

# ΛΟΥΞ

Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

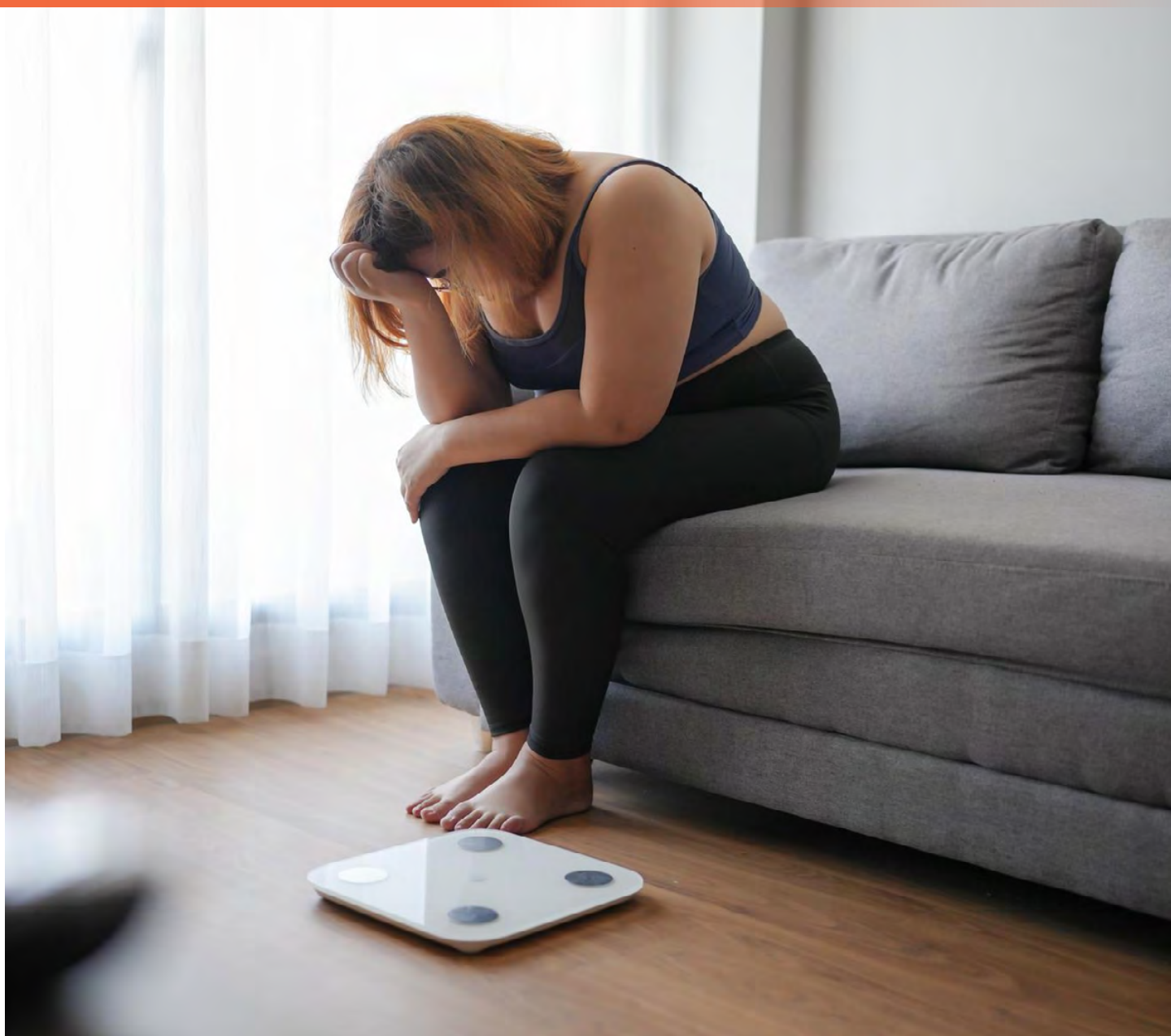
**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



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

# ΟΧΙ ΑΛΛΗ ΕΝΟΧΗ: Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ (ΜΟΝΟ) ΘΕΜΑ ΘΕΛΗΣΗΣ



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Ξέρεις ποιοι είναι οι πιο κουρασμένοι άνθρωποι; Όχι αυτοί που δουλεύουν πολλές ώρες, ούτε αυτοί που έχουν παιδιά, υποχρεώσεις, λογαριασμούς και deadline που τρέχουν. Οι πιο κουρασμένοι άνθρωποι είναι αυτοί που προσπαθούν να κρατήσουν ισορροπίες.

Γιατί το να τρέχεις όλη μέρα είναι δύσκολο, αλλά ξέρεις τι πρέπει να κάνεις. Το να κρατάς τις ισορροπίες, όμως, είναι εξαντλητικό, γιατί είσαι ανάμεσα σε δύο κόσμους, δύο απόψεις, δύο συναισθήματα.

Αυτοί οι άνθρωποι είναι εκείνοι που δεν θέλουν να δυσαρεστήσουν κανέναν. Είναι οι φίλοι που θα προσπαθήσουν να ηρεμήσουν μια ένταση στην παρέα, οι συνάδελφοι που θα κάνουν το διαιτητή σε μια διαφωνία στο γραφείο, οι οικογενειακοί μεσολαβητές που σβήνουν φωτιές σε κάθε οικογενειακή συγκέντρωση.

Και να σου πω το χειρότερο; Δεν αναγνωρίζονται ποτέ για αυτό που κάνουν. Κανείς δεν λέει «μπράβο που κράτησες την ψυχραιμία σου» ή «ευχαριστώ που προσπάθησες να μη χαλάσει το κλίμα». Αντίθετα, όλοι θεωρούν δεδομένο ότι αυτοί μπορούν να αντέξουν τα πάντα. Και αυτή η προσδοκία είναι που τους διαλύει.

Γιατί τι γίνεται όταν κουράζεσαι να πατάς σε δύο βάρκες; Ή θα πέσεις ή θα επιλέξεις πλευρά. Και συνήθως, όταν αυτοί οι άνθρωποι επιλέγουν να σταματήσουν να προσπαθούν να ευχαριστήσουν τους πάντες, το σοκ για τους γύρω τους είναι τεράστιο. «Μα καλά, άλλαξε!» θα ακούσουν. Δεν άλλαξαν. Απλώς κουράστηκαν.

Αν νιώθεις ότι αυτά που λέω σε αφορούν, τότε μάλλον είσαι ένας από αυτούς. Και ήρθε η ώρα να σου πω κάτι: δεν είναι δική σου ευθύνη να ισορροπείς τους πάντες. Δεν χρειάζεται πάντα να είσαι εσύ ο λογικός, ο ψυχραιμος, ο διπλωμάτης. Κάποιοι άνθρωποι πρέπει να μάθουν να διαχειρίζονται τις συνέπειες των πράξεών τους μόνοι τους.

