

360° PLANT BASED MEAL



Μπάρμπα
Στάθης

Μας κάνει καλό



360° ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΝΑΣΤΙΚΑ



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

360° Plant Based Meal Μπάρμπα Στάθης

Ολοκληρωμένα φυτικά γεύματα σε 6 λαχταριστούς συνδυασμούς, έτοιμα σε μόλις 10 λεπτά. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Φυτικά κεφτεδάκια, από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες ή ρύζι με λαχανικά
- Φυτικός γύρος από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες κλασικές
- Ζυμαρικά, σκιουφιχτά ή βίδες ολικής άλεσης, με Φυτικό κιμά, από πρωτεΐνη αρακά

Κάντε αυτήν την κίνηση και απολαύστε τον αγαπημένο σας συνδυασμό!

@barbastathis





**ΠΑΡΑΞΕΝΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΕΘΙΜΑ
ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Καιρό είχαμε να πούμε ιστορία, σου έλειψε, μου το ζήτησες και ποια είμαι εγώ να στο αρνηθώ;

Ο Πυγμαλίων λοιπόν, ήταν ένας εξαιρετικός γλύπτης. Ένα βράδυ, βλέπει στον ύπνο του μια πανέμορφη γυναίκα να περπατά στο δωμάτιο υπεροπτικά και αισθησιακά. Ο Πυγμαλίων πιστεύει πως είναι η Αφροδίτη και σκέφτεται πως η ίδια του έστειλε αυτήν την εικόνα για να του ζητήσει να φτιάξει ένα άγαλμα προς τιμήν της.

Το επόμενο πρωί ο Πυγμαλίων πηγαίνει στο λατομείο και εκεί βρίσκει ένα μεγάλο κομμάτι από μάρμαρο που ταίριαζε με την ιδέα του έργου του.

Τους επόμενους μήνες ο καλλιτέχνης σμιλεύει την πέτρα αφαιρώντας ότι περισσεύει, ώστε να φανεί η απόλυτη ομορφιά του έργου. Κάθε μέρα δουλεύει ακούραστα, κάθε νύχτα ονειρεύεται αυτό το πρόσωπο, αυτό το σώμα, αυτά τα χέρια, αυτήν την πόζα. Το άγαλμα παίρνει σιγά σιγά μορφή και η μαρμαρίνη γυναίκα είναι η πρώτη φιγούρα που αντικρίζει κάθε πρωί.

Ο Πυγμαλίων αρχίζει και να φαντάζεται πως θα ήταν αυτή η γυναίκα αν ερχόταν στη ζωή. Για να την ορίσει τελειότερα της δίνει και όνομα: Γαλάτεια.

Όσο διαγράφονται οι λεπτομέρειες στο μάρμαρο, τόσο μεγαλώνει η εμμονή του καλλιτέχνη να δει το έργο του ολοκληρωμένο. Η μέρα φτάνει. Μένει μόνο ένα γυάλισμα, και η Γαλάτεια θα είναι έτοιμη να παρουσιαστεί!

Την προηγούμενη νύχτα, τον ξυπνά ένα αεράκι που μπαίνει από το παράθυρο. Μια πανέμορφη γυναίκα στέκεται μπροστά στη Γαλάτεια. Από μέσα της αναβλύζει μια έντονη λάμψη. Είναι η ίδια η Αφροδίτη. Κατέβηκε στο εργαστήριο για να δει το έργο που έκανε ο Πυγμαλίων προς τιμήν της. "Σε συγχαίρω, γλύπτη, είναι ένα αριστούργημα. Αισθάνομαι πολύ ικανοποιημένη. Ζήτα μου ότι θες και εγώ θα το εκπληρώσω" λέει η θεά. Ο Πυγμαλίων δεν διστάζει. Ξέρει τι είναι αυτό που επιθυμεί. Το σκέφτεται εδώ και βδομάδες. "Ευχαριστώ Αφροδίτη. Η μοναδική μου επιθυμία είναι να δώσεις ζωή στο άγαλμά μου. Να επιτρέψεις να μεταμορφωθεί σε γυναίκα από σάρκα και οστά, μια γυναίκα που να είναι, να αισθάνεται και να σκέφτεται όπως εγώ τη φαντάστηκα..."



Η θεά το σκέφτεται και τελικά αποφασίζει ότι ο γλύπτης το αξίζει. "Δεκτό" λέει η Αφροδίτη και μετά εξαφανίζεται. Καθώς η χαρά του παλεύει με την ταραχή του, ο Πυγμαλίων βλέπει πως η Γαλάτεια ανοίγει τα τεράστια μάτια της και πως το δέρμα της αλλάζει από το παγωμένο λευκό του μάρμαρου στο ζεστό ροζ χρώμα της ανθρώπινης επιδερμίδας.

Ο καλλιτέχνης την πλησιάζει και της προτείνει το χέρι του, για να την κατεβάσει από το βάθρο. Με μία πριγκιπική χειρονομία, η Γαλάτεια δέχεται το χέρι του Πυγμαλίωνα και κατεβαίνει περπατώντας υπεροπτικά προς το παράθυρο.

"Γαλάτεια" λέει ο Πυγμαλίων, "είσαι δημιούργημά μου. Εσωτερικά και εξωτερικά είσαι ακριβώς αυτό που φαντάστηκα, όπως σε επιθύμησα. Αυτή είναι η πιο ευτυχισμένη στιγμή της ζωής κάθε θνητού. Η γυναίκα των ονείρων του, έτσι ακριβώς όπως την ονειρεύτηκε, να στέκει μπροστά του. Παντρέψου με, ωραία Γαλάτεια."

Η πανέμορφη γυναίκα γυρίζει το κεφάλι και τον κοιτάζει πάνω από τον ώμο της για μια στιγμή. Μετά, ξανακοιτάζει την πόλη και του λέει με τη φωνή που ο Πυγμαλίων είχε φανταστεί, αυτό που ο καλλιτέχνης ποτέ δεν είχε σκεφτεί: "Εσύ ξέρεις πολύ καλά τι σκέφτομαι και πως είμαι. Ειλικρινά πιστεύεις ότι κάποια σαν και εμένα θα μπορούσε να συμβιβαστεί με κάποιον σαν και εσένα;"

Tip of the Day: Ο μύθος αυτός είναι μία μικρογραφία των σχέσεων, των ερωτικών, των φιλικών και των οικογενειακών. Οι άνθρωποι όταν συνάπτουν σχέσεις συνηθίζουν να δίνουν στους άλλους μορφές που οι ίδιοι θέλουν, χωρίς να σκεφτούν πως οι άλλοι αποτελούν ένα διαφορετικό άτομο με τα δικά του βιώματα, σκέψεις και συμπεριφορές.

