

# ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

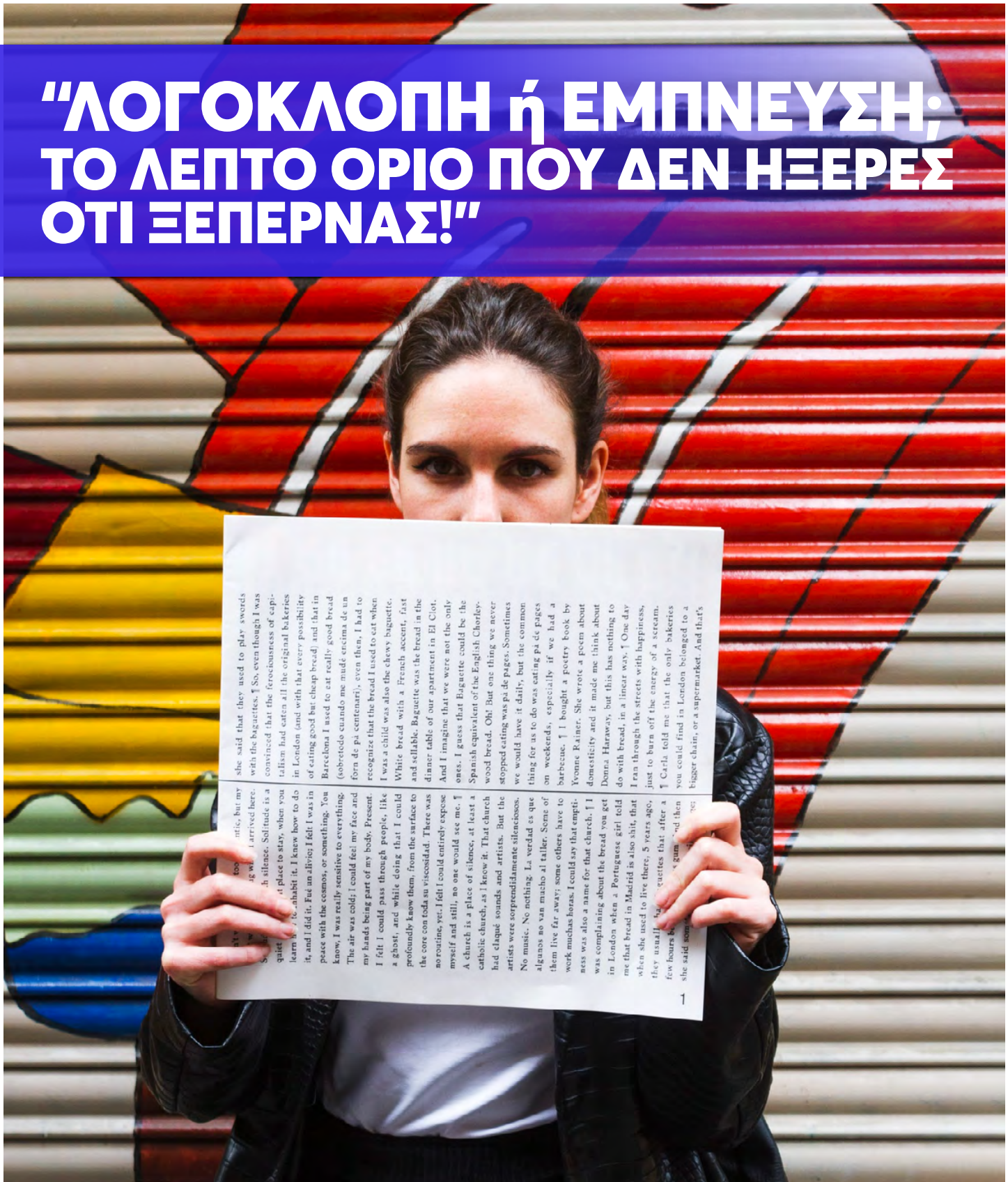
**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



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

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

**"ΛΟΓΟΚΛΟΠΗ Ή ΕΜΠΝΕΥΣΗ;  
ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΟΡΙΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΗΞΕΡΕΣ  
ΟΤΙ ΞΕΠΕΡΝΑΣ!"**



she said that they used to play swords with the baguettes. ¶ So, even though I was convinced that the ferociousness of capitalism had eaten all the original bakeries in London (and with that every possibility of eating good but cheap bread) and that in Barcelona I used to eat really good bread (sobretudo cuando me mudé encima de un form de pa centenari), even then, I had to recognize that the bread I used to eat when I was a child was also the chewy baguette. White bread with a French accent, flat and sellable. Baguette was the bread in the dinner table of our apartment in El Clot. And I imagine that we were not the only ones. I guess that Baguette could be the Spanish equivalent of the English Chorleywood bread. Oh! But one thing we never stopped eating was pa de pages. Sometimes we would have it daily, but the common thing for us to do was eating pa de pages on weekends, especially if we had a barbecue. ¶ I bought a poetry book by Yvonne Rainer. She wrote a poem about domesticity and it made me think about Donna Haraway, but this has nothing to do with bread, in a linear way. ¶ One day I ran through the streets with happiness, just to burn off the energy of a scream. ¶ Carla told me that the only bakeries you could find in London belonged to a bigger chain, or a supermarket. And that's

...ntic, but my  
...g with I arrived here:  
...h silence. Solitude is a  
...t place to stay, when you  
learn to be absent it. I know how to do  
it, and I did it. Fue un advice; I felt I was in  
peace with the cosmos, or something. You  
know, I was really sensitive to everything.  
The air was cold; I could feel my face and  
my hands being part of my body. Present.  
I felt I could pass through people, like  
a ghost, and while doing that I could  
profoundly know them, from the surface to  
the core con toda su viscosidad. There was  
no routine, yet. I felt I could entirely expose  
myself and still, no one would see me. ¶  
A church is a place of silence, at least a  
catholic church, as I know it. That church  
had claque sounds and artists. But the  
artists were sorprendidamente silenciosos.  
No music. No nothing. La verdad es que  
algunos no van macho al taller. Some of  
them live far away, some others have to  
work muchas horas. I could say that empti-  
ness was also a name for that church. ¶ I  
was complaining about the bread you get  
in London when a Portuguese girl told  
me that bread in Madrid is also shit, that  
when she used to live there, 5 years ago,  
they usually had baguettes that after a  
few hours became like gum, and then  
she said some... yes

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν είχα μία ευχή, δεν θα ήταν να γίνω πιο δυνατή. Θα ήταν να βρίσκω χρόνο να είμαι χαρούμενη. Γιατί η δύναμη, όπως τη μάθαμε, πολλές φορές μοιάζει περισσότερο με βάρος παρά με προνόμιο.

Μεγαλώνουμε μαθαίνοντας να αντέχουμε. Να πιέζουμε τον εαυτό μας, να φορτωνόμαστε υποχρεώσεις, να πνίγουμε τα συναισθήματά μας γιατί «πρέπει να προχωρήσουμε». Και κάπου μέσα σε όλα αυτά, ξεχνάμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας: «Είσαι καλά;».

Η δύναμη δεν είναι να αντέχεις τα πάντα. Είναι να καταλαβαίνεις πότε χρειάζεσαι ένα διάλειμμα. Πότε η μέρα σου χρειάζεται λιγότερη αντοχή και περισσότερη χαρά.

