

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

# *Gulfood* 30<sup>TH</sup> EDITION

THE WORLD'S LARGEST  
**MOST TRUSTED**  
**F&B SOURCING EVENT**

**17 - 21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025**  
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

**Θα είμαστε εκεί!**

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



**Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ  
ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ  
ΓΕΜΑΤΟ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ...**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση όπου τα πάντα γύρω σου δείχνουν να είναι τέλεια, αλλά μέσα σου νιώθεις ένα κενό;

Το σπίτι σου είναι όμορφο, η δουλειά σου αποδίδει, οι φίλοι σου είναι δίπλα σου, αλλά κάτι μέσα σου σε τρώει. Σαν να υπάρχει ένα κομμάτι που λείπει, αλλά δεν ξέρεις ποιο είναι.

Αυτό το συναίσθημα είναι πιο συνηθισμένο από όσο νομίζεις. Ζούμε σε έναν κόσμο που μας λέει τι «πρέπει» να θέλουμε. Τι «πρέπει» να μας κάνει ευτυχισμένους. Σπίτι, καριέρα, σχέσεις, ταξίδια. Αν τα έχεις όλα αυτά, τι άλλο μπορεί να θες;

Η αλήθεια, όμως, είναι ότι η ευτυχία δεν είναι «κουτάκια» που τσεκάρεις. Είναι κάτι βαθύτερο, κάτι που δεν μπορείς πάντα να εξηγήσεις.

Και αν αυτό που νιώθεις μέσα σου δεν συμφωνεί με αυτό που βλέπεις γύρω σου, ίσως είναι σημάδι ότι χρειάζεται να σταματήσεις για λίγο. Να ακούσεις την καρδιά σου, όχι τους κανόνες που σου επιβάλλει η κοινωνία.

Μερικές φορές, το να βρεις αυτό που λείπει σημαίνει να αφήσεις κάτι πίσω. Κάτι που φαίνεται σωστό στα μάτια των άλλων, αλλά δεν είναι σωστό για σένα. Και ξέρεις κάτι; Είναι εντάξει να μην νιώθεις πάντα «σωστά». Η ζωή είναι μια διαρκής αναζήτηση.

**Tip of the Day:** Όταν νιώθεις ότι κάτι λείπει, μην αγνοείς το συναίσθημά σου. Είναι η φωνή σου που προσπαθεί να σου πει κάτι σημαντικό.

Η αληθινή ευτυχία δεν είναι αυτό που φαίνεται σωστό. Είναι αυτό που νιώθεις σωστό βαθιά μέσα σου. Εσύ πως νιώθεις σήμερα;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Η τέχνη της φιλίας σε έναν κόσμο γεμάτο αποστάσεις...



Θυμάσαι την παιδική σου ηλικία; Τότε που το να κάνεις φίλους ήταν τόσο εύκολο όσο το να λες «Θες να παίξουμε;». Κι όμως, όσο μεγαλώνουμε, το πράγμα περιπλέκεται. Οι ρυθμοί της ζωής, οι υποχρεώσεις, οι απογοητεύσεις... Κάπως έτσι, η φιλία μετατρέπεται από αυθόρμητη πράξη σε κάτι που χρειάζεται προσπάθεια.

Κάθε χρόνο, στις 11 Φεβρουαρίου, γιορτάζουμε το Make a Friend Day, μια υπενθύμιση ότι δεν είναι ποτέ αργά να γνωρίσεις έναν νέο άνθρωπο, να ανοιχτείς, να χτίσεις κάτι όμορφο από την αρχή. Γιατί η φιλία δεν έχει ηλικία, ούτε προϋποθέσεις – χρειάζεται απλώς διάθεση.

## Γιατί χρειαζόμαστε φίλους περισσότερο από ποτέ;

Ο κόσμος σήμερα είναι πιο συνδεδεμένος από ποτέ, αλλά ταυτόχρονα πιο μοναχικός. Σου έχει τύχει να κάθεται σε μια καφετέρια γεμάτη κόσμο, αλλά να νιώθεις μόνος; Η μοναξιά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν έχεις ανθρώπους γύρω σου, αλλά ότι λείπει η βαθιά σύνδεση.

Οι φίλοι δεν είναι απλώς καλή παρέα. Είναι οι άνθρωποι που σε καταλαβαίνουν χωρίς να χρειάζεται να εξηγήεις τα πάντα. Είναι αυτοί που θα σε ακούσουν στις δύσκολες στιγμές, που θα σου πουν την αλήθεια όταν τη χρειάζεσαι, που θα γελάσουν μαζί σου μέχρι να πονέσει το στομάχι σου. Και το πιο σημαντικό; Είναι αυτοί που κάνουν τον κόσμο να μοιάζει λίγο λιγότερο χαοτικός.

## Πώς κάνεις φίλους όταν δεν είσαι παιδί;

Κι όμως, το να κάνεις φίλους ως ενήλικας δεν είναι τόσο δύσκολο όσο νομίζεις. Θέλει απλά μια μικρή υπέρβαση.

### 1. Κάνε το πρώτο βήμα

Σκέψου πόσες ευκαιρίες έχεις καθημερινά να μιλήσεις σε κάποιον. Στο γραφείο, στη γειτονιά, στο γυμναστήριο. Πόσες φορές διστάζεις να πεις ένα απλό «Πώς ήταν η μέρα σου;». Άνοιξε μια συζήτηση – ποτέ δεν ξέρεις πού μπορεί να οδηγήσει.

### 2. Δοκίμασε κάτι καινούργιο

Αν θες να γνωρίσεις νέους ανθρώπους, βγες από τη ρουτίνα σου. Πήγαινε σε μια ομάδα ανάγνωσης, ξεκίνα ένα καινούργιο χόμπι, δοκίμασε εθελοντισμό. Όταν βρίσκεσαι σε έναν χώρο με άτομα που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα με σένα, η φιλία γίνεται πιο φυσική.

### 3. Μην φοβάσαι να γίνεις ευάλωτος

Η πραγματική φιλία δεν βασίζεται μόνο στις καλές στιγμές. Είναι εκεί που μπορείς να είσαι ο εαυτός σου, χωρίς φίλτρα. Μην φοβάσαι να ανοιχτείς, να μοιραστείς τις σκέψεις και τις ανασφάλειές σου. Οι άνθρωποι συνδέονται μέσα από την αυθεντικότητά.