Η ισορροπία είναι υπέροχη όταν έρχεται φυσικά. Όταν όμως είναι ένας διαρκής αγώνας, είναι μόνο εξάντληση. Και εσύ, φίλε μου, αξίζεις κάτι καλύτερο από αυτό.

**Tip of the Day:** Αν πιάνεις τον εαυτό σου να λειτουργεί πάντα ως μεσολαβητής, κάνε ένα βήμα πίσω. Δες τι συμβαίνει όταν δεν προσπαθείς να λύσεις τα πάντα. Μερικές φορές, οι ισορροπίες πρέπει να χαθούν για να βρεθεί η πραγματική αρμονία. Γιατί κακά τα ψέματα, δεν μπορείς να ρίχνεις νερό σε δύο ποτήρια ταυτόχρονα αν η δική σου κανάτα είναι άδεια.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Όχι άλλη ενοχή: Η παχυσαρκία δεν είναι (μόνο) θέμα θέλησης



Σήμερα, 4 Μαρτίου, είναι η Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας. Και ξέρεις τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει ότι θα γεμίσουν τα social media με «καλά» και «κακά» τρόφιμα, με before & after φωτογραφίες και με ατάκες τύπου «απλά τρώγε λιγότερο και κουνήσου περισσότερο». Σημαίνει ότι θα βρεθούν εκείνοι που θα πουν πως η παχυσαρκία είναι ζήτημα «πειθαρχίας» και «τεμπελιάς», λες και το ανθρώπινο σώμα είναι μια μαθηματική εξίσωση χωρίς καμία άλλη μεταβλητή.

Όμως, για να είμαστε ξεκάθαροι: η παχυσαρκία δεν είναι απλώς θέμα θέλησης. Και όχι, δεν είναι ούτε ηθικό ζήτημα, ούτε χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Είναι μια πολύπλοκη χρόνια νόσος που επηρεάζεται από γενετικούς, ορμονικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Και ήρθε η ώρα να το πούμε δυνατά: δεν οφείλεται στην «τεμπελιά» ή στην «έλλειψη αυτοελέγχου».

## Πώς φτάσαμε ως εδώ;

Η παχυσαρκία έχει αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες, και αυτό δεν είναι τυχαίο. Ο τρόπος ζωής μας έχει αλλάξει ριζικά:

- Ζούμε σε πόλεις με περιορισμένο χώρο για κίνηση, με ατέλειωτες ώρες εργασίας και άγχος.
- Είμαστε περικυκλωμένοι από υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα, γεμάτα ζάχαρη και τρανς λιπαρά, που είναι φθηνά, προσβάσιμα και εθιστικά.
- Η κουλτούρα της «δίαιτας» μας έχει μάθει να βλέπουμε το φαγητό σαν εχθρό, οδηγώντας μας σε φαύλους κύκλους αυστηρής στήρησης και υπερφαγίας.
- Τα social media μάς βομβαρδίζουν με μη ρεαλιστικά πρότυπα σώματος, ενισχύοντας την ντροπή και την αυτοτιμωρία.



η κοινωνία τούς αντιμετωπίζει με περιφρόνηση, τους αποκλείει και τους κάνει να αισθάνονται ότι δεν αξίζουν.

Και όχι, το να λες σε κάποιον «αγάπα τον εαυτό σου, αλλά μήπως να αδυνατίσεις λίγο;» δεν είναι υποστηρικτικό – είναι διπλό μήνυμα γεμάτο ντροπή.

### **Ο σωστός δρόμος δεν είναι απλά η διαίτα – είναι η αλλαγή νοοτροπίας**

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν; Να σταματήσουμε να βλέπουμε την παχυσαρκία σαν ένα ατομικό φταίξιμο και να εστιάσουμε σε πραγματικές, βιώσιμες αλλαγές στη ζωή μας.

- Όχι άλλες δίαιτες-αστραπή. Το σώμα δεν είναι μηχανή που «χάνει κιλά» με τον ίδιο τρόπο που χάνει λίτρα ένα αυτοκίνητο. Η ισορροπημένη διατροφή και η αγάπη για το σώμα είναι πιο σημαντικές από τη ζυγαριά.
- Η κίνηση πρέπει να είναι απόλαυση, όχι τιμωρία. Αν γυμνάζεσαι μόνο για να «κάψεις θερμίδες», το πιθανότερο είναι ότι θα τα παρατήσεις. Βρες κάτι που σε ευχαριστεί – περπάτημα, χορός, ποδηλάτο, στιδήποτε.
- Προσοχή στην ψυχική υγεία. Η συναισθηματική υπερφαγία είναι υπαρκτή και σοβαρή. Δεν λύνουμε τα προβλήματα με το φαγητό, αλλά ούτε και με την ενοχή.
- Ας απαιτήσουμε αλλαγές στο σύστημα. Χρειαζόμαστε πιο υγιεινά σχολικά γεύματα, περισσότερους δημόσιους χώρους για άσκηση, λιγότερη προώθηση ανθυγιεινών τροφών και περισσότερη

εκπαίδευση για τη διατροφή.

Όλα αυτά δημιουργούν ένα περιβάλλον στο οποίο η αύξηση του βάρους δεν είναι απλά πιθανή – είναι σχεδόν αναπόφευκτη. Και αν προσθέσουμε σε αυτό γενετικούς και ορμονικούς παράγοντες, τότε γίνεται ξεκάθαρο ότι η παχυσαρκία δεν είναι «απλό μαθηματικό πρόβλημα».

### **Η ντροπή δεν είναι λύση – είναι μέρος του προβλήματος**

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που συνδέονται με την παχυσαρκία είναι το στιγματιστικό βλέμμα της κοινωνίας. Τα άτομα με αυξημένο βάρος συχνά δέχονται διακρίσεις, όχι μόνο από το περιβάλλον τους αλλά και από επαγγελματίες υγείας. Και ξέρεις τι προκαλεί αυτό; Περισσότερη απομόνωση, περισσότερο άγχος και λιγότερη διάθεση να αναζητήσουν βοήθεια.

Οι άνθρωποι δεν «κινδυνεύουν» από την παχυσαρκία μόνο λόγω βάρους. Κινδυνεύουν επειδή



### **Το πιο σημαντικό μήνυμα; Είσαι πολλά περισσότερα από τον αριθμό στη ζυγαριά**

Αν σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας, ας μην είναι άλλη μια μέρα γεμάτη ενοχή. Ας είναι μια ευκαιρία να καταλάβουμε ότι δεν είμαστε μόνο το σώμα μας – είμαστε και το πώς νιώθουμε μέσα σε αυτό.