### Η χαρά δεν είναι πολυτέλεια – είναι ανάγκη

Πόσες φορές σκέφτηκες να κάνεις κάτι που σε ευχαριστεί και το ανέβαλες για αργότερα; «Δεν έχω χρόνο», «Έχω τόσα να κάνω», «Άλλοι με χρειάζονται». Και η ζωή περνάει με λίστες υποχρεώσεων και ξεχασμένα «θέλω».

Ξέρεις τι είναι το δύσκολο; Να αποφασίσεις ότι η δική σου χαρά μετράει. Ότι δεν χρειάζεται να φτάσεις στα όριά σου για να αξίζεις ένα διάλειμμα. Ότι δεν είναι πολυτέλεια να κάνεις κάτι για σένα – είναι προτεραιότητα.

Η ζωή δεν είναι αγώνας αντοχής. Είναι στιγμές. Και αν δεν σταματήσεις να τις ζήσεις, θα χαθούν πριν το καταλάβεις.

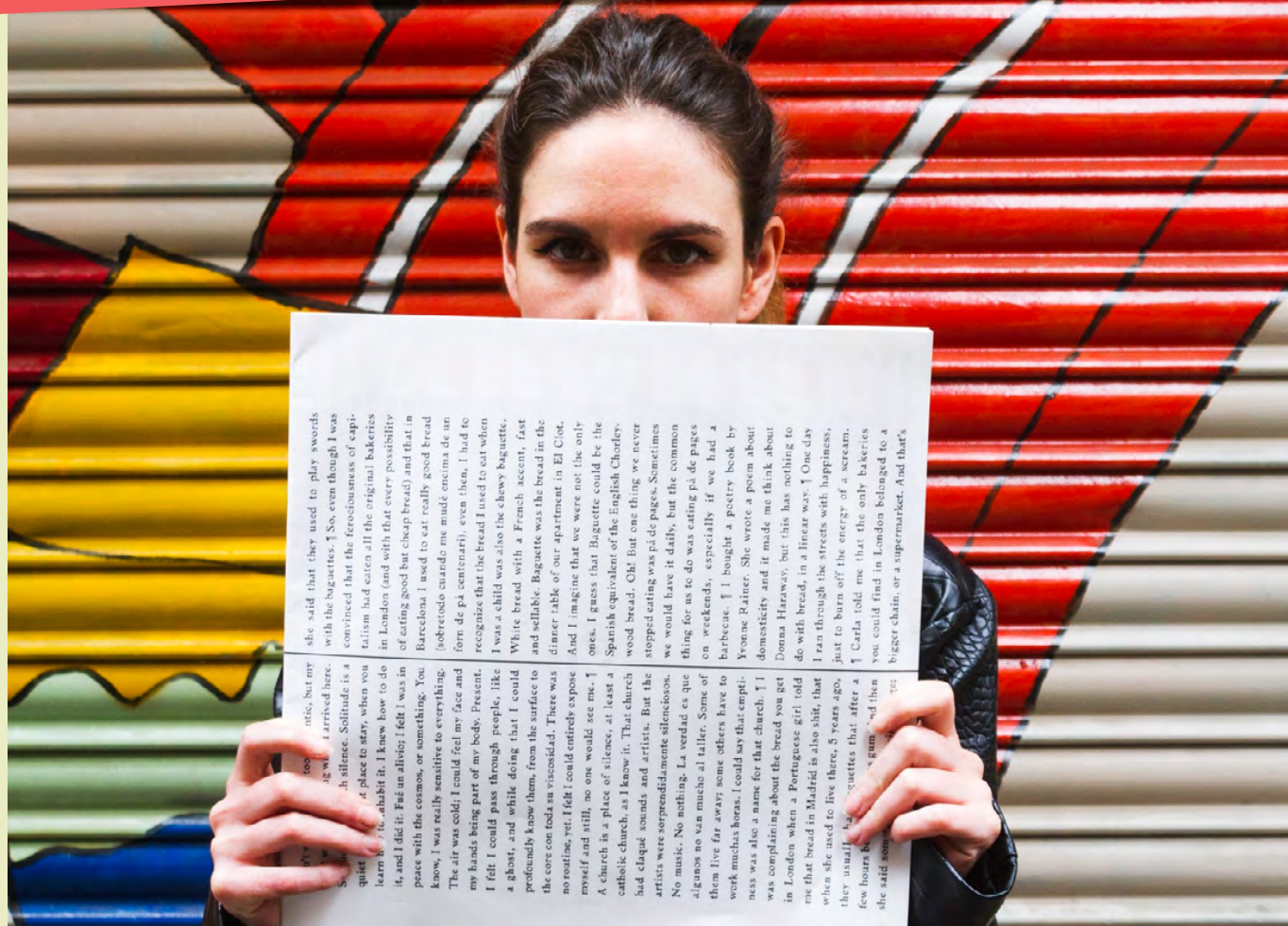
**Tip of the Day:** Σήμερα, βρες δέκα λεπτά σήμερα μόνο για σένα. Κάνε κάτι που σε κάνει να χαμογελάς, χωρίς ενοχές. Και να θυμάσαι, μη γίνεις τόσο δυνατός που να ξεχάσεις να είσαι χαρούμενος.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# "Λογοκλοπή ή έμπνευση; Το λεπτό όριο που δεν ήξερες ότι ξεπερνάς!"



## Ήξερες ότι... η λογοκλοπή δεν αφορά μόνο τα βιβλία αλλά και τις ιδέες;

Κάθε χρόνο, στις 19 Φεβρουαρίου, γιορτάζουμε την Prevent Plagiarism Day - ή αλλιώς, την Ημέρα Πρόληψης της Λογοκλοπής. Και πριν βιαστείς να σκεφτείς «εμένα τι με νοιάζει; Δεν γράφω ακαδημαϊκές εργασίες!», άκου λίγο... Η λογοκλοπή δεν είναι μόνο όταν κάποιος αντιγράφει ένα κείμενο. Είναι και όταν κλέβει μια ιδέα, ένα σχέδιο, μια ατάκα, έναν τρόπο σκέψης.

**Ήξερες ότι...** ακόμα και το να πάρεις μια φωτογραφία από το ίντερνετ χωρίς άδεια θεωρείται κλοπή πνευματικής ιδιοκτησίας; Ναι, το γνωστό "Α, ωραία εικόνα! Θα τη βάλω στο άρθρο μου." μπορεί να έχει συνέπειες.

## Όταν η λογοκλοπή γίνεται... τέχνη Ήξερες ότι...

...ένας από τους μεγαλύτερους καλλιτέχνες της ιστορίας, ο Πάμπλο Πικάσο, είχε πει "Οι καλοί καλλιτέχνες αντιγράφουν, οι μεγάλοι κλέβουν";

Μπορεί να ακούγεται σοκαριστικό, αλλά η τέχνη είναι γεμάτη από περιπτώσεις όπου ένας δημιουργός εμπνεύστηκε (ή "έκλεψε") από έναν άλλον.

Ο Αντι Γουόρχολ, για παράδειγμα, πήρε μια φωτογραφία της Μέριλιν Μονρόε και τη μετέτρεψε σε μια από τις πιο διάσημες pop art δημιουργίες. Ήταν λογοκλοπή ή απλώς μια ιδιοφυής μεταμόρφωση μιας υπάρχουσας εικόνας;

Όρια υπάρχουν, αλλά το ερώτημα είναι: πότε η έμπνευση γίνεται κλοπή;

## Όταν τα τραγούδια έχουν... νότες από αλλού

Μπορεί να μην το έχεις συνειδητοποιήσει, αλλά πολλά διάσημα τραγούδια έχουν δικαστεί για λογοκλοπή.

