

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

spielwarenmesse



**FEEL THE SPIRIT  
OF PLAY  
IN NUREMBERG**

28 Ιανουαρίου - 1 Φεβρουαρίου 2025  
**Nuremberg, Germany**

**Θα είμαστε εκεί!**

# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ: ΜΙΑ OLDSCHOOL ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΩΣ «ΣΑΝΙΔΑ ΣΩΤΗΡΙΑΣ» ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** από Νυρεμβέργη σήμερα!!!

Ανάμεσα στα πολλά καλά που έχουν οι εκθέσεις που συμμετέχουμε είναι οι πολλαπλές και ποικίλες συναναστροφές με κόσμο. Πολύ κόσμο! Και αν ένα ερώτημα έμπαινε στο top 3 του πρώτου χαιρετισμού αυτό θα ήταν "τι κάνεις;"

Όμως, πόσες φορές σου έχουν πει "πώς είσαι; τι κάνεις;" και πριν προλάβεις να απαντήσεις, έχουν ήδη αλλάξει θέμα ή έχουν γυρίσει αλλού το βλέμμα τους; Το "τι κάνεις;" ή το "πώς είσαι;" είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις που κάνουμε καθημερινά, αλλά πόσο συχνά την εννοούμε πραγματικά;

Αυτή η μικρή φράση, που θα έπρεπε να είναι μια πρόσκληση για ουσιαστική σύνδεση, έχει γίνει σχεδόν μηχανική. Την λέμε γιατί «πρέπει», όχι γιατί θέλουμε να ακούσουμε την απάντηση. Σκέψου, όμως, πόσο διαφορετικά θα ήταν αν το ρωτούσαμε με ενδιαφέρον. Αν δίνουμε χώρο στον άλλον να μας πει πραγματικά πώς είναι, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να ακούσουμε κάτι πέρα από το συνηθισμένο «όλα καλά».

Το αστείο είναι ότι κι εμείς οι ίδιοι πολλές φορές απαντάμε με ψεύτικη ευγένεια. «Καλά είμαι» λέμε, ακόμα κι όταν μέσα μας γίνεται καταιγίδα. Δεν είναι γιατί δεν θέλουμε να μιλήσουμε, αλλά γιατί έχουμε μάθει ότι οι άλλοι μπορεί να μη νοιάζονται πραγματικά. Κι έτσι, εγκλωβιζόμαστε όλοι σε έναν κύκλο κενών λέξεων.

Ίσως, λοιπόν, αξίζει να δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό. Την επόμενη φορά που θα πεις «πώς είσαι;», κοίτα τον άλλον στα μάτια και άκουσε την απάντηση. Ίσως ακούσεις κάτι που δεν περίμενες. Και, όταν σε ρωτήσουν, μην απαντήσεις μηχανικά. Δώσε ένα μικρό κομμάτι από την αλήθεια σου.

Η ουσιαστική σύνδεση δεν απαιτεί μεγάλα λόγια. Απαιτεί προσοχή και αληθινό ενδιαφέρον. Και ξέρεις κάτι; Ίσως το να νοιαστείς ειλικρινά να είναι η πιο απλή πράξη καλοσύνης που μπορείς να κάνεις.

**Tip of the Day:** Ρώτησε κάποιον «πώς είσαι;» σήμερα και αφιέρωσε λίγο χρόνο να ακούσεις την αληθινή απάντηση γιατί οι μικρές πράξεις καλοσύνης είναι που φέρνουν τις μεγάλες αλλαγές στις σχέσεις μας.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Ημερολόγιο: Μια oldschool συνήθεια που λειτουργεί ως «σανίδα σωτηρίας» ακόμα και σήμερα



Σας φαίνεται αρκετά παιδικό, ή πολύ ελιτίστικο, το να κρατάτε ημερολόγιο; Κι όμως αυτή η κατά πολλούς «παλιομοδίτικη» συνήθεια, που ας μην ξεχνάμε ότι ανέδειξε και πολλούς συγγραφείς, κερδίζει συνεχώς έδαφος τα τελευταία χρόνια, με πολλούς να τη θεωρούν θεμελιώδη για την ψυχική τους υγεία.

Ο όρος «journaling» γνωρίζει αύξηση δημοτικότητας, σύμφωνα με το Google Trends, καθώς ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι επιστρέφουν σε αυτήν την παραδοσιακή, αλλά πάντα επίκαιρη μέθοδο αυτοέκφρασης. Παρότι το ημερολόγιο υπάρχει εδώ και αιώνες, η σύγχρονη εποχή φαίνεται να αναδεικνύει εκ νέου την αξία του, όχι μόνο ως εργαλείο εξομολόγησης, αλλά και ως μέσο καλλιέργειας της δημιουργικότητας και της αυτογνωσίας.

## Πώς το journaling έγινε τάση

Ένα από τα βιβλία που έχουν καθορίσει αυτή τη νέα εποχή του journaling είναι το «The Artist's Way», που από την πρώτη του έκδοση, έχει πωλήσει εκατομμύρια αντίτυπα και έχει αποτελέσει πηγή έμπνευσης για ανθρώπους που επιθυμούν να επανασυνδεθούν με τη δημιουργική τους πλευρά.

Το έργο αυτό έχει αγαπηθεί από καλλιτέχνες, επαγγελματίες και λάτρεις της γραφής, ενώ πολλοί celebrities, όπως η τραγουδίστρια Olivia Rodrigo και ο επιχειρηματίας Tim Ferriss, έχουν αναφερθεί σε αυτό δημόσια, ενισχύοντας τη δημοτικότητά του.







Εξίσου εντυπωσιακή είναι και η επιτυχία του «The Shadow Work Journal» της Keila Shaheen. Αυτό το βιβλίο, βασισμένο στις ιδέες του Carl Jung για την αντιμετώπιση των «σκιερών» πλευρών του εαυτού μας, έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλές χάρη στη viral δυναμική του στο TikTok. Εκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποίησαν τα εργαλεία, όπως ο «χάρτης πλεγών», για να κατανοήσουν βαθύτερα τον εαυτό τους και να αντιμετωπίσουν τις ασυνείδητες πτυχές τους. Παρά την ηλικία και την περιορισμένη εμπειρία της Shaheen ως ειδικού, η προσωπική της ιστορία και το πάθος της για τη γραφή λειτούργησαν ως κινητήρια δύναμη για την επιτυχία του βιβλίου της.