Η λύση δεν είναι να χωρέσουμε όλοι σε ένα συγκεκριμένο μέγεθος ρούχου. Η λύση είναι να δημιουργήσουμε έναν κόσμο όπου όλα τα σώματα αξίζουν σεβασμό, φροντίδα και αγάπη – συμπεριλαμβανομένου του δικού σου.

## Ανακοίνωση συνεργασίας του BookPoint με το JukeBooks



Το BookPoint του ΟΣΔΕΛ, η πιο ολοκληρωμένη βιβλιογραφική βάση δεδομένων η οποία υποστηρίζει ολιστικά την ελληνική αγορά βιβλίου και το η ελληνική συνδρομητική πλατφόρμα ακρόασης audiobooks, JukeBooks, ανακοίνωσαν τη στρατηγική τους συνεργασία.

Μέσα από αυτή τη συνέργεια, μια πλατφόρμα που παρέχει ηλεκτρονικά μια μεγάλη συλλογή από ηχητικά βιβλία συναντά τις πληρέστερες εγγραφές της ελληνικής βιβλιοπαράγωγής. Ο στόχος είναι διττός: αφενός, η διευκόλυνση των επαγγελματιών του χώρου – εκδοτών, βιβλιοπωλών και δημιουργών – στη διάθεση και προβολή της ελληνικής βιβλιοπαράγωγής αλλά και των audiobooks, και αφετέρου, η ενημέρωση του ευρύτερου κοινού για τους τίτλους που κυκλοφορούν με αυτή τη συναρπαστική, νέα μορφή ανάγνωσης.

Η συνεργασία των δύο εταιρειών σηματοδοτεί ένα σημαντικό βήμα προς την πληρέστερη ενημέρωση όλων των παραγόντων της αγοράς και των αναγνωστών για όλες τις μορφές βιβλίων που κυκλοφορούν στην Ελληνική αγορά, αναδεικνύοντας και το ηχητικό βιβλίο.

### Ήξερες ότι...

## Η γενιά Z είναι υπερεξειδικευμένη και γι' αυτό αντιμετωπίζει μεγάλο πρόβλημα στον εργασιακό χώρο

Η Γενιά Z συχνά θεωρείται η πιο μορφωμένη γενιά στην Ιστορία. Η πρόσβαση στην εκπαίδευση και την πληροφορία είναι πιο ανοιχτή και εκτεταμένη από ποτέ, ενώ η πλειονότητα αυτής της γενιάς θεωρεί ότι η επένδυση στην εκπαίδευση είναι ζωτικής σημασίας για το μέλλον της κοινωνίας.

Επηρεασμένοι από τις προηγούμενες γενιές, οι νέοι επιδιώκουν πανεπιστημιακές και μεταπτυχιακές σπουδές, τις οποίες θεωρούν κλειδιά για την επιτυχία. Ωστόσο, παρά την εκπαίδευσή τους, οι νέοι βρίσκονται σε μια επαγγελματική πραγματικότητα εντελώς διαφορετική από ό,τι είχαν αρχικά ονειρευτεί.

Παρόλο που οι εκπρόσωποι της Γενιάς Z έχουν εκπαιδευτεί σε υψηλά επίπεδα, η αγορά εργασίας δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους. Ειδικότερα, στην Κίνα παρατηρείται το φαινόμενο απόφοιτοι υψηλών σπουδών να καταλήγουν να δουλεύουν σε θέσεις που δεν απαιτούν τις γνώσεις τους, όπως τεχνίτες ή διανομείς. Το ίδιο συμβαίνει και σε άλλες χώρες, όπου οι νέοι πτυχιούχοι δεν μπορούν να βρουν δουλειά ανάλογη των προσόντων τους, καθώς οι θέσεις εργασίας είναι περιορισμένες και η ζήτηση για εξειδικευμένους εργαζόμενους παραμένει μικρή.

Οι Gen Zeners λοιπόν, παρά τις σπουδές τους, αναγκάζονται να προσαρμοστούν στην πραγματικότητα, αποδεχόμενοι θέσεις κατώτερες των ικανοτήτων τους. Οι συνεχείς απολύσεις στον τομέα της τεχνολογίας, όπου αρκετοί ονειρεύονταν να εργαστούν, έχουν επιδεινώσει την κατάσταση, καθώς οι νέοι ανταγωνίζονται με πιο έμπειρους επαγγελματίες.

Όπως καταδεικνύει η έρευνα της Eurostat, η Γενιά Z βρίσκεται σε μια δύσκολη θέση στην αγορά εργασίας, με υπερβολικά υψηλά προσόντα και περιορισμένες ευκαιρίες. Παρ' όλα αυτά, κάποιοι καταφέρνουν να παραμείνουν αισιόδοξοι, βλέποντας τη δυσκολία ως μια προσωρινή κατάσταση που με τον καιρό θα βελτιωθεί.



# Το Soldier Day: Τα μικρά στρατιωτάκια που όλοι αγαπήσαμε



Και ποιος δεν έχει παίξει με στρατιωτάκια; Αυτά τα μικροσκοπικά στρατεύματα που κάποτε γέμιζαν τα παιδικά μας δωμάτια και πρωταγωνιστούσαν σε αμέτρητες «μάχες» στο χαλί ή πάνω στο γραφείο. Σήμερα, 4 Μαρτίου, γιορτάζουμε την Toy Soldier Day, μια μέρα αφιερωμένη στα εμβληματικά πλαστικά στρατιωτάκια που έχουν χαρίσει ατελείωτες ώρες παιχνιδιού σε γενιές και γενιές παιδιών.

Ας ρίξουμε λοιπόν μια ματιά στην ιστορία τους, πώς ξεκίνησαν, πώς εξελίχθηκαν και γιατί παραμένουν ένα διαχρονικό παιχνίδι.

## Πότε και πώς δημιουργήθηκαν τα στρατιωτάκια;

Η ιστορία των παιχνιδιών σε σχήμα στρατιωτών πάει πολύ πίσω – αιώνες πίσω. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν στοιχεία ότι μικροσκοπικά στρατιωτικά αγαλματίδια υπήρχαν ήδη από την αρχαία Αίγυπτο!

Ωστόσο, τα στρατιωτάκια όπως τα ξέρουμε σήμερα έχουν τις ρίζες τους στον 17ο και 18ο αιώνα στην Ευρώπη, όπου κατασκευάζονταν μεταλλικά ομοιώματα στρατιωτών για τους γόνους αριστοκρατικών οικογενειών. Τα πρώτα μεγάλης κλίμακας μαζικά παραγόμενα στρατιωτάκια εμφανίστηκαν στη Γερμανία τον 18ο αιώνα, κυρίως από κασσίτερο. Σύντομα, η μόδα εξαπλώθηκε στη Γαλλία και την Αγγλία.