**Ήξερες ότι...** το "Blurred Lines" του Robin Thicke καταδικάστηκε για ομοιότητα με το "Got to Give It Up" του Marvin Gaye, με τους δημιουργούς να πληρώνουν 5 εκατομμύρια δολάρια αποζημίωση;

🎵 Το "Come Together" των Beatles ήταν τόσο παρόμοιο με το "You Can't Catch Me" του Chuck Berry, που χρειάστηκε να γίνει εξωδικαστικός συμβιβασμός!

Πού είναι, λοιπόν, το όριο; Αν αλλάξεις δυο-τρεις νότες, αλλά κρατήσεις το ίδιο groove, είναι ακόμα το ίδιο τραγούδι;

## Και στον κόσμο του κινηματογράφου;

Ο κινηματογράφος είναι γεμάτος από "ομοιότητες".

**Ήξερες ότι...** το Lion King κατηγορήθηκε ότι είναι αντιγραφή του ιαπωνικού anime "Kimba, the White Lion";

👁️ Το "Avatar" του James Cameron μοιάζει υπερβολικά με την ταινία κινουμένων σχεδίων "FernGully";

Ακόμα και ο Χάρι Πότερ έχει δεχθεί μηνύσεις από συγγραφείς που ισχυρίζονταν ότι η ιδέα του μάγου με τα στρογγυλά γυαλιά είχε εμφανιστεί χρόνια πριν σε άλλα βιβλία!

## Η λογοκλοπή στην καθημερινότητά μας

Ίσως σκέφτεσαι: «OK, όλα αυτά είναι μεγάλα παραδείγματα. Αλλά εγώ δεν αντιγράφω μουσική, ούτε γράφω best-sellers!»

Σίγουρα;

**Ήξερες ότι...** όταν κάνεις copy-paste μια ατάκα από το Twitter χωρίς να βάλεις πηγή, είναι λογοκλοπή;

✎ Όταν κάποιος παρουσιάζει μια ιδέα στη δουλειά και την λες ως δική σου στη σύσκεψη, είναι λογοκλοπή;

✎ Όταν γράφεις μια εργασία και αλλάζεις λίγες λέξεις χωρίς να βάλεις πηγή, είναι ακόμα λογοκλοπή;

Η γραμμή ανάμεσα στην έμπνευση και την κλοπή είναι λεπτή, αλλά υπάρχει.

## Πώς μπορείς να αποφύγεις τη λογοκλοπή;

Δεν χρειάζεται να ζούμε με τον φόβο μήπως "κλέψουμε" κάτι ασυνείδητα. Αρκεί να θυμόμαστε βασικούς κανόνες:

- ✔️ Δίνε credits όπου πρέπει – Αν είδες κάτι που σου άρεσε και το χρησιμοποίησες, ανέφερε την πηγή.
- ✔️ Αντέγραψες ή εμπνεύστηκες; – Η έμπνευση είναι θεμιτή, η αντιγραφή όχι. Αντί να πάρεις κάτι αυτούσιο, βάλε τη δική σου πινελιά.
- ✔️ Κάνε παραπομπές στις εργασίες σου – Είτε γράφεις άρθρο, είτε πανεπιστημιακή εργασία, δώσε τα εύσημα στις πηγές σου.
- ✔️ Πρόσεχε τις φωτογραφίες και τα βίντεο – Το ίντερνετ δεν σημαίνει "ελεύθερο για χρήση". Αναζήτησε δωρεάν πλατφόρμες (Unsplash, Pexels, Pixabay) ή αγόρασε άδειες χρήσης.

## Η αυθεντικότητα πάντα κερδίζει

Στον κόσμο που ζούμε, όπου οι πληροφορίες διαδίδονται με ιλιγγιώδη ταχύτητα, είναι εύκολο να μπερδέψεις την έμπνευση με την οικειοποίηση.

👉 Ο εγκέφαλός μας έχει την τάση να πιστεύει ότι μια ιδέα είναι δική μας, ακόμα κι αν την είδαμε αλλού πριν λίγο καιρό!

Αυτό σημαίνει ότι, πολλές φορές, η λογοκλοπή δεν είναι καν σκόπιμη – το μυαλό μας απλά ανακυκλώνει πληροφορίες που αποθήκευσε, χωρίς να θυμάται την πηγή τους.

Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα θελήσεις να χρησιμοποιήσεις μια ιδέα, μια ατάκα, μια εικόνα ή ένα τραγούδι, κάνε στον εαυτό σου την εξής ερώτηση:

**"Μου ανήκει αυτή η ιδέα ή τη δανείστηκα;"**

Αν η απάντηση είναι το δεύτερο, δώσε τα εύσημα εκεί που πρέπει. Γιατί, τελικά, η αυθεντικότητα δεν είναι μόνο θέμα ηθικής – είναι και αυτό που σε ξεχωρίζει από τους άλλους.



## “Kabul” : Η διεθνής συμπαραγωγή της COSMOTE TV στο Διαγωνιστικό Τμήμα του Series Mania 2025

Η διεθνής συμπαραγωγή της COSMOTE TV «Kabul», επιλέχθηκε επίσημα να συμμετάσχει στο Διεθνές Διαγωνιστικό Τμήμα του Series Mania 2025, του μεγαλύτερου φεστιβάλ τηλεοπτικών σειρών στην Ευρώπη.

Η σειρά, που ξεχώρισε ανάμεσα σε 418 μεγάλες διεθνείς παραγωγές, θα κάνει την παγκόσμια πρεμιέρα της στο φεστιβάλ, που θα πραγματοποιηθεί από τις 21 έως τις 28 Μαρτίου 2025 στη Λιλ της Γαλλίας.

Η «Kabul» είναι η δεύτερη διεθνής σειρά μυθοπλασίας, στην οποία συμμετέχει η COSMOTE TV ως συμπαραγωγός, μετά το επιτυχημένο «Tehran», και αποτελεί μία από τις εννέα σειρές που διαγωνίζονται στη φετινή κατηγορία International Competition του φεστιβάλ. Η σειρά εκπροσωπεί τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ιταλία, το Βέλγιο, την Ελλάδα και άλλες μεγάλες Ευρωπαϊκές χώρες.

Πρόκειται για μία δραματική σειρά έξι επεισοδίων, βασισμένη σε αληθινά γεγονότα, που αφηγείται την πτώση της Καμπούλ στις 15 Αυγούστου 2021. Μέσα σε λίγες ώρες, η πρωτεύουσα του Αφγανιστάν περνά στα χέρια των Ταλιμπάν, οδηγώντας σε μια χαοτική εκκένωση. Διπλωμάτες, στρατιώτες και απλοί πολίτες αγωνίζονται να διαφύγουν, ενώ ο κόσμος παρακολουθεί με κομμένη την ανάσα. Με ένα διεθνές καστ, περισσότερους από 4.500 βοηθητικούς ηθοποιούς και σκηνές γυρισμένες εξ ολοκλήρου στην Ελλάδα.

Η πρεμιέρα της «Kabul» στην Ελλάδα θα γίνει την Ανοιξη του 2025, αποκλειστικά στην COSMOTE TV.