Το journaling δεν απαιτεί τίποτα περισσότερο από ένα στυλό και ένα τετράδιο, ενώ όσοι προτιμούν την τεχνολογία μπορούν να στραφούν σε ψηφιακά εργαλεία. Πέρα από την απλή καταγραφή της καθημερινότητας, η συνήθεια αυτή έχει αποδεδειγμένα οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το να καταγράφουμε συναισθήματα και στρεσογόνα γεγονότα μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα άγχους και να συμβάλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής της. Για παράδειγμα, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 1999 κατέδειξε ότι ασθενείς που έγραφαν για τις πιο δύσκολες στιγμές τους, παρατήρησαν σημαντική μείωση στα συμπτώματά τους.

## Πώς να κρατήσετε ημερολόγιο

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να κρατήσετε κανείς ημερολόγιο. Μπορείτε να γράψετε καθημερινά, εβδομαδιαία, ή όποτε αισθάνεστε ότι το έχετε ανάγκη. Το σημαντικό είναι να δημιουργήσετε έναν προσωπικό χώρο έκφρασης, απαλλαγμένο από την κριτική.

Μερικοί επιλέγουν να γράφουν το πρωί, άλλοι πριν κοιμηθούν, ενώ πολλοί συνδυάζουν τη διαδικασία με χαλαρωτικές συνήθειες, όπως έναν καφέ, ή λίγα λεπτά διαλογισμού. Ο απώτερος στόχος είναι να χτίσετε μια σχέση με τον εαυτό σας μέσω της γραφής.

Η συνήθεια αυτή μπορεί να λειτουργήσει και ως εργαλείο παρακολούθησης των στόχων σας. Καταγράφοντας την πρόοδο ή τις σκέψεις σας, μπορείτε να αναγνωρίσετε επιτυχίες, αλλά και περιοχές που χρειάζονται βελτίωση.

Αυτός ο συνδυασμός έκφρασης, αναστοχασμού και στόχευσης καθιστά το journaling μια από τις πιο προσιτές και αποτελεσματικές πρακτικές αυτοφροντίδας.



## Η Dyson παρουσιάζει το νέο Airwrap i.d.™ multi-styler: Ένα εργαλείο ομορφιάς επόμενης γενιάς

Η Dyson ανακοινώνει το Airwrap i.d.™ multi-styler, την πρώτη συνδεδεμένη συσκευή ομορφιάς που συνδυάζει styling και drying, προσφέροντας εξατομικευμένη φροντίδα για όλους τους τύπους μαλλιών. Το πολυβραβευμένο εργαλείο styling, γνωστό για τη χρήση της δύναμης του αέρα αντί της υπερβολικής θερμότητας, έρχεται σύντομα στην Ελλάδα με αναβαθμισμένη τεχνολογία και τρία νέα εξαρτήματα που διευρύνουν τις δυνατότητές του.

### Καινοτομίες και χαρακτηριστικά

Το Airwrap i.d.™ διαθέτει Bluetooth® συνδεσιμότητα, επιτρέποντας στους χρήστες να προσαρμόζουν το προφίλ των μαλλιών τους μέσω της εφαρμογής MyDyson. Χάρη στη νέα λειτουργία i.d. curl™, οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν σταθερές μπούκλες με τρία βήματα: τύλιγμα, διαμόρφωση και ρύθμιση, με ένα μόνο κουμπί. Η θερμοκρασία παραμένει κάτω από 150°C, προστατεύοντας τη λάμψη και την υγεία της τρίχας.

Τα τρία νέα εξαρτήματα περιλαμβάνουν:

- Conical barrel: Για καλοσχηματισμένες μπούκλες από τη ρίζα.
- Wave+ Curl diffuser: Για φυσικά κύματα και ενισχυμένες μπούκλες.
- Blade concentrator: Για λεία και ευθυγραμμισμένα μαλλιά.

### Styling χωρίς φθορά

Η τεχνολογία Intelligent Heat Control μετρά και προσαρμόζει τη θερμότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο θερμικής φθοράς. Παράλληλα, οι ρυθμίσεις εξατομικεύονται βάσει του τύπου και του μήκους των μαλλιών, ενώ η συσκευή υποστηρίζει ειδοποιήσεις συντήρησης μέσω της εφαρμογής MyDyson.

### Πλήρης εμπειρία styling

Το Airwrap i.d.™ συνοδεύεται από 19 εξαρτήματα, προσφέροντας απόλυτη ευελιξία. Συνδυάζει προηγμένη τεχνολογία με κομψό σχεδιασμό, καθιστώντας τη διαδικασία του styling εύκολη, γρήγορη και αποδοτική.

Η Dyson φέρνει το μέλλον του styling στα χέρια σας.



## Η νέα βασική σειρά Catrice Άνοιξη/Καλοκαίρι 2025: μια νέα εποχή ομορφιάς



Η Catrice υποδέχεται την Άνοιξη/Καλοκαίρι 2025 με μια συλλογή που εστιάζει στην αυτοφροντίδα, την καινοτομία και τη βιωσιμότητα. Οι νέες τάσεις που ενσωματώνονται στη συλλογή αντανακλούν την επιθυμία για προσωπική έκφραση και σύνδεση με τη φύση.

**Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ομορφιά.** Η νέα συλλογή ενθαρρύνει τη βελτίωση της διάθεσής σας μέσω της ομορφιάς. Υπέροχα χρώματα και αρώματα εμπνευσμένα από τη φύση συνδέουν το μυαλό με την εμφάνιση, κάνοντας τη ρουτίνα ομορφιάς μια στιγμή αυτοφροντίδας.

**Εξελιγμένη Φροντίδα Δέρματος.** Η φροντίδα του δέρματος εξελίσσεται με υβριδικά προϊόντα που προσφέρουν θρεπτικά συστατικά και ορατά αποτελέσματα. Η προστασία και η λάμψη της επιδερμίδας γίνονται #skingoals για τη σεζόν, μέσα από προϊόντα που θρέφουν και αναδεικνύουν τη φυσική ομορφιά.

**Μαγεία της Αυτοέκφρασης.** Η συλλογή τιμά τη μοναδικότητα με προσιτά προϊόντα που ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα. Από τολμηρές αποχρώσεις μέχρι παιχνιδιάρικες υφές, η Catrice υποστηρίζει την έκφραση κάθε προσωπικού στυλ.

**Βιωσιμότητα και Νέα Κανονικότητα.** Αποχρώσεις εμπνευσμένες από τη φύση, όπως το Future Dusk, και φιλικές προς το κλίμα πρακτικές ενσωματώνονται στη σειρά. Με αξίες όπως η βιωσιμότητα και η συμπερίληψη, η Catrice οδηγεί την ομορφιά σε ένα λαμπρότερο μέλλον.