Μην προσπαθείς να «πλάσεις» τους άλλους σύμφωνα με τις δικές σου προσδοκίες. Αντί να τους βλέπεις όπως εσύ θέλεις να είναι, δες τους όπως πραγματικά είναι. Η αποδοχή της αυθεντικότητας του άλλου είναι το πρώτο βήμα για υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις.

Να τους αγαπάς γι'αυτό που είναι, όχι γι'αυτό που θέλεις να γίνουν... ναι;

Αντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Παράξενα Χριστουγεννιάτικα έθιμα από όλο τον κόσμο



Οι γιορτές των Χριστουγέννων πλησιάζουν και κάθε γωνιά του κόσμου γεμίζει με εορταστική ατμόσφαιρα και μοναδικά έθιμα. Ανάμεσα σε αυτά, υπάρχουν κάποια παγκοσμίως γνωστά, όπως το χριστουγεννιάτικο δέντρο και η γεμιστή γαλοπούλα, που υιοθετούνται σε διάφορες παραλλαγές σε πολλές χώρες. Ωστόσο, υπάρχουν και παραδόσεις λιγότερο γνωστές ή ακόμη και παράξενες, που ξεχωρίζουν για την ιδιαιτερότητά τους. Ας δούμε μερικές από αυτές.

Το έθιμο με το παπούτσι στην Τσεχία

Στην Τσεχία, την παραμονή των Χριστουγέννων, οι ανύπαντρες γυναίκες μπορούν να προβλέψουν αν θα παντρευτούν τη νέα χρονιά. Σύμφωνα με το έθιμο, στέκονται με την πλάτη στην πόρτα και πετούν ένα παπούτσι πίσω τους. Αν το παπούτσι προσγειωθεί με τη μύτη προς την πόρτα, θεωρείται καλός οιωνός για γάμο.

Γιορτινό γεύμα KFC στην Ιαπωνία

Ενώ στις περισσότερες χώρες το χριστουγεννιάτικο τραπέζι περιλαμβάνει παραδοσιακές συνταγές, στην Ιαπωνία κυριαρχεί το τηγανητό κοτόπουλο από τα KFC. Η συνήθεια αυτή ξεκίνησε τη δεκαετία του 1970, με μια επιτυχημένη διαφημιστική καμπάνια που έπεισε τους Ιάπωνες ότι στις δυτικές χώρες το τηγανητό κοτόπουλο είναι το απόλυτο χριστουγεννιάτικο πιάτο. Παρά το γεγονός ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού είναι Χριστιανοί, τα Χριστούγεννα στην Ιαπωνία έχουν γίνει μια αφορμή για εμπορικούς εορτασμούς.



Ο Krampus στην Κεντρική Ευρώπη

Σε χώρες όπως η Αυστρία, η Βαυαρία και η Ουγγαρία, η μορφή του Krampus, ενός δαιμονικού αδερφού του Άγιου Νικολάου, έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι νέοι μεταμφιέζονται σε αυτήν την τρομακτική φιγούρα με κέρατα, κρατώντας αλυσίδες και κουδούνια, και περιφέρονται στους δρόμους πειράζοντας τους περαστικούς.



Ιστοί αράχνης στην Ουκρανία

Στην Ουκρανία, οι ιστοί αράχνης αποτελούν σύμβολο καλής τύχης. Το έθιμο βασίζεται σε έναν τοπικό θρύλο, όπου μια αράχνη στόλισε ένα φτωχικό χριστουγεννιάτικο δέντρο, μεταμορφώνοντας τους ιστούς της σε χρυσό και ασήμι.

Το κρανίο αλόγου στην Ουαλία

Στην Ουαλία, μεταξύ Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς, εμφανίζεται το Mari Lwyd, ένα κρανίο αλόγου διακοσμημένο με κορδέλες και κουδούνια. Ομάδες ανθρώπων το περιφέρουν στους δρόμους, τραγουδώντας και ζητώντας κεράσματα.

Οι 13 Yule Lads της Ισλανδίας

Η Ισλανδία γιορτάζει με 13 διαφορετικούς "Αι Βασιλίδες". Οι Yule Lads, όπως αποκαλούνται, είναι μικροσκοπικοί καλικάντζαροι που επισκέπτονται τα σπίτια, αφήνοντας δώρα ή τιμωρώντας τα άτακτα παιδιά με... πατάτες.

Χριστουγεννιάτικο πρωινό με τους νεκρούς στην Πορτογαλία

Στην Πορτογαλία, η παράδοση του Consoda περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός τραπέζιου, όπου προστίθενται πιάτα και για τις ψυχές των νεκρών. Αυτή η κίνηση θεωρείται ότι φέρνει ευλογία στο σπίτι για τη νέα χρονιά.

Η κατσίκα από άχυρο στη Σουηδία

Στη Σουηδία, η Gävle Goat, μια γιγαντιαία κατσίκα από άχυρο, στήνεται στο κέντρο της πόλης Gävle κάθε χρόνο. Παρά τα μέτρα προστασίας, συχνά καταστρέφεται από φωτιές.



Η μάγισσα Befana στην Ιταλία

Στην Ιταλία, η Befana, μια καλή μάγισσα, αφήνει δώρα στα παιδιά τη νύχτα της 5ης προς 6η Ιανουαρίου. Στα άτακτα όμως, αφήνει κάρβουνα.

Ο Μαύρος Πιτ στην Ολλανδία

Η φιγούρα του Zwarte Piet, του βοηθού του Αγίου Νικολάου, διχάζει τα τελευταία χρόνια λόγω της απεικόνισής του, που θεωρείται από πολλούς ρατσιστική. Ωστόσο, παραμένει σημαντικό μέρος των χριστουγεννιάτικων παραδόσεων της χώρας.



Τα Χριστούγεννα του mastihashop φέρνουν θαύματα και ένα μεγάλο δώρο

Αυτά τα Χριστούγεννα, το mastihashop σε προσκαλεί να πιστέψεις ξανά στη μαγεία των γιορτών μέσα από τη χριστουγεννιάτικη καμπάνια "Believe!", που συνδυάζει την παράδοση, την ποιότητα της μαστίχας και την τύχη: έναν χριστουγεννιάτικο διαγωνισμό που θα σε ταξιδέψει στη Χίο!

Η Καμπάνια "Believe!" – Πίστεψε στη Μαγεία

Το mastihashop αντλεί έμπνευση από την αθωότητα και τη μαγεία των ημερών, ταξιδεύοντάς σε στη Χίο, τον τόπο καταγωγής της. Με οδηγό το γράμμα ενός παιδιού στον Άγιο Βασίλη – όπου δεν υπάρχει διεύθυνση, αλλά μόνο η καρδιά και η πίστη – η καμπάνια υπενθυμίζει ότι τα Χριστούγεννα δεν χρειάζονται "διευθύνσεις" για να φτάσουν στις καρδιές μας.

