία στους καλεσμένους της να ζήσουν την εμπειρία των έξι παραγόντων για έναν καλύτερο ύπνο!

Την παρουσίαση που συντόνισε η αγαπημένη ηθοποιός Ευγενία Σαμαρά, άνοιξε η Communications Director της ΙΚΕΑ για Ελλάδα, Κύπρο και Βουλγαρία κα. Αντα Γιαννεσκή, η οποία αναφέρθηκε στο ΙΚΕΑ μανιφέστο για τον ύπνο και επισήμανε την αξία της προτεραιοποίησής του. Στη συνέχεια η κα. Δέσποινα Γιαννούλη, Certified Mindfulness Teacher αναφέρθηκε στα οφέλη του ύπνου, ενώ ο κ. Θοδωρής Φελέκης, Sales & Logistics Director της ΙΚΕΑ για Ελλάδα, Κύπρο και Βουλγαρία ανέπτυξε τους έξι παράγοντες και εξήγησε πως η ΙΚΕΑ συμβάλει με πρωτοπόρα και λειτουργικά προϊόντα στον καλύτερο ύπνο. Την παρουσίαση έκλεισε ο Πάρις Χρανιώτης, Marketing & Communications

Leader της ΙΚΕΑ ο οποίος παρουσίασε και τις 3 ταινίες της νέας καμπάνιας που δημιούργησε η ΙΚΕΑ σε συνεργασία με την The Newtons Laboratory και την Picky Productions για τον ποιοτικό ύπνο και τα σχετικά προϊόντα, σε σκηνοθεσία Θάνου Μήτσιου.

Στη συνέχεια, οι καλεσμένοι περιηγήθηκαν σε έξι διαδραστικά δωμάτια ΙΚΕΑ ειδικά σχεδιασμένα για την εκδήλωση, προκειμένου να βιώσουν τους έξι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου τους.

Κάθε δωμάτιο ήταν αφιερωμένο σε έναν από τους παράγοντες για έναν καλύτερο ύπνο, δηλαδή την άνεση, τη θερμοκρασία, το φως, τον ήχο, την οργάνωση και την ποιότητα του αέρα. Σε κάθε δωμάτιο, οι sleep experts της

ΙΚΕΑ ήταν εκεί για να ενημερώσουν τους καλεσμένους για τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επιτύχουν τις ιδανικές συνθήκες ύπνου με τις λύσεις που προσφέρει η ΙΚΕΑ μέσα από τα προϊόντα της και την ολότητά τους.

#ikea #zoumemazi #dimiourgoumemazi #ikeabettersleep #oragiaypno



Μάνια Μπίκοφ: "Αξιώθηκα να ζήσω κάθε αθλητικό μου όνειρο"

Η Μάνια Μπίκοφ είναι μια γυναίκα πρότυπο. Γιατί έχει καταφέρει να ζήσει κάθε αθλητικό της όνειρο, γιατί δεν τα παρατάει ποτέ, γιατί συνεχίζει να μας εντυπωσιάζει με τις αθλητικές της επιδόσεις, γιατί είναι πάντα δίπλα σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη... Είναι πολλοί οι λόγοι για τους οποίους τη θαυμάζουμε και μας δίνει έμπνευση και δύναμη να συνεχίζουμε παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια...



Ξεκινήσατε την καριέρα σας ως πολίστρια στον ΝΟ Χανίων. Τι θυμάστε από εκείνη την εποχή; Τι ονειρευόσασταν για το μέλλον;

Οι γονείς μου με είχαν πάει σε πάρα πολλά αθλήματα και είχα καταλήξει στο κολυμβητήριο. Εκείνη την εποχή ξεκινούσε το γυναικείο πόλο στην Ελλάδα, μόλις έπιασα την κίτρινη μπάλα στα χέρια μου... ένιωσα πως αυτό ήταν το άθλημα που θα με έκανε χαρούμενη.

Στην πορεία κατάλαβα ότι είχα δυνατότητες κι έτσι ξεκίνησα να ονειρεύομαι πού μπορεί να φτάσει η ομάδα.

Κοιμόμουν και ξυπνούσα με αυτά τα όνειρα, κάνοντας διπλές προπονήσεις πριν και μετά το σχολείο. Θυμάμαι, έγραφα παντού το όνομά μου και δίπλα έβαζα πάντα το 7, που ήταν το σκουφάκι μου.

Ήθελα να γίνει η ομάδα μας ανταγωνιστική, ήθελα να παίξω στην Εθνική Ελλάδος, ήθελα να κατακτήσω

πρωταθλήματα, ήθελα να πάρω μεταγραφή σε μία μεγαλύτερη ομάδα, να βάζω πολλά γκολ...

Αξιώθηκα να ζήσω κάθε αθλητικό μου όνειρο... Από τα Χανιά, πήρα μεταγραφή στον Ν.Ο. Βουλιαγμένης, ομάδα με την οποία κατακτήσαμε πολλά πρωταθλήματα. Παίξαμε στην Ευρώπη σε final four, διακρίθηκα για το σκοράρισμά μου...