Η νέα συλλογή Catrice δεν είναι απλώς μια σειρά προϊόντων – είναι μια πρόσκληση να φροντίσουμε τον εαυτό μας και τον πλανήτη.



# DeepSeek: Η κινεζική απάντηση στο ChatGPT δέχεται κυβερνοεπιθέσεις



Η DeepSeek, η εταιρεία που ανέπτυξε τον κινεζικό «αντίπαλο» του ChatGPT, ανακοίνωσε τη Δευτέρα ότι θα περιορίσει προσωρινά τις εγγραφές νέων χρηστών «λόγω εκτεταμένων κακόβουλων επιθέσεων» στις υπηρεσίες της, αν και οι υπάρχοντες χρήστες θα συνεχίσουν να συνδέονται κανονικά.

Η κινεζική νεοφυής επιχείρηση τεχνητής νοημοσύνης έχει κερδίσει έντονο ενδιαφέρον τις τελευταίες εβδομάδες, καθώς θεωρείται ένας ισχυρός ανταγωνιστής του ChatGPT της OpenAI, του Gemini της Google και άλλων κορυφαίων εργαλείων AI.

Το πρωί της Δευτέρας μάλιστα, η DeepSeek ξεπέρασε το ChatGPT και κατέκτησε την πρωτοκαθεδρία ως η πιο δημοφιλής δωρεάν εφαρμογή στο App Store της Apple στις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο. Η απρόσμενη άνοδος της αιφνιδίασε και επηρέασε τον ανταγωνισμό, προκαλώντας πτώση στις μετοχές μεγάλων τεχνολογικών εταιρειών, όπως η Nvidia, η Microsoft και η Meta, καθώς και στους ευρωπαϊκούς χρηματιστηριακούς δείκτες.

Η DeepSeek φέρεται να προήλθε από την ερευνητική μονάδα AI ενός κινεζικού hedge fund τον Απρίλιο του 2023, με σκοπό να επικεντρωθεί στα μεγάλα γλωσσικά μοντέλα και να επιτύχει την τεχνητή γενική

νοημοσύνη (AGI), ένα είδος AI που είναι τουλάχιστον εξίσου ικανό με τον άνθρωπο σε σχεδόν κάθε διανοητική εργασία.

Ο ενθουσιασμός γύρω από την DeepSeek αυξήθηκε δραματικά την περασμένη εβδομάδα, όταν η εταιρεία κυκλοφόρησε το R1, το μοντέλο της που ανταγωνίζεται το GPT-4 της OpenAI, το οποίο χρησιμοποιείται από το ChatGPT.

Το R1 είναι ένα μοντέλο ανοιχτού κώδικα (open source), πράγμα που σημαίνει ότι κάθε προγραμματιστής AI







μπορεί να το χρησιμοποιήσει. Μέχρι στιγμής έχει αποσπάσει θετικά σχόλια για τις επιδόσεις και τις δυνατότητές του.

Τα μοντέλα της DeepSeek αναπτύχθηκαν την περίοδο που οι ΗΠΑ περιορίζουν τις εξαγωγές τσιπ προς την Κίνα, με αποτέλεσμα να είναι ασαφές πόσο κόστισε το R1 ή πόσες μονάδες επεξεργασίας γραφικών απαιτούνται για τη λειτουργία του. Παρά ταύτα, η επενδυτική εταιρεία Jefferies εκτιμά ότι μια πρόσφατη έκδοση του μοντέλου αναπτύχθηκε με κόστος κάτω από 6 εκατομμύρια δολάρια, ποσό πολύ μικρότερο από τα δισεκατομμύρια που ξοδεύουν άλλες εταιρείες.

Ανεξαρτήτως των ακριβών αριθμών, οι αναλυτές συμφωνούν ότι το μοντέλο κατασκευάστηκε με πολύ μικρότερο κόστος σε σχέση με τα ανταγωνιστικά μοντέλα των OpenAI, Anthropic, Google και άλλων.

Ως αποτέλεσμα, στον τομέα της Τεχνητής Νοημοσύνης υπάρχουν έντονα ερωτήματα για το κατά πόσο οι επενδύσεις εκατοντάδων δισεκατομμυρίων είναι πράγματι απαραίτητες και αν, ενδεχομένως, πρόκειται να σκάσει μία «φούσκα» στο μέλλον.

## Ήξερες ότι...

Η εφαρμογή DeepSeek μπορεί να αναλύσει δεδομένα από διαφορετικές πηγές και να προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις για προβλήματα που σχετίζονται με τη διαχείριση πληροφοριών;

Η DeepSeek είναι μια πρωτοποριακή εφαρμογή που χρησιμοποιεί τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης (AI) και μηχανικής μάθησης για να βοηθήσει επιχειρήσεις και

οργανισμούς να αξιοποιήσουν στο έπακρο τα δεδομένα τους. Είτε πρόκειται για μεγάλες βάσεις δεδομένων είτε για μη δομημένες πληροφορίες, η DeepSeek αναλαμβάνει να οργανώσει, να αναλύσει και να εξάγει χρήσιμα συμπεράσματα, εξοικονομώντας χρόνο και κόπο.



# deepseek

Chat with DeepSeek AI

## Τι την κάνει μοναδική;

- **Ανάλυση σε πραγματικό χρόνο:** Με τη χρήση προηγμένων αλγορίθμων, η DeepSeek μπορεί να αναλύσει τεράστιους όγκους δεδομένων σε ελάχιστο χρόνο, επιτρέποντας στους χρήστες να λαμβάνουν αποφάσεις άμεσα.
- **Προσαρμοστικότητα:** Εφαρμόζεται σε διάφορους κλάδους, όπως η υγεία, οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες και το μάρκετινγκ.
- **Απλότητα:** Παρόλο που η τεχνολογία της είναι εξαιρετικά προηγμένη, η χρήση της εφαρμογής είναι φιλική ακόμα και για χρήστες χωρίς τεχνικές γνώσεις.





Εκθεση  
Βιώσιμης  
Ανάπτυξης  
2023

## Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ δημοσιεύει την 1η Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης

Ο Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, πρωτοπόρος στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας σε Ελλάδα και Κύπρο, ανακοινώνει την πρώτη Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή του στη βιωσιμότητα, την καινοτομία και την κοινωνική ευθύνη.

Η Έκθεση, η οποία αφορά τα αποτελέσματα του 2023, αναδεικνύει τις στρατηγικές πρωτοβουλίες του Ομίλου στους τομείς του Περιβάλλοντος, της Κοινωνίας και της Εταιρικής Διακυβέρνησης (ESG). Παράλληλα, ενισχύει τη διαφάνεια και αποτελεί εργαλείο αξιολόγησης της προόδου ανά τομέα.