## Good News

## Η Campreón Gaming σταθερά στο πλευρό των νέων αθλητών με το πρόγραμμα Champs Academies



Πιστή στη φιλοσοφία της για τη στήριξη της νέας γενιάς και την προώθηση του αθλητισμού και της συμπερίληψης, η Campreón Gaming συνεχίζει για 2 η συνεχή χρονιά το επιτυχημένο πρόγραμμα Champs Academies στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, και φέτος για πρώτη φορά και στη Λευκωσία.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, η Campreón Gaming θα ενισχύσει συνολικά έξι ακαδημίες μπάσκετ, που έχουν γράψει τις δικές τους σελίδες στην ιστορία της καλαθοσφαίρισης στην Ελλάδα και την Κύπρο, και σήμερα έχουν στις τάξεις τους περισσότερους από 2.000 αθλητές νεαρής ηλικίας.

Το πρόγραμμα, το οποίο ξεκίνησε στις 13 Φεβρουαρίου και ολοκληρώνεται στις 18 Μαΐου 2025, περι-

λαμβάνει 6 «Champs Tournaments» για πάνω από 280 νεαρούς αθλητές, επιμορφωτικά workshops με θέμα τα συναισθήματα, την υγεία και την ευημερία των νέων αθλητών με τη συμμετοχή τουλάχιστον 360 γονέων, και την τελική φάση «Grand Final Tournament» στη Θεσσαλονίκη.

Εκεί, οι νεαροί αθλητές των αθηναϊκών ακαδημιών θα συναντήσουν τους συναθλητές τους από τη Θεσσαλονίκη για ένα διήμερο αφιερωμένο στον αθλητισμό και το ευ αγωνίζεσθαι.

Για την επιτυχημένη υλοποίηση του «Champs Academies», πολύτιμη είναι η συνεισφορά του προπονητή και πρώην διεθνή καλαθοσφαιριστή Γιώργου Καλαϊτζή.

Φέτος, το πρόγραμμα έχει κι έναν ακόμη σημαντικό στόχο: να ενδυναμώσει περισσότερους από 60 νεαρούς αθλητές στο φάσμα του αυτισμού και να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα από προπονήσεις συμπερίληψης ιδιαίτερης σημασίας, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς.

# Η εξάρτηση από την τεχνητή νοημοσύνη μειώνει την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητα



Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Carnegie Mellon σε συνεργασία με τη Microsoft (την εταιρεία που έχει επενδύσει σχεδόν 14 δισεκατομμύρια δολάρια στην τεχνητή νοημοσύνη και χρηματοδοτεί ουσιαστικά την ανάπτυξη της), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερο εξαρτώνται οι άνθρωποι από εργαλεία AI, τόσο μειώνεται η ικανότητά τους για κριτική σκέψη.

Στη μελέτη συμμετείχαν 319 εργαζόμενοι στον τομέα της γνώσης, δηλαδή άτομα των οποίων η δουλειά σχετίζεται με τη διαχείριση δεδομένων. Οι ερευνητές τους ζήτησαν να παραθέσουν παραδείγματα, όπου χρησιμοποίησαν την τεχνητή νοημοσύνη στην εργασία τους και στη συνέχεια, να εκτιμήσουν την αυτοπεποίθησή τους σχετικά με τα αποτελέσματα που έλαβαν και την ικανότητά τους να τα αναπαράγουν χωρίς τη βοήθεια της AI.

Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά: οι εργαζόμενοι που εμπιστεύονταν απόλυτα την AI εμφάνισαν μειωμένη κριτική σκέψη σε σύγκριση με εκείνους που επεξεργάζονταν τα αποτελέσματα της τεχνητής νοημοσύνης. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι η χρήση της AI περιορίζει τη δημιουργικότητα, καθώς οι εργαζόμενοι που χρησιμοποίησαν εργαλεία AI παράγγααν λιγότερο ποικίλα αποτελέσματα για την ίδια εργασία, σε σχέση με εκείνους που στηρίζονταν στις δικές τους γνωστικές ικανότητες.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι από τις αριθμομηχανές μέχρι τους χάρτες GPS, πολλές νέες τεχνολογίες έχουν διευκολύνει τις καθημερινές μας εργασίες, αφαιρώντας την ανάγκη για κριτική σκέψη. Ωστόσο, με την τεχνητή νοημοσύνη υπάρχει ο κίνδυνος να καταλήξουμε να εξαρτηθούμε εξ ολοκλήρου από αυτήν.

## Πώς μπορούμε να προστατέψουμε την κριτική μας ικανότητα

Η μελέτη δεν αμφισβητεί την ιδέα ότι υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα, αλλά προειδοποιεί σχετικά με το κόστος. Στηριζόμενοι στην τεχνητή νοημοσύνη, οι εργαζόμενοι αρχίζουν να χάνουν τη μυϊκή μνήμη που έχουν αναπτύξει από την ολοκλήρωση ορισμένων εργασιών μόνοι τους. Αρχίζουν να αναθέτουν σε εξωτερικούς συνεργάτες όχι μόνο την ίδια την εργασία, αλλά την κριτική τους ενασχόληση με αυτήν, υποθέτοντας ότι το μηχάνημα μπορεί να το χειριστεί.

Σύμφωνα με τον Dr. Michael Gerlich, Διευθυντή του Κέντρου Στρατηγικής Επιχειρηματικής Προοπτικής και Βιωσιμότητας στη Swiss Business School, το πρόβλημα έγκειται στο πώς χρησιμοποιούμε τον ελεύθερο χρόνο και



τους γνωστικούς μας πόρους. «Αν οι χρήστες αξιοποιούν τους γνωστικούς πόρους που απελευθερώνονται από την AI για καινοτόμες δραστηριότητες, η υπόσχεση ισχύει. Ωστόσο, η έρευνά μου δείχνει ότι οι περισσότεροι διοχετεύουν αυτούς τους πόρους στην παθητική κατανάλωση περιεχομένου, το οποίο επιμελείται η AI», δήλωσε.

Επομένως, καλό είναι να μην αφήνουμε την AI να αναλαμβάνει δράση και να ολοκληρώνει μόνη της τις εργασίες μας, αλλά να την αξιοποιούμε σε συνδυασμό με τη δική μας κριτική σκέψη για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ή προκαταλήψεις (bias), τότε η AI τα αναπαράγει. Για παράδειγμα, αλγόριθμοι πρόσληψης προσωπικού έχουν αποκλείσει βιογραφικά γυναικών επειδή εκπαιδεύτηκαν με παλαιότερα δεδομένα όπου κυριαρχούσαν άνδρες.