#### 4. Επένδυσε στις φιλίες σου

Οι σχέσεις δεν διατηρούνται από μόνες τους. Αν βρήκες έναν φίλο που αξίζει, μην τον θεωρείς δεδομένο. Στείλε ένα μήνυμα, πρότεινε να βγείτε για έναν καφέ, ρώτα «Πώς είσαι;». Η μικρή προσπάθεια κάνει τη μεγάλη διαφορά.

Φιλία είναι το μήνυμα που έρχεται εκεί που δεν το περιμένεις, το γέλιο μέχρι δακρύων, η αίσθηση ότι δεν είσαι ποτέ μόνος σου σε αυτόν τον κόσμο.

#### Πώς να γιορτάσεις το Make a Friend Day

- ✦ **Στείλε μήνυμα σε έναν παλιό φίλο.** Πες ένα απλό «Μου έλειψες». Μπορεί να είναι η αρχή για να ξαναβρεθείτε.
- ✦ **Πλησίασε κάποιον που δεν έχετε και "πολλά πολλά".** Μπορεί να είναι ο συνάδελφος που βλέπεις κάθε μέρα αλλά δεν έχετε ανταλλάξει ποτέ κουβέντα.
- ✦ **Βγες από τη ζώνη ασφαλείας σου.** Πήγαινε σε ένα event, μίλα σε κάποιον που δεν γνωρίζεις.
- ✦ **Δείξε καλοσύνη.** Μερικές φορές, το να είσαι ευγενικός με έναν άγνωστο μπορεί να οδηγήσει σε μια όμορφη φιλία.

Η φιλία δεν είναι θέμα τύχης – είναι επιλογή. Είναι η διάθεση να ανοιχτείς, να εμπιστευτείς, να δώσεις. Και η National Make a Friend Day είναι η τέλεια αφορμή να κάνεις το πρώτο βήμα.

Ίσως ο επόμενος φίλος που θα γνωρίσεις να γίνει ο πιο σημαντικός άνθρωπος στη ζωή σου. Ίσως απλά να σου χαρίσει μια όμορφη στιγμή. Όπως και να έχει, αξίζει την προσπάθεια.

#### Και όπως λένε, οι φίλοι είναι η οικογένεια που επιλέγουμε!

#### Φιλία σημαίνει...

Φιλία είναι να έχεις κάποιον που σου κρατάει το χέρι στις δύσκολες στιγμές.

Φιλία είναι να μπορείς να μιλάς για τα πάντα χωρίς να φοβάσαι ότι θα σε κρίνουν.

Φιλία είναι να περνάτε μέρες ολόκληρες χωρίς να μιλάτε, αλλά να είναι σαν να μην πέρασε ούτε λεπτό όταν ξαναβρεθείτε.



## 45 Χρόνια ΜΕΓΑ: Ελληνική Καινοτομία με σεβασμό στον καταναλωτή



Η ΜΕΓΑ Α.Ε., η 100% ελληνική εταιρεία προσωπικής υγιεινής, γιορτάζει 45 χρόνια επιτυχίας στην Ελλάδα και τον κόσμο. Από το 1980, επενδύει στην καινοτομία, την τεχνολογία και την ασφάλεια, δημιουργώντας προϊόντα υψηλής ποιότητας, όπως τα Babyilino, BabyCare, EveryDay, PomPom, Sani και πολλά ακόμη.

Με σταθερές επενδύσεις σε state-of-the-art παραγωγικές εγκαταστάσεις στην Ελλάδα, η ΜΕΓΑ ηγείται στον κλάδο, διατηρώντας το 100% της παραγωγής της στη χώρα μας. Έχει επενδύσει πάνω από 260 εκατ. ευρώ από το 2000, αναπτύσσοντας πρωτοποριακά προϊόντα "sensitive", με φιλικά προς το δέρμα υλικά και κορυφαία απορροφητικότητα.

Η εταιρεία δραστηριοποιείται σε 45 χώρες, με συνεργασίες σε 5 ηπείρους, ενώ συνεχώς ενισχύει την εξαγωγική της παρουσία. Παράλληλα, στηρίζει την ελληνική κοινωνία, δημιουργώντας 740 θέσεις εργασίας, εκ των οποίων 350 νέες την τελευταία δεκαετία.

Η ΜΕΓΑ έχει τιμηθεί με πάνω από 135 βραβεία, συμπεριλαμβανομένων δύο European Product Safety Awards, αναδεικνύοντας την αφοσίωσή της στην ποιότητα, την ασφάλεια και τη βιωσιμότητα.

«Μένουμε πιστοί στο όραμά μας, αποδεικνύοντας ότι η ελληνική καινοτομία μπορεί να έχει ελληνική ταυτότητα, αλλά και διεθνές διαβατήριο», δήλωσε ο Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της ΜΕΓΑ, Κωνσταντίνος Βιτουλαδίτης.

## efood pro: Απεριόριστο δωρεάν delivery με 2.92€ τον μήνα!

Το efood, η #1 υπηρεσία delivery στην Ελλάδα, αναβαθμίζει την εμπειρία των χρηστών του με τη νέα ετήσια συνδρομή efood pro, προσφέροντας ακόμη πιο προσιτή τιμή και περισσότερα προνόμια.

Με μόλις 2.92€ τον μήνα, οι συνδρομητές απολαμβάνουν:

- Απεριόριστο δωρεάν delivery σε κάθε παραγγελία από επιλεγμένα εστιατόρια και καταστήματα εντός ακτίνας 4 χιλιομέτρων.
- Έκπτωση 10% σε επιλεγμένα καταστήματα, για ακόμη μεγαλύτερη εξοικονόμηση.

Η ετήσια συνδρομή του efood pro είναι ήδη διαθέσιμη σε μεγάλες πόλεις όπως Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ηράκλειο, Χανιά, Λάρισα, Βόλος και Ιωάννινα, προσφέροντας στους χρήστες μεγαλύτερη ευελιξία και οικονομία στις καθημερινές τους αγορές.

Η εγγραφή γίνεται εύκολα και γρήγορα μέσω της εφαρμογής, ενώ η ακύρωση μπορεί να γίνει ανά πάσα στιγμή, χωρίς καμία δέσμευση.

Αποκτήστε το efood pro σήμερα και απολαύστε την πιο ξέγνοιαστη και οικονομική εμπειρία delivery!