Όπως δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, Γιώργος Σπανός: “Η Έκθεση αντικατοπτρίζει το όραμά μας για μια υπεύθυνη επιχειρηματική πορεία που τοποθετεί την κοινωνία και το περιβάλλον στο επίκεντρο. Επενδύουμε στη βιωσιμότητα και την καινοτομία, προσφέροντας προστιθέμενη αξία σε όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη.”

Η Έκθεση περιλαμβάνει δράσεις και επιδόσεις στους τομείς:

- Περιβαλλοντική Μέριμνα.
- Ανάπτυξη Δεξιοτήτων και Υγεία & Ασφάλεια Εργαζομένων.
- Κοινωνική Προσφορά και Εταιρική Διακυβέρνηση.

Με την Έκθεση αυτή, η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ συνεχίζει να επενδύει σε ένα βιώσιμο μέλλον, διατηρώντας τη θέση της ως ηγέτης στον τομέα της υγείας.

Για να διαβάσετε την πλήρη Έκθεση, πατήστε [εδώ](#).

## Στρατηγική συνεργασία Ομίλου BIANEΞ και INVICTA



Ο Όμιλος BIANEΞ ανακοινώνει τη στρατηγική συνεργασία του με την INVICTA Εμπορική Ε.Ε., αποκτώντας πλειοψηφική συμμετοχή στο μετοχικό της κεφάλαιο. Η INVICTA, με εξειδίκευση στην εμπορία ιατρικών αναλώσιμων και ιατροτεχνολογικών προϊόντων, αποτελεί έναν αξιόπιστο συνεργάτη στον τομέα της υγείας, εξυπηρετώντας φαρμακεία και επαγγελματίες υγείας σε Ελλάδα και Κύπρο.

Η συνεργασία αυτή εντάσσεται στον ευρύτερο σχεδιασμό του Ομίλου BIANEΞ για την επέκταση του χαρτοφυλακίου του, με στόχο την παροχή καινοτόμων λύσεων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ασθενών και επαγγελματιών υγείας.

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου BIANEΞ, Δημήτρης Γιαννακόπουλος, δήλωσε: “Η συνεργασία μας με την INVICTA μας δίνει τη δυνατότητα να προσφέρουμε από κοινού νέα προϊόντα και υπηρεσίες, ανταποκρινόμενοι στις σύγχρονες ανάγκες της ιατρικής κοινότητας και των ασθενών.”

Οι συνιδρυτές της INVICTA, Κωνσταντίνος Κουδουνάς και Ειρήanna Παπανδρέου, τόνισαν: “Η συνεργασία με τη BIANEΞ αποτελεί για εμάς τιμή και έμπνευση. Με έναν ισχυρό σύμμαχο δίπλα μας, είμαστε έτοιμοι να ανταποκριθούμε στις προκλήσεις του κλάδου, επενδύοντας σε καινοτομία και ανθρωποκεντρικές λύσεις.”

Η συνεργασία αυτή ανοίγει νέους ορίζοντες για την ανάπτυξη και τις καινοτομίες στον τομέα της υγείας, ενισχύοντας την ελληνική επιχειρηματικότητα και κοινωνία.

# National Puzzle Day: μια μέρα αφιερωμένη στη μαγεία των παζλ



Σήμερα, 29 Ιανουαρίου, γιορτάζουμε την National Puzzle Day, μια ημέρα αφιερωμένη στη χαρά και την πρόκληση που προσφέρουν τα παζλ. Από τα πρώτα ξύλινα κομμάτια μέχρι τα σύγχρονα ψηφιακά παζλ, τα παζλ δεν είναι απλώς ένα μέσο διασκέδασης – είναι μια δραστηριότητα που ενισχύει τον εγκέφαλο, προάγει τη συγκέντρωση και χαρίζει μοναδική ικανοποίηση όταν τοποθετείς το τελευταίο κομμάτι στη θέση του. Ας εξερευνήσουμε μαζί την ιστορία των παζλ και μερικά εντυπωσιακά στοιχεία γύρω από αυτά.

## Ποιο ήταν το πρώτο παζλ στον κόσμο;

Το πρώτο καταγεγραμμένο παζλ δημιουργήθηκε το 1766 από τον John Spilsbury, έναν χαρτογράφο από την Αγγλία. Ο Spilsbury είχε την ιδέα να δημιουργήσει εκπαιδευτικά εργαλεία για τα παιδιά. Χρησιμοποίησε έναν χάρτη της Βρετανίας, τον τοποθέτησε πάνω σε ξύλο και τον έκοψε σε κομμάτια κατά μήκος των συνόρων των περιοχών. Το αποτέλεσμα ήταν το πρώτο παζλ, το οποίο είχε εκπαιδευτικό σκοπό: να διδάξει γεωγραφία με έναν διασκεδαστικό τρόπο.

Αυτή η απλή εφεύρεση έγινε γρήγορα δημοφιλής και εξελίχθηκε σε διάφορες μορφές, από παζλ με ιστορικές σκηνές μέχρι τοπία και καλλιτεχνικά έργα.

## Το πιο ακριβό παζλ στον κόσμο

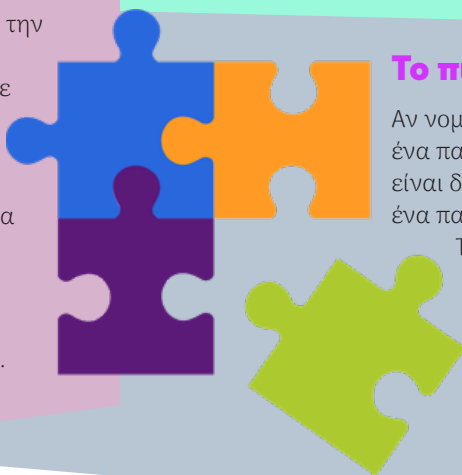
Όσο κι αν ακούγεται παράξενο, υπάρχουν παζλ που κοστίζουν μια περιουσία. Το πιο ακριβό παζλ στον κόσμο είναι το "The Golden Puzzle", το οποίο κατασκευάστηκε από την γερμανική εταιρεία δημιουργίας κοσμημάτων Stave Puzzles. Το παζλ αυτό αποτελείται από μόλις 500 κομμάτια, αλλά το κάθε κομμάτι είναι κατασκευασμένο από καθαρό χρυσό 18 καρατίων. Η τιμή του; Εντυπωσιακά 2 εκατομμύρια δολάρια!

Αυτό το μοναδικό παζλ κατασκευάστηκε για έναν ιδιώτη συλλέκτη και αποτελεί παράδειγμα του πώς τα παζλ δεν είναι απλώς παιχνίδια, αλλά και συλλεκτικά αντικείμενα τέχνης.