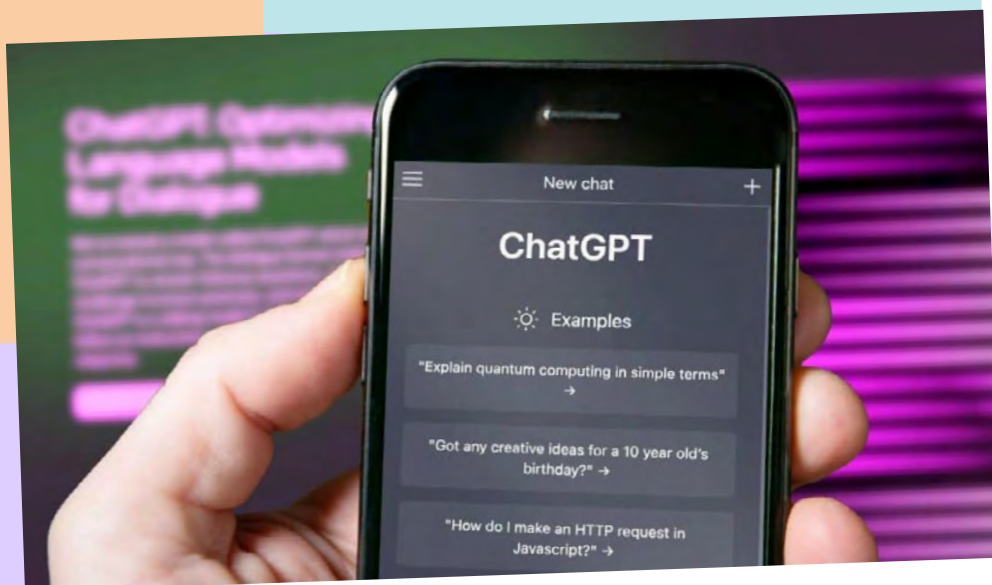
Επιπλέον, η AI μπορεί να δημιουργήσει κάτι νέο από το μηδέν χωρίς να καταλαβαίνει αν είναι σωστό ή λάθος. Το 2023, ένας αλγόριθμος νομικής έρευνας δημιούργησε ανύπαρκτες δικαστικές αποφάσεις, τις οποίες παρουσίασε ως αληθινές!

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν είναι τέλεια – είναι τόσο καλή όσο τα δεδομένα της. Και αυτό σημαίνει ότι όσο εξελίσσεται, τόσο πιο προσεκτικοί πρέπει να είμαστε στον τρόπο που τη χρησιμοποιούμε.

## Ήξερες ότι... η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να έχει υποσυνείδητες προκαταλήψεις;

Όταν σκεφτόμαστε την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI), φανταζόμαστε μια απόλυτα αντικειμενική τεχνολογία. Όμως, η AI μπορεί να έχει προκαταλήψεις – και συχνά τις αποκτά από εμάς.

Οι αλγόριθμοι μηχανικής μάθησης εκπαιδεύονται με τεράστια ποσότητα δεδομένων, όμως αυτά τα δεδομένα προέρχονται από τον άνθρωπο. Αν τα δεδομένα περιέχουν λάθη





## Silver Ermis για Bezier και Magiq Doorz για τα Agrino Rice Chips



Η Bezier δημιουργεί και η Magiq Doorz υπογράφει την παραγωγή της διαφημιστικής ταινίας των Agrino Rice Chips, η οποία απέσπασε το Silver Ermis στα φετινά Ermis Awards. Ήταν η μεγαλύτερη διάκριση, που δόθηκε στην κατηγορία Production / Έργα Ειδικών Τεχνών, χαρίζοντας στην Agrino την πρώτη της διάκριση στον θεσμό.

Το βραβείο αυτό αποτελεί μια σημαντική στιγμή, καθώς σηματοδοτεί τη δυναμική είσοδο των Rice Chips της Agrino στον κόσμο των Ermis Awards, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της στη δημιουργικότητα και την καινοτομία, ό,τι ακριβώς κάνει και με τα προϊόντα της.

Με ένα παιχνίδι χρωμάτων, κίνησης και ρυθμού, η ταινία σε σκηνοθεσία του Γιώργου Γλυνού, αποτυπώνει με εντυπωσιακό τρόπο την αγνότητα των υλικών, δημιουργώντας ένα οπτικό υπερθέαμα, που μας μεταφέρει στον κόσμο του "Snacking Good".

## Kids' Room

### ΔΕΗ Chocolate & Ice Cream Experience: Το κορυφαίο εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό πάρκο σοκολάτας έρχεται στο The Ellinikon Experience Park

Στις 24 Μαρτίου έρχεται το κορυφαίο εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό πάρκο σοκολάτας για μικρούς και μεγάλους. Το ΔΕΗ Chocolate & Ice Cream Experience πριν ξεκινήσει το μεγάλο παγκόσμιο ταξίδι του αναμένεται να αποτελέσει το σπουδαιότερο project οικογενειακής ψυχαγωγίας της Αθήνας για το 2025, εντός του The Ellinikon Experience Park.

Οι επισκέπτες, μέσα από μοναδικές ξεναγήσεις, θα γνωρίσουν, με όλες τους τις αισθήσεις και με απίστευτες εκπλήξεις,

τον φανταστικό κόσμο της σοκολάτας και του παγωτού. Θα ανακαλύψουν τα μυστικά της προέλευσης και της ιστορίας τους, ακολουθώντας όλο το απίστευτο ταξίδι: Από την καλλιέργεια των κακαόδεντρων, την περισυλλογή του καρπού, τη μεταφορά, την επεξεργασία και τέλος τη μεταμόρφωσή του στο πιο αγαπημένο γλύκισμα του πλανήτη.

Η σοκολάτα, το παγωτό και οι απίθανοι ήρωες Choco & Late θα αφηγηθούν την ιστορία τους με σύγχρονο και θεατρικό τρόπο, μέσα από διαφορετικές, βιωματικές ενότητες. Με όχημα το διαδραστικό και εκπαιδευτικό παιχνίδι, θα υπάρχει ενημέρωση για θέματα διατροφής και στοματικής υγιεινής, ενταγμένα σε ένα μαγικό περιβάλλον, γεμάτο σοκολατένιους θησαυρούς και γευστικές εκπλήξεις για κάθε επισκέπτη ξεχωριστά.

Στο τέλος, μικροί και μεγάλοι θα συμμετέχουν στα δημιουργικά εργαστήρια του ΔΕΗ Chocolate & Ice Cream Experience, παίζοντας με τα αγαπημένα τους υλικά και φυσικά με την πρωταγωνίστρια, τη σοκολάτα!

Ωράρια λειτουργίας: Καθημερινά: 09:00 - 17:00, Σάββατο: 10:00 - 19:00 & Κυριακή 10:00 - 17:00





**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



## Ραδιενέργεια - Η επίδρασή της στον ανθρώπινο οργανισμό



Η ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ είναι μία μορφή ενέργειας. Υπάρχουν 3 είδη ραδιενέργειας: η άλφα ακτινοβολία (σωματίδια αποτελούμενα από πυρήνες ατόμων ηλίου), η βήτα ακτινοβολία (σωματίδια που είναι ίδια με τα ηλεκτρόνια) και η γάμα ακτινοβολία (ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία).

Και τα τρία είδη έχουν το χαρακτηριστικό ότι είναι ιονίζουσες ακτινοβολίες (ακτινοβολίες που προκαλούν τον σχηματισμό ιόντων, φορτισμένων δηλαδή ατόμων). Καθώς οι α, β, γ ακτινοβολίες διέρχονται μέσα από ιστούς και κύτταρα δημιουργούν ιόντα και ελεύθερες ρίζες υψηλής ενέργειας. Άρα η ακτινοβόληση των ζωντανών κυττάρων με την ακτινοβολία ιοντισμού προκαλεί την βλάβη στους ιστούς.

Η ραδιενέργεια εκπέμπεται από τις ασταθείς μορφές των στοιχείων. Παραδείγματος χάριν, το ιώδιο κανονικά είναι αρκετά αβλαβές και χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό. Υπάρχει όμως μια διαφορετική μορφή του ιωδίου, το ιώδιο-137 (ισότοπο του ιωδίου, δηλαδή άτομο ιωδίου με διαφορετικό αριθμό νετρονίων), το οποίο είναι ραδιενεργό.