Το Μεγάλο Δώρο: Ένα Ταξίδι στη Χίο

Κάθε αγορά στα καταστήματα mastihashop ή στο e-shop www.mastihashop.com ισοδυναμεί με μία συμμετοχή στον διαγωνισμό, που διαρκεί ολόκληρο τον Δεκέμβριο. Ο μεγάλος νικητής θα κερδίσει ένα ταξίδι για δύο άτομα στη Χίο, αξίας 1.000 ευρώ, με αεροπορικά, διαμονή και ενοικιαζόμενο αυτοκίνητο! Περισσότερες συμμετοχές σημαίνουν περισσότερες πιθανότητες να είσαι εσύ αυτός που θα μπει στο αεροπλάνο για το νησί της μαστίχας.

Η μαγεία, όμως, δεν σταματά εδώ. Παράλληλα με τον διαγωνισμό, οι επισκέπτες των καταστημάτων θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν εορταστικά πακέτα δώρων, ειδικές εκππτώσεις και πρωτότυπα προϊόντα, εμπνευσμένα από την παράδοση και το πνεύμα της μαστίχας.

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την καμπάνια, τον διαγωνισμό και τους όρους και προϋποθέσεις, επισκέψου το www.mastihashop.com ή τα καταστήματα.

Tech News

Η Google φέρνει το "Experience AI" στα ελληνικά σχολεία

Η Google, σε συνεργασία με το Raspberry Pi Foundation και το ΙΤΕ, εγκαινιάζει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Experience AI" στα ελληνικά σχολεία, με στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) μαθητών και εκπαιδευτικών.

Το πρόγραμμα, που υποστηρίζεται από το Υπουργείο Παιδείας, προσφέρει δωρεάν διδακτικό υλικό, πρακτικές δραστηριότητες και επιμόρφωση εκπαιδευτικών για διδασκαλία AI και Μηχανικής Μάθησης (ML) με υπεύθυνο και δημιουργικό τρόπο.

«Η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι το μέλλον. Εξοπλίζοντας τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές με σύγχρονα εργαλεία, ανοίγουμε τον δρόμο για την ανάπτυξη της επόμενης γενιάς ηγετών και επιστημόνων», δήλωσε η Πέγκυ Αντωνάκου, Γενική Διευθύντρια της Google Νοτιοανατολικής Ευρώπης.

Το "Experience AI" έχει ήδη εφαρμοστεί σε 150 χώρες, επιδιώκοντας να φέρει την καινοτομία σε περισσότερους από 1 εκατομμύριο μαθητές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν τον ιστότοπο experience-ai.org/el για δωρεάν πρόσβαση στο υλικό.

Με τη συμβολή της Google, η Ελλάδα κάνει ένα καθοριστικό βήμα για το μέλλον

της εκπαίδευσης στην εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης.

Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).

My market  **πράξεις ευθύνης**
Μαζί, για όσα αγαπάς

Μαζί,
τρέφουμε
χαμόγελα

Γεύμα
προσφοράς
My market!

My market: «Γεύματα Προσφοράς» σε οικογένειες και ένα μήνυμα ελπίδας προς όλους!

Τα My market στηρίζουν διαχρονικά, τον θεσμό της οικογένειας, τα παιδιά και τις ευάλωτες κοινωνικά ομάδες. Στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας «Πράξεις Ευθύνης», 50 μέλη της #teammetro, φορέσαν τις ποδιές τους, ξεδίπλωσαν το μαγειρικό τους ταλέντο και ένωσαν τη θετική ενέργεια και τις δυνάμεις τους για να προσφέρουν «Γεύματα Προσφοράς» σε όσους έχουν ανάγκη.

Η δράση αυτή, πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία και την επίβλεψη του καταξιωμένου σεφ Πέτρου Συρίγου, και τη θερμή εθελοντική συμμετοχή των εργαζομένων της εταιρείας, οι οποίοι προετοίμασαν και παρέδωσαν 300 πλήρη γεύματα αγάπης. Τα δωρεάν γεύματα διατέθηκαν στις οικογένειες, που στηρίζει ο Όμιλος για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων, με τη συνεργασία του «Μπορούμε».

Το κάθε γεύμα είχε παρασκευαστεί με φρέσκες πρώτες ύλες, κρέας, κοτόπουλο, λαχανικά και πολλά άλλα προϊόντα που επιλέχθηκαν με προσοχή, αντανακλώντας την ποιότητα και τη φροντίδα που χαρακτηρίζει τα My market.

Οι «Πράξεις Ευθύνης» των My market και το πρόγραμμα δωρεών +πράττω, μόνο το 2024 έχει στηρίξει 265 διαφορετικούς φορείς και ιδρύματα σε όλη την Ελλάδα, προσφέροντας τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης σε οικογένειες και παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη.

Χριστουγεννιάτικο bazaar στα γραφεία της Groupama Ασφαλιστικής



Η Groupama Ασφαλιστική, θα φιλοξενήσει στα γραφεία της, στη Νέα Σμύρνη, χριστουγεννιάτικο bazaar, το οποίο θα διοργανωθεί από το «Χαμόγελο του Παιδιού» και «Τα Παιδικά Χωριά SOS».

Το bazaar θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου 2024, στο κτίριο της Groupama Ασφαλιστικής στη Λεωφόρο Συγγρού 217, από τις 11.00 μέχρι τις 15.00, και θα είναι ανοιχτό στο ευρύ κοινό.

Οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να κάνουν τις χριστουγεννιάτικες αγορές τους και να επιλέξουν δώρα, χειροποίητα γούρια, όμορφα στολίδια και πρωτότυπες δημιουργίες, στηρίζοντας το έργο και τους σκοπούς δύο πολύ σημαντικών οργανισμών που έχουν στο κέντρο της δράσης τους τα παιδιά.

«Το Χαμόγελο του Παιδιού», με οδηγό τις αξίες της ισότητας, του σεβασμού, της αξιοπρέπειας και της συνεργασίας, προσφέρει, 365 ημέρες τον χρόνο, υπηρεσίες πρόληψης, παρέμβασης και θεραπείας πανελλαδικά για την αντιμετώπιση φαινομένων βίας και θεμάτων υγείας, αλλά και την παροχή βοήθειας σε παιδιά που το έχουν ανάγκη.

«Τα Παιδικά Χωριά SOS», μέσα από προγράμματα εναλλακτικής φροντίδας και πρόληψης, στηρίζουν κάθε παιδί που έχει ανάγκη, παρέχοντάς του ένα σταθερό οικογενειακό περιβάλλον γεμάτο αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια.