Στη συνέχεια επέστρεψα στον Ναυτικό Όμιλο Χανίων και ασχολήθηκα με την προπονητική. Έπειτα συνέχισα να παίζω ξανά σε επίπεδο πρωταθλητισμού στον ΠΑΟΚ, στον Εθνικό Πειραιά, και κρέμασα το σκουφάκι μου με την ομάδα του Ολυμπιακού, παίζοντας για μία φορά ακόμη σε τελικό πρωταθλητριών στην Ευρώπη και στην Εθνική Ομάδα, και εκεί κάπου ο κύκλος της υδατοσφαίρισης έκλεισε πάρα πολύ όμορφα, καθώς ξεκινούσε ένα νέο κεφάλαιο για εμένα, αυτό της οικογένειας.



Τι θα λέγατε τώρα στον 18χρονο εαυτό σας; Τι να αποφύγει, τι να τολμήσει;

Είστε μητέρα τεσσάρων παιδιών και οι δύο κόρες σας πρόσφατα ενηλικιώθηκαν. Πώς νιώθετε; Έχετε κάποια tips επιβίωσης και επιτυχίας στον κόσμο των ενηλίκων;

Στον 18χρονο εαυτό μου θα έλεγα πως είμαι πραγματικά υπερήφανη για τον τρόπο με τον οποίο δούλεψα σκληρά για να κατακτήσω τα όνειρά μου, ένα παιδί από την επαρχία, χωρίς γνωριμίες με μόνη στήριξη την οικογένειά μου και χωρίς ποτέ να μου χαριστεί τίποτα.

Θυμάμαι υπήρχαν πάρα πολλές απογοητεύσεις και δυσκολίες που έπρεπε να διαχειριστώ, ειδικά όταν διαπίστωσα πως για να φτάσει κανείς στην κορυφή, πολλές φορές δεν αρκεί να είναι απλώς καλός/ή στην πισίνα.

Είμαστε οι επιλογές μας. Και τώρα, τόσα χρόνια μετά, όσο κι αν είναι σκληρό να νιώθεις αθλητικά ότι αδικείσαι, ξέρω πως ποτέ δεν ξέφυγα από τον κώδικα ηθικής μου. Και γι' αυτό νιώθω ακόμη πιο όμορφα. Με διέκρινε το πείσμα, η αγάπη για το πόλο και μπορεί αυτό να ακούγεται κλισέ, αλλά ισχύει 100%. Όσες φορές κι αν «έπεφτα», πάντα σηκώνόμουν δυνατότερη, όχι μόνο αθλητικά, αλλά κυρίως σαν άνθρωπος.

Αυτό λέω και στα παιδιά μας: στον αθλητισμό, στον πρωταθλητισμό, αλλά και στην κανονική ζωή θα έρθουν πολλές φορές που δεν θα σου δοθεί κάτι το οποίο αξίζεις και έχεις προσπαθήσει γι' αυτό. Θα νιώθεις ότι αυτό είναι άδικο. Όμως αυτό, αντί να σε κάνει να αμφισβητήσεις

τις ικανότητές σου, θα πρέπει να σε κάνει να πεισμώνεις περισσότερο και να μην αφήνεις ποτέ ούτε μία χαραμάδα στην ψυχή σου να αμφιβάλεις για σένα.

Συμβουλές επιβίωσης δεν ξέρω εάν υπάρχουν, άλλωστε κι εγώ ακόμη μαθαίνω...

Όμως η πραγματικότητα είναι ότι τα σημερινά 18χρονα παιδιά βγαίνουν στην κοινωνία ξαφνικά μέσα από ένα κουκούλι προστασίας, παροχών και φροντίδας που εμείς οι γονείς τους παρέχουμε και -ως αποτέλεσμα- η προσαρμογή είναι πραγματικά άγρια. Θα τους συμβούλευα να μην κάνουν εκπτώσεις στα θέλω τους, να μην ανέχονται λάθος συμπεριφορές και καταστάσεις και να μην ξεχνάνε ποτέ να αγαπάνε και να φροντίζουν τον εαυτό τους, γιατί μονάχα έτσι θα έχουν μια ισορροπία και θα μπορούν να αντέχουν τον κόσμο των μεγάλων.

Μεταξύ άλλων, είστε τριαθλήτρια - multi IRONMAN®. Πώς μπήκε στη ζωή σας το τρίαθλο και τι σας κέρδισε στο συγκεκριμένο αγώνισμα;

Το τρίαθλο μπήκε στη ζωή μου ακριβώς πριν από 10 χρόνια. Στην πραγματικότητα ποτέ δεν είχα σταματήσει τον αθλητισμό, ήταν πάντα η ψυχική ξεκούρασή μου, αλλά όταν με τη Lifeguard Hellas αρχίσαμε να καλύπτουμε την ασφάλεια στο νερό αγώνων τριάθλου, ήταν η πρώτη φορά που ζήλεψα ένα άθλημα και είπα θα το δοκιμάσω. Θυμάμαι, έβλεπα τις εκφράσεις στα πρόσωπα των τριαθλητών και ήθελα να ζήσω αυτό το πάθος και την ένταση ενός τόσο διαφορετικού αθλήματος. Εκεί κάπου ξύπνησε μέσα μου η σπίθα του (πρωτ)αθλητισμού. Έτσι, όταν τα παιδιά μας άρχισαν κάπως να κοιμούνται τα βράδια και να μπαίνουμε σε ένα πρόγραμμα, γράφτηκα στον 1ο μου αγώνα τριάθλου στις Σπέτσες και θυμάμαι χαμογελούσα από την αρχή μέχρι το τέλος. Στον τερματισμό ήξερα πλέον πως ο συνδυασμός αυτών των 3 αθλημάτων σε 1 ήταν το καλύτερο αντίδοτο στην όποια καθημερινότητα μιας πολύτεκνης εργαζόμενης μητέρας. Ήταν Μάιος, ο μήνας των γενεθλίων μου, και πάντα στα γενέθλιά μας παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις, έτσι δεν είναι; Γράφτηκα, λοιπόν, να αγωνιστώ 3 μήνες μετά, στον πρώτο μου αγώνα IRONMAN® 70.3® στη Βουδαπέστη. Όλοι μου έλεγαν ότι δεν μπορώ να το κάνω, ότι δεν θα τερματίσω, ότι θα πονέσω κ.λπ.