**efood pro**  
απεριόριστο  
**δωρεάν**  
delivery και όφελος 10%

ετήσια συνδρομή  
με μόλις **2.92€/μήνα**

\*ετήσια συνδρομή: 34.99€



# “Μην κλαις πάνω από το χυμένο γάλα” Όταν τα λάθη δεν έχουν επιστροφή, αλλά η ζωή συνεχίζεται



Κάθε χρόνο, στις 11 Φεβρουαρίου, γιορτάζεται στις ΗΠΑ η National “Don't Cry Over Spilled Milk” Day, μια μέρα αφιερωμένη στο να προχωράμε μπροστά, να αφήνουμε πίσω μας τα λάθη και τις ατυχίες και να μην κολλάμε σε ό,τι δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Η φράση αυτή, γνωστή και στη δική μας κουλτούρα ως “μην κλαις πάνω από το χυμένο γάλα”, μας υπενθυμίζει ότι μερικές φορές, όση ενέργεια κι αν ξοδέψουμε να θρηνούμε για κάτι που χάθηκε, το αποτέλεσμα δεν αλλάζει. Οπότε, γιατί να μην εστιάσουμε στο τι μπορούμε να κάνουμε από εδώ και πέρα;

## Η σοφία πίσω από την παροιμία

Η φράση “Don't Cry Over Spilled Milk” έχει τις ρίζες της στον 17ο αιώνα, με μια παρόμοια εκδοχή να εμφανίζεται στο έργο του James Howell το 1659: “No weeping for shed milk.” Από τότε, η έννοια παραμένει ίδια: τα λάθη είναι αναπόφευκτα, αλλά το να κολλάμε σε αυτά δεν μας βοηθά να προχωρήσουμε.

Πόσες φορές έχεις μετανιώσει για κάτι που έκανες ή δεν έκανες; Για μια λάθος επιλογή, μια χαμένη ευκαιρία ή ακόμα και για μια παρεξήγηση που σε απομάκρυνε από κάποιον σημαντικό άνθρωπο στη ζωή σου; Είναι εύκολο να αναλώνεσαι στη σκέψη του “τι θα γινόταν αν”, αλλά στην πραγματικότητα, αυτό δεν αλλάζει το αποτέλεσμα. Αντί να εστιάζεις σε αυτά που δεν διορθώνονται, καλύτερα να δεις τι μπορείς να μάθεις από αυτά και να προχωρήσεις μπροστά.

## Πώς να σταματήσεις να “κλαις πάνω από το χυμένο γάλα”

Η μέρα αυτή είναι μια καλή αφορμή για να δουλέψεις την ψυχολογία σου και να μάθεις να αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις με μεγαλύτερη ηρεμία και αποδοχή. Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να βάλεις σε εφαρμογή τη σοφία της παροιμίας:





### 1. Αποδέξου ότι τα λάθη είναι μέρος της ζωής

Όλοι κάνουμε λάθη, ακόμα και οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι. Αντί να νιώθεις άσχημα για αυτά, δες τα ως μέρος της διαδικασίας μάθησης.

### 2. Αναρωτήσου: Μπορώ να αλλάξω κάτι;

Αν η απάντηση είναι "ναι", τότε αντί να στεναχωριέσαι, βρες τρόπους να διορθώσεις την κατάσταση. Αν η απάντηση είναι "όχι", τότε το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να αποδεχτείς το γεγονός και να συνεχίσεις τη ζωή σου.

### 3. Μάθε να γελάς με τα λάθη σου

Κάποιες φορές, η απόσταση από ένα γεγονός μας κάνει να το βλέπουμε με διαφορετική ματιά. Αυτό που σήμερα φαίνεται τραγικό, αύριο μπορεί να είναι μια αστεία ιστορία που θα διηγείσαι στους φίλους σου.

### 4. Συγκεντρώσου στο μέλλον, όχι στο παρελθόν

Αντί να αναλώνεσαι σε ό,τι πήγε στραβά, επικεντρώσου στο τι μπορείς να κάνεις από εδώ και πέρα. Ο χρόνος που ξοδεύεις σκεπτόμενος το παρελθόν είναι χρόνος που στερείς από το μέλλον σου.

### 5. Δώσε χρόνο στον εαυτό σου

Κάποια λάθη και απώλειες είναι πιο δύσκολο να ξεπεραστούν. Δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να αισθανθείς θλίψη, αλλά μην επιτρέψεις σε αυτήν να σε κρατήσει στάσιμο. Δώσε στον εαυτό σου τον χρόνο που χρειάζεται, αλλά μη μείνεις κολλημένος εκεί.

## Πώς να γιορτάσεις τη μέρα;

Αν θες να τιμήσεις τη National "Don't Cry Over Spilled Milk" Day, μπορείς να το κάνεις με διάφορους τρόπους:

- Γράψε σε ένα χαρτί κάτι για το οποίο μετανιώνεις και μετά σκίσε το. Αυτό συμβολίζει ότι το αφήνεις πίσω σου.
- Συγχωρέσου για τα λάθη σου. Αν κάτι σε βαραίνει, περ στον εαυτό σου ότι αξίζεις να προχωρήσεις.
- Μίλα με κάποιον για ένα λάθος που έκανες και γέλα με αυτό. Βλέποντάς το με πιο ανάλαφρη διάθεση, το κάνεις λιγότερο βαρύ.
- Δοκίμασε κάτι καινούργιο. Αντί να μένεις προσκολλημένος σε κάτι που δεν μπορεί να αλλάξει, βάλε τον εαυτό σου σε μια νέα πρόκληση.

Η ζωή είναι γεμάτη απρόβλεπτες καταστάσεις, λάθη και απογοητεύσεις. Όμως, αυτό που κάνει τη διαφορά είναι ο τρόπος που τα αντιμετωπίζουμε. Αντί να αναλώνεσαι σε σκέψεις για όσα θα μπορούσαν να έχουν γίνει διαφορετικά, σκέψου τι μπορείς να κάνεις από εδώ και πέρα.

Αλλωστε, όπως λέει και η σοφή φράση: "Το παρελθόν δεν αλλάζει. Το μέλλον, όμως, είναι ακόμα δικό σου." Οπότε την επόμενη φορά που θα πεις "γιατί το έκανα αυτό;", άλλαξε την ερώτηση σε "τι έμαθα από αυτό;". Εξάλλου όπως λέει και ο Charles R. Swindoll, η ζωή είναι 10% αυτό που σου συμβαίνει και 90% πώς αντιδράς σε αυτό.