## Το πιο πολυάριθμο παζλ

Αν νομίζεις ότι το να φτιάξεις ένα παζλ με 1.000 κομμάτια είναι δύσκολο, τι θα έλεγες για ένα παζλ με 551.232 κομμάτια;

Το "Travel Around Art", που κατασκευάστηκε από την εταιρεία Kodak το 2020, είναι το μεγαλύτερο παζλ σε αριθμό κομματιών.







Το παζλ αυτό περιλαμβάνει 27 διαφορετικές εικόνες που απεικονίζουν διάσημα έργα τέχνης και τοποθεσίες, όπως τη Μόνα Λίζα και τον Πύργο του Αιφελ. Κάθε εικόνα έχει περίπου 20.000 κομμάτια, ενώ όταν ολοκληρωθεί, το συνολικό μέγεθός του φτάνει τα 8 μέτρα μήκος και 2 μέτρα ύψος!

### Το πιο δημοφιλέστερο παζλ στον κόσμο

Αν και τα κλασικά παζλ είναι αγαπητά, το πιο δημοφιλέστερο "παζλ" όλων των εποχών είναι το Κύβος του Ρούμπικ. Εφευρέθηκε το 1974 από τον Ούγγρο καθηγητή Ernő Rubik και μέχρι σήμερα έχουν πουληθεί πάνω από 450 εκατομμύρια κύβοι. Ο κύβος του Ρούμπικ αποτελεί πρόκληση για τον εγκέφαλο και έχει γίνει ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα παιχνίδια παγκοσμίως.

### Τα παζλ ως εργαλείο εκπαίδευσης και θεραπείας

Τα παζλ δεν είναι μόνο διασκεδαστικά, αλλά και ωφέλιμα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η συναρμολόγηση παζλ βελτιώνει τη μνήμη, ενισχύει τη συγκέντρωση και καλλιεργεί τη λογική σκέψη. Για αυτόν τον λόγο, τα παζλ χρησιμοποιούνται συχνά στην εκπαίδευση μικρών παιδιών, αλλά και στη θεραπεία ηλικιωμένων ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ ή άνοια.



### Παζλ και Τέχνη

Τα παζλ έχουν επίσης εμπνεύσει την τέχνη. Καλλιτέχνες χρησιμοποιούν τα κομμάτια παζλ για να δημιουργήσουν μοναδικά έργα τέχνης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Αμερικανίδα καλλιτέχνης Melissa McCracken, η οποία δημιουργεί αφηρημένα έργα χρησιμοποιώντας κομμάτια παζλ ως "μωσαϊκά".

### Fun Facts για τα Παζλ

- 1. Η εφεύρεση του πρώτου παζλ:** Το πρώτο παζλ δημιουργήθηκε από έναν χάρτη, αλλά τα πρώτα παζλ δεν είχαν "κουμπώματα" όπως τα σημερινά. Τα κομμάτια απλώς ακουμπούσαν το ένα στο άλλο.
- 2. Τα παζλ στη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου:** Οι στρατιώτες χρησιμοποιούσαν παζλ για να διατηρούν το μυαλό τους δραστήριο κατά τη διάρκεια της αναμονής.
- 3. Το μεγαλύτερο εμπορικό παζλ:** Το "Memorable Disney Moments" έχει 40.320 κομμάτια και απεικονίζει 10 κλασικές στιγμές από ταινίες της Disney.

*\*\*\*Αν δεν έχεις φτιάξει ποτέ παζλ, ξεκίνα σήμερα με ένα απλό. Είναι διασκεδαστικό, χαλαρωτικό και βοηθάει τη συγκέντρωσή σου!*

## “Καταιγίδα”...λουλουδιών στο “Lido Stage” για τον Αντύπα



Ο Αντύπας, ένα από τα πιο αγαπημένα ονόματα του ελληνικού τραγουδιού, με διαχρονικές επιτυχίες, τραγούδια που έχουν γίνει “συνθήματα” και με χρόνια εμπειρίας στη νυχτερινή διασκέδαση, υποδέχτηκε αγαπημένους φίλους, συναδέλφους, εκπροσώπους του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού γίνεσθαι στο ανανεωμένο “Lido Stage” στην καρδιά της Αθήνας (Ζωοδόχου Πηγής 3).

Σε ένα πρόγραμμα, που θυμίζει τις παλιές καλές εποχές που άνθιζε το λαϊκό τραγούδι, αλλά και με νέες επιτυχίες, ο Αντύπας δίνει το δικό του στίγμα στο χάρτη της Αθηναϊκής νυχτερινής ζωής. Κάθε Πέμπτη και Σάββατο προορισμός διασκέδασης είναι το “Lido Stage” και το απόλυτα ανεβαστικό πρόγραμμα ενός τραγουδιστή που μπορεί να έχει το κοινό “ανεβασμένο” έως τις πρώτες πρωινές ώρες.

Το ιστορικό πλέον “Lido Stage”, με μακρά ιστορία τις τελευταίες δεκαετίες, έχει φιλοξενήσει κατά καιρούς πολλά από τα μεγάλα ονόματα του λαϊκού τραγουδιού και έχει επανέλθει δυναμικά, ανανεωμένο, υποσχόμενο νύχτες γεμάτες διασκέδαση, πάθος και αυθεντική λαϊκή μουσική υψηλών προδιαγραφών.

Αντύπας και “Lido Stage” ενώνουν τις δυνάμεις τους και ετοιμάζονται να απογειώσουν το κέφι και τη διασκέδαση. Το σχήμα ολοκληρώνουν ο Πρόδρομος και η Κρυσταλλία Βαρβαρίδου. Συμμετέχουν οι νέοι καλλιτέχνες Γιώργος Στεφάνου και Χριστίνα Κιτσούλη.

### Ήξερες ότι...

## Η τάση να πετάμε λουλούδια στα μπουζούκια ξεκίνησε από την ανάγκη αντικατάστασης μιας παλιάς παράδοσης που θεωρήθηκε επικίνδυνη

Η ρίψη λουλουδιών στα μπουζούκια, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της ελληνικής διασκέδασης, έχει τις ρίζες της στη δεκαετία του 1960. Πριν από τα λουλούδια, ήταν συνηθισμένο οι θαμώνες να εκφράζουν τον ενθουσιασμό τους πετώντας πιάτα. Το σπάσιμο των πιάτων ήταν μια πράξη έντονης συναισθηματικής έκφρασης, μια εκτόνωση που συνδέθηκε με το πάθος της ελληνικής μουσικής και της διασκέδασης.