Η Groupama Ασφαλιστική, προσκαλεί όλους, μικρούς και μεγάλους, να συμμετάσχουν στο φετινό χριστουγεννιάτικο bazaar στα γραφεία της, μεταδίδοντας παράλληλα ένα σπουδαίο μήνυμα κοινωνικής αλληλεγγύης και προσφοράς.

Η λαμπερή Τελετή Απονομής των AHEPA Awards

Η 1η Τελετή Απονομής των AHEPA Awards πραγματοποιήθηκε με παρουσία πλήθους κόσμου στις 29 Νοεμβρίου σε αίθουσα κεντρικού ξενοδοχείου της Αθήνας.



Η AHEPA (American Hellenic Educational Progressive Association) είναι η μεγαλύτερη ελληνοαμερικανική οργάνωση με οικουμενική παρουσία και απαριθμεί διαχρονικά πάνω από 3 εκατομμύρια μέλη. Καταστατικός σκοπός της Οργάνωσης είναι «Η προβολή και προώθηση του Ελληνισμού σε όλο τον Κόσμο, η ενίσχυση της Παιδείας, η Φιλανθρωπία, η ενθάρρυνση της ενεργούς συμμετοχής στα κοινά (η προβολή της οικογενειακής και ατομικής άμιλλας), η προαγωγή του πατριωτισμού, η προώθηση και η υποστήριξη των εθνικών θεμάτων, ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ο σεβασμός της θρησκευτικής ελευθερίας». Η AHEPA προσφέρει πέρα από το Φιλανθρωπικό έργο της προς την κοινωνία, πολλαπλές ευκαιρίες δικτύωσης και συνεργασίας μεταξύ των μελών της σε όλη την υφήλιο.

Τα AHEPA Awards είναι ο νέος θεσμός της AHEPA Hellas και έχει σκοπό να αναδείξει τους Έλληνες ανά τον κόσμο που διακρίνονται με το έργο και τις δράσεις στον τομέα τους, σε αυτούς που δίνουν προτεραιότητα στην προώθηση του Ελληνισμού, στην όσο το δυνατόν αρτιότερη εκπαίδευση, την αφοσίωση στην οικογενειακή αλλά και στην προσωπική εξέλιξη τους και φυσικά σε αυτούς που δίνουν μεγάλο βάρος στο κοινωνικό έργο, στην συνεισφορά τους στο κοινωνικό σύνολο αλλά και στο φιλανθρωπικό έργο που τόσο πολύ είναι απαραίτητο.

Η διοργάνωση των AHEPA Awards τελούσε υπό την αιγίδα του Οικουμενικού Πατριαρχείου και της Κυπριακής Δημοκρατίας και είχε την υποστήριξη του Ελληνοαμερικανικού Επιμελητηρίου, του Συνδέσμου Επιχειρήσεων και Βιομηχανιών, του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Αθηνών και του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Πειραιά.

Απονεμήθηκαν τα παρακάτω βραβεία:

Βραβείο Επιχειρηματικής Αριστείας στον Θεόδωρο Τρύφων, Αντιπρόεδρο και Συνδιευθύνοντα Σύμβουλο του Ομίλου ELPEN.

Βραβείο Κοινωνικής Προσφοράς στον Δόκτορα Αντώνιο Αυγερινό Πρόεδρο του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού

Βραβείο Ανάπτυξης & Καινοτομίας στον Θεόδωρο Λουκαΐδη, Γενικό Διευθυντή του Ιδρύματος Έρευνας και Καινοτομίας Κύπρου

Βραβείο Γραμμάτων στον Αρχιμανδρίτη Αρίσταρχο - Βασίλειο Γκρέκα, Κληρικό της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών, Διδάκτορα Θεολογίας και Αναπληρωτή Καθηγητή στο Τμήμα Θεολογίας της Θεολογικής Σχολής του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Βραβείο Προώθησης και Εφαρμογής της Βιώσιμης Ανάπτυξης στον Νικόλαο Αυλώνα, Πρόεδρο του Κέντρου Αειφορίας

Βραβείο Επιστημών - Ερευνών στον διακεκριμένο ιατρό και ερευνητή, Δόκτορα Κωνσταντίνο Στρατάκη, Επιστημονικό Υπεύθυνο του Ινστιτούτου Μοριακής Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας στο Ίδρυμα Τεχνολογίας & Έρευνας

Βραβείο Εκπαιδευτικού Οργανισμού στον Νικόλαο Μακρυντζίδη, πρόεδρο του Εκπαιδευτικού Ομίλου ΟΜΗΡΟΣ - Aegean College

Βραβείο Τεχνών απονέμεται στη μουσικό και συνθέτρια Ευανθία Ρεμπούτσικα Βραβείο Greek American Personality στην Lady Evangeline Gouletas

Βραβείο Επίδοσης στον Διεθνή Οικονομικό Στίβο στον Χάρη Βαφειά



Το έπαθλο των AHEPA AWARDS είναι η "Αθηναϊκή Γλαυξ". Πρόκειται για ένα ορειχάλκινο αγαλματίδιο, το οποίο φιλοτέχνησε ειδικά και αποκλειστικά για τον θεσμό αυτό ο διακεκριμένος γλύπτης και Καθηγητής της Ανώτατης Σχολής Καλών Τεχνών, Νικόλαος Χαραλαμπίδης.

Η Γλαυξ, το ιερό πουλί της Αθηνάς και σύμβολο της πόλης των Αθηναίων, από την αρχαιότητα ταυτιζόταν με τη Σοφία αλλά και την Επιστήμη. Σύμφωνα με τη μυθολογία, κατά την διάρκεια της ναυμαχίας της Σαλαμίνας, μία κουκουβάγια καθόταν στο κατάρτι του πλοίου του Θεμιστοκλή, δηλώνοντας την προστασία της Θεάς Αθηνάς και προαναγγέλλοντας την επερχόμενη νίκη του ελληνικού στόλου.

Τα αναμνηστικό δώρα προς τους βραβευμένους είναι έργα τέχνης της κας Ντορέτας Καλαμπαλίκη.



Τους υποστηρικτές της διοργάνωσης εκπροσώπησαν, το Ελληνοαμερικανικό Επιμελητήριο ο κος Ηλίας Σπυρτούνιας, τον Σύνδεσμο Επιχειρήσεων και Βιομηχανιών η κα Νάντια Ροντογιάννη, το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Αθηνών ο κος Νίκος Βασιλείου και το Εμπορικό και το Βιομηχανικό Επιμελητήριο Πειραιά ο κος Γιάννης Παρασκευάκος.

Χορηγοί της Εκδήλωσης ήταν οι εταιρίες PYLI NET, Σαμαράς και Συνεργάτες, OCEANICA και EMBRYOLAB, ενώ Exclusive Medical Partner ήταν ο ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ.