## Τα Παιδικά Χωριά SOS εγκαινίασαν το νέο τους κτήριο στην Κρήτη



Τα Παιδικά Χωριά SOS εγκαινίασαν την Πέμπτη 6 Φεβρουαρίου το νέο Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας στο Ηράκλειο Κρήτης, ενισχύοντας τη στήριξη σε ευάλωτες οικογένειες. Η ανακαίνιση του κτηρίου πραγματοποιήθηκε με τη δωρεά της Γρουπαμα Ασφαλιστικής.

Το νέο κτήριο διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις για εκπαίδευση, λογοθεραπεία, ειδική αγωγή, μουσικοθεραπεία και αθλητική ρομποτική, διαμορφώνοντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τα παιδιά.

Τον αγιασμό τέλεσε ο Σεβασμιώτατος Αρχιεπίσκοπος Κρήτης κ.κ. Ευγένιος, ο οποίος συγκινημένος ανέφερε ότι φοίτησε ως παιδί στο συγκεκριμένο κτήριο, τονίζοντας πως «όπου μπαίνει η αγάπη, οι χώροι γίνονται μια μεγάλη αγκαλιά».

Την κορδέλα έκοψαν η Πρόεδρος των

Παιδικών Χωριών SOS, Ρενάτα Βαλμά, ο Δήμαρχος Ηρακλείου, Αλέξης Καλοκαιρινός, ο Γενικός Διευθυντής της Γρουπαμα, Χρήστος Κάτσιος, και στελέχη του Οργανισμού.

Το νέο Κέντρο εξυπηρετεί πάνω από 1.400 οικογένειες στον Δήμο Ηρακλείου, αποδεικνύοντας τη διαρκή δέσμευση των Παιδικών Χωριών SOS στη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου για τα παιδιά.

## 1η Ημέρα Υιοθεσίας Pet City για το 2025 – Αποκλειστικά για γάτες στο Cat Festival!

Ο Φεβρουάριος ξεκινά με... γουργουρητό, καθώς τα Pet City στηρίζουν ως Platinum Χορηγός το Cat Festival, την πρώτη μεγάλη γιορτή αποκλειστικά για γάτες, που διοργανώνει το Cat Café Athens! Στις 15 & 16 Φεβρουαρίου, στο Παλιό Αμαξοστάσιο στο Γκάζι, πραγματοποιείται η 1η Ημέρα Υιοθεσίας Pet City για το 2025, αφιερωμένη αποκλειστικά στις γάτες.

Σε συνεργασία με 12 φιλοζωικές οργανώσεις, περισσότερες από 60 γατούλες περιμένουν να βρουν την παντοτινή τους οικογένεια. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να τις γνωρίσουν από κοντά, να ενημερωθούν για την υπεύθυνη υιοθεσία και – γιατί όχι; – να βρουν τον νέο τους τετράποδο φίλο!

Το Cat Festival θα φιλοξενησει ομιλίες ειδικών, συναυλίες, stand-up comedy και εκθέσεις προϊόντων για γάτες, ενώ το highlight της διοργάνωσης θα είναι η Ημέρα Υιοθεσίας. Οι υιοθεσίες θα γίνουν με τη στήριξη των φιλοζωικών οργανώσεων, διασφαλίζοντας ότι κάθε γατούλα θα βρει το κατάλληλο σπίτι.

Η αγάπη δεν αγοράζεται, υιοθετείται! Σάββατο 15 & Κυριακή 16 Φεβρουαρίου, 11:00 - 18:00, στο Παλιό Αμαξοστάσιο στο Γκάζι. Ελάτε να γνωρίσετε τις πιο αξιαγάπτες μουσούδες και – ποιος ξέρει; – ίσως βρείτε τη δική σας γατο-ψυχή!

# Σχολεία στην Αυστραλία με ζώα προάγουν την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό



Τα τελευταία χρόνια, η συμμετοχή ζώων στην εκπαίδευση των παιδιών αυξάνεται και αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία.

## Το παράδειγμα της Αυστραλίας

Στην Αυστραλία, η νομοθεσία επιτρέπει τη χρήση ζώων στα σχολεία, πάντα υπό αυστηρές προϋποθέσεις για την ευημερία και την ασφάλειά τους. Από τα πρώτα χρόνια εκπαίδευσης λοιπόν, πολλά σχολεία διαθέτουν φάρμες στις οποίες συμμετέχουν ενεργά τα παιδιά. Ζώα όπως αγελάδες, σκύλοι, πρόβατα και κότες γίνονται μέρος της σχολικής κοινότητας, με τα παιδιά να τα φροντίζουν στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Παραδείγματα τέτοιων σχολείων περιλαμβάνουν το Village School στη Μελβούρνη, όπου υπάρχουν άλογα, κασίκες και κότες από το 1990, το Αγγλικανικό Σχολείο Macarthur στο Σίδνεϊ και η Σχολή Sheffield στην Τασμανία. Η αυστραλιανή κυβέρνηση θέτει κανόνες και προϋποθέσεις για την παρουσία ζώων στα σχολεία, ενώ απαιτεί άδειες για τη συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Στην επίσημη ιστοσελίδα της Πολιτείας της Νέας Νότιας Ουαλίας, υπάρχει μια ενότητα που παρέχει χρήσιμες οδηγίες για τη φροντίδα των ζώων στα σχολεία. Στη λίστα των επιτρεπόμενων ζώων περιλαμβάνονται σκύλοι, γάτες, ζώα φάρμας, αλλά και ορισμένα αυστραλιανά είδη, κυρίως ερπετά.

## Τι λένε οι ερευνητές

Το 2019, διεξήχθη η έρευνα "Pets in the Classroom" στις ΗΠΑ και τον Καναδά, στην οποία συμμετείχαν δάσκαλοι και καθηγητές, που χρησιμοποιούσαν κατοικίδια στην τάξη ή στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Το 96% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι η παρουσία κατοικίδιων είχε θετική επίδραση, ενώ το 78% παρατήρησε βελτίωση στη συμμετοχή των παιδιών και στις επιδόσεις τους. Η πλειονότητα των δασκάλων παρατήρησε μείωση του άγχους στους μαθητές, ενώ το 98% ανέφερε αύξηση της ενσυναίσθησης. Η παρουσία των ζώων συνέβαλε επίσης στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών, μειώνοντας την ανάγκη για αυστηρά πειθαρχικά μέτρα.



## Οι αντιδράσεις

Ωστόσο, το θέμα της παρουσίας ζώων στα σχολεία προκαλεί συζητήσεις, με υποστηρικτές και αντιπάλους αυτής της πρακτικής. Ας δούμε τα θετικά και τα αρνητικά αυτής της πρωτοβουλίας.