Το συζητούσαμε με τον Σπύρο, ο οποίος ήταν και παραμένει ο μεγαλύτερος υποστηρικτής μου σε όλο αυτό το ταξίδι, και πεισμώναμε περισσότερο. Όταν πάτησα για πρώτη φορά το κόκκινο χαλί του τερματισμού ένιωσα ότι αυτός ο μαγικός κόσμος που μόλις είχα μπει με έκανε να νιώθω δυνατή, να νιώθω πως μπορώ να καταφέρω τα πάντα.

Ήρθε και έδεσε με την ιδιοσυγκρασία μου, άλλωστε το τρίαθλο σου δίνει τη δυνατότητα να προπονήσεις όπως και όποτε μπορείς και να ανταγωνίζεσαι πάντα αθλητές της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας με σένα, κάτι που σε κάνει να νιώθεις συνεχώς και με την ίδια ένταση την αγωνία της συμμετοχής και του ανταγωνισμού.

Μέχρι και σήμερα η απόφασή μου να συμμετέχω σε αγώνες τριάθλου IRONMAN® αποτελεί μία πυξίδα που

με κάνει να νιώθω όμορφα, να μην παρεκκλίνω από τον στόχο μου και να μπαίνω στον αγώνα αποφασισμένη να τον ολοκληρώσω σοφότερη και δυνατότερη.

Έχουν υπάρξει αγώνες που δεν πήγε τίποτε καλά, από άποψη χρόνου, τακτικής και τα λοιπά, ωστόσο ήταν επιτυχημένοι, καθώς η ολοκλήρωσή τους αποτελούσε μία προσωπική νίκη. Πολλές φορές λέω ότι το τρίαθλο είναι πανομοιότυπο με τη ζωή μας, όπου καθημερινά καλούμαστε να ανταπεξέλθουμε σε διαφορετικές συνθήκες και καταστάσεις και τίποτε δεν είναι ίδιο με την προηγούμενη φορά, ούτε καν εμείς οι ίδιοι.

Προσωπικά για εμένα IRONMAN®, δεν είναι το καθαρά αγωνιστικό κομμάτι, είναι όλη η διαδικασία της προετοιμασίας, του αγώνα, είναι τα συναισθήματα που γεννιούνται μέσα σου, οι ανασφάλειες, η αγωνία, η χαρά της καλής προπόνησης, η ομορφιά του ίδιου του αγώνα και πάνω απ' όλα η πίστη στον εαυτό μου και ότι είμαι ικανή να καταφέρω τα πάντα. Είναι το σωσίβιό μου, όπου κάθε χεριά, κάθε πεταλιά, κάθε δρασκελισμός με γεμίζει αυτοπεποίθηση και θετική ενέργεια.



Γιατί πιστεύετε ότι το IRONMAN® έχει αγαπηθεί τόσο; Πού οφείλεται η επιτυχία του;

Είναι μία μεγάλη γιορτή, δεν είναι απλά ένας αγώνας. Έχει αγαπηθεί πολύ, γιατί χιλιάδες αθλητές από όλο τον κόσμο έχουν εντάξει την προπόνηση στη ζωή τους με όλα τα οφέλη της. Έχεις την ευκαιρία να ταξιδεύεις για να συμμετέχεις σε αγώνες και να γνωρίζεις άλλους τόπους και ανθρώπους, να συναγωνίζεσαι με όλες τις ηλικίες και να επιβραβεύεσαι με το μετάλλιο του τερματισμού για κάθε σταγόνα ιδρώτα σου, σε έναν αγώνα όπου ξεπερνάς τον εαυτό σου, αλλά την ίδια στιγμή δεν είσαι ποτέ μόνος σε αυτό.

Είναι πολύ σπουδαίο για την Ελλάδα που έχουμε κι εμείς τον δικό μας αγώνα IRONMAN® 70.3® Greece. Μας τοποθετεί στον παγκόσμιο χάρτη του αθλητισμού, γινόμαστε μέρος αυτής της τεράστιας γιορτής, ενθαρρύνουμε κι άλλους να γνωρίσουν το τρίαθλο και μακάρι σύντομα να έχουμε και τον πρώτο μας αγώνα full IRONMAN®, στον τόπο μας.