Όμως, η πραγματική επανάσταση ήρθε τον 20ό αιώνα, όταν τα στρατιωτάκια άρχισαν να κατασκευάζονται από πλαστικό, κάνοντάς τα πιο φθηνά και εύκολα προσβάσιμα σε όλα τα παιδιά. Τότε ήταν που έγιναν το απόλυτο σύμβολο του παιχνιδιού στρατηγικής και φαντασίας.

## Ποιος έκανε τα στρατιωτάκια διάσημα;

Αν υπάρχει μία εταιρεία που έβαλε τα πλαστικά στρατιωτάκια σε κάθε σπίτι, αυτή είναι η Louis Marx and Company. Στη δεκαετία του 1950, η αμερικανική αυτή εταιρεία άρχισε να παράγει μαζικά τις κλασικές πράσινες φιγούρες στρατιωτών, που έγιναν διάσημες σε όλο τον κόσμο.

Εκείνη την εποχή, το παιχνίδι με στρατιωτάκια θεωρούνταν ένας τρόπος να μάθουν τα παιδιά για στρατηγική, συνεργασία και –φυσικά– να αφήσουν τη φαντασία τους να καλπάζει. Από τις αυλές μέχρι τα παιδικά δωμάτια, τα στρατιωτάκια είχαν πάντα θέση στις πιο μεγάλες «μάχες».

## Από τα παιδικά μας χρόνια... στο Χόλιγουντ

Δεν είναι περίεργο που τα στρατιωτάκια έκαναν και το πέρασμά τους από τη μεγάλη οθόνη!

- Στο Toy Story, τα μικροσκοπικά πράσινα στρατιωτάκια είναι από τους πιο αξέχαστους χαρακτήρες της ταινίας.



με την πειθαρχία τους και τις στρατιωτικές κινήσεις τους.

- Η ταινία *Small Soldiers* (1998) έδωσε ζωή σε στρατιωτάκια με τεχνητή νοημοσύνη, που ξεκίνησαν έναν κανονικό... πόλεμο στα σπίτια των παιδιών.
- Σε δεκάδες πολεμικές ταινίες, τα στρατιωτάκια χρησιμοποιούνται ως σύμβολο παιδικής αθωότητας σε σύγκριση με τη σκληρή πραγματικότητα του πολέμου.

### Toy Soldier Day: Τι σημαίνει σήμερα;

Η Toy Soldier Day, πέρα από μια νοσταλγική υπενθύμιση του παιδικού μας παιχνιδιού, είναι και μια μέρα αφιερωμένη σε όσους αγαπούν τη στρατηγική, τη φαντασία και την ιστορία.

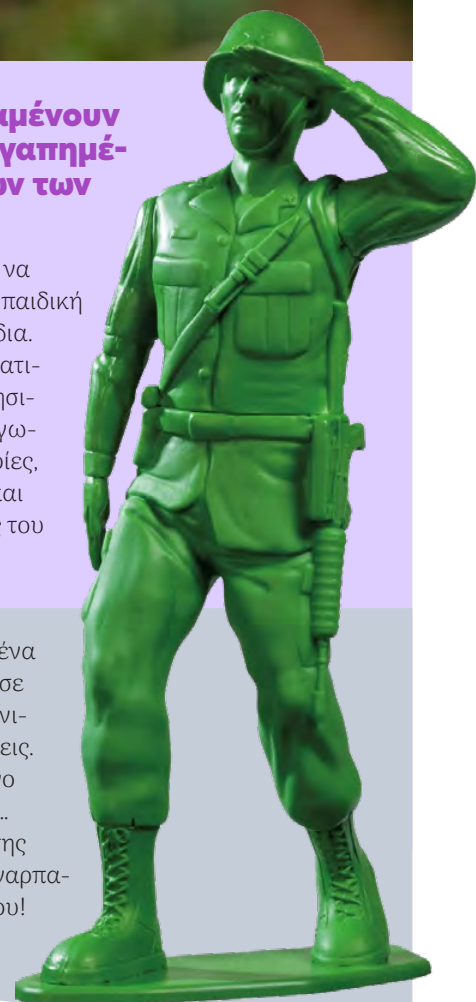
Σήμερα, οι συλλέκτες σε όλο τον κόσμο αναζητούν σπάνια στρατιωτάκια, ενώ τα vintage μοντέλα από κασσίτερο ή τα πρώτα πλαστικά κομμάτια μπορούν να πιάσουν αρκετά χρήματα στις αγορές συλλεκτών.

Παράλληλα, η σύγχρονη προσέγγιση στα παιχνίδια στρατιωτικού τύπου έχει αλλάξει. Πλέον, πολλοί θεωρούν ότι πρέπει να ενθαρρύνονται περισσότερο τα παιχνίδια που προάγουν τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα αντί για πολεμικές αφηγήσεις.

### Και όμως... παραμένουν ένα από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια όλων των εποχών!

Τα στρατιωτάκια μπορεί να έχουν εξελιχθεί, αλλά η παιδική φαντασία παραμένει η ίδια. Είτε τα στήναμε σε σχηματισμούς μάχης, είτε τα χρησιμοποιούσαμε ως πρωταγωνιστές σε δικές μας ιστορίες, τα στρατιωτάκια ήταν (και είναι) μέρος της μαγείας του παιχνιδιού.

Οπότε, αν σήμερα βρεις ένα ξεχασμένο στρατιωτάκι σε κάποιο παλιό κουτί παιχνιδιών, μην το προσπεράσεις. Ίσως σου θυμίσει για λίγο πώς είναι να είσαι παιδί... και να βλέπεις τη μάχη της φαντασίας ως το πιο συναρπαστικό παιχνίδι του κόσμου!





# Ψυχική υγεία και τεχνολογία: Μπορεί η AI να καταλάβει πότε δεν είσαι καλά;



Κάποτε, αν κάποιος σου έλεγε ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα μπορούσε να προβλέψει αν έχεις ψυχολογικά скаμπανεβάσματα, πιθανότατα θα τον κοιτούσες με δυσπιστία. Σήμερα, όμως, η επιστήμη προχωρά με τρελούς ρυθμούς, και η τεχνολογία πρόβλεψης για την ψυχική υγεία είναι κάτι που αρχίζει να γίνεται πραγματικότητα.