Ωστόσο, γύρω στη δεκαετία του 1970, οι αρχές αποφάσισαν να απαγορεύσουν το σπάσιμο των πιάτων, καθώς δημιουργούσε κινδύνους τραυματισμού, αλλά και προβλήματα καθαριότητας. Έτσι, οι επιχειρηματίες των νυχτερινών κέντρων, θέλοντας να διατηρήσουν αυτό το ιδιαίτερο στοιχείο έκφρασης, πρότειναν τη χρήση λουλουδιών ως μια πιο ασφαλή και συμβολική εναλλακτική.

Τα λουλούδια καθιερώθηκαν γρήγορα και απέκτησαν τον δικό τους ρόλο στη νυχτερινή ζωή της Ελλάδας. Συμβολίζουν το πάθος, την εκτίμηση προς τον καλλιτέχνη, αλλά και την ένταση της στιγμής. Σήμερα, οι «λουλουδοπόλεμοι» στα μπουζούκια αποτελούν μια από τις πιο αγαπημένες παραδόσεις, διατηρώντας ζωντανό τον ιδιαίτερο τρόπο που οι Έλληνες βιώνουν τη μουσική και τη διασκέδαση. Η ρίψη λουλουδιών δεν είναι απλώς μια συνήθεια – είναι μια έκφραση πολιτισμού που συνδέει το παρελθόν με το παρόν της ελληνικής κουλτούρας.







## Ο Ισίδωρος Κούβελος νέος Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής

Ο Ισίδωρος Κούβελος, Εκπρόσωπος της Ιππασίας, Α' Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ιππασίας και επί σειρά ετών Πρόεδρος της, με 21 ψήφους έναντι 13 του Σπύρου Καπράλου, εξελέγη νέος Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής.

Η εκλογή του Ισίδωρου Κούβελου στην υψηλότερη θέση του ολυμπιακού κινήματος στη χώρα μας αποτελεί μεγάλη τιμή και περηφάνεια για την Ελληνική Ιππασία και αναδεικνύει την διαχρονική προσφορά του στο ολυμπιακό κίνημα και τον Ελληνικό αθλητισμό.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ιππασίας, εκφράζοντας τον κόσμο της Ελληνικής Ιππασίας, συγχαίρει θερμά τον Ισίδωρο Κούβελο για την εκλογή του και του εύχεται καλή επιτυχία στο έργο του.

## 100 χρόνια Μίκης Θεοδωράκης: Περιοδεία της «Όμορφης πόλης» υπό την αιγίδα του ΕΟΤ

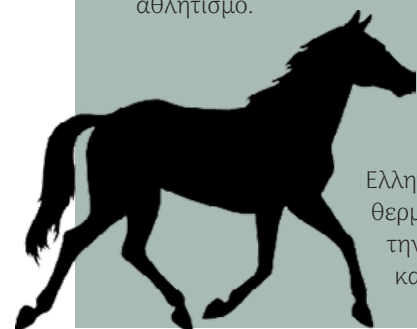


Η θρυλική μουσικοθεατρική παράσταση «Όμορφη Πόλη», που πρωτοπαρουσιάστηκε το 1962, επιστρέφει φέτος με αφορμή τη συμπλήρωση 100 ετών από τη γέννηση του Μίκη Θεοδωράκη. Υπό τη σκηνοθεσία του Γιώργου Βάλαρη, οι παραστάσεις ξεκινούν στις 31 Ιανουαρίου στην Αθήνα και συνεχίζονται τον Φεβρουάριο στη Θεσσαλονίκη, ενώ θα ακολουθήσει διεθνής περιοδεία σε Ευρώπη, Αμερική και Αυστραλία, στο πλαίσιο του «Αφιερωματικού Έτους Μίκη Θεοδωράκη».

Υπό την αιγίδα του ΕΟΤ, η περιοδεία αναδεικνύει τον σύγχρονο ελληνικό πολιτισμό, προσφέροντας στους θεατές μια μοναδική εμπειρία μέσα από τα εμβληματικά τραγούδια του Θεοδωράκη, συνοδευόμενα από σύγχρονο οπτικοακουστικό θέαμα.

Η φετινή παράσταση ενσωματώνει, εκτός από τα ποιητικά κείμενα του Μίκη Θεοδωράκη, νέα κείμενα του Γιώργου Βάλαρη, που εστιάζουν στον έρωτα, τη ξενιτιά, τη ρωμοσύνη και τη ζωή. Στη σκηνή συμμετέχουν σπουδαίοι καλλιτέχνες όπως οι Μανώλης Μητσιάς, Ελένη Βιτάλη, Δημήτρης Μπάσης, Γιώτα Νέγκα, οι ηθοποιοί Λυδία Κονιόρδου και Μιχάλης Σαράντης, και χορευτές με τη συνοδεία επταμελούς ορχήστρας.

«60 χρόνια διπλωματικών σχέσεων Ελλάδας-Περου» Παράλληλα, ο ΕΟΤ υποστηρίζει την κυκλοφορία επετειακού e-book για τις 60 χρόνια διπλωματικών σχέσεων Ελλάδας-Περου, που θα διανεμηθεί ηλεκτρονικά σε διπλωμάτες, επιχειρηματίες και κυβερνητικά στελέχη, προβάλλοντας τον ελληνικό πολιτισμό και τουρισμό.



# Το Μουσείο Τσιτσάνη στα Τρίκαλα θεωρείται ο κορυφαίος πανελλήνιος μουσικός προορισμός



## ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ

### ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΣΙΤΣΑΝΗ

#### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 2024

55.855	ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ
20.188	ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ
928	ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΑΠΟ 31 ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
7.708	ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΑΠΟ 123 ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ
7.120	ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ ΑΠΟ 190 ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΓΚΡΟΥΠ
19.911	ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΑΤΩΝ

Ως κορυφαίος πανελλήνιος μουσικός προορισμός για τη χώρα μας αξιολογείται πλέον το Μουσείο Τσιτσάνη που λειτουργεί ο Δήμος Τρικκαίων στα Τρίκαλα. Οι επισκέπτες και επισκέπτριες που καταγράφηκαν για το 2025 ανέρχονται σε 55.855, γεγονός που μαρτυρά τη σημασία της μουσικής και του έργου του Βασιλή Τσιτσάνη, καθώς και της προβολής τους μέσω του ομώνυμου Μουσείου.