Είστε πολύ ευαισθητοποιημένη, ένα χέρι πάντα απλωμένο στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Ο εθελοντισμός μπορεί να γίνει το μέσο για να αλλάξουμε τον κόσμο και τι σας έχει προσφέρει; Υπάρχουν κάποιες στιγμές χαραγμένες στη μνήμη σας που θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας;

Η αλληλεγγύη κ η ενσυναίσθηση είναι δύο λέξεις που, αν τις μαθαίναμε όλοι από μικρά παιδιά, θα ζούσαμε σ' έναν πολύ καλύτερο κόσμο.

Νιώθω τόσο πολλή συγκίνηση κάθε φορά που μιλώ για αυτό το κομμάτι της ζωής μου, για την εθελοντική μας ομάδα της Lifeguard Hellas, με παρουσία σε όλες τις φυσικές και ανθρωπογενείς καταστροφές. Κρατώ σαν φυλαχτό πάντα τις ευχές και τα ευχαριστώ των ανθρώπων που έχουμε σώσει και βοηθήσει, κυριολεκτικά με τα χέρια μας. Πολλές φορές όταν στη διάρκεια ενός αγώνα, η κούραση με καταβάλει και το μυαλό αρχίζει να παίζει περίεργα παιχνίδια, ανασύρω από τη μνήμη μου διασώσεις από τη Λέσβο, όπου από τη μια στιγμή στην άλλη η ζωή και ο θάνατος ισορροπούσαν οριακά και θυμώνω τόσο πολύ για κάθε αδικία που συμβαίνει στους λαούς και στους ανθρώπους. Σκέφτομαι, λοιπόν, πως είμαι τυχερή που μπορώ να βρίσκομαι εκείνη τη δεδομένη στιγμή σε έναν αγώνα κ όχι να πασχίζω να σώσω τη ζωή μου ή την οικογένειά μου και δεν επιτρέπω στον εαυτό μου να τα παρατήσει ποτέ.

Γι' αυτό άλλωστε συνδέσα και τους αγώνες των 5 IRONMAN® με τη στήριξη σε στέγες φιλοξενίας κακοποιημένων γυναικών και των ανήλικων παιδιών τους, γιατί ο αθλητισμός μπορεί να δώσει δύναμη, να περάσει ένα σπουδαίο μήνυμα, να ευαισθητοποιήσει, να ενημερώσει.

Μια στιγμή που θα μοιραστώ μαζί σας, είναι από μια νύχτα μετά το Μάτι, όταν κάναμε περιπολίες και μοιράζαμε τρόφιμα πόρτα-πόρτα, κάπου στον Ν. Βουτζά, μέσα στα καμένα, ακούγαμε από μακριά τον ήχο ενός ακορντεόν... Απόκοσμη η αίσθηση της ερημιάς, του θρήνου, του θανάτου... Κάποια στιγμή φτάσαμε σε ένα σπίτι στο απόλυτο σκοτάδι, ο ιδιοκτήτης ήταν αυτός που έπαιζε ακορντεόν... Όταν τον ρώτησα γιατί, μας είπε «Παίζω μουσική στα πεύκα, μόνο αυτά κι εγώ είμαστε εδώ. Παίζω μουσική για να παίρνω και να δίνω κουράγιο».





Οι εθελοντές της Praktiker Hellas «πρασινίζουν» το Χατζηπατέρειο

Τα παιδικά χαμόγελα ήταν η καλύτερη ανταμοιβή για την ομάδα εθελοντών PraktiCares της Praktiker Hellas, που πέρασε την ημέρα της «πρασινίζοντας» τη βεράντα και τα μπαλκόνια του Χατζηπατέρειου Κέντρου Αποκατάστασης Ψ Στήριξης Παιδιού.

Πρόκειται για μια δράση πιστή στο όραμα της Praktiker για βελτίωση της ποιότητας ζωής κάθε ανθρώπου, στην οποία συναντήθηκαν οι δύο μεγάλες πρωτοβουλίες της εταιρείας: Το πρόγραμμα συμπερίληψης και προσβασιμότητας «Σπίτι Ανοιχτό» και η περιβαλλοντική υπόσχεση για ένα βιώσιμο μέλλον, μέσα από το πρόγραμμα «Το Σπίτι Μας Αλλάζει την Πόλη».

Η ενέργεια περιλάμβανε την αναδιαμόρφωση εξωτερικών χώρων του Κέντρου, με την τοποθέτηση τεχνητού χλοοτάπητα και φυτών στο προαύλιο των τάξεων και στα μπαλκόνια του ξενώνα. Με την καθοδήγηση των Kipos Experts, οι εθελοντές της ομάδας φύτεψαν και μοίρασαν στον χώρο δεκάδες φυτά, δάφνες, πικροδάφνες και λεβάντες. Αμέσως μετά, τα παιδιά, που είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν από κοντά τη διαδικασία, χάρηκαν το ανανεωμένο προαύλιο.

«Ήταν μια ημέρα χαράς και εθελοντισμού καθώς δημιουργήσαμε πράσινους, όμορφους και φιλόξενους

χώρους που προάγουν την ευημερία για τα παιδιά του Χατζηπατέρειου.», ανέφερε η Marketing Director της Praktiker Hellas, Μάριαμ Σάντρι, και πρόσθεσε: «Με ιδιαίτερη χαρά η εθελοντική μας ομάδα PraktiCares στήριξε τη δράση με πάθος και ενέργεια! Θερμές ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία αυτής της πρωτοβουλίας. Δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με παρόμοιες δράσεις που προσφέρουν ουσιαστική συμβολή στην κοινωνία και στο περιβάλλον μας».