Η αλληλεπίδραση και φροντίδα των ζώων στο σχολείο προσφέρει πολλά οφέλη, όπως η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της ενσυναίσθησης και της υπευθυνότητας, καθώς και η εξοικείωση με τη φύση. Επιπλέον, τα παιδιά φαίνεται να απολαμβάνουν περισσότερο τη σχολική ζωή, με μειωμένο άγχος και αυξημένη ικανοποίηση από τη διαδικασία μάθησης, ενώ η παρουσία των ζώων προσφέρει νέους, διαδραστικούς τρόπους μάθησης.

Τα κύρια αρνητικά σημεία αφορούν στην ευημερία των ζώων, καθώς υπάρχουν ανησυχίες για τη φροντίδα τους, όπως για το γεγονός ότι μένουν μόνο τους εκτός των ωρών λειτουργίας του σχολείου, αλλά και για το στρες που μπορεί να προκαλέσει η παρουσία πολλών ενθουσιωδών παιδιών. Επιπλέον, υπάρχουν ανησυχίες για την ασφάλεια των μαθητών, όπως αλλεργίες ή τραυματισμοί από δαγκώματα, ενώ το έργο των δασκάλων μπορεί να γίνει πιο απαιτητικό.

Για να περιοριστούν οι κίνδυνοι, είναι σημαντικό η παρουσία των ζώων στα σχολεία να διέπεται από αυστηρούς κανονισμούς και τακτικούς ελέγχους για τη φροντίδα τους. Με τη λήψη των κατάλληλων μέτρων, η αλληλεπίδραση των μαθητών με τα ζώα μπορεί να γίνει αναπόσπαστο μέρος της προσωπικής και περιβαλλοντικής τους ανάπτυξης.

## Ήξερες ότι... τα "Reading Dogs" βοηθούν τα παιδιά να βελτιώσουν τις αναγνωστικές τους δεξιότητες;

Τα "Reading Dogs" είναι ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ξεκίνησε στις ΗΠΑ και έχει εξαπλωθεί σε πολλές χώρες, βοηθώντας τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην ανάγνωση. Η βασική ιδέα είναι απλή: τα παιδιά διαβάζουν δυνατά σε ειδικά εκπαιδευμένους σκύλους, δημιουργώντας ένα χαλαρό και μη επικριτικό περιβάλλον που τους επιτρέπει να βελτιωθούν χωρίς άγχος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η παρουσία ενός σκύλου μπορεί να μειώσει το στρες, να αυξήσει τη συγκέντρωση και να ενισχύσει τη θετική διάθεση του παιδιού. Οι σκύλοι δεν κρίνουν, δεν διακόπτουν και προσφέρουν μια αίσθηση ασφάλειας, βοηθώντας τα παιδιά να αισθάνονται πιο άνετα όταν διαβάζουν.

Το πρόγραμμα απευθύνεται κυρίως σε παιδιά με δυσκολίες ανάγνωσης ή μαθησιακές διαταραχές, όπως η δυσλεξία, αλλά έχει αποδειχθεί ευεργετικό για όλα τα παιδιά. Η αγάπη και η συντροφικότητα που προσφέρουν οι σκύλοι κάνουν την ανάγνωση διασκεδαστική εμπειρία, ενισχύοντας όχι μόνο τις γλωσσικές δεξιότητες αλλά και τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

**Και το καλύτερο;** Τα παιδιά δεν διαβάζουν μόνο καλύτερα, αλλά μαθαίνουν και την αξία της υπομονής, της καλοσύνης και της φροντίδας προς τα ζώα!





## Η ΔΕΗ φωτίζει τα άγνωστα χρόνια της Μαρίας Κάλλας

## Το Μουσείο Μπενάκη συμμετέχει στην έκθεση 'Objets en Question' στο Παρίσι

Το Μουσείο Μπενάκη συμμετέχει ως συνεργάτης έρευνας και επιμέλειας στην περιοδική έκθεση «Objets en question. Archéologie, Ethnologie, Avant-Garde», η οποία διοργανώνεται από το Μουσείο Quai Branly – Jacques Chirac στο Παρίσι, στην Αίθουσα Marc Ladreit de Lacharrière.

Η «Objets en question. Archéologie, Ethnologie, Avant-Garde» έκθεση εγκαινιάζεται στις 11 Φεβρουαρίου 2025 και θα παραμείνει ανοιχτή μέχρι τις 22 Ιουνίου 2025.

*Λίγα λόγια για την έκθεση*

Τι είναι ένα αντικείμενο (τέχνης); Πώς μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτό; Με ποιους τρόπους μπορεί να παρουσιαστεί στο κοινό;

Η έκθεση «Objets en question» παρουσιάζει τον γόνιμο και δυναμικό διάλογο που αναπτύχθηκε γύρω από τα παραπάνω ερωτήματα στη Γαλλία κατά την περίοδο του Μεσοπολέμου ανάμεσα στην επιστημονική έρευνα και την τέχνη της πρωτοπορίας.

Από τη δεκαετία του 1930, ορισμένα περιοδικά που συνδέονταν με τις καλλιτεχνικές πρωτοπορίες, ειδικότερα τα Cahiers d'art (1926-1965) το Minotaure (1933-1939) και τα Documents (1929-1930), πρότειναν ένα άνευ προηγουμένου «άνοιγμα» των (έως τότε κλειστών) πεδίων της τέχνης, της αρχαιολογίας και της εθνογραφίας, θέτοντας σε διάλογο αρχαία, σύγχρονα και μη ευρωπαϊκά έργα μέσα από τις φωτογραφικές αναπαραγωγές του. Οι γκαλερί, τα μουσεία και οι συλλέκτες ακολούθησαν το παράδειγμά τους.