Την επιμέλεια της διοργάνωσης είχε η Alpha Marketing Greece.



Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους μεταξύ εκλεκτών καλεσμένων ο Υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών κος Κωστής Χατζηδάκης, η Υφυπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας κα Κατερίνα Παπακώστα, η Γενική Γραμματέας Απόδημου Ελληνισμού και Δημόσιας Διπλωματίας κα Μάιρα Μυρογιάννη, ο Ευρωβουλευτής κος Φρέντι Μπελέρη, ο Πρόεδρος της Κυπριακής Δημοκρατίας κος Σταύρος Αυγουστήδης και από πλευράς AHEPA ο Υπατος Πρόεδρος κος Σάββας Τσίβικος, ο πρόεδρος Καναδά κος Εμμανουήλ Κώνστας, ο Υπατος Κυβερνήτης Ευρώπης κος Κωνσταντίνος Βαρσάμης, πρώην Κυβερνήτες, πρόεδροι Τμημάτων και πλήθος μελών και φίλων της Οργάνωσης.



Οι καλεσμένοι απόλαυσαν και ένα πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα, που ξεκίνησε κατά την υποδοχή με τους ήχους του Fortissimo Electric String Quartet, συνεχίστηκε με την εντυπωσιακή Κατερίνα Βερβέρη και την ορχήστρα της και ολοκληρώθηκε με πολύ κέφι και χορό με τις επιτυχίες του δημοφιλούς Πασχάλη.

To Say Yes ...to the Press ήταν χορηγός επικοινωνίας

Γαλοπούλα: Ο αθώος «ένοχος» της γιορτινής υπνηλίας

Για πολλά χρόνια, η γαλοπούλα λόγω της τρυπτοφάνης που περιέχει, θεωρούνταν υπεύθυνη για την υπνηλία, που αισθανόμαστε μετά το γιορτινό τραπέζι. Κι όμως κι άλλες τροφές, όπως το κοτόπουλο ή το μοσχάρι, έχουν την ίδια ποσότητα τρυπτοφάνης.



Η τρυπτοφάνη είναι απαραίτητη για την παραγωγή σεροτονίνης, μιας χημικής ουσίας που ρυθμίζει τη διάθεση και τον ύπνο. Όταν καταναλώνουμε τροφές που την περιέχουν, το σώμα τη χρησιμοποιεί για να παράγει σεροτονίνη, η οποία στη συνέχεια μετατρέπεται σε μελατονίνη, την «ορμόνη του ύπνου».

Ο πραγματικός όμως την υπνηλία» βρίσκεται στους υδατάνθρακες που καταναλώνουμε μαζί με τη γαλοπούλα. Από τον πουρέ μέχρι την πίτα, όλες αυτές οι νόστιμες λιχουδιές, ανεβάζουν τη γλυκόζη στο αίμα, προκαλώντας την απελευθέρωση ινσουλίνης. Και έτσι, η τρυπτοφάνη περνάει πιο εύκολα στον εγκέφαλο και μετατρέπεται σε σεροτονίνη και μελατονίνη. Οπότε, αν αισθάνεστε νυσταγμένοι μετά το τραπέζι, δεν φταίει μόνο η γαλοπούλα, αλλά και τα συνοδευτικά!

Φυσικά, δεν είναι μόνο το φαγητό που προκαλεί αυτή την κόπωση. Η προετοιμασία του γεύματος, τα ταξίδια, οι οικογενειακές συναντήσεις και γενικώς η πίεση των γιορτών μπορεί να μας εξαντλήσουν, πριν καν καθίσουμε στο τραπέζι. Και, φυσικά, μόλις τελειώσουμε το φαγητό, η χαλάρωση είναι αναπόφευκτη – το παρασυμπαθητικό

νευρικό μας σύστημα αναλαμβάνει, μας ηρεμεί και όλα μοιάζουν να γίνονται πιο αργά.

Αν λοιπόν αναρωτιέστε πώς να αποφύγετε αυτή τη γλυκιά νύστα, η λύση είναι απλή: λιγότερο φαγητό και περισσότερη γαλοπούλα με λιγότερη σάλτσα και πουρέ. Επίσης, μια μικρή δραστηριότητα μετά από το γεύμα, μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε ξύπνιοι και ενεργοί. Αλλιώς, απλώς αποδεχτείτε την κατάσταση, χαλαρώστε στον καναπέ και απολαύστε την ήρεμη διάθεση που φέρνουν οι γιορτές!

Ήξερες ότι... η παράδοση της χριστουγεννιάτικης γαλοπούλας ξεκίνησε στην Αγγλία τον 16ο αιώνα, χάρη στον βασιλιά Ερρίκο τον Η΄:

Ο Ερρίκος ήταν ο πρώτος Άγγλος μονάρχης που απόλαυσε γαλοπούλα ως χριστουγεννιάτικο γεύμα, αντικαθιστώντας πιο παραδοσιακά κρέατα όπως το χοιρινό και το ελάφι. Η γαλοπούλα έγινε σταδιακά σύμβολο των Χριστουγέννων λόγω της ευκολίας εκτροφής της και της δυνατότητας να ταΐσει μεγάλες οικογένειες, κατακτώντας τις γιορτές σε πολλές χώρες του κόσμου.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Εναλλακτικές πηγές ενυδάτωσης



Δεν είναι λίγες οι φορές που έχω βρεθεί να σας ακούω να μου λέτε ότι ξεχνάτε να πίνετε νερό ή ότι δεν έχετε πολύ όρεξη για νερό τώρα που έχουν ξεκινήσει τα κρύα αλλά δε θα κουραστώ ποτέ να τονίζω την αξία της σωστής ενυδάτωσης, είτε βρίσκομαι σε προσπάθεια απώλειας βάρους, είτε απλά προσπαθώ να ακολουθήσω έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μη ξεχνάμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς νερό για πάνω από 100 ώρες, ενώ άλλα θρεπτικά συστατικά μπορεί να τα στερηθούμε για εβδομάδες ή ακόμα και μήνες.

Παρόλα αυτά, πολλές φορές αντιμετωπίζουμε επιπόλαια την ποσότητα του νερού που καταναλώνουμε, ενώ γνωρίζουμε ότι κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό δεν χρειάζεται στον οργανισμό μας όσο αυτό, σε τόσο μεγάλη ποσότητα.

Το νερό έχει πολλούς ρόλους στο σώμα, με πιο βασικούς τους παρακάτω:

- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποτοξινώνει τον οργανισμό μας.
- Βοηθάει στο μεταβολισμό και την απώλεια βάρους.
- Προστατεύει τα όργανά μας.
- Απομακρύνει ότι δεν χρειάζεται πια το σώμα μας.
- Ο εγκέφαλος και οι μύες μας αποτελούνται από 75% νερό.