Εκ μέρους του Χατζηπατέρειου, ο πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου, Χρήστος Μαρίνος Αγιασμένος, δήλωσε: «Με μεγάλη χαρά υποδεχτήκαμε την ομάδα της Praktiker που με τη διάθεση, το κέφι και την εργασία της κατάφερε να αναμορφώσει τους εξωτερικούς χώρους του ξενώνα του Χατζηπατέρειου. Έδωσε χρώμα και ζωντάνια στο προαύλιο χώρο των τάξεων. Έτσι οι ομάδες των παιδιών μας από τις τάξεις ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ και τα ΣΚΙΟΥΡΑΚΙΑ θα έχουν τη δυνατότητα να βρίσκονται καθημερινά σε ένα πράσινο και φιλικό περιβάλλον στα διαλείμματα και στις δράσεις τους! Ενέργειες σαν αυτές αναδεικνύουν το υψηλό αίσθημα ευθύνης, συνεργατικότητας και συμπερίληψης, που διακρίνει την ομάδα της Praktiker. Καλλιεργήθηκε ένα δεσμός που ευχόμαστε να ισχυροποιηθεί και να διαρκέσει στον χρόνο».



Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη-Kinsen: "Clean and Green is Our Dream"



Για άλλη μία χρονιά, ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη, και η Kinsen – Eurocar – Goldcar, βρέθηκαν σε κοινή δράση και με σύνθημα "Clean and Green is Our Dream" άφησαν το θετικό περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, καθαρίζοντας την ακτή και τον βυθό της πολυσύχναστης Παραλίας Βάρκιζας.

Στο πλαίσιο του εορτασμού του "World Clean Up Day 2024", οι εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη και της Kinsen – Eurocar – Goldcar, μαζί με τις οικογένειές τους, τίμησαν τις αξίες του εθελοντισμού και απέδειξαν έμπρακτα την αγάπη τους για το περιβάλλον και τη φύση, αναλαμβάνοντας τον παράκτιο καθαρισμό της παραλίας Βάρκιζας.

Την ίδια στιγμή, και υποστηρίζοντας την αξιόπαινη πρωτοβουλία του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη, 20 δύτες από τρία καταδυτικά κέντρα, Athens Divers Club, Scuba Life Dive Center και Vouliagmeni Scuba Diving

Club πραγματοποίησαν εθελοντικά τον υποθαλάσσιο καθαρισμό του λιμανιού της Βάρκιζας.

Σε μόλις 2 ώρες, απομακρύνθηκαν 400 κιλά απορριμμάτων, ανακυκλώσιμων και σύμμεικτων υλικών, ογκωδών αντικειμένων και χιλιάδων συσκευασιών τα οποία κρίνονται ως ιδιαίτερα επιβλαβή και επικίνδυνα για το περιβάλλον και το θαλάσσιο οικοσύστημα. Οι υπεύθυνοι καθαριότητας του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ανέλαβαν την ασφαλή απομάκρυνση όλων των ανακυκλώσιμων υλικών.

Επιπλέον, 2.800 αποτοίγαρα συγκεντρώθηκαν και παραδόθηκαν στη MKO Cigaret Cycle για επεξεργασία και ανακύκλωση, προστατεύοντας έτσι από μόλυνση δεκάδες κυβικά εκατοστά γλυκού και αλμυρού νερού.

Σε αυτήν την περιβαλλοντική δράση, βρέθηκε και η ANIMA, ο Σύλλογος Προστασίας και Περιθάλψης Αγριας Ζωής, η οποία ενημέρωσε τους συμμετέχοντες για τις τραγικές επιπτώσεις που έχει η θαλάσσια ρύπανση στα θαλάσσια και χερσαία άγρια ζώα.

Market Trends

Φοιτητικό πρωινό... εν πλω από τη MINOAN LINES!

Η MINOAN LINES, ένα από τα ισχυρότερα brand names στον χώρο της ελληνικής επιβατηγού ναυτιλίας, συνεχίζει να φροντίζει εσάς και τους αγαπημένους σας ανακοινώνοντας συνεχώς νέες προσφορές και εκπτώσεις.

Με αίσθημα ευθύνης απέναντι στις ανάγκες της νέας γενιάς και ειδικότερα στους φοιτητές, η MINOAN LINES προσφέρει το πιο γευστικό πρωινό εν πλω με όφελος έως €5,20! Μέχρι και τις 30 Νοεμβρίου οι φοιτητές που ταξιδεύουν με τα πλοία Festos Palace και Knossos Palace, στη γραμμή Πειραιάς – Μήλος – Ηράκλειο και αντίστροφα, θα απολαμβάνουν δωρεάν τον καφέ της επιλογής τους και ένα croissant βουτύρου για το πιο απολαυστικό breakfast on board.

Οι φοιτητές μπορούν να παραλαμβάνουν τον καφέ της επιλογής τους καθώς και ένα συνοδευτικό croissant βουτύρου από το bar στο συνεδριακό κέντρο των πλοίων Festos Palace και Knossos Palace με την επίδειξη του φοιτητικού τους εισιτηρίου.

Πτι-Μπερ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ: Απολαύστε ξεχωριστές γεύσεις, κάθε στιγμή της ημέρας!