Μεταξύ των συνεργατών αυτών των περιοδικών ήταν ο Πάμπλο Πικάσο, ο Ζορζ Ανρί και η Τερέζ Ριβιέρ, οι οποίοι μαζί με τους αρχαιολόγους, τους εθνολόγους, τους επιμελητές μουσείων και τους ιδιοκτήτες γκαλερί μοιράζονταν την περιέργεια για την τέχνη του μακρινού παρελθόντος, τη μη δυτική τέχνη, αλλά και τη λαϊκή δημιουργία και τα τεχνουργήματα της καθημερινότητας. Η πειραματική τους προσέγγιση οδηγεί σε μια μη γραμμική και μη ιεραρχική αντίληψη των αντικειμένων, των γεωγραφικών περιοχών και των ιστορικών περιόδων, που αμφισβητούσε την ίδια την έννοια του «μουσείου», θέτοντας θεμελιώδη ερωτήματα: Τι είναι το αντικείμενο; Τι είναι η τέχνη;



Στις 13 Φεβρουαρίου 2025, το ντοκιμαντέρ «Μαίρη, Μαριάννα, Μαρία: Τα άγνωστα ελληνικά χρόνια της Κάλλας» κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες με τη στήριξη της ΔΕΗ. Το φιλμ αποκαλύπτει τα πρώτα, λιγότερο γνωστά χρόνια της μεγάλης ντίβας στην Αθήνα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, αλλά και την επιστροφή της το 1975, ως παγκόσμιο σύμβολο της όπερας.

Η ΔΕΗ, ως χορηγός του Έτους Κάλλας, στηρίζει δράσεις που προάγουν την πολιτιστική κληρονομιά. «Η Μαρία Κάλλας άφησε ανεξίτηλο αποτύπωμα στην ιστορία της όπερας. Ως ΔΕΗ, συμβάλλουμε στη διατήρηση και προώθηση της καλλιτεχνικής της κληρονομιάς», δήλωσε η Σοφία Δήμητρα, Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ.

Το ντοκιμαντέρ, σε έρευνα και σενάριο Βασιλή Λούρα και σκηνοθεσία Μιχάλη Ασθενίδη – Βασιλή Λούρα, κυκλοφορεί στις αίθουσες από τη Cinebox, προσφέροντας στο κοινό την ευκαιρία να ανακαλύψει την άγνωστη πλευρά της Κάλλας. Η παραγωγή πραγματοποιήθηκε με τη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος και την καλλιτεχνική επιμέλεια του Γιώργου Κουμεντάκη.

## Ζήστε την πιο ρομαντική εμπειρία στο Hard Rock Cafe Athens με το Valentine's Menu!

Ο Άγιος Βαλεντίνος έρχεται στο Hard Rock Cafe Athens και σας περιμένει για μια αξέχαστη γευστική εμπειρία! Από 10 έως 21 Φεβρουαρίου, το Valentine's Menu υπόσχεται να γεμίσει κάθε ραντεβού με ρομαντισμό και απολαυστικές γεύσεις.

Ξεκινήστε τη βραδιά με ένα Pure Passion Martini, τη δροσερή Berry Salad ή τα αγαπημένα Tupelo Chicken Tenders. Στη συνέχεια, επιλέξτε από λαχταριστά κυρίως πιάτα, όπως το Legendary Smash Burger, Fried Chicken Cobb, Steak Frites ή το χορτοφαγικό Moving Mountains Burger. Το δείπνο ολοκληρώνεται με το διάσημο Hot Fudge Brownie, συνοδευόμενο από ένα Espresso Martini, για το πιο γλυκό φινάλε.

### Special Event στις 14 Φεβρουαρίου!

Την πιο ρομαντική βραδιά του χρόνου, το Hard Rock Cafe Athens ντύνεται στα κόκκινα με special DJ set από τις 7:30 μ.μ. και δυνατότητα αφιέρωσης τραγουδιού.

### Valentine's Menu:

- Δύο πιάτα (ορεκτικό + κυρίως ή κυρίως + γλυκό) - 24,95€
- Τρία πιάτα (ορεκτικό + κυρίως + γλυκό) - 34,95€
- Steak με επιπλέον χρέωση - 9,95€

Κλείστε τη θέση σας τώρα και γιορτάστε την αγάπη με τον πιο rock τρόπο!



## Ιαπωνική εταιρεία προσφέρει δωρεάν ποτά και άδεια για πονοκέφαλο ώστε να προσελκύσει νέους εργαζομένους

SAY *yes* & get impressed



Σε μια πρωτότυπη προσπάθεια να προσελκύσει νέα talenta, μια ιαπωνική τεχνολογική εταιρεία στην Οσάκα προσφέρει στους εργαζομένους της δωρεάν αλκοολούχα ποτά κατά τη διάρκεια της δουλειάς και μια επιπλέον παροχή: την «άδεια για πονοκέφαλο από το ποτό», που τους επιτρέπει να προσέρχονται αργότερα στη δουλειά την επόμενη μέρα, χωρίς κυρώσεις.

Λόγω της στασιμότητας των μισθών στην Ιαπωνία τις τελευταίες δεκαετίες, πολλές μικρομεσαίες επιχειρήσεις δυσκολεύονται να ανταγωνιστούν τους μεγάλους ομίλους σε επίπεδο αμοιβών. Έτσι, η Trust Ring Co., Ltd. αποφάσισε να κινηθεί διαφορετικά, προσφέροντας ένα χαλαρό και φιλικό εργασιακό περιβάλλον, αντί για υψηλότερους μισθούς.

Ο ίδιος ο CEO της εταιρείας φέρνει τα ποτά και πίνει μαζί με τους υπαλλήλους του, σε μια προσπάθεια να ενισχύσει την ομαδικότητα και να κάνει την εργασία πιο ευχάριστη. Αν κάποιος πει λίγο παραπάνω, μπορεί να χρησιμοποιήσει την «άδεια για πονοκέφαλο» και να έρθει αργότερα στο γραφείο.

«Μπορώ να κοιμηθώ 2-3 ώρες παραπάνω και να επιστρέψω στη δουλειά με καθαρό μυαλό. Έτσι νιώθω πιο αποδοτική», δήλωσε μια εργαζόμενη.

Ο CEO παραδέχεται ότι η αύξηση των μισθών δεν είναι εφικτή, καθώς ο αρχικός μισθός είναι ήδη κοντά στο κατώτατο όριο. Αντί να προσπαθήσει να ανταγωνιστεί τους μεγάλους ομίλους, επένδυσε σε διαφορετικά προνόμια, που μπορούν να κάνουν την εταιρεία πιο ελκυστική.

Η προσέγγιση αυτή έχει προκαλέσει ποικίλες αντιδράσεις. Κάποιοι τη βρίσκουν έξυπνη και πρωτοποριακή, ενώ άλλοι αμφισβητούν αν η κατανάλωση αλκοόλ στο χώρο εργασίας είναι μια καλή ιδέα.

Είναι αυτό το μέλλον των εργασιακών παροχών ή απλώς ένα έξυπνο διαφημιστικό κόλπο; Ο χρόνος θα δείξει.