Η ραδιενεργός τέφρα από την έκρηξη μιας πυρηνικής βόμβας ή ενός ατυχήματος σε έναν πυρηνικό σταθμό, περιέχει πολλά ασταθή ραδιενεργά ισότοπα συμπεριλαμβανομένων του ιωδίου-131 (εκπέμπει γάμμα ακτινοβολία), του στρόντιου-90 (εκπέμπει βήτα ακτινοβολία) και του πλουτωνίου-239 (εκπέμπει άλφα ακτινοβολία).

Το ιώδιο-131 είναι επικίνδυνο γιατί όταν εισέρχεται στο ανθρώπινο σώμα συμπεριφέρεται όπως το κανονικό ιώδιο και πηγαίνει κατ' ευθείαν στο θυρεοειδή αδένα όπου εισάγεται στα κύτταρα.





Το ιώδιο-131 στην πυρηνική ραδιενεργό τέφρα καλύπτει τη βλάστηση που υπάρχει σε ένα μεγάλο λιβάδι. Επομένως τα ζώα που βόσκουν, όπως οι αγελάδες και τα πρόβατα λαμβάνουν το ιώδιο-131 με τα τρόφιμά τους και το μεταφέρουν στο γάλα.

Οι άνθρωποι που πίνουν το εν λόγω γάλα συσσωρεύουν το ιώδιο-131 στο θυρεοειδή τους αδένες. Οι ακτίνες γάμμα, ακτινοβολούν τα κύτταρα και προκαλούν βλάβες στο γενετικό υλικό του ανθρώπου, το DNA. Εάν η ζημιά δεν μπορεί να διορθωθεί, τότε αλλάζει η σύσταση του DNA προκαλώντας μετάλλαξη. Τα μεταλλαγμένα κύτταρα μπορούν να μετατραπούν σε καρκίνο του θυρεοειδή αδένος.

Το στρόντιο-90 είναι επικίνδυνο γιατί συμπεριφέρεται όπως ακριβώς και το ασβέστιο. Καθώς ρυπαίνεται το λιβάδι, μεταφέρεται μέσω της τροφής στο γάλα των ζώων. Στο σώμα το στρόντιο, ακολουθεί το ασβέστιο και εισέρχεται στα οστά όπου και ακτινοβολεί το μυελό των οστών και τα οστικά κύτταρα.

Το πλουτώνιο-239 συμπεριφέρεται επίσης όπως το ασβέστιο και μπορεί να εισαχθεί στο σώμα με την εισπνοή και να εγκατασταθεί στους πνεύμονες καθώς επίσης και

στα οστά. Εκεί εκπέμπει άλφα ακτινοβολία που επιδρά στα περιβάλλοντα κύτταρα. Τα βήτα σωματίδια που προέρχονται από το στρόντιο-90 και τα άλφα σωματίδια που προέρχονται από το πλουτώνιο-239 ελευθερώνουν μεγάλα ποσά ενέργειας προκαλώντας μεγάλες ζημιές στους ζωντανούς ιστούς.

☢ Τα περισσότερα κύτταρα νεκρώνονται όταν δεχθούν τα σωματίδια άλφα ή βήτα, ειδικότερα εάν τα τελευταία προσεγγίσουν τον κυτταρικό πυρήνα όπου υπάρχει το DNA. Εάν όμως δεν νεκρωθεί το κύτταρο, σίγουρα θα υποστεί σημαντικές ζημιές. Το ευαίσθητο σε ακτινοβολία DNA, όταν δεχθεί επίθεση από σωματίδια άλφα ή βήτα μπορεί να υποστεί μη-αναστρέψιμη ζημιά, δηλαδή μετάλλαξη.

☢ Εάν το κατεστραμμένο κύτταρο είναι στους πνεύμονες ή στον μυελό των οστών ίσως αυτό εξελιχθεί σε καρκινικό. Εάν κάποιο από τα βλαστικά κύτταρα (προγονικά κύτταρα από τα οποία προέρχονται τα υπόλοιπα του οργανισμού μας) δεχθούν επίθεση, τότε η μετάλλαξη θα υπάρχει σε όλα τα κύτταρα του εμβρύου. Εάν ακτινοβοληθούν γαμετικά κύτταρα τότε εκτός από τους προγόνους και οι απόγονοι θα εμφανίζουν τις μεταλλάξεις.

☢ Ένα άλλο αποτέλεσμα της έκθεσης σε ακτινοβολίες είναι πως οι υψηλές σε ενέργεια ακτινοβολίες οι οποίες δεν προκαλούν όμως θάνατο, επιφέρουν καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος.

**Βέβαια να μην ξεχνάμε ότι η ακτινοβολία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ευεργετικά ειδικά στις ακτινοθεραπείες, όπου στοχεύονται και καταστρέφονται καρκινικά κύτταρα για την θεραπεία των ανθρώπων από τον καρκίνο.**





## Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ στηρίζει τους νέους μηχανικούς με υποτροφίες αριστείας

Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ με σταθερή προσήλωση στην ενίσχυση της εκπαίδευσης και την υποστήριξη της νέας γενιάς μηχανικών, απένειμε τρεις υποτροφίες αριστείας για το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024 σε μεταπτυχιακούς φοιτητές του προγράμματος «Ανάλυση και Διαχείριση Ενεργειακών Συστημάτων - ΑΔΕΣ» του Τμήματος Μηχανολόγων Μηχανικών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η απονομή των υποτροφιών πραγματοποιήθηκε στις 12 Φεβρουαρίου στο Εργοστάσιο του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ στον Βόλο, παρουσία καθηγητών και φοιτητών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, καθώς και των εργαζομένων του Ομίλου.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της καινοτομίας και την επιδίωξη της αριστείας ως εφόδιο των φοιτητών για το μέλλον, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ στηρίζει διαχρονικά τους νέους επιστήμονες που θέτουν υψηλούς στόχους και εργάζονται για ένα βιώσιμο μέλλον, αποδεικνύοντας έμπρακτα τη δέσμευσή του να «Χτίζουμε μαζί την πρόοδο για τον άνθρωπο και τον πλανήτη».

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της στρατηγικής του Ομίλου για τη στήριξη της νέας γενιάς μηχανικών, ενώ παράλληλα επισφραγίζει τη μακροχρόνια και ουσιαστική συνεργασία του με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με πολλαπλά οφέλη τόσο για τους φοιτητές όσο και για την τοπική κοινωνία, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου μέλλοντος.



**ΗΡΑΚΛΗΣ**  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ

## Pet City: 41 γατάκια βρήκαν σπίτι στην 1η Ημέρα Υιοθεσίας 2025!



Με τεράστια επιτυχία ολοκληρώθηκε η 1η Ημέρα Υιοθεσίας Pet City για το 2025, που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Cat Café Athens στο πλαίσιο του 1ου Cat Festival, γεμίζοντας αγάπη και ελπίδα δεκάδες αδέσποτες γάτες.

Σε ένα σαββατοκύριακο γεμάτο συγκίνηση και ενθουσιασμό, το adoption corner του Pet City αποτέλεσε το σημείο με τη μεγαλύτερη επισκεψιμότητα σε όλη τη διοργάνωση, αποδεικνύοντας πως η φροντίδα για τα αδέσποτα είναι μια αξία που αγγίζει όλο και περισσότερους ανθρώπους.

Σε συνεργασία με 11 φιλοζωικές οργανώσεις, τα Pet City δώσανε την ευκαιρία σε 98 αδέσποτα γατάκια να συναντήσουν τον άνθρωπό τους. Από αυτά, 41 γατάκια βρήκαν ήδη το παντοτινό τους σπίτι, ενώ άλλες 93 αιτήσεις υιοθεσίας κατατέθηκαν, γεγονός που σημαίνει πως ακόμα περισσότερα γατάκια θα αποκτήσουν σύντομα την οικογένεια που τους αξίζει.