Τα διαχρονικά Πτι-Μπερ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ συνοδεύουν τις αγαπημένες μας στιγμές, με δυο ιδιαίτερους συνδυασμούς γεύσεων Πτι-Μπερ με καρύδα και σοκολάτα γάλακτος και Πτι-Μπερ με πορτοκάλι και μαύρη σοκολάτα.

Πτι-Μπερ με καρύδα και σοκολάτα γάλακτος

Τα κλασικά Πτι Μπερ, συνδυάζονται με την εξωτική καρύδα και με πλούσια σοκολάτα γάλακτος, δημιουργώντας έναν απολαυστικό συνδυασμό για κάθε ώρα της ημέρας.

Πτι-Μπερ με πορτοκάλι και μαύρη σοκολάτα

Για όσους προτιμούν πιο κλασικές γεύσεις, τα Πτι-Μπερ με πορτοκάλι και μαύρη σοκολάτα, συνδυάζουν αρμονικά την έντονη γεύση της μαύρης σοκολάτας και το φρέσκο άρωμα πορτοκαλιού.

Ανακαλύψτε και εσείς τις μοναδικές γεύσεις ΠΤΙ ΜΠΕΡ της Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε! Θα τις βρείτε στα ράφια των supermarkets και στα καταστήματα μικρής λιανικής, για απλές γλυκές απολαύσεις σε κάθε στιγμή!



Press Room

Το anniversary party της "Cosmos Pet Supplies"



Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Ζώων, πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία το "20 Years Anniversary Party" για την ελληνική εταιρεία προϊόντων για κατοικίδια ζώα "Cosmos Pet Supplies", στηρίζοντας το έργο του οργανισμού "Χαμόγελο του Παιδιού" και συγκεκριμένα την Ομάδα Έρευνας και Διάσωσης "Θανάσης Μακρής" καθώς και το κέντρο εκπαίδευσης σκύλων βοηθών για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού "Friends For Life". Πλήθος επώνυμων καλεσμένων από τον επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας μαζί με τους τετράποδους φίλους τους, καθώς και πολλοί συνεργάτες της εταιρείας, έδωσαν το παρών για να συγχαρούν την συνεχή ανάπτυξη της εταιρείας και τα 20 χρόνια λειτουργίας της, η οποία προάγει την υγεία των κατοικίδιων μέσω της υψηλής ποιότητας διατροφής που προσφέρουν τα προϊόντα της "Cosmos Pet Supplies". Το cocktail party απογειώσαν οι ξεσηκωτικές μουσικές επιλογές της Μάγκυ Χαραλαμπίδου.

Ο Διευθυντής της "Cosmos Pet Supplies" Ευάγγελος Ζεπάτος μαζί με τον Τάκη Πετρόπουλο (Εκπαιδευτής σκύλων-βοηθών για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού), την Φαίη Σκορδά, την Operation & Marketing Manager Λιάνα Μπλιού, την Ζήνα Κουτσελίνη, τον Marketing Administrator Δημήτρη Μουστάκη και την Ελενα Τσαλικοπούλου (Εκπαιδευτρια σκύλων)



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΣΙΩΠΗΣ: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Σε σκηνοθεσία Brad Anderson, με τους Joel Kinnaman, Mark Strong, Sandra Mae Frank, Mekhi Phifer, η ταινία "Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΣΙΩΠΗΣ" (τίτλος στα αγγλικά: The Silent Hour), ακολουθεί έναν αστυνομικό ντετέκτιβ με προβλήματα ακοής, που εργάζεται ως διερμηνέας για το τμήμα και πρέπει να αντιμετωπίσει μια ομάδα διεφθαρμένων αστυνομικών που προσπαθούν να εξοντώσουν μία κωφή μάρτυρα φόνου σε μια πολυκατοικία. Ο Φρανκ Σο είναι ένας ντετέκτιβ από τη Βοστώνη που, μετά από ένα ατύχημα στην υπηρεσία, χάνει την ακοή του. Απογοητευμένος από τη νέα του ζωή, ο Φρανκ σκέφτεται να φύγει από την αστυνομία, αλλά ο συντάιρς του, Νταγκ τον πείθει να αποδείξει ότι μπορεί ακόμα να είναι σπουδαίος αστυνομικός. Με τον νέο του ρόλο ως διερμηνέα νοηματικής γλώσσας για το τμήμα, ο Φρανκ έχει τώρα καθήκον να προστατεύσει την Άβα, μια κωφή γυναίκα μάρτυρα διπλού φόνου.

Η "ΩΡΑ ΤΗΣ ΣΙΩΠΗΣ" κάνει πρεμιέρα σήμερα 10 Οκτωβρίου 2024 στους κινηματογράφους.

Τον Οκτώβριο του 2022, ανακοινώθηκε ότι ο Kinnaman εντάχθηκε στο καστ της ταινίας, ενώ τον Νοέμβριο του 2022, ακολούθησε η ανακοίνωση ότι ο Strong θα είναι ακόμα μέρος της. Τελευταίες προσθήκες έγιναν τον Ιανουάριο του 2023, με την

ανακοίνωση για τη συμμετοχή των Sandra Mae Frank και Mekhi Phifer.