Πώς λειτουργεί; Με αλγόριθμους AI και μηχανική μάθηση, που αναλύουν δεδομένα – όπως πρότυπα ύπνου, επίπεδα δραστηριότητας, ακόμα και το πώς χρησιμοποιείς το κινητό σου. Αν, για παράδειγμα, μια εφαρμογή παρατηρήσει ότι δεν απαντάς στα μηνύματα των φίλων σου, ακούς συνέχεια μελαγχολικά τραγούδια και δεν κοιμάσαι καλά, μπορεί να σου στείλει μια απαλή υπενθύμιση: «Όλα καλά; Μήπως χρειάζεσαι ένα διάλειμμα;»

Ακούγεται λίγο σαν μαγικό ημερολόγιο που ξέρει πώς νιώθεις, σωστά; Και όμως, εταιρείες δουλεύουν πάνω σε προληπτικά εργαλεία ψυχικής υγείας, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη αναγνώριση του άγχους και της κατάθλιψης, δίνοντας στους ανθρώπους τα εργαλεία που χρειάζονται για να προλάβουν μια κρίση.

Φυσικά, όπως σε όλα, έτσι και εδώ υπάρχει η μεγάλη

συζήτηση για την ιδιωτικότητα και τη δεοντολογία. Θέλουμε πραγματικά οι συσκευές μας να ξέρουν τόσο πολλά για εμάς; Ή μήπως αν χρησιμοποιηθεί σωστά, αυτή η τεχνολογία μπορεί να γίνει ο προσωπικός μας σύμβουλος ευεξίας;

Το μέλλον είναι εδώ, και αν η AI μπορεί να μας βοηθήσει να προλάβουμε τις μαύρες μέρες και να φροντίσουμε τον εαυτό μας καλύτερα, τότε... γιατί όχι;

## Ήξερες ότι...

οι εφαρμογές ψυχικής υγείας με AI μπορούν να ανιχνεύσουν σημάδια κατάθλιψης ακόμα και από τον τόνο της φωνής σου;

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αλλαγές στον ρυθμό, την ένταση και τη χροιά της φωνής μπορεί να υποδηλώνουν συναισθηματική κατάσταση. Κάποιες AI-powered εφαρμογές ψυχικής υγείας ήδη χρησιμοποιούν φωνητική ανάλυση για να εντοπίζουν πιθανά σημάδια άγχους ή κατάθλιψης, βοηθώντας στην έγκαιρη παρέμβαση.

Μήπως τελικά η τεχνολογία σε “ακούει” περισσότερο από όσο νόμιζες;

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ  
ΥΠΟΒΟΛΗ ΠΡΟΤΑΣΕΩΝ **ΕΩΣ 21.3.2025**

# 13<sup>ο</sup> ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΕΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΩΝ

ΤΑ 12 ΚΟΥΠΕ  
18/5-1/6/25

ΘΕΑΤΡΟ  
ΧΟΡΟΣ  
ΜΟΥΣΙΚΗ  
ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

ΑΜΑΞΟΣΤΟΙΧΙΑ-ΘΕΑΤΡΟ  
ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΣΤΟ ΡΟΥΦ

totrenostorouf.gr



## Πρόσκληση συμμετοχής καλλιτεχνών 13ο Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών «Τα 12 Κουπέ»

Το Φεστιβάλ Νέων Καλλιτεχνών «Τα 12 Κουπέ» για 13η χρονιά προσκαλεί νέους καλλιτέχνες από όλες τις μορφές της Τέχνης (Θέατρο, Μουσική, Χορός, Εικαστικά, Φωτογραφία, Κινηματογράφος, Video Art κ.ά.) να δημιουργήσουν performances σύντομης διάρκειας (10-30 λεπτών) και να τις παρουσιάσουν καθημερινά για δεκαπέντε μέρες από 18 Μαΐου έως 1 Ιουνίου 2025 στην Αμαξοστοιχία- Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ.

Στο φετινό φεστιβάλ, οι συμμετέχοντες καλλιτέχνες (ηθοποιοί, σκηνοθέτες, μουσικοί, συνθέτες, χορογράφοι, χορευτές, εικαστικοί, video artists κ.ά.) καλούνται να εστιάσουν στον Άνθρωπο, να διερευνήσουν τη θεμελιώδη πραγματικότητα της ανθρώπινης ύπαρξης και να αναδείξουν την πορεία που χαράζει η ανθρώπινη οντότητα για να γνωρίσει τον εαυτό της στη συναρπαστική διαδρομή της ζωής από την αφετηρία έως τον τερματικό σταθμό.

Τα κριτήρια επιλογής των performances περιλαμβάνουν:

- Μίξη των τεχνών
- Συνεργασίες και πειραματικές συνθέσεις
- Πρωτοτυπία
- Πρώτη παρουσίαση των performances στο Φεστιβάλ Νέες καλλιτεχνικές ομάδες και μεμονωμένοι δημιουργοί που επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να αποστείλουν την πρότασή τους στην διεύθυνση theater@totrenostorouf.gr με θέμα: 13ο Φεστιβάλ ΤΑ 12 ΚΟΥΠΕ, συμπεριλαμβάνοντας:
  - Εκτενή περιγραφή του project και δείγμα κειμένου (εάν περιλαμβάνεται)
  - Οπτικοακουστικό υλικό από προηγούμενα projects
  - Βιογραφικά ερμηνευτών και συντελεστών
  - Φωτογραφίες
  - Τηλέφωνο επικοινωνίας

## Special Olympics World Winter Games Turin 2025: Η Admiral στηρίζει την Ελληνική Αποστολή



Η Admiral, για μια ακόμη χρονία, έγινε ο υπερήφανος χορηγός της Ελληνικής αποστολής για τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics Τορίνο 2025, αναλαμβάνοντας πλήρως τον ρουχισμό και ταξιδιωτικό εξοπλισμό των αθλητών, των προπονητών και των συνοδών που θα εκπροσωπήσουν τη χώρα μας στο Τορίνο από 8 έως 15 Μαρτίου.

Με βαθιά αφοσίωση στις αξίες της ισότητας, της συμπεριληψής και της προσπάθειας, η Admiral δεν είναι απλώς ένας χορηγός - είναι συνοδοιπόρος σε αυτό το ταξίδι, στηρίζοντας έμπρακτα τους 10 Έλληνες αθλητές, που θα σταθούν ισάξιοι ανάμεσα σε 1.500 αθλητές από 102 χώρες.

Η παρουσία της Admiral ήταν ισχυρή και στη Τελετή Αφής της Φλόγας της Ελπίδας, που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη στις 25 Φεβρουαρίου στο Ζάππειο Μέγαρο, όπου ξεκίνησε το ταξίδι της Φλόγας της Ελπίδας για τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics Τορίνο 2025.

Σε αυτή την ξεχωριστή Τελετή, που σηματοδοτεί το πνεύμα της ενότητας και της αλληλεγγύης, η Admiral προμήθευσε τον ειδικό ρουχισμό για τους εθελοντές, αλλά και για τους Λαμπαδηδρόμους, ενισχύοντας έμπρακτα τη σπουδαία αυτή διοργάνωση.