Το ενδιαφέρον, επίσης, έγκειται και στο ότι 154 σχολεία επισκέφθηκαν τις 3 αίθουσες του Μουσείου, στον πρώτο όροφο ενός ιστορικού κτηρίου, που στεγάζει τον αρχαιολογικό χώρο του Δίδυμου Οθωμανικού Λουτρού και, παλιότερα, τις φυλακές. Επομένως κάθε επισκέπτης/τρια μπορεί να ταξιδέψει στον χρόνο και τον πολιτισμό, κάτι που φαίνεται και από τα 190 οργανωμένα γκρουπ που επισκέφθηκαν τον χώρο κατά την περυσινή χρονιά.

Ενα άλλο εξαιρετικά σημαντικό γεγονός για την εξωστρέφεια του Μουσείου και συνολικά για τη σύνδεση του χώρου με την κοινωνία, είναι το ότι πραγματοποιήθηκαν 206 εκδηλώσεις!

Το δε 2024 ήταν και η χρονιά επίσημων εγκαινίων του εμβληματικού αυτού χώρου για το λαϊκό μας τραγούδι, οπότε ο αριθμός των θεατών για το σύνολο των εκδηλώσεων αυξήθηκε στους 19.911. Οι δε επισκέπτες για αυτές τις εκδηλώσεις ανήλθαν συνολικά σε 9.820 για το 2024.

Σημειώνεται ότι το Μουσείο Τσιτσάνη λειτουργεί υπό τη Διεύθυνση Πολιτισμού, Παιδείας, Αθλητισμού του Δήμου

Τρικκαίων. Σε συνδυασμό με το υπό δημιουργία ψηφιακό Σπίτι Τρικαλινών Καλλιτεχνών (σε εξέλιξη είναι ο διαγωνισμός για τον εξοπλισμό του), τα Τρίκαλα θα διαθέτουν δύο μοναδικούς χώρους για μεγάλους λαϊκούς δημιουργούς. Και τούτο, καθώς στον δεύτερο αυτόν χώρο θα φιλοξενούνται εκθέματα για τους Κώστα Βίρβο, Απόστολο Καλδάρα, Γιώργο Σαμολαδά, Χρήστο Κολοκοτρώνη, Δημήτρη Μητροπάνο - για τον τελευταίο λειτουργεί ήδη και η "Γωνιά Μητροπάνου" στη συνοικία του, την Αγία Μονή.

Αυτός ο μουσικός χαρακτήρας των Τρικάλων είναι ορατός και από ένα άλλο στοιχείο. Τον αριθμό των ωρών που λειτουργήσε το στούντιο, στον χώρο του διοικητηρίου των πρώην φυλακών. Ενα στούντιο που διατίθεται δωρεάν σε μουσικούς και γενικότερα καλλιτέχνες, για πρόβες μουσικών κομματιών και για ηχογραφήσεις, αυξάνοντας το αποτύπωμα της μουσικής συνολικά στην πόλη.





## Στην κορυφή του κόσμου, εκεί να με πας

Γιατί η Μαρία ονειρεύεται κάθε βράδυ στον ύπνο της μια μαύρη κατσίκα; Γιατί η Κάτια μένει στο «γυναικείο» block; Γιατί η Γιάνι απαγορεύεται να βγει από το στουντιό της; Ποια είναι η πραγματική ταυτότητα της Θανάσιας; Τι κρύβει κάτω από τα ρούχα της η Νέλλυ; Τι λένε οι γυναίκες όταν είναι μόνες τους; Πέντε εντελώς διαφορετικές νέες γυναίκες συναντιούνται σε ένα διαμέρισμα, η κάθε μια αποζητώντας κάτι διαφορετικό. Με αφορμή τα γενέθλια της Μαρίας, οι ιστορίες τους ξεδιπλώνονται και συμπλέκονται σε ένα πάρτι με πολύ χιούμορ, μουσική, χορό αλλά και έντονες δραματικές εναλλαγές, ακραίες συγκρούσεις και πολλή συγκίνηση.

Η Ειρήνη Φαναριώτη επανέρχεται ως συγγραφέας και σκηνοθέτης, αυτή τη φορά στη σκηνή του Studio του Θεάτρου Αργώ με μία σύγχρονη κωμωδία για τη γυναικεία εμπειρία και τις προκλήσεις της.

Κείμενο / Σκηνοθεσία: Ειρήνη Φαναριώτη  
Σχεδιασμός φωτισμού: Ναυσικά Χριστοδουλάκου  
Σκηνικά: Τίνα Τζόκα

Κοστούμια: Karavan Clothing  
Πρωτότυπη μουσική σύνθεση: Gary Salomon  
Χορογραφίες: Αγγελική Τρομπούκη  
Φωτογραφίες: Βάσια Αναγνωστοπούλου  
Αφίσα: Βασίλης Αντωνόπουλος  
Βοηθός σκηνοθέτη: Μυρσίνη Πετρίδη  
Παραγωγή: Terre de Semis AMKE

Παίζουν:  
Κάτια: Στέφη Πουλοπούλου  
Μαρία: Αγγελική Πασπαλιάρη  
Γιάνι: Έλενα Χρηστίδη  
Θανάσια: Χαρά Κυριαζή  
Νέλλυ: Βίνα Σέργη

Από τις 31 Ιανουαρίου 2025, κάθε Παρασκευή, Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 19:00, για 15 παραστάσεις.  
Διάρκεια: 90 λεπτά. Προπώληση: [www.more.com](http://www.more.com)  
Θέατρο Αργώ, Ελευσινίων 13-15, Μεταξουργείο, 2105201684

## «Μάρθα: μια ιστορία από το Μεσολόγγι» του Νίκου Ξυδάκη στο Θέατρο Ολύμπια



Το μουσικό και ποιητικό έργο «Μάρθα: Μια ιστορία από το Μεσολόγγι» του Νίκου Ξυδάκη σε λιμπρέτο του Διονύση Καψάλη και σκηνοθεσία του Βασίλη Κεχαγιά – ανάθεση της Εναλλακτικής Σκηνης της ΕΛΣ για τους εορτασμούς των 200 χρόνων από την Επανάσταση του 1821 – έρχεται στη σκηνή του θεάτρου Ολύμπια.

Η παράσταση επικεντρώνεται σε ένα από τα κορυφαία επεισόδια του Αγώνα για την Ελευθερία, την ηρωική έξοδο του Μεσολογγίου τον Απρίλιο του 1826, ιδωμένη μέσα από τη γυναικεία ματιά και στρέφεται γύρω από την ηθικά ακλόνητη Μάρθα που συναντάμε στα σχεδιάσματα των «Ελευθερών Πολιορκημένων» του Διονυσίου Σολωμού· στο πρόσωπό της, ο ποιητής υμνεί τις Μεσολογγίτισσες και θαυμάζει την ψυχική δύναμη των γυναικών.