# Σαββατοκύριακα στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου

## ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Εργαστήρια  
Εκπαιδευτικά προγράμματα  
Θέατρο σκιών  
Προβολές επιλεγμένων παιδικών ταινιών  
Και πολλές ακόμα δράσεις!

## Κυριακή 9 Φεβρουαρίου Ώρα 12:00 μμ.

Διάρκεια εργαστηρίου  
1 ώρα  
Κόστος συμμετοχής  
7,00 ευρώ (ασφάλιση  
αλόκληρου του ποσού του  
εισιτηρίου με την αγορά του  
βιβλίου)  
Προκράτηση θέσης:  
τηλ. 6987208618



## ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Δύο ήρωες παιδικών βιβλίων,  
το Κίτρινο Πουλάκι και το Μπλε  
Τεράκι, συναντιούνται για να μας  
μεταφέρουν τα μηνύματά τους.

Πώς γίνεται να ξεπερνάς τις δυσκολίες  
και να πιστεύεις στον εαυτό σου;  
Υπάρχουν καλά και κακά  
συναίσθημα; Πώς η ενουναίηση και  
ο σεβασμός γίνονται οι σούπερ  
δυνάμεις μας;

Ελάτε να τα ανακαλύψουμε μαζί!



Το Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου υποδέχεται μία καινούρια σειρά δράσεων για τους μικρούς μας φίλους, που θα πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

Εκπαιδευτικές δράσεις, προβολές ταινιών με ιδιαίτερο καλλιτεχνικό και κοινωνικό χαρακτήρα, που εστιάζουν σε θέματα κινηματογραφικής παιδείας και πολιτισμού, σε συνεργασία με δύο διεθνή παιδικά και εφηβικά φεστιβάλ της Αθήνας, θέατρο σκιών με την υπογραφή των πιο σύγχρονων παραγωγικών της Ελλάδας, και πολλές ακόμα δράσεις, θα ομορφύνουν τα Σαββατοκύριακά μας στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας ενώ ταυτόχρονα θα διευρύνουν τον κόσμο των γνώσεων για τα παιδιά και θα ανοίγουν ένα καινούριο παράθυρο στον κόσμο των συναισθημάτων και της αισθητικής αγωγής σε μικρούς και μεγάλους.

Η αρχή θα γίνει την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου, στις 12:00, με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που διοργανώνεται σε συνεργασία με τον εκδοτικό οίκο παιδικών βιβλίων Μικρή Σελήνη, με τίτλο «Ένα ταξίδι στον κόσμο των Συναισθημάτων».

Προκράτηση θέσης στο τηλέφωνο: 6987208618. Μουσείο Παιδικής

Ηλικίας του ΙΒΠ Βασ. Κωνσταντίνου 33, Πάρκο ΟΣΕ, Ναύπλιον.

## Food for Thought

kids' edition

# Παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Μάρως Θεοδωράκη, με τίτλο: «Παίζω Ποίηση»

Το Σάββατο 15 Φεβρουαρίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Μετρονόμος, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου παιδικού βιβλίου της Μάρως Θεοδωράκη, με τίτλο : «Παίζω Ποίηση».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:

η εκπαιδευτικός - ποιήτρια Ιωάννα Καραμαλή και η συγγραφέας - μουσικός Μάρω Θεοδωράκη Τα ποιήματα ζωντανεύουν οι ηθοποιοί: Κατερίνα Μπαξεβανάκη και Παναγιώτης Παντέρας και από την παιδική ματιά η Χρύσα Λυβιάκη Μελοποίηση ποιημάτων: Λεωνίδας Μαριδάκης Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Με το βιβλίο «Παίζω Ποίηση» οι εκδόσεις Μετρονόμος ξεκινούν τη συνεργασία τους με τη Μάρω Θεοδωράκη και εγκαινιάζουν τη σειρά «μικρός Μετρονόμος».

Ο μικρός Μετρονόμος που γεννήθηκε μέσα από την μεγάλη αγκαλιά των εκδόσεων Μετρονόμος, έρχεται να κάνει όχι μόνο την διαφορά στην παιδική ποίηση αλλά και στο παιδικό αφήγημα. Στόχος του είναι να αγγίξει με μια φρέσκια ματιά τη σύγχρονη θεματική εμπνέοντας τους μικρούς αναγνώστες στη δημιουργική ανάγνωση και στην αφύπνιση της σκέψης.

Ο μικρός Μετρονόμος ξεκινάει το ταξίδι του με σεβασμό στις ανάγκες των σημερινών μικρών αναγνωστών δημιουργώντας γέφυρες φιλαναγνωσίας.





## Θόδωρος, γλύπτης - Αντί αναδρομικής, στο ΕΜΣΤ

Η έκθεση Θόδωρος, γλύπτης - Αντί αναδρομικής είναι η πρώτη προσπάθεια ερμηνείας και παρουσίασης του έργου του γλύπτη Θόδωρου μετά τον θάνατό του και αξιοποιεί σχεδόν όλα τα έργα και το πλούσιο αρχαιακό υλικό που κληροδότησε ο γλύπτης στο Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης.

Η έκθεση επιχειρεί να αναδείξει τη βαθιά και προφητική σκέψη του, τις σημαντικότερες στιγμές του έργου του αλλά και την συνολική πορεία ενός σύγχρονου δημιουργού, που με τα λόγια και τις πράξεις του άφησε το στίγμα του στη γλυπτική στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, ο Θόδωρος αγωνίστηκε για να ανανεώσει τη γλυπτική γλώσσα και να την αναδείξει σε ένα περιβάλλον όπου επικρατούσε η έντυπη και οπτικοακουστική επικοινωνία. Ο Θόδωρος υπήρξε πρωτεργάτης πρωτοποριακών και σύγχρονων καλλιτεχνικών πρακτικών, πραγματοποιώντας περφόρμανς, ηχητικά γλυπτά, εννοιολογικά έργα αλλά και τις πρώτες δράσεις μιας ιδιότυπης θεσμικής κριτικής για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

Υπονομεύοντας τον προσωποκεντρικό και παρελθοντικό χαρακτήρα μιας αναδρομικής έκθεσης, μαζί με τα έργα του Θόδωρου παρουσιάζονται και 5 έργα άλλων καλλιτεχνών -Νίκος Αρβανίτης, Πάκυ Βλασσοπούλου, Ίρις και Λήδα Λυκουριώτη (Αρχιτέκτονες της Φάλαινας), Κώστας Μπασάνος, Γιάννης Παπαδόπουλος- που έχουν συνδιαλλαγεί κριτικά με το έργο του Θόδωρου ή με αντίστοιχους διαχρονικούς προβληματισμούς.