# Η Φλόγα της Ελπίδας ξεκίνησε το ταξίδι για τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics στο Τορίνο



Ένα ηχηρό μήνυμα αποδοχής, αλληλεγγύης και ευ αγωνίζεσθαι, εξέπεμψε η Τελετή Αφής της Φλόγας της Ελπίδας για τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics Turin 2025, που πραγματοποιήθηκε στο Ζάππειο Μέγαρο την Τρίτη 25 Φεβρουαρίου 2025.

Αθλητές των Special Olympics, προπονητές, υποστηρικτές, εθελοντές και πλήθος κόσμου έδωσαν το παρών, υπενθυμίζοντας σε όλους τη σπουδαιότητα της αποδοχής και της άρσης των στερεοτυπικών αντιλήψεων. Την Τελετή παρουσίασε η Δημοσιογράφος Νάνσυ Ζαμπέτογλου μαζί με τον αθλητή των Special Olympics Hellas Αγι Διακόπουλο.

Παρόντες στην Τελετή ήταν η Υπουργός Τουρισμού, κα Όλγα Κεφαλογιάννη, ο Αναπληρωτής Υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, κ. Ιωάννης Βρούτσης και η Υφυπουργός Τουρισμού κα Έλενα Ράπτη.

Σε κλίμα συγκίνησης, η πρωθίερα Ηλιάνα Συμεωνίδη, αθλήτρια της Ρυθμικής Γυμναστικής των Special Olympics Hellas, άναψε τη Φλόγα της Ελπίδας, δίνοντας το εναρκτήριο λάκτισμα για την έναρξη της διοργάνωσης που αναδεικνύει τη δύναμη του αθλητισμού ως μέσου για την κοινωνική ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία.

Η Φλόγα της Ελπίδας, που συμβολίζει τη διεκδίκηση μιας ζωής με ισοτιμία, με ίδιες ευκαιρίες για όλους και με υπέρβαση κάθε είδους προκατάληψης, «ταξίδεψε» σε ιστορικά μνημεία και κεντρικά σημεία της Αθήνας και παραδόθηκε στον Πρόεδρο της Ιταλίας. Τη συνόδευσαν λαμπαδηδρόμοι αθλητές των Special Olympics Hellas, μέλη των Special Olympics International Law Enforcement Torch Run - Final Leg Team, μαθητές από Σχολεία Γενικής Εκπαίδευσης στην Αθήνα, φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, καθώς και εκπρόσωποι της Ελληνικής Αστυνομίας.

Η πορεία της συνεχίστηκε ως το Βατικανό για να λάβει την ευλογία από Καρδινάλιο. Τελευταίος σταθμός είναι το Τορίνο, όπου θα ανάψει τον βωμό στο Inalpi Arena, κατά την Τελετή Έναρξης των Χειμερινών Αγώνων, στις 8 Μαρτίου.

Οι αθλητές των Special Olympics Hellas θα λάβουν μέρος στους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες σε τέσσερα αγωνίσματα: Καταβάσεις - Alpine Skiing, Χορός - Dancesport, Σκι με χιονοβατίδες - Snowshoeing, Δρόμοι αντοχής - Cross Country Skiing. Τα μέλη της ελληνικής αποστολής προέρχονται από τα Προπονητικά Προγράμματα Αττικής, Λιβαδειάς, Θήβας και Χαλκίδας.

# Η Τάνια Παλαιολόγου μας ξεναγεί στον κόσμο του "Pigalle"

Η Τάνια Παλαιολόγου πρωταγωνιστεί στο "Pigalle", τη μαύρη κωμωδία του Γιάννη Κεντρωτά που εξερευνά τα πιο σκοτεινά ένστικτα της ανθρώπινης φύσης, στο Θέατρο Ολνίο (Ιερά Οδός 67 & Φαλαισίας 7, Βοτανικός), σε σκηνοθεσία Μιχάλη Κοιλάκου. Μία θεατρική σύνθεση για «τσέλο και φωνές», με κύριο άξονα την έμφυλη βία, την κοινωνική αδιαφορία και την αναζήτηση νοήματος σε μια φαινομενικά ευημερούσα, αλλά εσωτερικά κενή κοινωνία.

Η φωτογραφία είναι της Χριστίνας Δενδρινού



**Είναι η τρίτη φορά που η ομάδα σας συνεργάζεται με τον Γιάννη Κεντρωτά. Τι σας ελκύει στη γραφή του;**

Ο Γιάννης καταπιάνεται με πολύ σκοτεινά θέματα, προσεγγίζοντάς τα όμως με ένα χιούμορ τόσο κάφρικο, που για μας αντικατοπτρίζει απόλυτα τον παραλογισμό που ζούμε στη χώρα μας. Δεν ξέρεις αν πρέπει να γελάσεις, ή να κλάψεις.

**Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πλέον γράφει τα έργα του για εσάς; Υπάρχει αλληλεπίδραση στη διαδικασία της συγγραφής πια;**

Τα προηγούμενα έργα του Γιάννη που ανεβάσαμε ("Τόρνος", "Γιοσίρου") ήταν έτοιμα, είχαν μάλιστα ανέβει

σε σκηνοθεσία του ίδιου με την ομάδα του "Lorem Ipsum" στο παρελθόν. Το "Pigalle" είναι το πρώτο έργο που γράφει για εμάς. Θέλαμε πολύ να ανεβάσουμε ένα καινούργιο έργο του και του ζητήσαμε να γράψει κάτι, χωρίς δέσμευση στα πρόσωπα του έργου, ή στο θέμα. Έτσι, γεννήθηκε το "Pigalle".

**Τι θα δούμε στο «Pigalle»;**

Θα σας μιλήσω για την ιστορία, από εκεί και πέρα είμαι σίγουρη ότι κάθε θεατής θα δει κάτι διαφορετικό. Είναι Σάββατο βράδυ και ο Ντίνος έχει καλέσει το αφεντικό του, τον Στάθ,η στο σπίτι του για να του κάνει το τραπέζι και να του παρουσιάσει το φιλόδοξο επιχειρηματικό του σχέδιο.

Photo by: Υπατία Κορνάρου



Έχει βάλει τη γυναίκα του, τη Μαρία, να ετοιμάσει ένα κότσι, έχει αγοράσει ένα πανάκριβο ουίσκι, τα έχει ετοιμάσει όλα στην εντέλεια. Τα πράγματα όμως ξεφεύγουν πολύ από το αρχικό σχέδιο του Ντίνου.

#### Τι κρύβεται πίσω από τον αμφίσημο αυτό τίτλο;

Το rigalle είναι ένα αντικείμενο με ένα πανέμορφο όνομα, που όμως κάνει την πιο βρώμικη δουλειά.