- Μεταφέρει τα θρεπτικά στοιχεία και το οξυγόνο στα κύτταρα.
- Βοηθάει τα όργανα μας να απορροφήσουν τις θρεπτικές ουσίες.
- Το αίμα αποτελείται από 83% νερό, ενώ τα κόκαλα αποτελούνται από 25% νερό.
- Προστατεύει και ενυδατώνει τις αρθρώσεις μας.
- Δίνει ενέργεια στο μυαλό και στο σώμα.

Αν δεν μπορούμε να πιούμε σκέτο νερό μπορούμε να δοκιμάσουμε να το πιούμε με ανθρακικό π.χ με γεύση μαστίχα, με λίγες σταγόνες λεμονιού, (κρύο ή ζεστό), με τζίντζερ (φρέσκο ή σε σκόνη), με φύλλα μέντας ή με όποιο άλλο βότανο μας αρέσει.

Επίσης, αντί για νερό μπορούμε να φάμε φρούτα και λαχανικά που είναι πλούσια σε νερό, να πιούμε ένα γάλα με κακάο, να φάμε μια σούπα λαχανικών, να πιούμε ένα φυσικό χυμό με πάγο, να φάμε μια σαλάτα με πράσινα φυλλώδη λαχανικά αλλά και ντομάτα αγγούρι.

Ας μην ξεχάσουμε να πιούμε νερό και με τον καφέ μας!

Ας ανακαλύψουμε τι μας βοηθάει προκειμένου να μείνουμε ενυδατωμένοι και υγιείς!

Μουσείο Μπενάκη: Ετήσια Εκστρατεία 2024



Ετήσια εκστρατεία 2024

[Το 2024 ήταν για το Μουσείο Μπενάκη μια καλή χρονιά.](#)

Παρουσίασε εκθέσεις λαμπρές, διοργάνωσε εκδηλώσεις που γέμισαν με κόσμο τα παραρτήματα του Μουσείου, συμμετείχε σε εκθέσεις άλλων δανείζοντας περισσότερα από 800 αντικείμενα από τις συλλογές του, φιλοξένησε πάνω από 1000 έργα άλλων μουσείων και συλλογών.

Πάνω από όλα όμως, χάρη στη δική σας βοήθεια, τον Μάρτιο του 2024 εγκαινίασε την ανανεωμένη και εμπλουτισμένη έκθεση στον τρίτο όροφο του Μουσείου Ελληνικού Πολιτισμού. Το τμήμα δηλαδή της μόνιμης έκθεσης του Μουσείου, που διηγείται την ιστορία της νεότερης Ελλάδας από τα χρόνια της Ελληνικής Επανάστασης έως και τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Με 4.200 επισκέπτες την πρώτη κιόλας ημέρα της λειτουργίας της.

Τώρα που η χρονιά αυτή τελειώνει, όπως κάθε χρόνο, έφτασε η στιγμή που μαζευόμαστε και οραματιζόμαστε πέρα από το καθορισμένο πρόγραμμα της επόμενης χρονιάς. Η στιγμή που αναρωτιόμαστε τι θα ήταν αυτό που θα θέλαμε να κάνουμε, που θα θέλαμε να βελτιώσουμε, να τελειοποιήσουμε. Ποιος θα είναι ο επιπλέον, ο ιδιαίτερος, ο εκτός αυστηρού προγράμματος στόχος μας.

Έτσι, λοιπόν, η φετινή εκστρατεία είναι αφιερωμένη στη μοναδική συλλογή φορεσιών και υφασμάτων του Μουσείου Μπενάκη, όχι μόνο γιατί είναι μία από τις σημαντικότερες στην Ελλάδα και διεθνώς, αλλά γιατί είναι τόσο πλούσια, τόσο εκθαμβωτική και τόσο πολύτιμη.

Η διατήρησή της απαιτεί εξειδικευμένη φροντίδα, ειδικές συνθήκες φύλαξης και βέβαια χρηματικούς πόρους. Πρωταρχικός στόχος είναι η αναδιοργάνωση του περιεχομένου, η αναβάθμιση του υπάρχοντος εξοπλισμού και η αντικατάσταση των παλαιών ερμαριών με νέα, σύγχρονων μουσειακών προδιαγραφών.

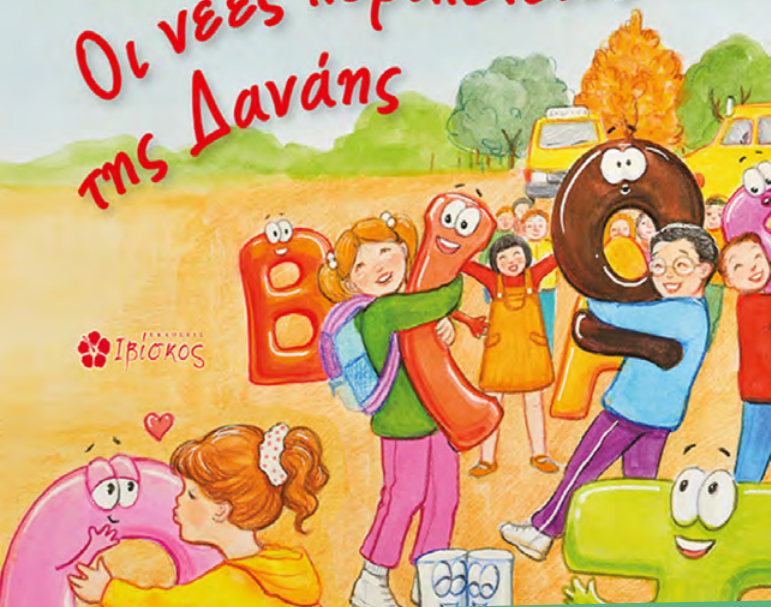
Μελλοντικός στόχος είναι να γίνουν οι χώροι αυτοί προσβάσιμοι και επισκέψιμοι, στο πλαίσιο όχι μόνο της εξυπηρέτησης των ερευνητών, αλλά και της εξοικείωσης του κοινού με τις αφανείς μουσειακές λειτουργίες και πρακτικές.

Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε ενεργά και [στην φετινή μας ετήσια εκστρατεία](#). Μαζί σας, μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά. Μαζί σας σίγουρα θα τα καταφέρουμε!

ΓΙΩΡΓΟΣ ΡΟΒΑΣ

Εικονογράφηση: Ευτυχία Στυλιανέα

Οι νέες περιπέτειες της Δανάης



"Οι νέες περιπέτειες της Δανάης" στον ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης

Το Σάββατο 14 Δεκεμβρίου, στις 12.00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Ιβίσκος διοργανώνουν παρουσίαση παιδικού βιβλίου του Γιώργου Ρόβα, με τίτλο «Οι νέες περιπέτειες της Δανάης».