Τρίτη, Τετάρτη, Παρασκευή, Σάββατο & Κυριακή: 11.00 - 19:00, Πέμπτη: 11.00 - 22.00

Γενική είσοδος: 8 ευρώ, Μειωμένο: 4 ευρώ

Ηλεκτρονική κράτηση εισιτηρίων: [emst.gr](http://emst.gr)

## Η Ελένη Τσαλιγοπούλου στην πλατεία Ηρώων στο Πέραμα



Η Ελένη Τσαλιγοπούλου εμφανίζεται στην πλατεία Ηρώων, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του Δήμου Περάματος.

ιαθέτοντας μία μοναδικά εκφραστική φωνή και έναν απολύτως ιδιαίτερο τρόπο να επικοινωνεί με το κοινό της στη σκηνή, η Ελένη Τσαλιγοπούλου είναι σταθερά μέσα στα χρόνια μία από τις πιο γνωστές και αγαπητές Ελληνίδες ερμηνεύτριες.

Και φέτος η Ελένη Τσαλιγοπούλου ταξιδεύει με την μπάντα της στην Ελλάδα και την Κύπρο, παρουσιάζοντας σε ένα συναρπαστικό live τις μεγάλες επιτυχίες της, αλλά και αγαπημένα τραγούδια από την πολύτιμη μουσική μας περιουσία.

Τραγούδια λαϊκά, ρεμπέτικα και παραδοσιακά, τραγούδια σπουδαίων συνθετών και δημιουργών, κλασικά και νεότερα, αλλά και εκείνα που αγαπήσαμε με τη φωνή της σε πρώτη εκτέλεση, όλα μπερδεύονται γλυκά σε μία συναρπαστική συναυλιακή πρόταση.

Μαζί της ένα σχήμα εξαιρετικών και ευέλικτων μουσικών, οι οποίοι συν-δημιουργούν με την Ελένη στη σκηνή, προσφέροντας μία λυτρωτική μουσική παράσταση γεμάτη αισθαντικότητα, πάθος και σπουδαίες ερμηνείες.

Ημερομηνία: 13/02/2025, 21:00

Πλατεία Ηρώων, Πέραμα

Είσοδος Ελεύθερη

ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ Ο ΟΡΜΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΓΙΔΩΝ

# ΝΤΑΓΚΚΛΑΣ ΣΚΕΛΤΟΝ ΑΣΑΛΕΥΤΟ ΑΙΜΑ

Το παρελθόν  
είναι μια πληγή που δεν  
γιατρεύεται ποτέ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ Gema

ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΘΡΙΛΕΡ ΤΗΣ ΡΕΜΠΕΚΑ ΚΟΝΟΛΙ

## Ασάλευτο αίμα

Κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις Gema το συναρπαστικό βιβλίο του Ντάγκλας Σκέλτον «Ασάλευτο αίμα», που είναι το δεύτερο της δημοφιλούς σειράς θρίλερ με ηρωίδα τη Ρεμπέκα Κόνολι.

Όταν το πτώμα ενός άντρα ντυμένου με στολή Χαϊλάντερ του δέκατου όγδοου αιώνα ανακαλύπτεται στην περιοχή της μάχης του Καλόντεν, η δημοσιογράφος Ρεμπέκα Κόνολι αποφασίζει να κυνηγήσει το ρεπορτάζ. Όμως, όταν βρίσκεται και δεύτερο πτώμα –αυτή τη φορά με την κόκκινη στολή του κυβερνητικού στρατού–, η προσπάθεια της Ρεμπέκα να ανακαλύψει την αλήθεια τη βάζει σε πολύ μεγάλο κίνδυνο.

Άραγε, αυτοί οι φόνοι συνδέονται με την πολιτική, μ' έναν τοπικό πόλεμο συμμοριών ή με κάτι εντελώς διαφορετικό;

## Και εγένετο φως

ΣΤΕΦΑΝΟΣ  
ΑΔΕΪΑΔΗΣ

ΚΑΙ ΕΓΕΝΕΤΟ  
ΦΩΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ  
ΘΡΙΛΕΡ

ΚΙ ΑΝ  
ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ...

...ΣΟΥ  
ΠΡΟΣΦΕΡΕ  
ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ;

MINΩΑΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Δύο έφηβοι εξαφανίζονται. Ένα στοιχείο μένει πίσω: μια θήκη κινητού τηλεφώνου με έναν κίτρινο αρκούδο. Στους τοίχους βρίσκονται γραμμένες λέξεις από μια απεγνωσμένη Περσεφόνη που ψάχνει τρόπο να γλιτώσει.

Ποιος είναι ο άνθρωπος πίσω από τον κίτρινο αρκούδο;

Το φως και το σκοτάδι στο ίδιο νόμισμα, με διαφορετική όψη – το φως σου ψιθυρίζει «ζωή» την ίδια στιγμή που το σκοτάδι γελά, κρατώντας το χέρι σου.

Κι εσύ προσπαθείς να φύγεις μακριά, μα κάτι σε κρατάει εδώ. Είναι το φως.

Ένα βιβλίο που ακροβατεί ανάμεσα στη ζωή και στον θάνατο. Ένα παραμύθι που ψάχνει λέξεις για να γραφτεί όσο πιο επώδυνα μπορεί.

Κι όταν τα καταφέρνει, γεννιέται το φως.



## quote of the day

**I DO NOT LIKE THE MAN WHO SQUANDERS  
LIFE FOR FAME; GIVE ME THE MAN WHO  
LIVING MAKES A NAME**  
Emily Dickinson

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Βλάσιος, Βλασία,  
Θεοδώρα, Αυγή

## tip of the day

Age is an issue of  
mind over matter.  
If you don't mind, it  
doesn't matter.

Mark Twain

## 11 Φεβρουαρίου

- > Διεθνής Ημέρα Γυναικών και Κοριτσιών στην Επιστήμη
- > Παγκόσμια Ημέρα των Ασθενών
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα του 112
- > World Marriage Day
- > Man Day
- > National Latte Day
- > Pro Sports Wives Day
- > Super Bowl Sunday
- > Armed Forces Day
- > Autism Sunday
- > Make A Friend Day
- > Don't Cry Over Spilled Milk Day