Για εμάς συμβολίζει την ανάγκη μας να καμουφλάρουμε τη βία και τον πόνο, να τα κρύβουμε όλα κάτω απ' το χαλάκι.

#### Μιλήστε μας για τον δικό σας ρόλο.

Κάνω τη Μαρία, τη γυναίκα του Ντίνου, είναι ένας άνθρωπος εσωστρεφής, λιγομίλητος.

Όλη της η ζωή περιστρέφεται γύρω από τον σύζυγό της και τις δουλειές του σπιτιού.

Μοναδική διέξοδος στην καθημερινότητά της είναι το πιάνο και η σχέση της με τη μουσική.

#### Πώς αντιμετωπίζετε την έμφυλη βία μέσα στην παράσταση;

Είναι βασικός άξονας στο "Rigalle" η έμφυλη βία. Σε ένα πρώτο επίπεδο, ακολουθήσαμε τη γραμμή του ίδιου του κειμένου, που θέλει την Μαρία βωβή στο μεγαλύτερο μέρος του, ενώ τα δύο αρσενικά κοκόρια μιλάνε για τα δικά τους, εντείνοντας ακόμη περισσότερο το αδιέξοδο και τη μοναξιά της.

Σε μία παράλληλη με το κείμενο αφήγηση όμως, ο σκηνοθέτης μας Μιχάλης Κοιλιάκος επέλεξε να δώσει μία ποιητική διάσταση στο τραύμα όλων των χαρακτήρων μέσα από τη μουσική.

#### Γιατί την ονομάσατε ένα έργο για «τσέλο και φωνές»;

Έχουμε την τύχη να έχουμε επί σκηνής μαζί μας τον Αναστάσιο Μισυρλή, που παίζει τσέλο στην παράσταση.

Με τα μουσικά θέματα που επέλεξαν και συνέθεσαν μαζί με τον Μιχάλη, το έργο λειτουργεί σαν μία μουσική σύνθεση για τσέλο και φωνές. Βρίσκω την επιλογή αυτή απόλυτα ουσιαστική: το τσέλο, σαν τέταρτος ηθοποιός,

Photo by: Υπατία Κορνάρου



υπογραμμίζει την υποβόσκουσα βία, αλλά και τα αδιέξοδα και τη γελοιότητα των χαρακτήρων.

**Οι ήρωες αναζητούν το νόημα σε μια κοινωνία όπου το εσωτερικό κενό κυριαρχεί; Τι αναζητούν όμως πραγματικά και τι τελικά καταφέρνουν να βρουν;**

Ο καθένας στον μικρόκοσμό του ψάχνει να βρει αυτό που θα νοσηματοδοτήσει την ύπαρξή του.

Για τον Ντίνο είναι η επαγγελματική ανέλιξη, για τον Στάθη η επανένωση με το παιδί του.

Η Μαρία προσπαθεί να γεμίσει το κενό της αλλιώς.

Στο τέλος, όλοι τους θα αναμετρηθούν με τα όριά τους.

**Ο Μιχάλης Κοιλιάκος, ο σκηνοθέτης σας, είναι και σύντροφός σας εδώ και χρόνια. Πώς είναι αυτή η καλλιτεχνική συμπόρευση;**

Έρωτας είναι, είμαι πολύ τυχερή. Τον θαυμάζω. Μέσα από τη δουλειά του τα τελευταία χρόνια στη σκηνοθεσία, αλλά και μέσα από την συγκινητική ευγένεια που έχει ως άνθρωπος, συνεχίζει να ψάχνει, να αντιστέκεται, να ονειρεύεται, και να μαζεύει γύρω του συνεργάτες θησαυρούς.

**Επόμενα σχέδια...**

Μετά το Πάσχα θα επαναλάβουμε στο θέατρο Ολνίο τον "Τόρνο" του Γιάννη Κεντρωτά για 12 επετειακές παραστάσεις, κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 21:00 από τις 25 Απριλίου.



## Δωρεάν χώμα για όλους: Μια site-specific παράσταση στον χώρο M54



## "Τρεις Αδελφές" από το Εθνικό Θέατρο

Οι "Τρεις Αδελφές" του Αντον Τσέχοφ είναι ένα έργο για την προσδοκία, τον χρόνο και τη μνήμη, μα κυρίως για την αναζήτηση μιας «Μόσχας» που βρίσκεται πάντοτε εκεί όπου δεν είμαστε εμείς.

Μια παράσταση - αφιέρωση στον άνθρωπο που -ενώ λαχταρά- δεν έχει το κουράγιο να γίνει μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.

Τρεις αδελφές - μια οριζόντια διάταξη της γενιάς. Τρεις γυναίκες δεμένες με την πιο στενή συγγένεια, καταδικασμένες να ζουν χωριστά:

Η Όλγα θα είναι πάντα η πρωτότοκη, και γι' αυτό θα ζει στο παρελθόν. Η Μάσα θα αναμετρείται με το παρόν, γιατί είναι η μεσαία. Και η Ιρίνα, η μικρή, θα ονειρεύεται το μέλλον.

*Συντελεστές:*

Μετάφραση: Γιώργος Π. Δεπάστας & Αλέξανδρος Ίσαρης, Σκηνοθεσία: Μαρία Μαγκανάρη

Παίζουν (αλφαβητικά): Μαρία Γεωργιάδου, Αντώνης Γκρίτσης, Θανάσης Δήμου, Δημήτρης Δρόσος, Τρύφωνας Ζάχαρης, Αμαλία Καβάλη, Ανδρέας Νάτσιος, Νικόλας Ντούρος, Ελίνα Ρίζου, Νάνσυ Σιδέρη, Μαρία Σκουλά, Θάλεια Συκιώτη, Αινείας Τσαμάτης, Γιωργής Τσαμπουράκης, Ανδριάννα Χαλκίδη

Από: 06/03/2025 Τετάρτη & Κυριακή στις 21.00 | Πέμπτη & Παρασκευή στις 18.00

Εθνικό Θέατρο Κτήριο Τσίλλερ - Πλάγια Σκηνή, Αγίου Κωνσταντίνου 22, Αθήνα

Πληροφορίες / Κρατήσεις:  
Τηλ.: 210.5288170-171 | n-t.gr

Μια site-specific παράσταση, ένα μικρό ποίημα, σε διάλογο με το έργο του Κολτές και του Μπέκετ, αφιερωμένο σε όλους τους άρατους του κόσμου... Σε έναν τόπο όπου όλοι είμαστε μόνοι, ένας άνθρωπος διεκδικεί, διασχίζοντας ένα κατώφλι, να μοιραστεί για λίγο την μοναξιά του με την μοναξιά των άλλων. Να μετατρέψει την διαδικασία της άσκοπης περιπλάνησης σε μορφή κοινής ελευθερίας.