Ομιλητές:

Δέσποινα Αυγερίδου, δημοσιογράφος

Κυριακή-Αγάπη Ποιμενίδου, Λογοπεδικός, BEd, Msc CCS

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Ένα ψαράκι διαφορετικό θα βοηθήσει μια φτωχή οικογένεια. Είναι ικανό όμως να νικήσει και την πλεονεξία των ανθρώπων;

Πώς θα ήταν ο κόσμος, αν ξαφνικά εξαφανίζονταν τα γράμματα; Κάποιες φορές καταλαβαίνουμε την αξία κάποιου, αφού τον χάσουμε.

Πώς είναι η ζωή στη γοργονοχώρα; Για ποιο λόγο δεν εμφανίζονται γοργόνες σε μας;

Τρεις ιστορίες που ταξιδεύουν και διδάσκουν!

Γιατί δεν κοιμάσαι, μαμά;

ΜΑΚΗΣ ΤΣΙΤΑΣ

Γιατί δεν κοιμάσαι, μαμά;

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΝ ΓΙΩΤΑ ΚΟΚΚΩΣΗ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Μεταίχμιο το νέο βιβλίο για παιδιά του βραβευμένου συγγραφέα (Βραβείο Λογοτεχνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2014) Μάκη Τσίτα με τίτλο «Γιατί δεν κοιμάσαι, μαμά;».

Πρόκειται για μια πρωτότυπη, τρυφερή ιστορία, με χιούμορ, φαντασία και έντονο το στοιχείο της ανατροπής.

Η μαμά του Χάρη δεν μπορεί να κοιμηθεί, γι' αυτό και του ζητάει να τη βοηθήσει. Ξαπλώνει κι εκείνος αρχίζει να της λέει την ιστορία με το αγόρι και τον σκύλο του.

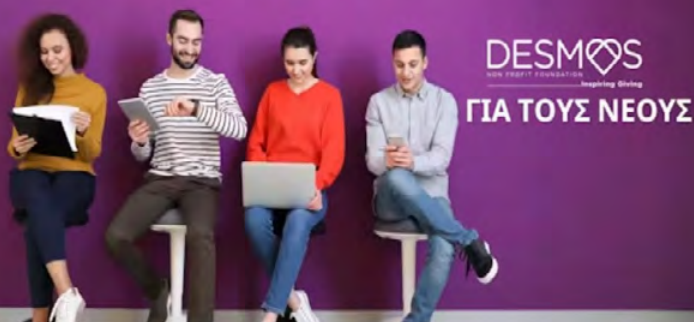
Ξαφνικά, η μαμά θυμάται πως ξέχασε να σημειώσει τα αυριανά ψώνια κι ύστερα πως δεν έβαλε το φαγητό στο ψυγείο και ύστερα πως δεν έπλυne τα πιάτα.

Ο Χάρης, όμως, δεν την αφήνει να σηκωθεί κι επιμένει πως πρέπει να κλείσει τα μάτια της για να την πάρει ο ύπνος...

Η ωραία, ταιριαστή και πολύχρωμη εικονογράφηση είναι της Γιώτας Κοκκώση.

Για παιδιά από 4 ετών και πάνω.

Ο 5ος Κύκλος του Πανελλαδικού Προγράμματος Ξεκίνησε!



Έναρξη του 5ου κύκλου του πανελλαδικού προγράμματος "Δεσμός για τους Νέους"

Ο Δεσμός είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι την 1η Δεκεμβρίου 2024 ξεκίνησε επίσημα ο 5ος κύκλος του πανελλαδικού προγράμματος «Δεσμός για τους Νέους».

Το πρόγραμμα, που υποστηρίζει την επαγγελματική ένταξη άνεργων νέων έως 30 ετών, έλαβε 50 αιτήσεις υψηλού επιπέδου, γεγονός που ανέδειξε την ποιότητα τόσο των υποψηφίων όσο και των οργανισμών που συμμετείχαν.

Το Πρόγραμμα «Δεσμός για τους Νέους» - Διπλό στόχος με σημαντικό αντίκτυπο.

Από το 2015, το πρόγραμμα χρηματοδοτεί θέσεις εργασίας διάρκειας 12 μηνών σε κοινωφελείς οργανισμούς, προσφέροντας στους νέους και τις νέες την ευκαιρία να αποκτήσουν πολύτιμη επαγγελματική εμπειρία, να συμβάλλουν ουσιαστικά στο κοινωνικό έργο και παράλληλα, οι οργανισμοί που συμμετέχουν έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν τη λειτουργία τους με νέους, ικανούς συνεργάτες.

Μέσα από αυτή τη συνεργασία, οι νέοι αποκτούν επαγγελματικά εφόδια και οι οργανισμοί αναβαθμίζουν το έργο τους.

Μέχρι σήμερα, ο Δεσμός έχει υποστηρίξει 59 θέσεις εργασίας σε όλη την Ελλάδα, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα επαγγελμαμάτων και αντικειμένων, με πολλαπλασιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο.

Σύμφωνα με Μελέτη Αντικτύπου που διενήργησε η Deloitte για τον Δεσμό, για κάθε €1 που γίνεται δωρεά για την λειτουργία του Δεσμού, € 9,2 επιστρέφουν στην κοινωνία.

Peter Hammill: Ο πατριάρχης της progressive rock σκηνής στην Αθήνα



Η είδηση της επιστροφής του Peter Hammill, στην Αθήνα, στις 24 και 25 Ιανουαρίου στο Ωδείο Αθηνών, έχει προκαλέσει ενθουσιασμό στους πιστούς θαυμαστές του, οι οποίοι εκφράζουν τον θαυμασμό τους με χαρακτηρισμούς και σχόλια γεμάτα ενθουσιασμό και αγάπη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ο Peter Hammill, εμβληματική προσωπικότητα της progressive rock σκηνής και ηγετική μορφή των Van Der Graaf Generator, με μια καριέρα γεμάτη καινοτομίες, έχει καθιερωθεί ως ένας από τους πιο δημιουργικούς και ανεξάρτητους καλλιτέχνες, με περισσότερα από 50 άλμπουμ στο ενεργητικό του.

Κάθε ζωντανή εμφάνιση του Peter Hammill είναι ένα κάλεσμα, μια μουσική και αισθητική εμπειρία διαφορετική από κάθε προηγούμενη. Σε κάθε εμφάνισή του, ο Hammill προσφέρει ένα μοναδικό ταξίδι στις διαφορετικές φάσεις της δημιουργίας του – από τις μέρες των Van Der Graaf Generator έως το προσωπικό του «μοναχικό» υλικό με το απαράμιλλο songwriting, όπου μελωδικοί ψίθυροι οδηγούν σε εκρηκτικά ουρλιαχτά.