Λιμπρέτο: Διονύσης Καψάλης  
Σκηνοθεσία: Βασίλης Κεχαγιάς  
Σχεδιασμός φωτισμών: Χρήστος Τζιόγκας  
Ερμηνεύουν η Ειρήνη Δερέμπη και ο Τάσος Αποστόλου  
Αφήγηση: Θανάσης Παπαγεωργίου  
Συμμετέχουν: Γυναικείο φωνητικό σύνολο Πλειάδες, POLIS Ensemble, Νεοκλής Νεοφυτίδης (πίανο), Σοφία Ευκλείδου (βιολοντσέλο)

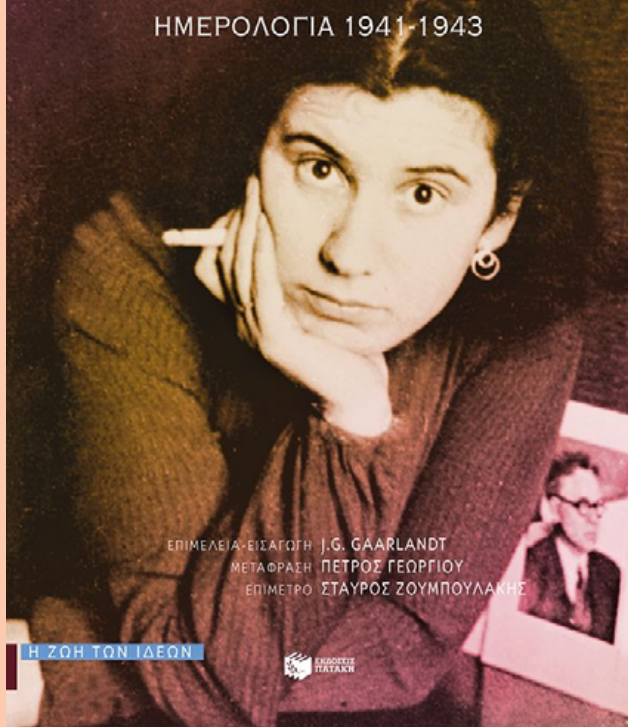
Ημερομηνία: 23/03/2025, Κυριακή, 20:30

Ολύμπια - Δημοτικό Μουσικό Θέατρο Μαρία Κάλλας, Ακαδημίας 59, Αθήνα

Εισιτήρια: Περιορισμένης ορατότητας 5€ | Δ' Ζώνη 10€ | Γ' Ζώνη 15€ | Β' Ζώνη 20€ | Α' Ζώνη 25€ | Διακεκριμένη Ζώνη 30€

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 2103642540 | [oly.gr](http://oly.gr)

ETTY HILLESUM  
 Ζωή γεμάτη νόημα,  
 ναι, γεμάτη νόημα  
 ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ 1941-1943



## Ζωή γεμάτη νόημα, ναι, γεμάτη νόημα. Ημερολόγια 1941-1943

Στα πιο σκοτεινά χρόνια της ναζιστικής κατοχής και γενοκτονίας, η Ολλανδή Έττυ Χίλλεσουμ εξύμνησε τη ζωή και μέσα από την οξυδέρκεια, τη συμπόνια και τη γενναιότητά της, ανέπτυξε μια μορφή εσωτερικής αντίστασης ενάντια στη φρίκη του πολέμου.

Η Χίλλεσουμ, που θυμίζει την Άννα Φρανκ, επιστρατεύει την ηθική συνείδηση και την ευσπλαχνία, για την υπεράσπιση της ανθρωπιάς υπό τις πιο αντίξοες συνθήκες. Πέθανε στο Αουσβιτς το 1943, σε ηλικία είκοσι εννέα ετών.

«Οκτώ τετράδια, πυκνογραμμένα, με δυσανάγνωστο γραφικό χαρακτήρα: Από τότε που τα διάβασα, η ζωή της Έττυ Χίλλεσουμ, μιας εικοσιεπτάχρονης γυναίκας από το Άμστερνταμ, αιχμαλώτισε το ενδιαφέρον μου. Τα τετράδια καλύπτουν τα χρόνια 1941-1942, χρόνια πολέμου και καταπίεσης για την Ολλανδία αλλά, για την Έττυ, χρόνια προσωπικής ανάπτυξης και, κατά πολύ παράδοξο τρόπο, προσωπικής λύτρωσης. Ακριβώς αυτά τα χρόνια εφαρμοζόταν το σχέδιο εξόντωσης των Εβραίων ανά την Ευρώπη. Η Έττυ Χίλλεσουμ, Εβραία η ίδια, αντιτάσσει σε αυτό, μέσα από τις σημειώσεις της, το δικό της σχέδιο».

## Πολλαπλά κατάγματα: Αφήγηση διδακτική και ψυχωφελής

ΓΙΩΡΓΟΣ ΙΩΑΝΝΟΥ

## πολλαπλά κατάγματα

— ■ —  
 ΑΦΗΓΗΣΗ  
 ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΩΦΕΛΗΣ



ΚΕΔΡΟΣ

Όπως ακριβώς τα παλιά οδοιπορικά, όπως οι διάφορες ταξιδιωτικές περιπλανήσεις και οι πολεμικές περιπέτειες, έτσι πρέπει να αντιμετωπιστεί και το κείμενο αυτό - Πολλαπλά κατάγματα και Το σφραγιδάκι - του Γιώργου Ιωάννου: εντυπώσεις, εσωτερικές περιγραφές, άδηλοι και κρύφιοι διαλογισμοί, κοιτάγματα της ζωής μέσα από έναν άλλο χώρο, στον οποίο αποσύρεται το εγώ και επισκοπεί τα πάντα όταν επισυμβεί στο σώμα το ατύχημα.

Και, συνάμα, περιγραφές του κλίματος της εποχής, του περιβάλλοντος, των ειδικών χώρων, της ειδικής συμπεριφοράς που εμφανίζουν ξαφνικά προς τον αδύναμο - και μόνο προς αυτόν - οι άλλοι καθώς τον βλέπουν να βρίσκεται ολότελα στο έλεός τους.



quote of the day

HE WHO LEARNS BUT DOES NOT THINK,  
IS LOST! HE WHO THINKS BUT DOES NOT  
LEARN IS IN GREAT DANGER

Confucius

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Βαρσάμης, Βαλαμιά

tip of the day

I like to listen. I have  
learned a great deal  
from listening carefully.  
Most people never  
listen.

Ernest Hemingway

29 Ιανουαρίου

- > Freethinkers Day
- > National Corn Chip Day
- > National Puzzle Day
- > Seeing-Eye Guide Dog Anniversary
- > National Carnation Day