Τον Φεβρουάριο του 2024, ανακοινώθηκε ότι η Republic Pictures απέκτησε τα δικαιώματα διανομής συνδρομητικής τηλεόρασης στη Βόρεια Αμερική και την Ασία για την ταινία, η οποία γυρίστηκε στη Μάλτα και το Τορόντο το 2023.

Τον Απρίλιο του 2024, ανακοινώθηκε ότι ορισμένες σκηνές επρόκειτο να γυριστούν στο Downtown Kitchener του Οντάριο.



Μια μεγάλη γιορτή για την άσκηση και τη διατροφή στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας



Το Υπουργείο Υγείας μαζί με το Γραφείο της UNICEF στην Ελλάδα διοργανώνουν την «Μεγάλη γιορτή για άσκηση & διατροφή», που θα διεξαχθεί το Σάββατο 12 Οκτωβρίου στο ΟΑΚΑ, στις 11:00-17:00, στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας.

Το υπουργείο Υγείας και η Unicef ταξιδεύουν σε 13 πόλεις σε όλη την Ελλάδα, με στόχο να ενημερώσουν για το πώς μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή των παιδιών μας προς το καλύτερο, μέσα από την ισορροπημένη διατροφή και την καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

Με πολλές υγιεινές και νόστιμες συνταγές δια χειρός Πάνου Ιωαννίδη, Μάγκυς Ταμπακάκη και Γαβριήλ Νικολαΐδη!

Με διασκεδαστικές δραστηριότητες για τα παιδιά, όπως επιτραπέζιο σκορ 4 μπάσκετ, πινγκ πονγκ, επιτραπέζιο χόκεϊ.

Food for Thought

kids' edition

Οικογένεια φαντασμάτων 1: Ποτέ μην το βάζεις κάτω

Ο Ρόμπερτ είναι ένα συνηθισμένο αγόρι. Θα ήταν δηλαδή, αν δεν τύχαινε να ζει με μια οικογένεια φαντασμάτων – πράγμα που, φυσικά, δεν πρέπει να μάθει κανείς!

Ξαφνικά όμως παράξενα περιστατικά αρχίζουν να συμβαίνουν το ένα μετά το άλλο και ένα πράγμα γίνεται γρήγορα φανερό: κάποιος επιχειρεί να αντλήσει πληροφορίες για τον ίδιο και την οικογένειά του.

Ευτυχώς που ο Ρόμπερτ έχει στο πλευρό του καλούς συμμάχους: την καινούρια του συμμαθήτρια, την Ιζαμπέλα, άσο στην πληροφορική και στα κομπιούτερ, και βέβαια το εκνευριστικότερο φάντασμα του κόσμου, τον Ξάδερφό του τον Λορέντζο.

Όλοι μαζί ενώνουν τις δυνάμεις τους και προσπαθούν να καταλάβουν ποιος κρύβεται πίσω από όλα αυτά...





Το στοιχείό του Αχέροντα

Αχέροντας, 1943: Η δεκαεπτάχρονη έγκυος Ευρυδίκη Αγγελή, ερωμένη του Γερμανού αξιωματικού Βολφ Μάισνερ, ρίχνεται από έναν γκρεμό στα νερά του Αχέροντα, για να γλιτώσει από τους οργισμένους συγχωριανούς της που την καταδιώκουν.

Αχέροντας, σήμερα: «Είναι η Ευρυδίκη Αγγελή!» φώναξε έντρομος ο γέροντας, αντικρίζοντας το κορίτσι που κειτόταν αναίσθητο μέσα στη βάρκα. «Η Ευρυδίκη, που σκοτώθηκε το 1943... Ο Αχέροντας την έφερε πίσω στους ζωντανούς!»

Αυτή η παράλογη διαπίστωση θα ανατρέψει τα σχέδια του Μάνου Βαρσάμη και της Έλσας Γληνού για μια ξέγνοιαστη εκδρομή στην Πρέβεζα και θα τους φέρει αντιμέτωπους με έναν δολοφόνο, που σκορπά τον τρόμο στους κατοίκους της Παραμυθιάς. Ένα κορίτσι που επιμένει πως είναι η Ευρυδίκη, η ερωμένη του Μάισνερ την περίοδο της Κατοχής... Μια στυγερή δολοφονία που διαπράττεται με ξιφολόγη από γερμανικό όπλο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου... Η Μαριάνθη, η υπέργηρη αδελφή της Ευρυδίκης, που μπαίνει κι αυτή στο στόχαστρο του δολοφόνου... Μυστικά και λάθη του παρελθόντος, που ρίχνουν βαριά τη σκιά τους στο παρόν... Όσοι αδικήθηκαν ζητούν εκδίκηση...

Αφιέρωμα στη Ζωρζ Σαρή: Συλλογικός τόμος



Με τη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη γέννηση της Γεωργίας Σαρηβαξεβάνη, της Ζωρζ Σαρή, το Diastixo και οι Δέκα Τέχνες τιμούν τη μεγάλη συγγραφέα με ένα ειδικό αφιέρωμα στο οποίο γράφουν για την προσωπικότητα και το έργο της 26 καθηγητές πανεπιστημίων, μελετητές του έργου της, εκπαιδευτικοί, πνευματικοί άνθρωποι του λόγου και της τέχνης, αναδεικνύοντας πρωτοποριακά του στοιχεία, καθώς και πλευρές του που δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς.