Η δέσμευση των Pet City στηρίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε ζώο αξίζει ένα ασφαλές και γεμάτο αγάπη σπίτι. Για τα Pet City, οι υιοθεσίες δεν είναι απλά ένας αριθμός αλλά μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή για κάθε αδέσποτο που περιμένει μια αγκαλιά.

Κάθε φορά που μια μουσούδα βρίσκει το δικό της #foreverhome, τα Pet City ξέρουν πως κάνανε ακόμα ένα μικρό αλλά σημαντικό βήμα προς μια κοινωνία με περισσότερη ενσυναίσθηση και σεβασμό στα ζώα.

# Αραβικά άλογα: Η φυλή που καθόρισε την ιστορία, την ταχύτητα και την πολυτέλεια!



Σήμερα, 19 Φεβρουαρίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα του Αραβικού Αλόγου, τιμώντας μια από τις αρχαιότερες και πιο επιδραστικές φυλές αλόγων στην ιστορία της ανθρωπότητας. Τα αραβικά άλογα, με την ξεχωριστή τους εμφάνιση και τον ευγενή χαρακτήρα τους, έχουν διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο σε πολιτισμούς και κοινωνίες ανά τους αιώνες.

## Ήξερες ότι...

- Τα αραβικά άλογα θεωρούνται μία από τις αρχαιότερες φυλές, με ιστορία που εκτείνεται πάνω από 4.500 χρόνια;
- Η μοναδική τους δομή οστών περιλαμβάνει έναν επιπλέον σπόνδυλο στην ουρά, δίνοντάς τους την χαρακτηριστική ανυψωμένη ουρά;

## Ιστορική σημασία

Τα αραβικά άλογα προέρχονται από την Αραβική Χερσόνησο και έχουν εκτραφεί από νομαδικές φυλές Βεδουίνων. Η ανθεκτικότητά τους, η ταχύτητα και η ευφυΐα τους τα καθιστούσαν πολύτιμα για πολεμικές και εμπορικές αποστολές. Μέσω εμπορίου και κατακτήσεων, η φυλή αυτή διαδόθηκε παγκοσμίως, επηρεάζοντας την ανάπτυξη πολλών άλλων φυλών αλόγων.

## Το πιο ακριβό Αραβικό άλογο

Στον κόσμο των ιπποδρομιών και της εκτροφής, τα αραβικά άλογα κατέχουν εξέχουσα θέση. Ένα από τα πιο ακριβά άλογα στην ιστορία είναι ο "Fusaichi Pegasus", ο οποίος πουλήθηκε για 70 εκατομμύρια δολάρια. Αν και δεν είναι καθαρόαιμο αραβικό, η επιρροή των αραβικών





αλόγων στη γενεαλογία του είναι εμφανής. Αυτό υπογραμμίζει την αξία και την επιρροή της φυλής αυτής στην παγκόσμια ιπποδρομιακή κοινότητα.

### Ταχύτητα και επιδόσεις

Τα αραβικά άλογα είναι γνωστά για την εξαιρετική τους αντοχή και ταχύτητα. Αν και δεν είναι τα ταχύτερα σε μικρές αποστάσεις, ξεχωρίζουν σε αγώνες μεγάλων αποστάσεων λόγω της ανθεκτικότητάς τους. Η ικανότητά τους να διατηρούν υψηλές ταχύτητες σε μεγάλες αποστάσεις τα καθιστά ιδανικά για αγώνες αντοχής.

### Συμβολισμός και πολιτιστική επιρροή

Στους αραβικούς πολιτισμούς, το αραβικό άλογο θεωρείται σύμβολο ομορφιάς, ευγένειας και δύναμης. Πολλοί ποιητές και καλλιτέχνες έχουν εμπνευστεί από την κομψότητα και την χάρη τους, αποτυπώνοντάς τα σε έργα τέχνης και λογοτεχνίας. Η στενή σχέση μεταξύ ανθρώπου και αλόγου σε αυτούς τους πολιτισμούς αντικατοπτρίζει την αμοιβαία εμπιστοσύνη και σεβασμό που αναπτύχθηκε ανά τους αιώνες.

### Σύγχρονη εκτροφή και διατήρηση

Σήμερα, τα αραβικά άλογα εκτρέφονται παγκοσμίως, με οργανισμούς και συλλόγους να εργάζονται για τη διατήρηση και την προώθηση της φυλής. Η εκτροφή επικεντρώνεται στη διατήρηση των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων της φυλής, όπως η αντοχή, η ευφυΐα και η ξεχωριστή εμφάνιση. Επιπλέον, διοργανώνονται διεθνείς εκθέσεις και διαγωνισμοί που αναδεικνύουν την ομορφιά και τις ικανότητες των αραβικών αλόγων.

**Η Παγκόσμια Ημέρα του Αραβικού Αλόγου είναι μια ευκαιρία να αναγνωρίσουμε και να τιμήσουμε την πλούσια κληρονομιά και την ανεκτίμητη συμβολή αυτής της φυλής στην ιστορία και τον πολιτισμό μας. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, τα αραβικά άλογα συνεχίζουν να μας εντυπωσιάζουν με την ομορφιά, την αντοχή και την ευγένειά τους.**





## Η For303 παρουσιάζει το Adriatique present X στα Λατομεία Διονύσου

Το θρυλικό μουσικό event Adriatique present X, που έχει μαγέψει κοινά σε κορυφαίους προορισμούς ανά τον κόσμο, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα!

Στις 10 Μαΐου 2025, τα ιστορικά Λατομεία Μαρμάρων Διονύσου μεταμορφώνονται σε μια φαντασμαγορική σκηνή, όπου το παρελθόν συναντά το μέλλον, σε μια ανεπανάληπτη ηλεκτρονική εμπειρία που ξεπερνά τη μουσική, σε ένα πρωτοποριακό οπτικοακουστικό show με θετικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο!

Το Adriatique present X δεν είναι απλά ένα ακόμα μουσικό event – είναι ένα πολυδιάστατο υπερθέαμα. Το διάσημο ελβετικό δίδυμο Adriatique έρχεται να καθηλώσει το κοινό με ένα μοναδικό set γεμάτο deep, hypnotic house & techno, σε συνδυασμό με cutting-edge οπτικά εφέ και μια σκηνική ατμόσφαιρα που θα ταξιδέψει τις αισθήσεις.

### For303: Όταν η μουσική συνδέεται με την πολιτιστική κληρονομιά

Ένας ιστορικός χώρος μετατρέπεται σε σκηνή παγκόσμιας κλάσης! Η μοναδική τοποθεσία στα Λατομεία Διονύσου, απ' όπου εξορύχθηκε το διάσημο πεντελικό μάρμαρο του Παρθενώνα, γίνονται για πρώτη φορά το σκηνικό μιας παγκόσμιας μουσικής εμπειρίας. Το αρχαίο τοπίο συνυπάρχει με την πρωτοποριακή ηλεκτρονική μουσική, προσφέροντας μια ανεπανάληπτη αρμονία φύσης, ιστορίας και σύγχρονης τέχνης.