Σε αυτό τον σύγχρονο κόσμο που έχεις την αίσθηση όλο και περισσότερο ότι ακροβατείς στο περιθώριο της κοινωνίας, το μόνο που είναι σίγουρο ότι συμβαίνει είναι αυτό που υποστηρίζει ο Zygmunt Bauman: παρατηρείς τους ανθρώπους που είναι "έξω" από την κοινωνία και λες δε θα γίνω σαν κι αυτούς, θα έχω λογαριασμό στην τράπεζα, κινητό, ΑΜΚΑ, ΑΦΜ και τα λοιπά και τα λοιπά. Αυτό που φοβάσαι είναι μη γίνεις ένας από αυτούς τους άλλους, τους άρατους απ' το σύστημα. Πείθεις τον εαυτό σου ότι δεν είσαι ένας από αυτούς. Θέλεις να πιστεύεις ότι είσαι ορατός. Πόσο αλήθεια είναι αυτό;

Σύλληψη - Σκηνοθεσία: Ελένη Μποζά

Δραματουργία παράστασης: Ελένη Μποζά, Κωνσταντίνος Τσονόπουλος

Ερμηνεύει: Κωνσταντίνος Τσονόπουλος

Από: 08/03/2025 Εως: 30/03/2025 Σάββατο και Κυριακή στις 21.00

M54, Μενάνδρου 54, Ομόνοια, Αθήνα

Εισιτήρια: 12€ Κανονικό | 8€ Φοιτητικό/Ανέργων

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 2104294975

# ΚΑΤΟΠΤΡΑ

ΤΗΣ ΓΛΥΚΕΙΑΣ ΧΩΡΑΣ ΚΥΠΡΟΥ

ΑΝΘΟΛΟΓΗΣΗ  
ΑΝΤΩΝΗΣ Δ. ΣΚΙΑΘΑΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ



## Παρουσίαση του συλλογικού τόμου με τίτλο «Κάτοπτρα της γλυκείας χώρας Κύπρου»

Την Πέμπτη 6 Μαρτίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Ελληνοεκδοτική διοργανώνουν παρουσίαση του συλλογικού τόμου με τίτλο «Κάτοπτρα της γλυκείας χώρας Κύπρου». Ανθολόγηση: Αντώνης Δ. Σκιαθάς, Επιμέλεια: Αγγελική Πεχλιβάνη

*Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:*

Σία Αναγνωστοπούλου - Ιστορικός, πολιτικός Καντ (Καντωνίδου) Μαρία - Φιλολόγος, συγγραφέας Αντώνης Δ. Σκιαθάς - Ποιητής, ανθολόγος & κριτικός λογοτεχνίας

Την παρουσίαση συντονίζει η φιλόλογος και ποιήτρια Αγγελική Πεχλιβάνη.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

*Λίγα λόγια για το βιβλίο*

Πενήντα χρόνια έχουν περάσει από την εισβολή των Τούρκων στην Κύπρο: ένα γεγονός οργανωμένο και ολετήριο, που έχει διαμορφώσει το μεταπολιτευτικό συλλογικό ασυνείδητο και έχει αφήσει ανεπούλωτα τραύματα στην ψυχή και το μυαλό τόσο των Κυπρίων όσο και των Ελλήνων. Ειδικά όμως οι Κύπριες και οι Κύπριοι δεν αντιμετωπίζουν την τραγωδία του '74 ως ιστορία, μα ως οδυνηρή ζώσα πραγματικότητα: μια πραγματικότητα παρούσα, που πληγώνει τη μνήμη και την ύπαρξή τους. Παρά την παρέλευση μισού αιώνα, η θλίψη για τις φρικιαστικές απώλειες, ο θυμός για τη «διαχείριση» του θέματος και το αίσθημα μη δικαίωσης για τη συνεχιζόμενη καταπάτηση της διεθνούς νομιμότητας κατατρύχουν τον κυπριακό λαό ακόμα και σήμερα.

## Οι κηπουροί του Μπέρναμ Γουντ



Μια καταστροφική κατολίσθηση στο Νότιο Νησί της Νέας Ζηλανδίας έχει αποκόψει εντελώς την επικοινωνία με την πόλη Θόρνταϊκ, με αποτέλεσμα ένα τεράστιο αγρόκτημα να οδηγηθεί σε εγκατάλειψη. Αυτή η εξέλιξη αποτελεί μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για την οικολογική κολεκτίβα κηπουρών με το όνομα Μπέρναμ Γουντ, που βρίσκεται πάντα σε αναζήτηση νέας γης για «παράνομη» καλλιέργεια.

Περνώντας απαρατήρητοι, οι ακτιβιστές κηπουροί, με αρχηγό τη Μίρα Μπάντινγκ, φυτεύουν λαχανικά, συχνά παραβιάζοντας μεγάλες ιδιοκτησίες. Δεν έχουν όμως υπολογίσει τον αινιγματικό Ρόμπερτ Λεμόν, μεγιστάνα βιομηχανίας ντρόουν, που ενδιαφέρεται επίσης για το ίδιο κομμάτι γης. Μπορούν να τον εμπιστευτούν; Και, εν τέλει, καθώς μέσα από μια απροσδόκητη διαδικασία δοκιμάζονται βάνουσα οι αρχές και η ιδεολογία τους, μπορούν να εμπιστευτούν ο ένας τον άλλον;

Ένα συναρπαστικό λογοτεχνικό θρίλερ από τη βραβευμένη με Booker Έλενορ Κάττον, σαιξπηρικό ως προς το πνεύμα, τη δραματική πλοκή και την ολοκληρωμένη σκιαγράφηση των χαρακτήρων. Μια έξοχα δομημένη αφήγηση για τις προθέσεις, τις πράξεις και τις συνέπειές τους, και κυρίως για αυτό το ακατανίκητο ένστικτο του ανθρώπου για επιβίωση.



quote of the day

**I BELIEVE THAT EVERY HUMAN MIND FEELS PLEASURE IN DOING GOOD TO ANOTHER**

Thomas Jefferson

Σήμερα  
γιορτάζει!  
Γεράσιμος



tip of the day

When you arise in the morning, think of what a precious privilege it is to be alive - to breathe, to think, to enjoy, to love.

Marcus Aurelius

4 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για την Λοίμωξη των Ανθρωπίνων Θηλωμάτων
- > National Backcountry Ski Day
- > Toy Soldier Day
- > World Day of Fight against Sexual Exploitation
- > National Dance The Waltz Day
- > Holy Experiment Day
- > World Obesity Day
- > National Grammar Day
- > HPV Awareness Day
- > National Marching Band Day
- > Global Day of the Engineer
- > International GM Day
- > National Sons Day
- > National Snack Day
- > National Safety Day
- > National Ray Day