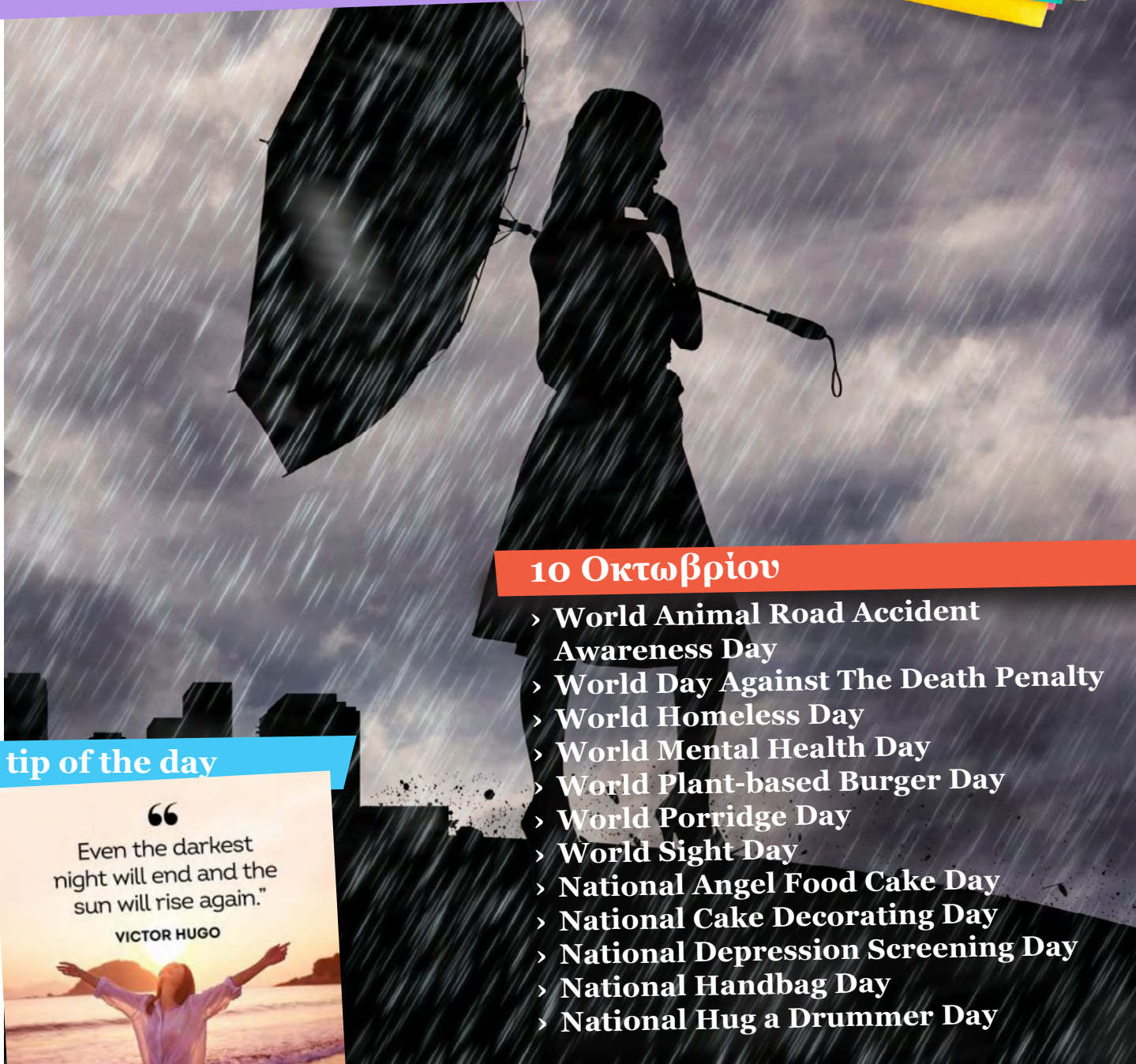
Από τον Πρόλογο της έκδοσης

Η Ζωρζ Σαρή αποτέλεσε σταθμό στην ιστορία και στην ανανέωση του ελληνικού παιδικού και νεανικού βιβλίου, ενώ παράλληλα εμπλούτισε τη λογοτεχνία ενηλίκων με ενδιαφέροντα μυθιστορήματα και την ξενόγλωσση λογοτεχνία με εξαιρετες μεταφράσεις διάσημων συγγραφέων. Μεγάλη ήταν η προσφορά της και στους τομείς της παιδείας και της τέχνης, γεγονός που επιβεβαίωσαν κριτικοί του θεάτρου και του κινηματογράφου, καθώς και οι διακρίσεις που έλαβε.

quote of the day

**MY DARK DAYS MADE ME STRONGER.
OR MAYBE I ALREADY WAS STRONG,
AND THEY MADE ME PROVE IT.**
Emery Lord

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευλάμπιος,
Ευλαμπία



tip of the day

“
Even the darkest
night will end and the
sun will rise again.”
VICTOR HUGO



10 Οκτωβρίου

- › World Animal Road Accident Awareness Day
- › World Day Against The Death Penalty
- › World Homeless Day
- › World Mental Health Day
- › World Plant-based Burger Day
- › World Porridge Day
- › World Sight Day
- › National Angel Food Cake Day
- › National Cake Decorating Day
- › National Depression Screening Day
- › National Handbag Day
- › National Hug a Drummer Day