Παράλληλα, η For303 σε συνεργασία με το λατομείο Διονύσου δεσμεύεται για μια πιο βιώσιμη προσέγγιση στη διασκέδαση. Για κάθε εισιτήριο που πωλείται, φυτεύεται ένα δέντρο στην ευρύτερη περιοχή του Διονύσου, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος και ενισχύοντας τη φιλοδοξία συνείδηση.

## Ποιος ανακάλυψε την Αμερική



Το βραβευμένο και μεταφρασμένο σε 7 γλώσσες, έργο της Χρύσας Σπηλιώτη που από το πρώτο του ανέβασμα του 1997, συνεχίζει να παρουσιάζεται σε σκηνές της Ελλάδας και του εξωτερικού, έχει κριθεί πλέον από τον χρόνο.

*Λίγα λόγια για την υπόθεση:*

Η Λίζα και η Καίτη, αποτελούν δύο πλάσματα εκ διαμέτρου αντίθετα που όμως τις συνδέει ο εξ' αίματος δεσμός, αφού είναι πρώτες ξαδέλφες, αλλά και η φιλία την οποία επιλέγουν με κάθε κόστος να διατηρούν μέχρι το τέλος της ζωής τους. Μέσα από τη συνδιαλλαγή αυτών των τόσο διαφορετικών προσωπικοτήτων, θα έρθουμε σε επαφή με όλους τους κύκλους της ζωής, καθώς θα τις συναντήσουμε διαρκώς να αλλάζουν: ηλικίες, φάσεις, ρόλους, μορφές, πρόσωπα, αλλά και επιθυμίες.

Συγγραφέας: Χρύσα Σπηλιώτη

Σκηνοθεσία: Δήμητρα Δρακοπούλου

Δραματουργική επεξεργασία: Φιλία Κανελλοπούλου

Βοηθοί Σκηνοθέτριας: Μαριλένα Βουγίδη & Ζωή Κουσάνα

Μουσική Παράσταση: Xara & Soda

Σκηνογραφία - Σκηνικό: Νίκος Λάμπρου

Κοστούμια: Δήμητρα Δρακοπούλου & Βαρβάρα Ραμπαούνη

Κίνηση: Ζωή Κουσάνα

Φωτισμοί: Δήμητρα Δρακοπούλου & Νίκος Λάμπρου

Δημιουργία πίνακα: Μαριλένα Βουγίδη

Παίζουν: Φιλία Κανελλοπούλου & Βαρβάρα Ραμπαούνη

Φωτογραφίες: Μαίρη Κόκου

Παραστάσεις: Κάθε Δευτέρα Τρίτη στις 21:00 μ.μ.

Πρεμιέρα: 27 Ιανουαρίου 2025

Διάρκεια παράστασης: 90' χωρίς διάλειμμα

Θέατρο ΑΛΚΜΗΝΗ, Αλκμήνης 8-12, Κάτω Πετράλωνα.

Εισιτήρια: Γενική είσοδος: 15€, ΑΜΕΑ & άνω των 65 ετών: 13€, Ανέργων & Φοιτητικό: 10€

Ειδικές τιμές για γκρουπ κατόπιν επικοινωνίας.

Προπώληση: <https://www.ticketservices.gr/event/alkmini-roios-anakalypse-tin-ameriki/?lang=en>

Ταμείο του θεάτρου Αλκμήνη και Τηλεφωνικές κρατήσεις στα 2103428650 / 2103428651 / 6934967740.

ΚΩΣΤΑΣ ΕΞΑΡΧΕΑΣ



Το μήλο  
δεν  
έπεσε κάτω  
απ' τη  
Μηλιά



## Το μήλο δεν έπεσε κάτω από τη μηλιά

Ένα μυθιστόρημα, για το οποίο οι "Times" δεν έγραψαν τίποτα και ο "Guardian" αγνοεί την ύπαρξή του, έρχεται με αφορμή ένα ξεχασμένο τετράδιο έκθεσης δημοτικού μέσα σε μια αποθήκη που αντιστέκεται να καθαριστεί. Το θέμα της έκθεσης: «Το χωριό μου».

Στις αρχές της δεκαετίας του '80, σε μια εποχή που η Ελλάδα αλλάζει, ένα αγόρι από την Αθήνα παλεύει με τους άγραφους κανόνες του οριακά πρωτόγονου χωριού του στη Μάνη. Στη βαριά σκιά ενός φονικού, που καλείται να εξιχνιάσει ο πιο ακατάλληλος χωροφύλακας της χώρας, άνθρωποι, μήλα και κασίκες πλάθουν καθημερινές ιστορίες παράνοιας, σε μια Μηλιά γεμάτη φασκόμηλα.

Μια νοσταλγική ιστορία, γεμάτη μυστήριο και χιούμορ, για το παρελθόν που, όσο και αν απομακρύνεται, πάντα μένει μέσα μας.



## Δυο μαύρα πουκάμισα

ΜΕΝΙΟΣ  
ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

Εκεί κοντά στον Ψηλορείτη, απ' όπου μπορούσαν να δουν με το καθάριο βλέμμα τους το πέταγμα των σταυραετών και το αντάριασμα τ' ουρανού, εκεί στα ευλογημένα κι άπαρτα χρώματα, ο Μανούσος κι ο Σήφης ένωσαν το αίμα τους για να γίνουν σταυραδέλφια ως τον θάνατο.

Μεγάλωσαν σαν αληθινά αδέρφια, μέχρι που μπήκε στη ζωή τους η Μαρκέλλα, ένα σαγηνευτικό πλάσμα με μάτια γαλανά σαν τα βαθιά νερά του πελάγου, που έκανε τις καρδιές ν' αναστενάζουν σαν τη λύρα που φουντώνει. Οι ζωές τους περιπλέχτηκαν και το πάθος πυρπόλησε την ύπαρξή τους σαν τη δυνατή ρακή που καίει τα σωθικά. Οι φλόγες θέρειψαν μέσα τους και τα όνειρα έγιναν εφιάλτες. Κι όταν η Μαρκέλλα αποφάσισε να ακολουθήσει μόνη της το νήμα της δικής της ύπαρξης, κόβοντας τα δεσμά που την ένωναν με το παρελθόν, το κουβάρι έγινε κόμπος, με εξέλιξη σοκαριστική... Αθώο και ένοχο αίμα ενώθηκαν ξανά στα δυο περήφανα μαύρα πουκάμισα...

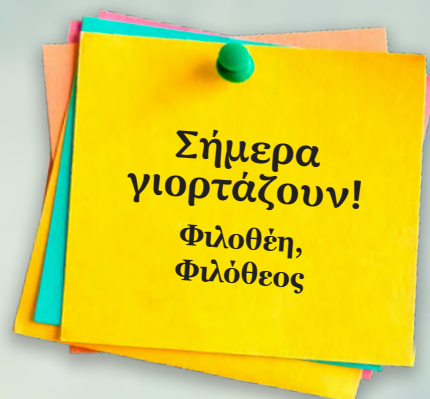
Μια συνταρακτική και βαθιά ανθρώπινη ιστορία, πλημμυρισμένη από πάθος, έρωτα, μίσος, συγκίνηση, ελπίδα.



quote of the day

IT IS DIFFICULT TO FREE FOOLS FROM THE CHAINS THEY REVERE

Voltaire



tip of the day

A hero is someone who understands the responsibility that comes with his freedom.

Bob Dylan

19 Φεβρουαρίου

- › Prevent Plagiarism Day
- › Tug of War Day
- › National Airboat Day
- › National Arabian Horse Day
- › National Chocolate Mint Day
- › National Lash Day
- › National Vet Girls ROCK Day