Παρασκευή 24 & Σάββατο 25 Ιανουαρίου 2025
Ωρα έναρξης: 21:30

Η προπώληση των εισιτηρίων της συναυλίας συνεχίζεται

Τιμές εισιτηρίων

Α' ΖΩΝΗ 35 ευρώ, Β' ΖΩΝΗ 30 ευρώ, Γ' ΖΩΝΗ 25 ευρώ
Σημεία προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [more.com](https://www.more.com) | τηλεφωνικά 211 7700 000

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ, Ωδείο Αθηνών



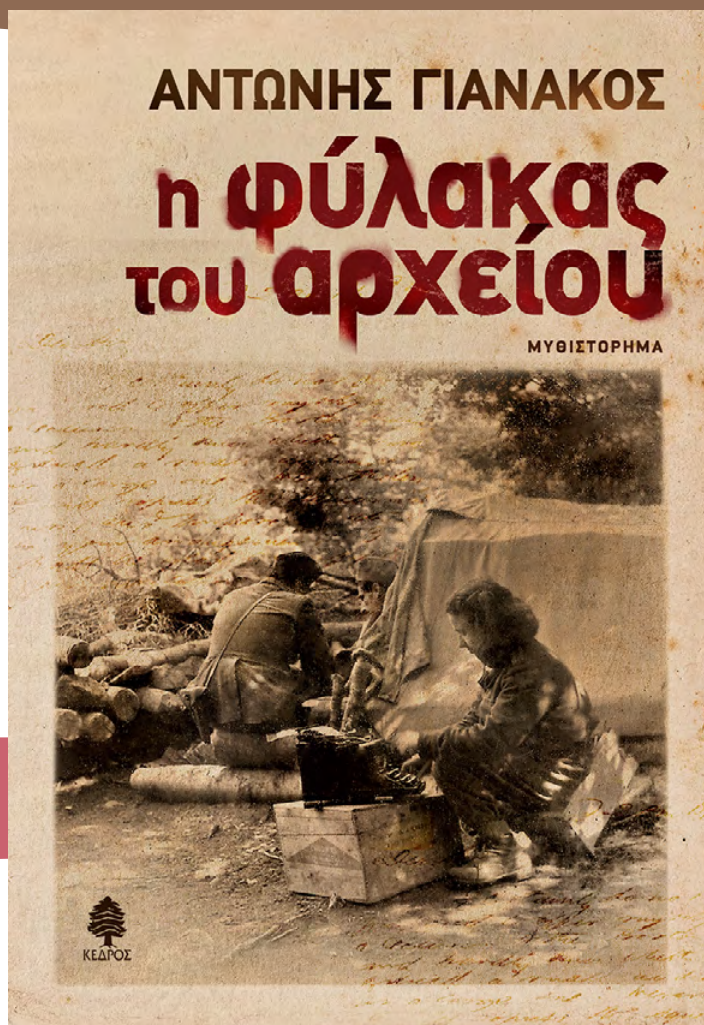
Αποπλάνηση

Ο Τζόσουα είναι ένας άντρας όμορφος, ευγενικός, έντιμος και φιλομαθής. Έχει όλα τα προσόντα που χρειάζεται ένας άνθρωπος για να διαπρέψει, υπάρχει όμως ένα τεράστιο εμπόδιο. Ο Τζόσουα είναι παράνομος μετανάστης. Κρυμμένος στα στενά της Ομόνοιας και της Κυψέλης, κάνει ό,τι μπορεί για να επιβιώσει.

Οι τρεις Ελληνίδες γυναίκες που θα συναντήσει στον δρόμο του είναι εκείνες που θα αλλάξουν και θα καθορίσουν την πορεία της ζωής του για πάντα. Η Ελένη είναι γεμάτη αγάπη. Ο Τζόσουα θα την ερωτευτεί με όλη του την ψυχή. Η Στεφανία είναι επικίνδυνη. Σκληραγωγημένη, κυνική και χειριστική, θα προσπαθήσει να τον παρασύρει στον κόσμο της παρανομίας, προτείνοντάς του μια ακραία συνεργασία. Η Μόνικα είναι μια κακομαθημένη κοσμική. Ωστόσο έχει στην κατοχή της κάτι πολύτιμο το οποίο όλοι αναζητούν...

Ένας εγκληματικός ιστός υφαίνεται, γεμάτος μυστικά, σκοτεινά κίνητρα και ερωτισμό, όπου θύτες και θύματα αλλάζουν ρόλους μέσα σε μια πολύβουη και πολύχρωμη Αθήνα που καταβροχθίζει τους αδύναμους και ευνοεί τους δυνατούς. Σε ποια κατηγορία ανήκει τελικά ο Τζόσουα; Ποια θα είναι η μοίρα του;

Ο φύλακας του αρχείου: Ένα μυθιστόρημα για τον Εμφύλιο στη Δ. Μακεδονία



Στην κορύφωση της οικονομικής κρίσης η Μαρί, ιστορικός από τη Γαλλία, προκειμένου να στηρίξει το διδακτορικό της, κάνει έρευνα στα Αρχεία Σύγχρονης Κοινωνικής Ιστορίας για την περίοδο του Εμφυλίου.

Αθελά της παρακολουθεί την πορεία ενός ζευγαριού – μιας αντάρτισσας και ενός γιατρού – που χώρισαν τον Δεκέμβριο του 1936 και ξαναβρέθηκαν το 1948 στον Γράμμο και στο Βίτσι.

Ένα μυθιστόρημα για τον Εμφύλιο στη Δυτική Μακεδονία, το Μακεδονικό ζήτημα και τους πολιτικούς πρόσφυγες. Για τα αρχεία και τη σημασία τους.

Για εκείνα τα ίχνη που, εάν διασωθούν, δικαιώνουν τους συλλογικούς και προσωπικούς αγώνες.

Από τις εκδόσεις Κέδρος.

quote of the day

NO ONE HAS EVER LOVED ANYONE THE WAY EVERYONE WANTS TO BE LOVED

Mignon McLaughlin

Γιορτάζουν!

13/12: Ευστράτιος, Ευστρατία, Ευγένιος, Λουκάς, Αυξέντιος, Ορέστης

14/12: Αριανός, Αριανή, Λεύκιος

15/12: Ελευθέριος, Ελευθερία, Σωζάννα, Ανθή, Αβραάμ, Σύλβια, Αδαμάντιος, Αδαμαντία, Ρουμπίνη, Αδάμ, Νώε, Αβραάμ, Σάρα, Ισαάκ, Ιώβ

tip of the day

Not knowing anything is the sweetest life.

Sophocles

14 Δεκεμβρίου

> **Ημέρα της Μαϊμούς**